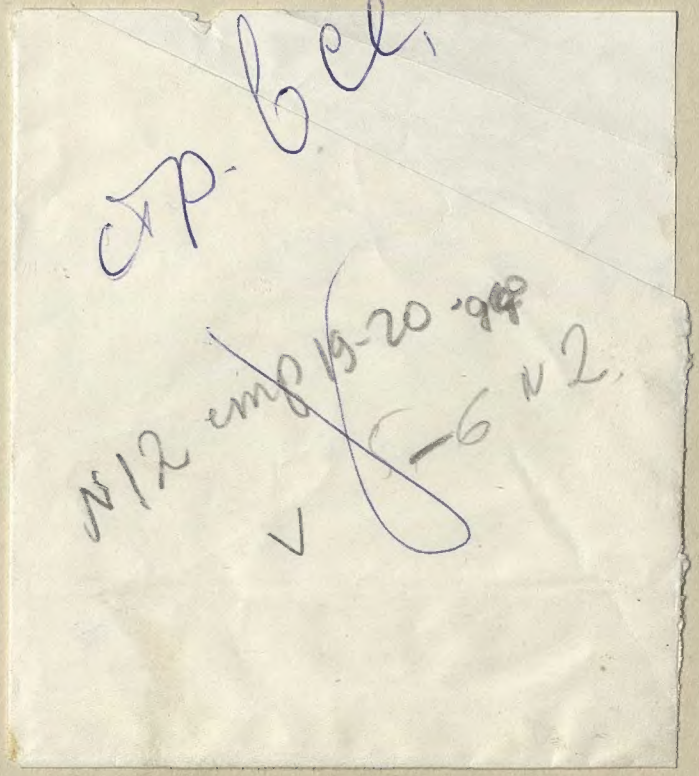
XX 130
17
1924
№ 1-12



прочие 5-6

2019305678

XX 130
17

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МОСКВА
1924

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА.

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

универсальный фабрики спорт-инвентаря

„ВТОПАС“.

Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телефон 1-78-21.

ВСЕ для ЗИМНЕГО СПОРТА: коньки, лыжи, сани, пьексы, ботинки д/коньков, лыжная мазь, фуфайки и пр.

ВСЕ для ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

Вся новейшая литература по физкультуре.

Универсальная фабрика спортинвентаря **„ВТОПАС“.**

МОСКВА, Зацепа, М. Дворянская 14. Телефон 1-04-52.

Принимаются заказы на оборудование гимнастическ. зал. и спортивных площадок.

Товар высылается наложенным платежом по получ. 50% стоимости.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 113.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ **„ДИНАМО“** СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАТОК ОТКРЫТ. на „Чистых Прудах“ — Трамв. №№ 1, 3, 4, 6, 24, 34, А. Ежедневно в будни с 4 до 11 час. вечера, в праздники с 3 до 11 ч.

МУЗЫКА по вторникам, четвергам и праздникам.

ПРОКАТ коньков и кресел.

ХОККЕЙ — матчи на первенство Москвы по праздникам с 10 до 2½ час.

ДИНАМО

ЛЫЖНАЯ СТАНЦИЯ крупнейшая в Москве с большим прокатом лыж открыта ежедневно с 4 до 11 ч. веч. и в праздники с 10 ч. утра. Коллективные заявки на лыжи от спортячеек, культ-кружков, учреждений и пр. для экскурсий, вылазок и т. п. принимаются заранее. Адрес станции: Сокольники, 1-ый Полевой пер., д. 7.

МАГАЗИН ПРЕДМЕТОВ СПОРТА

открыт на Кузнецком Мосту, д. 11.

Большой выбор трикотажа для лыж, коньков, гимнастики и спорта. Только что получена из-за границы партия настоящих **норвежских** коньков для **скоростного** бега и специальных для **хоккея** всех размеров **Срочная высылка заказов в провинцию.**

Все справки по тел. 22-04. Письменный адрес: Москва, Б. Лубянка, 13, „ДИНАМО“.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Двухнедельный иллюстрированный журнал

Известия Физической Культуры

№ 1

1 января 1924 года.

Официальный орган ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО и издание Советов Физической Культуры.

Цена 50 коп.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год с доставкой . . 12 р. — к.
„ 6 месяцев „ . . 6 „ — „
„ 3 „ „ . . 3 „ 50 „
„ 1 „ „ . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес главной конторы и редакции:
Москва, Гороховская, 20. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 ч. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	за 1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Позади тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

Все на лыжи! - Все на воздух!

ЭТО НАШ ЛОЗУНГ ДНЯ!

Организуйтесь все—физкульт-ячейки фабрик, заводов и пр., школьники, юные пионеры, красноармейцы—на лыжные экскурсии за город!—Ни один свободный день не должен быть упущен.—Требуйте не слов, а дела, от кружковых старост, инструкторов, руководителей!—Комсомолец, ты первый должен поднять и осуществить клич: все на лыжи!—Помни постановление 5-го с'езда.

Задачи Высшего Совета Физической Культуры.

Н. Семашко.

Широкое распространение физических упражнений, которое мы наблюдаем теперь в стране, является интереснейшим показателем революции быта трудящихся. Организационные формы физических упражнений в виде гимнастики, спорта мы видим почти во всех городах союза; более примитивные формы таких упражнений проникли до деревенских местностей. Физическими упражнениями увлекается не только молодежь, но и взрослые, не только мужчины, но и женщины. Всесоюзный праздник физической культуры [1]) показал наглядно, что интерес к ней охватил все население нашего громадного Союза вплоть до самых отдаленных окраин.

Для того, чтобы охватить и урегулировать это стихийно разлившееся движение, чтобы согласовать работу всех, заинтересованных в нем, ведомств и учреждений, для того, чтобы направить все движение в настоящее русло и предотвратить от неправильного применения принципов физической культуры и был создан при президиуме ВЦИК декретом от 7-го июня 23 г. № 119441 Высший Совет Физической Культуры ВЦИК.

Уже из изложенного понятны трудности, стоящие перед Советом: движение огромно, цели и задачи физической культуры в нашем трудовом государстве колоссальны, а строить надо, не имея образца. Ибо буржуазное спортсменство и рекордсменство – не образец для физической культуры советского строя. Не убивание времени от праздности, не индивидуалистическое рекордсменство, не однобокое развитие мышц ног, рук имеет в виду пролетарская физическая культура. Ее основная цель—оздоровление трудящихся, повышение продуктивности труда рабочего и крестьянина. Эта задача встает с особой остротой именно в настоящий момент, когда силы и здоровье трудящегося населения истощены минувшими испытаниями войны, голода, блокады, эпидемии, болезней, когда так властно встал вопрос о сохранении живых трудовых рессурсов страны, являющихся основой нашего трудового государства.

Такова громадная задача, ставшая перед Высшим Советом Физической Культуры.

Первым шагом его было – подсчитать свои силы. Клич Совета к участию в общесоюзном празднестве показал, что организационные ячейки физической культуры разбросаны буквально по всей стране, вплоть до самых отдаленных уголков. Лишь самая незначительная часть желающих могла принять участие в торжествах, и тем не менее они, при всех технических трудностях, были величественны. Сведения, которые получает В. С. Ф. К. из разных мест, показывают, что армия работников есть...

Но эти-же сведения показывают, что эту армию надо организовать, что нередки „уклоны“ в работе, которые превращают практикуемые физические упражнения из средства оздоровления трудящихся в средства расстройства их здоровья. Это наблюдается очень часто в школах в неправильно поставленных упражнениях с детьми; об этом же свидетельствуют уродливые формы спорта,—прямое проявление буржуазного влияния,—проникающие даже в среду рабочих ячеек физкультуры.

Таким образом, в сфере регулирования возникают задачи выявления методологии физкультуры. Причем речь идет не только о физических упражнениях, но и о физкультуре в широком смысле слова, т.-е. о широкой культуре быта (способность пользоваться правилами личной гигиены, использовать естественные силы природы—солнце, воздух,—правильный режим труда и отдыха и т. д.), в которую упражнения входят лишь как часть.

Возникает потребность срочно (ибо неправильные уклоны могут углубиться и врасти в жизнь) дать нужные методологические указания. Такая работа начата. Указания для постановки физических упражнений, в зависимости от возраста, пола, профессии, частью уже разработаны и появятся в печати, частью разрабатываются.

Повторяю, все это приходится делать почти без образца. Стояла-ли когда-нибудь перед буржуазным рекордсменством проблема постановки физкультуры в зависимости от профессии? Конечно, нет. А нам так надо поставить физические упражнения (и вообще физическую культуру) у трудящихся, чтобы прежде всего парализовать вредные стороны его профессии.

Занятия, связанные с работой в помещениях пыльных, наполненных вредными испарениями, требуют упражнений, связанных прежде всего с вентиляцией и гимнастикой дыхательных путей.

Профессии, связанные с сидячим или искривленным положением тела (сапожники, портные, токаря), требуют других коррегирующих упражнений. Наши воинские части нуждаются (и имеют интерес) в других видах спорта и т. д. и т. д.

Непочатое поле для разработки подобных проблем!

---

[1]) В августе м-це, в Москве.

Но разработка методологических проблем требует научного обоснования. Только тщательное, иногда очень сложное лабораторное изучение того или другого вопроса может осветить методологию. Буржуазная наука и здесь дала нам очень мало. Если ею еще сделано кое-что в научном изучении спорта, бесящейся с жиру, буржуазии, то почти ничего не сделано в изучении физических упражнений, необходимых пролетариату для восстановления его здоровья. Научная проработка всех проблем физической культуры—текущая задача ВСФК; лабораторией и клиникой для него служит Государственный Институт Физической Культуры Наркомздрава.

Уже теперь с разных концов страны несутся в ВСФК вопли о недостатке подготовленных руководителей по физической культуре, об отсутствии самых необходимых руководств. Движение разлилось так быстро, что тот кадр руководителей (врачей и инструкторов), который подготовляли Наркомздрав и Военное ведомство, оказался ложкой, черпающей море нужды. Усиление учебной работы в широком смысле слова, т.-е. обучение в школе, устройство краткосрочных курсов для обучения и усовершенствования в вопросах физкультуры, наконец, широкая пропаганда идей физической культуры—таковы задачи Совета и его местных органов.

Вот на каких началах должна вестись, организующая работа ВСФК как в центре, так и на местах. Как видим, безбрежны, трудны, но и заманчивы перспективы этой работы.

Трудность—чуть ли не постоянный спутник каждого крупного советского начинания. Но советский строй и советская практика выработала и „противоядие“ против всякой трудности. Это—помощь и поддержка всего трудового населения Трудно было вести войну против об'единенного империализма, все же советская власть победила, ибо ее поддержала вся армия рабочих и крестьян. Трудно проводить социалистическое строительство в стране, истощенной долголетней войной и голодом, окруженной врагами. Однако, кирпичик за кирпичиком мы строим наше социалистическое здание, ибо помогает все трудящееся население нашего великого союза.

Построим мы, как это ни трудно, и этот красный уголок нашего советского здания—оздоровление населения через физическую культуру. Нам поможет в этом каждый рабочий и каждый крестьянин, ибо физическая культура для него—условие производительности его труда; поможет каждый красноармеец, ибо физическая культура—основное условие боеспособности нашей Красной Армии; поможет РКСМ, ибо без физкультуры у него нет счастливого будущего; поможет каждый трудящийся, ибо здоровье для него—основное условие его счастья.

С этой уверенностью в помощи всех учреждений, всех организаций, всех профсоюзов ВСФК и приступает к своей ответственной работе.

Советы физкультуры и комсомольский курс.

А. Иттин.

Создание советов физкультуры для Комсомола огромное завоевание.—Оформлено, наконец, отношение государства к делу физической культуры. Отнюдь нет и не должно быть места частной благотворительности и меценатству. На месте их должен быть максимум инициативы и самодеятельности организаций и ведомств, входящих в СФК.

Вот тут-то и выступает на первое место Комсомол. В промежуток между V-м Всер. Съездом РКСМ и созданием СФК, Комсомолу многое пришлось проделать. Надо было спасти спорт—имущество, создавать, совместно с профсоюзами, новые организации для рабочей молодежи и т. д. Отсутствие в свое время единой организации—СФК—заставило Комсомол создавать свои организации: спорткомитеты, губбюро, методические комиссии и пр. Эти организации создавали свои объединения: „Спартак“, „Красный Молодняк“, „Муравей“ и пр.

Нужны ли нам в настоящий момент свои организации? Нет! Они свое дело сделали. Они были переходной ступенью. Теперь это излишне, так как активное участие Комсомола в СФК полностью обеспечивает наше повсеместное пронизывание и влияние. Фактически все организации, при чем бы они ни существовали, должны быть идеологически нашими—комсомольскими. Вся работа в кружках физкультуры охватывает, конечно, в первую очередь молодежь (еще долго нужно прививать ее, чтобы, наконец, охватить и взрослых). А все постановления партии и Комсомола гласят, что ни одна отрасль работы среди молодежи не может быть вне Комсомола. Вот почему теперь мы, не создавая своих организаций и аппаратов, а проводя все через СФК, более чем когда бы то ни было, смело можем сказать, что это целиком наше—*комсомольское.* Комсомолу обеспечено влияние в СФК, и через него он и должен проводить в первую очередь обслуживание кружков фабрик и заводов. Нас совершенно не должно интересовать, кто хозяин того или другого кружка. Комсомол есть стержень, на котором держится каждый кружок физкультуры.

Именно, благодаря СФК, Комсомолу легче охватить все массы; ему не надо создавать теперь

параллельные СФК организации: методические, научные и пр. комиссии. Экономя силы и средства здесь, мы можем углубить нашу работу там—в массах. Вот почему ВСФК в своих директивах дал единую форму кружков физкультуры.

Такая же массовая организация—профсоюзы—в лице ВЦСПС в своем постановлении от 23/V—23 г. говорит о том, что своих, специально профсоюзных объединений физкультуры не нужно. Вся работа идет в СФК и претворяется в жизнь по линии союзов, но на местах инициатива передается в руки Комсомола.

Наша ближайшая работа—углублять, елико возможно свое влияние в СФК, проводя через них создание единой организации, придавая ей не только революционное название, но и содержание. Вполне хорошо, если останутся названия „Спартак", „Кр. Молодняк" и т. п. Но мы будем знать, что все кружки, носящие единое название,—едины по содержанию. Через СФК мы должны направить первоочередное обслуживание нужд рабоче-крестьянской молодежи, улучшить социальный состав занимающихся и т. д. Комсомол в СФК—это чуткий инструмент, отражающий запросы и нужды масс. Правильное претворение их в жизнь есть лучший залог максимального коммунистического влияния и вовлечения масс рабоче-крестьянской молодежи в коммунистическое воспитание.

Каждый районный комсомольский клуб, в лице своего физкульткружка, должен стать центром, к которому территориально тяготеют все кружки фабрик, школ, учреждений. Никаких учебных или административных функций этот центр не несет, но он должен влиять на кружки, пробуждать в них самодеятельность, созывать периодические конференции организаторов или старост всех кружков, намечать календарь праздников, соревнований, экскурсий, детализировать и популяризировать указания СФК. Для этого необходимо стремиться, чтобы райклуб РКСМ имел действительно образцовую постановку дела, дабы не на словах, а практически быть вожаком, за которым должна идти и по которому будет равняться вся масса.

Только так мы сможем быстро и с прекрасными результатами придти к вовлечению всей молодежи в дело ее оздоровления, а вместе с тем и к повышению ее культурного уровня. Комсомол не сдаст! Он, как всегда, будет впереди!

Физкультура и труд.

С. Каплун.

Еще наш великий учитель Карл Маркс сказал, что труд есть, прежде всего, процесс совершающийся между человеком и природой и, что, действуя посредством труда на внешнюю природу, человек, изменяя ее, в тоже время изменяет свою собственную природу.

И, действительно, мы прекрасно знаем, как сильно, иногда к тому же пагубно, отражается современный профессиональный труд на всем организме рабочего. Создающаяся в настоящее время на Западе специальная научная дисциплина „профессиография" накапливает значительный материал о физических и психических профессиональных типах. Такие науки как анатомия и антропология отмечают определенное влияние профессии на скелет и тип мускулатуры; общей патологией теоретически вполне доказано огромное значение упражнений для нормального развития всех систем и органов человеческого тела, влияние чрезмерного функционирования одних из них, не стоящего в достаточной гармонии со всем организмом, на их нездоровую гипертрофию и, обратно, связь между бездействием и ослаблением, а, иногда, даже и атрофией целых органов. Патология труда и профессиональная гигиена специально изучают вредное воздействие на человеческий организм как чрезмерного труда (переутомление), так и неправильно, с точки зрения гигиены, организованного труда (наличие, так называемых, „профессиональных вредностей и опасностей). Клиника описывает, к нашему величайшему позору, специальные формы болезней, открыто называемые „профессиональными" и не встречающиеся почти никогда вне связи с определенными видами труда (различные отравления, заболевания нервной системы и т. д.). Наконец, санитарная статистика всех стран совершенно бесстрастно регистрирует и с жутким холодком неустанно демонстрирует влияние ненормальных условий труда на повышение смертности, заболеваемость, инвалидность и все ухудшающееся физическое развитие пролетариата.

Само собою разумеется, что широкая борьба за оздоровление труда должна вестись в самых разных направлениях. На первом плане, конечно, должны стоять рациональная организация труда с точки зрения профессиональной гигиены и законодательная охрана труда. Однако, одних этих мероприятий недостаточно. Дело в том, как особенно ясно показывают научные изыскания последнего времени, воздействие профессиональных вредностей находится в самой тесной связи с интимнейшими биологическими процессами в работающем организме. Одинаковые условия труда оказывают далеко не одинаковые последствия на организм с разной сопротивляемостью. Особенно это имеет значение в молодом возрасте до окончания периода роста. Целый ряд профессиональных отравлений очень резко сказывается у одних рабочих почти немедленно после начала работ, между тем как другие без всякого ущерба для своего здоровья продолжают работать целыми годами в однородных профессиях.

Поскольку мы не можем еще столь быстро устранить, путем надлежащей реорганизации производства, всех вредных профессиональных воздействий на здоровье, мы должны обращать особое внимание на повышение сопротивляемости и увеличение защитных сил самого организма. И тут то выступает на

сцену все огромное значение физической культуры в самом широком смысле этого слова.

Разумное использование могучих средств природы, в первую очередь — классической „триа" (солнца, воздуха и воды), весьма укрепляет работающий организм и усиливает шансы победы в его упорной борьбе с переутомлением и специальными профессиональными вредностями. Точно также и физическая культура в более узком смысле этого слова, т.-е. — чисто физические упражнения и только, представляет собою могучее профилактическое средство: правильные, научно поставленные регулярные упражнения тренируют мышечную и нервную систему, делают всякие движения, в том числе и трудовые, более энергичными, более сильными, приучают организм достигать максимума производительного эффекта с наименьшей затратой энергии, усиливают кровообращение и газообмен, повышают тонус (напряжение жизнедеятельности) центральной нервной системы и пр.

В результате такой проводимой достаточно долго, в то же время научно вполне безупречно поставленной тренировки, организм не так уж легко поддается воздействию, вызывающей туберкулез, промышленной пыли, различных профессиональных ядов и пр.

Таким образом, *физическая культура представляет собой могучее средство в деле оздоровления рабочего класса и идет рука об руку с охраной труда в отношении предупреждения различных профессиональных болезней или отдельных болезненных явлений.*

Но и этого мало. Физическая культура приобретает особое значение еще в тех случаях, когда условия труда вызывают особенно напряженное функционирование не всего организма в целом, а только отдельных его органов. Как часто рабочий принужден целый день проводить все свое рабочее время в однообразном вынужденном положении своего тела, стоя или сидя в согнутом положении, сгибая туловище или работая одними только верхними конечностями, почти при полном бездействии нижних и т. п.! Понятно поэтому, что для отдельных групп рабочих и для их равномерного физического развития является совершенно необходимым дополнительно, в порядке „коррегирующих" упражнений, производить систематически специальные физические упражнения, развивающие отдельные органы, усиливающие дыхательные процессы и пр. В этих случаях, физическая культура уже не только предупреждает отдельные вредные воздействия нерационально поставленного труда, но часто *устраняет, уже сказывающиеся на здоровьи, пагубные его последствия.*

Из всего сказанного станет совершенно понятной тесная связь между работой по физической культуре и работой по охране труда. Необходимо в ближайшее время поставить на очередь серьезную научную разработку вопросов, связывающих физическую культуру с гигиеной труда, а в конкретной жизни—возможно более активное вовлечение в работу по физической культуре профсоюзов и инспекции труда.

Физическая культура в нашем военном строительстве.

Б. Кальнус.

История физической культуры человека, как это ни противоречиво по существу, на всем протяжении культурного развития человечества, наиболее тесно соприкасается с историей *борьбы* людей между собой.

Со времени первой войны, организации первых вооруженных сил и возникновения понятия о военном искусстве, вопросы физической культуры органически связываются и во многих случаях соподчиняются делу военной подготовки вооруженной силы; эта связь сохранилась и до наших дней, причем развитие техники ведения войны роли физической культуры не умаляет.

Наоборот, опыт мировой войны показал, что обстановка и характер современных военных действий, при непрерывно прогрессирующем развитии техники и усложнении тактики, предъявляют настолько высокие требования к *одиночному* бойцу в части его психо-физической готовности, что ставят разрешение задачи выполнения этих требований одним из основных вопросов современного военного строительства.

Опыт той же войны выдвинул необходимость уделения максимума внимания делу ~~количественной~~ подготовки военной силы.

Последнее обстоятельство, согласованное с интересами экономического порядка, настоятельно продиктовавшими численное сокращение постоянной армии, неизбежно привело и к сокращению срока службы в ее рядах.

Абсолютная невозможность выполнить требования высококачественной подготовки одиночного бойца за короткий срок его пребывания в рядах кадровой армии, при наличии к тому же специфических, основных для нее задач (спец. военное обучение, тактическая и стрелковая выучка и т. п.) *столь же неизбежно* привели к необходимости, для удовлетворительного разрешения этой задачи, стать на путь вынесения из программы обучения и особенно воспитания в армии за скобку всего того, что может быть выполнено вне ее.

На этот путь, частично еще во время мировой войны, стало большинство капиталистических государств, в той или иной форме подойдя к организации допризывной подготовки, основным фундаментом и основной задачей которой ставилась *психо-физическая* подготовка будущего воина. Перед неизбежностью подобных же мероприятий очутилась и наша Республика с первых же шагов организации своей обороны—создания Красной Армии.

Органами Всевобуч, на долю которых выпала задача проводить допризывную подготовку в жизнь, сразу же было учтено, что правильная постановка

и успех дела возможны лишь при всестороннем использовании средств физической культуры.

Отсюда становится понятным, что история физической культуры в Советской России в большей своей части связана с историей развития строительства Всевобуча до самого недавнего времени, когда, на подготовленной его агитационно-пропагандистской и организационной деятельностью почве, в условиях уже относительно мирной и экономически улучшившейся обстановки, и стала развертываться, планомерно организованная, государственная работа, возглавляемая и руководимая Высшим Советом Физической Культуры ВЦИК.

С этого времени закончилась и основная часть деятельности военного аппарата Республики в области физической культуры, в полном объеме этого понятия. Его отношения к физкультуре к настоящему моменту вполне конкретно определились в сторону всемерного ее использования для дела организации вооруженной обороны Республики.

Мы полагаем совершенно излишним освещать исключительное значение физической культуры в военном деле,—оно обще-понятно и общепризнано; потому нашей целью является лишь дать ясное представление читателю о том, как использовывается эта неотъемлемая часть нашей общей культуры для решения стоящих перед нами насущных задач военного строительства.

По организационным формам, методам, содержанию и непосредственным задачам физическая культура служит интересам организации нашей военной обороны в двух наиболее характерных моментах: 1) при допризывной военной подготовке молодежи, 2) при подготовке кадровых и территориальных частей армии. В деле военной подготовки старших возрастов военнобязанных методы и организационные принципы физической подготовки аналогичны с таковыми допризывного периода.

Под допризывной военной подготовкой мы понимаем подготовку подрастающего поколения к выполнению его революционного боевого долга перед Республикой, начиная с поступления его в школу до момента призыва на действительную службу в армию, причем весь этот период мы делим на периоды: школьный (до 16 лет включительно), подготовительный (до 18 лет включительно) и непосредственно допризывный (с 19 лет до дня призыва).

Школа, охватывая те возрасты, когда складывается и формируется человек, должна дать государству не только образованных и политически грамотных, но и физически здоровых, подготовленных к активной трудовой и, если понадобится, и к боевой деятельности граждан.

Физические упражнения должны быть подобраны с таким расчетом, чтобы, одновременно с общим физическим развитием молодежи, воспитать в ней качества и дать ей практические навыки в основных элементах военного дела.

Нормальная постановка в нашей школе физической культуры, которая отвечала бы всем требованиям, предъявленным к будущему гражданину, есть основная, самая неотложная и вместе с тем самая благодарная часть общей работы в области закладывания фундамента физической культуры пролетариата. Высшему Совету Физической Культуры надо напрячь все усилия, чтобы помочь Наркомпросу разрешить этот, до сего времени еще не решенный, вопрос. В его удовлетворительном разрешении—успех, не только нашего развертывающегося милиционного строительства, начала, основные корни которого должны быть заложены в стенах школы,—с ним тесно связаны также задачи хозяйственного восстановления страны и общий рост нашей культуры.

К сожалению, до сих пор эта задача остается не только не решенной, но даже вообще очень мало освещенной с точки зрения ближайших реальных перспектив. В деле же разрешения проблем военной подготовки—это первое, главнейшее звено всей, сейчас развертываемой, системы.

Следует заметить, для успокоения части школьных работников, пуще всего боящихся занесения милитаризма в школу, что внесение в программу школы некоторых элементов образования и воспитания в интересах военной допризывной подготовки, являющееся неизбежной необходимостью с точки зрения интересов обороны Республики, не только милитаризмом школу не засорит, но явится одновременно *ценнейшим вкладом* в общее образование и воспитание активного, работоспособного человека.

Второй этап физической подготовки будущего гражданина—воина—период подготовительный—тесно связан с решением проблем школьного периода.

По теоретически намеченному плану, предполагается, выпущенного из школы, физически здорового и уже развитого, владеющего основными военными навыками юношу, учитывая, обычно, сильно выраженную в этом возрасте, естественную тягу к физическим упражнениям, воспитывать в активном волевом направлении, обучая его физическим упражнениям, имеющим как непосредственно (стрельба, бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, ползание, преодоление препятствий и т. п.), так и относительно прикладной (легкая атлетика, борьба, бокс, футбол и т. п.) для военных целей характер, развивая одновременно в нем физические и психические качества (силу, ловкость, выносливость, смелость, хладнокровие, решительность, настойчивость и т.п.).

Организационное выполнение плана строится на самом широком распространении среди молодежи различных видов спорта, конечно, в полном соответствии с требованиями гигиены, и объединении занимающихся физическими упражнениями в кружки физкультуры при культурно-просветительных учреждениях и организациях всех типов.

Военная организация Республики в этот период впервые непосредственно соприкасается с допризывниками. Декретом ВЦИК о военной подготовке трудящихся ей предоставлено право в течение этого периода допризывной подготовки

привлекать допризывников на сборы общей продолжительностью до 4 недель на протяжении двух лет. Поскольку в этот период преобладающей задачей военной подготовки является психо-физическое воспитание, военному ведомству предстоит необходимость изыскания начал, которые бы служили для молодежи действительным стимулом к регулярным занятиям соответствующими видами физ. упражнений, в виде организации нормальных, с точки зрения физиологической, для данного возраста коллективных соревнований с определенным утилитарным уклоном, установления обязательного выполнения средних норм.

В этом направлении и предполагается в дальнейшем использование вышеуказанных краткосрочных сборов.

Почти на аналогичных началах строится физическая подготовка допризывников старших возрастов (19-20 лет); разница лишь в том, что помимо поверки их физической готовности, они знакомятся, непосредственно в процессе прохождения за два года программы 360-ти часового военного обучения, с чисто прикладными военными навыками под непосредственным руководством комсостава армии; в различных гражданских кружках физ. культуры эта возрастная категория объединяется более сильными, активными видами спортивных коллективных и индивидуальных физических упражнений.

Таковы в общих чертах намеченные основные принципы и методы *практического* подхода к разрешению такой весьма большой и сложной задачи физической подготовки допризывных возрастов.

В какой мере нами уже осуществлены задачи обслуживания подготовительного и допризывных возрастов?

Конечно тут, как и в трудшколе, мы еще далеки до удовлетворительного разрешения вопроса, но, в связи с тем, что уже фактически сделано, имеются все признаки, что дальнейшее выполнение нашего плана будет успешно развиваться.

Конкретно из сегодняшних достижений наиболее ценным является то, что молодежь этого возраста уже несомненно *стихийно проявляет* свою жизненную потребность к физ. культуре, в частности, создание самих советов физ. культуры явилось лишь завершающим актом своевременного, правильного учета ярко выявленной массовой потребности и активности.

Движение безостановочно растет и ширится, остается лишь овладеть им организованно, создать авторитетное руководство и тем самым дать ему нужное для нас направление: этим для государства откроется и практическая возможность соответствующего его использования.

Агитация и пропаганда идей физ. культуры и организационная работа всех, входящих в ВСФК, ведомств еще далеко себя не исчерпала; в частности интересы нашего военного строительства требуют гораздо большего.

Все вышеизложенное приводит к выводу, что дело допризывной физической подготовки бойца красной армии, весьма сложное и большое, будет развиваться в самой тесной зависимости от общих условий, в которых будет строиться в нашей Республике физическая культура вообще.

(*Продолжение следует*).

Педология и физкультура.

Е. Радин.

Наука о законах психо-физического развития ребенка и подростка—педология—лежит в основе физкультуры.

Каждый инструктор только тогда разумно выберет упражнение, когда знает тот организм, который он заставляет производить работу, привлекая его к выполнению данного упражнения.

Говорят, обычно, что физкультура—часть педагогики, будучи физическим образованием и воспитанием. Это верно. Но, ведь, и сама педагогика есть не что иное как коррективная педология, служащая для выработки в организме ребенка ряда условных рефлексов.

Практическою своею стороною физкультура примыкает к коррективной педологии: она стремится всесторонне развить ребенка и подростка, исходя из его двигательных отправлений. Важно поэтому выяснить: какую целевую установку имеет в переходный наш период физкультура и сближает-ли ее эта целевая установка с педологией.

Целевая установка обоих одна и та же: социально-трудовая.

Изучение ребенка в его био-социальном понимании—исходный пункт всего построения программы педагогической гимнастики: дозировка упражнений по полу, возрасту, силам ребенка и здоровью и выбор их, применительно к социальной среде—бытовым и трудовым условиям.

Значит, педология—исходный пункт физического воспитания. Физкультура слепа без педологии, так как она движется без руля—без знания строения и развития организма. Но нельзя смотреть и так, что педология—поводырь слепой физкультуры. Дать, не разбирающемуся в педологии, инструктору физкультуры педолога и считать, что дело сделано—нельзя.

Биологический цикл знаний, лежащий в основе педологии: химия, физика, анатомия, физиология, биология и др., равно как и рефлексология и социальные науки, нужны как органический фундамент для преподавателя физкультуры.

Он в такой же степени должен владеть способностью применять эти знания, как и педолог. Педолог, быть может, сможет уточнить анализ лабораторно—рефлексологическим методом, но работник по физкультуре должен легко и вполне самостоятельно разбираться в оценке пользы и вреда для детского организма каждого упражнения. Он должен быть знаком со своим опытным материалом—детьми и подростками, чтобы уметь ставить на них разумные опыты, другими словами: применять только по-

лезные для здоровья и отвечающие силам ребенка упражнения. С каким легким сердцем, видишь часто, приступает инструктор к своей работе! И чем менее он образован, тем он смелее. Однако-же в лабораторной физиологической работе никогда не позволят губить даже кроликов или морских свинок неопытному лаборанту. И как легко допускаются губительные для здоровья упражнения у детей со стороны биологически необразованных, не научившихся педологическому подходу к ребенку инструкторов, а также и педагогов, не имеющих практических знаний по физкультуре.

Физкультура никогда еще не рассматривалась, как единая дисциплина с педологией, а между тем только это понимание физкультуры дает уверенность, что врач, знакомый с анатомо-физиологическими и рефлексологическими особенностями детского организма или педолог-гигиенист не допустят эксплоатации детского организма в неумелых руках инструктора или рядового педагога.

Наряду с этим следует отметить, что физкультура идет дальше и продолжает свою работу там, где давно уже окончена роль педологии.

Взрослый организм—до 55 лет по крайней мере—может и должен подвергаться еще воздействию физических упражнений; здесь имеет особое значение исправление недочетов в здоровьи и односторонности в развитии организма, вызванных профессиональным трудом.

Физкультура, в свою очередь, оказывает помощь и педологии тем, что она—отрасль, ближе всего стоящая к материалистической базе, био-социальной стороне жизни ребенка. Из всех отраслей знания и преподавания телесное развитие, моторная функция ежечасно убеждает всякого педагога в том, что человек—машина.

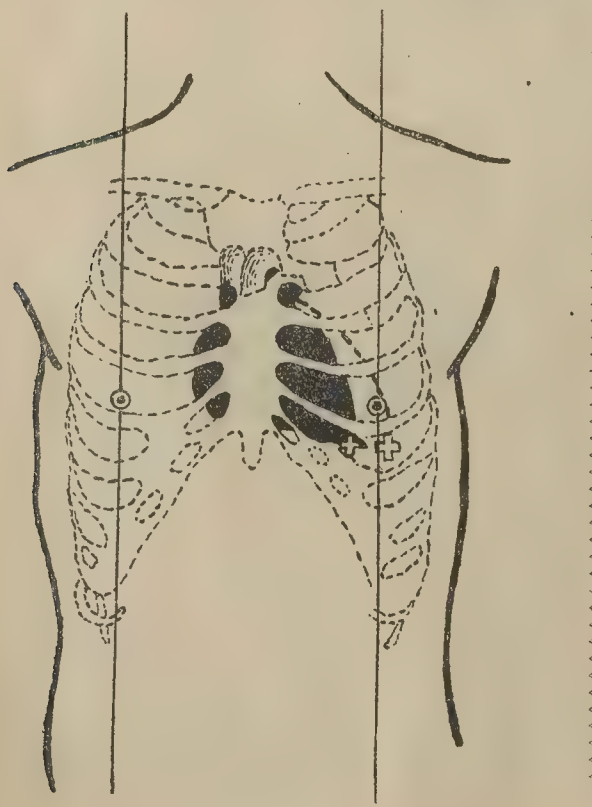
Практика педолога должна быть направлена прежде всего на физкультуру. Педолог без физкультуры—книжный человек, быть может и очень ученый, но, как выражался П. Ф. Лесгафт,—мешок с камнями.—Много знаний, но нет практического их приложения.

Вот почему Отдел Охраны Здоровья Детей и Подростков НКЗдрава занят в настоящее время об'единением программ преподавания Государственного Центрального Института Физкультуры и Медико-Педологического Института.

Это тем легче сделать и потому, что Гинфизкульт все время выпускает инструкторов с врачебно-педологической подготовкой и через него Отдел проводит врачебно-педологическое направление в физкультуре.

„Социальная евгеника, как учение о социальных основах улучшения человеческого рода и, в первую очередь, его молодых побегов—детей и подростков—является единым основанием и педологии и физкультуры—всей работы по охране здоровья детей; нераздельность физической и психической культуры диктует, рано или поздно, слияние Медпедина и Гинфизкульта в единый Институт Охраны Здоровья Детей и Подростков—Социально-Евгенический Институт“ [1]).

О сердце спортсмена.



Доктора медицины Boehmig—Лейпциг „Sport. Sonntag“, № 62 4—VIII—23. Перевод с немецкого д-ра А. Жемчужникова.

По вопросу о сердцах спортсменов, как в широкой публике, так и в спортивных кругах все еще встречаются большие разногласия и рассмотреть этот вопрос является вполне своевременным.

При каждой физической и, следовательно, спортивной работе сердце ускоряет свой ритм, что бы удовлетворить потребность организма в кислороде. Достигается это частью ускорением движения крови за счет увеличения числа пульсовых ударов, частью выбрасыванием с бо́льшей силой бо́льшего количества крови из желудочков в артериальное русло.

Если мы подвергаем себя частой систематической спортивной тренировке, особенно продолжительным упражнениям, — наше сердце приспосабливается к повышенным требованиям, оно увеличивается, теряет излишний жир и делается сильнее, как и всякий мускул нашего тела.

Как узнаются такие увеличения сердца?

Проще всего — ощупыванием или осмотром верхушечного толчка, который вызывает сжимающееся сердце, ударяя в грудную стенку.

[1]) Е. Радин.—Охрана здоровья детей и подростков и социальная евгеника 1923 г.

У здоровых людей верхушечный толчек обычно определяется в пятом левом межреберьи,—у женщины и детей чаще в четвертом межреберьи. Каждый раз, когда он прощупывается или виден за сосковой линией кнаружи,—мы имеем увеличение сердца.

Точные границы сердца получаются путем трудно выполнимого постукивания грудной стенки, где определяется граница сердечного заглушения сравнительно с ясным легочным звуком или размеры сердца устанавливаются при просвечивании грудной клетки рентгеновскими лучами — (ортодиаграфия). В последнем случае тень сердца и больших сосудов ясно выделяется на светлом легочном фоне.

Увеличенное сердце встречается у спортсменов, которые подвергаются продолжительным напряжениям. Наоборот, сердце бегунов на короткие дистанции в большинстве случаев малых размеров.

Как объяснить эти, долгое время остававшиеся непонятными, явления?

Как уже говорилось раньше и как указывает известный берлинский спортивный врач, д-р Kolrausch, сердце при каждой работе, в особенности при беге на короткие дистанции, требующем максимального напряжения в кратчайшее время, стремится повысить число сокращений, что возможно, из-за наступающего утомления сердечной мускулатуры, лишь до определенных пределов. При быстро следующих при этом друг за другом сердечных сокращениях (до 250-ти и больше в минуту), сердце не успевает достаточно наполняться кровью и поэтому выбрасывает с каждым сокращением меньше крови в сосуды. Оно будет скорее маленьким, чем большим. Поэтому у бегунов на короткие дистанции сердце часто меньше нормального, но все же оно сильнее, эластичнее и менее утомляемо, так как потерянный им при тренировке жир замещается мускульной массой.

Иначе случается с сердцем при длительных напряжениях (марафонский бег, плавание, гребля, лыжи, велосипед и др.). Здесь сердце не разрешит вопроса кратковременным увеличением числа пульсовых ударов, так как тело нуждается долгое время в больших количествах крови. Оно может спасти положение лишь выбрасыванием в единицу времени более значительных количеств крови. Это сначала ведет к увеличению полости сердца, а так как выбрасывание бо́льших масс крови требует бо́льшей силы, к увеличению его мускулатуры.

Сердце увеличивается (пунктир на рисунке) и верхушечный толчек выходит за сосковую линию. При длительных напряжениях это является вполне нормальным процессом, сходным с аналогичными явлениями в мире животных, где сердце животных живущих на свободе, предъявляющих своему организму значительные требования, больше и выносливее, чем сердце живущих в клетках или домашних животных.

Но нельзя назвать нормальным увеличение сердца, где укрепление мускулатуры не идет вслед за увеличением его полости.

Необходимо поэтому при каждом спортивном обследовании обязательно применять испытание работоспособности сердца, которое могло бы дать точное заключение, — имеем мы дело с здоровым или больным увеличенным сердцем, так как часто встречаются мускулистые люди хотя с увеличенным, но очень слабым сердцем.

Само собой понятно, что эти испытания сердца не должны ограничиваться наблюдением его после нескольких приседаний.

Военный отдел.

О формах работы спорт-кружков Красной армии.

Отчетные данные и в особенности опыт Всесоюзных военно спортивных первенств 1923 года показали, что работа по физ. подготовке армии в настоящее время наиболее интенсивно проводится в порядке добровольческих, внешкольных занятий— в войсковых кружках физ. культуры.

Деятельность войсковых кружков разделяется на: а) проведение спорт-гимнастических занятий с членами кружков и б) агит-пропагандную работу, имеющую целью вовлечение в физическую культуру, в возможно широких размерах, всей красноармейской массы.

В план занятий с красноармейцами, являющимися постоянными участниками работы кружка, должно входить следующее.—

1) Изучение техники видов физической культуры, имеющих активно-воспитательное или чисто военно-прикладное значение, а также и систематическая тренировка в них. К видам физических упражнений, рекомендуемым для войсковых кружков относятся, в первую очередь,—гимнастика (применительно к вышедшему из печати „Руководству по физподготовке РККА"), лыжный спорт, стрелковый спорт, владение холодным оружием, плавание, легкая атлетика, гребля, борьба, бокс, спортивные игры и т. д.

2) Организация командных и индивидуальных соревнований как внутри кружка, так и общих с кружками других частей или гражданскими организациями.

В план массовой работы включается: 1) устройство разного рода показательных спорт-гимнастических выступлений, с включением в программу таковых чисто концертных и театральных номеров, а также игр и развлечений спортивного характера для красноармейцев-зрителей; 2) постановка занятий в ротных, эскадронных и т. п. „Красных уголках". Эти занятия должны проводиться в виде несложных игр и экспромптных состязаний, не требующих специальной спортивной подготовки.

К таким играм—забавам относятся: перетягивание каната, городки, бой наездников, долой из круга, цыганская и др. видов борьба, попадание в цель различными предметами и всевозможные игры с малым и большим мячем—гонка мячей, мяч в воздухе, лапта, салка—мяч и т. д.

Учавствуя с большим или меньшим успехом (экспромптом) в играх „Красных уголков" или на публичных показательных выступлениях, молодые красноармейцы невольно пожелают улучшить свои результаты, приобретут интерес к спортивным занятиям,—начнут втягиваться в занятия кружка и незаметно станут активными членами такового.

В основе кружковой работы в армии, несомненно, должны быть поставлены спортивные соревнования. Правильно организованные соревнования послужат лучшим побудителем к занятиям по физической культуре. Но нужно помнить, что при неправильном использовании соревнований результаты могут получиться совершенно обратные.

Спорт в иностранных армиях.

Использование спорта для воспитания боевых качеств солдата давно и в самой серьезной мере проводится большинством иностранных армий. Занятиям гимнастикой — прикладные ее виды — и спортом в них уделяется не меньшее внимание, чем основным чисто—военным предметам. Массовые спортивные соревнования частей, весьма широко практикуемые, проводятся на подобие маневров и пользуются исключительным вниманием со стороны солдат. Спортивный успех—честь части; это—оценка ее живой силы.

Состязания в американской кавалерии.

Бокс—постоянное занятие матросов английского и американского флотов. На каждом судне разыгрываются свои чемпионаты, в ходе которых вся команда принимает живейшее участие.

Целый ряд оригинальных соревнований всегда включается в большинство празднеств и торжеств.—Бой мешками на бревне над наполненной водой ямой.

Основные принципы, которых надлежит придерживаться каждому руководителю кружка, примерно, таковы.

Прежде всего, каждое соревнование (исключая, конечно, простейшие подвижные игры,) должно соответствовать степени подготовки учавствующих в нем. Отсюда—необходимость составления программ соревнований с таким расчетом, чтобы в начале зимнего и летнего периодов устраивались состязания по видам физических упражнений, не требующим слишком резких или длительных напряжений организма. Кроме того, перед каждым серьезным состязанием, как и во время него, необходимо проводить всех участников через врачебный осмотр, устраняя от участия тех лиц, которым данное соревнование может пойти во вред.

Нет ничего приятнее вида состязающихся здоровых и сильных молодых людей! Но нет ничего печальнее того зрелища, когда нетренированный или вообще не вполне здоровый человек, с побледневшим лицом и подкашивающимися ногами, старается во что бы то ни стало выиграть состязание. Нельзя забывать, что спорт—это лишь наиболее активный метод физического развития, а отнюдь не самоцельное занятие для удовлетворения нездорового честолюбия. Для Красной Армии чрезвычайно ценны люди, которые, преодолев расстояния или препятствия, окажутся способными к выполнению боевых действий всей массой. Победители же, которые едва добегают до ленточки финиша и падают, армии не нужны.

Я хочу сказать этим, что руководители кружков, устраивая состязания, должны подумать: о физическом состоянии участников, о том, будут ли полезны данные номера для дела физической подготовки, а также о том впечатлении, которое вынесут зрители-красноармейцы. А последнее, не забывайте, весьма [и весьма важно в целях агитпропаганды, привлечения и пр.

Не знаю, стоит ли говорить о том, что командные состязания всегда предпочтительнее индивидуальных, а многоборцы и разносторонние спортсмены всегда ценнее для армии, чем узкие специалисты.

Подбирая подвижные игры и спортивные упражнения, не следует ограничиваться строго „каноническими“ видами таковых. Обоснованная инициатива и изобретательность в данном случае должны быть всячески поощряемы.

О наиболее удачно скомбинированных и привившихся на практике новых играх, видах состязаний и т. п. следует сообщать в центральные органы, ведающие физкультурой в армии (ПУР, Центральное управление по В. П. Тр.), а также в спортивные журналы, чтобы этими играми могла воспользоваться не только одна часть, но и вся Красная Армия.

Игры и забавы в войсковых кружках должны, по возможности, носить отпечаток военного быта. Это может выражаться в употреблении современной военной терминологии, в использовании в качестве инвентаря предметов красноармейского обихода и т. д.

Очень желательно привить в кружках и „Красных уголках“ соревнования в чисто военно утилитарных упражнениях, конечно, имеющих значение для психо-физического развития бойцов (например, состязания в переправах через реки в брод и вплавь с нагрузкой, в переноске тяжестей, в самоокапывании, в седловке, в передаче донесений по цепи и пр.).

Такие военно-утилитарные и вообще вновь сконструированные в частях спортивные упражнения и игры постепенно будут включаться в программы розыгрышей спортивных первенств высших войсковых соединений (дивизии, округа). Те же из них, которые окажутся наиболее удачными по форме, ценными в педагогическом отношении и приобретут наибольшую популярность в войсках, в конце концов, войдут в программу общих первенств Красной Армии и Флота.

В. Стариков.

В Центр. Управлении по воен. подготовке трудящихся.

■ Центр. управлением расработан и разсылается в округа циркулярная „Инструкция для окр. инспекций физ. подготовки“. „Инструкция“ состоит из 8 глав, содержащих организационные и методические указания по всем отраслям работы инспекций (физ. подготовка: допризывников, постоянных и тер.-частей Р.К.К.А., комсостава, старших возрастов военно-обязанных). Соответствующие главы „Инструкции“ согласованы с ПУР'ом, главсанупр'ом и т. д. Инструкция должна положить начало планомерной совместной работе, недавно созданных, окр. инспекций физ. подготовки, военкоматов, пуокр'ов и губ. советов физ. культуры.

■ В очередные задачи отдела физ. подготовки Ц.У.В.П.Т. входит разработка: 1) проекта „Положения о привлечении к доприз. подготовке молодежи 16—18 лет“, 2) примерных программ для занятий допризывников от 16 до 20 лет. в гражданских организациях физ. культуры и нормы физ. развития для допризывных групп:—16—18 и 19—20 л. 3) программ обязательных занятий по физ. развитию для всех родов войск на летний период 1924 г. 4) программ занятий для кружков физ. культуры кр. армии 5) программ работы спорт.-кружков при красных военных уголках, сельских губ.-читален, раб.-клубов, нар. домов и пр.

■ 12-го декабря ЦУВПТ разослало в округа проекты „положения и правил розыгрыша зимних спортивных первенств 1924 г. (по лыжам) для частей кр. армии, флота, ВУЗ'ов и допризывников. Соревнования предполагается провести как в окружных, так и во всесоюзном масштабах. В программы состязаний входит:

а) лыжный пробег военно-прикладного характера, проводимый в походном снаряжении и имеющий целью сравнить достижения лыжников, применительно к разрешению боевых задач;

б) пробеги спортивного характера, (командные, личные и эстафетные), имеющие целью служить показателем общего физ. развития воен-

ного лыжника и степени его технической подготовки.

Проведение общеармейских первенств намечается в период с 18 по 25 февраля, на московском беговом ипподроме. В следующем № „Изв. физ. культуры“ будут помещены подробные сведения об окр. всесоюзн. лыжных состязаниях.

■ Гос. руководство делом физ. культуры до сего времени крайне тормозилось почти полным отсутствием цифрового учета деятельности местных организаций. В настоящее время, по инициативе ЦУВПТ, намечаются возможности благоприятного разрешения вопроса о „статистике физкультуры“. Центр. стат. управлением в принципе одобрена, разработанная ЦУВПТруд'ом, форма анкеты для спорт.-гимнастических организаций. Предполагается, что на местах стат. сведения будут собираться губ. стат. бюро, через военкоматы и Г. С. Ф К. и направляться в Ц.С.У. В дальнейшем обработанный материал будет сообщаться всем центр. гос. органам, заинтересованным в работе по физ, культуре. Срок реального осуществления этой полезной меры будет зависеть от получения заключений ВСФК, Н.К.З., НКП ВЦСПС и других заинтересованных ведомств.

Участники первого большого лыжного пробега Москва—Петроград в 1911 г.—Елизаров, Гостев, Немухин, Захаров.

Грандиозный военно-лыжный пробег.

1.200 килом. по маршруту

Архангельск—Москва

на лыжах в полном военном снаряжении.

Старт взят из Архангельска 24 дек.

А. Хитров.

И. Гребенщиков.

Ни разу в истории лыжного дела не встречалось пробегов такого масштаба, выполняемых в один прием, в суровых условиях Архангельской тундры, в тяжелом походном военном обмундировании, с вещевыми мешками и винтовками за спиной.

Ни прошлогодний звездный пробег, ни путешествие московских спортсменов из Москвы в Питер в 1911 г., ни переход измайловского лейб-гвардии полка Архангельск—Петроград в 1911 г. не могут, конечно, сравняться по грандиозности и трудности условий с тем, что встречается здесь.

Раннее начало пробега не дало возможности путем соответственной тренировки подготовить организм к совершению пробега. Исключительная длина дистанции совершенно лишает возможности делать

предположения о скорости продвижения лыжников вперед и всех тех трудностях, которые могут встретиться на этом длинном и диком пути.

Пробег этот—явление, безусловно, интернационального значения, т. как вопросы о выносливости и лыжного инвентаря и человеческого организма никогда еще не решались в экспериментах столь невероятного размаха.

Инициатива пробега лежит на Управлении военной инспекции по физической подготовке штаба МВО и организован он ею, Обществом строителей Красного стадиона и редакцией „Рабочей Газеты".

П. Скалкин.

Участниками пробега являются краскомы: Бархаш Л., Гребенщиков И., Скалкин П. и Хитров А., добровольно давшие свое согласие на участие в переходе.

Перед отправлением в Архангельск участники пробега, в целях точного учета всех последующих изменений в их организме, подверглись в Государств. институте физической культуры полному антропометрическому и физиологическому обследованию.

Пробег, конечно, имеет громадное значение как для лыжного дела в Красной Армии, так и для физической культуры вообще. Безусловно, ежедневные многоверстные переходы в течение нескольких недель позволят точно установить все достоинства и недостатки современного военного лыжного снаряжения, пригодность инвентаря, а подробные врачебные обследования участников до и после пробега и их записи о самочувствии, состоянии здоровья и всех условиях перехода вольют много ценного материала в главу об утомляемости, переутомлении и приспособляемости организма к продолжительной тяжелой физической работе.

Касаясь вопроса об удачном или неудачном окончании пробега, приходится отметить исключительную твердость и решимость участников, поставивших своей целью во что бы то ни стало довести пробег до конца.

Л. Бархаш.

Кроме явлений сильного утомления, могущего быть причиной невозможности для участника продолжать переход, главной опасностью для идущих безусловно является возможность появления подавленного, благодаря тяжелым условиям, психического состояния, неуверенность в благополучном исходе пробега, безпокойство за свое сердце, здоровье и пр. Только колоссальное напряжение воли, ее железная дисциплина в течение многих долгих дней, является залогом успеха.

И тем более велика будет заслуга идущих товарищей, не уклонившихся от тяжелого испытания, когда, придя в Москву, они, измученные и разбитые, принесут с собой новые материалы и в лаборатории И-та физической культуры и в постановку лыжного дела нашей армии и откроют новую эру длинных лыжных переходов, имеющих еще не всеми учтенное, безмерно важное значение при наших безкрайних снеговых пространствах.

А. Жемчужников.

Участники отбыли в Архангельск на поезде 21-го декабря.

24-го декабря они, в полном походном обмундировании, выступили оттуда.

Маршрут пробега идет из Архангельска вдоль Северной Двины на юго-восток, затем, не доходя Шенкурска, идет на пересечение железнодорожной линии к Карелии, через Белозерск на Череповец, Дмитров и Москву.

Весь переход должен продлиться около 25 дней. Средняя скорость расчитана на 50—60 верст в сутки.

Вузы, части! Готовьтесь к вашему пробегу! Готовьтесь к общеармейским первенствам и окружным состязаниям!

В Пур'е

✦ Общая ответственность за проведение физ. культуры в клубном порядке в кадровых и территориальных частях армии и во флоте лежит на агитпроп. отделе ПУР'а, во главе которого стоит т. Рафес. Непосредственное руководство деятельностью пуокр'ов и подив'ов, в этом отношении, осуществляется клубной частью. Персонально эту работу выполняют наччасти т. Коробочкин и т. Трунин. Работа ведется в тесном контакте с отделом физ. подготовки ЦУВПТруд.

✦ В виду возникших в некоторых военн. округах разногласий по вопросу о порядке руководства внешкольными занятиями по физ. культуре в РККА, подписан совместный приказ нач. ПУР'а т. Антонова-Овсеенко и нач. ЦУВПТруд т. Мехоношина, регулирующий работу и компетенцию обоих управлений и их органов на местах. Приказ точно определяет, что ЦУВПТруд, как высший научно-руководящий орган по физ. подготовке военвед'а, разрабатывает программно-методические основания работы (учеб. планы, программы, пособия, руководства и т. д.) и согласует последние (в части клубной работы) с ПУР'ом. Кроме того, за ЦУВПТ остается право инспектирования внешкольной спорт-работы в частях. Практическое проведение в жизнь всех мероприятий по физкультуре в армии и флоте, а также снабжение спорт-инвентарем и соответствующей литературой военных кружков принадлежит ПУР'у. Такое-же соотношение остается и в округах между пуокр'ами и окр. инспекциями физ. подготовки, но с той разницей, что последние не разрабатывают, а лишь *приспосабливают*, применительно к местным условиям, директивные указания центра, не нарушая их принципиальной сущности.

✦ Одной из крупных очередных задач клубной части ПУР'а является разработка детальной инструкции по работе „красных военных уголков" при культ.-просвет. учреждениях (раб. клубах, нар. домах, избах-читальнях и т. п.) районов, охватываемых тер. дивизиями РККА. В качестве основной базы при работе военных уголков предполагается использовать физ. культуру, как сильнейшее средство сплочения и активного воспитания переменного состава тер. частей и допризывной молодежи. Инструкция как в части, устанавливающей формы спортивной работы уголков, так и в целом будет согласована с ЦУВПТ.

В Военных школах.

Вопрос проведения физической подготовки Красной армии в 1923 году был разрешен в том смысле, что этим делом должен ведать комсостав.

Руководство проведением физических упражнений в частях, а также работа в военно-спортивных кружках, возлагается на командиров, наиболее компетентных в области физической подготовки.

В зависимости от такой постановки вопроса пришлось реорганизовать существовавшие военные школы физического образования.

Бывшая Главная военная школа фического образования трудящихся переформирована в Высшую военно-педагогическую школу физического образования РККА и флота, со сроком обучения в 2 года. Школа эта теперь находится в ведении ГУВУЗ'а.

В ведении Центрального управления по военной подготовке осталось две школы: 1-я Московская имени тов. ЛЕНИНА комсостава и II-я Петроградская Краснознаменная школа того-же типа. Обе школы со сроком обучения в 1 год.

При этих школах имеются шестимесячные курсы для подготовки младшего комсостава.

Высшая военно-педагогическая школа имеет целью подготовить, с одной стороны, преподавательский состав для школ и курсов ГУВУЗ'а и ЦУВПТ, с другой, дать квалифицированных специалистов для работы в окружных инспекциях физической подготовки, в частях красной армии в качестве наблюдающих и т. д.

Высшая школа переведена в Петроград и размещена в специально оборудованном помещении бывшей офицерской фехтовально - гимнастической школы.

Как Высшая, так и средние школы комплектуются ком. составом всех родов войск.

Лыжная часть шведской армии на походе.

Сокращение общего числа школ, находящихся в ведении ЦУВПТ, несомненно благоприятно отразится на жизни оставшихся, т. к. все средства, отпускаемые Военведом на эти цели, будут использованы на уменьшенное число их. Сокращение числа школ дало возможность сосредоточить в них наибольшее число преподавателей, действительно высшей квалификации.

✦ В Высшей стрелковой школе планомерно проходится программа зимнего сезона, разработанная на основе приказа Главкома № 32. Начались занятия лыжным делом. Слушатели к урокам по физкультуре относятся с большим интересом и вполне основательно сетуют на чрезвычайно малое количество часов, отводимых под этот предмет—1 час в неделю,—при которых и руководителю и обучающимся весьма трудно дается живая связь и усвоение упражнений. Наступившие занятия по лыжам, требующие выхода в поле, еще более требуют увеличения часов.

✦ Благодаря сильному увлечению курсантов физкультурой, отлично проходят как обязательные, так и клубные занятия в 10-й вятской пех. школе. В день празднования 5-летия существования школы было устроено спортивно-гимнастическое выступление, в кот. учавствовало 75 курсантов младшего курса. Нужда в инвентаре,—за 5 лет работы школа еще ничего не получила из центра в смысле предметов оборудования. Сейчас хорошо идут лыжные занятия; курсанты стараются друг перед другом—хотят приготовиться к военному пробегу—и жалуются что, вместо лыж, у них ломанные доски. Пора, кажется, уже наладить снабжение!

Северо-Кавказский военный округ.

Планомерные занятия частей округа закончились большой олимпиадой.

Состязания летнего периода, проведенные планомерно во всех войсковых частях округа, закончились I-й олимпиадой СКВО и юго-востока России, происходившей в Ростове н/Д.

Соревнования, собравшие небывалое для Ростова число участников и протекавшие в торжественной обстановке, приковали к себе все внимание местных жителей.

Прошли они не только с большим внешним успехом, но и дали выдающиеся для провинции технические достижения, говорящие за методичность подготовительных занятий.

Технические результаты олимпиады следующие:

1. **Легкая атлетика.**—Бег на 100 метров—*Моловченко* (Таганрог)—11,7 с.; *Юдин* (9-я Дондивизия)—11,8 с. 800 метров—*Ракевич* (22-я Стрелкдивизия)—2 м. 16,8 с. — *Бек Г.* (Таганрог) — 2 м. 20,3 с., 1500 метров.—*Ракевич*—4 м. 50 с.—*Мурса* (6-я Кавдивизия)—4 м. 53,6. 5.000 метров.—*Мелешко* (14-я Кавдив.) — 19 м. 10 с., *Бек Г.* (Таганрог) — 19 м. 17,6 с., эстафета 4×100 (Таганрог) *Букотин, Бек Г., Бек Е., Моловченко*—51,8 с. Комбинированный бег 3 по 50 мет. (50 м. ползком, 50 м. на четвереньках, 50 м. бегом).— *Шалахов* (15-й Сапбат.) — 1 м. 25 с., *Пелиха* (4 Кавдив)—1 м. 33 с. Прыжки в длину с места.—*Истоманов* (14-я Кавдив.)—2 м. 97 с. *Глозман* (13-я Стрдив.)—2 м. 84 с. Прыжки с места в вышину (через веревку) — *Истоманов*—1 м. 35 с. Прыжки в длину с разбега — *Лопухов* (Ростов) — 5 м. 26 с. Прыжки с разбега в вышину—*Истоманов*—1 м. 61 с., *Бек Г.* (Таганрог)—1 м. 60 с. Прыжок с шестом—*Абызов* (Владикавказ. Пех. Курсы)—2 м. 70 с. Тройной прыжок — *Истоманов* — 11 м. 27 с. Метание диска—*Ракитин* (Комдив 14-й Кав.)—32 м. 45 с. *Гудков* (28-й Стр. Див.)—*Аверин* (14-я Кавдив.)—9 м. 75 с. Метание копья—*Рейзинченко* (Чон—Владикавказ)—37 м. 80 с. Классическое пятиборие—*Парафинович* (Ростов) 11 очков. *Абызов*—12 очков. Военный бег на 200 м.—*Юдин* (9-я Дондивизия)—27,4 с. Военная ходьба—1.000 м. *Климов*—(22 стр. див.)—6 м. 49,2 с.

2. **Тяжелая атлетика.** Пятиборие по поднятию тяжестей: легчайший вес — *Николютин* (2-я Кавдивизия)—691,5 ф. легкий вес — *Гончаренко* (Ставропоаь) — 802,25 ф., средний вес (6-я Кавдив.) — 863 ф., полутяжелый вес—*Решетников* (14 кавдив.)—1016,75 ф. тяжелый вес—*Гудков* (28 стр. див.)—813 ф.

3. **Борьба.** Легчайший вес—*Иванов* (О. О. СКВО), легкий вес — *Дродкевич* (Краснодарск), —средний вес—*Краснов* (Ростов), полутяжелый вес *Дубовченко* (2-я Кавдив.), тяжелый вес *Гудков* (28 стр. див.).

4. **Бокс.** Легчайший вес—*Трун* (Краснодар), легкий вес—*Ронжилов* (28 стр. див.).

5. **Гимнастика.** 1-е место в индивидуальных состязаниях занял т. *Сысоев* (Ростов).

6. **Стрельба.**—Индивидуальн. стрельба из винтовок—1 *Лобачев* (Окрповкурсы) Командн. стрельба—9-я Дондив. Индувидуальн. стрельба из пулеметов—*Израилович* (28 стр. див.).

7. **Футбол:**—В розыгрыше первенства по футболу участвовала 21 команда, из них—8 гражданских. Первенство было разыграно по олимпийской системе. Игры происходили на 3-х полях в течение 9 дней. Первенство в финале выиграла команда Ростова, обыграв Таганрог со счетом—1 : 0.

8. **Конские состязания:** Гладкая скачка комсостава на 2 версты—*Городников* (Комдив 6 Кав.)—2 м. 40 с., гладкая скачка красноармейцев на 2 версты—*Иванов* (Особ. кавбриг.)—2 м. 45 с.

Сокращенный галоп—*Павловский* (Особой кавбригады)—10 м. 22,2 с. 2-х верстн. пробег и гладкая скачка комсостава — *Городников* (6 кавдив.) — 2 м. 30 с.

Рубка—*Подскалевич* (6 кавдив.).

Джигитовка—*Брызгалин* (Особ. кавбриг.).

9. **Велосипедные состязания:** Заезд на 1 версту—*Жилин* (Новочеркасск)—1 м. 52 с. Заезд на 3 версты—*Лазарев* (Ростов)—6 м. 9 с. Заезд на 5 верст—11 м. 57 с.

3-х верстные состязания на мотоциклах—1-я категория—*Бенко* на „Индиане"—3 м. 10 с., 2-я категория—*Заявкин* на „Триумфе"—3 м. 26 с., 3-я категория—*Чижов* на „Моторев"—4 м. 13 с.

1-е место в общем итоге соревнований заняла 14 Кав. Див. — 59 очков, 2-е место Особ. Кавбригада—42 очка и 3-е место гор. Ростов—41 очко.

По окончании состязаний всем участникам, занявшим классные места, были выданы памятные жетоны. Командам-победительницам коллективных состязаний были выданы переходящие призы.

Лыжный спорт.

Организация лыжного спорта в Москве.

М. С. Ф. К. ставит ударную задачу—приближение лыж к фабрично-заводским организациям.

Москва издавна относилась к лыжному спорту с большим увлечением; ровная, продолжительная зима с глубоким снегом, красивые окрестности, врожденная любовь москвича к зиме,—все это привело к тому, что в настоящее время Москва является и будет еще долго центром лыжного спорта в России.

Достойный конкурент Москвы по всем видам — суровый Петроград,—несмотря на энергию отдельных поклонников лыжного спорта, не может на этом поприще еще стать равным соперником как в качественном, так и количественном отношении.

Далекий Урал и широкое Поволжье в последнее время сильно заинтересовались бегом на лыжах, но отсутствие средств не позволяет им развернуться во всю ширь.

В годы перед войной увлечение лыжным спортом принимало характер заразы: магазины торговали на славу, кружки существовали лыжным прокатом.

Последовавшие затем годы войны и революции привели к необходимости формирования войсковых лыжных рот, что и было выполнено при деятельном участии московских лыжников.

Теперь, с наступлением общественного успокоения и наладившагося нормального уклада жизни, население Москвы снова начинает выявлять свой интерес к лыжному спорту.

Учитывая последнее и зная исключительную ценность лыж в виде массовых экскурсий, вылазок и т. п., Моск. совет физ. культ. решил среди зимних

В северных странах школьники на занятия и обратно домой бегают на лыжах.

ВСЕ НА ЛЫЖИ!

Все на лыжи!—

— Вот цель, которую должен поставить себе каждый инструктор, преподаватель, педагог, заведывающий клубом, отец, воспитатель и

каждый, каждый, каждый!!!

Нельзя больше ждать,

что придет. кто-то, даст лыжи и выведет нас на снег, за город в поле...

Пора научиться у уличных мальчуганов, разъезжающих на коньках по всей Москве,—самим искать удобных и здоровых способов передвижения.

Пора понять, что не от недостатка дела в северных странах на рынок, на службу, в части быстро и легко скользят на скрипящих по морозному снегу „Телемарках“.

Нужно почувствовать, что малыш, где то в Скандинавии идущий на лыжах в школу, делает это не из озорства, не для шику, не для тренировки к состязаниям, не потихоньку от мамы,—это просто, удобно, быстро весело, полезно—это быт северной заграницы. И мы, сказавшие о физкультуре больше, чем кто либо, грузчики и ответственные работники, дети, женщины, старики и подростки должны вкоренить

Наш лыжный конкурс

Слова или

Клич Совета—„все на лыжи!“—должен найти самый энергичный отклик среди тех пролетарских организаций физкультуры, которые не на словах, а на деле проводят идею физического оздоровления трудящихся.

Мы имеем факты: МОНО и МГСПС имеют 3.000 пар лыж, ряд организаций закупил инвентарь сам, функционирует ряд лыжных станций, лыжная секция составила, впервые в нашей практике, календарь сезона так, что главное внимание в нем обращено на привлечение рабочей молодежи к активным занятиям лыжами. А вот другой факт: спорт-кружок Моссовета, объединяющий: сотрудников кооперат. „Коммунар“, сотрудн. МК РКП, газ. „Раб. Москва“, отд. Управления, Мосвнешторг, детский дом „КИМ“, институт Ломоносова и др. и имеющий в рядах своих членов 70 комсомольцев и 150 чел. членов РКП имеет лыжную секцию в составе... 10 (!) человек.

Что это говорит?—То, что мы имеем возможность хоть частично осуществить наш лозунг: „Мас-

ВСЕ НА ВОЗДУХ!

Лыжи в быт!

Товарищи! Вы, — из Замоскворечий, Таганок, Симонова и Пресни, сделайте крупнейшее завоевание в области физкультуры

Детей на лыжи

—в школу, в поле, всюду!!!

Вы, сидящие в прокуренных канцеляриях наркоматов, писавшие приказы и лозунги

„Дети—цветы земли“!
„Дети—наше будущее“!

срочно, сегодня же за лыжами и сами впереди своего будущего—

Детей на снег!

Ваши заледеневшие на лыжной прогулке усы и обветренное лицо своим примером больше дадут нам юных, смеющихся здоровяков, чем тысячи наставлений и уговоров!

Пусть оживут Воробьевы Горы, снова пусть группы радостных лыжников оживят Царицыно, Сокольники, Петровский парк.

Пусть лыжи будут в домашнем обиходе не менее почетны, чем будничные кастрюли, примус, стул.

Лыжи в быт!

Вот наш лозунг сегоднешнего дня.

ДЛЯ ФИЗКУЛЬТ—ЯЧЕЕК.

дело!

совая организация физкультуры“, и в то-же время сами кружки проявляют недопустимую инертность, занимаяясь более составлением „производственных планов“, но не самим делом.

Старосты кружков, руководители, комсомольцы! Довольно слов,—за дело! Зима в разгаре—все на лыжи, „брать здоровье“ у природы!

Редакция „Известий Физич. Культ.“ объявляет след. конкурс для всех спорт-организаций проф. объединений, школ, красноармейских частей, юных пионеров и пр., кроме узко-спортивных: 1—та организация, которая полнее проведет календарь, предложенный секцией, и покажет наибольшее число участников получает: диплом, 3 годовых подписки на журнал и библиотеку физкультуры. 2—организация, занявшее второе место, получает: диплом и 1 годовую подписку и 3—организация, занявшая третье место,—диплом.

видов спорта выделить лыжный, на организацию которого и обратить особое внимание, самым энергичным образом приблизив его к широким массам рабочей молодежи не столько в чисто спортивной форме, сколько как гигиеническое средство в форме живых коллективных прогулок.

С этой целью изысканы средства на покупку лыж для МОНО, МГСПС, МВО и сейчас их имеется по Москве до 3000 пар. В целях наибольшей их утилизации, они концентрируются по районным лыжным станциям, которые обслуживают фабрично-заводские кружки, войсковые части, школы, ВУЗ'ы, рабфаки.

В учебном отношении лыжи введены в часы обязательных заняти по линиий МВО, МОНО и МГСПС.

Спортивный календарь секции зимнего спорта предусматривает, не в пример прошлому, планомерную организацию лыжных вылазок для фабрично-заводских кружков.

Последнее нововведение, являясь несомненно сильным противоядием против состязательной горячки, отвечает основным принципам пролетарской организации физической культуры—массовость, широкая применимость, безопасность в смысле перенапряжения, прямая связь физического упражнения с общекультурным развитием рабочего.

Вылазки предполагаются ячейковые, обще-районные и обще-московские.

Соревнования определены по группам фабрично-заводских кружков и спорт-организаций. Для 1-й группы намечено 6 дней, для 2-й—7; последнее является сильным сокращением старого увлечения лыжными гонками.

Новый календарь в отношении мест соревнований построен по районному принципу. Прежде лыжные соревнования сосредоточивались в Сокольниках и на Ходынке. Теперь проведена полная разгрузка этих районов, достаточно сильных в лыжном спорте, в пользу районов, где лыжи раньше были мало популярны.

Отменена традиционная сокольничья эстафета 5 по 4 версты с заменой ее командной эстафетой 3 ч.—3 этапа—по 5 километров и с перенесением ее в день открытия сезона на Воробьевы горы.

В северных странах каждый спорт-кружок, каждая семья все свободные дни проводят на лыжах, покидая город.—Шведы говорят: „едем за здоровьем“.

Командный бег по 4 человека на 20 километров перенесен с Ходынки на Девичье поле. Первенство Москвы для спорт-организаций на 20 километров перенесено из Сокольников в район Измайловского поля. Последнее сделано ввиду того, что Сокольники, не имея открытого поля для старта и изобилуя ледяными дорожками, в сущности являлись и раньше мало удобным местом. Измайловское поле со стартом у Благуши представляет открытое пространство для старта, при полном отсутствии дорожек.

Для участников соревнований введен обязательный предварительный медицинский осмотр и ручательство организаций, выставляющих лыжников, в надлежащей их тренированности.

Лиц, моложе 16-ти лет, к соревнованиям решено не допускать. В чисто спортивном отношении московские лыжники, прогрессирующие с каждым годом, дадут в этом сезоне не мало интересных моментов.

Возвратились снова к тренировке Бархаш, Васильев Н., а также развенчанный, но шумливый и сильный еще Серебряков. Молодой Васильев, старательно работающий над техникой, выросший и окрепший, безусловно выкажет свое несомненное превосходство над целой плеядой молодых и старых лыжников, мечтающих о почетном звании лучшего союзного лыжника.

Брандт из ОППВ, нашедший опытным путем нужный для себя треннинг, по старому будет являться наиболее сильным конкурентом для Васильева.

П. Скалкин.

Календарь лыжных соревнований на сезон 1923—24 г.

23/XII.—Фабрично-заводские кружки: вылазки кружками на дистанции до 10 клм.

30/XII.—Фабрично-заводские кружки: вылазки районами на дистанции до 15 кил.

6/I.—Фабрично-заводские кружки: соревнования в кружках: для мужчин—4 кил., для женщин—2 кил.

13/I.—Фабрично-заводские кружки: районные соревнования между кружками в виде командного бега по 3 человека на дистанцию для мужчин—2 километра и для женщин—1 километр.

20/I.—Открытие лыжного сезона на Воробьевых Горах.

1) Парад лыжных команд и частей.
2) Эстафета воинских команд в снаряжении 5 этапов по 1 кил.
3) Рабочая эстафета 3 этапа по 1 кил., по 5 человек на этапе.
4) Женская эстафета 3 этапа по 1 кил.
5) Эстафета спорт организаций на дистанцию 15 кил.: 3 по 5 километров по 3 челов. на этапе.

27/I.—Фабрично-заводские кружки: вылазки районами:
Хамовнического на Воробьевы горы,
Красно-Пресненского на Октябрьское поле,
Замоскворецкого в Нескучный сад,
Бауманского на Лефортовские пруды
Сокольничьего в Раево,
Рогожско-Симоновского в Тюфелеву рощу.

Спортивные организации: бег командами по 4 человека на 20 кил. для старших, тоже для новичков на 10 кил., в районе Девичьего поля.

Всесоюзные первенства по зимнему спорту на 1924 г.

Всесоюзные первенства по лыжам состоятся 17 и 18 февраля при широком участии пролетфизкульт'ячеек.

Программа первого дня составлена из личных соревнований на 30 клм. для мужчин и 5 клм. для женщин.

Пролетфизкульт'ячейки выступают в эстафете 3×5 клм.

18 февраля будет разыграна комбинированная эстафета, состоящая из трех этапов. На первом этапе в 3 клм. идет по 1 женщине, передающих эстафету членам пролетфизкульт'ячеек, идущих по 2 человека в команде. Их этап равен 6-ти клм. Последний этап эстафеты заканчивают спорторганизации, имеющие самый длинный этап—в 9 клм. и представленные 3-мя человеками на этапе (зачет по последнему).

Первенство СССР по конькам намечено на 24 и 25 февраля.

Тогда же будут разыграны финалы хоккейных состязаний, предварительные игры которых начнутся с 17 февраля.

3/II.—Фабрично-заводские кружки: первенство районов между кружками в виде бега командами по 5 человек от кружка на диставцию для мужчин—10 кил., для женщин—3 кил. по 3 человека.

Спортивные организации: эстафетный бег 5 по 4 километра для младших и личное для женщин на 3 километра в Рогожско-Симоновском районе.

10/II.—Фабрично-заводские кружки: обще московская вылазка в район Измайловского поля.

Спортивные организации: первенство Москвы в виде бега лично-командного характера с зачетом по 5-му на 20 кил. для мужчин и женщин на 5 кил. с зачетом по 3-му, в районе Измайловского поля.

24/II.—Фабрично-заводские кружки: соревнования по 2 района:—

Хамовнический и Красно-Пресненский на Октябрьском поле,

Рогожско-Симоновский и Замоскворецкий в Нескучном саду,

Бауманский и Сокольничий на Лефортовских прудах. Бег командами по 30 человек от района при 5-ти запасных и одном инструкторе на дистанцию 10 километров.

Спортивные организации: для младших лыжебежцев—лично-командные соревнования в местах между районных соревнований на дистанцию 10 километров по 3 человека.

2/III.—Фабрично-заводские кружки: день профсоюзных первенств.

Спортивные организации: соревнования для старших лыжебежцев на 60 километров в районе Сокольничьей рощи.

9/III.—Фабрично-заводские кружки: первенство Москвы между районами в виде командного бега по 12 человек при 2-х запасных на дистанцию 10 километров для мужчин и по 3 человека на дистанцию 5 километров для женщин.

Спортивные организации: обслуживание районного первенства Москвы.

16/III.—Фабрично-заводские кружки: вылазки по дистанции эстафеты вокруг Москвы.

Спортивные организации: эстафетный бег вокруг Москвы со стартом и финишем в Сокольничьей Роще.

БОРЬБА

Большие состязания в Петрограде.

Победа финнов.

Желнин побежден!

15, 16 и 17 декабря петроградский спортивный кружок „Красная Звезда" организовал большие состязания по борьбе, в которых приняли участие, кроме петроградских борцов, также представители: Финляндии, Сибири, Киева, Москвы, Нижнего-Новгорода и Кронштадта.

Из Финляндии приехали Мюнтинен и Куусела—оба члены рабочего спортивного союза Финляндии. Мюнтинен—чемпион северной Финляндии,

Из Сибири приехали Тикка и Хильтунен—спортсмены-любители, стяжавшие себе славу, как специалисты вольно-американской борьбы. Тикка в 1920 г. выиграл первенство Америки по вольно-американской борьбе и четыре года подряд держал первенство Нью-Йорка. Хильтунен неоднократно выходил победителем в вольно-американской борьбе на больших состязаниях в Америке.

Киев прислал такие силы как Махницкий, Ющенко, Бобровник, Щелкунов, Петров и Соцко.

Москва командировала всего одного В. Иванова.

Бывший москвич Рибсон выступал от Нижнего-Новгорода.

Целый ряд участников дал Кронштадт; среди них: Скворцов, Викторов и Ярославцев.

Честь Петрограда защищали следующие товарищи: Я. Кокко, А. Желнин, О. Кумпу, А. Вайникайнен, А. Рясанен, П. Новиков и мн. др.

Общее число участников состязаний достигло цифры 40 человек. Все они были разделены по весу на пять классов.

В легчайшем весе подобралась следующая, редкая по классу, компания: Мюнтинен. Хильтунен, Желнин, Рясанен и др.; в легком весе—Куусела, Тикка, Бобровник, Щелкунов, Рибсон, Я. Кокко, М. Скворцов и др.; в среднем весе — Ющенко, Махницкий, Иванов, Боргман, Новиков, и др.; в полу-тяжелом весе — Сошко, Петров, Естрахов, Синер.; в тяжелом весе Кумпу, Бондаренко и Паабо.

Мюнтинен—победитель Желнина.

Куусела, прозванный „ничья" за его безразультатные схватки.

В *первый* день состязаний Мюнтинен без труда справился с Соловьевым в 4 мин. 57 сек. Вайникайнен также легко одолел Ярославцева 3 мин. 02 сек. Рясанен, давно не боровшийся, а потому нетренированный, показал тем не менее отличную технику и выдержку, сделав в 40 мин. ничью с Хильтуненом. В паре Куусела — Буслов преимущество было на стороне финна, который уложил киевлянина через 8 мин. 47 сек. Из других интересных схваток дня необходимо отметить следующее: Мюнтинен Желнин и Тикка — Рибсон. Желнину не повезло: он был брошен через 23 мин. 15 сек. Зато бывший москвич Рибсон был признан победителем над „американцем" Тикка, ввиду отказа последнего продолжать борьбу (на 17-й минуте).

Хильтунен.

Второй день изобиловал многочисленными безрезультатными схватками. Так, в ничью по 40 мин. проборолись: Бобровник—Куусела; Новиков—Докторов; Махницкий Боргман и Тикка Я. Кокко. С большим интересом ожидалось соревнование между Желниным и Хильтуненом. Русский борец, великолепной техникой, быстро покончив с „американцем" — 5 мин. 59 сек. С молниеносной быстротой Рясанен справился с Ярославцевым—в 1 мин. 06 секунд. Щелкунов был признан победителем над своим товарищем по городу—Буслов-ым (отказ через 3 мин. 41 сек.). Рибсон победил Фролова в 2 мин. 05 сек. Тикка быстро одержал верх над тем же Фроловым. „Американцу" потребовалось на это дело всего лишь 15 сек. Хильтунен и Рясанен сделали ничью. В паре Петров и Гатцук сильнее оказался киевлянин. Вайникайнен бросил „суплесом" Хильтунена в 2 мин. 28 сек. Когда боролись Рибсон и Я. Кокко произошел (из за неправильного присуждения победы петроградцу) большой скандал чуть не повлекший за собою уход с состязаний киевлян и др. иногородних участников. Безрезультатную схватку дали Щелкунов и Скворцов Случайно упал под Куусела Тикка—34 мин. 08 сек. Ющенко стойко продержался. 40 мин. против Иванова. Через 10 мин. 57 сек. Хильтунен улегся под Мюнтинена. Долго и осторожно боролись Рясанен и Желнин. Победил Желнин в 22 мин. 11 сек.

Тикка.

В последний день схватки были очень интересны, т. к. в них встретились главные претенденты на классные места. Я. Кокко принужден был, согласно жребию, бороться несколько раз в течение одного вечера. Несмотря на это, он с честью вышел победителем над своими противниками. С Куусела и Бобровниковым он свел схватки в ничью. По принципу большей активности победа в обоих случаях присуждена Кокко. Скворцова Кокко победил через 26 мин. 15 сек., а Щелкунова в 26 мин. 45 сек. Крупный инцидент произошел во время схватки Викторова с Боргманом, когда из-за грубой борьбы пришлось дисквалифицировать Викторова, против чего часть судей запротестовала, считая, что в одинаковой степени груб и Боргман, который, однако, наказанию не подвергся. В паре с Бобровниковым Тикка признал себя побежденным, отказавшись от борьбы. Щелкунов неожиданно на 37 сек. бросил на лопатки Рибсона, неправильно схватив его на прием уже за ковром.

Вообще, необходимо сказать, что недоразумения на состязаниях были частым явлением, происходившим из-за пристрастного отношения к делу финских судей—организаторов отчетных состязаний. Коллегия судей сконструировалась неправильно с явным засильем хозяев.

В целом организация состязаний также оставляла желать много лучшего, например, нельзя начинать состязания в 8 час. веч. и заканчивать их в 7 час. утра.

В результате распределение мест по классам свелось к следующему.

Легчайший вес: 1) Мюнтинен (Финляндия), 2) А. Желнин и 3) А. Рясанен (Петроград).

Легкий вес: 1) Я. Кокко (Петроград), 2) А. Куусела (Финляндия) и 3) А. Бобровник (Киев).

Средний вес: 1) В. Иванов (Москва), 2) Боргман (Петроград) и 3) Ющенко (Киев).

Полутяжелый вес: 1) Н. Сошко (Киев), 2) В. Евстрахов (Кронштадт) и 3) П. Петров (Киев).

Тяжелый вес: 1) Кумпу (Петроград), 2) Р. Паабо Петроград) и 3) А. Бондаренко (Кронштадт).

Специальный приз за технику и красоту борьбы присужден Мюнтинену.

Публики на состязании было очень много.

В следующем № будут даны подробные таблицы результатов всех схваток.

Э. Пендер.

Группа участников состязаний по борьбе в Петрограде:

1. Ницкий, 2. Ющенко, 3. Боргман, 4. Махницкий, 5. Синер, 6. Кумпу, 7. Петров, 8. Кареев, 9. Куусела, 10. Фролов, 11. Евстрахов, 12. Кертулла (арбитр), 13. Дувва (председ. судейской комиссии), 14. Иванов, 15. Хильтунен, 16. Рясанен, 17. Тикка, 18. Осипов, 19. Мюнтинен.

Первенство Москвы по борьбе и гирям.

Коршуновым установлен новый московский рекорд.

16, 17 и 18 декабря в помещении о-ва „Динамо" были устроены соревнования по борьбе и гирям на первенство Москвы для 1-го разряда. Участвовало 34 ч. от атл. о-ва, спорт-ячейки при заводе „Дукс", центрального клуба „Муравей", „Русскабель" и „Динамо". Несмотря на небольшое количество участников соревнования прошли с большим подъемом и видными результатами. Был, между прочим, установлен московский рекорд в толчке правой для легкого веса молодым, но с большой будущностью, атлетом Коршуновым—он толкнул 191½ ф. при собственных 155¾ фунта. (старый рекорд 188 ф. поставлен в 1916 г. Феоктистовым). Кроме этого, было повторение Москов. рекорда в рывке левой для легкого веса Коршуновым и Семеновым. Как всегда, блестяще выступали Бухаров и Спарре, из которых первый сделал наилучшее соотношение к своему весу—6,35, а второй взял обсолютное первенство, вновь поразив своей техникой и энергией. Из молодых

следует отметить Семенова, Томсона, энергичного Миронкина и сильного Спреслеса По борьбе хороша молодежь—братья Борисенко, Густов (очень похож манерой борьбы на Желнина), с богатой техникой Курдов, а из стариков—Ульянов, ветеран Чистяков. Технически соревнования прошли так.

Ввиду малого количества участников по борьбе в некоторых весах были разыграны сразу финалы. *В легчайшем* весе из 4-х участников в финал вышли Колосков, Борисенко II и Гуськов (М. А. О.) Колосков в $6^1/_2$ м. положил Гуськова, который через 4 м. отказался и от Борисенко II. Горячо прошла борьба Колоскова—Борисенко II из за 1-го места; оба показали высокий класс, и победа присуждена, после 40 мин., более сильному Колоскову по очкам при 5 против 1.

Легкий вес Сразу был разыгран финал 1-ое место присуждено Густову (Дукс) после 40 мин. схватки с Курдовым за большую инициативу, 2-ое место взял Курдов (Динамо), красиво бросивший с заднего суплеса Степанчикова (М.А.О.) в 4 м. Все борцы легкого веса обладают хорошей школой. *Средний вес.* После предварительных схваток, где молодой Савков (Дукс) положил Ульянова в 8 м. 12 с. и Фрейдберга (Муравей) в 6 м., сильный, но плохо знающий приемы Богомолов (М.А.О.) справился с Никифоровым (М.А.О.) в 3 м. 15 и Фрейдбергом в 7 м. 08 с., а Ульянов положил Никифоров двойным ключем в 6 м. 03 с.,—в финал вышли Ульянов, Савков и Богомолов. После горячей схватки там, более опытный, Ульянов справился с Савковым в 10 м. парадом против броска через бедро с захватом руки и пояса, 2-ое место занял Савков, после 45 мин. схватки с сильным Богомоловым (40 м. не дали результата, так как оба одинакового веса и боролись с одинаковой энергией; после 5-ти добавочных минут явное преимущество показал Савков).

Полутяжелый вес 2 участника.—1-ое место с большим трудом взял Миллер (М.А.О.) у молодого, но довольно сильного, Борисенко I (Дукс) в 16 м.

Тяжелый вес Из 4-х участников на ковер явилось двое—Чистяков (М.А.О.) и Плотников (Дукс). В скучной схватке протянули 40 мин. и так как инициатива проявилась одинаково, то победа присуждена более легкому Чистякову (на 13 фун).

По организациям на первом месте „Дукс"—11 очк., М.А.О.—9, Муравей и Русскабель по 3, Динамо 2 очка.

По гирям технические результаты в след. №

В общем на 1-ом месте М.А.О. с 31 очк, Дукс—11, Русскабель—5, Муравей—3 и Динамо—2. Соревнования, кажется, впервые прошли в Москве без недоразумений. Коллегия судей: А. В. Бессонов, К. П. Квашнин, Медведев, В. Николаев, Кельберер и И. И. Хайдин.

ХОККЕЙ

Крупным шагом пошел по пути своего развития в этом году хоккей. В то время как раньше играло не более 5-ти кружков,—сейчас в календарных играх участвует 8 организаций, выставивших 27 команд. Кроме этого, в товарищеских играх выступают 4-ые и 5-ые команды некоторых из них. Такое оживление идет за счет того, что заниматься хоккем начали многие футболисты, которые, обыкновенно, в прежние годы, по окончании осеннего сезона. погружались в „зимнюю спячку"—ничто, кроме футбола, их не интересовало. То, что футболисты бросили свою однобокость и взялись за клюшки, следует отметить не только с точки зрения массового развития хоккея, но этот факт дает много оснований ожидать и сильного повышения класса самой игры.—В ряды хоккеистов влилось много новых сил, весьма способных в смысле техники, а тактику игры они отлично знают по футболу. Уже с прошлого года, на примере отличных успехов О. П. П. В., мы видим как начинают развенчиваться старые „чемпионы" и уступать дорогу молодым, из которых многие сразу выдвигаются в ряды лучших игроков.

Вместо прежней лиги, хоккеем руководит подсекция Моссовета в составе т. т.: Рицнер. Крубича и Гаевского с приглашением одного представителя от каждой активной работающей организации.

Массовое увлечение молодежи хоккеем выдвинуло необходимость срочной переработки и широкого распространения правил игры. К сожалению, разрешение этого вопроса уподобилось „толчению воды в ступе" и лишь по истечении $1^1/_2$ месяца правила окончательно обработаны и, после утверждения Техкомитем В. С. Ф. К., будут изданы.

Участники игр текущего сезона разделены на 2 группы. В I-ую, более сильную, вошли: Красный Луч (быв. Могэс), Яхт-Клуб, Моссовет и О. П. П. В. и во II-ую—Кр. Пресня, Динамо, КИМ и Ленинск (Павловский посад). В то время как победа во II-ой группе почти наверняка останется за Пресней, соперником который может быть только Динамо, игры I-ой группы представляют исключительный интерес, вследствие на-редкость равного подбора сил. Сейчас невозможно там к—л определенно выдвинуть. Красный Луч пугает всех своей „непроходимой" защитой, имея Кутакова в воротах, Козлова и Кутакова II—в защите и Силуанова с Козловым в полузащите. Нападение у него несравненно слабее; там вся опора на Маркушевиче, Генце и Михайлове.

В Яхт-Клубе опять при крепкой защите—С. Романов, Таманцев, Ченцов, Лазарсон,—далеко не соответствующее нападение, в котором все сосредоточится на Лаше В.

Более равная команда у Моссовета, где нападение более подошло по силе к своей защите. Центр его—Вржесинко, Иванов, Добрынин и левый край Фомилиант могут, будучи в ударе, играть хорошо. В защите лучшими Гаевский и Фельдман.

Новичек в хоккейном спорте—ОППВ,—казалось, и в счет не могла-бы итти против „имен", но спайка и энергия команды сразу выдвинула ее в этом сезоне на одинаковый уровень и уже первая игра ее с Моссоветом преподнесла сюрприз. Опорой команды является, безусловно, центр-хавбек Ратов М., обладающий, между прочим, изумительной техникой владения клюшкой. В нападении лучшим Брандт, выдвигающийся на место лучшего левого края Москвы. Многого надо ожидать от молодого вратаря Демина. В минус всей команде надо поставить излишнюю грубость и слишком „шумливое" ведение себя на поле.

После предварительных товарищеских встреч, 26-го декабря начались календарные игры.

В I гр., не вошедшие еще „во вкус", Яхт-Клуб и Красный Луч свели игру к ничьей при оригинальном счете—0:0. Во вторых командах Луч выиграл 12:1. Встреча первых команд ОППВ и Моссовета окончилась, хоть и не крупной, но весьма показательной победой, ОППВ—1:0.

Во II гр. состоялась одна игра: Динамо—КИМ, где легкую победу одержала команда первого—9:0, имеющая

приличную защиту, возглавляемую Залышкиным. В рядах КИМ'а большинство видных московских легко-атлетов, впервые вышедших на ледяное поле. Павловский посад не смог приехать на игру с Пресней.

6-го Января играют:

I гр. 1-ые ком.: Луч—ОППВ в 2 ч. на поле первого.—2-ые ком.:Луч—ОППВ в 12 ч. там-же—3-тьи ком.:Луч—ОППВ в 10 ч. там-же.

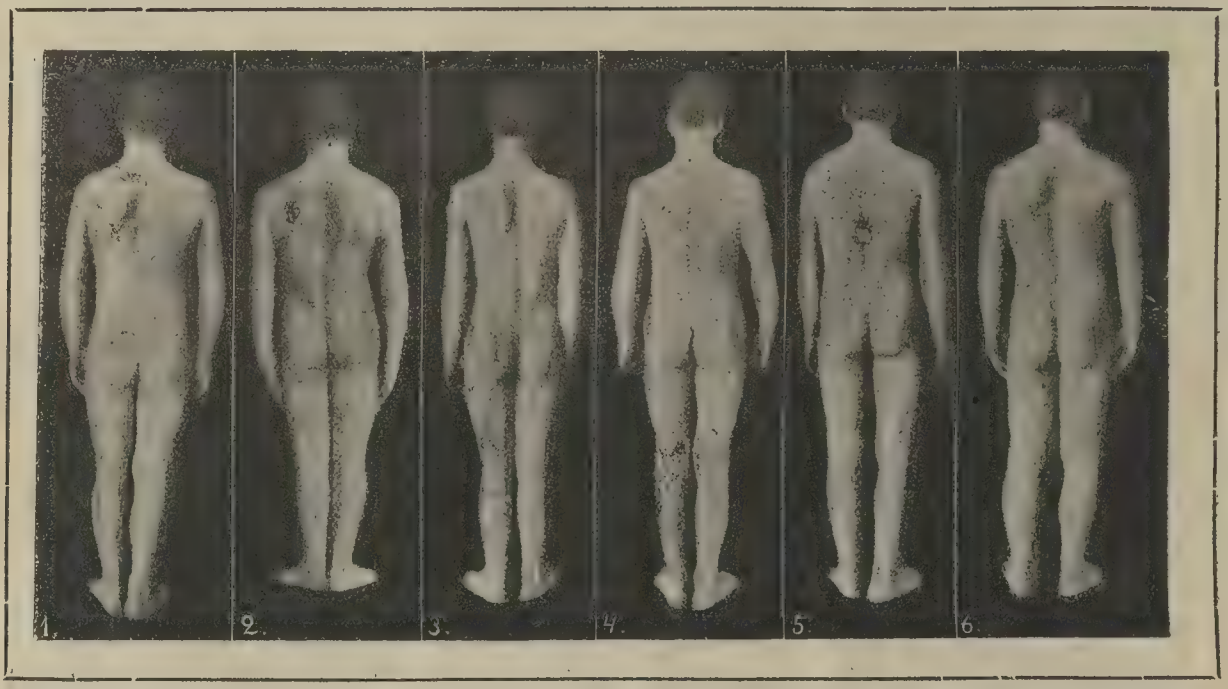
II гр. 1-ые ком.: Пресня—Ким на Пресне в 2 ч. Динамо—Павлово на Динамо в 1 ч.—2-ые ком.: Пресня—Моссовет на Пресне в 12 ч. Динамо — Луч 4 на Динамо в 11 ч.

13 го января:

I гр. 1-ые ком.: Яхт-клуб—Моссовет в Як.-кл. в $1^1/_2$ ч.—2-ые ком.: Яхт-клуб—Моссовет там-же в $11/1_2$ ч.

II гр. 1-ые ком.: Динамо—КИМ на Пресне в 1 час. Пресня—Павлово в Павлове—2-ые ком.: Динамо — Моссовет 4 на поле последнего в 10 ч. Луч—Пресня на катке Луча в 1 ч.

Судейскую часть игр ведет коллегия в составе: Савостьянов, Медведев, Поспехов, Давыдов, Коротких, Гридин, Юзефович, Миндер, Стрипижеев, Козлов, Тихонов, Лаш, Народецкий, Ферман, Иванов и Злуницын.



НАШИ КОНКУРСЫ.

№ 1.

Известно, что увлечение каким-либо одним видом спорта всегда вырабатывает характерную фигуру с специфическим развитием определенных форм. Помещая здесь снимки наиболее типичных представителей разных видов спорта, предлагаем угадать: какая фигура к какому виду спорта принадлежит. Разгадавший большее фигур число получает годовую подписку на журнал, следующий—полугодовую. Фамилии участников конкурса будут напечатаны. Срок присылки ответов: 30-ое января. Адресовать с подписью Конкурс № 1.

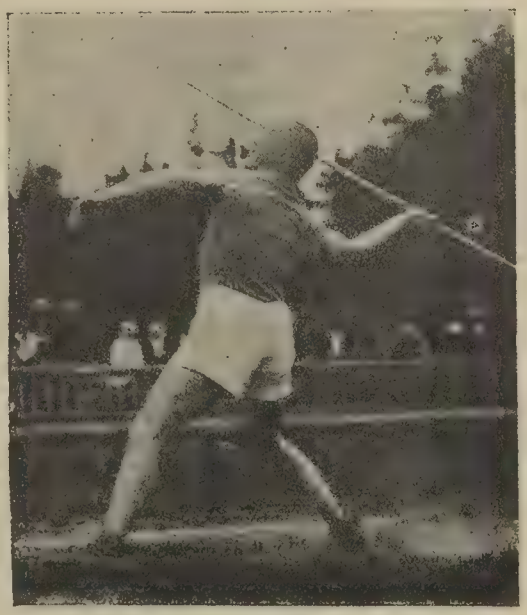
Помещаем фотографии мировых копьеметателей Миуры и Блумквиста и для сравнения москвича Лауденбаха, схваченные в один и тот же момент метания.

Характерно свободное положение тела первых, вкладывающих в бросок всю силу отведенного назад корпуса и сравнительно связанная, напряженная фигура Лауденбаха.

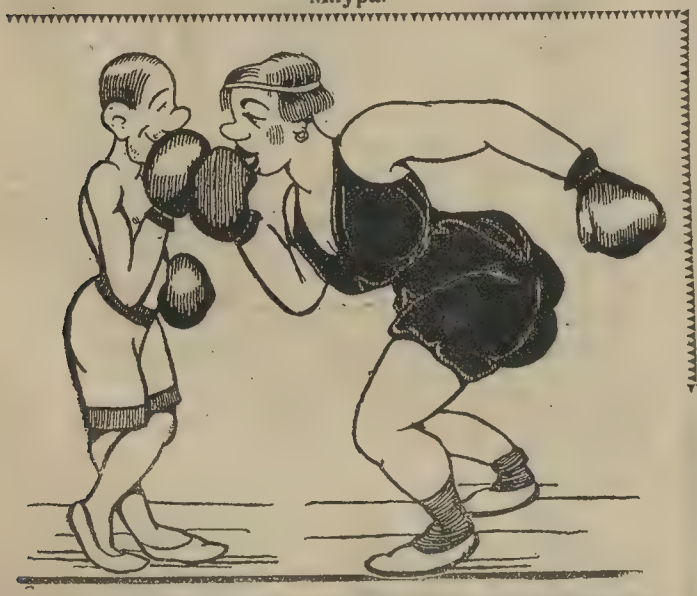
Особенно поражает согласованность движений всех частей тела у Миуры.

Миура.

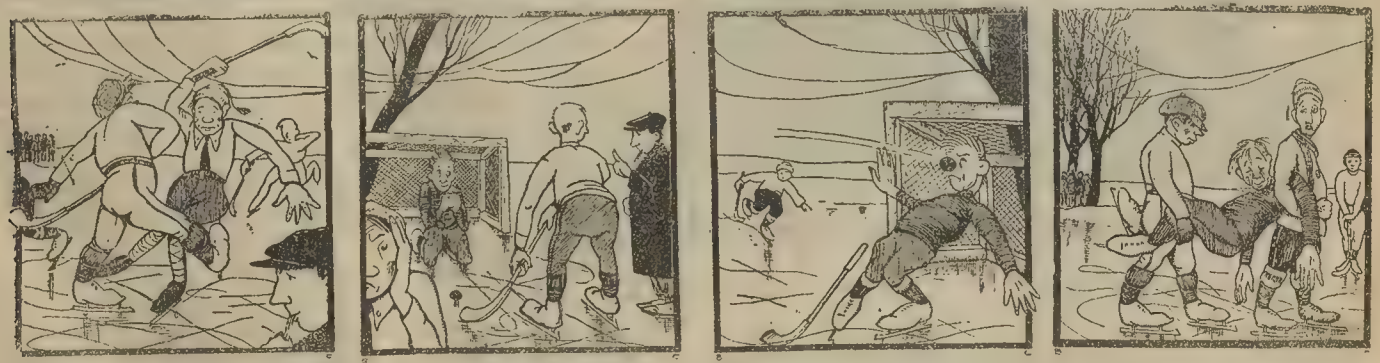
Блумквист.



Лауденбах.



ВОТ ЭТО — ДА! — В Америке, Англии, Франции бокс существует десятки лет и все-таки там нет того, что выкинул у нас Институт Кинематографии. — Им были организованы матчи бокса, в которых мужчина дрался против женщины! Что это: „нокаут“ здравого смысла, практическая демонстрация „способов защиты и нападения“ или подготовка сцены к „трюковой“ картине?



К введению „4-х метрового“ штрафного удара в хоккее.—1. Судья: За то, что Тяпкин воткнул конек Ляпкину, а Ляпкин хотел ему „дать“ клюшкой, но не „дал“, я даю „4-х метровый“, т. е. необходимо бороться с грубостью игроков, могущей быть опасной для их товарищей.—2. Прошу удалиться за линию всех, кроме бьющего,—вратарь защищает один,—3. Пф-ра,—4. Прошу унести быстрее,—я не могу затягивать игры из-за грубости игроков...

Планерный спорт.

Рекорд Юнгмейстера—1 ч. 2 м. 30 сек.

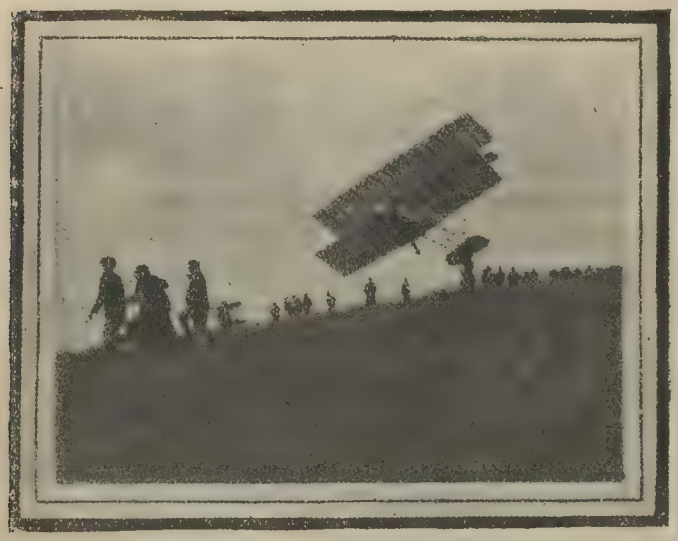
Увлечение полетами на безмоторных самолетах, т. е. на планерах, в настоящее время широко развито на Западе.

Успехи западно-европейских планеристов и учет практических результатов этого вида спорта для авиации побудили и нас взяться за возрождение воздушного спорта в СССР. Одной из мер в этом направлении была организация первых всесоюзных планерных испытаний в Феодосии, об итогах коих я и хочу поделиться с читателями.

Планеры это—обыкновенные аэропланы без моторов, более простой конструкции, т. к. они строятся, обычно, любителями воздушного спорта в своих кружках самым примитивным способом. Но по наружному виду планер очень похож на настоящий аэроплан: есть у него и крылья, и хвост, и соответствующие рули высоты и поворотов, и даже у некоторых—„шасси“, т. е. колесная тележка т. н. „фюзеляж“ закрытый корпус, в котором сидит летчик.

В некоторых простейших планерах, т. н. „балансирных“, где управление в воздухе производится не рулями, а перемещением центра тяжести самого летчика, человек несет сам на себе весь аппарат, и его ноги в этом случае заменяют „шасси“.

Разница между аэропланом и планером заключается в том, что на аэроплане есть мотор с воздушным винтом—пропеллером, который „сам себе делает ветер“, как говорят французы, а на планере их нет, и поэтому планер может летать лишь тогда, когда есть встречный ветер или сильные воздушные течения.



Взлет балансирного планера „Макака“.—Аппарат перед падением.

В воздушном океане есть различные токи воздуха (например, восходящие потоки от сильного нагревания почвы лучами солнца, воздушные фонтаны, которые образуются от удара воздушного потока о крутые склоны гор и т. п.), пользуясь которыми крупные птицы в соответствующих местностях часто и „парят“ в воздухе целыми часами на своих, неподвижно распластанных, крыльях.

Подражать этому „парящему“ полету птиц научились и люди. Первые парения делал еще знаменитый Отто Лилиенталь в 1890—1896 году, затем бр. Райт в 1903 и в 1911 году (9½ минут) и русский планерист С. Ц. Добровольский в 1912—13 г. (5 минут). Но настоящего порящего полета люди добились лишь сравнительно недавно, и еще в 1920 г. европейским рекордом считался полет победителя на первых всегерманских Ренских состязаниях—Клемперера—2½ минуты.

Юнгмейстер парит в течение 1 ч. 20 м. 30 с. на планере Арцеулова.

В 1921 году было достигнуто 5½ минут полета, затем 17 м. и 21 минута (Хорт.) 1922 год дал продолжительность полета уже в 3 часа 10 минут, а в текущем году мировой рекорд достиг 8 час. 36 мин. (полет Барбо на планере „Девуатик“ на состязаниях в Африке 31 янв. 1923 г.

У нас, в России, планерное дело совсем заглохло, и только в текущем году, по инициативе „Центра Безмоторной Авиации“, спортивной секцией ОДВФ СССР были устроены в Феодосии первые всесоюзные планерные испытания.

Местность для состязаний была избрана возле Коктебеля, где крутые и ровные склоны хребта Узун-Сырт, при соответствующем направлении ветра, дают сильные, отраженные вверх, потоки воздуха (восходящие токи).

Время состязаний—глубокая осень—была назначена потому, что, именно, в этот период года там дуют сильные морские ветры.

В последних числах октября прибыл в Феодосию эшелон московских планеристов, которые быстро разгрузились, доставили свое имущество на место испытаний (в 14 верстах от города), разбили походные авиационные палатки—ангары и принялись за сборку „искусственных птиц“.

Несмотря на крайне малый подготовительный срок, на испытания было привезено десять планеров оригинальных русских конструкций и постройки, из которых девять были собраны и приняли участие в полетах.

После освидетельствования и испытания аппаратов на прочность специальной технической комиссией под председательством проф. В. П. Ветчинкина, начались самые полеты.

Несмотря на небольшое количество летных дней с нужным ветром, за время состязаний 6-ю летавшими планерами было совершено 35 полетов (не считая тренировочных—буксирных) общей продолжительностью в 2 часа 5 мин. 30 секунд, при чем были достигнуты поразительные результаты.

Наш военный летчик Юнгмейстер, никогда раньше не летавший на планерах, за время состязаний настолько освоился со своей птицей, что в последний день состязаний—18 ноября—установил всесоюзный рекорд продолжительности полета, продержавшись на аппарате красвоенлета К. К. Арцеулова без спуска 1 час. 2 минуты 30 секунд, при чем приземлился как раз на том же месте—на вершине горы—откуда отстартовал! До этого—15 ноября—им же, во время 41 минутного полета, был установлен и рекорд высоты над местом взлета—около 100 метров (над долиной—около 300 метров).

Этими достижениями мы далеко превзошли результаты первых планерных состязаний в других странах (всегерманских 1920 и 1921 года, французских 1922 года, польских, чехо-словацких и австрийских текущего года, что само говорит за класс и способности наших планеристов.

Каждый спортсмен, которого „тянет в воздух“, должен твердо помнить, что его „окрылит“ простой, но надежный, планер!

Николай Анощенко.

О работе Научного и Технического комитетов В. С. Ф. К.

Ближайшие задачи Научно-учебного комитета.

На долю Научно-учебного комитета ВСФК выпала ответственная задача объединения и упорядочения работы научно-учебных заведений и организаций, а также консультация по всем теоретическим и прикладным вопросам физкультуры. С этой целью Комитет с первых же своих заседаний выдвинул насущные вопросы физического воспитания, пытаясь установить ясные положения по основным вопросам. —Начиная с программы дошкольного и школьного воспитания, устанавливая подход к физкультуре в фабзавуче, в период прохождения допризывной подготовки и во время нахождения в армии, Комитет в таком же срочном порядке имеет в виду разработать основные положения по физкультуре для женщин, физкультуре в зрелом возрасте для уклонившихся от нормы.

Так же срочно поставлен на разрешение вопрос об отношении к спорту, атлетике и элементам их: соревнованию, мастерству, рекордсменству и нормальным достижениям.

Состав Комитета, включающий в себя лучших работников Москвы теснейшим образом связан с Организационно-техническим комитетом и через него соприкасается с самой массой. Для более широкого и полного освещения возникающих вопросов, а также разработки их, необходима живая связь с провинциальными организациями и учреждениями, активно работающими в области научно ученой постановки физкультуры. Поэтому Комитет, приступая к своей работе, обращается ко всем заинтересованным учреждениям и организациям центра и провинции с призывом принять самое активное участие в разработке научно-учебных вопросов физкультуры и областей связанных с ней.

Комитет распадается на две секции, именно: врачебно-контрольную и программно-техническую.

Объем работы.

1. Научный анализ существующих и новых систем физических упражнений с точки зрения пригодности их для возрастных, половых и профессиональных типов. Установление и проверка различных нормальных достижений по отдельным категориям.

2. Выработка единого плана обследования физического развития в школах, фабрично-заводских ячейках и армии.

3. Установление врачебных норм для занимающихся физкультурой, а также болезней, при которых занятия недопустимы.

4. Согласование норм достижений с типовыми и возрастными особенностями занимающихся.

5. Выработка инструкций для врачебного применения при туберкулезе и т. д. различных видов физических упражнений.

6. Использование материалов учреждений, работающих по вопросам физического развития нормальных и дефективных детей и подростков, для получения соответствующих данных о выборе тех или иных систем упражнений,

7. Выработка основ гигиенического режима и количественной нагрузки для отдельных категорий занимающихся.

8. Разработка, проверка и согласование программ:

а) по возрастам,

б) по полу,

в) по профессиям, (для армии и флота, для различных производств и т. п.),

г) для постоянных и эпизодических курсов и лекций по физической культуре,

д) для местных условий (культурные, национальные и пр. особенности).

Для совпартшкол, педагогических техникумов, мед. и пед. факультетов.

9. Научный анализ существующих и новых упражнений с точки зрения:

а) действующих сил (скорость, направление, рычаги, центр тяжести, сопротивление среды),

б) затраты энергии (потребление кислорода, пульс, вопросы питания, утомления и т. п.),

в) экономизации сил и стилизации движений (устранение лишних движений и усилий).

г) дозировки и нормализации упражнений (учет психо-физиологического воздействия, методическая подготовка к более сильным упражнениям, дозировка во времени, пространстве, весе снарядов и т. п.).

Методы работ.

1. Разработка общих инструкций и анкет,
2. Привлечение к работе, путем соглашения, различных учреждений.
3. Составление планов и конструкций научно-исследовательских кабинетов, гимнастических зал и площадок.

Содействие приобретению инструментов и литературы.

5. Сношение с научными учреждениями заграницы.
6. Инспектирование с врачебно-контрольной и педагогической точки зрения различных ячеек, школ и учреждений.
7. Составление отзывов и ответов на запросы со стороны различных учреждений.

Производственный план на 1923—24 г. г.

Рассмотрение программ: дошкольной, школьной, фабзавуча, согласование их с общими положениями, передача на утверждение. Военная и допризывная программы.

2. Согласование программы „Муравья“ и „Спартака“, составление клубной программы для фабрично-заводских ячеек и передача ее на утверждение.

3. Пересмотр нормальных достижений по десятиборию „Муравья“. Установление нормальных достижений для фабрично-заводских ячеек.

4. Вопрос о физиологической нагрузке во время игры в футбол и правильной дозировке игры.

5. Вопрос о дозировке упражнений на отдельных гимнастических аппаратах.

6. Вопрос о действующих силах и затрате энергии при игре в городки.

7. Вопрос о влиянии бокса и тяжелой атлетики на организм.

8. Вопрос о женском физическом воспитании.

9. Текущие отзывы и экспертиза.

Выше затронутые вопросы для правильной постановки физических упражнений чрезвычайно важны. Здесь мы можем, на канве всестороннего развития личности и укрепления здоровья, выдвинуть и научно проверить вопрос коллективных нормальных соревнований, как коллективной конкуренции физических достижений, а также выяснить свое отношение к рекордсменству.

Научно-учебный комитет указывает еще раз на важность и серьезность работы, необходимость централизации и призывает, в целях информации, присылать сведения о ходе работ и ее направлении.

Только дружная, совместная работа врачей и педагогов даст возможность поставить физкультуру на правильный, научно-обоснованный, путь, имея целью развить, закалить и воспитать подрастающее поколение, укрепить зрелый возраст, подготовить к обороне и продуктивной работе гражданина и добиться того, чтоб физическая культура вошла в быт каждого труженника.

А. А. Зикмунд.

Объединение спортивно-гимнастической деятельности в СССР.

(Техкомитеты).

Понятие „физическая культура человека“, безусловно, гораздо шире того, что мы в настоящее время, обычно, подразумеваем, употребляя этот термин.

Но даже и в том случае, если бы оно охватило лишь только то, что так или иначе связано с использованием физических упражнений, как могучего средства изменения человеческого организма в целях его оздоровления, развития, укрепления и совершенствования, то и эта задача, в сегоднешних условиях рабоче-крестьянского государства, чрезвычайно велика.

Естественно, что у нас, где об'ектом физической культуры является многомиллионный трудовой народ и где, с другой стороны, строительство хозяйственного благополучия страны только что развертывается, эта задача может разрешаться, главным образом, лишь по линии непосредственного вовлечения самих масс методами широчайшего использования их активности и творческой самодеятельсти; государственный аппарат берет на себя материальные расходы лишь по организации научно-исследовательской работы и по обслуживанию школьных возрастов и частично—задач военной подготовки.

В остальном его функции в первую очередь пропагандистские, организаторские, объединяющие и руководящие.

Все это достаточно ясно учитывал Высший Совет Физической Культуры, приступая к практической деятельности; организация Первого всесоюзного праздника физ. культуры была пробным ориентировочным камнем. Резко бросилась в глаза, выросшая за последний год, несомненная массовая активность, наметились ее внешние формы, отчетливо почувствовалась необходимость, в интересах дела, учесть характер и направление движения и дать ему организационные формы, обеспечивающие успех его дальнейшего роста и фактическую возможность руководства им в желательном для государства направлении.

Встал срочный вопрос о необходимости использования массового увлечения молодежи физическими упражнениями, в большинстве стихийно развившегося не столько на почве сознательного отношения к их жизненной ценности, сколько вытекавшего из естественных биологических потребностей молодого растущего организма в здоровом удовольствии — развлечении.

Бояться, что сейчас физическая культура входит в наш быт именно с этого конца, совершенно не следует; надо только это всесторонне учесть и

сконцентрировать руководство в советах физкультуры; в частности следует напомнить, что создание советов при ВЦИК,е и Губисполкомах—результат учета массовой активности и потребности.

Бедность средствами и подготовленными специалистами, работниками всех категорий, еще не скоро позволит нам поставить физ культуру на ее основном и важном этапе—в единой трудовой школе; не скоро разрешим мы и вопросы организации соответствующей физической подготовки допризывных возрастов: много и долго предстоит потрудиться и над созданием ученых в этой области и т. д., не говоря уже о создании условий быта, благоприятствовавших бы развитию физкультуры в полном объеме этого понятия. Поэтому, повидимому, еще сравнительно продолжительное время наша физическая культура будет иметь облик физических упражнений, связанных с рациональным использованием ценнейших природных источников жизни, здоровья—солнца, воздуха, воды, питания, сна, отдыха и т. д., проникая в массы трудящихся, главным образом, именно по линии добровольного их вовлечения в гимнастику, спорт, игры и т. п.

Исходя из всех этих соображений, ВСФК и принял решение о создании при себе и при Губсоветах физкультуры наряду с научно-учебными и специальных технических комитетов.

Главной целью этих органов является общее руководство и направление организационно-технической деятельности в области гимнастики, спорта и игр в масштабе СССР и губерний, выполняя при этом основную линию, намеченную ВСФК под непосредственным руководством и контролем соответствующих президиумов.

Основная линия в этом вопросе Высшего Совета физкультуры состоит в том, чтобы из ныне существующих распространенных систем и видов физических упражнений, путем массового практического опыта и научных исследований, отобрать все то, что в той или иной степени отвечает потребностям класса трудящихся в условиях его современного существования.

Изложенное выше вполне отчетливо рисует задачи деятельности техкомитетов в нормальных условиях.

В центре уже созданы и приступили к работе техкомитеты и НУК. На периферии, где на научно-учебную деятельность мало надежды, первоочередной задачей ГСФК должна стать организация в первую голову работоспособных техкомитетов. Мы имеем все данные, чтобы установить, что сейчас влечение молодежи к физическим упражнениям, по причинам вполне понятным, принимает стихийный характер и, зачастую ни кем не руководимое, принимает уродливые формы. Не говоря уже о прогрессирующем расцвете и распространении в деревне, а иногда и в рабочих районах, таких видов массовых „развлечений“ как кулачные бои и „стенки“, мы можем наблюдать как в чрезвычайно распространенных и таких ценных, по своему гигиеническому значению и педагогическим возможностям коллективных играх, как например: футбол и даже баскетбол, это выражается в развитии грубости излишнем азарте, игнорировании правил игры и т. д.; в индивидуальных физических упражнениях, представляющих громадную гигиеническую ценность (легкая, тяжелая атлетика, плавание, гребля и др.) результатом чрезмерного увлечения и неправильных методов занятий является развитие рекордизма—стремление к достижениям во что бы то ни стало, в ущерб здоровью, вопреки требованиям гигиены и здравого смысла, развиваются индивидуалистические наклонности, тщеславие и т. п. Некоторых, менее опытных товарищей, подобные явления заставляют скептически относится к соревновательным началам вообще и к наиболее распространенным видам спорта в частности; поднимаются разговоры о буржуазности спорта, о непригодности спорта для трудящейся молодежи вообще, начинаются всяческие искания пролетарской физической культуры, театрализация физкультуры, увлечение трудпроцессами и т. п.

В порыве увлечения исканиями совершается целый ряд совершенно ненужных, только тормозящих развитие такого молодого дела, как физическая культура, поступков.

Бороться с уродливыми формами выявления тяги к физическим упражнениям на местах нужно и можно. Не следует лишь перегибать палку в другом направлении, запрещая или мешая молодежи заниматься наиболее интересующими ее видами спорта; меры запрета в данном случае дадут совершенно обратный результат.

Неправильный уклон имеет место, главным образом, в тех случая, когда молодежь предоставлена самой себе, когда занятия идут неорганизованно, когда никто за ними не наблюдает, их не направляет и авторитетно не воздействует в нужном для нас направлении. Эту работу предстоит вести техническим комитетам. Спорт, т. е. соревновательные начала в занятиях физическими упражнениями, в том первичном периоде, в котором сейчас находится пролетарская физическая культура, должен иметь значение первой, начальной ступени ее дальнейшего строительства, ибо он сегодня является основным стимулом практического подхода широких масс молодого поколения к подножию физической культуры.

Одновременно, сам по себе спорт — ценнейшее средство воспитания активного, волевого человека, превосходный метод трудовой и боевой подготовки, что не может быть не учтено в годы решительных битв и предстоящей гигантской перестройки разваливающихся, отживших устоев человеческой культуры.

Наш спорт должен иметь целью один очень важный рекорд—рекорд массового вовлечения, так как чем больше тысяч творческих голов практически заработают в области оздоровления, развития и всесторонней подготовки человеческого организма к условиям современного быта, тем скорее мы придем к физической культуре человека во всем объеме этого понятия.

Б. Кальнус.

Информационная часть.

Отчет о работе Московского Губернского Совета физической Культуры.

I. Конструирование и состав:

Председателя Совета т. Михайлов.
Тов. Председатель Совета т. Зикмунд.
Секретарь Совета т. Патыш.
Члены: т. т. Тоболин, Сергеев, Ионин, Минкевич, Лемберг, Бархаш, Диамент и Коняев.

2. При Совете созданы 3 комиссии:
учебно-техническая, агитационно-издательская и комиссия по работе среди допризывников.

3. Учебно-техническая имеет следующие секции:
а) педагогической гимнастики, б) легко-атлетическую, в) самозащиты и нападения, г) спортивных игр, д) водного спорта, е) зимнего спорта, ж) стрелкового спорта.

Секция зимнего спорта распадается на 3 подсекции: лыжного спорта, конькобежного и хоккейного.

4. В пленумы секций и п/секций входят представители спорт-организаций. В комиссию по работе среди допризывников входят представители Военведа, РКСМ и профсоюза.

5. Агит-издательская комиссия распадается на секции: а) прессы, б) ред-издательскую, в) лекторскую.

II. Учет и регистрация:

Регистрация кружков физкультуры возложена на профсоюзы, военвед, ОНО с последующим сообщением всех материалов в МСФК.

Регистрация и утверждение спорт-организаций проводились президиумом МСФК.

Из поданных 19 заявлений—18 утверждено. Основным принципом дальнейшего существования этих организаций признано приближение их к форме кружка физкультуры при предприятии.

Учет инструкторов проводится профсоюзами, МОНО и МСФК.

В МСФК регистрируются, главным образом, инструктора, не работающие в профсоюзах и ОНО. Из них пока зарегистрировано 75 чел.

III. Выступления и праздники.

а) 1 сентября—массовое выступление пролетфизкульт'ячеек на открытии Всесоюзного праздника.

б) В сентябре — октябре легко-атлетические, футбольные и баскетбольные соревнования.

в) 2 междугородных футбольных матча: Москва—Петроград и Москва—РСФСР.

г) Октябрь, ноябрь, декабрь—соревнования по тяжелой атлетике.

IV. Издание.

МСФК имеет свой официальный орган—ежемесячный бюллетень. Пока вышли 3 номера.

V. Смета.

Смета МСФК на 9000 руб. зол. на 1923/24 г. губисполкомом не утверждена. Утверждены лишь штаты в 3 челов. и выдаются канцелярские принадлежности.

Средства МСФК составляются лишь с отчислений от устройства соревнований.

Приход с 15 сентября по 1 декабря 2250 руб. зол,
Расход „ „ „ „ „ 1000 „ „

Отсутствуют средства на приобретение спортинвентаря. На это деньги были отпущены МОНО: по 500 руб. зол. на каждый районный каток и на закупку 15000 пар лыж.

Секретарь МСФК *Патыш.*

Сводка работы губсоветов.

По данным с 27-го июня по 1-ое декабря 1923 года.

Архангельский ГСФК. При активном участии Губисполкома работа начинает развертываться в благоприятных условиях. Ведомства к активной работе пока привлечь не удалось, в виду позднего времени утверждения Губ. Совета Физкультуры. С самого начала видна активность союза деревообделочников, который и организационно и материально помогает развертываться работе. При имеющемся наличии хорошей связи с Губисполкомом места удовлетворяются на 70%.

Губисполком от 2/XI за № 99 отдал распоряжение о о перерегистрации спортячеек. Пока организованы Пинежский, Онежский и Шенкурский уездные Советы Физкультуры. Намечена программа зимних празднеств по лыжам, конькам и буэрам.

Астраханский ГСФК. Взятая линия работы Губернского Совета Физкультуры правильна. По установлении тесного контакта с Губисполкомом, последним отдано распоряжение 7/XI—23 г. за № 251/1944.

1. „В виду того, что Губернский Совет Физкультуры, имея в своем составе полномочных представителей всех заинтересованных ведомств, является органом подведомственным, все его постановления и распоряжения в области физкультуры подлежат точному и неуклонному исполнению".

2. „С целью практической разработки вопросов физкультуры вводятся представители спортворганизаций с совещательным голосом".

3. „Вся работа, проходящая по ведомствам и госучреждениям, должна быть предварительно санкционирована Губ. Сов. Физкультуры".

4. „Все спорторганизации и инструктора должны перерегистрироваться (причем инструктора подвергаются испытанию)."

Из текущей работы приступлено к равномерному распределению инструкторского состава. Приступлено к организации антропометрического кабинета.

Башкирский СФК при ВЦИК. Совет начал свою деятельность 17 июля. За короткий промежуток времени уже успел провести ряд практических мер:

а) Организованы кантонные Советы Физкультуры: Стерлитамакский, Бирский, Тамьян—Катаевский.

б) Оборудованы: „Дом Совета Физической Культуры", гимнастические залы при партийном клубе, партшколе и 41-ом дивизионе.

в) Организован ряд ячеек при центральных органах: ВЦИК и проф. органах. Всего существует 11 спортячеек.

г) Выработаны и разосланы по кантонам и спортячейкам: примерный устав ячейки, схема ежемесячной отчетности, руководство по устройству лыжной станции, катка, гор для катанья и бюллетень № 1.

д) При закрытии осеннего спортивного сезона произведен смотр спортивным силам гор. Уфы.

е) Для изыскания средств открыта подписка среди госорганов и хозучреждений.

ж) Был командирован в гор. Москву в Высший Совет Физич. Культуры член Б. С. Ф. К. для доклада и установления тесной связи в работе.

з) Разработан производственный план деятельности СФК.

Белорусский СФК при Б. С. Н. К. Совет организовался 24 сентября. Деятельность его выразилась, главным образом, в проведении работ по физкультуре в деревне через КСМ, сельских учителей и избы-читальни. Проведена проверка знаний инструкторского состава по физкультуре особой комиссией.

Брянский ГСФК. Организационная работа начата правильно: смета утверждена на 30%, спортинвентарем—на 50%; имеются сведения о введении врачебного контроля. Состав президиума состоит из активных работников по физкультуре. Техническим персоналом снабжены удовлетворительно. В уездах работает до 12 ч. инструкторов, состоящих на госснабжении. В связи с установившейся зимой, приступлено к оборудованию катков и лыжной станции.

Витебский ГСФК. Постановлением Губисполкома от 12-го июля с. г. № 199 был создан Губернский Совет Физич. Культуры. По предложению Губисполкома было созвано специальное совещание хозорганов с целью оказания реальной поддержки ГСФК, на котором отпущено 27.000 руб. золотом. Организованы во всех уездах Уездные Советы Физкультуры. Всего зарегистрировано занимающихся физкультурой 3,900 человек. По губернии проведен „День Физической Культуры".

Владимирский ГСФК. Губисполком своим постановлением от 16 марта 1923 г. создал при себе Губернский Совет Физической Культуры, от которого сведений в ВСФК еще не поступало.

Вологодский ГСФК В президиум Губернского Совета Физической Культуры вошел (председателем) пред. Губисполкома За истекший период работа выразилась в след.:

Губком РКСМ объединил всех своих членов в спорторганизации, им же была проведена текущим летом Комсомольская олимпиада.

Губвсевобуч организовал стрелковые организации. Ведется интенсивная работа среди допризывников по физ. культуре.

Губздрав выделил врача для антропометрического обследования.

Губоно вводит систематические занятия в школах 2-й ступени. Работа Фактически ведется уже в 8-ми школах.

При Губерн. Совет. Физкультуры организована секция спортивно техническая и врачебная.

Пока зарегистрировано в губернии 10 спорторганизаций. Спорт организации Всевобуч обеспечены инвентарем на 100%, остальные на 30—45%. Научно-врачебным контролем пока обеспечены лишь 4 спорторганизации.

В Грязовце, Кадникове, Тотьме, Вельске и Каргополе созданы уездные Советы Физкультуры.

Воронежский ГСФК. Совет начал свою деятельность в июле с. г. Создано 10 уездных советов, к работе которых привлечены представители У. Т. К., утвержден план работы ГСФК, утверждена смета. Устроенная губернская олимпиада с участием уездов прошла с большим успехом. Активную работу по физкультуре ведут Губздрав, Губ. РКСМ, Губком РКП и Губисполком.

Губздрав содержит врача Совета и организовал антропометрический кабинет.

Смета Губсовета утверждена в 5.000 руб. золотом. Намечен план работы на зимний период. Предположено губсостязание по лыжам, тяж. атлетике и конькам. Советом проведена компания по прикреплению спорторганизаций к учреждениям. Создана комиссия по перерегистрации инструкторов.

Вотский Обл. СФК. Работа по физкультуре в области начинается медленным темпом, не чувствуется инициативы Об. СФК; произведенная перерегистрация в 2-х уездах: Ижевске и Глазове дала количество занимающихся 1.861 человек на 17 спорторганизаций. Все означенные кружки находятся в ведении ОбОНО, УОНО. Металлистов, Комсомола и гарнизона. Как видно по материалам О. СФК наметил к изданию свой спортивный журнал.

Вятский ГСФК. Жизнь СФК началась с 10 июля. Уезд. Сов. Физ. Культуры созданы во всех уездах. Проведена перерегистрация спортячеек: взято на учет 41 спорторганизация. Проводится регистрация инструкторского состава по губернии. В июле месяце были проведены губ. соревнования. Создается центральная спортплощадка, оборудование которой взял на себя Горкоммунотдел. Предположена организация опытной секции физкультуры (при Раб. клубе кожевников) и при ней научно-экспериментального кабинета. Как видно, работа Губсофизкульта начинает налаживаться. Губисполком всецело поддерживает ГСФК. Губком РКСМ ведет активную работу по вовлечению членов в спортсекции. Губоно развивает работу в детдомах и школах. Военвед ведет работу в спортячейках гарнизона, Губком РКП поддерживает ГСФК в организационном отношении. Представленная смета утверждена в сумме 9.295 руб. зол. Совет создает организационно-научно-экспериментальный кабинет, програмно-методическую и научную комиссии, технический комитет. Намечен зимний календарь, при чем к концу января намечен розыгрыш по тяжелой атлетике, борьбе и боксу. Врачебный контроль поставлен удовлетворительно, при каждом уездном СФК имеется врач, ведущий работу по обследованию занимающихся физ. упражнениями. Работа по уездам, пока выразилась в организации уездных советов. Котельнический, Яранский, Советский, Нолинский, Слободской, Халтуринский, Малмыжский и Уржумский.

Гомельский ГСФК. Совет организовался в июле месяце. Для руководства работой выработан план и программа занятий в школах. Для медицинского контроля создана специальная секция из врачей. Сведений о работе и организации уездных советов не имеется.

Калужский ГСФК. Работа ведомств, входящих в Губсовфизкульт, выражается в следующем:

Губоно—проводит занятия в школах и детдомах и содержит инструкторов по физкультуре.

Губздрав—ведет наблюдение в школах при занятиях по физкультуре.

Губком РКСМ ведет работу среди организаций „Муравей".

Губпрофсовет—ведет работу через свое бюро по производственным ячейкам. Как показала перерегистрация, большинство спорторганизаций живут за счет Уисполкомов.

Советы!

редакция журнала

самым настоятельным образом просит регулярно присылать исчерпывающий материал о всей вашей работе, спортивной жизни и откликаться на вопросы центра.

УСФК созданы по всем уездам. В целом работа в ГСФК еще не носит объединяющего характера, так как еще не достигнут полный контакт между ведомствами, входящими в состав ГСФК.

Киргизский Центральный СФК при КЦИК'е. Киргизский Центральный СФК в своей работе объединяет деятельность Уральской, Кустанайской, Акмолинской, Оренбургской и Семипалатинской губерний и областей, где и созданы Губ. и Об. СФК. Наиболее активными в работе Советов Физкультуры можно отметить РКСМ и Всевобуч.

Краевой СФК Дальнего Востока, г. Чита. Работа Совета начата 15 октября. В Совет вошли: Командарм 5, Зам. представителя отдела Упр. Дрк. и ряд ответственных представителей Дальздрава, КСМ, Компартии и Женотдела. Намечены к созданию ряд организационных постоянных комиссий.

Костромской ГСФК. Совет Физкультуры начал свою деятельность 8/IX, которая выразилась в создании ряда секций: Агитпропагандистской, спорттехнической и намечена разработка программ школы.

Карельский Областной СФК. Организованы секции: Спорттехническая, Врачебно-Контрольная и Областная школьная. 15 августа была проведена Олимпиада. Работа по уездам выразилась в организации 3 х уездных Сов. Физкультуры. Организовано Бюро „Спартака".

Смета утверждена в сумме 73.000 зол.

Дагестанский СФК при Даг—ЦИК'е. Совет приступил к своей деятельности 15/IX с. г.

Екатеринбургский ГСФК. По сведениям от августа Советом была проведена перерегистрация спорткружков и организована Уральская Областная олимпиада,

Енисейский ГСФК. Основная линия организационной работы по физ. культуре проводится с наибольшей активностью РКСМ'ом и Губздрав'ом. Первый успел организовать юных пионеров, разработать ряд методических вопросов в постановке работы по физкультуре. Губздрав ведет работу по разработке программ физкультуры в школах. Остальные ведомства постепенно вовлекаются в активную работу ГСФК. ГСФК выработал план на зимний период. Произведенная перерегистрация показала, что частные спорторганизации отмерли и самоликвидировались. Зарегистрировано 17 кружков: РКСМ—8, Профсоюз—2, Коммунальники—1, Губоно—1, Милиция—1, Губ. РКП—1 и Красная Армия—3. В уездах Минусинском, Ачинском, Камске, Енисейске созданы уездные Совфизкультуры. Смета утверждена в 4 645 руб. зол.

Закавказский СФК при ЗАКЦИК'е. Намечен ряд практических мер научно-опытной комиссии, как-то: организация педагогическо-гимнастического института Физ. культуры на правах высшего учебного заведения. Намечено устройство стадиона и издание журнала „Вестник Физ. Культуры".

Иваново-Вознесенск. СФК. Совет начал свою деятельность 31 мая. Был утвержден план работы, намечено к закреплению за ГСФК центрального стадиона и установлено 2-х процентное отчисление со спортвыступлений.

Новгородский ГСФК. Работа тормозится некоторой оторванностью ГСФК от Губисполкома в своей деятельности.

Нижегородский ГСФК. Работа Губсовета начата в мае месяце. В активной работе РКСМ принимает самое активное участие, он первый инициатор создания Губсовфизкульта. Он ведет большую работу по насаждению ячеек ФК на фабриках, заводах, школах и детдомах. При Горрайкоме КСМ предположено открыть краткосрочные курсы по Физкультуре. Губоно ведет работу в школах 1-й и 2-й ступени Отмечается инициатива школьников в организации кружков физкультуры. Врачебный контроль отсутствует. ГСПС принимает участие в организации юношеского движения и помогает денежными суммами работе ГСФК. В уездах Сормовском, Лысковском, Городецком, Канинском созданы Советы Физической Культуры.

Орловский ГСФК. Поступили сведения только об устройстве 3-й Губолимпиады в августе м це. Число участников из уездов достигло 3.000 чел. Особенно заслуживает внимания великолепная постановка врачебного контроля над участниками: брались отдельные группы участников по всем видам физ. упражнений и производился медицинский осмотр. Результаты, присланные по окончании олимпиады, представляют большой интерес.

Омский ГСФК Омский Сов. Физ. Культуры организовался 27 июля. Совет выделил 2 коллегии: медико-пропагандистскую и организационную. Оборудован антропометрический кабинет. 19-го августа Советом была проведена общегородская олимпиада. В данное время работа Омского СФК вынуждена приостановиться в силу тех обстоятельств, что Плановая Губернская Комиссия Губэкосо отказала в средствах и лишила платных 2-х единиц ГСФК.

Пензенский ГСФК Фактическая работа Совета начата 25 июля. Проведена перерегистрация спортклубов и произведен учет инструкторов. ГИК уверждена смета.

Псковский ГСФК. Утвержден производственный план работы, намечено создание научно-методической комиссии, оборудован антропометрический кабинет и производится учет спорторганизаций по уездам.

Самарский ГСФК. Несмотря на всю тяжесть обстановки, являющейся результатом голода 21 года, работа в области физ. культуры ведется сравнительно успешно. Например, созданы подсобные органы: Технический Комитет, задачей которого является общий научный контроль. Выработан план работы на ближайшее время, проведен учет спортимущества, ведется агитационная работа в прессе. Врачебный контроль только что начинает налаживаться. Выработан устав спорткружков, учреждены краткосрочные курсы по физ. культ. РКСМ является главным проводником идей физ. культуры, ему же принадлежит инициатива во всей работе. Губоно наметило на ближайшее время проведение обязательных занятий в школах и детдомах по физкультуре и изыскивает средства к постройке центральной площадки. Губздрав приступил к созданию лаборатории по врачебному контролю. За отсутствием средств Губисполком отпустил только на содержание технического аппарата. В Самаре зарегистрировано 10 спорторганизаций, которые являются составными единицами клубов госучреждений, фабрик и заводов. Организованный Технический Комитет приступил к своей деятельности.

Симбирский ГСФК. Весьма тяжелая обстановка работы, а также полное отсутствие связи с Губисполкомом, главным образом, влияют на слабость деятельности ГСФК.

Северо-Двинский ГСФК. Во главе ГСФК стал Предгубисполкома. В июле была проведена олимпиада. Созданы Сольвычегодский и Никольский Уездн. Сов. Физкультуры. Выработан производственный план на зиму.

Смоленский ГСФК. Издано распоряжение ГИК'а о роспуске всех ранее существовавших спорторганизаций. Утвержден план работы Губоно по физкультуре. При Совете учреждены следующие секции: научная, спортивная, агитационно-пропагандистская. В сентябре м-це была проведена олимпиада. Утвержден план работы.

Тамбовский ГСФК. Работа Губ. Совета ведется, главным образом, по линии РКСМ, активное же участие принимает и Губком РКП. Смета ГИК-ом утверждена в 2.676 руб. зол. намечены зимние соревнования губернского масштаба по лыжам, конькам и тяжелой атлетике. Зарегистрировано 44 кружка, которые находятся, главным образом, при профсоюзе и РКСМ. Обеспеченность спорткружков инвентарем на 20% Врачебным контролем на 2%. Созданы: Кирсановский, Моршанский, Лебедянский, Тамбове, Липецке, Борисоглебске и Козлове Уездные Советы Физкультуры.

Томский ГСФК Работа протекает в довольно нормальных условиях. Организационной коллегией разработан примерный устав физкультячеек, утвержден устав велосекции.

Губоно установил в школах и детдомах занятия по физ. культуре. Всего занимается 1404 чел. Ведущие работу инструктора являются преимущественно окончившими институт физ. культуры. Профсовет имеет всего 5 организаций численностью до 300 чел.

Тверской ГСФК. В своем производственном плане ГСФК наметил провести учет спортинвентаря и спорторганизаций, провести ряд популярных докладов среди рабочих. Также намечена губконференция по ФК. В Уездах В. Волочек, Торжок, Ржев, Кимры, Старица, Ржацк созданы Уездн. Сов. ФК. Смета утверждена в 3228 руб. зол.

Тульский ГСФК. Постановлением ГИК'а от 17/VIII создан Совет Физической Культуры. Активными единицами в работе совета являются Губфинотдел, Губвоенкомат и Губисполком. Смета утверждена в сумме 43.477 зол. руб. ГСФК наметил на зиму проведение соревнования по конькам, лыжам и др. видам зимнего спорта. Обеспеченность спортинвентарем организаций выражается в 40%. Научно-врачебный контроль ведется на 75%. Недостает ГСФК одной инициативы.

Туркестанский СФК при ТурЦИК'е. Пока только организовался Совет и утвержден личный состав его, во главе которого назначен Наркомздрав ТССР и ряд других видных работников.

Тюменский ГСФК. Губисполкомом отдано распоряжение о выделении уездными Исполкомами средств на содержание

Уездн. Сов. Физкультуры. Организована школьная врачебно-контрольная комиссия. В губернии имеется взятых на учет 600 чел. занимающихся физ. упражнениями. Отсутствие достаточного количества спортинвентаря тормозит работу.

Трудовая Немецкая Коммуна Области Поволожья. Всем кантонным исполнительным комитетам разослано циркулярное письмо об организации Кантонных Советов ФК. Созданы кантонные центры в Ровненском, Красно-Кутском, Марксштадском и Гол Карамышском. Утверждено положение о кружках. С 23 августа по 2 сентября была устроена областная Олимпиада. Отдано распоряжение о регистрации и перерегистрации спортячеек. Наблюдается за последне время увеличение интереса к физическим кружкам среди рабочих и молодежи, оживает спортдеятельность среди войсковых частей.

Харьковский ГСФК. Пока создан и существует ХГСФК, который имеет подсекции: организационно-административную, научную, врачебно-контрольную, агитационно-просветительную и технический комитет. Решено организовать показательный клуб при Губсовете ФК, намечены к обследованию все учреждения, ведущие работу по физкультуре.

Череповецкий ГСФК. Наиболее активными в работе ГСФК являются Губисполком и РКСМ. Смета утверждена в 2764 р. зол. Намечен к оборудованию антропометрический кабинет, спортбиблиотека и даны средства на усиление движения пионеров. Начата работа по перерегистрации спорткружков. Спортивная организация „Спартак", руководимая КСМ, находится при фабриках и заводах. В уездах Тихвинском, Белозерском, Кирилловском и Устюжинском созданы уездн. Советы Физкультуры. РКСМ создано 112 спорторганизаций численностью в 1 750 чел. Губоно проводит в школах занятия по физ. культуре.

Черниговский ГСФК. Совет организован в августе м-це Губнаробраз ведет работу в „Спартаке" и содержит для них инструкторов. Введены обязательные уроки по физкультуре во всех школах. Губздрав организовал при Черниговской поликлинике постоянную комиссию для освидетельствования занимающихся физ. упражнениями. На время занятий командируются врачи для наблюдения за ходом их. Выделен кадр школьных врачей. Губпрофсовет ведет организационную работу по вовлечению членов Совета в организацию „Спартак". Губком РКСМ через Губбюро „Спартака" объединяет все пролетарские организации по физ. культуре.

Чувашский Обл. СФК. Работа Обл. Совета началась с 3/X с. г. Составлен производственный план, создана Техническая комиссия. Намечен на ближайшее время съезд работников по физ. культуре Общее число занимающихся физич. упражнениями—874 чел. в 7-ми спорторганизациях Губоно наметил программу занятий в школах по физ. культуре.

Ярославский ГСФК. Активность учреждений, входящих в состав Совета, выражается: Губоно вводит обязательным предметом занятий в школах физупражнения. РКСМ ведет контактную работу с ГСФК. Губисполком принимает самое деятельное участие и поддерживает все мероприятия ГСФК. На период зимнего сезона предположено оборудовать центральн. городской каток и лыжную станцию. Катки будут устроены также на фабриках, заводах и уездных городах, где уже организованы уезд. СФК. На зиму намечен ряд соревнований как в уездном, так и губернском масштабе по конькам лыжам. борьбе, боксу, гимнастике, гонкам на буэрах. Предположено к 1-му января 24 года закончить учет всех спортклубов. В уездах Рыбинском, Ростовском, Угличском, Мологе, Мышкине, Пошехонье, Володарске созданы уездные советы физ. культуры.

Царицинский ГСФК. Работа Царицынского ГСФК развертывается в широком масштабе. Особенно заслуживает внимания правильная ориентация в практическом подходе к насаждению физ. культуры. Из практических мероприятий Советом проделано: устроен ряд совещаний по физ. культуре, проведена перерегистрация спорторганизаций, учтен инструкторский состав. В школах, детдомах, кружках физ. культуры введен врачебный контроль. Производятся антропометрические измерения занимающихся физ. упражнениями. Созданы 2-х недельные курсы для педагогов на 200 чел. и 3-х недельные на 40 чел. Ведется работа в совпартшколе по ознакомлению с делом физ. культуры. Выработана примерная программа по физ. культуре для школ первой и второй ступеней. Губздрав производит осмотр и врачебный контроль всех школ, детдомов и спорторганизаций, Губоно открыл специальные курсы по подготовке преподавателей физ. культуры. Губпрофсовет организовал ряд совещаний по физ. культуре, созвав зав. Культотделов, и отпустил средства на печатание антропометрических карточек. Военвед устроил ряд совещаний с представителями воинских частей по вопросам постановки физ. культуры в армии. Производственный план выполняется на 75%. Произведена перерегистрация физ. культкружков по губернии, где зарегистрировано 51 кружок. Обеспеченность спортинвентарем выражается в 25%. В уездах Хоперском, Ленивском, во 2-м Донском, Никольском и Усть-Медвединском созданы советы Физической Культуры.

Управляющий делами Высшего Совета
Физической Культуры *Тараскин.*

Официальная часть.

Протокол № 16 от 6/XI § 2.

Слушали:

Утверждение положения об Оргкомитете.

Постановили:

Положение о Техкомитете, утвержденное Президиумом, в основе *подтвердить.* Временно установить личный состав его: председателем—Кальпус, заместителем его — Зискинд и секретарем—Геркан.

Протокол № 18 от 2 /XI § 4.

О всесоюзном с'езде по физической культуре.

Признать желательным и назначить совещание по физкультуре в *марте* месяце.

Протокол № 19 от 20/XI § 2.

О положении и личном составе Научно-Учебного комитета ВСФК.

Временное положение Научно-Учебного комитета *утвердить.* Принять состав президиума его: Зикмунд, Ненюков и Бирзин.

Протокол № 21 от 28/XI §§ 2 и 3.

Краткий доклад Омского ГСФК.

Одобрить план работы Омского губ. сов. ф. к. Ом. ГСФК обратиться в ГИК с просьбой о выделении средств. ВСФК обратить внимание О ГИК об отпуске Сов. Физкультуры денежных средств. Дать указания ОГСФК по об'единению работы ведомств.

Постановку докладов ГСФК в губисполкомах.	Указать губ. советам физкультуры о *необходимости* постановки своих докладов в губисполкомах.
О руководстве по зимнему спорту.	Признать *необходимым* издание руководящей брошюрки по зимнему спорту. Техническому комитету подгововить ее в *2-х недельный* срок.
Рассылка протоколов ВСФК на места	Рассылку протоколов ВСФК считать излишней. Делать отдельные выписки из протоколов и помещать их в журнале и газетах.

Протокол № 23 от 4/XII §§ 2 и 3.

Об организации шахматной секции при ВСФК.	Признать принципиально *желательным* создание шашечно-шахматной секции при ВСФК и в местных советах. Просить тов. Крыленко взять на себя руководство этой секцией при ВСФК. Тов. Руссо включить в состав секции. Поручить тов. Крыленко вести переговоры с тов. Ласкер.
Доклад о стрелковой секции тов. Смирнского.	Признать *необходимым* организацию стрелковой секции. Признать необходимым устройство центрального тира ВСФК и МСФК.

Протокол № 25 от 11/XII.

Доклад Наркомздрава.	а) общую линию работы Наркомздрава по докладу *одобрить*. б) *обратить внимание* Наркомздрава на усиление *переподготовки врачей* по физ. культуре. в) *признать* необходимость подготовки работников высшей квалификации по физ. культуре. г) *признать* необходимым институту Лесгафта установить более тесную связь с организациями РКСМ. д) *обратиться* к губернским исполкомам с просьбой о сохранении наличного числа врачей в губздравах в виду того, что на обязанности врача ОЗД лежит и работа по проведению врачебного контроля в области физической культуры. е) признать необходимым *сохранение* Томского Института Физической Культуры. ж) *признать* целесообразной организацию научного общества работников по физической культуре.

Протокол № 26 от 18 XII § 3.

Просьбу петроградского спорткружка „Красная Звезда“ об устройстве международного состязания по борьбе.	Международное состязание *не разрешать*. Допустить товарищескую встречу Петрограда с финнами. Впредь не рассматривать отдельных ходатайств без визы ГСФК, направляя их в противном случае в адрес последних.

Высший Совет Физической Культуры Республики приносит глубокую благодарность товарищам-работникам по физкультуре, безвозмездно, исключительно из любви к делу, веря в его значение для общества трудящихся, вложившим свои знания, труд и энергию в работу по организации и проведению 1-го Всесоюзного праздника физкультуры, а также всем учреждениям и организациям, в той или иной мере содействовавшим успеху первых практических шагов в этой новой области пролетарского строительства.

Несмотря на срочность подготовки, неблагоприятствующие организационные условия, праздник, по количеству участников, носил грандиозный характер, имел громадное агитационно-пропагандистское значение, дал ВСФК массу ценных данных на будущее и особенно сильно подчеркнул значение общественных начал в развитии и углублении физической культуры.

Высший Совет твердо надеется, что с помощью уже выявивших себя и неуклонно растущих активности и самодеятельности самих трудовых масс, в СССР скоро удастся заложить прочные основы физической культуры пролетариата.

Подлинный подписали: Председатель ВСФК Н. Семашко.

Секретарь ВСФК Иттин.

Верно: Управделами ВСФК В. Тараскин.

Издатель: Высший и Московский Советы Физической Культуры. Редактор: Ред.—Кол.

Главлит № 152. Москва. Тираж 15.000 экз.

4-я Типография „МОСПОЛИГРАФ“ „Печатное Искусство“ Маросейка, Армянский пер., 6.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

„ПРОЛЕТКИНО".

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Тверская, 34, тел. 5-78-62.

ОТДЕЛ ПРОКАТА: Москва, Советская пл., тел. 1-45-31.

ОТДЕЛЕНИЯ: Саратов, Московская, 34. Петроград. Харьков, Ростов, Баку. Омск.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ СЕКТОР,

начав свою работу по производству картин 1 мая 1923 г., выпустил следующие картины:

ХРОНИКА.

1-ое мая в Москве 1923 год.
Хроника Пролеткино № 1.
„ „ № 2.
На боевом посту.
Столетн. юбилей Моск. Пожарной Команды.
Открытие Шунгенск. электрическ. станции.
Обозрение В. С. Х. Выставки.
Открытие В. С. Х. Выставки.
5 лет Р. К. С. М.
6-я Годовщина Октяб. Революции.
3-х летн. Юб. Особ. Кавал. Дивизии 1-й Конн. Армии.
9-й Междунар. Юнош. день.
Открытие памятника Тимирязеву.
Всеросс. Конферен. Текстильщиков в Иван.-Вознесен.
Похороны Моисеенко.
Коммунистические крестины.

БЫТОВЫЕ.

Отдых рабочих.
Свердловия.
Братание Красной Армии, рабочих и крестьян.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ.

М. С. П. О.
М. К. Х.
Могэс.
Транспортники.
Мосстрой.
Москож.

СОВЕТСКИЕ БОЕВИКИ:

Бытовая военная комедия

„КОМБРИГ ИВАНОВ" в 6-ти частях, с участием артистов: Леонтьева, Беляева, Блюменталь-Тамариной, Третьяковой О. В.
Режиссер: Александр Разумный.

Типа американских картин:

„БОРЬБА ЗА УЛЬТИМАТУМ" в 6-ти частях с участием: М. Ф. Ленина, Бассалыго Цеханской, О. В. Третьяковой, А. Я. Закушняк, В. М. Аристова и др.
Режиссер: Дм. Бассалыго.

Принимаются заказы на съемку производственных работ и проч.

ЭКСПЛОАТАЦИОННЫЙ СЕКТОР

Через Отдел Проката обслуживает рабочие клубы и театры прокатом картин.
Принимает заказы на оборудование кинематографических установок и кино-передвижек.
Принимает заказы (от 100 штук) на фотографии (открытки) Вождей Революции.

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ в порядке строгой очереди.

НА ЗАПРОСЫ немедленные ответы.

открыт КАТОК открыт

ЯХТ-КЛУБА РАЙКОМВОДА

Петровка, дом 26 во дворе.

МУЗЫКА в воскресные и праздничные дни от 4 до 8 час. ◁▷ по средам от 7 до 11 час.

ШКОЛА ФИГУРНОГО катанья БЕСПЛАТНО.

ЛЬГОТЫ учащимся, допризывникам и красноармейцам.

ХОККЕЙ—матчи сильнейших московских команд каждое воскресенье с 9 до 2 ч. дня.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА

— на —

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

„Известия Физической Культуры"

ИЗДАНИЕ и ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН

Высшего и Московского Советов Физической Культуры

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЖУРНАЛА:

1. Широкая популяризация идей физического возрождения трудящихся, распространение правильных понятий и взглядов на задачи и средства последнего.

2. Освещение научных основ и общих проблем физической культуры, разработка вопросов программно-методического и организационного характера.

3. Содействие введению в правильное русло массового увлечения молодежи спортом и критика тех уклонов, которые еще очень и очень часто наблюдаются в этой области.

4. Освещение всей жизни, событий, соревнований, выступлений и пр. как в России, так и заграницей.

Являясь органом ВСФК, журнал особой своей задачей ставит также возможно полное освещение работы Губ и Уезд. Совет. Физкультуры. В этом отношении „Известия Физической Культуры" ставят себе целью стать органом всесоюзного масштаба и в равной мере отражать работу и жизнь не только центра но и всей периферии.

ОТДЕЛЫ: 1. Научный 2. Учебный программно-методический и организационный) 3. Физическая культура и РКСМ. 4. Физическая культура и профорганизации. 5. Физическое воспитание в армии. 6. В школе 7. Отдел всех видов спорта. 8. Информационно-справочный. 9 Официальный. 10 Библиография.

Кроме этих отделов, будут даваться сведения по охоте, рыболовству, туризму и шахматам.

Учитывая значение спорта в настоящее время и интерес к нему молодежи, отдел СПОРТА будет особо полно поставлен по всем видам с массой фотографий и рисунков.

С выпуском „Известий Физической Культуры" издание журналов: „Известия Спорта" и „Физич. Культура" прекращается

Подписная цена на журнал: На 1 год—12 р. черв., на ½ года—6 р., на 3 мес.—3 р. 50 к., на 1 мес. 1 р. 50 к.

Журнал будет выходить 1-го и 15-го числа каждого месяца.

Адрес главной конторы и редакции: Москва, Гороховская 20, телефон 5 78-37.

Телефоны: 3-70-14 и 1-19-57.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МОСКВА
1924

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

универсальной фабрики спорт-инвентаря

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телефон 1-78-21.

ВСЕ для ЗИМНЕГО СПОРТА: коньки, лыжи, сани, пьексы, ботинки д/коньков, лыжная мазь, фуфайки и пр.

ВСЕ для ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

Вся новейшая литература по физкультуре.

Универсальная фабрика спортинвентаря **„ВТОПАС“**

МОСКВА, Зацепа, М. Дворянская 14. Телефон 1-04-52.

Принимаются заказы на оборудование гимнастическ. зал и спортивных площадок.

Товар высылается наложенным платежом по получ. 50% стоимости.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 113.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ **„ДИНАМО“** СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

СПОРТ — РЫБОЛОВСТВО — ОХОТА

Москва, Кузнецкий мост, 11.—Б. Лубянка, 13. Телеф. 22-04.

Срочное и аккуратное исполнение заказов

Высылка **в провинцию** ассортиментов спорт-инвентаря по всем видам физических упражнений.

К летнему сезону особо высокого качества футбольные покрышки, бутсы, беговые туфли, трикотаж.

Большой выбор **камер** лучших заграничных марок.

РУЖЬЯ — ПОРОХ. — ДРОБЬ.

В магазине все новости русского и заграничного спорта.

Большой выбор спорт-литературы.

В качестве заведывающего и продавцов в магазине известные московские спортсмены: **Пелькен, Маслов, Мизгер.**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Двухнедельный иллюстрированный журнал

Известия Физической Культуры

№ 2

Январь 1924 года.

Официальный орган **ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО** и издание Советов Физической Культуры.

Цена 50 коп.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год с доставкой . . 12 р. — к.
„ 6 месяцев „ . . 6 „ — „
„ 3 „ „ . . 3 „ 50 „
„ 1 „ „ . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

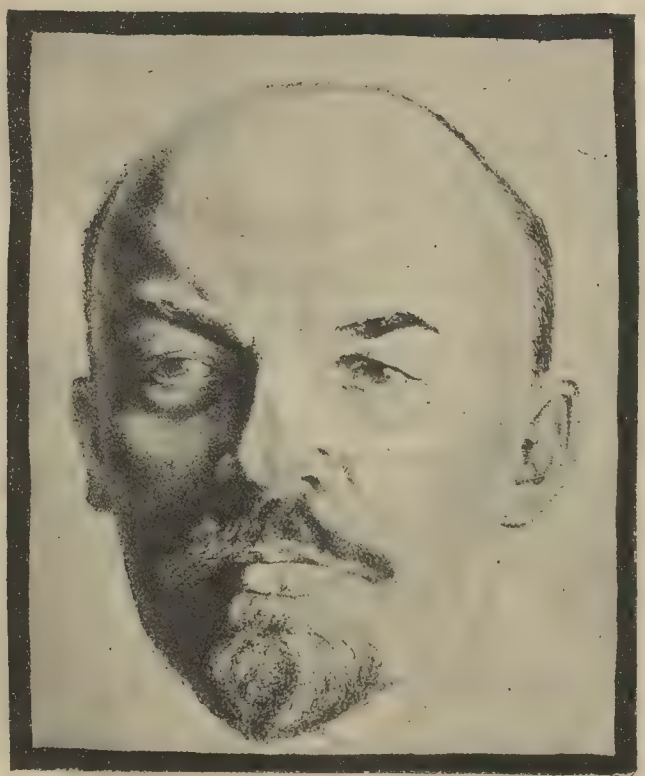
Адрес главной конторы и редакции:
Москва, Гороховская, 20. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 ч. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	за 1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Позади тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.



Владимир Ильич Ульянов-Ленин
1870—1924.

ВСФК выражает свою безграничную скорбь по поводу кончины вождя пролетариата, положившего дорогу к социалистической культуре, физическому и духовному оздоровлению трудящихся.

Физическая культура, а не только физические упражнения.

Н. Семашко.

В проведении физической культуры на местах в громадном большинстве случаев понятие физической культуры подменивается понятием *физических упражнений*.

— Следуете ли вы правилам физической культуры?

— О, да! Я бегаю на лыжах.

Такой подмен совершенно неправилен и способен извратить все перспективы. Физическая культура означает не только, и далеко не только, физические упражнения. „Физкультурно образованный" (если можно так выразиться) человек должен проводить ее принцип ежечасно, ежеминутно. Вот почему правилен наш лозунг: *„физкультура продолжается 24 часа в день"*. И это нужно знать особенно твердо нам, русским, в своей расточительности превосходящим все народы Европы.

Начнем со сна.

Любое руководство по физиологии и гигиене ясно и неоспоримо докажет значение сна для работоспособности, здоровья, бодрости, энергии человека. И нет более беспорядочного отношения ко сну, как именно среди русских. Посмотрите на жизнь европейских городов: после 11—12 час. там жизнь замирает; разве только профессиональные гуляки по ресторанам нарушают ночной покой города. А у нас даже дети ложатся после полуночи. А дискуссии у нас начинают оживляться не раньше, чем в 2 часа ночи, как отмечалось в „Правде": т. Зиновьев начал на партийной дискуссии в кремле заключительное слово в начале *седьмого часа утра*, кончил в *семь* часов; баллотировка резолюции с поправками кончилась около *восьми часов утра!*. Если прибавить к этому, что сон у нас происходит в крайне негигиеничных условиях — с запертыми даже летом окнами, со спертым воздухом, с закутанной одеялом головой, то станет понятно, как „восстанавливаем" мы силы организма при помощи сна. В результате подобных противогигиенических условий — сокращение продолжительности жизни (средняя продолжительность жизни для шведа 50 л., для англичанина 45 л., а для русского всего 28 л.), подрыв здоровья, уменьшение жизненной энергии и работоспособности. Организм жестоко платит за нарушение его основных законов.

Тоже самое в отношении отдыха. Напрасно думают „съэкономить" на 15 мин. отдыхе среди дня. За это придется заплатить тем, что переработавший организм то же задание выполнит в 3—4 раза медленнее; придется прикончить работу на 1—2 часа раньше; пострадает и самое качество работы [1]). Невропатологи всегда учат: дайте среди дня хоть небольшой (размеры его индивидуальны) отдых организму; дайте ему возможность оправиться, регенерироваться.

Не лучше обстоит у нас дело с использованием чрезвычайно целительных свойств воздуха (нигде нет такого пристрастия к испорченному воздуху, такой нелепой боязни простуды", как у нас!), солнца, света. Это — три могущественнейшие фактора, закаляющие организм от болезней и исцеляющие заболевания в тысячу раз действительнее, чем лучшие доктора и самые модные лекарства.

Меньше мы грешим в отношении гигиены одежды. Русская рубашка принадлежит к числу наиболее гигиенических форм одежды, дающих свободу движениям, легкость вентиляции испарений и доступ чистого воздуха и т. д. Одежда в пролетарском государстве должна быть прежде всего гигиенической и здесь нужно немедленно объявить беспощадную борьбу тем буржуазным „модам", которые коверкают организм.

Еда. И в отношении ее громадное большинство из нас—беспечные варвары. Неподкрепленный пищей организм „сдает" гораздо быстрее. Каждый по себе может заметить, что голодный, натощак, он утомляется гораздо быстрее, чем в том случае, когда во-время подкрепится пищей. Экономия времени на еде—самый глупый, нелепый предрассудок. Несоблюдение гигиены питания — вопиющее мотовство времени и сил организма.

Наконец, самая работа. И в этой области мы делаем массу ненужных усилий, расходуем напрасно и неэкономно силы. НОТ (научная организация труда)—один из видов физической культуры. И опять-таки это относится прежде всего к нам, русским. Ибо только у нас могла родиться пословица: „не сорвешь пупка,—не срубишь дубка". Работать с надрывом — историческая черта русского человека.

Из соблюдений всех этих элементов культурного, здорового быта и состоит настоящая физи-

---

[1]) См. мою статью: Гигиена, Труд и Время" в № 3 журнала „Время".

ческая культура. Физические упражнения составляют лишь *часть* ее, и часть, как видим, очень небольшую. Эти физические упражнения, конечно, очень важны, и мы горячо приветствуем их распространение. Они имеют уже прежде всего то значение, что исправляют (коррегируют) вредности нашего нелепого быта. Если человек 22 часа в сутки дышит испорченным воздухом, — хорошо если он будет упражняться 1—2 часа на свежем воздухе; если он целую неделю сидит в канцелярии, то хорошо, если хоть в воскресенье сходит на охоту или побегает на лыжах. Но настоящая физическая культура все же не в этом, или точнее, не только в этом. Надо так устроить жизнь, быт, чтобы каждый час не подрезывать тот сук, на котором держится наше трудовое государство, то-есть—силы, трудоспособность, здоровье населения.

А мы в этом отношении пока варвары. Если объективные условия затрудняют пока оздоровление производства и некоторых сторон жизни и быта, то, по крайней мере, нужно делать то, что зависит от *нас самих*. Несоблюдение элементарных правил личной и общественной гигиены чаще зависит от нас самих, чем от „непреодолимых объективных условий". Очень часто мы напрасно „пеняем на Петра", когда сами виноваты.

„Культурность народа измеряется количеством мыла, им потребляемого", сказал один ученый. Культурность народа зависит вообще от уяснения и проведения им правил гигиены. Вот почему настаиваем мы на проведении правил физической культуры в широком смысле слова. Ибо путь к культуре лежит через физическую культуру. Это особенно важно помнить в нашем трудовом государстве, где живые трудовые рессурсы населения—основа благополучия страны.

Физическое воспитание молодежи.

(*Настоящее и перспективы*).

В. Стариков.

I. Настоящее.

Со времени „Первого всероссийского с'езда по физической культуре и допризывной подготовке" (Москва, апрель 1919 г.) прошло почти пять лет. Срок достаточный для подведения итогов.

Начало 1924 года, по всей вероятности, ознаменуется созывом второго, ныне уже всесоюзного с'езда по физической культуре. Какое-же положение придется зафиксировать с'езду, как велики достижения в области физического воспитания молодежи и каковы примерные перспективы этого дела?

Оценка работы тяжелого периода 1918—1922 годов требует особенной осторожности и мягкости, но в тоже время хотелось-бы отрешиться от розовых очков и нарисовать действительную картину настоящего, не боясь того, что она кому-либо покажется слишком мрачной.

В нижеследующей схеме я попытаюсь сгруппировать факты и наметить возможности ближайшего будущего, воздерживаясь от указаний на причины, приведшие к данному положению вещей.

А. Школьный период: работа в клубах подростков, детских домах, колониях и т. п. развита недостаточно. Кадр более или менее подготовленных руководителей (и руководительниц) по физическому воспитанию частично имеется, но и этот малочисленный кадр использован далеко не полностью.

Наиболее жизненный из методов внешкольного физического воспитания (12—15 лет)—„скаутинг", лишь в самое последнее время, претерпев ряд идеологических и организационных изменений, начал развиваться вновь в форме создания проникнутых комсомольским духом отрядов „юных пионеров", „юных спартаков" (Украина). Программные основания физического воспитания школьных возрастов, (если не считать схематической программы, одобренной в 1921 г. советом ФК при Всевобуче), не установлены. Специальное оборудование школьных зал и площадок неудовлетворительно, точнее—почти совершенно отсутствует.

Наконец, последнее и самое главное: *систематический курс физического воспитания и образования до сего времени не введен в качестве обязательного предмета в программу единой трудовой школы*, в результате чего физические упражнения фактически проводятся не более, чем в 5—10% всех школ СССР.

Б. Младший и старший допризывные периоды (16—18 и 19—20 лет,). Начиная с 1919 г. молодежь 16—18 лет привлекалась к прохождению курса допризывной, (преимущественно спортивной), подготовки на площадках и учебных пунктах Всевобуча. Эта работа в свое время довольно широко охватила молодежь городов, но совсем не затронула деревень. Программы и методы подготовки, устанавливаемые центром, в зависимости от неблагоприятной обстановки момента (отсутствие соответствующих инструкторов, спортивного инвентаря, плохое питание и проч.) на местах сверх того урезывались и „перерабатывались" зачастую самым примитивным способом. К 1921 году, с сокращением инструкторского состава, допризывная подготовка, в части физического воспитания, почти сошла на нет. Продолжалось лишь военное обучение молодежи, при чем в военную программу были включены физические упражнения, но в совершенно незначительном размере. В связи с этим, к 1923 году вопрос об изыскании способов привлечения молодежи к спортивно-гимнастическим занятиям приобрел большую остроту.

§ 21-й декрета ЦИК СССР от 8 августа 1923 г. предоставляет военному ведомству право привлекать молодежь 16—18 лет к обязательным занятиям по

физическому развитию на срок до 160 часов (или сборы не свыше 2-х недель) на протяжении 2-х лет, с включением в план занятий обучения элементам военного дела. Эти краткие занятия, конечно, ни в какой степени не могут служить целям физического *воспитания*, они могут быть использованы лишь для *ознакомления с техникой* простейших военно-прикладных физических упражнений, для поверки общего уровня подготовки (выполнение норм физического развития) и т. д.

Молодежь 19—20 лет в обязательном порядке привлекается к прохождению только военной допризывной подготовки (несколько часов, отводимых на физические упражнения, не в счет).

В порядке внешкольном различные группы молодежи в различной степени вовлечены в физическую культуру.

Учащаяся молодежь только в 1923 г. и то преимущественно в столичных центрах стала об'единяться в спортивно-гимнастические кружки и группы при рабфаках, вуз'ах, курсах и т. п.

Можно смело сказать, что все немногое, достигнутое к данному моменту в этом направлении, есть результат инициативы самих учащихся, т. к. инструктирования и поощрения со стороны государственных органов в данном случае не было почти никакого. Известная часть учащейся молодежи втянута в работу обще-гражданских ячеек и кружков физической культуры также, как и *рабочая молодежь*. Но едва-ли это можно безоговорочно приветствовать, т. к. мы знаем, что руководители наших организаций далеко не всегда способны учесть необходимость особого подхода, изыскать соответственные методы для физического оздоровления рабочей и учащейся молодежи.

Количество городской молодежи, активно занимающейся в спортивно-гимнастических организациях, не так уже велико. Оно составляет едва-ли больше 15% для юношей и для девушек—3% к общему числу учащейся и трудящейся молодежи СССР 16—20 лет. Если прибавить сюда *крестьянскую молодежь*, то и такое скромное процентное отношение значительно понизится.

Нужно признать, что до сего времени крестьянская молодежь, за самыми редкими исключениями, физической культурой не затронута, что, впрочем, вполне оправдывается обстановкой работы предыдущего пятилетия.

Общие условия для внешкольной работы с допризывными возрастами: спортивный инвентарь чрезвычайно дорог, а для провинциальных организаций почти совершенно недоступен; инструкторский состав организаций, долженствующих обслужить молодежь, крайне пестр и разнороден. Единой программной линии для занятий с молодежью нет, что окончательно запутывает малоопытных руководителей.

Такова общая картина. Картина отнюдь не удовлетворяющая, но и не обескураживающая.

Если за 6 лет революции было сделано сравнительно немного, то и это немногое все-же в несколько раз превышает куцые достижения целых десятилетий дореволюционного периода. Если нет еще завершенности и достаточной углубленности в работе, то, с другой стороны, почва *массовой* работы разрыхлена, определенный сдвиг среди молодежи наметился ясно и, наконец, что не менее важно,—в лице советов физической культуры имеется аппарат, у которого есть все данные к тому, чтобы об'единить усилия правительственных и общественных организаций для оздоровления и физического совершенствования молодежи советского союза.

(*Часть II—„Перспективы"—в следующем номере*).

Физическая культура в нашем военном строительстве.

(*Окончание. См. № 1 журнала*).

Б. Кальпус.

Теперь ознакомимся с вопросами физической культуры в самой армии.

Физическая подготовка переменного состава как в кадровых, так и в территориальных частях, осуществляется по двум основным направлениям: 1) по линии *обязательных учебных* занятий, проводимых в *специально* выделенные для этой цели учебные часы, и, попутно, в органической связи с строевыми и тактическими занятиями, 2) по линии *клубной* работы на началах широкого *вовлечения* красноармейского, командного и политического состава в соответствующие спортивные игры и отдельные упражнения, активно воспитывающего, прикладного характера, сосредоточивая подобную деятельность в спортивных кружках при культ-просветклубах армии. Что касается программы физической подготовки в армии, то она является прямым продолжением таковой в допризывном периоде.

В нормальных условиях, т. е. когда будет удовлетворительно поставлена физическая подготовка школьных, подготовительных и допризывных возрастных групп молодежи, в период весьма короткого срока службы в рядах армии должна вестись лишь тренировка уже предварительно подготовленного людского материала.

Так как к этому положению мы только постепенно приближаемся, то в настоящее время программы физических упражнений в армии приходится строить, учитывая пополнение ее в большинстве совершенно сырым физически людским составом, который еще требует общего физического воспитания и образования и уже потом тренировки, что, при коротких сроках действительной службы и еще ряде временных, но важных обстоятельств, чрезвычайно усложняет, вернее сказать—исключает на сегодня ее удовлетворительное решение. Поэтому в средства психо-физической подготовки, включенные в принятую на ближайшие годы программу, пришлось ввести группы упражнений, имеющие общевоспитательное и образовательное значение. Значение, носящее, так сказать, подготовительный характер.

Этим только и об'ясняются, отводимые сейчас, специальные учебные часы на физическое развитие, т. к. в нормальных условиях таковых быть не должно: психо-физическая-же тренировка бойца будет осуществляться только в органической связи со строевыми и

тактическими занятиями и в порядке клубной работы.

В результате программа физической подготовки армии сейчас состоит из следующих отделов:

Гимнастика. В нее включены простейшие подготовительные упражнения без снарядов, специальные упражнения на самых разнообразных снарядах и военно-прикладные упражнения.

Первые и вторые имеют целью дать общее психофизическое развитие „сырому" организму и частично устранить дефекты его сложения; упражнения эти проводятся, главным образом, в специальное учебное время и частично в клубных занятиях.

Упражнения третьего типа имеют своей задачей ознакомить и тренировать бойца в определенных военно-прикладных навыках.

Ходьба и бег преследуют цели научить и тренировать красноармейцев в наиболее применяемых способах передвижения. „Тренировка войск в уменьи совершать продолжительные марши и быстрые переходы, с сохранением при этом сил и энергии, достаточных для выполнения в дальнейшем любых действий, помимо чисто физического влияния имеет громадное прикладное значение" („Физическая подготовка РККА и допризывников", книга I).

Владение холодным оружием (фехтование). Один из ценнейших с точки зрения сообщения необходимых технических навыков и психо-физического воспитания видов непосредственно военно-прикладной подготовки одиночного бойца. Занятия проводятся в специально отведенные часы и в порядке клубной работы.

Плавание. Обязательное обучение плаванию всех красноармейцев производится в специально отводимые часы в летнее время. Тренировка и совершенствование — в свободное время в организованном порядке, как вид секционной работы спортивного кружка и частично при полевых тактических занятиях.

Ходьба и бег на лыжах — необходимейший прикладной навык в наших климатических условиях и ценнейшее средство развития нервно-мышечного аппарата. Занятия проводятся в специальные часы с образовательными целями и попутно зимними строевыми и тактическими упражнениями с целью тренировки.

Перечисленные четыре группы упражнений являются минимумом, который должен быть осуществлен во что бы то ни стало в общем плане обязательной военной учебы армии.

Необходимейшим дополнением к „обязательным" занятиям должны явиться кружковые занятия внешкольного порядка. Программу последних составляют следующие виды упражнений: *спортивные игры, легкая атлетика, гребля, способы защиты и нападения.*

Мы не будем перечислять все об'единяемые этими группами физические упражнения и разбирать их по отдельности; заметим только, что сюда входят, главным образом, естественные упражнения, способствующие развитию у занимающихся смелости, инициативы, хладнокровия, решительности, сообразительности, настойчивости в достижении намеченных целей, уверенности в своих силах, способности ориентироваться в быстроменяющейся обстановке, развитию чувства товарищества, сознательной дисциплины и т. п.,—иными словами, те упражнения, за которыми сейчас прививается определение „активно-воспитывающих". К таким в первую голову принадлежат: футбол, гандбол, баскетбол и другие соревновательные командные игры с мячем, затем борьба, бокс, легко-атлетический спорт, водный спорт и др.

Такова в общих чертах программа физических упражнений в армии.

Необходимо еще сказать про имеющие большое значение периодически устраиваемые соревнования. Последние безусловно являются наилучшим методом, сильнейшим стимулом поднятия интенсивности роста физической культуры в армии.

Организационно они строятся на принципах: а) проведение их по единой разносторонней программе, начиная со взвода или роты и последовательно до полка, дивизии, округа и всей Красной армии; б) участия команд или групп по возможности от низших строевых единиц: по мере распространения и углубления спорта в армии предполагается твердо провести принцип ограничения прав по составлению сборных групп и команд до роты включительно, чтобы завершающие цепь зимних и летних соревнований всесоюзные первенства РККА дали бы действительно ясную картину физического состояния всей армии, а не являлись бы демонстрацией искусственно подобранных и соединенных в группы отдельных выдающихся спортсменов, находящихся в рядах армии.

Методы коллективного поощрения (переходящие и постоянные призы) имеют в организации спортивных соревнований в армии также не малое значение, как лишний побудительный стимул к совершенствованию.

В деле строительства наших территориальных дивизий значение спорта еще более велико. Тут он применяется как один из наиболее практически осуществимых способов подхода к разрешению ряда важнейших для тердивизий вопросов, в частности вопроса организации военно-образовательной и воспитательной работы среди переменного состава в промежутки времени между сборами и задачи сохранения в эти же периоды органической связи переменного состава с кадровым составом дивизии.

Физическая подготовка в армии—это неотъемлемая составная часть общей системы боевой подготовки ее живой силы и поэтому непосредственным проводником ее является *командный состав*, получающий соответствующие знания в единой военной школе и в специальных повторительных школах физического образования.

Правда, до последнего времени не было единой программы и системы подготовки краскомов к руководству и ведению этой области воспитания красноармейцев, потому что не была твердо проведена в жизнь основная программа физической подготовки. Сейчас, с выходом в свет „Руководства по физической подготовке РККА и допризывников", устанавливается согласованная единая программа практического и теоретического ознакомления комсостава с постановкой физической культуры в армии, начиная с дившколы и до академии Генштаба включительно. Квалифицированных преподавателей и руководителей физкультуры для ВУЗ'ов готовит Высшая военная школа физического образования.

Общее руководство всей работой по физкультуре в армии и среди допризывников принадлежит Центральному управлению по военной подготовке трудящихся СССР; в масштабе военных округов этой работой руководят инспекции, а в губерниях и уездах военкоматы

через инструкторов-организаторов, подбираемых из числа имеющего специальную подготовку комсостава.

Врачебный контроль в этой работе осуществляет Главное военно-санитарное управление через военно-медицинский персонал воинских частей и учреждений.

Помимо сего, на каждую губернию имеется один военный врач, в большинстве из числа компетентных в вопросах физической культуры, ведущий врачебно-контрольную и санитарно-просветительную работу не только в войсковых частях, но и среди допризывников.

Научная работа осуществляется Научно-исследовательскими кабинетами ленинградской и московской повторительных школ физобразования комсостава и Научным отделом высшей школы.

К массовой исследовательской работе привлечены и военные врачи губвоенкоматов и воинских частей. Этой работой руководит Главсанупр.

Таковы в общих чертах основные принципы использования средств физкультуры для решения наших военных задач.

В общем деле строительства физической культуры СССР значение правильно поставленной физической культуры в армии огромно. Вся масса командиров, политработников, инструкторов-организаторов и красноармейцев практически пользуется физическими упражнениями и наблюдает их результаты одновременно в благоприятствующих условиях развертываемого нами сейчас милиционного строительства, наилучшим способом их пропагандируя среди местного населения. Таким образом, Красная армия в целом играет колоссальную роль в деле роста достижений республики в этой новой области культурного творчества.

Физкультура и учительство.

Игер.

ОТ РЕДАКЦИИ.—Вопросы постановки физкультуры в школе в настоящее время принимают первостепенное значение. Считаем весьма интересным оттенить показательный пример работы в этом отношении Царицына-на-Волге.

I.

3-го декабря 1923 г. на общем собрании центрального месткома союза рабпрос царицынский губернский инспектор физической культуры т. Никитин прочел доклад на тему „физкультура и учительство“. В докладе было уделено много внимания вопросу о физическом образовании, ставшем необходимой составной частью общепедагогического знания. В результате *единогласно* была принята следующая резолюция:

I. Громадное большинство учительства настроено благожелательно по отношению к физической культуре и сознало пробел в практической педагогике—отсутствие должного внимания к физическому воспитанию.

II. Равнодушие, а в худшем случае *пассивное* сопротивление незначительной части консервативного элемента учительства, воспитанного в традициях схоластической школы, чрезвычайно вредит делу физического образования учащихся в школе. Это равнодушие и пассивность основаны на невежестве.

III. Не отрицая за упомянутой частью учительства глубоких познаний в своей специальности,—мы требуем поголовно от всех учителей, независимо от специальности, хотя бы элементарного образования в области физкультуры, ставшей ныне необходимой составной частью общепедагогического знания и призываем царицынских педагогов, идущих в общем и целом пока что впереди всех педагогов республики в области физкультуры, последовать примеру „верхушек интеллигенции“—профессуре, ряд виднейших представителей коей, напр.: проф. Гориневский, проф. Данилов, проф. Нечаев, проф. Ненюков, проф. Игнатьев, академик Бехтерев, проф. Ольшанский, проф. Песков и целый ряд других,—придают чрезвычайно важное значение физической культуре, а некоторые из них даже посвящали остаток своей жизни специально ее изучению.

IV. Мы настойчиво просим Губоно и Губсовфизкульт об *обязательном введении физкультуры положительно во всех школах*, независимо от типа и об обязательности зачетов по физкультуре со стороны учащихся, недопустимости пропуска занятий и манкировок, установления твердой дисциплины на уроках физкульта, так как эта область требует ныне, при наличии фактов вырождения, сугубого и самого серьезного отношения.

V. Наконец, мы призываем всех старых т. т. педагогов отрешиться от симпатии к прежним системам физического воспитания, так наз. „снарядовой“ гимнастике, атлетике, пластике и т. п. отрыжек буржуазного спорта и довериться так называемой *пролетарской физкультуре*, базирующейся на естественных движениях, играх, педагогической гимнастике и физическом образовании,—физкультуре, проводимой специально подготовленными педагогами под систематическим научно-врачебным контролем и руководством ГСФК, при самом активном участии Губоно.

II.

Учитывая необходимость более или менее широкого ознакомления школьных работников как с теорией, так и с практическими занятиями по физкультуре, совет решил организовать краткосрочные 2-х недельные курсы по физическому воспитанию. Губоно вполне сочувственно отнесся к этому начинанию и ассигновал нужные средства. Вместе с тем союз рабпрос, на основании резолюции, принятой на общем собрании работников просвещения, обязал всех своих членов пройти эти краткосрочные курсы. Таким образом, организованные на 80 чел. курсы оказались недостаточны и пришлось организовать вторичные двухнедельные курсы на 70 чел. Программа курсов включала, как теоретическую часть—историю и теорию физических упражнений, научный контроль и гигиену физических упражнений,—так и практическую часть—элементы гимнастики, подвижные игры и т. д.

Часть слушателей обоих выпусков высказала пожелание более подробно ознакомиться с основами

физкультуры с тем, чтобы иметь возможность потом преподавать этот предмет в школах 1-ой и 2-ой ступени.

Учитывая недостаточность инструкторского кадра и уступая настойчивым требованиям ГСФК, Губоно ассигновал средства на организацию 3-х месячных курсов. На курсы было зачислено около 60-ти человек, из которых 45 закончило курс вполне удовлетворительно и в настоящее время представляют собою кадр инструкторов, который распределен между всеми школами 1-ой и 2-ой ступени.

Острый недостаток в руководителях по физкультуре все же еще не изжит и ГСФК совместно с Губоно принимают меры к дальнейшей организации курсов.

Итоги работы губернских техкомитетов в СССР.

Л. В. Гуркан.

Об итогах, пожалуй, говорить еще рано, так как сами техкомитеты существуют пока „без году неделю“. Но уже первые шаги, первый ленет могут дать некоторое представление о дальнейшем ходе начатой деятельности.

А деятельность эта началась в большинстве губернских городов, приславших сведения. Правда, не всюду она протекает равномерно, не всюду еще намечен твердый план, не везде еще имеется правильная линия. Решение отдельных вопросов часто носит случайный характер, в зависимости от назревшей потребности или от наличия специалистов по тем или иным вопросам.

В настоящее время важно, однако, отметить, что работа в целом сдвинута с мертвой точки.

Важно отметить также то, что некоторая пестрота начатой работы до известной степени теряется, если рассматривать ее в целом, в общереспубликанском масштабе. С этой точки зрения и будет в дальнейшем рассматриваться присланный материал.

Всего поступили отчеты от 45 губернских городов, причем только в 30 случаях, т. е. в 66,6% имеются более или менее ясные указания на сформирование техкомитетов. Разбивка техкомитетов по специальным вопросам на секции проведена далеко не везде. С другой стороны, во многих случаях эти секции носят еще первоначальные формы лиг, олимпийских комитетов или даже просто специальных комиссий по устройству праздников и состязаний.

Больше всего имеется, как и следовало ожидать, легко-атлетических и футбольных секций, а именно в 5 городах по каждому из этих весьма популярных видов спорта. Лишь в 3 городах имеются секции зимнего спорта, в 2 городах—секции педагогической гимнастики, тоже веломоторные секции, а далее по одному городу приходится на секции подвижных игр, спортивных игр, водного спорта, тяжелой атлетики, стрелкового спорта.

Наряду с проведением некоторой специализации наметилась уже определенная связь с некоторыми ведомственными органами, напр. с железнодорожными, с Красной армией, с комсомольскими. Так, в Екатеринбурге работа связана с дорбюро физической культуры, в Закавказьи—с секцией физкультуры при культотделе дорпрофсожа. Калуга, Омск, Томск и Царицын имеют специальные бюро физкультуры при губпрофсовете. Деятельность калужского техкома связана, главным образом, с организацией „Муравей“ при РКСМ., в Карелии-же, в Чернигове и вообще на Украине—большую роль играет областное бюро „Спартак“ при РКСМ. Просто бюро физкультуры при РКСМ организовано в Омске, там же имеется бюро физкультуры при отделе народного образования и особая комиссия по спортизации Красной армии. Для этой последней цели Смоленск создал „олимпийский комитет штаба зампфронта“, а в Томске имеется военное спорт-объединение.

Из законченных программных и программно-технических работ отдельных техкомитетов представляют некоторый и отчасти существенный интерес следующие:

1. Правила тяжелой атлетики (Москва).
2. План занятий в спорт-кружках (Тамбов).
3. План вольных упражнений (Тамбов).
4. План фигурной маршировки (Тамбов).
5. Общие правила соревнований (Украина, Тамбов).
6. Правила соревнований по легкой атлетике (Украина).
7. Правила по гимнастике (Украина).
8. Правила по боксу (Украина).
9. Правила велосипедно-моторных соревнований (Украина).
10. Правила соревнований по владению оружием (Украина).
11. Правила по лыжному спорту (Тамбов, Москва).
12. Правила разбивки выступающих на соревнованиях на категорий: по легкой атлетике (Тамбов), по тяжелой атлетике (Москва, Тамбов), по гимнастике (Тамбов), по конькам (Тамбов), по лыжам (Тамбов).
13. Правила санитарной организации состязаний (Вологда).
14. Школьная программа (Царицын).

Весьма существенна также работа, проведенная техкомитетами в организационном отношении в форме городских, губернских и окружных соревнований и в форме подготовки и участия во всесоюзных соревнованиях.

Из городских соревнований (кроме Москвы и Петрограда, не представивших еще официального отчета) следует отметить первенства по легкой атлетике и футболу в Ярославле, где участвовало 253 чел. и в Тамбове 110 чел. Астрахань организовывала большие спорт-выступления, в которых участвовало свыше 2000 чел. Имеются также сведения о городских соревнованиях в Томске, Тобольске и Тюмени. Красноярск (Енисейская губерния) имел с 30 мая по 10 октября 84 соревнования и 3 показательных выступления, из них по легкой атлетике 11, по футболу 69, по велосипеду 3, по гимнастике 1. Вологда разыграла еще весной первенство по футболу.

Многочисленнее и интереснее соревнования, проведенные в губернском масштабе. По количеству участников и по образцовой постановке организационной стороны и врачебного контроля на первом месте, без сомнения, стоят губернские соревнования в Орле, с общим количеством участников 2320 чел. В программу входили: тяжелая атлетика, велосипед, гимнастика, футбол, баскетбол, легкая атлетика. Довольно крупные губернские соревнования были организованы также в Воронеже, с общим количеством участников 340 чел. и со следующей программой: легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, велосипед, гимнастика, футбол. Ярославль имел крупное гимнастическое выступление в городском Волковском театре, а затем, в начале июля, общегубернские соревнования, в которых участвовало 238 чел. Самарская губолимпиада имела 150 чел. участников. Там же особо была организована *комсомольская* губернская коллективная олимпиада. Необходимо отметить, что по имеющимся материалам Самара была единственным провинциальным городом, включившим в программу губернских соревнований водный спорт—плавание и греблю. Из других губернских первенств необходимо отметить общегубернские состязания по легкой атлетике и первую комсомольскую олимпиаду в Вологде, Енисейскую (губернскую) комсомольскую олимпиаду, третью Северо-Двинскую губолимпиаду (легкая атлетика, футбол, баскетбол), фронтовую и комсомольскую губолимпиады в Смоленске, губернские соревнования в Витебске (в программе—баскетбол) и в Новгороде, и, в особенности, большие соревнования губернского масштаба в Екатеринбурге (легкая атлетика, баскетбол, футбол, велосипед). Не имеется точных сведений о губернских соревнованиях, проведенных в Омске.

Из соревнований областного масштаба необходимо отметить прежде всего солидно организованную и с успехом проведенную „Первую всеукраинскую спартакиаду“ в Харькове и более скромную окружную олимпиаду в Казани.

К сожалению, не имеется еще достаточных сведений, позволяющих судить о том, насколько успешно прошло намеченное в Екатеринбурге по обширной программе первенство Урала.

Все перечисленные сведения ясно показывают, что техкомитетам за сравнительно короткий срок удалось развернуть свою работу, и не подлежит никакому сомнению, что в наступающем 1924 году эта работа получит свое дальнейшее развитие.

На это указывают также те губернские соревнования, которые подготавливаются техкомитетами в предстоящем зимнем сезоне. Так, по зимним видам спорта (лыжам, конькам и пр.) намечены губернские соревнования в Воронеже, Вятке, Вологде, Калуге, Северной-Двине, Тамбове, Туле и Чернигове. Наряду с этим намечен целый ряд губернских соревнований по видам физических упражнений, культивируемых в закрытых помещениях, а именно: по тяжелой атлетике (Воронеж, Вятка, Калуга, Москва, Северная-Двина, Тамбов, Ярославль), по боксу (Вятка, Вологда, Ярославль), по гимнастике (Вологда, Тамбов, Ярославль), по фехтованию на рапирах и эспадронах (Ярославль), по шахматам (?!) в Северной-Двине.

Некоторые техкомитеты проявили еще бо́льшую предусмотрительность и подготовляются исподволь (что, конечно, гораздо лучше) к организации летних губернских соревнований в 1924 году. Сюда относятся Архангельск, Башкирская республика (в Уфе) и Череповец.

Полученные до сего времени и сведенные выше воедино материалы легли в основу выработанного техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры общереспубликанского плана работ техкомитетов и предусмотренной их организационной структуры. Необходимо, однако, отметить, что организационно-техническая работа как в центре, так и на местах будет итти успешно по правильному руслу и безболезненно лишь в том случае, если материал с мест будет поступать без задержек, если информация будет возможно более полной как в цифрах, так и в словесной объективной оценке, и если опыт мест будет выливаться в определенные формы деловых предложений.

Присланные до сего времени отчеты, сводки и информации во многих случаях заставляют желать лучшего. Надо думать, что в процессе налаживающейся работы техкомитетов выправится и эта весьма важная сторона их деятельности.

Физкультура на дому.

А. А. Зикмунд.

Большинство советских работников не имеет времени, чтобы уделять несколько часов в неделю для посещения спортивной площадки или клуба физкультуры. Между тем организм их изнашивается, развивается малокровие, неврастения, туберкулез. Санатории, дома отдыха,—временно останавливают разрушительный процесс, но, после окончания отпуска или лечения, тяжелая ответственная работа возобновляется и разрушение организма продолжается. Временный отдых, санаторное лечение—это полумера, которая окончательно не может помочь.

Организм должен *постоянно освежаться*, так как легкие требуют вентиляции. Чем больше получат кислорода легкие, тем лучше они работают. Ввиду того, что большинство ежедневной работы происходит в согнутом положении, необходимы упражнения выпрямляющие и укрепляющие спину. Правильное держание тела во время работы и отдыха является необходимым элементом ежедневного режима. Правильное распределение времени работы, отдыха и сна—вот регулятор здоровья.

Достаточное получение притока свежего воздуха, уменье правильно пользоваться солнцем и водой способствуют вливанию энергии в устающий от ежедневной работы организм.

Правильно держать тело, правильно дышать, освобождать легкие от углекислоты при помощи дыхательных упражнений, должен уметь *каждый* человек.

Физкультура на дому является неотложной потребностью нашего времени. Ежедневно 10—15 м. упражнений, способствующих правильному держанию тела и дыханию, дают возможность сохранить здоровье. Физкультура на дому, конечно, не может заменить игры, бег, плавание и т. п., но может служить ценнейшим дополнением к этим упражнениям.

Не каждый имеет время отдавать по несколько часов нормальным физическим упражнениям, но *ежедневно заниматься физкультурой на дому обязан каждый человек.* Здоровый работник поднимает производительность труда и способствует приросту материальных ценностей нашего государства.

Физкультура на дому—один из производственных лозунгов поднятия экономического благосостояния страны.

Значение и метод физкультуры на дому.

Физкультура на дому способствует укреплению нервной системы и предохраняет от преждевременного расслабления организма. Физкультура на дому не требует много времени и ею возможно заняться, когда имеется свободная минутка утром или вечером ежедневно.

Упражнения можно производить в нижнем белье или голым в трусиках, в чистом помещении или на площадке—на открытом воздухе вообще. Физкультура на дому пригодна для всех. Рациональные

Рис. 1.

упражнения физкультуры на дому не вызывают усталости и утомления. Окончив занятия физкультурой на дому, чувствуешь бодрость и свежесть всего организма. Заряд новой энергии начинает действовать.

Метод, который я рекомендую, всесторонне развивающий, должен охватывать весь нервно-мышечный аппарат. Для нас недостаточно иметь крепкие мускулы ног и живота, но необходимо иметь хороший плечевой пояс, чтобы способствовать правильному держанию тела. Упражнения, входящие в план занятий, должны быть просты и понятны.

Упражнения должны так выполняться, чтобы при них соблюдалось свободное дыхание: нельзя задерживать дыхания, иначе упражнения будут плохо влиять на сердце.

Рис. 2.

Физкультура на дому делится на: 1) физические упражнения, 2) обливание и обтирание, 3) массаж.

Упражнения первой и второй категории состоят из десяти видов. Последовательность их такая, что постепенно нагрузка работы увеличивается. Первые пять упражнений служат для подготовления организма для дальнейших воздействий. Шестое упражнение дает некоторую паузу в работе, для того, чтобы приступить к более усиленной работе. Дальше нагрузка направляется в сторону выпрямления спины и развертывания грудной клетки. Заканчивается вся серия упражнений специальными дыхательными упражнениями.

А. Простейшие упражнения для начинающих и для мужчин пожилого возраста. 10—15 минут.

1. Поднимание на носки, вытягивание рук в стороны с глубоким вдыханием—4 раза.

Нужно становиться так, чтобы пятки были вместе, носки врозь, ноги прямые, живот втянут, грудь выпрямлена, голова поднята, подбородок немного втянут в себя, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно поднимаясь на носки, как можно выше, вытягивать руки в стороны, медленно опускаться на ступни—руки вниз. При поднимании—вдох, при опускании—выдох. (Рис. 1).

2. Нагибание туловища назад — ноги расставлены в стороны, руки на бедра—3 раза; медленно нагибаемся назад, глубоко вдыхаем и стараемся к движению головы назад присоединить верхнюю часть груди; нижняя часть туловища во время движения неподвижна.

3. Нагибание туловища вперед—руки на бедра. Нагибаться так, чтобы позвоночник остался совсем прямым, ноги в коленах не должны сгибаться. Медленное поднимание туловища: при выпрямлении—вдох, при нагибании—выдох. (Упражнение для спины и туловища). Произвести 4 раза. (Рис. 2).

4. Вытянуть руки вперед, подняться на носки, медленное сгибание обоих ног до полного приседания, колени должны быть раздвинуты как можно шире. Медленно подниматься, опускать руки вниз—вдох, при приседании—выдох. Произвести три раза. (Упражнение для укрепления ног). (Рис. 3).

5. Подойти к столу или комоду, находящемуся на высоте тазобедренного сустава, положить руки пальцами вперед на ширину плеч, отставить правую и затем левую ногу назад, опираясь обоими руками на стол (упор). Для правильного выполнения необходимо распределить тяжесть тела на руки и ноги. Из этого положения поднимание ног поочередно. (Упражнение для плеч, спины, затылка и брюшного пресса). Произвести 4 раза. (Рис. 4).

Рис. 3.

6. Встать на стул обоими ногами, придерживаясь рукой за спинку стула и поочередно поднимать одну ногу вперед и полуприседать на другой ноге. Движение выполнить 4—5 раз правой и левой ногой. (Упражнение в равновесии).

7. Лечь на спину, руки на бедра, медленное поднимание ног (вдох) и опускание ног кругами кнаружи (выдох). Поднимание ног, пауза и небольшое кругообразное движение вытянутой ногой в тазобедренном суставе. При выполнении упражнения не задерживать дыхание. Если занимающийся слаб, то поднимать поочередно только одну ногу. (Произвести 3 раза).

8. Лечь на живот, руки на бедра, упираясь ногами в стену, медленное выгибание туловища; туловище поднять как можно выше от пола. Упражнение выполнить 3 раза. Поднимаясь — вдох, опускаясь— выдох.

9. Ноги врозь,—руки сложены на затылке: нагибание туловища в правую и левую сторону поочередно, 3 раза в ту и другую сторону. Крепко опираясь обоими выпрямленными ногами, нагибаем медленно голову и с ней верхнюю часть туловища в правую и левую сторону. Нагибание в правую сторону—вдох, выпрямление—выдох; нагибание в левую сторону—вдох, выпрямление—выдох.

Рис. 4.

10. Руки вытянуть вперед и поднимать вверх при глубоком вдыхании, повернуть ладонью в стороны, опускать в плоскости плеч вниз — глубокий выдох. Упражнение выполняется 3—4 раза.

(Окончание в следующем номере).

Военный отдел.

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ФЛОТУ!

Минувший 1923 г. можно смело считать первым годом широкой и более или менее плановой работы по физической подготовке Красной Армии.

Физическая подготовка армии получила уже некоторое научно-программное основание и направление и с каждым месяцем приобретает все большую и большую конкретность. Значительно меньше внимания уделялось и уделяется вопросу о формах физической подготовки Красного Флота. Конечно, известная работа в этом направлении ведется, но ведется она обособленно и как-то потаенно.

Специальные условия флотской службы и быта военморов не дают возможности целиком применить ко флоту те же программы и методы, какие введены для РККА. Таким образом, все руководящие приказы, программы и пособия, устанавливающие формы физической подготовки армии, могли осуществиться во флоте лишь частично, что, конечно, отнюдь не содействовало успешному развитию дела его физической подготовки.

Всесоюзные соревнования 1923 г., на которых Черноморский флот, к сожалению, не был представлен вовсе, а Балтфлот был представлен сравнительно слабыми силами (исключая футбола), показали, что в этом отношении не все обстоит благополучно.

Во флот подбирается преимущественно наиболее здоровая, физически развитая молодежь. Длительный срок службы во флоте открывает возможности прохождения с нею вполне законченного курса физического воспитания.

Эти данные говорят за то, что как раз во флоте мы имеем отличную базу для физической культуры, что особенно ценно, так-как служба требует от моряков и силы, и ловкости, и выдержки, и мужества, что может быть достигнуто лишь при надлежащей постановке физического воспитания и образования.

Вопрос о физической подготовке флота должен быть поставлен на очередь в работе центральных органов

Военвед'а, руководящих этим делом (в настоящее время фактически этим ведают Морштаб и ПУР), а также, может быть, и в Научном комитете ВСФК.

Программы обязательных занятий военмор'ов должны быть установлены при полном учете особенностей морской службы и в то-же время в полном соответствии с принципами, положенными в основу физической подготовки всех вооруженных сил СССР.

Внешкольная работа спорт-кружков флота в большинстве случаев совпадает с таковой-же, проводимый кружками РККА, но безусловно и здесь следует пропагандировать и налаживать, в первую очередь, те виды физкультуры, которые могут иметь прикладное значение в боевом обиходе военмор'ов.

Особо должен быть разработан вопрос о соответственной предварительной подготовке молодежи, комплектующей флоты.

Военная и спортивная пресса должна уделять больше внимания как установлению принципов работы, так и освещению текущей работы по физической культуре во флоте.

Повторяю—вопрос о физической подготовке флота должен стать первоочередным вопросом. Не откладывая дела в долгий ящик, мы должны заняться им вплотную. Ни в коем случае нельзя потерять надвигающегося летнего сезона,—к началу его все принципиальные, организационные и программные вопросы должны быть разработаны, для того, чтобы ком. и полит. состав флота мог наладить систематические обязательные занятия и широко использовать, путем привлечения к клубной работе по физической культуре, тот богатейший материал, каковый представляет собой наша флотская молодежь.

В. С.

ДВА ТЕЧЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО ДЕЛА.

Под таким заглавием в одном из номеров „Военного Вестника“ появилась статья, где автор, говоря о методах и способах обучения стрельбе, одно течение называет серьезным и научным, а другое—спортивным (и надо подразумевать,—легкомысленным). В настоящее время можно подвести кое-какие итоги и выявить сущность нового течения в сравнении со старым.

1) Новое течение требует, чтобы обучающий стрелковому делу сам-бы был хорошим стрелком, так как научить стрелять и внушить любовь к стрелковому искусству может только тот, кто сам хорошо владеет оружием. Как следствие изложенного, при обучении должен быть применяем в полной мере активно двигательный метод. При таковом методе каждый обучающий переживает всю динамику выстрела вместе со своим учеником и сразу определяет и парализует все его индивидуальные ошибки. По старым же началам обучающий является прекрасным теоретиком, но не стрелком, и все его обучение сводится к наблюдению за **свалкой** винтовки.

2) § 51 „Наставления для обучения стрельбе“, изд. 1921 г., учит ожиданному спуску курка, а новое течение требует, наоборот, **неожиданного** спуска.

3) По тому же „Наставлению“ почти все стрельбы преподаются с упоров, а согласно нового веяния надлежит все стрельбы вести без упоров, так как при стрельбе с упора можно выпустить колоссальное количество патронов, но стрелять не научиться. Кроме этого упор парализует индивидуальное отклонение стрелка, каковое без упора всегда будет иметь место и может заставить стрелка потерять в себя веру.

4) По старым началам пристрелка винтовок производится специальными пристрельщиками, а по новым правилам—каждый сам должен себе пристреливать винтовку, на основании того соображения, что, смотря по индивидуальным особенностям, у двух хороших стрелков одна и та-же винтовка может бить—у одного вправо, у другого влево.

5) Новое течение требует, чтобы мишени для обучения удовлетворяли следующим условиям: 1) не портили-бы зрения стрелку; 2) давали-бы возможность стрелку судить о своем искусстве и о бое оружия и 3) давать учитываемые результаты. Все эти условия по старым началам не соблюдаются: мишени плохо видимы, а при ином освещении и совсем невидимы (а стрельба производится, и спрашивается: для чего?) Размеры мишени таковы, что из-за одной или двух попавших пуль стрелок не в состоянии сказать что либо о бое своего оружия, а тем более не может судить о своем искусстве. Стрелок после стрельбы запоминает, что он попал две пули, а куда попал и куда у него отклонились таковые, он через день забывает.

6) По моему подсчету, производимому в течение целого года, части при начальных и курсовых стрельбах делают до 75% промахов. По новым же началам обученные части и организации на сравнительно большие дистанции и без упоров дают те же 75% попадания. Примеры в стрельбе Главной военной школы физобразования в 1923 г. на Ходынке, выполнившей приказ Главкома за № 14, дав до 80% попадания, каковой % даже и не снился другим частям; 2) гражданская спортивная организация, в лице стрелковой секции общества „Динамо“, располагающая несколькими стами стрелков, дает случайные промахи на такие дистанции, как 300 метров.

7) По старым началам в какой-либо части, после курса обучения, выявлялось только несколько стрелков, а остальная масса так и оставалась не обученной. Новое обучение двигает обучение целой массы, примером чего можно привести то же спортивное общество „Динамо“, которое выставило на минувшем всесоюзном празднике физкультуры целых пять равных команд отличных стрелков, тогда как некоторые округа не были в состоянии выставить даже одной команды хорошего качества. Таким образом, упреки, что новые начала стремятся к рекордизму, есть не что иное как слабая попытка дискредитировать новые начала.

8) Старые начала считают спортсмена-стрелка каким-то недоноском, способным испортить боевые достоинства части, а новые начала стремятся из каждого бойца именно выработать стрелка-спортсмена, так как таковой по всем пунктам будет неизмеримо выше стрелка по необходимости. Новые веяния при обучении широко применяют спортивные

начала, что дает видные результаты (пример Отдельной Кавказской армии), а по старым началам стрельба является самым скучным и нудным занятием, посещаемым в лучшем случае ротным командиром, изредка камбатом и не посещавшимся, по моим наблюдениям, ни разу за весь 1923 г. полковым командиром. Что касается спортивных начал, то благодаря таковым тиры не раз посещались столь высоко стоящими лицами, как т.т. Уншлихт, Мехоношин, Петряев, Медведь, Аржанов, Шафров, Горев, Петерсон, Серго Орджоникидзе (в Тифлисе), Егоров, Ягушевский, Кальпус и многие другие товарищи.

9) По новым началам из любого человека можно сделать отличного стрелка, надо лишь заметить и парализовать его индивидуальные ошибки, а по старым началам искусство стрельбы дается только избранным.

10) Старые начала вполне довольствовались старыми пережитками царизма—хотя бы той же 3-х линейной винтовкой, которой пошел уже четвертый десяток лет, и не склонны были в таковой усматривать необходимых изменений и переделок, а новые начала высказали по этому поводу свое определенное мнение в постановлении хотя-бы той-же стрелковой секции „Динамо“, препровожденном по команде.

А. Смирнский.

ВОЕННО-ЛЫЖНОЕ ПЕРВЕНСТВО

Московского военного округа. Звездный лыжный пробег. Лично-командные соревнования.

С 30-го января по 5-ое февраля включительно штабом Московского военного округа в целях учета работы по подготовке в еще почти совершенно неизведанном способе передвижения войск в зимнее время, выяснения степени физической пригодности красноармейских масс к длительным массовым переходам на лыжах и годности для больших переходов того или иного лыжного обмундирования и снаряжения, устраивает большие соревнования между красноармейскими частями и военно-учебными заведениями округа.

Программа соревнований делится на две части. В первую часть входит звездный лыжный пробег и во вторую лично-командные соревнования между частями и ВУЗ'ами, участвовавшими в пробеге.

I. Звездный лыжный пробег.

В звездном пробеге намечено 6 маршрутов с конечным пунктом г. Москва, где пробег и заканчивается 3-го февраля в 22 часа у застав.

Маршруты и части, записавшиеся на конкурс, следующие:

1. *Тула—Серпухов—Подольск—Москва* (через Серпуховскую заставу)—дистанция около 185 километров. Записаны: 16-й, 17-й, 18-й, и 143-й стрелковые полки, 13-й кавалерийский полк, 1-ая Московская имени Ленина школа физобразования и 17-ые пехотные курсы.

2. *Тверь—Клин—Москва* (через Тверскую заставу)—165 килом. Участвуют: 40-й, 41-й, 42-й и 142-й стрелковые полки, 2-й отдельный железно-дорожный батальон, роты связи 14-й и 48-й дивизий, отдельный батальон охраны РВСР, 1-ая кавалерийская школа.

3. *Рязань—Коломна—Бронницы—Москва* (через Покровскую заставу)—185 килом. Участвуют: 50-й, 55-й, 56-й, 57-й стрелковые полки, отдельная учебная авто-мото-бригада и Московская военная полит.-школа.

4. *Владимир—Богородск—Москва* (через Проломную заставу)—185 килом. Записаны: 49-й, 51-й, 54-й стрелковые полки, 14-й кавалерийский полк, 1-й полк связи, сводная учебная батарея МВО, учебный стрелковый батальон школы ВЦИК, школа ВЦИК.

5. *Ростов-Ярославский—Петровск—Переяславль-Залесский—Сергиев-Посад—Москва* (Крестовская застава)—210 килом. Записано: 52-й, 53-й и 144-й стрелковые полки, 15-й кавалерийский полк, 10-й полк связи, отдельная рота связи 2-го корпуса, Московская школа красных коммунаров.

6. *Клин—Москва* (Тверская застава)—72 килом. Идет 7-й отдельный разведывательный авио-отряд.

Каждая команда отдельной войсковой единицы должна состоять из 19 человек, из них: начальник команды из среднего комсостава, два его помощника из младшего комсостава, один лекпом, который во время всего пути ведет за участниками наблюдения, и остальные все—красноармейцы. В состав команды инструктора спорта не допускаются. По условиям конкурса полагается проходить в день не менее 30 и не более 50 километров. Отставших членов команды может быть не более 3-х человек: в случае выбытия из строя бо́льшего числа, команда из конкурса выпадает.

В целях более точного учета влияния перехода на организм участников, антропометрические измерения и физиологические исследования будут произведены в общежитиях, на старте и по прибытии на финиш. Для работ в этой области привлечены антропометрические кабинеты Московского окружного военно-санитарного управления и Госинфизкульта.

Считаем крайне не лишним перечислить и все те предметы обмундирования, снаряжения и продовольствия, с которыми участники пройдут весь путь. Это: поясной ремень, вещевой мешок, сухарный мешок, водоносная фляга, котелок, патронная сумка, чехол для лопаты, ружейный ремень, ложка, нательных рубах 2, портянок 2 пары, исподних брюк 2, полотенец 2, гребенка, мыла 24 зол., иголки, нитки, носовой платок, записная книжка, полотнище для палатки, 2 веревки, полустойка, 2 прикола, шинель, походная рубаха, шаровары, сапоги, головной убор, белье, перевязочный пакет и вооружение: винтовка со штыком, 120 патронов, шанцевый инструмент и принадлежности для чистки, разборки и сборки винтовки. Продовольствие: сухарей 2 ф. 54 з., хлеба 2 ф. 48 з., мясных консервов 89 з., соли 12 з., воды 2 ф. 5 з., чая и сахара 20 з., лимонной кислоты 3 зол. Общий вес всего мертвого груза 61 фунт 71 золотник.

II. Лично-командные соревнования.

По прибытии к финишу участников пробега, для всех, выполнивших условия его, в течение двух дней—4-го и 5-го февраля—на Скаковом ипподроме будут устроены лично-командные соревнования.

4-го февраля—командный бег для команд звездного пробега на дистанцию 20 километров по следующему маршруту:

Старт на ипподроме—один круг по нему—проход между Скаковым ипподромом и Николаевскими казармами — Красно-Пресненское шоссе—правый фланг Октябрьских лагерей—клуб Октябрьских лагерей—Окружная железная дорога—лагери ВУЗ'ов—дер. Щукино—Хорошевский Серебряный Бор—село Хорошево—Красно-Пресненское шоссе—проход между Николаевскими казармами и финиш на ипподроме. Старт раздельный, с интервалом между командами в 2 минуты. Начало в 11 час. утра.

5-го февраля—также в 11 час. утра:

1. Лично-командный бег по группам: красноармейцы, курсанты и комсостав на дистанцию 10 клм. на Скаковом ипподроме, в спортивных костюмах.

2. Индивидуальное соревнование по 1 человеку от команды на 1 километр по кругу.

3. Лично-командное для допризывников по 3 человека от губернии, на 10 километров по кругу, в спортивных костюмах.

4. Эстафетный бег по 1 километру для команд допризывников в 3 человека, по кругу.

По своей грандиозности эти соревнования превосходят все, что было до сих пор. Одних участников, по имеющимся сведениям, насчитывается более тысячи и, в случае удачного проведения их, в историю нашего военно-лыжного дела будут записаны новые славные страницы.

КОНФЕРЕНЦИЯ ВУЗ'ов.

В среду и четверг 9-го и 10-го января в Ленинграде, в помещении Высшей военно-педагогической школы физического образования состоялась конференция работников физического развития ленинградских военно-учебных заведений, на которой были приняты следующие постановления:

1. Для успешного проведения физического воспитания в военно-учебных заведениях ЛВО организовать военно-спортивные комитеты в составе: а) председатель: начальник учебно-строевой части, б) члены: командиры рот и руководители физического воспитания военного учебного заведения.

В состав комитета входит врач.

2. Для практического обучения бойцов создать в каждой роте (эскадроне и т. д.) технический комитет под председательством ротного командира и членов: командиров взводов и руководителей физического воспитания данной роты (эскадрона и т. д.).

3. Для предварительной подготовки к практическим занятиям и обучения бойцов устраивать: а) методические занятия для членов военно-спортивного комитета военно-учебного заведения с целью выработки одинакового плана работы; б) метрическо-практические занятия для членов ротных (эскадронных и т. д.) технических комитетов, имеющих целью техническое и методическое совершенствование руководителей.

4. Методические занятия военно-спортивного комитета ВУЗ'а устраивать не реже одного раза в месяц, а методическо-практические занятия с руководителями—не реже одного раза в неделю.

5. Во всех ВУЗ'ах ЛВО устроить и оборудовать гимнастическими спортивными и фехтовальными принадлежностями специальные гимнастические залы не менее одного на каждое ВУЗ, в которых, кроме занятий по физическому воспитанию, ничего другого не производить.

6. В учебных библиотеках и в клубах-библиотеках всех ВУЗ'ов организовать специальные отделы литературы по физическому воспитанию, в каковых иметь не менее чем по 1 экз. книг по каждому виду гимнастики, спорта, фехтования и игр.

7. Во всех ВУЗ'ах ЛВО устраивать практические занятия по физическому воспитанию не менее 3 часов в неделю с каждым бойцом, состоящие из гимнастики и подвижных и спортивных игр.

8. Во всех ВУЗ'ах ЛВО устраивать практические занятия по спорту, а именно: а) зимою — лыжный спорт не менее 3 часов еженедельно, б) летом—плавание, легкую атлетику и спортивные игры не менее 3 часов еженедельно.

9. Во всех учебных заведениях ЛВО устраивать не реже двух раз в году гимнастическо-спортивные праздники, а именно: а) перед выходом в лагеря—гимнастический и фехтовальный и б) в конце лагерного сбора—спортивных игр, легкоатлетический, плавания и полевой гимнастики.

10. Для измерения практических достижений по физическому воспитанию в ВУЗ'ах ЛВО пользоваться таблицами Эбера, изданными в руководстве Я. В. Штангля „Физическое воспитание армии и флота", издания Пуокр'а ЛВО, по которым производить измерения всех без исключения бойцов не реже одного раза в году, и результаты их об'являть в печати.

11. Во всех ВУЗ'ах ЛВО при клубах организовать гимнастическо-спортивные кружки для занятий во внеурочное время; в состав их должны обязательно входить и практически в них заниматься все члены ротных (эскадронных и т. д.) технических комитетов.

12. Во всех ВУЗ'ах ЛВО должен быть избран сведущий в вопросах физического воспитания корреспондент, поддерживающий связь с другими ВУЗ'ами через журнал „Спорт", издание Пуокр'а ЛВО, в который он должен сообщать сведения о ходе работы по физическому воспитанию в данном ВУЗ'е не реже одного раза в месяц.

13. Во всех ВУЗ'ах ЛВО должны быть сорганизованы антропометрические кабинеты, которые под руководством врача данного ВУЗ'а должны производить измерения всех бойцов не реже двух раз в году.

14. Инспекция ВУЗ обязана созывать не реже двух раз в году конференции работников по физическому воспитанию в ВУЗ'ах, а именно: а) перед зимним периодом учебного года, б) перед летним периодом учебного года для разработки плана занятий на предстоящий учебный период и для обсуждения результатов прошедшего периода учебного года.

Группировка членов союза металлистов по отдельным видам физической культуры.

МОСКОВСКОЕ РАЙОННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО СОЮЗА РАБОЧИХ МЕТАЛЛИСТОВ.

В Московской губернии, по сведениям на 1-ое декабря, профсоюз рабочих металлистов насчитывал самое большое число пролетфизкульт-ячеек, доходящее до 82, с общим количеством занимающихся в них—4873 челов., при штате в 92 инструктора. На город Москву приходилось 57 ячеек, остальные же расположены в Подольском, Коломенском, Орехово-Зуевском, Павлово-Посадском и Богородско-Глуховском районах. Техническим руководителем по физкультуре союза состоит В. А. Серебряков, с именем которого и связано, главным образом, расширение работы по физической культуре. Благодаря его энергии организовано более 50 ячеек.

В настоящее время, в отличие от прежних методов организации ячеек, проводится принцип объединения их в целях облегчения проведения систематической работы, снабжения инвентарем и уменьшения стоимости содержания помещений для занятий.

Особенно надлежит отметить организацию дома отдыха в Болшеве, по Ярославской жел. дор., через который за летний период прошло до 5000 человек отдыхающих металлистов.

Проводимые т. Серебряковым физические упражнения, совместно с общими условиями режима дома, создавали весьма благоприятную обстановку отдыха и восстановления здоровья.

Вот в общих чертах расписание ежедневных занятий там по физкультуре:

Утром в 8 час. до чая дыхательные упражнения, легкие пробежки и купанье в реке Клязьме. С 10 час. солнечные ванны, городки, крокет, легкая атлетика или же прогулка в лес, в поле, или на соседние фабрики для ознакомления с текстильным производством. После „мертвого" часа с 3-х до 4-х часов опять игры. С 4-х часов прогулки и катание на лодках.

Отметим факт почина и самодеятельности. Помещение клуба, в котором проходит вся культурно-просветительная деятельность, имеет сцену и зрительный зал с количеством мест, доходящим до 400; все это переделано из конюшни бывшего владельца имения Цинкера, в которой в прежнее время помещались только 4 лошади.

С октября месяца все внимание было уделено на оборудование лыжной станции при доме отдыха и сейчас там имеется 50 пар лыж. По очереди, установленной в губернском отделе ВСРМ, рабочие металлисты выезжают туда обычно накануне праздничного дня и, проведя весь следующий день на лыжах, возвращаются с вечерним поездом обратно в Москву.

В порядке текущей работы обращается громадное внимание на постановку научно-врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями членов ячеек и в известные периоды контрольными фабричными врачами, по образцу, принятому в Государственном центральном институте физиче-

ской культуры, проводятся антропометрические измерения и исследования.

Занятия во всех ячейках ведутся по схемам, установленным для пролетфизкульт-ячеек о-ва „Муравей". Главным образом обращено внимание на коррегирующую систему упражнений в отношении вредного действия металлообрабатывающего производства на организм.

В последнее время по всем ячейкам проводятся массовые лыжные вылазки для рабочих подростков и, кроме того, ведется подготовка к календарным выступлениям, намеченным секцией зимнего спорта Московского совета физической культуры.

ПО ЯЧЕЙКАМ.

Бауманоvский район.

Ячейка физкультуры при фабрике „Освобожденный Труд" открылась в 1922 году и начала работу с мужской группой в числе 20 человек. В настоящее время это число увеличилось до 95, из коих 40 человек женщин. Социальный состав занимающихся исключительно рабочие, большинство учащихся фабзавуча. Посещаемость 80—85%.

При ячейке имеется летняя площадка. Было организовано несколько выступлений в своем клубе, в клубе ф-ки „Проводник", в Введенском народном доме, на поле „Спартак".

В настоящее время, за отсутствием достаточного помещения, прием в ячейку новых членов прекращен.

Начавшая свои работы в 1921 году в количестве 25 человек ячейка при „Рабочем дворце имени тов. Загорского" насчитывает в настоящее время 120 человек, из них 60 мужчин, 35 женщин и 25 детей. Члены ячейки 95% рабочие, 5% учащиеся и служащие, 40% членов состоит в союзе текстильщиков, 30%—металлистов, а остальные—печатников, советских служащих и друг. союзов. Членов РКСМ из взрослых 50%. Возраст занимающихся: детская группа—13—15 лет, женская 16—18 лет и мужская 16—22. Имеется специально для занятий отведенный зал. Занятия с каждой группой ведутся по 2 раза в неделю и таким образом в нем ежедневно с 6 до 10 час. вечера кипит работа. Многое сделал „Дворец" и в области пропаганды физической культуры, проводя выступления по фабрикам, заводам, школам и воинским частям. Проведено довольно значительное число экскурсий в окрестности Москвы. С наступлением зимы проводятся лыжные экскурсии.

Работа по физкультуре при клубе „Радио" началась лишь с 15 августа прошлого года с женской группой в количестве 12 человек подготовкой к выступлению в день юношества. Выступление прошло с успехом, молодежь заинтересовалась, и после этого организовалась и мужская группа. В настоящее время в ячейке имеется 14 женщин и 12 мужчин.

В июне месяце прошлого года, по инициативе бюро ячейки РКСМ и президиума рабочкома, была организована ячейка физкультуры для молодежи Московской телефонной сети. Большой материальной поддержкой ячейка обязана рабочкому и моральной—ячейке РКСМ. Благодаря их участию, летом занятия происходили на площадке по Малой Лубянке. Здесь, на месте бывшей свалки мусора и отбросов, силами членов кружка площадка была очищена и на ней построен гимнастический городок. Также на средства рабочкома был приобретен легко-атлетический инвентарь, футбольные мячи, бутсы на целую команду и спорт-костюмы мужские и женские. За лето и осень проведено 10 загородных экскурсий и 20 катаний на лодках по реке Москве.

На зиму специального помещения для занятий нет и они ведутся в столовой.

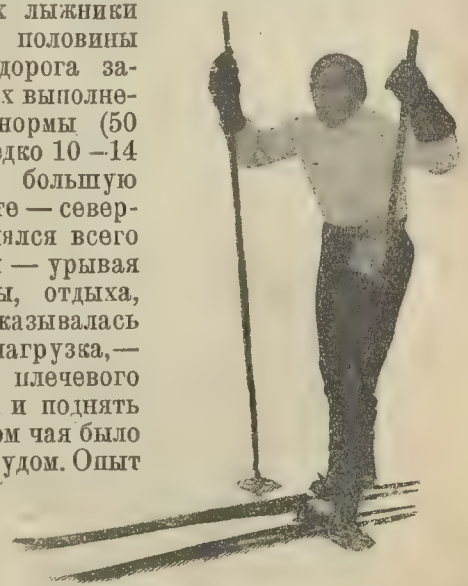
Работа ячейки в учебном отношении проводится исключительно по системе „Муравей".

Хроника спорта.

ВОЕННО-ЛЫЖНЫЙ ПРОБЕГ АРХАНГЕЛЬСК—МОСКВА ОКОНЧЕН.—ПРОЙДЕНО 1406 КЛМ. В 26 ДНЕЙ.

Т.т. Бархаш, Гребенщиков, Скалкин и Хитров 20-го января благополучно прибыли в Москву.

В пути лыжникам пришлось встретить множество непредвиденных препятствий. Выйдя 24-го декабря из Архангельска они направились вверх по Северной Двине, рассчитывая на замерзшей реке с высокими берегами найти и хороший путь и защиту от могущих быть метелей. Но благодаря неблагоприятному ледоставу вся поверхность реки представляла собой груды развороченных ледяных глыб и обломков, едва прикрытых снегом. Первый день лыжники сделали небольшой переход, желая постепенно втянуть организм в работу. Максимум утомления был испытан ими в первые 4—6 дней. Неровная поверхность реки сменялась глубоким целиком выше колен и дорогой, изрытой непрерывными ухабами, заставляющими все время терять равновесие и падать, а кустарник по сторонам дороги и непроходимый лес кругом не позволяли с ней расстаться. К этим трудностям присоединилось недоедание: двухлетний неурожай лишил крестьянство хлеба и приходилось питаться кашей и рассыпающейся серой массой—хлебом, в которой хлеба было не больше 15—20%. В этих условиях лыжники прошли более половины пути. Плохая дорога заставляла в целях выполнения суточной нормы (50 клм.) итти нередко 10—14 часов в день, большую часть в темноте — северный день равнялся всего четырем часам — урывая минуты от еды, отдыха, сна. Тяжело сказывалась также большая нагрузка,—болели мышцы плечевого пояса и спины, и поднять руку со стаканом чая было непосильным трудом. Опыт показал, что во время движения целесообразно каждый час делать 5 — 10



Бочаров, один из разностороннейших спортсменов Москвы.

Виднейшие представители московского лыжного спорта, систематически готовящиеся к предстоящим соревнованиям: Григорьев (слева), Соколов, Васильев Д.

минутные передышки и снимать с плеч снаряжение и винтовку.

Постепенно начала сказываться привычка и к режиму и к работе. Во второй половине пути улучшилось питание и, повидимому, она далась участникам пробега сравнительно легко. Характерно, что в своих рассказах они почти не останавливаются на этой второй половине, посвящая все слова первой, исключительно трудной части пути. Прием лыжникам везде оказывался хороший, особенно ближе к Москве, где население было уже осведомлено о пробеге. Особенно хорошо встречены были они в Дмитрове, где их приютила партшкола и где они поделились своими переживаниями перед исполкомом и слушателями партшколы. Кроме того сообщения о задачах и ходе пробега были ими сделаны в Яхроме и ближних фабриках, как наиболее рабочих районах.

Нигде лыжники не делали дневок. Минимальное расстояние, пройденное в сутки, равнялось 35 клм., когда они задержались благодаря метели.

Уже по газетам около Москвы „архангельцы" узнали о готовящейся им встрече. В Петровское-Разумовское лыжники прибыли в воскресенье 20-го января в 10 час. утра. Здесь встречающим представились четыре фигуры, обросшие бородами, в валенках, из дыр которых торчали пучки соломы, но с уверенными движениями и спокойными глазами, говорящими, что не случайно и не из последних сил эти люди окончили свое полуторатысячеверстное путешествие.

Здесь представитель профессуры Петровской академии от имени студенчества и преподавателей первый приветствовал прибывших.

Отсюда лыжники направились к Воробьевым горам, где должна была состояться торжественная встреча.

По пути к ним присоединилось много лыжников, членов клуба „имени КИМ" (все четверо „архангельцев" члены этого клуба), а немного позже появились и неутомимые фотографы и кино-аппараты, делавшие бесчисленные съемки с прибывших.

В клубе „имени КИМ" „архангельцев" встретили дружным „ура" члены пролетфизкульт-ячеек Красно-Пресненского района, которые затем на лыжах сопровождали путешественников на Воробьевы горы.

В 1 час 20 м. дня команда, пройдя в каррэ из лыжников всех районов, заканчивает пробег, и начальник славной четверки дает рапорт т. Кальпусу о благополучном прибытии в полном составе. В приветственных речах, обращенных к участникам пробега, т.т. Семашко, Иттин, Подвойский, Зикмунд единодушно восторженно высказали свое глубокое уважение к той выносливости, терпению, мужеству и героизму, которое проявили „архангельцы" во время 27-ми дневного пути.

Интересно отметить тот факт, что никогда еще события из мира физической культуры не собирали столько фотографов, как это было в день прихода „архангельцев", и никогда еще Москва не видела такого количества лыжников, какое собралось в этот раз на Воробьевы горы.

После приветствий и парада лыжников военных и гражданских организаций, участники пробега были приглашены на завтрак, устроенный в даче ВСВЦ; там же у них была взята кровь для научных исследований врачами Института физической культуры.

„Архангельцам" выдан Международным обществом строителей Красного стадиона ценный приз, переданный той спортивной организации, членами которой они состоят (КИМ).

На другой же день все участники пробега были подробно обследованы в Институте физической культуры, причем обнаружилось, что состояние их здоровья вполне удовлетворительно и никаких перемен к худшему не наблюдается. Даже потери в весе ничтожны, а т. Скалкин даже стал несколько тяжелее (увеличение мускульной массы).

В следующем номере будут даны результаты обследования „архангельцев" врачами Инфизкульта и начнут печататься их записки о пробеге.

В СПОРТ-ОРГАНИЗАЦИЯХ.

Сезон в разгаре. Везде идут закрытые соревнования и подготовка к открытым встречам.

Кружки подбирают команды, подтягивают новичков и выравнивают более слабых.

Особенно сильна в этом сезоне ОППВ. Большое количество отличного инвентаря, хорошо обставленные помещения, значительное число занимающейся молодежи делает эту организацию вероятной победительницей большей части соревнований сезона. Сильнейший лыжник ОППВ—Брандт, сейчас мало уделяет внимания лыжам, всецело, кажется, отдавшись хоккею.

Хорошо идут на прикидках Богонатов, Кедров и Дубинин.

Несколько слабее, сравнительно с прошлым годом, МСПО. Отсутствие Бункина, Васильева I, уход в Яхт-клуб, подающей большие надежды, молодежи несколько уменьшили силы МСПО в целом. Что же касается Васильева II, то его выигрыш первенства кружка в 1 ч. 14 м. 56 сек. (20 клм.) заставляет думать, что в текущую зиму он, наверно, не будет иметь серьезных соперников, т. к. хоккейные увлечения Брандта едва ли будут способствовать поддержанию его лыжной формы. Однако, исключительная физическая подготовка, выносливость и умение совмещать несовместимое этого представителя ОППВ дают все-таки основание ждать интересной борьбы между ним как на первенство Москвы, так и на всесоюзных соревнованиях. Из молодежи МСПО сильнее других идет Савин.

От клуба им. КИМ не приходится ждать в этом сезоне претендентов на первые места в личных гонках. Пробег Архангельск—Москва вывел Бархаша, Скалкина и Хитрова из специальной тренировки. Но подтянувшаяся команда младших даст клубу возможность конкурировать с ОППВ и МСПО. Из младших следует отметить Родионова II, который на клубском чемпионате будет очень опасен для некоторых, почивших на лаврах, премьеров.

Многочисленную и довольно дружную команду собрал Госбанк, где одним из сильнейших является сейчас Васильев II, быстрые успехи которого заставляют предполагать в нем не менее способного лыжника, чем его старшие братья.

Свои лыжные команды имеют теперь и Яхт-клуб Райкомвода и МОГЭС. В первом более сильны Дмитриев и Чистяков, но пока трудно еще сказать что-нибудь о всей команде.

Хорошо представлены женские команды у Госбанка и ОППВ.

В ОППВ.

6-го января в районе Сокольников состоялось закрытое соревнование на 5 клм. для мужской группы и 2½ клм. для женской с целью определения подготовленности отдельных лыжебежцев к участию в соревнованиях московского масштаба.

Из-за плохого состояния снега результаты оказались не особенно хорошими, если не считать времени Михайловой, которое нужно признать для первого выступления выдающимся.

Удачно выступавший в прошлом сезоне Ларионов окончил дистанцию только семнадцатым, тогда как его ждали в первой тройке.

Соревнование было проведено с раздельным стартом.

Технические результаты *мужчин*: 1 Богонатов—22 м. 47,6 с., 2 Кедров С.—22 м. 59,5 с., 3 Соломин—23 м. 15 с., 4 Дубинин Б. 23 м. 15,5 с., 5 Григорьев—23 м. 26 с., 6 Егоров—23 м. 42 с., 7 Иванов—24 м. 09 с., 8 Замятин—24 м. 29,5 с., 9 Любимов—24 м. 29,5 с., 10 Лаптев—24 м. 44,5 с.—Всего участвовало 25 человек.

Женщины: 1 Михайлова—13 м. 55 с., 2 Рагозина—14 м. 55 с. 3 Орлова—14 м. 55,3 с., 4 Герасимова—15 м. 02 с. Всего шло 10 человек.

13-го января состоялись соревнования на дистанцию 5 километров для старших и новичков и на 2,5 километра для женщин. Соревнования собрали значительное количество участников и зрителей, в том числе большой лыжной вылазки „молодняка", организованной ОППВ. Одной из причин устройства соревнования было желание ОППВ заинтересовать участников этой вылазки в лыжном спорте. Технические результаты прикидки таковы:

Старшие лыжебежцы: 1 Кедров — 20.49, 2 Дубинин Б.—20.59, 3 Петров Пав. — 21.13, 4 Ларионов — 21.42, 5 Зейберт — 21.51,5, 6 Сытин и Иванов Н. — 22.11, 8 Самойлов А. — 22.26, 9 Лаптев Н.—22.30, 10 Смирнов—22.34. Всего дистанцию окончило 16 человек.

Новички: 1 Тимофеев—21.53, 2 Швецов — 22.51, 3 Дубинин В. — 23.11, 4 Третьяков—23.51, 5 Лаптев Ю.—24.04, 6 Гавриловский—24.05. Всего дистанцию окончило 12 человек.

Женщины: 1 Рагозина—11.03, 2 Герасимова — 11.05, 3 Романова—11.36, 4 Сытина — 11.48, 5 Сазонова — 12.28, 6 Кучерова — 12.39. Всего дистанцию окончило 11 человек.

Соревнования закончились прогулкой по Сокольникам, в которой приняли участие спорт-ячейки военных учреждений, красноармейцы и члены ОППВ. Число участников вылазки, прошедшей наредкость оживленно и удачно, достигло 200 человек.

Участники вылазки физкульт-ячеек в ОППВ ожидают прибытия других организаций.

Спарре — лучший гиревик России, а также велосипедист и легко-атлет. Снят в момент толчка двумя руками.

В МОГЭС'е.

6-го января состоялось закрытое соревнование, несмотря на неудачный выбор дистанции давшее сравнительно хорошие результаты.

Первым пятикилометровую дистанцию окончил молодой лыжник Аронов, обладающий большими данными. Его время—21 м. 23 с. Вторым был Бунеев—22 м. 30 с., 3 Ильин—23 м. 50 с., 4 Фортунатов—23 м. 55 с., 5 Егоров—24 м. 05 с, 6 Мухин—24 м. 07 с, 7 Рейснер—24 м. 34 с., 8 Турчанинов—26 м. 12 с., 9 Попилин—27 м. 23 с., 10 Жегалкин—27 м. 42 с.

Всего участвовало 19 человек. Судили С. Демин и Г. Вейн.

Успешно проведенный летний сезон, закончившийся победой МОГЭС'а над остальными водными спорторганизациями Москвы (во всех заездах, за исключением старшей одиночки) еще более укрепил обычную в нем дружную товарищескую атмосферу.

Не теряя летнего тренинга МОГЭС сейчас же после прекращения водного сезона, который он закончил с большим успехом на первенстве республики, приступил к правильно организованным кроссам. Подготовкой руководил бегун на длинные дистанции Рейснер: по воскресеньям, средам и пятницам команда тренирующихся, числом до 20 человек, несмотря ни на какую погоду, в обычных легко-атлетических костюмах, в грязь и холод отправлялась бежать 5—15 клм.

Перерыв перед зимним сезоном был всего около двух недель.

Теперь работа ведется на два фронта: коньки и лыжи. Последние, после значительного перерыва, начинают вновь преобладать в задачах клуба.

Много затруднений вызывает отсутствие средств и спорт-инвентаря. Все же на товарищескую складчину удалось заказать во „Втопасе" инвентарь для гоночной команды, пока же в ходу валенки вместо пьекс и „дровяные" лыжи вместо бе овых.

Ярые „водники" МОГЭС'а во главе с начальником участка А. Т. Борисовым, руководясь правилом „готовь сани летом", уже думают о зимнем ремонте судов.

Великолепно проведенный весной 1923 года, исключительно своими силами под руководством Живаго, ремонт, дал возможность МОГЭС'у с честью выступать в минувшем сезоне. Только исключительно энергичная работа Шиловского и Воронина дала II-ой подстанции возможность выпустить на соревнования все виды заездов. К сожалению, отсутствие помещения для ремонтной мастерской откладывает начало работ на неопределенное время. Надо надеяться, что ВСВЦ своевременно окажет помощь в этом направлении.

На конькобежном фронте в текущую зиму МОГЭС уже дважды выступал в лице Кушина, братьев Мельниковых и Воронина.

„Физкультура".

(Вместо фельетона).

Андрей Хохлов и Василий Кротов работают на фуражечной фабрике Москвошвея. Парни оба развитые, оба состоят в ячейке РКСМ; у обоих здоровый аппетит и здоровый сон.

Пришел к ним раз летом на фабрику какой то чудак в коротеньких штанишках, без шапки, да босиком. Собрал всю молодежь и говорит:

— Ребята, вам нужна физкультура в целях психо-физического совершенствования и психо-моторного развития. Кто за то, чтобы организовать „Муравей"?

Так как все великолепно поняли, то соорганизовали „Муравей" № 146 с 68 членами.

Прошло несколько дней, и явился парень без шапки. Созвал всех и говорит:

— Давайте заниматься.

Выстроил как-то чудно в четыре ряда и начал выкрикивать какие-то непонятные слова: „правую пристрочить, левую перестрочить" и еще в этом духе. Махали руками и ногами и разошлись. У Андрея и Василия аппетит прибавился, сон стал еще крепче.

Парень без шапки являлся аккуратно три раза в неделю.

Андрей и Василий обрезали подштанники и приходили на занятия в коротеньких штанишках. Стало как-то легче и веселее. Быстрее и лучше клеилась работа на фабрике.

Но вот в один прекрасный день парень без шапки не явился.—Объявили, что, ввиду „сжимания ножниц", единственного инструктора пришлось „сократить". А кто, мол, заниматься хочет, пускай идет в клуб на Кислую улицу.

Прошла неделя, прошла другая. Засосало у Андрея; засосало у Василия. Думали, думали и решили: в субботу пойдем!

Пришла суббота—пошли. Поднялись по большой лестнице и попали в хорошо освещенный зал. Уже собралось порядочно,—парней человек тридцать, да и девиц приблизительно столько же. Говорит какой-то кудрявый мужчина:

— Товарищи, вам всем нужна физкультура! В чем она должна вылиться? А вот в чем. Так как американцы занимаются играми, а мой знакомый американец говорит, что игры вырабатывают активность и социальность на основе волевого импульса и мозговой реакции, то и я хочу вас научить эмоционально-инстинктивно геометрическим играм.

Долго еще говорил, но ни Андрей, ни Василий ничего не поняли.

Потом начали играть, ходили с плакатами на шее, бегали, прыгали, орали... И так часа четыре без отдыха. Пришли домой. Ни у Андрюши, ни у Васи нет аппетита, нет сна. И так целую неделю.

Думали, думали и наконец поняли: это инструктор „замаял".

Ребята решительные, явились в ячейку и с места в карьер:

— Даешь старого инструктора! Сами деньги соберем, с жалования отчислим, а туда больше не пойдем!!!

О. А.

Яхт-клуб Райкомвода.

Лыжники Яхт-клуба переживают тяжелое время. Помещение клуба на Стрелке, служившее зимой лыжной станцией, перешло в руки В. С. В. Ц. и, казалось бы, лыжная команда Яхт-клуба обречена на ликвидацию.

Но преданность любимому делу спасла положение. Один из товарищей уступил свою комнату для регулярных собраний лыжебежцев клуба, где команда спаялась и теперь ведет правильные занятия.

23-го декабря было устроено первое закрытое состязание — эстафета 4 × 4 на Воробьевых горах вдоль линии трамвая № 7, прошедшая с большим под'емом.

Команды были составлены так: 1-ая Чеков Б., Бик Л., Крюков В., Чистяков Н.—1 ч. 19 м. 20 с. 2-ая Житков Л., Ульянцев Е., Бик Н., Чеков С.—1 ч. 22 м. 40 с. 3-ья Бик О., Жирнов Ф., Секторов В., Дмитриев Д.—1 ч. 19 м. 18 с.

Лучшее время по этапам показали: Чистяков—17 м. 40 с., Дмитриев—18 м. 18 с., Бик О.—18 м. 28 с., Бик Л.—18 м. 38 с., Чеков С.—18 м. 40 с.

13-го января там же было разыграно личное соревнование на 13 верст. Со старта первую половину дистанции вел Дмитриев, на лыжах у него Чистяков. Остальные шли с большим просветом. На финише собралось много публики, интересовавшейся ходом гонки. Первым прошел финиш Чистяков, сознательно идя по запрещенной дороге — линии трамвая. Вторым на 14 секунд сзади Дмитриев в 1 ч. 05 м. 28 с. и далее: Чеков Б.—1 ч. 09 м. 36 с., Чеков С.—1 ч. 09 м. 41 с., Бик О.—1 ч. 10 м. 43 с.

Госбанк.

6-го января кружком Госбанка было проведено закрытое соревнование в Сокольниках на 10 клм. для мужчин и 3 клм. для женщин. В мужской группе легко выиграл Лилиенфельд А. Вторым, с просветом в 1 м. 05 с. Васильев А., выступающий всего второй год, но уже теперь выдвигающийся в ряды сильнейших лыжников. В женской группе первой была Фетисова.

Технические результаты:

I. Мужчины: 1) Лилиенфельд А.—40 м. 28 с.; 2) Васильев А.—41 м. 33 с; 3) Алексеев Ю.—41 м. 45 с.; 4) Лодочников П.—41 м. 50 с.; 5) Лаврентьев—43 м. 35 с.; 6) Гончаров М.—43 м. 46 с.; 7) Пухов М.—44 м. 42 с.; 8) Николаев Н.—45 м. 45 с.; 9) Спиридонов—46 м. 16 с.; 10) Пухов С.—47 м. 56 с.; 11) Паршин—48 м. 06 с.; 12) Лосев—48 м. 20 с.; 13) Пухов А.—48 м. 41 с.; *II. Женщины*: 1) Фетисова М.—20 м. 40 с.; 2) Томим В.—23 м. 49 с.; 3) Томим А.—25 м. 40 с.; 4) Удина М.—29 м. 40 с.

В клубе им. КИМ.

Несмотря на отсутствие вожаков лыжного дела клуба—Бархаша, Скалкина и Хитрова лыжная жизнь в нем не замерла. Помимо массовых занятий с физкульт-ячейками района, ведется также правильная тренировочная работа. Команда „младших" в этом сезоне особенно многочисленна и сильна. Из новичков особенно выделяется Н. Ефимов, отличающийся большой энергией и быстротой движений.

6-го было устроено первое закрытое соревнование, прошедшее при сильной вьюге, совершенно заметавшей лыжню. В *новичках* на 2 клм. легко выиграл Ефимов в 10 м. 03,5 с., уже со старта оторвавшийся от своих конкурентов. Вторым Гуров В.—10 м. 19,2 с., 3 Анискин—10 м. 58,5 с. и 4 Голосов—11 м. 28,9 с.

Младшие шли на 10 клм. Старт взяло 12 человек, сразу начавших бороться за единственную сносную лыжню. Через

13-ое и 20-ое декабря — дни больших лыжных вылазок фабрично-заводских физкульт-ячеек—в КИМ'е,—ОППВ и на Воробьевы горы.

Где был ты?!

Почему твоя ячейка не принимала в них участия?!

Рабочий молодняк!

Спеши пользоваться средствами твоего физического оздоровления!

Ширь это дело, агитируй, увлекай!

Американец Мак Лин - соперник Матисена на 500 метров.

4 клм. при выходе в поле мужественно по целику ведет около 3 клм. идущий вне конкурса В. Серебряков. Итти приходится тихо и при обратном выходе на шоссе все участники идут вплотную один за другим. Здесь вперед вырывается прошлогодний победитель допризывного первенства республики Е. Субботин, но его скоро обходит Родионов II, который и оканчивает дистанцию первым в 66 м. 52 с. Вторым Субботин—67 м. 03 с., 3 Жемчужников—67 м. 08 с. 4 Родионов I—68 м. 05,3 с., 5 Бочаров—69 м. 19 с., 6 Шапкин—70 м. 41,2 с., 7 Вик—71 м. 15 с., 8 Капуста—72 м. 57,2 с., 9 Козлов А.—73 м. 41,1 с. 10 Барышников—76 м. 21 с.

Из участвовавших необходимо отметить разностороннего спортсмена Бочарова (борец, бегун, пловец), который регулярно начал заниматься лыжным спортом.

13-го января было проведено соревнование на 20 клм. по дистанции клубного чемпионата для *младших*, в котором приняли участие также некоторые новички. Со старта спокойно ведет Бочаров, но через 2 клм. уступает лыжню молодежи.

Часть дистанции пришлось итти по целику, где очень энергично вел сильный и тренированный, но медлительный, Шапкин. На последних 4 клм. по шоссе его обходят братья Родионовы, которые, все время меняясь местами, идут вместе до финиша, где первым—победитель 10-ти километровой гонки — Родионов II со временем 1 ч. 49 м. 35 сек. Вторым на 10 секунд сзади Родионов I; 3 Шапкин—1 ч. 49 м. 56 с., 4 Жемчужников – 1 ч. 51 м. 25 с., 5 Бочаров — 1 ч. 56 м. 47 с., 6 Барышников – 2 ч. 05 м. 11 с., 7 Комаров—2 ч. 27 м. 50 с., 8 Козлов А. — 2 ч. 30 м. 39 с., 9 Капуста—2 ч. 30 м. 42 с.

Судил д-р Каллистов.

В МСПО.

На праздниках были проведены вылазки за пределы Москвы, привлекшие большое число участников.

5-го января состоялось первое закрытое соревнование на 10 клм. Первым был Васильев II в 40 м. 12 с., 2) неожиданно Саввин в 41 м. 07 с., 3) Никольский — 41 м. 08 с. Лишь восьмым был перетренированный Соколов. Недостаточно оправившийся от болезни Немухин не окончил дистанции.

13-го января было разыграно первенство кружка по лыжам на 1924 год. Маршут 20-ти километровой дистанции имел два круга по 10 клм. в Сокольничьем парке. Легкий ход в день состязания дал возможность лыжебежцам показать великолепные времена. Первым снова Д. Васильев со временем 1 ч. 14 м. 56 с., 2 Григорьев 1 ч. 18 м. 15 с., 3 Соколов—1 ч. 18 м. 48 с., 4 упорный Никольский—1 ч. 19 м. 55 с. Если Никольский сгладит некоторые дефекты в технике хода, то может выдвинуться в число сильнейших наших лыжников. 5 Савин — 1 ч. 20 м. 35 с., 6 Дементьев — 1 ч. 21 м. 17 с., 7 Немухин—1 ч. 21 м. 24 с., 8 Бабейкин—1 ч. 21 м. 25 с., 9 Вольнов — 1 ч. 26 м. 14 с., 10 Фалеев—1 ч. 27 м. 57 с.,

Вся работа кружка протекает в Сокольниках. Члены кружка делятся на старшую и младшую группы. Первая тренируется и участвует в состязаниях, вторая же—начинающая и молодежь—проходит общую работу по укреплению организма.

В физкульт-ячейках.

В воскресенье 13-го января у районной станции физкультуры „Спартак" состоялось первое лыжное соревнование Бауманского района между командами пролетфизкульт-ячеек „Дворца имени Загорского" и клуба имени Батугина.

Дистанция 5 километров, в каждой команде по 5 человек, зачет по последнему. Старт и финиш у станции.

Соревнования прошли с большим интересом как среди самих участников, так и собравшейся в довольно значительном количестве рабочей молодежи. В результате соревнований победительницей вышла команда „Дворца имени Загорского" в составе Булыгина, Артамонова, И. Мартынова, Борисова и В. Мартынова, прошедшая дистанцию в 36 минут. Команда клуба Батугина отстала на 10 мин. Все участники—рабочие подростки в возрасте 17—18 лет.

Только отсутствием лыж и лыжной обуви можно об'яснить такое малое количество участников. Надо было видеть с какой жадностью после соревнования товарищи участников брали у них лыжи, чтобы в свою очередь немножко покататься и поразмяться.

Старт Матисена на его коронную дистанцию—500 метров.

Брошенный советом лозунг *„Все на лыжи! Все на воздух!"* вне всякого сомнения, может быть только приветствуем, но вся беда в том, что рабочие-подростки из своих скудных средств ничего не могут уделить на приобретение лыж, а потому надо что-то сделать, чтобы удовлетворить их естественное влечение к физическим упражнениям и указать им выход из положения. Надо открыть возможно большее количество лыжных станций, откуда и производить отпуск лыж на самых льготных условиях. Вот при таких условиях лозунг может претвориться в дело.

— Дайте нам лыжи!—На лыжи мы станем!

Районная конференция инструкторов.

В собрании районных инструкторов, состоявшемся 15-го января, постановлено:

На 28-ое января созывается районная конференция инструкторов и старост пролетфизкульт-ячеек Бауманского района. Целью конференции является вырешение вопроса об установлении более согласованной методической работы, выяснения различных нужд и ряда других вопросов, выдвинуть которые поручено уполномоченному района.

Замоскворецкий район.

Ячейка по физкультуре при райкоме РКСМ совершила за последние дни 3 вылазки на лыжах в районе Воробьевых гор. Всего участвовало до 50 человек. Лыжи брались в Яхт-клубе Райкомвода.

Помимо лыжных вылазок, два раза в неделю по два часа ведутся занятия по системе „Муравей". Средняя посещаемость—члены РКСМ 10—12 человек, не принадлежащие к РКСМ 20—25 челов.

Отсутствие средств и инвентаря задерживает развитие работы.

Соревнование в 1-м полку связи (Сокольники).

Спорт-ячейкой 1-го полка связи, входящей в состав ОППВ, 14-го января были организованы командные соревнования для красноармейцев. Число желавших принять участие в соревнованиях было настолько велико, что устроителям встречи, считаясь с недостатком специальной обуви, пришлось перенести часть соревнования на 15-го января. Технические результаты таковы:

I рота: Маликов—30.50 (9), Соколов — 37.15 (22), Дегтев—44.45 (28) *II рота*: Бурынкин—46.29 (29), *III рота:* Маркелов — 33.48 (16), Лебедев — 40.27 (25), Шленский — 40 (24), Капустин—40.38 (26), *IV рота:* Леонов—28.50 (4) Молохин—30.52 (10), Чуранов—31.14, Соколов—32.48 (14), Докукин—33 (15), *V рота:* Каталымов — 26 (1), Иванов — 26.20 (2), Табунов—29.18 (5), Петров 29.35 (7), Морозов—34.20 (17), *VI рота:* Тюрин—34.20 (19), Очкасов — 35.58 (20), *штаб полка:* Голованов—28.25 (3), Воробьев 31.31 (13), *полигон связи:* Бурдюков — 29.25 (6), Егудин—30.20 (8), Кривякин—34.23 (18), *учебная рота*: Титов - 37.17 (23), Чистов—36.45 (26), Терещенков—41.56 (27).

Судьи: Шлегель, Тюльпанов, Петров М., Дубинин.

Коньки.

Соревнования в Москве.

Уже 30-го декабря на Патриарших прудах были устроены первые в сезоне закрытые соревнования Красной Пресни. Дистанция—1.500 метров; участников 22 человека—цифра весьма внушительная для начала.

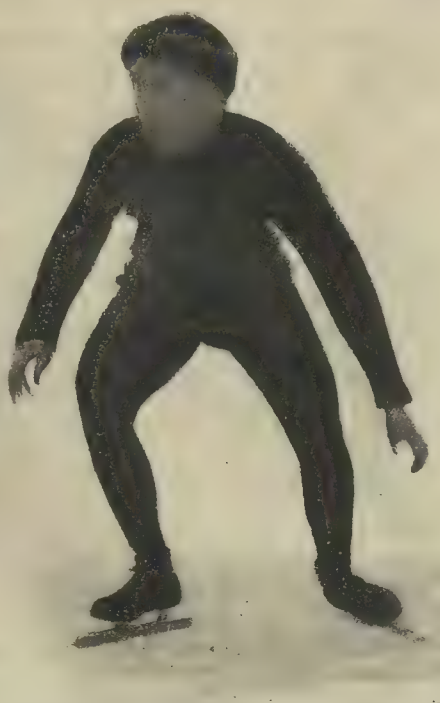
В *первом* разряде лучшее время было показано П. Ипполитовым — 2 м. 46,8 с. Вторым Кудрявцев И. в 2 м. 57 с. и третьим Кабенин в 3 м. 06,8 с.

Во *втором* разряде места распределились так: Кудрявцев А.—3 м. 05,8 с., Федоров—3 м. 07,2 с. и Ларионов—3 м. 09,2 с.

В *третьем* разряде из семи человек на первом месте Знаменский с результатом в 3 м. 25, 4 с. Второе место занял Носов—3 м. 26,8 с. и третье—Климов И. 3 м. 27,4 с.

В *новичках* выступало по началу всего 2 участника: Кузнецов К.—3 м. 21,4 с. и Крылов—3 м. 22,4 с.

С отличными показаниями прошел забег для *подростков* на беговых коньках. Горохов показал 3 м. 26,2 с., Поздняков—3 м. 29,2 с. и Климов И.—3 м. 42,2 с. Всего бежало 6 человек.



Мельников берет старт на 1.500 метров во время прошлогодних соревнований на первенство мира. Равняясь по противнику—Валениусу, — проигрывает дистанцию Тумбергу, а с ней и первое место.

Судьями были: Львов, Кудрявцев и Канунников. Старт давал В. Ипполитов.

6-го января на Девичьем поле для первых открытых соревнований были, как проба, даны две дистанции—500 и 5.000 метров. На этих соревнованиях встретились лучшие московские бегуны во главе с Мельниковым и Ипполитовым. Тяжелая погода,—сильная метель—резко отразилась на ходе.

Харальд Стрем.

Победителем вышел Мельников, находящийся в настоящем сезоне в отличной форме. Его время на 500 метров—47,8 с. и на 5.000—9 м. 04 с. Ипполитов или далек от формы, или совсем потерян на весь сезон из-за больной ноги, перетомленной летом на велосипеде. 500 м. он прошел в 50,4 с., а 5.000 в 9 м. 34 с., дав весьма показательный „просвет" в 30 с. между собой и Мельниковым—шли в одной паре. Третье место в обоих дистанциях занял Кушин, отбросив компанию таких старых скороходов как Кудрявцев, Мелихов, Захаров и Виноградов. На первую дистанцию он показал 50,8 с., а на вторую—9 м. 44 с.

Во *втором* разряде первенство взял Грузинов, молодой конькобежец, подающий надежды.

12-го и 13-го января на „Девичьем поле" были проведены, вместо розыгрыша приза Струнникова, соревнования на обычные четыре дистанции, где Мельников вышел легким победителем, не имея, как в былые времена, серьезных конкурентов. П. Ипполитов, слабо для себя пройдя 500 и 5.000 метр., отказался от дистанций второго дня. Оставшийся вторым Кушин показал не блестящие результаты, все же побив своих слабо подготовленных противников.

На третьем месте был представитель Красной Пресни—Захаров.

Обилие участников (19 человек) придало соревнованию весьма внушительный внешний вид, но в действительности организационная сторона его была поставлена очень слабо. Секундометристы были не на месте, состав судей—случаен. Конькобежной подсекции МСФК пора обратить серьезное внимание на техническую сторону соревнований.

Интересна разница в достижениях занявших первое и второе места:

Мельников Я: 500 метр. 46,8 с.; 1.500 м.—2 м. 30,8 с.; 5.000 м.—9 м. 04,1 с.; 10 000 м.—18 м. 48 с.

Кушин: 51 с., 2 м. 43 с., 9 м. 54 с., 20 м. 08 с.

Отчетное соревнование показало, что, если настоящий сезон не представляет особого интереса в смысле выступлений „чемпионов", то показывает наличие массового увлечения этим видом спорта.

Ленинград.

Открытие сезона состоялось 30-го декабря состязанием, устроенным Кружком конькобежцев в Юсуповском саду по двойной дорожке в 280 метров. Погода ветреная при 6° мороза; лед хороший.

Были даны две дистанции—500 и 1500 метров для всех классов. Результаты очень слабые, что следует приписать и небольшим размерам дорожки и нетренированности участников.

Лучшее время на *500* метров показал В. Калинин, когда-то, лет 6—7 тому назад, подававший надежды, но потом скрывшийся с горизонта; он прошел дистанцию в 52.4, но участвовал вне конкурса, так что лучшее время было засчитано Якобсону — 53,8; за ним Ильин—54 и Лабошин 56,8, тоже вне конкурса, так как в состязании он упал и показал только 1:70 с.

На *1500* м. лучшее время показал опять Якобсон – 3:01,5; он и получил по очкам первый приз. Второй достался Б. Семенову, прошедшему 500 м. в 59 и 1500 м. в 3:13,6. Третий приз—Н. Лагунскому 58 сек. и 3:18,4.

Редкий снимок русских и заграничных конькобежцев во время пробежки перед состязанием.—Первым Матисен, далее: Ипполитов П., Паульсен, Скутнаб, Мельников, Ольсен, Бергштрем и Оваска.

Состязания на коньках будут происходить в каждый воскресный и праздничный день. Конькобежная секция обязала каждый из клубов, входящих в секцию, устроить в течение зимы хотя бы одно состязание; остальные дни заполнил деятельный Кружок конькобежцев и велосипедистов, под флагом которого участвует большинство любителей скоростного бега. 27-го состоятся первенства Кружка конькобежцев и велосипедистов. За неделю до первенств СССР секция назначила первенство Ленинграда; через неделю после первенств, в двухдневных состязаниях будет разыгран кубок „III Интернационала“ на все четыре дистанции, и попутно состязание для „стариков“ на 500 и 1500 м. Два последние дня, 2-го и 9-го марта, предоставлены для розыгрыша юбилейного кубка Ленинградского кружка конькобежцев и велосипедистов между командами и приза закрытия на 5000 м. в виде гандикапа.

Соревнования второклассников.

„Унитас“ устроил на своем катке состязание для второклассников. Каток небольших размеров, около 300 метров, но в Ленинграде давно не было такой хорошей дорожки. Времена были, однако, не особенно хороши. На 500 метров впереди остальных Ф. Семенов—55.3, Ильин – 55,5 и Якобсон — 55,8: первые двое от „Стерта“, последний от „Конькобежцев“. На 5000 м. первые места распределились так: Якобсон – 10:37, К. Иванов („Конькобежцы“) — 10:50,2 и Ф. Семенов—11:03.

Из новичков, бежавших на 1000 м., первым были Шадриков в 2:18,8, Соболев – 2:19,3 и Трофимов—2:24, первые двое от „Унитаса“, третий „Конькобежец“.

Как правильно прикреплять и точить беговые коньки.

Простые коньки привинчиваются, обычно, совершенно одинаково как на правой, так и на левой ноге на середине подошвы ботинка. Установка на ноге норвежского конька играет огромную роль, и самое незначительное отклонение от правильной линии может свести на-нет самые богатые данные самого бегуна.

Левый конек для скоростного бега должен проходить строго по средине подошвы, соединяя средины пятки и носка. Если взять босую ногу (иногда, вследствие неправильной колодки ботинка, эта проверка необходима), то конек должен проходить через самую средину пятки и средину второго пальца. Этим достигается твердая постановка всего корпуса во-первых, а затем это важно потому, что при беге по прямой левый конек идет на внутреннем ребре, а при повороте – на внешнем.

Правый конек также идет чрез самую средину пятки, но, по мере приближения к носку, он отводится во внутрь приблизительно на сантиметр, так, что если прикинуть на босую ногу, его лезвие проходит в разрезе между большим и вторым пальцем. Этим достигается возможность сильнейшего толчка и лучшего поворота.

Лучше всего прикреплять коньки к ботинку путем приклепывания, что, во-первых, несравненно прочнее, а затем намного делает ботинок легче (не нужна такая толстая подошва, как для винтов).

Сами башмаки изготовляются обычно из „юфты“. Шнуровка должна идти от самого носка, и отнюдь не на крючках, а на блочках; это и практичней и лучше для равномерного затягивания ноги. Шнуровать следует слабже в пальцах (особенно при морозе) и туже в подъеме, чтоб конек не „вихлял“.

Огромную роль играет также точка коньков, от правильности которой зависит очень многое. Сделать лезвие острым – это нетрудно. Важно только не сточить его на-бок. Гораздо труднее выдержать правильную линию всего лезвия так, чтоб конек основные точки соприкосновения со льдом имел на средине, а задки и носки были слегка сточены на пол-миллиметра. В таком случае несравненно легче делать кривую на повороте и посылать конек в любое направление, а не выворачивать корпус туда, куда „тянет“ сам конек, врезавшийся всем основанием лезвия в лед. Правильность такой точки можно выверить тем, что сложить лезвия и посмотреть на свет. Средина должна соприкасаться, а задки и носки дать просвет приблизительно в один миллиметр.

23-го и 24-го февраля в Москве состоится розыгрыш первенства СССР. Редакция настоятельно просит всех иногородних спортсменов, кои предполагают принять участие в этих соревнованиях, не позднее чем к 15-му февраля прислать точные сведения: о своих достижениях, сроке занятий конькобежным спортом и фотографию (хотя-бы и не спортивную). Весь этот материал необходим для выпуска специальных больших программ ко дню соревнований.

Новости конькобежного спорта.

Оскар Матисен, пятикратный чемпион мира, как известно, перешел из любителей в профессионалы. С 1917 по 1920 г. он был в Америке и там поражал американцев своими результатами.

В 1920 году он вернулся в Норвегию и здесь дал в Христиании реванш американцу Мак-Лину, выиграв у него из четырех дистанций три.

На 500 метров у него было время 43,3 сек. (!) лучше его-же любительского мирового рекорда на 0,1 сек.

У Мак-Лина была резвость тоже не заурядная—43,7 сек.

Участники последних соревнований на катке Девичьего поля.

В настоящем году американец Стаф сделал вызов Матисену, и матч их должен состояться в Хамаре, вероятно, в день интернациональных состязаний 26 и 27 января.

Оле Ольсен, показавший в прошлом году выдающиеся результаты на стайерские дистанции 8 м. 33,7 сек. на 5.000 метров и 17 м. 22,9 сек. на 10.000 метров, умер от воспаления легких. С его смертью конькобежный спорт потерял лучшего стайера в мире.

Другой норвежец—Ларсен, лучший спринтер Норвегии, (43,6 на 500 м.) нездоров и его участие в международных соревнованиях стоит под вопросом, так что главным конкурентом за границей сейчас является норвежец Харальд Стрем и финн Глас Тунберг, оба в прошлом победители мировых чемпионатов.

■ Московское о-во „Динамо" получило партию норвежских коньков с ботинками, фирмы Гаген из Христиании. Коньки построены по последней конструкции, общепринятой норвежскими скороходами т.-е. с укороченным задком и удлиненным носком. В прошлом году П. Ипполитов и, Я. Мельников, будучи за границей, воочию убедились в широком распространении именно коньков с коротким задком, в то время как у нас в ходу длинный.

Американцы во всем ищут трюков и „аттракционов". В частности там в большой моде прыжки на коньках. На верху—момент прыжка через стулья. Внизу—неудачная попытка перепрыгнуть через бочки.

ХОККЕЙ

Международные матчи в Ленинграде.

13-го и 14-го января команда Моссовета играла в Ленинграде с Нарвой и Юсуповцами.

Результат первой игры 2:1 в пользу Нарвы, причем оба мяча Моссовету были забиты в первые 20 минут игры и вина за них в значительной степени падает на вратаря. Первый мяч был послан с половины поля, и Гладкий пропустил его под коньком. Второй был забит после того, как у самых ворот от двух клюшек мяч поднялся кверху, и Гладкий, вместо того чтобы попытаться отбить его на лету, дал опуститься мячу на лед. В результате мяч был немедленно забит в ворота.

Не то впечатление было от игры с Юсуповцами. Если про защиту этой команды можно сказать, что она была не сильнее защиты Моссовета, то нападение у Юсуповцев во много раз сильнее передовой любой московской команды. Усиленное к тому же в этом году переходом Муркина и Михайлова,—это нападение решило результат матча. Поразил москвичей своей игрой Шпигель.

В первой половине игра шла довольно ровно, как это показывает и результат 2:2. Во второй половине измотавшиеся края полузащиты Моссовета—Миндер и Мельников—стали упускать противника.

В Москве.

Календарные соревнования проходят пока без всяких срывов. Теперь определенно выяснилась группировка команд, регулярно участвующих в играх. Общее число их—29 от 9-ти организаций. Разделена на 3 класса, причем в первом и втором выступает по 12 команд, а остальные—в третьем. Первые два класса играют по трем категориям—I-ые, II-ые и III-ьи команды.

Первый круг.

Среди первых команд I-го класса, после игр первого круга, в лучших шансах оказался Яхт-клуб Райкомвода, получивший 8 очков при двух победах и одной ничьей (очки считаются: победа—3, ничья—2, поражение—1, неявка—0). Второй вышла молодая в хоккее команда ОППВ с 6-ью очками при одной победе, одном поражении и одной ничьей. Такое-же число очков наиграл МОГЭС за три ничьи. Моссовет остался по первому кругу на последнем месте с 4-мя

очками—два поражения и одна ничья. Силы всех этих команд подобрались наредкость ровно, и результат каждой игры легко мог быть обратным. Общее мнение склонилось более к тому, чтоб сильнейшим признать МОГЭС, —победителя прошлого года, а слабейшим Яхт-клуб. Однако, как видно, результаты встреч опровергли такое суждение. Правда, Яхт-клуб весь первый круг провел на своем узком поле, трудном для гостей, но исключительно этим объяснять его успех нельзя. В его команде ряд первоклассных игроков Москвы, придающих большую силу команде, а также налицо и спайка всех игроков и порой большая энергия. Первую игру—с МОГЭС Яхт-клуб свел к ничьей при 0:0, а далее взял у ОППВ 3:1 и у Моссовета 4:3, что одинаково может говорить как за силу защиты этой команды, так и нападения. Многого заставляет ожидать от себя вратарь Яхт-клуба Овсянников. В полузащите хороши Ченцов и Лазарсон, одинаково поддерживающие и защиту и нападение. Между прочим, благодаря Лазарсону Яхт-клуб вырвал победу у Моссовета, когда он великолепным ударом с правого борта провел решающий четвертый мяч. В нападении на него вся опора на Лаше В.— лучшем московском форварде, но и, пожалуй, самом ленивом. Порой натиск Лаша неудержим, а порой он „примерзает" ко льду. В центре Ферман—слабо комбинирует, но отлично бьет по воротам. Хотелось бы отметить игру Романова С. в защите, еслиб она не напоминала только его игры в футбол—грубо, резко. Обычный состав команды: Овсянников; Таманцев, Романов; Лазарсон, Ченцов, Попов; Романов, Малахов, Ферман, Лаш В., Лаш Ф.

Вторая хоккейная команда Красной Пресни.

Чем берет ОППВ?—Вот вопрос, который заинтересовал всех, когда увидели, что этот хоккейный „младенец", всего второй год держащий клюшку, упорно пробивает себе дорогу среди „маститых" организаций. Ответ—весьма характерен.— Вся сила команды ОППВ кроется прежде всего в том, что она лучше других проводит на поле тактику командной игры, приобретенную ее игроками через футбол. А второе—это выдержка, выносливость всей команды. Ее игроки или футболисты, или легко-атлеты—все сохранили отличную боевую форму от летнего сезона и свободно не только выдерживают быстрый темп игры, но, как правило, под конец дают отчаянный „финиш", от которого теряются самые испытанные игроки противных команд. Только превосходством тактики и выносливости и можно объяснить успех ОППВ, выступающего исключительно за „свой счет", не считая Медведева, перебежавшего из Моссовета (кстати, ничуть не усилившего линию нападения). Отсутствие технических данных у игроков—общий минус команды; особенно бросается в глаза полнейшее отсутствие ударов у нападения, за исключением левого крайнего Брандта. Минус команды в спортивном отношении—чрезмерная грубость многих игроков; напрашиваются на „внушение" Назаретов, Петров и Владимиров. Из игроков отличны Ратов—центр полузащиты и Брандт.

Постоянный „кадр" команды: Демин, Назаретов, Тюльпанов; Ратов В., Ратов М., Петров П.; Петров А., Савостьянов, Владимиров, Медведев, Брандт.

Наиболее ровной в смысле взаимоотношения сил защиты и нападения является МОГЭС, выгодно отличающийся в этом от остальных команд, где при отличной, порой, защите чрезмерно слабое нападение — общая немощь московских команд.

Лучшей в Москве защите этой команды—Кутаков, Козлов, Силуанов соответствует и крепкая линия нападения, где лучшими, безусловно, Маркушевич и Михайлов. Первые игры второго круга еще больше спутали шансы команд, но думается, что МОГЭС все-таки будет играть решающую роль. Обычный состав команды: Кутаков; Козлов, Кутаков; Правдин, Злуницын, Силуанов; Цопци, Крашенинников, Маркушевич, Михайлов, Бергман. В команде части комбинации с перестановкой игроков.

Моссовет по первому кругу на последнем месте, но это отнюдь не выявляет ее как действительно слабейшую команду. Здесь скорее играет роль несоорганизованность команды, отсутствие спайки и, главным образом, в линии нападения. Последнее порой играет отлично и может так играть, а порой удивляет своей безтолковостью. Можно определенно ждет, что при желании и Моссовет резко перемешает все карты своих конкурентов. В его рядах выделяются: Гладкий в воротах, Хмелев в защите, Гаевский и Мельников в полузащите. Линия его нападения такова: Цабель, Вржеционко, Иванов, Добрынин, Фомилиант.

Во *вторых* командах I-го класса по первому кругу лучшей оказался МОГЭС с 9-ью очками. Его конкурент—Моссовет отстал на 2 очка: ОППВ и Яхт-клуб имеют всего по 4.

В *третьих* командах Моссовет за три игры получил 9 очков, тоже самое ОППВ—7, а Яхт клуб и МОГЭС, сделав по две игры, получили по 2 очка.

Далеко не так интересно проходит розыгрыш первенства во II-ом классе среди *первых* команд. Там явное деление: Пресня и Динамо одна пара, несравненно сильнейшая, и КИМ и Павлово — другая, слабейшая. Фабричная команда Павловского посада, впервые выступающая в календаре московских организаций, если и уступает москвичам по силе, то определенно превосходит их по всей организованности в смысле дисциплины и уменья держаться на поле. То-ли в ней нет „патентованных чемпионов", то-ли провинциалы—рабочие „не смеют" подавать голос при чрезмерно „развитых" москвичах, но во время игры со стороны этой команды ни слышно ни обычного рева игроков, ни споров с судьями и между собою. Техническая слабость команды вполне понятна—не у кого поучиться, большой недостаток в коньках (многие игроки выступают на самых простых „круглых" коньках, что, конечно, сразу сказывается при конкуренции со специально хоккейными). Из игроков Павлова хочется отметить вратаря Потапова, отлично работающего несмотря на самый жестокий натиск противника.

Большими шагами по пути успеха идет КИМ. Как и у ОППВ, в этой команде приходится отметить выдержку всех игроков, в силу чего они до конца держат темп и пользуются каждой оплошностью противника. Некоторым игрокам не мешает умерить „пыл".

Вся борьба из за первенства в этом классе разыгрывается между Динамо и Пресней. По первому кругу эти команды встретились на Патриарших прудах. Динамо, имея очень приличную защиту, выставило настолько слабое нападение, что некоторые из игроков его доставляли противнику больше развлечения, чем работы. Команда Пресни ровная, сильная и достаточно грубоватая по игре. Результат 3:1 в пользу Пресни дал ей по первому кругу преимущество в 2 очка; всего у Пресни 6 очков при двух играх.

Динамо за три игры получило 7 очков, КИМ—4 очка (две игры) и Павлово—3 очка (три игры).

Во *вторых* командах твердо идет на первое место Пресня—прошлогодний победитель первенства вторых команд. За первый круг она набрала 9 очков, Моссовет—7, МОГЭС и Динамо—по 4.

В *третьих* командах первый круг дал: Моссовет—6 очк. (две игры), Пресня—3 очка (одна игра), МОГЭС—2 очка (две игры), Яхт-клуб—1 очко (одна игра).

Второй круг.

В *первых* командах I-го класса в первый же день была разыграна решительная встреча между Яхт-клубом и ОППВ. Решительная потому, что, в случае победы, команда первого отрывалась-бы на 4 очка вперед. Неудивительно поэтому, что матч вызвал особый интерес всего хоккейного „мирка". Но ОППВ повела себя непочтительно к былому „премьеру" и выиграла... 4:0 (1:0 первая половина). Трудно сказать, объясняется-ли этот проигрыш большими размерами катка Моссовета, на котором Яхт-клубу пришлось выступить после своего „миниатюра", или в ударе была ОППВ, но проигрыш весьма показателен. Яхт-клуб и ОППВ сравнялись по очкам—9.

Игры второго дня дали не меньшие сюрпризы.—Моссовет выиграл у ОППВ 3:1, а МОГЭС при 3:0 взял верх над Яхт-клубом. Таким образом, теперь до 27-го все первые команды идут вплотную друг с другом, и каждая игра может решить участь команды.

Во вторых командах реванш-матч между Яхт-клубом и ОППВ, вследствие протестования первой игры, когда ОППВ выиграла 7:2, дал ничью при 2; 2. Моссовет у ОППВ выиграл 8:2, Яхт-клуб у МОГЭС 3:2.

В *третьих* командах Яхт-клуб проиграл 8:2 МОГЭС'у.

Во II-ом классе весь интерес сосредоточился на второй игре Динамо—Пресня, которая решала судьбу первенства. Обе команды в боевых составах. Игра прошла в крайнем напряжении и очень быстром темпе. Первая половина дала 1:0 в пользу Пресни благодаря удачно забитому с средины поля мячу Петуховым. После перерыва определенно сказался перевес Динамо, забившем 2 безответных мяча. Этой победой оно сравняло свои очки с Пресней и им теперь предстоит переигровка из-за первого места. У КИМ Динамо выиграло 4:1. Пресня побила Павлово при 15:0. КИМ с большим трудом выиграл у Павлова-же 2:1.

К мачту Москва—Петроград.

После ряда совещаний окончательно утвержден следующий состав сборной Москвы для поездки на состязание с Ленинградом: вратарь—Кутаков; защита—Козлов, Кутаков; полузащита—Силуанов; Ратов М. и Гаевский; нападение—Медведев, Иванов, Маркушевич, Михайлов и Брандт. Запасные: Хмелев, Злуницын.

Состав не из лучших и по всем данным надо ждать крупного проигрыша.

В Ленинграде.

Участвующие клубы разбиты на две группы. В первой—„Спорт", „Полбег" (бывшие Юсуповцы) „Нарва", и „Путиловский". В группе Б играют: „Петровский кружок", „Меркур", „Любители", „Петроградский кружок конькобежцев" и „Сергиево". У всех клубов по две команды; третьи же команды „Спорта", „Нарвы", „Полбега", „Путиловцев" и „Любителей" играют в одной группе.

ОППВ выигрывает у Яхт-клуба.

Момент игры Красной Пресни и МОГЭС.

25-го декабря состоялись первые товарищеские игры. „Петровский" для своего дебюта после нескольких лет перерыва выиграл у „Унитаса" на своем катке 8:5. „Полбег" играл против прошлогоднего победителя „Спорта" и выиграл с изрядным преимуществом—10:3. „Спорт" в этом году потерял многих игроков благодаря возрождению петровцев, составлявших в прошлом году ядро „Спорта", „Полбег"-же, напротив, значительно усилился, приобретя, между прочим обоих краев нападения из сборной Петрограда в прошлом году—Михайлова и Муркина. „Нарва" в свою очередь показала, что с ней придется серьезно считаться,—побив на своем катке путиловскую команду 5:3. И вторая команда „Нарвы" выиграла у „Путиловцев" 6:2.

26-го декабря „Полбег" встретился с „Петровцами" на катке последних и выиграл легко 9:3. „Нарва" на этот раз играла с „Унитасом" и тоже легко выиграла: счет был 13:3.

Во вторых командах встреча между „Нарвой" и „Полбегом" дала ничью, 1:1, а „Петровцы" еле-еле выиграли у „Любителей" 1:0.

6-го января начались календарные игры в хоккей. Ни одна из игр не обещала сильной борьбы, так как в группе А оба фаворита сезона,—„Нарва" и „Полбег" встречали не слишком опасных конкурентов в лице „Спорта" и „Унитаса". Если „Унитас" и начал в прошлом году играть очень сносно, все же ему далеко до первоклассных команд. Что касается „Спорта", то он потерял в этом сезоне большую часть своих игроков, главным образом петровцев, основавших собственную команду. Тем не менее именно „Спорту" удалось заполучить два очка, так как он выиграл у „Нарвы" со счетом 4:1. В первой половине „Спорт" вбил три мяча, во второй—обе команды по одному.

„Спорт" несомненно играл лучше; хорошо его крупное нападение в котором особенно выделялись игрой Марков и М. Колотушкин, на этот раз не вызывавший ни одного свистка, что и сказалось на качестве его игры. Мелкое нападение „Нарвы" ничего не могло поделать против спортовиков, даже тогда, когда во второй половине нарвцы ввели в игру элемент грубости. Кроме названных игроков, следует выделить еще Батырева и Гуськова, понемногу разыгрывающегося.

„Полбег" легко справился с „Унитасом", хотя последнему и удалось вбить три мяча против полученных семи. Отсутствие Г. Филиппова продолжает сказываться на команде „Полбега", хотя сама команда и значительно усилилась.

В группе Б „Петровский кружок" нанес сильное поражение (8:1) „Конькобежцам", а „Любители" привезли из Сергиева поражение 4:1.

Вторые команды дали тех же победителей, но победа досталась „Спорту" с значительно большим трудом—5:4. Зато „Полбег" выиграл у Унитаса много легче—8:0. И во второй группе схожие результаты, но с большим количеством вбитых мячей: „Петровский"—„Конькобежцы" 10:0 и „Сергиево"—„Любители" 10:1. В третьих командах состоялась только одна игра, которую „Полбег" выиграл у „Унитаса" 5:0. Третья команда „Нарвы" не явилась на игру и тем самым проиграла „Спорту".

13-го января в трех хоккейных играх с „Унитасом" все три команды „Спорта" вышли победительницами. Лишь во вторых командах „Унитас" смог оказать сопротивление, проиграв 3:2; в первых командах „Спорт" выиграл 9:0 и в третьих—4:1. Игра между „Полбегом" и „Путиловским" в первых командах не состоялась, так как на каток „Полбега" пришлось перенести игру „Моссовет"—

„Нарва". Из вторых команд тех же клубов победителем вышел „Путиловский" со счетом 4 : 3.

„Сергиево" очень неожиданно выиграло у сильной команды „Меркура" 4 : 3, а вторые команды тех же кружков сыграли в ничью 3 : 3.

„Петровцы" обоими командами выиграли у „Любителей" с одинаковым счетом 7 : 1.

Футбол.

В Ленинграде, в Михайловском манеже, идет футбол.

Михайловский манеж, предоставленный в распоряжение спортсменов, открыл свои двери футбольным матчем между I командами Меркура и Спорта, окончившими осенний сезон на первых местах. В первой половине игры Спорт забил три мяча, но один из них в свои ворота, так что к перерыву результат был 2:1. После перерыва дело не изменилось и Спорт, таким образом, одержал победу.

Манеж еще далек от совершенства. Несколько лет в нем находился гараж, вследствие чего потолок и стены закоптели, а пол пропитался бензином и маслом и местами сильно выбит. Грунт удалось немного исправить и проведено вновь освещение, но так как манеж не отапливался до сих пор, то в нем поднялся такой туман, когда его наполнила публика, что от ворот до ворот ничего не было видно. Тем не менее публика принимала живейшее участие в игре, которая была настолько резкой, что судье пришлось удалить двух игроков—Емельянова от Меркура и Батырева от Спорта. В общем Спорт казался сильнее, хотя игра мелкой передачей, казалось-бы, более должна была понравиться Меркуру, уже старавшемуся практиковать ее и летом. К удивлению и даже некоторому разочарованию публики ни стекол ни электрических ламп не побили. У *Спорта* играли: Форатов, Ежов и Штукин, Систонец, Батырев и Кузьменко, Богданов, Антипов, Хухтинен, Егоров и Родионов, у *Меркура* — Данилевич, Сергеев и Окунь, Столяров; Северов и Дембо, Григорьев I, Барулин, Емельянов, Иванов и Григорьев II. Судил игру В. Гофман.

Второй футбольный день в Михайловском манеже дал две встречи: Меркур-Путиловский и старики-судьи. Первые две команды после грубой и мало интересной игры дали ничью 1:1. Старики оказались значительно сильнее судей и выиграли (как и летом) с результатом 4:1.

В манеже кроме футбола был устроен и баскетбол, собравший много зрителей; играл Спорт, победитель осеннего сезона, против сборной Ленинграда; последняя выиграла 25:24; женская команда Меркура, победившая осенью, играла тоже против сборной Ленинграда и проиграла после серьезной борьбы 25:19.

В футболе выступили первые команды Унитаса и Путиловского. Унитас выиграл 4:1.

Сравнительная таблица размеров отдельных частей тела наиболее видных участников соревнований по борьбе в Ленинграде (См. № 1 журнала).

ФАМИЛИЯ.	Возраст.	Вес.	Рост.	Размах рук.	Шея.	Грудь. Выдох.	Грудь. Вдох.	Талия.	Плечо. Выпрямл.	Плечо. Согнутое.	Предплечье.	Запястье.	Бедро.	Икра.	Щиколотка.
Мюнтинен А.	26	55,5	164	173!	41	91—	99!	78	29	31	28	18	51	34	21
Желнин А.	21	58,5	164	165	41	83—	92	72	28	31	29	17	52	37	20
Рясанен А.	30	60	164	—	42	87—	95	75	29	32	29	17,5	51	35	21
Хильтунен Г.	30	59	169	—	39	87—	98	75	29	34!	28	19!	47	34	22
Кокко Я.	28	63	170	—	39	87—	95	76	29	32	29	17,5	50	35	22
Куусела А.	34	67	172	—	42!	94	102!	78	31	34	30	18,5	52	37	23
Обрывников А.	23	66	166	—	40	86—	96	80!	30	33,5	28	17	56!	36	22
Рибсон Г.	22	67,5	171	179!	42!	96	106!	79	33	35	29	18,5	55	38	23
Тикка В.	29	67	167	—	39,5	88	103!	76	30	34	29	19,5!	52	37	23
Скворцов М.	22	64	170	—	40	86—	97	74	30	34	29,5	17,5	52	35	22
Иванов В.	27	70	170	—	39,5	88—	98	77	32	36!	29	18	53,5	35	22
Беркман Т.	26	71	176!	—	41	90—	95	76	30	34	29	18,5	53	35,5	22,5
Ющенко И.	25	72	172	—	40	91—	95	77	32	36	29,5	19!	52	36	25
Махницкий И.	19!	70	165	—	42!	100	106!	80	32	36	30	18,5	56	38!	23
Евстрапов В.	22	77,5	170	—	39,5	93	100	82!	33	37!	32,5!	20!!	59!	40!	25
Сажко П.						Измеряться „не любит" (!).									

Момент матча ОППВ—МОГЭС.

Результаты обследования участников соревнований по борьбе в Ленинграде.

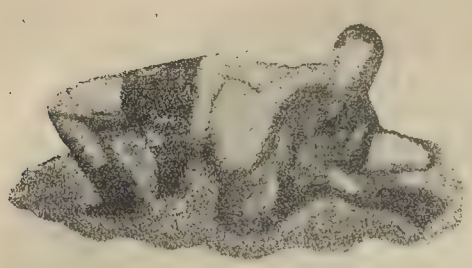
(Беседа с окружным врачем, инструктором по физической культуре МОВСУ д-ром П. Н. Соколовым).

На состязаниях сотрудниками Ленинградского окружного военно-санитарного управления, врачами П. Н. Соколовым и Н. А. Маляревским, производились обследования физического состояния участников означенных состязаний *до* и *после* борьбы.

В беседе с нашим сотрудником д-р Соколов поделился предварительными данными о результатах этого обследования.

Некоторые борцы, занимавшиеся ранее поднятием тяжестей—гирями,—сказал наш собеседник,—обнаружили переутомленное гипертрофированное сердце, что явилось следствием нерациональной тренировки тяжестями. Взять, к примеру, Скворцова и Щелкунова (по профессии грузчик).

Наоборот, занимавшиеся легкой атлетикой в большинстве случаев имеют поразительно крепкий, хорошо подготовленный организм. Напр, Желнин, после 25 мин. горячей схватки, имел уже через 10 мин. по окончании борьбы нормальный пульс и дыхание; Иванов (Москва)



Момент борьбы финнов Мюнтинена и Рясанена (на мосту).

после 40 мин. борьбы имел пульс 124 и дыхание 36 в минуту, а по прошествии 12 м. вошел в обычную норму. Последние два случая, относящиеся к спортсменам, занимавшимся легкой атлетикой и гимнастикой, ярко иллюстрируют подготовленность организма такого спортсмена к тяжелым испытаниям.

Антропометрические обследования показали, что нетренированные спортсмены дали большие потери веса после борьбы. Так, напр., Махницкий (Киев) после 30 минут схватки потерял 6 фунт. веса, при имевшихся до этого—175 фун. Несмотря на нетренированность, Махницкий, благодаря своим богатым природным данным, в состязании борцов показал хорошие результаты.

Весьма тренированный Куусела (Финляндия) потерял при аналогичной схватке лишь $^1/_2$ фун. (собственный вес 165 ф.).

Понижение легочной емкости после 40 мин. схваток в среднем было только 200 куб. сант., что характеризует хорошую дыхательную способность участников. При кратковременных схватках легочная емкость наоборот повышалась в среднем на 100 куб. сант., что объясняется повышением и оживлением работоспособности дыхательных мышц. Это явление, по спортивной терминологии, называется „войти в дыхание".

Тикка и Хильтунен демонстрируют вольно-американскую борьбу.

У всех участников после борьбы обнаружилось увеличение объема бицепсов на 1—$1^1/_2$ сант., что объясняется усиленным притоком крови в работавшие мышцы.

В общем итоге все борцы, несмотря на трудные условия состязаний, чувствовали себя вполне хорошо и обнаружили хорошую физическую подготовку.

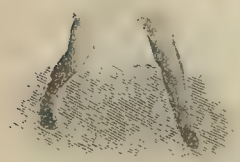
Э. Пендер.

Из воспоминаний американского тренера Г. Мюллера.

ОТ РЕДАКЦИИ. Буржуазия, в частности американская, любит хвастать своей постановкой спорта. Нам прожужжали уши его яко-бы облагораживающим действием на американцев, указывают на колоссальное воспитание среди них чувства храбрости, дисциплины, самопожертвования, благородства— „джентльменства".

„Благородное искусство защиты"—бокс там имеет превалирующее значение.

Настоящий бесхитростный рассказ, как и ряд известных нам прежде фактов, дает истинное представление о действительных результатах „воспитательной" роли американского спорта.



В то время, к которому относится мой рассказ, в Денвере был местный боксер среднего веса по имени Том Кингслей, который выдвинулся благодаря двум своим победам над Флином, по прозвищу „пожарный из Пуэбло", а последний уже в то время был знаменитостью. Кроме Флина для Кингслея мог быть достойным соперником лишь один негр-средневес, уроженец того-же города, по имени Артур Коллинс.

Этот Коллинс был отчаянный малый, обладавший страшным ударом. В течение последнего года он нокаутировал семнадцать своих противников.

Местные любители петушиного боя и не менее зверского боя черного с белым решили организовать матч между Кингслеем и Коллинсом,—этими двумя равными, казалось, соперниками. Встречу решили устроить на двадцать раундов. А так как бой между белым и черным, вследствие разжигания расовой ненависти, мог вызвать преследование властей, то организаторы облюбовали местом встречи колоссальный амбар одной из ферм в 5-ти милях от города, который все местные спортсмены знали благодаря происходившим там каждое воскресенье петушиным боям. Известие об этом матче вызвало огромный интерес у местного населения.

Было заключено много крупных пари; живо интерес к результату боя возрос до крайних пределов и на почве споров произошло уже несколько случаев поножовщины между белыми и черными.

Наконец наступил ожидаемый день...

Я не думал присутствовать на матче, так как был предупрежден, что полиция не будет охранять порядков на нем, потому что ферма находится вне городской черты.

Поэтому, помня бой при подобных же условиях на одном из островов реки Миссури, которого я был свидетелем и который происходил глубокой ночью при свете смоляных факелов на открытом воздухе, я вовсе не желал повторять моего первого ужасного опыта и рисковать снова.

Но один из моих друзей, инженер с рудников, зашел ко мне утром в день боя. Ему ни разу не приходилось видеть матчей бокса, и потому он решил посмотреть именно этот, так как ему успели прожужжать все уши об исключительном интересе этой встречи.

Я старался его отговорить, но эти попытки оказались безуспешными. Да по совести говоря, я и сам, наэлектризованный в конце-концов всеобщей горячкой дня, не особенно упорствовал и, якобы сдавшись на его просьбы, согласился ему сопутствовать.

Сооружение, предназначенное для боя, представляло из себя огромный амбар для сена,

прямоугольной формы, стены которого с каждой стороны имели по двенадцать окон, находившихся на уровне с человеческим ростом. Мы приехали во-время, здание было окружено многочисленной шумной толпой, но бой еще не начинался.

Около сотни ковбоев съехалось из всех местечек, окружавших ферму.

Одетые в свои живописные костюмы, с огромными револьверами у пояса, они шумно спорили о вероятном исходе боя. Некоторые из них, перейдя дорогу и обернувшись лицом в сторону расстилавшейся прерии, щеголяли друг перед другом искусством стрельбы из револьверов, подбрасывая в воздух жестянки из под консервов и попадая в них на лету. Куча негров следила за их забавой.

Вдруг один черный гигант из этой толпы вытащил огромный револьвер и, обратившись к лучшему стрелку в группе белых, который носил великолепную рубашку из белого шелка, сказал:

— Держу пари на пять долларов, что я покажу фокусы получше ваших, попадая налету в куриные яйца.

— Держу,—откликнулся американец, медленно приближаясь к смельчаку.

Моментально один из негров притащил с дюжину яиц; белый начал бросать их вверх, а негр последовательно стрелял в каждое и из шести разбил четыре. Негры гоготали.

— Теперь ваше очередь,—обратился стрелявший к американцу в шелковой рубашке.

Последний отвечал со смехом:

— Я поберегу свои пули для дичи вашего цвета; подождите немного и вы увидите хорошо ли я стреляю!—и сопровождая эти слова угрожающими жестами, он повернулся спиной к негру и крикнул своим товарищам:

— Теперь гайда, ребята, за мной и держите ваши револьверы наготове!

Я услыхал эти слова.

— Дружище Биль,—сказал я своему приятелю, все это не сулит нам ничего хорошего.

— Эх!—отвечал мне инженер,—видали мы таких и раньше; идемте-ка занимать места.

Я согласился, мы вошли в амбар и несколько минут спустя сидели перед рингом на грубо сколоченных из досок лавках.

После двух предварительных матчей, обе знаменитости появились на ринге.

Я сейчас же заметил между секундантами Кингслея американца в белой рубашке, а в углу негра Коллинса стоял длинный негр, так искусно стрелявший из револьвера.

После общих церемоний бой начался.

Первый раунд был весь в пользу Кингслея. После минутного перерыва, сторонники того и другого противника обменялись крупными пари.

Второй раунд начался среди диких криков:—

— Убей это черное животное, Том, убей его!—и другое в том же роде.

В течение этого раунда Кингслей оказался намного лучше своего противника, также как и в продолжение всего третьего. Но, выбившись из сил, желая во что бы то ни стало покончить с негром, он к концу четвертого раунда сильно сдал. Коллинс неоднократно тяжело его ударял по голове и в туловище. Кингслея это ошеломило, и когда он добрался до своего угла, то скорее упал на стул, нежели сел на него.

Тогда из угла Коллинса раздались насмешливые крики негров, которых согрела надежда на близкую победу своего и заставила ржать от восторга.

— Он в твоих руках,—говорил длинный негр, стрелявший из револьвера.—Поноси его немного на кулаках!

— Дай ему понюхать левую,—кричал другой.

Начался пятый раунд. Негр ищет случай нанести удар Кингслею в живот, но последний держит его под угрозой своей левой руки. Несмотря на это негру все же удается нанести несколько тяжелых ударов Кингслею и последний начинает подавать признаки утомления.

Вот он шатается. Крики и восклицания негров снова усиливаются, но вдруг белому удается нанести страшный свинг Коллинсу, которым он сшибает его на землю. На пятой секунде раздается гонг, объявляющий перерыв, и Коллинс, поднятый секундантами, бережно относится в свой угол.

И вот наступило безумие... Точно описать то, что произошло в эту минуту перерыва, немыслимо для меня, но во всяком случае я буду ее помнить всю мою жизнь. Со всех сторон послышались выстрелы. Американцы выхватили свои револьверы и с демоническими жестами разряжали их в воздух; ковбои, наложив пальцы на собачки своих огромных револьверов, вертели ими во все стороны, бешено вращая глазами.

Американец в шелковой рубашке выстрелил два раза под-ряд в потолок, а затем вдруг прицелился в длинного негра, который ухаживал за Коллинсом, замер в этом положении на несколько секунд и... выпустил заряд себе под ноги.

Я почувствовал, как приятель стиснул мне руку.

— Гесс,—сказал он,—если негру удастся побить Кингслея, тут произойдет ужасная бойня.

Я не успел ответить, как гонг призвал для шестого раунда. Коллинс, повидимому, совершенно оправился, и бой начался такой же горячий, как и прежде.

Коллинс выступил склонив голову и прикрывая ее массивным плечом. Кингслей, повидимому, решил покончить дело как можно быстрее. Использовав подходящий момент, он обманывает противника ложным в голову и, переменив стойку, наносит левым кулаком страшный удар в живот; негр согнулся пополам, глаза его закатились, колена подогнулись, но он не упал. Наэлектризованный воплями ковбоев, Кингслей стал осыпать его градом ударов, за которыми последовал долгий клинч. Освобождаясь от этого обхвата, негр, казалось конченный, наносит Кингслею ужасный „хук“ с левой руки, рассекая ему надбровную дугу, из которой начала хлестать кровь. Он загоняет Кингслея в угол ринга, стараясь воспользоваться полученным преимуществом, и наносит удары с такой силой, на которую, казалось, не был более способен. В этот критический момент раз-

дается гонг, спасающий американца от верного поражения. Гвалт стоял ужасный, а бешенство белых достигло максимума...

Седьмой раунд боя начался при довольно необычайной обстановке. Все зрители, осатанев, незаметно для себя стояли уже во весь рост на своих сиденьях, потрясая оружием, и вопили, как помешанные. Один до крови впился в свою открытую волосатую грудь ногтями и замер, глядя на бой. Другой, желая встать выше, схватился за рукав соседа и рвал его. И оба не замечали этого. Я оглянулся—мой друг, бледный, с горящими глазами, ждал конца.

Легко было предвидеть, что назревала трагедия; уже многие негры, видя обстановку и наученные опытом, пытались покинуть сарай. Не будучи в состоянии протиснуться сквозь толпу, около двенадцати человек их выпрыгнуло в раскрытые окна, находившиеся на уровне человеческого роста.

Ударил гонг. Кингслей при первом звуке его бросается на негра, не дав тому времени выйти из своего угла; последовавшая рукопашная заканчивается удачным „свингом" Кингслея: черная фигура падает, арбитр наклоняется над бездыханным телом; он уже сосчитал до трех, но в этот самый момент, чья-то длинная, черная, худая рука просунулась под канатом ринга и провела влажной губкой по лицу распростертого навзнич боксера. Тот сразу очнулся. И тут последовало вот что. Американец в шелковой рубашке, секундант Кингслея, покинул свое место в углу последнего. Я видел, как он нагнулся и прошмыгнул по правой стороне ринга с противоположной стороны и вдруг неожиданно появился в двух метрах от угла Коллинса; он сделал еще шаг вперед, раздался выстрел, и длинный негр, который вызвал его на состязание в стрельбе, упал навзничь.

Этой искры было достаточно, чтобы произвести всеобщий пожар! Какой то вихрь сумасшествия овладел мозгами. Ковбои с визгом дикарей стали стрелять по неграм. Мой приятель исчез. Я остался на месте, как загипнотизированный. Началось повальное бегство; негры бросались к окнам, борясь со своими товарищами за возможность выпрыгнуть из них, хотя бы вниз головой...

В одном месте, загнанный к стенке, сложенный как бог, негр Кинг, тоже отличный боксер, исполосовал бритвой трех американцев, пока не грохнулся с пробитым пулей черепом. А один из его противников, закрыв руками раскроенное лицо, поливал кровью лавку.

Не прошло и нескольких минут, как в сарае не осталось ни одного негра, за исключением Коллинса, распростертого на ринге. И вот вам психологический штрих: те же самые ковбои, которые за несколько минут до того олицетворяли собой убийц, наклонились над боксером и бережно подняли его. Американец в шелковой рубашке взял из-под стула секундантов и поднес к его носу флакон с солями, чтобы привести его в чувство. Он приговаривал:—этот тоже негр, но он дрался как храбрый человек.—И они отнесли его на руках в дальний угол, где была наскоро отгорожена раздевалка.

Доносившиеся снаружи звуки выстрелов и крики ковбоев, преследовавших обезумевших негров, постепенно замерли вдали; явственно слышался галоп уносивших их лошадей.

В городе я розыскал своего приятеля.

— Ну, вы довольны, мой друг, вашим первым матчем бокса?—спросил я его.

— Ужасно. Ужасно все, от начала до конца!—отвечал он.—Эти удары в живот и глухие стоны от них; эта раскроенная бровь и потоки крови. А люди... люди... Ужасно... Знаете, мне кажется, что бой человека с быком, как это происходит в Испании, меньше способен задушить все человеческое, затмить весь рассудок, чем такой бой человека с человеком... Нет, бокс—не для меня...

Я видел, что происшедшее на ферме слишком потрясло моего друга и не стал возвращаться к этой теме.

Информационная часть.

Высший совет физической культуры может считать, что первый организованный этап создания советов физкультуры на местах заканчивается. Наметив основную линию дальнейшей работы советов на местах в своем директивном письме, Высший совет физической культуры приступил к выполнению своих основных функций, т.-е. координированию, согласованию и направлению работы по физической культуре, как в ведомствах, входящих в состав ВСФК, так и работы губсоветов физкультуры. Такая же работа начата некоторыми местными советами. Из поступающих отчетов с мест ясно видно, что актуальность разрешения основных задач назначения советов физкультуры назрела со всей необходимостью и, можно сказать, они вступают в фазу практического руководства делом физической культуры. Так, например, ВСФК заслушал на пленарном своем заседании 9-го октября 23 года доклад о текущей деятельности и линии работы Московского совета физкультуры. Затем был заслушан доклад Царицынского губернского совета физкультуры и Омского губсовфизкульта.

Высший совет физической культуры считает необходимым помещать в печати краткое изложение отчетов, в особенности ведомств, входящих в совет, дабы местные советы физкультуры имели более точные сведения о ходе работы как самого ВСФК, так и по ведомственным линиям.

Доклад Наркомздрава на заседании Высшего совета физической культуры ВЦИК 11—XII—23 г.

Работа по физической культуре в Наркомздраве началась с марта 1918 г. Тогда же в нем было положено основание государственному центральному институту физической культуры.

Еще в 1918 г. система скаутинг была использована для организаций юных коммунистов.

В 1919 г. Наркомздравом выдвинута идея образования советов физической культуры в целях согласования работы различных организаций и ведомств.

В брошюре „Врач в единой трудовой школе" (1918 г.) даются впервые указания врачам по проведению контроля над физическим

развитием. Впоследствии они переизданы в расширенном виде под названием: „Руководящих указаний врачам по проведению физического воспитания в детучреждениях“ (1922 г.).

Постановление Совнаркома 15—IX—21 определяет работу Наркомздрава по физической культуре как научную и врачебно-контрольную. Это сказалось на деятельности Инфизкульта, который помимо педагогической работы видное место уделил работе научной; с 1921 г. по 1923 г. Инфизкульт выпустил 151 инструктора-организатора и 49 прошедших месячный курс физкультуры педагогов.

В 1922 г. московским и всероссийским с'ездом РКСМ принята платформа Наркомздрава: вместо рекордов – коллективные нормальные достижения, вместо уродливого, односторонне развивающего атлетизма – всесторонее развитие и оздоровление.

За 1918, 19 и 20 г. проведено три цикла подготовки врачей по охране здоровья детей, с уделением должного внимания в программе физкультуре. Отдельные врачи поступают в число студентов института.

При Оздравдете имеется отделение охраны здоровья рабочих подростков и физкультуры, которым заведует врач специалист и куда входит инструктор-организатор от ЦКРКСМ. В промышленных центрах существуют аналогичные отделения с представителями местных органов РКСМ.

Все местные учреждения, кроме Ленинграда, содержатся на местные средства, и дома физкультуры, содержащиеся за счет Здрав., Проф. и Воен. особенно устойчивы материально. Взаимоотношения между ведомствами обеспечиваются ВСФК и главным советом охраны здоровья детей.

Оздравдет выработал единый метод антропометрических измерений и методику исследования крови применительно к оценке упражнений. Проводится переподготовка врачей как на годичных занятиях в лабораториях Инфизкульта, так и на месячных курсах для изучения особых методов.

Необходимо, чтобы губздравы сохранили кадр врачей, работающих в детучреждениях; в школах фабзавуча и т. п., т. к. они являются базой при проведении наблюдения за правильной постановкой физкультуры.

По заслушанию доклада было принято следующее постановление:

а) Общую линию работы Наркомздрава одобрить.

б) Обратить внимание Наркомздрава на усиление переподготовки врачей по физической культуре.

в) Признать необходимость подготовки работников высшей квалификации по физической культуре.

г) Признать необходимым институту Лесгафта установить более тесную связь с организациями РКСМ.

д) Обратиться к губернским исполкомам с просьбой о сохранении наличного числа врачей в губздравах в виду того, что на обязанности врача ОЗД лежит и работа по проведению врачебного контроля в области физической культуры.

е) Признать необходимым сохранение Томского института физической культуры.

ж) Признать целесообразной организацию научного общества работников по физической культуре.

В. Тараскин.

Официальная часть.

Всем советам физической культуры, губернским, областным и автономных республик.

ВСФК в целях учёта работы местных органов по физической культуре и в целях широкой агитации и популяризации идей физической культуры во всем Союзе ССР организует в *феврале текущего года всесоюзные соревнования по зимнему спорту.*

Цель указанного первенства не исчерпывается названными задачами. Чуть-ли не впервые в истории нашей физической культуры широко привлекаются к участию действительно представители рабочих организаций. Широкое участие пролетфизкульт-ячеек—характерная черта первенств 1924 года. Помимо состава участников, новый уклон в работе сказывается также в характере первенства, где самые интересные номера программы представлены коллективными соревнованиями и тем, что первенство в целом будет присуждено не отдельным лицам или кружкам, а целым районам в несколько губерний, где физическая культура среди рабочих масс поставлена наиболее организованно.

Настоящим ВСФК обращается ко всем уездным и губернским советам физической культуры с приглашением принять самое деятельное участие *в спешной организации губернских и районных соревнований*, причем сообщает условия, в которых соревнования будут происходить.

I. Нормы представительства.

Каждая губерния, разыграв свое первенство, командирует своих лучших представителей на районные первенства (ниже приведено районирование СССР для предстоящих соревнований 1924 года), после чего каждый район командирует лучшие силы в количестве 12 человек (7 лыжников и 5 конькобежцев) на первенство СССР в Москву.

В числе 7 командируемых лыжников должна быть одна женщина, 3 члена пролетфизкульт-ячеек и 3 представителя спорт-организаций.

Конькобежная команда состоит из 3 конькобежцев и 2 фигуристов (по возможности мужчина и женщина).

Командировка производится за счет средств местных СФК.

В Москве участникам гарантировано лишь *помещение.*

II. Программа.

а) Лыжное первенство.

17/II.—1. Личное соревнование на 30 клм. для мужчин.
2. Эстафета пролетфизкульт-ячеек: 3 этапа по 5 клм.
3. Личное соревнование на 5 клм. для женщин.

18/II.—Комбинированная эстафета 3 + 6 + 9 клм.
1-й этап (от района) 1 женщина.
2-й „ – 2 представителя пролетфизкульт-ячеек.
3-й „ – 3 представителя спорт-организаций.
Зачет по последнему.

б) Конькобежное первенство.

1. 21/II—Эстафета 500 + 1500 + 3000.
2. 23/II—Первенство личное 500 и 5000.
3. 24/II— „ „ 1500 и 10000.
4. 24/II—Фигурное первенство.

III. Районирование.

Весь Союз ССР, в целях избежания перегрузки Москвы большим числом участников и сбережения средств местных СФК, разбит на 10 районов, приводимых ниже, причем указаны центры отдельных районов,

где будут проведены соревнования между губерниями данного района.

1-й район. - Москва и губерния.

2-й район.—Северо-Западный район—Петрозаводск (Карельская республика), Новгород и Псков, с центром в Ленинграде.

3-й район.—Северный район—Череповец, Архангельск, Великий Устюг, Вятка, Усть-Сысольск (обл. Коми), с центром в Вологде.

4-й район.—Поволжье—Кострома, Иваново-Вознесенск, Владимир, Тверь, с центром в Ярославле.

5-й район.—Среднее Поволжье—(Автономн. республики)—Чебоксары (Чувашская обл.), Краснококшайск, Нижний Новгород и Ижевск, с центром в Казани.

6-й район.—Уральский район—Пермь, Тюмень, Челябинск, Кустанай, с центром в Екатеринбурге.

7-й район.—Юго-Восточный район (Нижнее Поволжье)—Уфа, Оренбург, Симбирск, Пенза, Саратов, Покровск (Немкоммуна), Царицын и Астрахань, с центром в Самаре.

8-й район. — Центральный район — Тамбов, Рязань, Калуга, Орел, Курск, Брянск и Воронеж, с центром в Туле.

9-й район.—Южный район (Украина)—Полтава, Таганрог, Житомир, Одесса, Николаев, Екатеринослав, Чернигов, Киев, Ростов на-Дону, Каменец-Подольск, с центром в Харькове.

10-й район.—Западный район—Гомель, Минск, Витебск, с центром в Смоленске.

11-й район.—Сибирь—Омск, Семипалатинск, Барнаул, Ново-Николаевск, Красноярск, Иркутск и Забайкальская область, с центром в Томске.

Районное соревнование организует местный СФК; все расходы по командированию участников на районные или всесоюзное первенство несет тот СФК, которым данный участник командирован.

К участию в первенствах прибудут лыжники и конькобежцы Норвегии, Швеции и Финляндии.

Технический комитет ВСФК.

Постановление о сложении налогов со спортзрелищ.

Высший совет физической культуры, учтя всю необходимость разрешения вопроса об освобождении от местного налога спорт-зрелищ, устраиваемых на местах губсоветами физкультуры, возбудил соответствующее ходатайство в наркомфин, который своим постановлением от 10 января 1924 года за № 458 постановил освободить от взимания местных налогов и обратился с нижепоименованным циркуляром ко всем губотделам, уполнаркомфинам автономных республик и обл.

Копия. Циркулярно.

Уполнаркомфинам, наркомфинам автономных республик, обл. и губфинотделам.

Копия об. и губ. исполкомам.

Как усматривается из сообщения Высшего совета физической культуры ВЦИК, устраиваемые на местах Губсоветами физкультуры показательные выступления и праздники облагаются местными финорганами налогом со зрелищ и увеселений.

В виду этого налоговое управление разъясняет, что праздники физического развития, спортивные выступления, состязания и выставки, устраиваемые органами Высшего совета физической культуры, входят на основании декрета от 27 июня с. г. в его основную задачу, преследуют цели исключительно агитации и пропаганды идей физической культуры, имеют при этом художественно-показательное значение, и потому должны быть освобождены от уплаты местного налога на точном основании ст. 88 лит. „б“ временного положения о местных финансах.

Подлин. подписали: за Наркомфина РСФСР член коллегии Левин, Начальник налогового управления НКФ РСФСР Федоров.

С подлинным верно: Управляющий делами Высшего совета физической культуры В. Тараскин.

Выдержки постановлений президиума ВСФК.

4-I-24. ВСФК заслушав заявление спорт. о-ва „Динамо“ признал принципиально недопустимым устройство международных соревнований отдельными организациями и, отметив желательность проведения ряда международных соревнований, организованных ВСФК согласованно с спортинтерном, передал заявление „Динамо“ в техкомитет с целью использования „Динамо“, как технического исполнителя по согласованию с Моссоветом ФК.

15-I-24. ВСФК решил выдать участникам лыжного пробега Архангельск—Москва аттестаты с указанием важного значения этого пробега.

В изменение постановления от 4-I-24 конькобежцам Мельникову и бр. Ипполитовым запрещены выступления за границей по всем видам спорта в связи с непрекращающимися их попытками связаться с буржуазными спорт-организациями.

Временно решено не устраивать в Москве и провинции публичных соревнований по боксу впредь до разработки научно-учебным и техкомитетом ВСФК правил и условий этих соревнований.

Выдержки из постановлений пленума ВСФК.

4-I-24. Были заслушаны доклады петрогубсовета физической культуры и наркомпроса. Линия работы петросовета признана правильной. Тов. Кальпусу поручено дать соответствующие указания по военведу для согласования работы с советом. Обращено внимание совета на необходимость дальнейшей ликвидации частных спортоорганизаций. Передача научно-методической комиссии „Спартака“ губсовету физической культуры одобрена и признано желательным большее вовлечение в нее врачей института Лесгафта.

Участие представителя Ленинсовета в научно-учебном комитете ВСФК признано целесообразным. Президиуму ВСФК поручено проработать материалы Ленинсовета для дачи конкретных указаний. Указано на необходимость подготовки работников просвещения по физкультуре и на необходимость более тесной связи с желдор. бюро Ленинградского узла.

По докладу наркомпроса решено просить научно-учебный комитет разработать программу по физической культуре для школ и признать необходимым ввести в курс переподготовки учителей курса знаний по физической культуре.

Решено обратить внимание всех ГСФК на усиление внимания к деятельности по физической культуре губоно в школах и считать эту работу делом первой важности.

15-I-24. В связи с выходом журнала „Красный Спорт“ пленум ВСФК высказывается против издания без разрешения ВСФК специальных и периодических журналов по физкультуре и спорту рядом с изданием журнала ВСФК. В целях удовлетворения нужд Красной армии издательством ВСФК создать комиссию в составе т.т. Зикмуну (предс. Н. У. К. и моссовета физической культуры), Иттина (ЦКРКСМ), Кальпуса (военвед) и Каплуна (Наркомтруд). Комиссия в недельный срок должна выработать соответствующее решение и внести его на следующем пленарном заседании. В связи с постановлением об издательстве дать соответствующую директиву на места.

Управделами ВСФК В. Тараскин.

Почтовый ящик.

Колли. Москва.—Просим зайти в редакцию или позвонить по тел. 5-78-37.

Д ру Баронову. Петроград.—Ждем вашего первого материала. Статью вашу выслать не можем, так как она к нам не поступала из того места, куда вы ее отдали. № 1-ый нашего журнала вам выслан.

Санкову. Москва.—В конкурсе № 1-й могут участвовать все читатели журнала, а не только подписчики.

Померанцеву Каши[illegible].—За привет и пожелания—спасибо. Журнал выслан. Пишите хронику, избегая общих фраз, а давая конкретный материал.

Железнодорожнику. Курск.—Одно не мешает другому. Вопросы постановки физической культуры среди железнодорожников нас весьма интересуют. Из Ц. Б. Ф. К. ближайшее участие в журнале принимают т.т. Артамонов и Никитин. Пишите, по возможности, к каждому номеру.

Губсовету физической культуры. Архангельск.—Первый номер „Известий Физической Культуры“ вам выслан своевременно.

Галушину. Архангельск.—Тоже. Материал ваш будет напечатан в 3-ем номере.

Черницов. Панахову.—Ответ вам в следующем номере.

Издатель: Высший и Московский Советы Физической Культуры. Редактор: Ред.-Кол.

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА БОЛЬШУЮ ЕЖЕДНЕВНУЮ ГАЗЕТУ

„Пролетарская Правда“

(орган Киевского Губкома К. П. (б.) У., Губисполкома и Губпрофсовета).

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ В РАЗМЕРЕ 4—8 СТРАНИЦ.

ежедневно: Обширная общесоюзная и иностранная телеграфная информация, заграничные письма, многочисленные иллюстрации, рисунки, карикатуры.

ШИРОКО ПОСТАВЛЕНЫ ОТДЕЛЫ: „Рабочая Жизнь“, „Профессиональное движение“, письма рабочих, экономический, „По Правобережью“ (соб. корреспонд.)

еженедельно: ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ—приложение—„Рабочая Жизнь“ и „Литературная страница“.

Отправка в провинцию первыми отходящими поездами.

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА в червонном исчислении.	На 1 мес. 1 р. 70 к.	На 1 мес. 1 р. 20 к.
с доставкой коллективная (льготная) для партийных и проф. организаций.	„ 2 „ 3 р. 30 к.	„ 2 „ 2 р. 35 к.
ПЛАТА ЗА ОБЪЯВЛЕНИЯ:	„ 3 „ 4 р. 90 к.	„ 3 „ 3 р. 50 к.
Строка нонпарели позади текста для иногородних анонсодателей 60 коп. зол.	„ 6 „ 9 р. 50 к.	„ 6 „ 6 р. 90 к.
Адрес издательства: Киев, ул. Ленина, (Фундуклеевская) № 19.	„ 12 „ 18 р. —	„ 12 „ 13 р. —

ОТКРЫТА ПОДПИСКА

НА ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

„Известия Физической Культуры“

ИЗДАНИЕ и ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН

Высшего и Московского Советов Физической Культуры.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЖУРНАЛА:

1. Широкая популяризация идей физического возрождения трудящихся, распространение правильных понятий и взглядов на задачи и средства последнего.

2. Освещение научных основ и общих проблем физической культуры, разработка вопросов программно-методического и организационного характера.

3. Содействие введению в правильное русло массового увлечения молодежи спортом и критика тех уклонов, которые еще очень и очень часто наблюдаются в этой области.

4. Освещение всей жизни, событий, соревнований, выступлений и пр. как в России, так и за границей.

Являясь органом ВСФК, журнал особой своей задачей ставит также возможно полное освещение работы Губ. и Уездн. Совет. Физкультуры. В этом отношении „Известия Физической Культуры“ ставят себе целью стать органом всесоюзного масштаба и в равной мере отражать работу и жизнь не только центра, но и всей периферии.

ОТДЕЛЫ: 1. Научный 2. Учебный (программно-методический и организационный) 3. Физическая культура и РКСМ. 4. Физическая культура и профорганизации. 5. Физическое воспитание в армии. 6. В школе 7. Отдел всех видов спорта. 8. Информационно-справочный. 9. Официальный. 10. Библиография.

Кроме этих отделов, будут даваться сведения по охоте, рыболовству, туризму и шахматам.

Учитывая значение спорта в настоящее время и интерес к нему молодежи, отдел СПОРТА будет особо полно поставлен по всем видам с массой фотографий и рисунков.

С выпуском „Известий Физической Культуры“ издание журналов: „Известия Спорта“ и „Физическая Культура“ прекращается.

Подписная цена на журнал: На 1 год—12 р. черв., на ½ года—6 р., на 3 мес.—3 р. 50 к., на 1 мес. 1 р. 50 к.

Журнал будет выходить 1-го и 15-го числа каждого месяца.

Адрес главной конторы и редакции: Москва, Гороховская 20, телефон 5-78-37.

Главное Курортное Управление

сдает отдельные места в санаториях, гостинницах, пансионатах, а также целые здания и дачи

на курортах СССР на 1924 г.

учреждениям, организациям по договорам и частным лицам. Членам профсоюзов скидка.

Заключение договоров и справки в Главном Курортном Управлении

(МОСКВА, М. Черкасский пер., д. 2/6).,

в провинции—в представительствах Главкурупра при Губздравотделах.

Главлит № 18735. Москва. Тираж 15.000 экз.

4-я Типография „МОСПОЛИГРАФ“ „Печатное искусство“ Маросейка, Армянский пер., 6.

КОМИССИЯ ПОМОЩИ ДЕТЯМ МОСКОВСКОГО СОВЕТА Р. К. и К. Д.

Спортивный Клуб Московского Совета

Самарский пер., д. 22. Трамвай № 8, 11 и Б.

ЕЖЕДНЕВНО ОТКРЫТ **КАТОК** БЕГОВАЯ ДОРОЖКА С 2 ПОВОРОТАМИ

Единственная в Москве ледяная гора высотою 17 аршин

ПО ПРАЗДНИКАМ **ОРКЕСТР МУЗЫКИ** | В ВОСКРЕСНЫЕ ДНИ **СОСТЯЗАНИЯ в ХОККЕЙ**

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

„ПРОЛЕТКИНО“

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Тверская, 34, тел. 5-78-62.

ОТДЕЛ ПРОКАТА: Москва, Советская пл., тел. 1-45-31.

ОТДЕЛЕНИЯ: Саратов, Московская, 34. Петроград. Харьков, Ростов, Баку, Омск.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ СЕКТОР, начав свою работу по производству картин 1 мая 1923 г., выпустил следующие картины:

ХРОНИКА.

1-ое мая в Москве 1923 год.
Хроника Пролеткино № 1.
„ „ № 2.
На боевом посту.
Столетний юбилей Моск. Пожарной Команды.
Открытие Шунгенской электрическ. станции.
Обозрение В. С. Х. Выставки.
Открытие В. С. Х. Выставки.
5 лет Р. К. С. М.
6-я Годовщина Октяб. Революции.
3-х летн. Юб. Особ. Кавал. Дивизии 1-й Конн. Армии.
9-й Междунар. Юнош. день.
Открытие памятника Тимирязеву.
Всеросс. Конференц. Текстильщиков в Иван.-Вознесен.
Похороны Моисеенко.
Коммунистические крестины.

БЫТОВЫЕ.

Отдых рабочих.
Свердловия.
Братание Красной Армии, рабочих и крестьян.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ.

М. С. П. О.
М. К. Х.
Мотэс.
Транспортники.
Мосстрой.
Москож.

СОВЕТСКИЕ БОЕВИКИ:

Бытовая военная комедия

„КОМБРИГ ИВАНОВ“ в 6-ти частях, с участием артистов: Леонтьева, Беляева, Блюменталь-Тамариной, Третьяковой О. В.
Режиссер: Александр Разумный.

Типа американских картин

„БОРЬБА ЗА УЛЬТИМАТУМ“ в 6-ти частях с участием: М. Ф. Ленина, Бассалыго-Цеханской, О. В. Третьяковой, А. Я. Закушняк, В. М. Аристова и др.
Режиссер: Дм. Бассалыго.

Принимаются заказы на съемку производственных работ и проч.

ЭКСПЛОАТАЦИОННЫЙ СЕКТОР

Через Отдел Проката обслуживает рабочие клубы и театры прокатом картин.
Принимает заказы на оборудование кинематографических установок и кино-передвижек.
Принимает заказы (от 100 штук) на фотографии (открытки) вождей Революции.

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ в порядке строгой очереди.

НА ЗАПРОСЫ немедленные ответы.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ „ДИНАМО“ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАТОК ОТКРЫТ. на „Чистых Прудах“ — Трамв. №№ 1, 3, 4, 6, 24, 34, А. Ежедневно в будни с 4 до 11 час. вечера, в праздники с 3 до 11 ч.

МУЗЫКА по вторникам, четвергам и праздникам.

ПРОКАТ коньков и кресел.

ХОККЕЙ - матчи на первенство Москвы по праздникам с 10 до 2½ час.

ДИНАМО

ЛЫЖНАЯ СТАНЦИЯ крупнейшая в Москве с большим прокатом лыж открыта ежедневно с 4 до 11 ч. веч. и в праздники с 10 ч. утра. Коллективные заявки на лыжи от спортячеек, культ-кружков, учреждений и пр. для экскурсий, вылазок и т. п. принимаются заранее. Адрес станции: Сокольники, 1-ый Полевой пер., д. 7.

открыт КАТОК открыт

ЯХТ-КЛУБА РАЙКОМВОДА

Петровка, дом 26, во дворе.

МУЗЫКА в воскресные и праздничные дни от 4 до 8 час., по средам от 7 до 11 час.

ШКОЛА ФИГУРНОГО катанья БЕСПЛАТНО.

ЛЬГОТЫ учащимся, допризывникам и красноармейцам.

КОМСОМОЛЬЦЫ ПРОПУСКАЮТСЯ БЕСПЛАТНО по понедельникам и четвергам.

Организациям при получении билетов по списку — льгота.

„ГОСМЕДТОРГ“

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТОРГОВЛЯ МЕДИМУЩЕСТВОМ

„ГОСМЕДТОРГ“

Продажа и покупка всех видов лечебных средств, материалов, предметов хирургии, госпитального оборудования и лечебных вин и покупка лексырья.

ИМПОРТ и ЭКСПОРТ ТОВАРОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ.

Отделение в БЕРЛИНЕ.

Правление: Воронцово поле, Б. Николо-Воробинский пер., д. 7. Телеф.: 5-73-83, 2-36-74, 15-03, 42-45, 4-70-07, 5-71-87, 5-74-84, 5-74-83, 5-72-84, 5-71-86.

Центр. опт. аптекар. склад: Воронцово поле, Б. Николо-Воробинский пер., д. 9. Телеф. 2-22-79, 1-04-45.

Центр. опт. хирургич. склад: Кузнецкий мост, д. 16. Телеф. 2-16-25.

Аптека: Петровка, д. 19. Телеф. 1-91-79.

Магазин санитарии и гигиены № 1: (бывш. Швабе) Кузнецкий мост, д. 16. Тел. 2-37-34.

Магазин санитарии и гигиены № 2: Арбат, д. 18. Тел. 2-18 8?.

Магазин санитарии и гигиены № 3: Арбат, Смоленская ул., д. 2. Тел. 56-03.

Оптово-розничный магазин: Петровка, 19. Тел. 5-72-70.

С ЗАКАЗАМИ ОБРАЩАТЬСЯ:

По крупным заказам на медикам. — непосредственно в ПРАВЛЕНИЕ.
„ мелким „ „ „ — в ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН.
„ заказам на хирургич. инструменты и предметы ухода — в ХИРУРГИЧЕСКИЙ СКЛАД.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 3

Московское Пролетарское Спортивное Общество

„ДИНАМО“

МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, № 11.—Б. ЛУБЯНКА, № 13. ТЕЛЕФОН 22-04.

СПОРТ РЫБОЛОВСТВО ОХОТА

СРОЧНОЕ и АККУРАТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ЗАКАЗОВ.

Высылка в провинцию ассортиментов спорт-инвентаря по всем видам физических упражнений.

К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ особо высокого качества футбольн. покрышки, бутсы, бегов. туфли, трикотаж.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР КАМЕР ЛУЧШИХ ЗАГРАНИЧНЫХ МАРОК.

В магазине все новости русского и заграничного спорта.

РУЖЬЯ ПОРОХ ДРОБЬ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР СПОРТ-ЛИТЕРАТУРЫ.

В качестве заведывающего и продавцов в магазине известные московские спортсмены:
ПИЛЬКЕН, МАСЛОВ, МИЗГЕР.

ВЫСШИЙ СОВЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

с 17-го по 24-е НЕДЕЛЯ СПОРТА ФЕВРАЛЯ

Лыжи: 17-го в 12 час. и 18-го в 3 часа соревнования на **первенство СССР** личные и командные, пролетфизкульт-ячеек и спорт-организаций (Скаковой ипподром). **Вход свободный.**

Коньки: 21-го в 6 час. вечера соревнования в **фигурном катании** на **первенство СССР.** (Каток Моссовета.—Самарский пер., д. № 9).

23-го и 24-го в 2 часа дня **скоростный бег** на 500, 1500, 5000 и 10.000 метров.

Впервые в скоростных соревнованиях примут участие сильнейшие заграничн. конькобежцы. (Каток „Девичье поле“).

Хоккей: 24-го в 12 час. дня **междугородний матч**

ХАРЬКОВ—МОСКВА

(Каток Моссовета).

Секция Зимнего Спорта М. С. Ф. К.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 3

Февраль 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Гороховская, 20. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 ч р.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

На Воробьевых горах, под Москвой, в праздничный день.

Можно смело сказать, что секция зимнего спорта МСФК полностью использовывает все возможности к тому, чтобы практически осуществить свой лозунг — Все на воздух! Все на лыжи! — и втянуть в занятия лыжами широкую массу рабочей молодежи. То, о чем раньше не думали, стало фактом. — Каждый праздник пролетфизкульт-ячейки проводят организованные вылазки; каждый праздник дело оздоровления трудящихся захватывает новые массы молодежи.

Ленин и физкультура.

Н. Семашко.

Тов. Ленин настолько велик, что оставил след и указания буквально во всех областях нашей деятельности.

Владимир Ильич не был спортсменом в узком смысле этого слова, но очень любил один вид физических упражнений—велосипедную езду. Когда он жил в Женеве, мы часто ездили с ним на небольшие прогулки. Велосипед был для него лучшим отдыхом и развлечением. Вспоминаю случай, когда, в одну из таких прогулок, быстро мчавшийся автомобиль чуть не наскочил на Владимира Ильича, и лишь его ловкость и постоянная находчивость позволили избегнуть катастрофы.

Дело было так: Владимир Ильич возвращался в Женеву в праздничный день; вся дорога (шоссе) была забита велосипедистами и пешеходами. Приходилось медленно пробираться посредине дороги. Вдруг сзади вылетает автомобиль и наскакивает прямо на тов. Ленина. Владимир Ильич, не растерявшись, быстро спрыгнул с велосипеда на правый троттуар. Автомобиль помял велосипед, но сам ездок избег катастрофы. Все, бывшие здесь, швейцарцы удивлялись тогда ловкости, проявленной Владимир Ильичем, и его счастливому избавлению от несчастья. Потом Владимир Ильич, уже держа велосипед в руках, дошел пешком до Женевы.

Тов. Ленин обладал большой физической силой и отличным здоровьем. Именно это дало ему возможность счастливо пережить, казалось бы, смертельное ранение, нанесенное с.-р. Каплан. Все врачи единогласно свидетельствовали, что только могучий организм Ильича мог преодолеть явно смертельную опасность.

Незадолго до появления органических изменений мозга Владимир Ильич беседовал со мною о состоянии своего здоровья; он жаловался на бессонницу.

— Ну, а вы как?—спросил он меня.

— Тоже неважно сплю, но у меня есть лекарство.

— Какое?

— Когда расстроится сон, я выбираю свободное воскресенье и делаю хорошую прогулку на велосипеде.

— Вот счастливчик! — заметил Владимир Ильич,—я уже этого не смог бы.

Чему особенно нужно поучиться у Владимира Ильича, так это его пониманию физической культуры в широком смысле слова (не физических упражнений только). Надо было видеть и удивляться как он распределял свои занятия, когда врачи ограничили время работы.—Все у него было внимательно продумано и точно распределено. Умственные занятия чередовались с отдыхом на свежем воздухе. К сожалению, его мозговые сосуды были уже так изменены, что это позднее соблюдение правил гигиены не смогло отвести рокового заболевания.

И еще одна подробность, которой мы все должны подражать: Владимир Ильич не только не курил сам, но строго запрещал курить другим во время заседаний. Он, между прочим, был инициатором моей агитации против курения (против «табачного зелья», как он выражался). На заседаниях СНК всегда соблюдался чистый воздух (форточки или вентиляторы были открыты) и никто не смел закурить. Закоренелым курильщикам, томящимся выдерживать поет во время длительных заседаний, разрешалось курить лишь за печкой, где они пускали дым в печную отдушину. Ильич в шутку тогда называл курильщиков «запечными тараканами».

Вот это правило Ильича—следить за чистотой воздуха на заседаниях, не курить и запрещать курение—следует усвоить прежде всего молодежи. Это было бы исполнением одного из заветов Ильича.

Физическое воспитание молодежи.

(Окончание. См. № 2). *В. Стариков.*

II. Перспективы.

На седьмом году революции физическое воспитание молодежи, начиная с дошкольного и кончая последним предпризывным возрастом, должно быть организовано по единому плану и с полным согласованием программ и методов для всех соприкасающихся возрастных групп.

Установление общих принципов в этом деле и обработка, представляемых соответственными центральными органами, материалов должны стать одной из первоочередных задач ВСФК.

В частности, в отношении школьного периода следует добиться того, чтобы летние каникулы 1924 г. не пропали для школьников и их сверстников.

МОНО, а также ряд других провинциальных отделов Нар. образования, под давлением советов физкультуры, практически уже приступили к введению курса физического воспитания в учебный обиход школ. Наркомпросу, очевидно, остается лишь поторопиться узаконением этой сильно запоздавшей меры в государственном масштабе.

Нужно также добиться (вплоть до административного нажима на заведующих школами), чтобы инициатива по созданию школьных кружков физкультуры не только не подавлялась, но и проявлялась самим педагогическим персоналом.

Одной из мер, гарантирующих сохранение общей линии в деле физвоспитания школьных возрастов было бы — проведение всех, желающих занять должность руководителя (рук-цы) в школе, дет.-кружке и т. д., через краткосрочные (5—6 недель), однотипные повторительные курсы, каковые надлежит организовать при местных СФК.

Большое внимание придется уделить вопросу об улучшении санитарно-гигиенического состояния школ и спорт-гимнастическому оборудованию школьных помещений и площадок.

Современная американская школа лишь на 40% — «школа» в нашем смысле этого слова, а на 60% — место для практических трудовых занятий, физ-упражнений и игр.

Может быть пока еще преждевременно предлагать применение такого рецепта для преобразования нашей школы, но предпринять энергичные шаги к улучшению школ СССР в отношении физкультуры все же необходимо.

Старшие возрасты. Опыт минувших лет и трезвая оценка существующих условий подсказывают, что в данном случае перелагать центр тяжести на достижения от занятий по физподготовке, входящих в программы допризывного обучения молодежи, было бы ошибочно. Отсутствие соответствующего, специального инструкторского аппарата для проведения предварительной (физ. и элемент. военной) подготовки (16—18 лет) и неизбежная перегруженность (прим. 90%) военными предметами в старшем периоде (19—20 лет) влекут почти полную невозможность сколь-нибудь планомерной постановки физкультуры в обязательном порядке. Кроме того, такие занятия ни в какой мере не обслуживают женскую молодежь. Только путем широкой и активной организации внешкольной, добровольческой, кружковой работы среди молодежи мы добьемся реальных массовых результатов.

Но здесь прежде всего нужно сказать, что успешность работы по физвоспитанию молодежи почти целиком зависит от прочности материальной базы, на которой будет основываться работа.

Шефство в данном случае лишь одно из средств, и средство не разрешающее вопроса в целом; необходимо заложить более прочный фундамент.

Прежде всего—расходы на проведение физкультуры во всех учебновоспитательных учреждениях СССР (труд. школы, дет. дома, рабфаки, Вуз'ы и т. п.), должны войти специальным параграфом в сметы народных комиссариатов Здравоохранения и Просвещения. Но, конечно, одних этих «казенных» сумм будет далеко недостаточно—их, по всей вероятности, хватит лишь на обще-организационные и агитационно-пропагандные расходы.

Большую часть учреждений по физкультуре придется содержать на местные средства (губ., уезд. и вол. исполкомы).

Наконец, поскольку наши хоз.-производственные органы, т.-е. тресты, фабрики, мастерские и т. п. эксплоатируют рабочих, постольку они обязаны страховать здоровье их и их детей. В сметы этих учреждений и об'единений также должны быть включены особые параграфы расходов на физическое воспитание рабочей молодежи. С произвольными отчислениями «из культ.-просветительных сумм», размер которых всегда будет в зависимости от настроения правления треста или директора фабрики, конечно, многого не достигнуть.

Параллельно с установлением твердых сметных кредитов на физвоспитание молодежи, должно быть обращено особое внимание на удешевление спорт-гимнастического инвентаря. Никакая пропаганда, никакие кредиты не помогут, пока туфли, мячи, диски, лыжи и проч. не будут доступны рядовому мелкому провинциальному кружку. О путях к удешевлению спортимущества следует подумать: может-быть государственным органам нужно взять временно инициативу (даже монополию) в свои руки, может-быть лучше предоставить льготы частным предприятиям,—это нужно обсудить в срочном порядке. И будущему всесоюзному совещанию по физкультуре придется включить этот вопрос в программу своих занятий.

Итак,—закрепление позиций в школе, создание густой сети кружков, подготовка руководительских кадров и создание материальной базы для физкультуры —вот маяки в работе с молодежью, на которые нужно держать руль. «Во всех учреждениях, где учится или работает молодежь, должен быть руководитель по физвоспитанию и спорт-площадка»—вот лозунг 1924 года.

В 1924 году авангарды физической культуры—спорт и игры должны проникнуть в самые глухие, «медвежьи» уголки СССР., т. к. всюду есть молодежь, везде эта молодежь нуждается в физвоспитании и образовании и инстинктивно тянется к физической культуре.

И эту тягу революционная власть не может не использовать для поднятия творческой способности, а, временно, и обороноспособности трудового населения республик.

Военное ведомство, в лице Центр. упр. по военн. подгот. трудящ. и Полит. упр. Реввоенсовета, в этом отношении проявило хорошую инициативу.

Я говорю здесь об организации сети военно-спортивных кружков, долженствующих об'единить на почве занятий по физкультуре, по возможности, всех переменников и допризывную молодежь, обслуживаемую территориальными дивизиями Красной армии.

Даже частичное выполнение этой меры будет иметь колоссальное принципиальное значение, т.к. по существу это будет первый практический шаг в деле привлечения к физкультуре миллионов крестьянской молодежи.

Таковы трудности настоящего момента, таковы, примерно, перспективы работы в 1924 году.

Внимание пролетарским яхт-клубам!

Трофимов.

Позволяю себе, на основании опыта в спортивно-морской работе, осветить государственную важность и несомненную необходимость водных спортивных пролетарских организаций.

Кто не знает бодрящей свежести воды моря и реки, кто не любит часами плавать в водах Черного моря, кто не ценит здоровый солнечный загар,—тот до сих пор не научился ценить истинные блага природы. Значение близкого знакомства с водной стихией еще важно тем, что здесь предоставлена возможность использовать назначение воды не только в целях личного оздоровления, но и целях общественных, практически государственных, что и может быть осуществлено морскими учебными пунктами и яхт-клубами при них.

На территории Одесской губернии—три морских учебных пункта и четыре яхт-клуба. В 1923 г. главная часть работы морпунктов Одесчины сводилась к ремонту силами допризывников и яхтсменов очень изношенного имущества. Занятия протекали, за недостатком средств, не регулярно и не планомерно. За отсутствием инструкций центра программы для ведения занятий разрабатывались местной администрацией, основываясь на работе прошлых лет. Связь с морпунктами и яхт-клубами СССР, сильными по своему опыту и спортивной мощи, установить не удалось. Ленинградский яхт-клуб до сих пор не отвечает на наши письма.

Краткий фундамент морского и речного спорта заложен с помощью партийных и профессиональных учреждений и отдельных авторитетных государственных работников в прошедшем 1923 году, когда Одесчина оправилась от кошмара голода. Успешность работы, основанная на инициативе мест, во многом зависела, как от удачного подбора начальников морпунктов, так и от умелого комплектования последних специалистами-инструкторами.

В отчетном 1923 году одесский морпункт, основанный на пепелище старо-буржуазного екатерининского яхт-клуба, располагая богатым тоннажем (11 яхт, 2 моторных катера и 37 весельных судов), провел весьма серьезную работу. 4 яхты одесского морского пункта отремонтированы добровольно силами допризывников и яхтсменов. 325 человек допризывников, рождения 1902 и 1903 гг., за отчетный год вполне усвоили программу такелажного, парусного, гребного дела, программу корабельной сигнализации и управление яхтами.

Силами допризывников очень удачно спущены в море и подняты обратно на берег все яхты пункта. Допризывники Одесского морпункта за 1923 год, по данным вахтенного журнала, во время морских ураганов спасли от гибели на море 62 человека. На состоявшейся губернской морской олимпиаде 1923 года допризывники морпунктов губернии явились победителями в соревнованиях по гребле и плаванию.

Действительных членов яхт-клуба 460 человек, состав—исключительно трудящиеся. 17 гребных команд (команда 13 человек) производственных союзов одесского губпрофсовета за 4 месяца великолепно изучили гребное дело и уменье управлять лодкой в сильной зыби моря, о чем свидетельствуют данные публичного экзамена. С началом морского спортивного сезона текущего года предположено увеличить число действующих яхт и тем самым увеличить число членов яхт-клуба.

Николаевский морпункт за истекший год выпустил 92-х вполне достойных и годных допризывников-моряков. Пункт имел в действии 9 яхт и 23 весельных судна. Членов яхт-клуба 380 человек. Здесь с началом весны намечено организовать школу плавания исключительно из членов яхт-клуба.

Херсонский речной пункт (в устье Днепра) за отчетный 1923 год подготовил молодых моряков-допризывников 42 человека. Членов клуба 118 человек. Тоннаж херсонского пункта несколько слабее. Есть надежда, что с открытием весеннего сезона с помощью местного окрисполкома несколько старых разрушенных яхт и катеров будут спущены на воду.

Первомайский яхт-клуб (на берегу р. Буга) организован в 1923 году на скудные средства окружного Всевобуча. В настоящее время клуб располагает 18 катерами. Есть надежды, что с началом сезона тоннаж его значительно увеличится. Клуб организован исключительно допризывной молодежью.

Всматриваясь в наброски о работе морпунктов и читая цифры, невольно думается, что все подчинено деньгам.

Это—неоспоримая истина.

Приличное весло в 1923 году на судостроительном заводе имени Марти и Бадена в г. Николаеве ценилось в 4 золотых рубля. Для нужд морских пунктов Одесской губернии весел необходимо 250 штук, что составит приблизительную цифру 1.000 золотых рублей. О покупке же полушелковой парусной ткани мечтать теперь очень трудно.

Необходима широкая материальная помощь. На одни членские взносы не представляется возможным компенсировать труд нештатному инструкторскому составу. Центральные органы денег на нужды морпунктов не отпускают. Местные государственные учреждения средствами весьма не обеспечены.

Буржуазные яхт-клубы были богаты уже тем, что членами их являлись исключительно аристократы и лица с деньгами, но и они субсидировались старым министерством торговли и промышленности.

Рабоче-крестьянская власть, вне всякого сомнения, с'умеет оказать возможную помощь своему детищу—пролетарскому яхт-клубу и его хозяину—красному рабочему допризывнику.

Краткий обзор результатов исследования крови участников лыжного пробега Архангельск—Москва.

Д-р А. Егоров.

Исследование крови участников лыжного пробега Архангельск—Москва дает возможность сделать несколько интересных практических выводов. Исследование было произведено: перед от'ездом в Архангельск, сразу после прибытия, на финише у Воробьевых гор, на другой день после финиша и через 10 дней. Каждый раз исследовалось общее число в 1 кб. млм. крови красных и белых кровяных шариков—лейкоцитов, определялась формула белой крови по Шиллингу (соотношение разных видов белых кровяных шариков), число пластинок и гемоглобин.

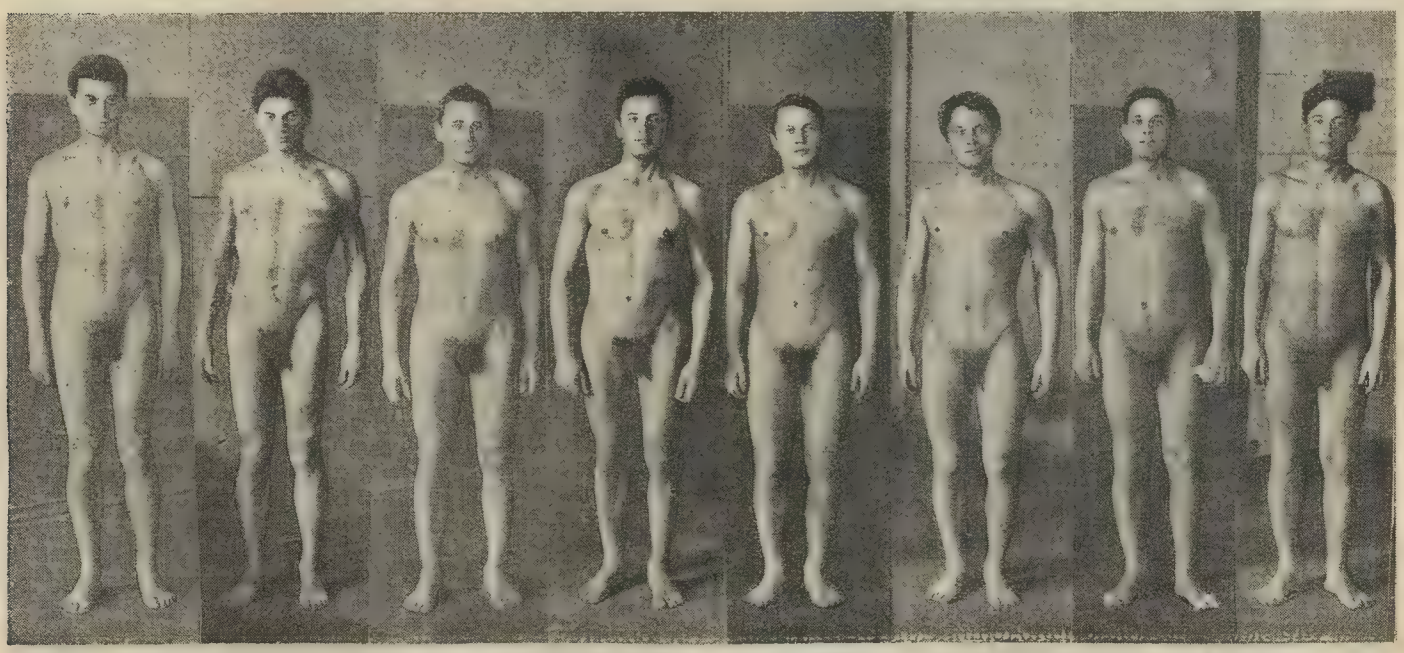
Предыдущими исследованиями было установлено, что физические упражнения, особенно при большом напряжении, влияют на деятельность тех тканей и органов, которые производят клетки крови, столь важные для нашего организма. Таким образом, процесс мускульной работы затрагивает очень важные и глубокие функции организма человека. По характеру изменений состава крови, учитывая произведенные раньше исследования, можно установить следующее.

Все участники за время пробега очень втянулись в лыжный бег, дали очень большую степень тренированности. Этот пробег явился хорошим систематическим тренингом, при этом нельзя отметить сколько-нибудь значительного вредного влияния на организм. Последнее следует об'яснить длительностью и систематичностью регулярного бега на лыжах в продолжении многих дней при общих хороших гигиенических условиях. Если его сравнить не только с марафонским бегом, но с бегом на 10 километров, при не совсем достаточной подготовительной тренировке, то безусловно можно сказать, что влияние последних видов бега выражается в более резких сдвигах картины крови, так называемых «неблагоприятных» сдвигах (Шиллинг). Основные элементы, которые дают возможность сделать такой вывод о значительной тренированности наших лыжников, таковы: присутствие после пробега эозинофилов, при не резком уменьшении лимфацитов, умеренном лейкоцитозе и очень незначительном сдвиге влево. Достигнута значительная компенсация деятельности кроветворных тканей с потребностями организма.

Главный интерес заключается в индивидуальных особенностях участников. Несколько затрудняет дифференциацию симптомов то, что предварительное исследование перед бегом было произведено в неравноценные моменты по отношению суточного режима. Некоторые из участников исследовались в более усталые моменты, некоторые в менее утомленном состоянии. Все же это предварительное исследование установило следующее.

У Хитрова имеются какие-то болезненные внутренние явления, незначительные с точки зрения патологической, но вполне реальные с точки зрения нормальной физиологии. У Гребенщикова также имеется отступление от нормы, но уже под влиянием не внутренних причин, а каких-то внешних факторов, которые можно отнести, на осно-

Фотографии участников, снятые до (первая) и после пробега.



Бархаш. **Скалкин.** **Гребенщиков.** **Хитров.**

вании прежних исследований, или к недоеданию, или к нерегулярному и утомительному образу жизни и т. п. Вообще, можно было отметить, что общие условия жизни у Гребенщикова тяжелее, чем у других участников. По наведенным справкам это подтвердилось.

Сравнивая отступление картины крови от исходного положения у каждого участника после пробега и характер возвращения к норме, мы можем разбить участников пробега на 2 группы. Наиболее благоприятно для организма перенесли пробег Гребенщиков и Бархаш. Возвращение к норме у них также наиболее быстрое и полное (эозинофилы, лимфоциты, азуроф. зерн. и соответствие регенерации с реактивностью). При этом на первое место следует поставить Гребенщикова, так как картина крови за время пробега у него стала более «благоприятная». Во второй группе (отсутствие эозинофилов и наибольшее уменьшение лимфоцитов) последнее место безусловно занимает Хитров (наибольший лейкоцитоз, абсолютное отсутствие эозинофилов, лимфопения, наличие юнных в сдвиге). Картина крови наиболее «неблагоприятная». Реакция у Скалкина лучше, чем у Хитрова, но все же показывает меньшую приспособленность и стойкость, чем у первых двух.

Относительно Хитрова положение таково, что хотя и не приходится говорить о каком-либо ясном заболевании, но желательно тщательное исследование на какие-то скрытые внутренние болезненные явления (напр. ваготония, гельминтиаз или др.).

Общий вывод: Бархаш и Гребенщиков являются или наиболее тренированными или наиболее стойкими, выносливыми. В виду фактического отсутствия большой тренированности у Гребенщикова (по справкам), надо сказать, что общая выносливость у него очень значительна. Относительно Хитрова можно сказать, что его организм несколько ослаблен, сравнительно менее приспособлен, и что причиной этого является действие какого-то скрытого болезненного фактора, конечно незначительного, с точки зрения чистой патологии, но все же, повидимому, реального.

Физкультура на дому.

(См. № 2). *А. Зикмунд.*

Б. Упражнения для взрослых, крепких людей.

1.

За основу взяты упражнения предыдущего отдела с надлежащей количественной нагрузкой для суставов, связок и нервно-мышечного аппарата. Упражнения группы А являются основными

и к ним в группе Б добавляются сопровождающие упражнения (как движения кисти, пальцев и пр.), чтобы увеличить нагрузку, усилить приток крови и этим дать надлежащее напряжение организму. Кроме этого упражнения сопровождающего порядка укрепляют суставы, связки, пальцы.

1. Поднимание на носки с вытягиванием рук в стороны. Кругообразные движения вытянутых рук в плечевом суставе—ладони вверх. Опускание на всю ступню и опускание рук вниз. При поднимании на носки—вдох, при опускании на всю ступню—выдох. Производить 4 раза.

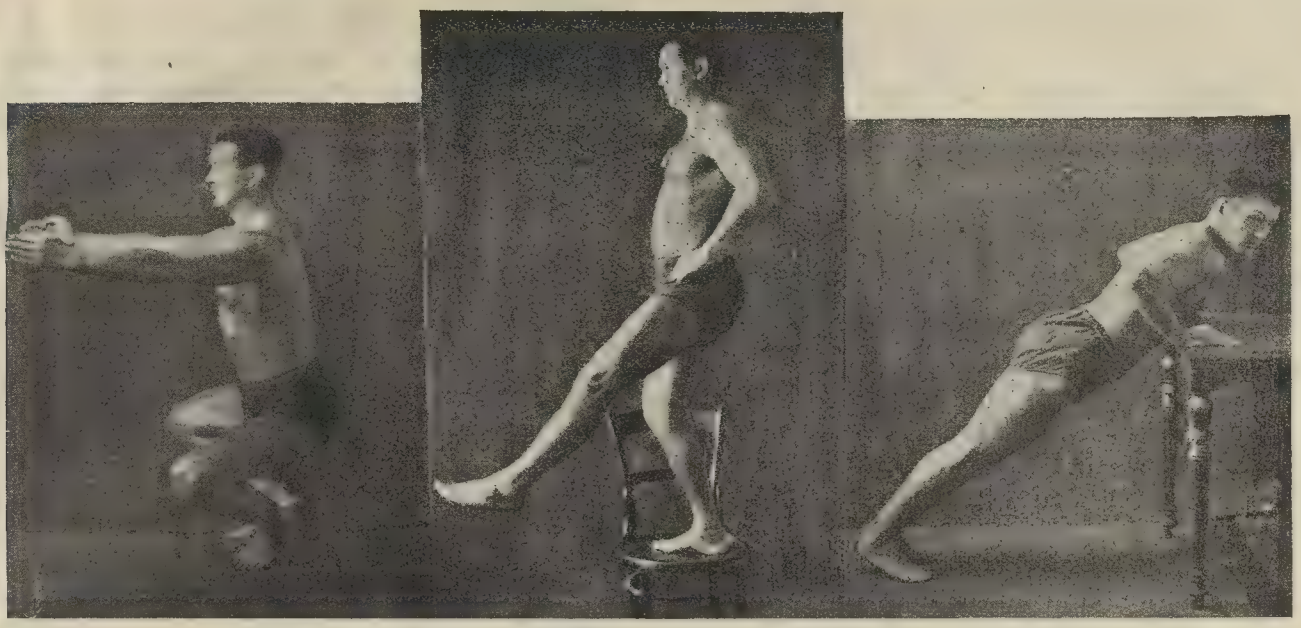
2. Соединить кисти рук за спиной. Нагибать туловище назад, поставив ноги врозь—3 раза.

3. Руки согнуть в локтях; пальцы открыть. Нагибание туловища вперед и выбрасывание рук вниз. Медленно выпрямляться и сгибать руки. Дыхание как в упражнении А 3. Произвести 4 раза.

4. Руки вытянуть вперед, большими пальцами вверх. Быстрое повторное поворачивание руки мизинцами вверх с медленным приседанием. Медленно подниматься, вращая руки в плечевом суставе. Приседание произвести 8—10 раз. При опускании—выдох, при поднимании—вдох. Произвести 3 раза.

5. Подойти к столу или комоду, упереться на него руками на ширине груди, с прыжка выбросить обе ноги назад, туловище выпрямить, опираясь руками; медленное сгибание рук в локтях. Сгибая руки — выдох, выпрямляя руки—вдох. При сгибании поворачивать голову вправо и влево поочередно. Упражнение произвести 4 раза.

6. Встать на стул обоими ногами, руки положить на бедра, вытянуть правую ногу вперед и быстрым движением отвести правую ногу назад, повторяя движение 6—8 раз правой и левой ногой поочередно. Повторное вытягивание ноги



в сторону, правой и левой ногой на стуле и сохраняя равновесие.

7. Лечь на спину, руки на затылок. Медленное поднимание и опускание туловища—не задерживать дыхание и, если возможно, укрепить ноги, чтобы они не поднимались. При поднимании—вдох, при опускании—выдох. Упражнение производить 3 раза.

8. Лечь на живот, руки согнув к плечам. Медленное поднимание головы и верхней части туловища с соответствующим выбрасыванием рук в стороны. Поднимая туловище—вдох, опуская—выдох. Упражнение выполнять 4—5 раз.

9. Взять стул за спинку обоими руками и поднимать его на вытянутых руках вперед. При поднимании стула — вдох, при опускании — выдох. 4 раза.

10. Подняться на носки и поднять руки в стороны вверх; повторное движение кистей кверху и книзу—опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. Постоянно добавлять к основному движению рук движение кистей кверху и книзу и шевелить пальцами. Поднимание рук сопровождается вдохом, опускание—выдохом. 3 раза.

2.

Обливание и обтирание.

Обливание и обтирание имеет задачу очистить тело; кроме этого, души прекрасно влияют на нервную систему.

Обливание и обтирание ежедневно может себе позволить каждый здоровый человек. Лучшим способом обливания может служить душ, вода которого сначала бывает 16—18 гр. Р. В течение двух месяцев можно температуру душа ежедневно систематически уменьшать до 10 гр. Р. и меньше.

Если нет душа или ванны, можно заменить обливание обтиранием мокрым полотенцем. Если начнем обтирание и обливание зимой, необходимо, чтобы в комнате было приблиз. 12—14 гр. Р. и воду также необходимо подогреть.

Никогда нельзя слишком долго обливаться и необходимо избегать охлаждения кожи. После обливания необходимо до суха вытереться грубым полотенцем. Особенно нужно хорошо вытереть спину. Когда достаточно осушили тело, необходимо приступить к массажу. Обливание и обтирание длится 3—5 минут.

3.

1. Массаж ног: обоими руками взять ногу около стопы, нажимая, длинными движениями 5—7 раз провести вверх до колена и продолжать массировать ногу вплоть до бедра.

2. Массаж рук выполнять следующим образом: взять руку около запястья и сильным нажимом растирать ее к плечу 5—7 раз.

3. Массаж живота выполняется быстрым движением поперек от бедра к бедру открытой ладонью (4—5 раз).

4. Массаж груди и боков: левой рукой массируем верхнюю правую часть груди снизу к плечу. Точно также делаем на левой стороне правой рукой (5—7 раз).

5. Массаж спины производится тыльной частью правой и левой руки поперечным движением слева направо (5—7 раз).

6. Шею массируем в направлении вниз и вперед обоими руками поочередно (5—7 раз).

7. Чтобы закончить массаж, желательно несколько крепких ударов по ступне, после чего одеть носки. Обливание, обтирание и массаж больше чем 5—10 м. не требуют.

Когда оденемся, необходимо сделать ряд дыхательных упражнений 2-й и 3-й категории (упражнение 10), прогуляться на свежем воздухе, ускоряя ходьбу до умеренного бега (1½ минуты бега и 1½ минуты ходьба).

Представляя первую серию физкультуры на дому рабочему классу, считаю, что ежедневные

упражнения, а также ежедневная забота о коже должны стать жизненной потребностью и войти в быт и режим каждого трудящегося.

Упражнения просты и имеют главную задачу—выпрямить горб трудящихся, научить правильному держанию своего тела. Нужно, как обливание лица, сделать привычкой и обливание груди и всего тела и проветривание крови глубокими дыхательными упражнениями на свежем воздухе и всесторонними движениями.

Наши ежедневные движения очень ограниченны, как, например, ходьба. Необходимо движением вызвать мощный приток крови ко всем частям организма (хотя один раз в день).

Главное условие, чтобы движения, выполняемые ежедневно в течение 15—20 минут, дали надлежащий результат. Необходимо всестороннее напряжение мускулатуры и суставов. При этом мы пытаемся воздействовать на мускулы, сосуды, нервы, суставы и кожу постепенным напряжением. Оставляя в бездеятельности свое тело, мы допускаем непоправимую ошибку, ибо тело, неспособное к физической деятельности, является тяжестью для себя и общества и причиной многих заболеваний.

Если ежедневно заниматься упражнениями, производить обливание или обтирание, а затем массаж, мы зарядим организм на весь день и с'экономим и сохраним драгоценную рабочую силу.

Физкультура на дому дешевый лозунг оздоровления, не требующий рецептов, медикаментов, принадлежностей. Каждый трудящийся обязан жертвовать 15—20 минут ежедневно для своего здоровья.

Военный отдел.

Лыжное первенство Московского военного округа.

С 30-го января по 6-ое февраля состоялись лыжные первенства Московского военного округа, прошедшие при большом количестве участников, с хорошими в среднем результатами и при внимательном отношении к соревнованиям, как комсостава, так и самих участников.

В первенствах приняло участие 38 команд.

В итоге первое место и переходящий приз—портрет тов. Л. Д. Троцкого, выигранный в прошлом году 17-м стрелковым полком, получил 18-й стрелковый полк, прошедший по маршруту Тула—Москва 185 километров и показавший в финальном соревновании на 20 километров лучшее время 3 ч. 13 м. 22 с.—Второе место занял учебно-стрелковый батальон школы ВЦИК и третье место—50-й полк.

В личном соревновании на 1 клм. в походном снаряжении:

I место—уч. стр. бат. шк. ВЦИК—Нерченко 5 м. 25 с.
II „ — 40-й полк—Д выдов—5 м. 32 с.
III „ — 50-й полк—Новиков—5 м. 41,5 с.

В лично-командном соревновании красно-армейцев на 10 клм.:

I место занял—57-й полк,
II „ „ —Уч. стр. бат. школы ВЦИК,
III „ „ —Отд бат. охраны РВСР.

Лучшее время было показано Коровкиным из 50 стр. полка—41 м. 40 с.

В лично-командном соревновании комсостава на 10 клм.

I место занял—1 полк связи,
II „ „ —Уч. стр. бат. РВСР.

Лучшее время было показано т. Серебряковым—39 м. 41 с.

В лично-командном соревновании для допризывников на 10 клм. приняло участие 8 губерний и 1 город Москва.

I место—Московская губерния— 8 очков,
II „ —г. Москва —13 „
III „ —Кострома —29 „
IV „ —Н.-Новгород —32 „
V „ —Иваново-Вознесенск —40 „

Победители получили от штаба МВО ценные призы.

Старт для допризывников на соревнованиях Московского военного округа.

Подводя итоги, необходимо сказать, что, если в прошлом году красноармейцы звездного пробега были в массе плохо обучены лыжному делу,—в этом году имеются несомненные завоевания: в прошлом году редко кто применял финский ход, на этих соревнованиях участники шли обычно хорошо усвоенной финской техникой.

На соревнованиях присутствовал командующий войсками округа т. Муралов.

Лыжный пробег Полтава—Харьков и Полтава—Ленинград.

Первый пробег был организован по инициативе военно-научного общества при штабе 8 корпуса.

18-го января, в 7 ч. утра, из Полтавы отправилось 5 лыжников—1 комвзвод и 4 красноармейца, при морозе в 20°. Один из участников, т. Ко-

Московская школа физобразования им. тов. Ленина на соревновании.

лесников, легко одетый, принужден был вернуться обратно, но в тот же день вечером он двинулся снова в путь и, пройдя всю ночь, на другой день прибыл в Харьков.

Из остальных четверых—один вернулся обратно, почувствовав себя неподготовленным к такому пути, а трое других прибыли в Харьков лишь 21 января, пробыв непосредственно в пути 26 часов.

До и после перехода лыжники были подвергнуты подробному врачебному обследованию.

Группа лыжников саперной роты, стоящей в Полтаве, 3-го февраля взяла старт на Ленинград по маршруту Полтава — Смоленск — Ленинград на расстояние 1800 километров. Если взять за норму перехода 50 клм. в день, то потребуется 1800 : 50=36 дней, и в случае успеха товарищи будут в Ленинграде в десятых числах марта. Если они несколько запоздают, то их ждут оттепели и им вряд-ли удастся окончить пробег.

Старт 18-го стрелкового полка.

В окружном спортивном комитете ЛВО.

Сконструированный спортивный комитет под председательством помощника нач. агит.-проп. отдела Семенова и в составе Нестерова (инспекция ЛВО), Дюперрона (секция игр), Эндена (нач. штаба ЛВО) и представителей частей гарнизона, приступил к работе.

Первой работой была организация секций, в которые назначены председатели.

Коньковая и хоккейная—Курочкин, лыжная—Крживинский, легко-атлетическая—Ниман, футбольная - Дюперрон и др.

Секции создаются из представителей частей гарнизона и территориальных клубов.

Комитетом создана хозяйственно-административная комиссия, которая имеет целью организовать правильную эксплоатацию спортивных полей и станций.

В спортивных секциях.

Лыжная секция составилась в текущем сезоне из председателя Крживинского (назначенного Пуокром), Львова, Павлова, Фомичева, Ефремова, Деларова и Шевчено.

Секция разработала календарь соревнований и проводит его при содействии как территориальных, так и военных клубов.

144-й стрелковый полк на старте соревнований МВО.

Допризывник Субботин, один из лучших молодых лыжников, взявший первенство СССР для допризывников в 1923 г.

Направо: Красноармеец в полном военном снаряжении на лыжных соревнованиях.

Украинский военный округ.

В связи с расформированием отделов Всевобуча при военкоматах и ограничением функций последних в отношении физ.-подготовки инспекторской деятельностью, командующий войсками Укр. воен. округа издан приказ (№ 15 от 5 янв. с/г.) о передаче спортивных клубов, площадок, других спорт-сооружений, а также спорт-имущества войсковым частям и местным бюро пролетфизкультов „Спартак".

Вятка.

В 10-й пехотной школе.

5-го января состоялось междуротное соревнование на 10 клм. отдельно индивидуального и командного характера.

В первых победил Леонтьев (2-ая рота)—52 м. 35 с.; вторым—Сырчин (3-я рота)—53 м. 55 с.; третьим—Кашин (2-я рота)—54 м. 43 с.; четвертым—Крюков (3-я рота)—56 м. 10 с.; пятым—Чарушников (2-я рота) 56 м. 10 с.

В командных соревнованиях участвовало от каждой роты по команде в 9 человек. Первое место получила 2-я рота, пройдя дистанцию в 1 ч. 17 м. 35 с., растянувшись на 1 м. 40 с. Второй окончила 3-я рота в 1 ч. 20 м. 35 с., растянувшись всего на 22 с. Третьей—первая рота в 1 ч. 24 м. 07 с. Растянутость 3 м. 03 с.

Состязание прошло на лыжах лесного типа. Участники шли в полном походном военном обмундировании и результаты, показанные ими, нужно безусловно признать хорошими.

Ново-Николаевск.

В конце декабря прошлого года окружной инспекцией физической подготовки Зап. Сиб. воен. округа образован „Кружок любителей лыжного спорта окружных управлений ЗСВО". Всего членов кружок насчитывает 130 человек и на это же количество имеет и лыж.

Каждый праздник совершаются лыжные вылазки в районы Ельцовки, Военного городка и реки Оби. Замечается большой интерес к лыжному спорту и вылазки посещаются с большой охотой. Число желающих вступить в члены кружка растет и ощущается острый недостаток лыж.

В настоящее время это самый многочисленный в городе кружок и в его рядах состоят не только военные, но и гражданские лыжники, сообща участвующие в вылазках и прогулках.

Хроника спорта.

В секции зимнего спорта МСФК.

Секция зимнего спорта сконструировалась на принципе представительства наиболее крупных организаций и ведомств, заинтересованных в работе последней, как-то: МГСПС, МКРКСМ, МОНО, МВО и старых спортсменов-специалистов по назначению.

Учитывая разновидности зимнего спорта и имея в виду полный охват работы всех его видов, секция разбилась на подсекции—лыжную, коньковую и хоккейную.

Подсекции созданы исключительно, как технические органы, разрабатывающие все вопросы, связанные с данным видом спорта и представляющие свое решение на утверждение секции в целом.

Секция, имея перед собой ответственные задачи насаждения физкультуры в быт трудящихся, не мыслит свою работу без передового кадра активных работников спорткружков.

Для выявления и кристаллизации годами накопившегося опыта, в подсекцию, кроме представителя СЗС (председателя п/секции), входят в значительном количестве представители спортивного мира, наиболее зарекомендовавшие себя общественной работой. Им предоставляется полная свобода для выявления своего опыта и инициативы.

В целях большей связи и полного учета знаний и опыта всех работников в области физкультуры, секция по всем наиболее важным вопросам (выработка правил, календарей, проведение соревнований, праздников и т. д.) созывает расширенные заседания секции с представителями пролеткультячеек, спорт-кружков, а также и представителей красноармейских организаций.

МСФК создал институт уполномоченных по районам, которые, учитывая и направляя работу пролетфизкультячеек, дают возможность секции следить за работой своих низовых единиц и тесно связывают секцию с последними.

Ставя перед собой задачу не только календарного характера, но также и учебно-материального, секция через своих представителей в МОНО и МГСПС нажимает на последних в отношении приобретения инвентаря, что и удается провести, так, например: МОНО закупило 1500 пар лыж, МГСПС по отдельным союзам закупил до 800 пар, МВО отпустил 500 пар.

Секция при посредстве МОНО и МКРКСМ организовала 6 районных лыжных станций, на которых предполагала сконцентрировать весь лыжный инвентарь отдельных организаций, дабы на 10% использовать его, но профорганизации не идут на предложение секции и используют свой инвентарь максимум на 50%, ибо все члены их организаций днем заняты и лыжи бездействуют.

Календарь лыжных соревнований с особой ясностью выявляет взятый курс секцией на пролетфизкульт-ячейку.

Секция при участии МОНО и МГСПС разрешила вопрос об открытии районных катков, что уже выполнено на все 100%. Таким образом, не считая катков отдельных спорткружков, Москва имеет 6 катков.

Катки организаций частично обслуживают бесплатно красноармейцев и комсомольцев, а районные катки выдали 200 бесплатных билетов МВО.

Секция предприняла целый ряд мер к вовлечению в работу МСФК и уездов, для чего в середине сезона устраивает между-уездные соревнования по конькам и лыжам. В предполагаемых соревнованиях будут принимать участие только пролетфизкульт-ячейки.

В. Савостьянов.

Команда Яхт-клуба идет на первом этапе эстафетной гонки, устроенной на Воробьевых горах секцией МСФК.

ЛЫЖИ.

Соревнования секции 20-го января.

20-го января секцией зимнего спорта Московского совета физической культуры было устроено открытие лыжного сезона соревнованиями на Воробьевых горах, которые для начала сезона прошли с хорошими результатами при большом количестве участников.

I. Воинские части:

Эстафета 5 по 1 клм. в походном снаряжении. I место—1 полк связи—27 мин. 52 с., II место—Повторные курсы комсостава МВО—31 м. 49 с., III место—Рота связи II корпуса—34 м.

II. Рабочие ячейки:

Командная эстафета 3 этапа по 1 клм. по 5 чел. I место—Красная Пресня—16 м. 37 с., II место—Бауманов ский район—21 м.

III. Спортивные организации:

Командная эстафета 3 эт. по 5 клм. по 3 чел. I место—МСПО—58 м. 46,6 с, II место—ОППВ—59 м. 45 с., III место—Яхт-клуб Райкомвода—63 м. 48 с.

IV. Женщины:

Эстафета 3 по 1 клм. I место—ОППВ—1-ая команда—14 м. 39 с, II место—ОППВ—2-ая команда—14 м. 59 с.

Соревнования 3-го февраля.

В виду похорон В. И. Ленина соревнования 27/I были отменены, и программа 3/II была дополнена календарем 27/I, при чем, ввиду увеличения программы и расстояний соревнований, последние были секцией перенесены из Рогожско-Симоновского района в Сокольники, где прошли при свеже-выпавшем снеге, глубокой лыжне и тяжелом ходе, но с хорошими результатами.

I. Женщины:

1) Рагозина —ОППВ—16 м. 25,4 с, 2) Герасимова—ОППВ 16 м. 56,8 с., 3) Орлова — ОППВ — 17 м 55 с. Всего участвовало 10 человек—четверо от ОППВ и шесть от Госбанка. Четыре участника выказали большую тренированность и завидную технику.

II. Младшие:

Эстафета 5 по 4 клм. I место—Яхт-клуб (Чеков С., Бик О., Житков, Дмитриев, Чистяков) со временем 1 ч. 36 м.23 с.. II место—ОППВ I со временем 1 ч. 3 м. 51 с., III место—КИМ со временем 1 ч. 36 м. 54 с. Всего участвовало 8 команд, при чем худшее время было 1 ч. 47 м. 16 с.

Времена отдельных участников по этапам распределились следующим образом: лучшее время показал Субботин (КИМ) 18 м. 07 с., II место занял Соломин (ОППВ)—18 м. 17 с., III место — Григорьев (ОППВ) — 18 м. 28 с., IV место — Венцель (УППВ) — 18 м. 38 с., V место—Панков (УППВ)—18 м 55 с. Худшее время было — 22 м. 18,8 с. При условии тяжелого хода результаты являются высокими, а время Субботина безусловно можно считать классным.

III. Новички:

Командный бег по 4 на 10 клм. I место—ОППВ—50 м. 20 с., II место—УППВ—55 м. В команде ОППВ очень хорошо прошел Тимофеев, обнаружив природную выносливость и некоторую технику.

IV. Старшие:

Командный бег по 4 чел. на 25 клм. I место—МСПО II—2 ч. 09 м. 28 с, II место—ОППВ I—2 ч. 09 м. 33 с., III место—Госбанк I — 2 ч. 10 м. 56 с. Участвовало семь команд; результаты явились неожиданными: все ждали первой или МСПО I или ОППВ I, но оказалось, что состав II команды МСПО, равный по силам, обнаружил большую выносливость и приспособленность к тяжелому ходу.

Конкурс № 1.

В виду того, что за последнее время поступило очень много писем на конкурс от читателей из провинции, редакция сообщает, что это обстоятельство вынудило ее продлить срок приема решений до 20-го февраля. Решения, присланные после этого срока, засчитываться не будут и результаты конкурса будут объявлены в № 4 журнала.

В Могэс'е.

13-го января в Могэс'е состоялось товарищеское соревнование на 16 клм, в котором приняло участие 14 человек, по преимуществу новичков. Лучшим оказался Аронов со временем 1 ч. 12 м. 35 с.

Новогиреево Моск.-Ниж. ж. д.

Полигоном при Высшей стрелковой школе было произведено соревнование на $2^1/_2$ клм., в котором, кроме самого полигона, приняла участие школа 2-й ступени. По очкам победителем вышел полигон. Оттепель в день соревнования неблагоприятно отразилась на технических результатах участников.

Первым был Запорожец (полигон)—15 м. 45 с., вторым—Колосов (полигон)—16 м. 25 с., третьим—Гостев (полигон)—16 м. 35 с., четвертым—Савенков (школа II ступени)—17 м 00 с.

Н. И. Подвойский (1) произносит речь по прибытии участников пробега Архангельск—Москва. В группе: т. Рицнер (2)—председатель хоккейной подсекции, Скадьин (3) и Гребенщиков (4) — участники пробега.

Момент игры Ленинград — Моссовет.

ХОККЕЙ.

Матчи Москва — Ленинград.

3, 4 и 5-го февраля в Москве играла сильнейшая ленинградская команда — О-во любителей бега на коньках. Матчи, организованные хоккейной подсекцией МСФК, происходили на поле Моссовета. Приехавшая команда, имеющая в своем составе большинство игроков сборной Ленинграда, на голову превосходила москвичей своим классом, и ее игры с лучшими нашими командами имели большой интерес.

В первый день ленинградцы играли с МОГЭС, которого они считали самым опасным своим противником На тренировке перед началом матча общее внимание привлекла пятерка нападения гостей, показавшая изумительную технику удара и владения клюшкой. По свистку судьи т Савостьянова игра началась в очень быстром темпе В правила игры, по настоянию ленинградцев, было сделано добавление, позволявшее вратарю выбрасывать мяч рукой на расстояние не больше 20 метров. Это новшество сильно гандикапировало команду ленинградцев, так как московские вратари не успели освоиться с новым правилом и им не пользовались. С самого начала спокойная, умная пассовка гостей, их технически и тактически совершенная игра дают им очевидный для всех зрителей перевес. На двадцатой минуте Шпигель забивает первый мяч Кутаковv. Мяч прошел в верхний угол с такой быстротой, что вратарь не успел поднять руки. Первая половина кончается 2:0 в пользу ленинградцев, при чем не за долго до конца половины Крашенинникову удался прорыв, и он остался один на один с Филипповым. Однако, последний ухитрился взять мяч ловким броском под ноги нападавшего. Вторая половина игры положения не изменила. Разрозненно и безтолково игравшее нападение МОГЭС, не поддерживаемое полузащитой, было беспомощно против защиты гостей. Зато ленинградская пятерка, поддерживаемая своей полузащитой, беспрестанно атаковывала ворота МОГЭС'а, и только прекрасная игра Козлова и отчаянное сопротивление Злуницына, игравшего скорей третьего бека, чем центра полузащиты, позволили москвичам проиграть вторую половину с тем же счетом, что и первую. Общий результат 4:0. Показательный результат для сильнейшего в Москве нападения, каковым до сих пор считалось нападение МОГЭС'а. В полузащите у него слаб был Правдин и хуже обычного, но все же хорошо играл Силуанов. Не совсем продуманно, но усердно, часто выручая ворота из самых опасных положений, играл Злуницын. Очень хороши были Козлов и Кутаков 2-й. Вратарь Кутаков 1-й играл, по нашемv, слабей обычного. Состав МОГЭС: Кутаков, Козлов, Кутаков, Правдин, Злуницын, Силуанов, Цоппи, Крашенинников, Генц, Михайлов, Маркушевич.

4-го февраля состоялась вторая встреча. На этот раз Москву представляла команда Моссовета, последнее время выступающая очень удачно и сулившая сыграть лучше, чем МОГЭС. И действительно, Моссовет играл намного лучше. Первую половину противники провели в ничью при 0:0. И минут двадцать после начала второй половины результата ни с той, ни с другой стороны не было. Моссовет играл с полным напряжением, выкладывая все; нападение употребляло все усилия, чтобы забить хотя бы один мяч. Сильно играла полузащита и защита. Но спокойная, уверенная игра ленинградцев, быстрая и точная пассовка в конце концов замучили Моссовет. Команда сдала целиком, особенно вся линия полузащиты, и мячи посыпались один за другим. За последние 20 минут пять штук! У Моссовета хорошо играл Хмелев все время, остальная команда тоже играла отлично до роковых последних двадцати минут, когда все „выдохлись".

Состав Моссовета: Гладкий; Фельдман, Хмелев; Миндер, Гаевский, Мельников; Фомилиант, Иванов, Добрынин, Вржецонко, Цабель.

Команда ОППВ: стоят — Назаретов, Ратов М. (задн. ряд), Савостьянов, Брандт, Тюльпанов, Петров I, Владимиров, судья И. И. Савостьянов, Ратов В., Медведев; сидят — Демин и Петров II.

5-го февраля с ленинградцами должен был играть Яхт-клуб Райкомвода. Яхт-клуб, учитывая отсутствие всех сил в своей команде, предложил ОППВ заключить союз и выступить против ленинградцев „единым фронтом". Таким образом на третий день за Москву играла фактически команда ОППВ, пополненная Яхт-клубом, потому что в эту сборную вошло семь игроков ОППВ и четыре Яхт-клуба. Играли: Демин (ОППВ); Назаретов (ОППВ), Таманцев (Яхт-клуб); Лазарсон (Яхт-клуб), Ратов М. (ОППВ, Ченцов (Яхт-клуб); Медведев, Савостьянов, Владимиров (все ОППВ), Лаш В. (Яхт-клуб), Брандт (ОППВ). Команда сложилась в результате очень крепкая. Игра началась живым нападением Ленинграда. Через несколько минут после начала, Демин, желая подобрать мяч, выбегает вперед, спотыкается, не успевает ударить мяч и падает. В толпе забивается первый мяч в открытые ворота. Через пару минут левый край Ленинграда Михайлов принимает, по нашему мнению, мяч в „офсайде" и проводит его в ворота. После этого происходит интереснейшая вещь. Сборная команда не только не теряется, а наоборот кидается в атаку. Впервые за все дни матчей видна осмысленная, действительно командная игра—пассовка, комбинации передовых с полузащитой, умелая игра краями, быстрое понимание и учет тактики игры каждым членом в отдельности. Москва упорно теснит ленинградцев; Брандт легко уходит от своего хавбека, но Филиппову забить мяч не легкая штука, да и защита ленинградцев играет прекрасно. Все же упорный натиск прекрасно играющей центровой тройки, особенно Лаша и Савостьянова, ежеминутно угрожает воротам и видно как у гостей Шпигель оттягивается в защиту, но и это не помогает. Москвичи забивают первый мяч за все три игры и через десять минут еще один. Счет сравнен. Интерес достигает высшего предела. На последних минутах до перерыва Лаш прорывается, но Полежаев недозволенным приемом мешает ему опустить клюшку и ворота спасены. Перерыв. Счет 2:2.

В публике оживленные разговоры.

Игра продолжается попрежнему в стремительном темпе. Несколько ошибок одна за другой переводят мяч к воротам сборной команды. Бьется свободный удар. Схватка у ворот и замечательно толково играющие в таких случаях ленинградцы забивают мяч в ворота, несмотря на отчаянное сопротивление почти всей команды противников. Вскоре в ворота сборной забивается второй мяч. И снова игра переносится на другую половину, снова Савостьянов прорывается к самым воротам ленинградцев. Прекрасно играет Филиппов. Несколько трудных мячей берет Демин. Владимиров и Савостьянов с нескольких шагов упускают возможность получить очко. Прекрасно играющий Лазарсон останавливает опасный прорыв Бутусова. Вторая половина 2:0 в пользу гостей. Общий результат 4:2.

Что сказать о гостях? — Великолепны все в отдельности. Команда, где все игроки, обладая изумительным ударом, пользуются им только, когда это нужно, передавая мяч друг другу тихими, но верными пассами; полузащита прекрасно сыграна с нападением, которое умело пользуется своими великолепными краями. Не эффектно, но полезно и умно играют беки. Превосходен вратарь. Состав команды: Филиппов; Яковлев, Полежаев; Киселев, Буш, Филиппов; Муркин, Шпигель, Карнеев, Бутусов, Михайлов. Изменения в команде были только в линии хавбеков.—Второй день вместо Филиппова играл Ченцов, брат яхт-клубиста. Из отдельных игроков в нападении лучшее и сильное впечатление осталось от Карнеева и Шпигеля, в полузащите—Филиппов и в защите—Полежаев. Интересно и поучительно для москвичей: ленинградцы играют без дикого рева, криков и пререканий. Играют корректно и молча.

Хоккейная подсекция Моссовета, надо надеяться, скоро тоже введет наших игроков в рамки должного поведения,

Команда Яхт-клуба: в черном—вратарь Овсянников, в первом ряду слева направо—Романов С., Никитин, Ченцов, Лаш В., Лаш Ф., Ферман.

Момент игры Моссовет — ОППВ.

Команда МОГЭС, второй год выигрывающая первенство Москвы: сидят — Кутаков и Козлов; стоят в первом ряду слева направо— Правдин, Маркушевич, Генц, Михайлов, Злуницын, в последнем ряду — Цоппи, Кутаков, Крашенинников и Силуанов.

так как сразу взяла твердый курс по борьбе с хулиганством в спорте.

До сих пор ею наложены взыскания на одиннадцать человек. Дискалифицированы на весь сезон: Аполонский (Яхт-клуб), Лебедев (ОППВ) и Медведев (Динамо). На две игры Леваков (Яхт-клуб). На одну игру Лепешкин (Красная Пресня), Зеленчев С. (Моссовет). Сделано предупреждение Никитину, Ферману, Якоби, Лазарсону (Яхт-клуб) и Вржецонко (Моссовет).

Соревнования подсекции МСФК.

3-го февраля состоялся целый ряд матчей на первенство Москвы. В I ом классе играли ОППВ II—Яхт-клуб II. Выиграл после интересной и быстрой игры Яхт-клуб со счетом 2:1. В третьих командах этих же клубов победа также осталась за Яхт клубом. Проиграв первую половину 2:0, Яхт-клуб рядом энергичных атак забил три мяча, не пропустив ни одного. Результат 3:2.

Вторые команды Моссовета и Могэс сделали ничью при 3:3.

В третьих командах общий фаворит — Моссовет неожиданно проиграл Могэсу со счетом 6:3.

Две свободные первые команды—Яхт-клуб и ОППВ играли товарищеский матч, выступая в очень слабых составах, особенно Яхт-клуб. Игра окончилась со счетом 6:2 в пользу ОППВ.

Во II-ом классе первая команда Пресни на своем поле легко выиграла 7:1 у КИМ

Динамо выезжало в Павловский посад и поставило своеобразный рекорд для текущего сезона, выиграв со счетом 21:1.

Вторая команда Пресни выиграла с небольшим перевесом у четвертой Моссовета—5:3.

Зато пятая команда Моссовета взяла реванш, выиграв у Пресни третьей со счетом 4:2. Этой победой Моссовет вышел на первое место в данной категории.

В III-ем классе Моссовет шестая выиграла у Динамо третьего 9:0 и Пресня четвертая у Яхт-клуба пятой 8:2.

10-го февраля в обоих группах решалась судьба первенства.—На катке Моссовета подряд три пары встретились в решительных играх. Пресня—Динамо, пройдя голова в голову весь сезон, с напряжением всех сил начали матч Мобилизовано все лучшее, и лишь отсутствие Залышкина у Динамо намного ослабило его защиту. Первая половина 0:0. В начале второй Динамо проводит мяч и, судя по игре защиты, обещает уйти победителем. Однако, промах одного из игроков дает возможность вырваться Виноградову и сквитать счет хорошим ударом. Результат 1:1. Дается 30 минут добавочных и—опять 0:0. Без перерыва начинают играть до решительного мяча, и удачно вырвавшийся Хайдин В. забивает гол. Динамо проиграло. Проиграло исключительно по вине отвратительной и безалаберной линии своего нападения, где единственным, пожалуй, игроком был Сурвилло. Отлично судил т. Савостьянов.

В первой группе сначала встретились Моссовет и Яхт-клуб. Здесь опять полнейшее равенство сил, при чем во вторую половину игры, когда сказался явный перевес нападения клубистов, это равенство сохранялось весьма неудачным реферированием Гридина в отношении правил „оффсайд". В результате счет 1:1.

Много было предварительных разговоров относительно решающей игры пары Могэс—ОППВ. Благодаря ничьей предыдущего матча, победитель этой пары определенно выходил на первое место, а побежденный отпадал на последнее. В рядах Могэса молодые игроки, показавшие отличную игру. ОППВ ничего не показал, кроме выдержки и грубости, в чем особенно отличался Назаретов. Результат 4:1 в пользу Могэс. Таким образом, в I-й группе на 1-м месте Могэс с 13 очками, Моссовет и Райкомвод—по 12 очков и ОППВ—11 очк. Во II-й группе: Пресня—19 очков, Динамо—17, КИМ—6 и Павлово—3.

В хоккейной подсекции МСФК.

На последнем заседании хоккейной подсекции составлен календарь игр III класса. До сих пор все попытки наладить игры в этой категории не завершались успехом, в виду постоянных изменений в ее составе. В настоящее время календарь составлен в следующем виде: I день – Моссовет VI—Яхт-клуб V; Динамо III—Красная Пресня IV. II день—Моссовет VI - Динамо III. III день—Яхт-клуб V—Красная Пресня IV. IV день—Моссовет VI—Яхт-клуб V. V день—Динамо III—Яхт-клуб V.

На одном из последних заседаний президиума МСФК разбирался протест Красной Пресни по матчу Динамо I—Красная Пресня I.

Матч был выигран Динамо со счетом 2:1. Этот протест первоначально разбирался в хоккейной подсекции и был отвергнут, как явно неосновательный. Тогда Пресня перенесла свою жалобу в следующую инстанцию. В своем протесте она, кроме ряда голословных утверждений и резких выпадов по адресу судьи, не могла выставить никаких доводов в защиту необходимости переиграть матч, как она просила. В результате, заслушав представителей заинтересованных клубов, судью матча, представителей коллегии судей и президиума подсекции, МСФК в протесте отказал.

Момент игры Моссовет — ОППВ.

Группа лучших представителей скоростного бега на коньках: слева направо—О. Ольсен, Оваска, Скутнаб, Паульсен, Бергштрем, Мельников, Матисен, Ипполитов П.

КОНЬКИ.

К всесоюзному первенству по конькам.

Назначенное на 23 и 24 февраля всесоюзное соревнование должно привлечь большое количество участников как из провинции, так и из Москвы. Ленинградцы также обещают приехать. Есть надежда, что в состязании примут участие все лучшие московские конькобежцы.

Ждут заграничных гостей из Финляндии и Швеции, куда после наших первенств повезут москвичей. Первенство будет проведено на лучшем катке „Девичье Поле", дорожка которого равна 400 м. и отвечает всем международным правилам.

Первенство Москвы.

Текущий конькобежный сезон идет как-то очень вяло.

Не привыкшие к соревнованиям без призов(!) конькобежцы меньше тренируются и не с прежней горячностью выступают в гонках.

Особенно сказалось это на только что прошедшем первенстве Москвы по конькам, где выступило всего 6 человек, из которых лишь трое окончили соревнование.

Не выступали В. и П. Ипполитовы и Я. Мельникову фактически пришлось выступать в одиночестве. Вне конкуренции выиграв три дистанции, он не кончил 10 000 метров, считая, что уже достаточно обнаружил свое превосходство над противниками. Время его на 5000 м. великолепно и лишь на 3 секунды хуже русского рекорда.

Результаты Мельникова: 500 м.—46,9 с.; 1500 м. 2 м. 36 с.; 5000 м.—8 м. 47,2 с.

Но сход его с последней дистанции принес звание чемпиона Москвы В. Трофимову. Результаты последнего таковы: 500 м.—49 с.; 1500 м.—2 м. 46 с.; 5000 м. 9 м. 35 с.; 10.000 м.—21 м. 30 с.

Очень хорошо прошел 500 м. второразрядник Грузинов показав 49,2 с. Но остальные дистанции у него еще совершенно не готовы.

У главного конкурента Трофимова—Кушина во время бега на 5 0 м оторвалась задняя чашка конька и ему пришлось бросить бег. Идя 5000 м. на чужих коньках он не смог показать хороших результатов.

По прежнему хромала организация первенства в отношении судей-секундометристов, которые были далеко на на месте.

Новости конькобежного спорта.

Разыгранное в прошлое воскресенье олимпийское первенство в беге на коньках в Шамони—(Франция) дало победителем финна Гласа Тунберга, выигравшего в прошлом году „Первенство мира".

Резвость, показанная победителем—44,8 сек., 2 м. 20,8 с. 8 м. 39,7 с. и 18 м. 07,5 с.

Вторым был норвежец Роальд Ларсен. Его время 44,8 с., 2 м. 22 с., 8 м. 47 с., и 18 м. 18 с.

Третьим финн Юлиус Скутнаб и только четвертым—„надежда и гордость Норвегии Харальд Стрем.

На пятьсот метров отличились американцы, где один из их представителей показал лучшее из всех участников время—44 с., но в дальнейшем не окончил состязания.

Девять участников были резвей 46 сек. на ½ километра.

Принимало участие более 30 человек, от Норвегии, Швеции, Финляндии Америки, Англии, Франции, Бельгии, Латвии, Польши, Швейцарии.

Ожидаемое „Первенство Европы", имеющее быть в Христиании (Норвегия), представляет особый интерес в виду того, что норвежцы постараются дать реванш в своем городе победителям олимпиады и результата борьбы нельзя предопределить; хотя у финна Тунберга шансов и больше, но все-же победа его гадательна.

Состязание состоится 23 и 24 февраля с. г.

Последние соревнования, организов, секцией зимнего спорта при МСФК.— Сравнительный ход уч-ков на повороте (справа—Мельников).

В ПРОФСОЮЗАХ.

В союзе деревообделочников.

Московский губернский отдел всероссийского союза деревообделочников, насчитывающий до 8000 членов, помимо общего центрального клуба, имеет еще 7 пролетфизкультячеек при разных заводах и фабриках, из них 6 на территории Москвы и 1 в Орехово-Зуеве. Общее количество, привлеченной к занятиям по физической культуре молодежи, немного превышает цифру 200 чел. При каждой ячейке имеется по одному инструктору. Занятия проводятся по схеме „Муравья".

Центральный клуб союза, под названием „Красный Деревообделочник", помещается в Лубянском пассаже (ход с Софийки), хорошо оборудован гимнастическими снарядами. Нет только параллельных брусьев и коня, к приобретению коих принимаются меры. Средняя посещаемость занятий по физической культуре в центральном клубе 40—45 чел., разделенных на две группы: мужскую и женскую.

Пролетфизкульт-ячейки имеются при 1-м деревообделочном заводе (35 чел.), 1-м лесопильном заводе (30 чел.), Симоновском лесопильном заводе (20 чел.), клубе пуговичной фабрики (40 чел.), 2-м доме подростков (20 чел.), фабрике учебных пособий МУНО (20 чел.) и фабрики „Катушка-Костерево" в Орехово Зуеве (28 чел.).

Все ячейки снабжены в достаточной мере инвентарем и ведут свои занятия во вполне удовлетворительных помещениях. Занятия проходят везде нормально, за исключением ячейки при 1-м деревообделочном заводе, где инструктором состоит т. Чураков, неаккуратно относящийся к своим обязанностям (пропускает занятия, редко устраивает лыжные вылазки и т п.); мало внимания уделяется им женской группе ячейки и под влиянием этого она почти распалась. Этого товарища необходимо подтянуть.

В летнее время культо-тдел союза отпустил всем ячейкам 400 арш материи, из которой для всех занимающихся были сшиты спортивные костюмы.

Большие ассигнования были сделаны на приобретение лыжного инвентаря и в этом отношении он, пожалуй, превосходит все остальные профсоюзы. В то время как в одних лыжами может быть сразу удовлетворено только 5—10% общего числа занимающихся в пролетфизкульт-ячейках (а в некоторых даже и совсем лыж нет), почти каждый деревообделочник, посещающий ячейку, снабжен парой лыж. Лыжи были заготовлены из ясеня на 1-м деревообделочном заводе Мосдрева в количестве 200 пар и вместе с палками по себестоимости обошлись по 8 зол. руб. Трест Мосдрева (Ильинка, 15) принимает заказы и от других объединений и учреждений.

Благодаря обилию лыж, очень хорошо поставлены лыжные вылазки и текущей зимой их совершено в общем по 1-е февраля 27. Вылазки устраиваются на Воробьевы горы, на Симоновский лесопильный завод и в другие пригородные местности.

У химиков.

Культ-отдел губернского союза работников химической промышленности (число членов доходит до 27.000 чел.) серьезно озабочен вопросом постановки физического оздоровления своих членов. Тормазом к развитию работы является недостаток средств и отсутствие необходимых для занятий помещений. В летнее время, когда занятия можно проводить под открытым небом, дело обстоит много лучше. С наступлением же зимы деятельно ть пролетфизкульт-ячеек значительно уменьшается и многие из ячеек совершенно замирают. На текущую зиму закрыто 13 кружков с 596 членами! В настоящее время функционируют в Москве 12 ячеек с 549 членами и 5 ячеек в губернии с 376 член. Всего таким образом, работает 17 ячеек с общей численностью в 925 чел.

Спорт и коммунистические союзы молодежи.

Статья Жак Дорио (секретаря коммунистического союза молодежи Франции).

В спортивных союзах много молодых пролетариев. Молодежь часто предпочитает спорт политике. И мы не в праве обойти молчанием все эти факты. Наоборот, надо суметь связать наши политические воззрения с тем, что увлекает нашу молодежь.

Коммунистическая молодежь должна подвергнуть строгому революционному анализу все обстоятельства, толкающие рабочую молодежь к спорту и учесть крупное общественное значение последнего.

Эти обстоятельства многочисленны и разнообразны. Их историческое появление и рост примерно таковы: в прошлых столетиях спорт был исключительной привилегией имущих классов. Редко встречавшиеся рабочие кружки по спорту были разрознены и никакого спортивного движения собой не представляли.

Лишь с развитием промышленности и концентрации пролетариата вокруг ее центров начало зарождаться и спортивное движение, как таковое. В Англии, с ее давним промышленным расцветом, началось такое движение раньше всех. Америка, наряду с гигантскими размерами своей промышленности, имеет у себя такого же массового характера спорт. В Германии та же строгая пропорциональность между постепенным ростом ее промышленности и рабочим спортивным движением. В Швеции 75% ее рабочих занимается спортом. Бельгия, небольшая страна с многочисленным пролетариатом, имеет издавна сильное спортивное движение. Во Франции, где до войны всего слабее развивался спорт, теперь, вместе с большим скачком индустрии в сторону расцвета, сделан заметный скачек и в росте спортивного движения.

Спортивное движение—естественная потребность городских и промышленных районов. Крестьянства оно почти не затрагивает по той простой причине, что его труд протекает при здоровых и нормальных условиях. Рабочая же молодежь большую часть дня проводит в каком-либо одном определенном положении над обрабатываемым или добываемым предметом, вдыхая пыль производства. И односторонне перенапряженные мускулы рабочего властно требуют свободы, разминки. Жалкая кубатура и мебель его жилища вряд ли могут дать ему физический покой и нужное внутреннее равновесие. И его непреодолимо влечет в спортивное общество, пусть несовершенное и порой буржуазное.

Спортивное движение—это реакция юношества против душной мастерской, властно берущая свое право на жизнь, воздух и солнце. В этом здоровом проявлении юности комсомол не участвовать не может. И поскольку это явление неразрывно связано как с самим производством, так и с определенной дисциплинированной рабочей организацией,—постолько бесспорно и очевидно, какое внимание должен уделять комсомол идее красного рабочего спорта.

К всесоюзным соревнованиям по борьбе и тяжелой атлетике.

Вопрос о том, где в настоящем году будут происходить всесоюзные соревнования по борьбе и тяжелой атлетике,—до сих пор еще окончательно не разрешен. Назывались Киев, Москва и Ленинград. В виду того, что вопрос о Москве, в связи с отклонением предложения о-ва Динамо организовать одновременные международные соревнования по боксу, отпал, вероятнее всего эти соревнования будут устроены в Киеве.

Срок самих соревнований точно установлен—в неделю с 23-го по 31-е марта, и поэтому всем об'единяющим организациям на местах следует теперь же учесть это положение как для проведения своих соревнований, так и для подготовки участников к союзным выступлениям.

В следующем № журнала будут помещены точные изменения старых правил в смысле допустимости перехода в высший класс по желанию, порядка взвешивания, составления пар, количества попыток на каждый вес и т. д.

За очень небольшим исключением ячейки не имеют специальных помещений и инвентаря, и даже такие крупные из них, как при фабрике „Каучук", где число членов около 130 чел., при фабрике „Красный Богатырь" (более 80 член.) и при 1-м свечном заводе (более 70 чел.) не располагают средствами к содержанию нужного помещения и к приобретению необходимейших снарядов.

По отчету инспекции, производившей обследование работы на местах, не везде помещения содержатся в достаточной чистоте, занимающиеся не всегда дисциплинированы и позволяют себе курить в залах, где происходят занятия.

Губернский отдел работников земли и леса.

В виду своего специфического состава (абсолютное большинство крестьяне, работающие в совхозах, урочищах и т. п сельско-хозяйственных организациях), союз работников земли и леса в деле проведения физической культуры среди своих членов еще не имеет разработанного плана, временно предоставляя этот вопрос инициативе мест. По мнению культотдела, острой нужды в оздоровлении членов, занятых в летнее время здоровыми сельско-хозяйственными работами, происходящими на воздухе, под открытым небом, не ощущается, а потому эта нужда может быть ликвидирована несколько позднее, по выполнении более насущнейших. Первоочередная задача культотдела—ликвидация неграмотности, так как процент неграмотных членов союза весьма велик.

Несмотря на это, всетаки предоставленные сами себе места, имея очень незначительную материальную поддержку центра, организовали спортивные кружки, в которых в свободное время молодежь и занималась некоторыми видами физических упражнений, предпочитая в большинстве случаев различные игры с мячем.

Лето действовали спортивные кружки в Дубровицах (Подольского уезда), при клубе школы подростков, совместно с совхозом с числом членов до 40 чел., при Московской областной сельско-хозяйственной опытной станции—40 чел, при сельско-хозяйственной ферме „Бодрое Детство". в Черкизове—10 чел., При Осташевском государственном конском заводе в Волоколамском уезде—20 ч. и при Московск. беговом ипподроме.

Из итогов работы на жел.-дорогах.

До настоящего момента бюро физкультуры на Томской ж. д. удалось объединить 5 кружков физкультуры, насчитывающих 168 членов, преимущественно рабочих. Отсутствие опытных руководителей, литературы, денежных и материальных средств тормозит развитие дела. Занятия производятся преимущественно по разрабатываемым на местах программам, приспособленным к склонностям членов и материальным возможностям (гл. обр. подвижные игры и вольные движения). Где есть советы физкультуры, - связь с ними установлена. В целях пропаганды проводятся публичные выступления спорт-групп, с привлечением мед-силы для чтения лекций; совершаются поездки спорт-групп по линиям железных дорог для соревнований между собой.

На Омской железной дороге зарегистрировано 5 кружков с составом до 350 человек, также преимущественно рабочих. В отношении денежных и материальных средств дело обстоит плохо - оплачиваются лишь два инструктора в Тюменском и Омском кружках, из коих один инструктор окончил спорт-гимнастические курсы в ВУЗ Сибири, а другой—Омский кадетский корпус. Занятия ведутся без программ, преимущественно по подвижным играм, а где имеются инструктора — гимнастикой сокольской и шведской. Медицинские наблюдения не налажены. Публичные выступления проводились в летнее время только двумя кружками.

На Иркутской дороге зарегистрировано всего лишь 3 кружка, но с 485 членами, в числе коих 51 женщина. Занятия проводятся в клубах под руководством инструкторов ФИЗО. Материальные и денежные средства почти отсутствуют. Оплата инструкторов и прочих расходов производилась из членских взносов, пожертвований и некоторых отпусков из органов Всевобуч. Медицинского контроля над занятиями по физкультуре не установлено. Публичные выступления и соревнования между группами, в целях пропаганды физкультуры, производились довольно часто.

Екатерининская железная дорога имеет 8 кружков, насчитывающих более 600 человек, в том числе около 150 женщин. 2 кружка состоят при клубах Всевобуч, один при клубе РКСМ, остальные при железно-дорожных мастерских. Инструктора ФИЗО имеются лишь в 5-ти кружках. Занятия ведутся по программам, приспособленным к местным условиям. Материальные средства черпались из органов Всевобуч, доркультотдела и сборов от выступлений; недостаточность средств сильная. Медицинский контроль над занятиями и выступлениями установлен жел. дор. врачами; на обследованных допризывников введены антропометрические карточки; такие же карточки введены и для некоторых членов кружков. Публичные выступления почти отсутствуют; связь СФК поддерживается только двумя кружками, так как другие оторваны от городского населения.

Донецкая дорога имеет 14 кружков, объединяющих 830 членов, в том числе 125 женщин. Во всех кружках, за исключением двух, имеются инструктора, из коих 5 со специальным образованием. Занятия ведутся при клубах по программе, разработанной Всевобучем дороги и Дорбюро, применительно к местным условиям. За исключением 3-х пунктов, везде занятия производятся под контролем местных жел. дор. врачей. Выступления, в целях пропаганды, производились только 5-ю кружками и, главным образом, футбольные. Регулярных отпусков денежных и материальных средств кружки не получают. Инструктора оплачиваются дорбюро.

На Рязано-Уральской железной дороге имеется 23 кружка, объединяющих более 1500 членов, в том числе 925 учащихся, около 500 женщин и 50 детей. Все кружки, за исключением одного, состоящего при школе профобра, состоят при клубах, имея в своем пользовании почти повсеместно полуоборудованные летние площадки и залы. В семи кружках имеются инструктора-специалисты, в остальных диллетанты. Занятия ведутся по программам «Муравей», «сокольской системе», «военной» и др., приспособленным к мес ным условиям. Средства для проведения, весьма ограниченные, идут от управления дороги, дорпрофсожа, Всевобуч, КСМ и членских взносов. Медицинский контроль установлен. Вместо предположенных соревнований на первенство дороги, проведен конкурс на это первенство, в котором участвовало 22 кружка. Первенство досталось „Тамбовскому кружку физкультуры железнодорожников". 1-го декабря в Саратове проведено спорт-выступление с целью агитации; 6-го декабря в Тамбове с целью сбора денег на каток. 22-го декабря в Тамбове же на юбилее ОДТО ИПУ; 4-го декабря в Аткарске, со сбором 17.000 рублей для хоккейной площадки.

Дорбюро физической культуры Казанской жел. дор. 3 февраля по всей линии провело „Дорожный праздник физкультуры", заключавшийся в демонстрации местными круж-

ками физкультуры своих достижений. Праздник прошел при содействии месткомов и ячеек РКП и РКСМ. В Москве в зале управления выступали группы всех возрастов под музыку перед 700 зрителями, исключительно рабочими. Кроме того, в отдельной комнате была устроена выставка спортинвентаря и специальной литературы. По всей линии в клубах расклеены лозунги.

Постановлением дорбюро Курской ж. д. от 8-го янв. принята смета на расходы по физической культуре в течение 6-ти месяцев—январь-июль в сумме 19.400 руб. золотом.

Л. Никитин.

ПО ЯЧЕЙКАМ.

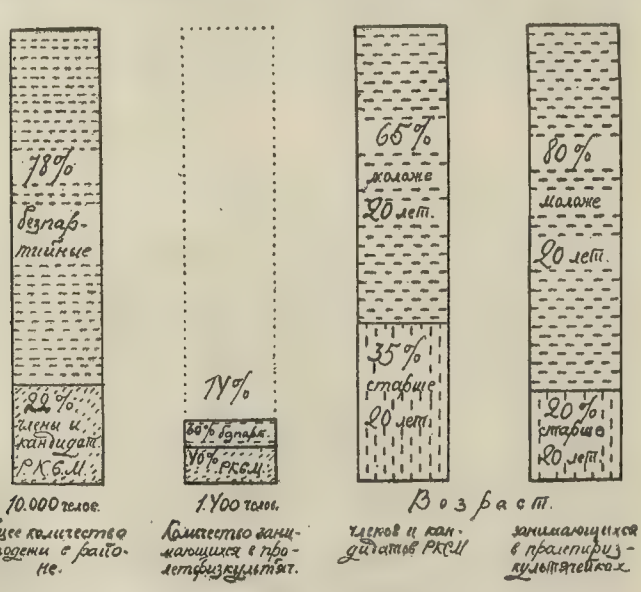
Рогожско-Симоновский район.

Рогожско-Симоновский район в отношении постановки в нем физической культуры, по сравнению с другими районами Москвы, находится в несколько невыгодных условиях. Исключительно рабочий, он не имел ранее никаких спортивных организаций, кроме одной, культивировавшей лишь футбол. Поэтому от прошлого не осталось ни площадок, ни клубов, ни спортивно-гимнастического инвентаря, которые можно было бы теперь использовать для занятий по физической культуре. В виду этого всю работу приходится начинать совершенно заново.

Впервые в районе пролетфизкульт-ячейки появились осенью 1922 года и постепенно начали раскидываться по району. Летом 1923 года была устроена и открыта площадка для занятий, с футбольным полем и беговой дорожкой в 320 метров и гимнастическим городком. В настоящее время эта площадка приспособлена для катка. При катке имеется лыжная станция района, но лыж фактически имеется всего лишь 50—60 пар. Недостаток лыж в районе является наиболее больным местом в деле постановки физической культуры.

На 1-е января 1924 г. по району функционирует 35 пролетфизкульт-ячеек при клубах, учреждениях и предприятиях района, обслуживаемых 21 инструктором.

Отношение количества занимающихся физической культурой и общему числу районной молодежи и их возрастное соотношение приведены в помещаемой диаграмме.



Эти статистические данные красноречиво говорят за то, что физическая культура еще далеко не охватывает всю рабочую молодежь района (всего лишь 14%). Возрастные же данные свидетельствуют о том, что она наиболее распространена только среди молодого контингента.

То и другое заставляет признать, что постановка физической культуры в районе далеко не безупречна.

Учитывая этот фактический материал, отдел физкультуры Рогожско-Симоновского района предпринимает шаги, направленные к привлечению занятиями по физической культуре более взрослой молодежи с тем, чтобы эти занятия стали также средством коммунистического воспитания молодежи.

Параллельно с этим производится инспекция пролетфизкульт-ячеек и школ МОНО, в результате чего, надо полагать, удастся вскрыть все дефекты и упущения и ввести работу по физическому оздоровлению района в нормальное русло.

Райинспектор физкультуры **А. Вишневский**.

Реутовская прядильная фабрика.

В январе 1923 года культ-комиссией при Реутовской прядильной фабрике был организован по требованию самой молодежи кружок физкультуры. Вначале немногочисленный, по мере ознакомления рабочих с значением физкультуры, кружок быстро увеличивался и к апрелю достиг внушительной цифры в 197 человек.

Культкомиссия всеми мерами шла навстречу развертыванию работы, отпуская средства на оборудование кружка и приобретение спорт-имущества

За 1923 год кружок имел 9 больших спорт-выступлений, два агит-выступления в селе Ивановском, выступление в Перове на празднике ЧОН, где одна только Реутовская ячейка выставила 3 х часовую программу с участием 195-ти человек.

Работа кружка сыграла большую агитационную роль в деле пробуждения от спячки окрестных местностей и вовлечения их в работу по физкультуре.

По инициативе Реутовского кружка было создано футбольное объединение Нижегородской ж. д., в розыгрыше первенства которой приняло участие много ближайших местечек (Балашиха, Савинская ф-ка, Кудиново, Салтыковка, Никольское, Вешняково, Новогиреево и др.). Победа досталась Реутову. В финальный день были проведены кружком гимнастические и легко-атлетические соревнования, где особенно выделилась работа всей женской группы. Из участников мужской группы следует за работу отметить тт. Иванова Н., Хомутова Д., Иванова И., Зудина П., Куваева М., Румянцева И., Самойлова и Макарова.

В настоящем году в кружке работает 86 человек—большинство члены РКСМ. Занятия ведутся, главным образом, по лыжам и гимнастике.

К сожалению, в этом году вновь избранная культкомиссия слабо откликается на нужды кружка и почти не идет навстречу его работе и интересам. Инвентарь и оборудование постепенно делаются негодными и, если это положение продолжится, то так широко начавший свою деятельность кружок рассыпется, так как нельзя работать с пользой в пустых стенах с пустыми руками. Не мешало-бы кому следует подтянуть культкомиссию—такое отношение весьма расхолаживает ребят и дезорганизует всю постановку дела.

ПО СОВЕТАМ.

В Харьковском губернском совете физической культуры.

Существовавший ранее при Всевобуче совет физической культуры без участия представителей и без поддержки других ведомств был мертвой организацией, ничем себя почти не проявившей.

15-го августа 1923 г. совет был сконструирован при губисполкоме. Составленный из авторитетных и интересующихся делом лиц и при большой поддержке ГИК'а, совет сразу становится на правильный путь научной постановки физической культуры, проводя постановления свои через соответствующие ведомства и губбюро „Спартака".

Президиум совета составился из т. т. Кузнецова (председателя и позже Конотопа, Воронина (зампред.) и д-ра Бляха (ответ. секретарь).

При совете существуют следующие секции:

1. Организационно-административная (т. т. Воронин и Гульт).
2. Научно-учебная (т. т. Коломойцев, Блях, Степанов).
3. Врачебно-контрольная (т. т. Канторович, Блях, Добрынин).
4. Агитационно-просветительная (т. т. Коновалов, Дьяченко, Кустелян, Рейтер, Кессель).

Секциями проведена следующая работа:

Врачебно-контрольной комиссией установлен надзор над всеми местами физразвития при соцвосе, в школах фабзавуча,

над спорт-организациями и ячейками как гражданскими, так и военными. Кооптировав представителей губздрава, рабмеда и военведа, секция значительно расширила масштаб своей работы и подняла авторитетность совета. Вся тяжесть по проведению заданий секции легла, главным образом, на д-ра Бляха.

Кроме указанного выше секцией разработан подробный план организации массового лагеря „Юных спартаков" на летнее время Предположено создание Дома физической культуры", где будут оборудованы: кабинет врачебно-коррегирующей гимнастики, образцовый гимнастический зал и кабинет для антропометрических измерений.

Научно-учебной секцией вынесено постановление и уже на 50% проведено в жизнь о введении обязательных занятий по физразвитию в порядке учебной программы в детдомах, школах соцвоса и фабзавуча. Произведено обследование всех мест обучения, обнаружившее во многих случаях неправильную постановку дела, как следствие недостаточной квалификации инструкторского состава. Последнее обстоятельство побудило секцию создать специальную испытательную комиссию (в составе т. т. Федоренко, Шифрина, Голоборолько, д-ра Бляха и Степанова), которая из 90 инструкторов, взятых на учет, 15, имевших специальное образование, допустила к дальнейшей работе, остальных же подвергла самой тщательной проверке. Из 50 человек, прошедших испытание. 20 совершенно сняты с работы и для них предположено устроить курсы. Для выдержавших, в целях углубления поз аний, будут устроены семинарии. Разрабатываются программы для занятий с каждым возрастом и по годам обучения. Предполагается открытие 6 месячных курсов на 40 человек.—Секцией проведено 15 заседаний.

В агитационно-просветительной секции разработан план пропаганды идей физической культуры. Проведено 12 докладов и 4 спорт-выступления в закрытых помещениях.

В области спортизации через губбюро „Спартака" проделана большая работа, и общая картина по всей губернии рисуется в следующем виде:

Ахтырский округ.	Занимается	в	клуб.	833	муж.	и	42	жен.
Изюмский	„	„	„	295	„	„	98	„
Купянский	„	„	„	175	„	„	28	„
Сумской	„	„	„	741	„	„	56	„

В Харьковском. вместе с гор Харьковом, втянуто до 7000 человек, из коих занимается: футболом—3800; гандболом—600; легкой атлетикой—1050; велосипедом—70; тяж. атлетикой—50; плаванием—225; гимнастикой 1200.

По социальному составу: рабочих 54%; служащих 25%; военно-служащих 10% и прочих 11%.

По возрасту: 17-20 лет—57%; 20-25—38%; 25-30—4%; 30-40 лет—1%.

По образованию: с высшим образованием - 1%; с средним 32%; с низшим—51%, с домашним—8%; студентов—8%.

В детдомах занимается—1200 человек. в школах соцвоса 5500 чел. и в школах фабзавуча 1250 человек.

Г. Чернигов.

С наступлением зимнего времени городской комитет „Спартака" сумел широко развить свою работу; кроме основного клуба, организованы спорт-ячейки при губпартшколе, в клу е высших учебных заведений, в 1-й, 5-й и 3-й советских школах, губпрофсовете, губатком озе и школе фабзавуча. Всего по Чернигову объединено около 2000 человек Спорторганизации совершенно не пользуются материальной помощью, благодаря чему единственный в Чернигове гимнастический зал, не ремонтировавшийся около 10 лет, сейчас пришел в негодное для занятий состояние: потолок протекает, нет многих стекол в окнах, городок расшатался и грозит рухнуть, приборы все поломаны, зал с наступления зимы еще ни разу не отапливался и сейчас его стены покрыты слоем снега.

Зимний спорт не проводится за отсутствием лыж и катка, хотя погода стоит, наредкость для Чернигова, холодная, Губсовфик думал оборудовать каток, но из-за отсутствия средств отказался от этой мысли.

Не лучше дела обстоят и в „Юном Спартаке", хотя зал его сохранился лучше, но в виду того, что он не отапливается, занятия уже 1½ месяца не производятся.

В округах Черниговской губернии дела еще хуже—большинство спорт-организаций вынуждено оставить занимаемые ими помещения, или помещения эти не отапливаются и даже не освещаются.

Кроме того, надо отметить полнейшее отсутствие квалифицированных инструкторов физвоспитания по всей Черниговщине. Наряды на посылку желающих учиться в Инфизкульт или в Глав. воен. школу физподготовки Черниговщина не получала ни одного за все 6 лет, хотя желающих ехать учиться довольно много, и по окончании школ в Чернигов так же никто не был командирован.

В частях черниговского гарнизона дела тоже не лучше. Специальных инструкторов физподготовки нет. Помещений для гимнастических зал тоже нет. Отрадным фактом является оборудование гимнастического зала в конвойной команде.

В общем, если все проф. и хоз. органы не придут на помощь спорт-организациям, а центр не пошлет руководителей, то дело физразвития на Черниговщине з а м е р з н е т.

В. Сметанин-Панахов.

Карреспублика.

Работа по физическому воспитанию ведется областным советом физкультуры. Во всех уездах организованы УСФК. Из спорт-организаций самая большая при РКСМ—„Спартак". Всего по Карелии насчитывается более 1500 человек, фактически занимающихся в организациях Тяжело обстоит вопрос с организацией домов физкультуры. Даже в центре Карелии, г. Петрозаводске, таковых не имеется. На физическое воспитание отпущено 5000 р. золотом,—сумма не могущая удовлетворить всех наличных потребностей

Олонецкая организация „Спартак" в протестантской церкви оборудовала дворец физической культуры.

Архангельск.

Состав ГСФК.

Постановлением губисполкома состав совета в настоящее время изменен. Председателем состоит зав. губфинотделом тов. Гурович, зам. его т. Ларман, члены: от губпрофсовета Шаров, губкоммола Угловой, труда—Лашоновецкий, губоно—Левин и Павловский, ГПУ—Игнациус. Секретарем совета выделен тов. Жаворонков.

Секции совета.

Последним заседанием совета организованы агитационно-пропагандистская секция и врачебно-контрольная под председательством врача Денежникова.

Произведена перерегистрация всех существующих кружков, взяты на учет все работники по физкультуре Всех спорт-организаций в настоящее время по губернии насчитывается до 20. Намечен план дальнейшей работы Организовано три уездных совета—в Шенкурском, Пинежском и Онежском уездах, как более населенных. Оборудован каток.

В агитационно пропаганд. секции состоялось одно заседание, на котором выработан план работы и предложено всем культотделам профсоюзов выписывать для спорт-организаций журнал „Известия Физической Культуры".

Врачебно-контрольной комиссией ведется антропометрическое измерение всех занимающихся физразвитием До сего времени антропометрическое измерение прошло до 500 человек.

„БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

ВЫШЕЛ ВЫПУСК № 1.

Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.

Официальное издание Высшего и Московского Советов Физкультуры.

Необходимое руководство для работников советов, спорт-кружков, физкульт-ячеек и каждого отдельного спортсмена.

При массовой покупке (допускается коллективная выписка для отдельных лиц через советы и организации) особая скидка. Издательство предлагает советам взять на себя **срочную выписку** этого издания для своих районов, учитывая ограниченный тираж его и требование частных оптовиков, как необходимую справочную книгу. **Цена 40 коп.**

Группа хоккеистов г. Архангельска.

Агитация и популяризация идей физической культуры ведется в местной прессе и устраиваются спорт-выступления.

В половине января при совете организовано две хоккейные команды. Кроме этого, организуется женская команда и одна мужская при клубе „Спартак".

Оборудование центрального спорт-клуба будет закончено в половине февраля, после чего будет возможность соединить все мелкие спорт-кружки и всю молодежь в более сильную единицу, что также позволит сделать и само помещение. Снаряды для клуба уже приобретаются, при чем недостающее спорт-имущество будет закуплено в Москве, на что по смете совету отпущены средства.

Каток совета работает удовлетворительно. Средняя посещаемость катка 160-2 0 чел. Кроме этого катка имеется еще другой при клубе „Спартак", открывшийся 10 января. Последний оборудован исключительно силами членов клуба.

Спорт-выступлений в январе месяце было проведено 10. Главным образом они падают на школы.

В воинских частях в настоящее время больше всего прививаются лыжи. Ежедневно можно видеть группы красноармейцев, которые с большим удовольствием до позднего времени катаются на лыжах.

Первая общегородская лыжная прогулка.

Советом совместно с редакцией газеты „Волна" была устроена лыжная прогулка. Несмотря на сильный холод участников собралось свыше 100 человек.

Перед началом прогулки участники были сфотографированы Веселые и довольные направились к месту назначения, в „Кузнечиху", где, кто на лыжах, кто на простых санках, катались с гор, а тот, кто был на лыжах первый раз,—учился ходить на них около города. Спустя четыре часа возвратились все домой.

В спорт-кружке при Л-З № 7.

Кружок организовался около двух месяцев тому назад и в настоящее время насчитывает в своих рядах 19 человек. Необходимо отметить высоко сознательное отношение и дисциплинированность занимающихся, что в большинстве случаев, к сожалению, приходится редко встречать. Приобретена для первичных занятий часть спорт-имущества: костюмы и мелкие гимнастические снаряды.

В городском отряде пионеров.

Занятия в настоящее время перенесены на воздух. За отсутствием руководителя по физическому развитию занимаются исключительно на лыжах. За время зимнего сезона ими совершено около 10 лыжных прогулок на „Балдушки"— 12 верст от города. Для совершения таких прогулок употребляют два дня. Лыжами отряд снабжен полностью.

Спорт-кружок при клубе „Молодая Гвардия".

Занятия за последнее время не ведутся за отсутствием помещения. Но с открытием центрального клуба физкультуры кружок будет слит с основной частью клуба. Всего занимается 52 человека, из коих 16 человек женщин.

Кому обязан Архангельск в деле широкого распространения физкультуры.

С приездом тов. Лармана у нас можно наблюдать широкий рост спорт-кружков и массовое вовлечение в них рабочей молодежи. В настоящее время почти на каждом заводе, фабрике есть свои спорт-кружки, правда, часть из них работает слабо. Его усилиями и стараниями проделан ряд мелких кропотливых организационных работ.

«По специальности».

В Архангельском губвоенкомате имеются три инструктора, из коих два имеют специальное образование по физической культуре.

Вместо того, чтобы использовать их по специальности в воинских частях Архангельска, где работа по физкультуре не ведется совершенно, их заставляют работать исключительно в канцелярии по подшивке бумаг, приказов, печатанию на машинке, посылке за справками. Спрашивается: зачем советская власть тратила силы и средства на обучение их, если на местах использовать их не находят необходимым.

На областное соревнование в Вологду.

Согласно полученной телеграммы из Вологды, Архангельский совет физкультуры для участия в соревнованиях посылает своих представителей по зимним видам спорта: конькам, лыжам и хоккею.

Гор. Царицын.

Ассоциация работников пролетфизкульта.

13-го января состоялось очередное собрание работников пролетфизкульта, на котором присутствовало 77 человек (педагогов и врачей). На повестке стоял вопрос о пользе и вреде гимнастики на снарядах. Докладчиком выступал губинспектор физкультуры тов. Никитин, который ясно и отчетливо дал понять всем, увлекающимся турником и параллельными брусьями тот вред, который приносит организму такого рода увлечение. Докладчик сам—старый „сокол".

Присутствовавший на собрании губврач ГСФК тов. Глезер указал на вред увлечения снарядовой гимнастикой с точки зрения гигиенической. — Также было сделано указание на ненормальное изменение кровообращения во время этих занятий и т. д.

Вопрос вызвал горячую дискуссию всех собравшихся.— Выступали сторонники гимнастики на аппаратах и противники. После продолжительных дебатов принята была резолюция, указывающая на необходимость самого внимательного отношения ко всем указаниям и программам учебно-контрольной комиссии ГСФК, а также на необходимость усиления врачебного надзора над теми лицами, которые все же уделяют много внимания гимнастике на аппаратах.

Был заслушан обзор литературы по физкультуре и доклады двух самых деятельных кружков города — „Коминтерн" и „Красный Октябрь".

После докладов присутствовавшие физкультработники отмечали все дефекты деятельности этих кружков и намечались пути к улучшению работы.

Надо сказать, что заседания ассоциации вносят очень много живого во всю работу по физкультуре, дают возможность каждому участвовать в дискуссиях и делают определенный сдвиг в сторону увеличения интереса к физическому образованию.

План работы Царицынского губернского совета физической культуры на первую четверть 1924 г.

ГСФК при составлении своего плана работы руководствовался исключительно реальными возможностями. Никаких воздушных замков, никаких невозможных планов он не включает в программу своей деятельности и все расчитано на выполнение по крайней мере 90%. Вся работа его распадается на четыре части: 1) административно-организационную, 2) физического оздоровления, 3) научно-врачебного контроля и 4) агитационно-просветительную.

В часть организационную на ближайшие три месяца имеется в виду включить организацию технического комитета с его секциями, установление тесной связи с уездными советами путем командирования туда инструкторов-организаторов. Большое внимание должно быть уделено вопросу по разработке организационных форм контакта со всеми ведомствами, входящими в состав ГСФК. В течение этого времени советом будут приняты все меры к закреплению за ним всех площадок города и к выработке плана пользования ими. Кроме чисто организационной работы, ГСФК в течение ближайшего времени собирается разработать программы и план занятий в тер-частях для допризывников и для частей особого назначения губернии. Предпринимаются меры к подготовке и изучению вопросов водного спорта. Уделяется большое внимание вопросу об организации занятий по физкультуре среди юных пионеров и для этой цели учебно-контрольной комиссии поручается составить программу курсов физической культуры для руководителей детского движения. С целью увеличения кадра квалифицированных работников по физкультуре предполагается организация 4-х месячных курсов на Совпоселке (район завода „Красный Октябрь"). Существующие при рабфаке и совпартшколе физкульт-секции имеется в виду реорганизовать в форму годичных инструкторских курсов. В течение ближайшего времени предполагается провести подготовительные меры по организации лечебно-гимнастического санатория, солярия и светоздушных ванн в г. Дубовке (50 верст от Царицына по Волге) и пригородах. Поручается специальной комиссии изучение профессиональных особенностей при занятиях в школах фабзавуча.

В области научно-врачебного контроля в ближайшее время намечена организация контроля в школах фабзавуча и организация антропометрического кабинета на Совпоселке. Намечен созыв общегородских конференций врачей, работающих в области физкультуры; имеется в виду организовать инструкторские занятия по проведению научного контроля и антропометрических измерений для преподавателей физкультуры. В виду приближения весеннего времени и связанного с ним открытия весенних соревнований, принимаются шаги к организации примитивной лаборатории для некоторых исследований (мочи, кровянного давления и пр.). Приступлено к составлению инструкций по научно-врачебному контролю для уездных советов. — Намечен план обработки данных антропометрических измерений и составления таблиц показателей членов физкультячеек, слушателей рабфака, совпартшколы и школ 1-й и 2-й ступени. Особенное внимание предполагается уделить организации научно-врачебного контроля в отрядах юных пионеров.

В отношении агитационно просветительной работы на первом плане стоит углубление работ „Ассоциации работников пролетфизкульта" (см. № 2 журнала) путем постановки целого ряда лекций и дискуссий по вопросам физкультуры и спорта. Большое внимание уделяется вопросу об организации библиотеки и коллективной подписки на журнал „Известия Физической Культуры". Намечается самое близкое участие ГСФК в работах губернского съезда врачей в феврале месяце сего года. Вырабатываются тезисы для пропаганды идей физкультуры в уездах и принимается самое активное участие в местных периодических изданиях: „Борьба" и „Пламя".

Вот, в общих чертах, намеченный производственный план на январь, февраль и март 1924 года. Выполнение его всецело зависит от энергии тех представителей, которые входят в совет и от сочувствия лиц и учреждений, с которыми работа так или иначе связана.

Из наиболее важной работы совета за последний период следует отметить принятие самых энергичных мер к постройке стадиона. Представленная в губисполком смета в размере 27.0 рублей утверждена бюджетной комиссией на половину. ГСФК с целью вовлечения в дело постройки стадиона профсоюзов и хозорганов, начал вести кампанию через газету „Борьба". Губоно принимает самое горячее участие в этой работе, отпуская имеющийся в его распоряжении лесной материал со значительной скидкой. Один губздрав почему-то холодно относится к этому начинанию, как будто бы вопрос о стадионе вне его компетенции. Как бы то ни было ГСФК надеется не позже 1-го мая отпраздновать открытие стадиона.

15-го января был открыт каток.

20-го января, по инициативе секции зимнего спорта, организована общая прогулка всех физкульт-ячеек за город с санками и лыжами. В этой прогулке участвовало около 150 человек молодежи. Отсутствие снега и вообще южный климат мешают полному расцвету этого дела в нашей губернии.

Согласно полученному из центра циркуляру, организован технический комитет, во главе которого ГСФК назначил тов. Нога, представителя ГСПС и члена президиума последнего.

Большое внимание советом уделено на работу в уездах. С этой целью командированы в г. г. Ленинск, Красноармейск и Дубовку инструкторы организаторы для установления живой связи.—В последних двух пунктах организованы двухнедельные курсы по физкультуре для школьных работников и членов РКСМ. О количестве слушателей этих курсов и о результатах проведения их сведений пока нет, но ГСФК полагает, что поездка инструкторов в уезды сделает большой сдвиг в сторону улучшения постановки дела физкультуры. В организации курсов в уезде деятельное участие, по предложению губздрава, принимают местные врачи. **Игер.**

1-я футбольная команда Райкомвода гор. Астрахани.

Футбольная команда гор. Царицына.

Информационная часть.

Работа научно-учебного комитета Высшего Совета Физической Культуры.

Научно-учебный комитет начал свои занятия в средних числах октября прошлого года.

Первые три заседания были посвящены выработке положения о НУК'е, календарного производственного плана работы на ближайшее время и установлению персонального состава комитета и двух его секций—врачебно-контрольной и программно-методической.

Начиная с четвертого заседания, комитет приступил к выполнению своего календарного плана. Первым был заслушан доклад председателя тов. А. А. Зикмунда по основному вопросу „О целях и задачах физкультуры в советском государстве".—Затем были установлены „Принципы физического воспитания в дошкольном возрасте" по докладу профессора В. В. Гориневского.

Следующие два доклада касались физической культуры в школе: д-ра И. А. Арямова „О биологических особенностях переходного возраста" и д-ра В. К. Стасенкова „Физическая культура школьного возраста от 7—18 лет".

После этих докладов комитет выяснил вопрос о значении игры в деле физического воспитания по сообщению преподавателя ГЦИФК - М. С. Филитиса „Игра и труд в их взаимоотношениях".

И, наконец, в настоящий момент обсуждается вопрос „О физической культуре женщины" по докладам д-ра В. В. Гориневской, д-ра Л. П. Арямовой и преподавательниц ГЦИФК — А. И. Зикмунд и М. М. Канторович.

Имея в виду большую потребность практических учреждений в программах преподавания физических упражнений, НУК срочно предложил программно методической секции выработку таковых на основании принципов, установленных комитетом в предшествовавших заседаниях. В связи с целым рядом обстоятельств обе секции НУК приступили к работе лишь с начала февраля месяца, поэтому с опубликованием программ, разработка которых требует очень большого труда, произошла задержка. В ближайшее время, однако, НУК'ом могут быть предложены временные программы для дошкольного и школьного возраста, равно как и программа для фабзавуча. В дальнейшем в программно-методической секции стоит крупный вопрос по объединению летних программ ячеек пролетфизкульта.

Врачебно контрольная секция в своем первом заседании наметила список рекомендуемой литературы, который, по согласованию его со писком программно-методической секции, будет опубликован в „Известиях Физической Культуры"; выработала план обследования участников первенства СССР по зимним видам спорта; установила нормальную карточку врачебного контроля и норму оборудования врачебного кабинета. Последние два вопроса будут проведены через особую комиссию по унификации антропометрической методики при антропологическом институте Первого государственного университета в Москве.

Из целого ряда дел, выполненных в текущей работе НУК'ом, следует выделить обсуждение вопроса о культивировании английского бокса, вызвавшего довольно большой обмен мнений, в результате которых было постановлено считать бой допустимым лишь для совершенно здоровых мужчин с 18 летнего возраста и недопустимым для женщин вовсе; публичные открытые выступления в настоящее время, в виду неподготовленности зрителя, не допускать; считать метод воспитания бойца и тренировки к бою не стоящими в противоречии с общими научными основаниями физического воспитания; изучение боя, т.-е. действия в условиях опасности (мнимой), внезапностей и случайностей, считать важным фактором в общей системе воспитания и укрепления организма. Так как исчерпывающих данных объективного научного исследования о влиянии бокса (кулачного боя) на организм не имеется, НУК постановил воздержаться от окончательного суждения по данному вопросу и предложил врачебно-контрольной секции использовать тренирующихся в этом спорте для производства наблюдений. С целью внесения педагогических элементов в тренировку боксера и упорядочения самого момента боя, — программно-методическая секция вырабатывает особые правила.

В настоящий момент НУК в первую очередь озабочен удовлетворением запросов с мест, для чего в секциях выдвинуты на разрешение особо неотложные задачи программного характера и врачебного контроля.

По секциям Техкомитета Высшего Совета Физической Культуры.

Техкомитет подошел к регулированию физической культуры с самой жизненной стороны: учитывая стихийное стремление к соревнованиям и пользуясь этим фактором, как могучим средством вовлечения масс,—Техкомитет приступил прежде всего к установлению твердых **правил соревнований**. Эти правила должны, по мере возможности, уничтожить вредные стороны соревнования, поставив участника под жесткий контроль судьи и врача. С другой стороны эти правила, будучи введены повсюду, создадут единообразную обстановку проведения соревнований так, что и центр и провинция будут в этом отношении „говорить на одном языке". Вопрос о единстве правил давно уже назрел.

В первую очередь подвергл сь основательной проработке правила **лыжебежных и конькобежных** соревнований, правила по **фигурным** конькам и правила игры в **хоккей**. Подготовлены также правила по горно-лыжному спорту и по организации лыжных вылазок. Практическое испытание этих правил предполагается на всесоюзных соревнованиях по зимнему спорту.

В том же направлении, но более медленным темпом ведут свою работу остальные секции. **Легко-атлетическая** секция подготовила к печати новые правила и подробную инструкцию для организации легко-атлетических соревнований. **Фехтовальная** подсек ия разрабатывает правила по различным видам фехтования и предполагает испытать их на первом фехтовальном турнире в Москве. Особенно сложным вопросом оказались правила по **боксу**, которые несколько раз находились даже на обсуждение научно-учебного комитета. Если по остальным видам замечается некоторая близость к международным правилам, то здесь, вероятно, будет не мало существенных и принципиальных отклонений. По самому своему существу бокс требует особо строгого регулирования в форме предварительного врачебного контроля, в форме учета тренированности и нормальных достижений участника и т. п. Бокс, как зрелище, также требует особого нормирования: из круга зрителей должны быть устранены дети и лица не сдержанные и смотрящие на бокс не как на средство боевого воспитания, а как на возбуждающее нервы зрелище.

Особо важным фактором является своевременная подготовка к летнему сезону правил по таким популярным видам физических упражнений, как **футбол** и **баскет-бол**. В настоящее время разработка этих правил секцией спортивных игр может считаться законченной.

Существенной переработке подверглись **тяжело атлетические** правила как в отношении поднимания тяжестей, так и в отношении борьбы. При этом приняты во внимание новейшие международные правила.

В целях согласования летнего всесоюзного плана с пожеланием мест, предположено созвать на **март** месяц **всесоюзную конференцию** с представителями от местных советов физической культуры. Одним из наиболее крупных вопросов, подлежащих обсуждению конференции, является вопрос о летнем первенстве СССР 1924 года. Возможно, что оно будет, если не целиком, то частично, разыграно не в Москве, а в каком-либо другом центре, или даже в нескольких. Существенным вопросом является также план летних работ в физкультткружках. Объединение отдельных течений и углубление работы позволит шире захватить все существующие ячейки. В то же время план и программы должны быть составлены так, чтобы к активному участию во всесоюзном первенстве были привлечены не только одни „верхи"—крупные организации и старые спортсмены, а возможно более широкие массы, разумеется после соответствующей физической подготовки.

Легко-атлетическая секция приступила к упорядочению регистрации максимальных достижений на новых основаниях.

Она решила максимальными достижениями СССР считать лишь результаты, показанные на официальных соревнованиях на территории союза, начиная с **25-го октября (7 нояб.) 1917 года.** Максимальными достижениями отдельных республик признаются официальные результаты, показанные **со дня основания** этих республик. Старые рекорды, поставленные до 25 го октября 1917 года во внимание не принимаются и считаются архивным материалом секции. Кроме высших достижений СССР и республиканских, могут быть ведом твенные, както: профсоюзов, учебных заведений гражданских и военных, РКК и друг. Все, помещенные за последнее время на страницах спортивных органов таблицы максимальных достижений **не действительны и не имеют официального характера.**

Если регистрация максимальных достижений имеет существенное значение для научных целей и для подбора участников в международных соревнованиях, то вопрос о **призах** может иметь значение в качестве способа поощрения как отдельных участников, так и целых организаций. Учитывая большое агитационное значение призов и имея в то-же время в виду моральную опасность личных поощрений в области физической культуры, Техкомитет ВСФК в ближайшее время приступает к разрешению этого назревшего вопроса.

Несомненно, что и на местах назревает множество подобных вопросов, которые требуют своего разрешения. Чтобы открыть возможность не только официальных, но и личных обращений в Техкомитет ВСФК, мы предлагаем работникам на местах по всем затронутым вопросам, а также и другим, выдвигаем м жизнью, непосредственно устанавливать обмен мнений с ВСФК и на страницах нашего журнала.

Официальная часть.

Во все губернские и областные отделы здравоохранения и народного образования.

Копия в Наркомздравы и Наркомпросы союзных и автономных республик.

Согласно декрета Совнаркома по охране здоровья подростков и детей от 15 IX 21 г. в области физической культуры ведению Наркомздрава подлежит научная разработка и врачебно-контрольное наблюдение за проведением физической культуры в жизнь.

Вся работа по физкультуре на местах должна проходить под научным руководством институтов физической культуры НКЗ, каковые являются научными базами отдела охраны здоровья детей и подростко НКЗ.

Ценными базами научной и практической работы по физкультуре на местах являются дома физкультуры, почему надлежит приложить максимум усилий к укреплению этих домов там, где они существуют и к созданию домов физкультуры там, где их нет, при содействии органов, входящих в губсовет физкультуры. Детамбулатории п/отделов охраны здоровья де ей и подростков должны быть использованы и в этом отношении и являться районными центрами врачебной работы по физическому развитию детей и подростков.

Только при условии участия врача по охране здоровья детей и подростков возможно рациональное проведение физического воспитания.

В целях устранения нерациональной постановки физкультуры, проводимой без должного учета сил, возраста и здоровья ребенка и подростка, что приводит часто к задержке и уродствам в развитии, необходимо, чтобы физкультура в детучреждениях и в школах фабзавуча проводилась при полном согласовании ее врачебных и педагогических задач, под постоянным врачебным контролем. При разделен и детей на группы врач в первую очередь руководствуется возрастом, а в старших группах и полом, а также принимает во вн мание особенности психофизического развития и состояния здоровья; учитывается также индивидуальный интерес к физическим упражнениям и участие в трудовых процессах каждой группы, при чем выделяются дети, коим запрещены временно или навсегда те или др гие физические упражнения и трудовые процессы. Врач дозирует назначение тех или иных упражнений, трудовых процессов, моментов закаливания, учитывая индивидуальные свойства ребенка, время года, условия и количество умственного труда, условия питания и ряд других моментов школьной жизни, предупреждая переутомляемость детей, связанную с умственной и физической нагрузкой.

Необходимо активное участие врача в установлении школьного режима (количество рабочих часов в школе и дома, сон, питание и пр.), руководствуясь принципами смены умственного и физического труда, правильной дозировки и обязательностью определенных часов отдыха. Гимнастические упражнения должны производиться с соблюдением гигиенических требований при максимальном доступе свежего воздуха и отсутствия пыли, лучше всего на открытом воздухе.

Физическая культура не есть лишь физические упражнения, проводимые в течение нескольких часов, но установление постоянного гигиенического режима.

НКЗ обращает внимание на необходимость прекратить сокращение, которое в некоторых местах коснулось и врачей по охране здоровья детей и подростков, сохранив имеющийся кадр врачей, на что уже обращено внимание Высшим Советом Физической Культуры, который в свою очередь обратился в губисполкомы с указанием на необходимость сохранения имеющегося кадра в рачей ОЗД (прот. заседания ВСФК от 11/XII—23 г.).

Необходимо усиление содружеской работы врачей по охране здоровья детей с врачами, занятыми в НКВоен по допризывной подготовке, почему в основу работы надо положить: 1) необходимость использован я врачами НКВоен материалов по медицинскому и антропометрическому исследованию, произведенному врачами, работающими в области охраны здоровья детей, 2) унификацию антропометрической методики (см. циркуляр НКЗдрава и НКПроса за № 107, бюллетень НКЗ № 9—10 1923 г.).

Только путем объединенных усилий и согласованной работы в области физического воспитания как НКЗ, так и НКПроса и НКВоен на местах можно будет поставить работу по физкультуре на правильных основаниях.

Исходя из этого НКЗдрав совместно с НКПросом дает „Руководящие положения по постановке и проведению гигиенического воспитания в учреждениях для детей и рабочих подростков".

Народный Комиссар Здравоохранения **Н. Семашко.** Замнарком по Просвещению **В. Яковлева.** Пом. Нач. Санитарного Управления **З. Слокевский.** Завед. Оздравдет **Е. Радин.** Заведующий Главсоцвосом НКПроса **О. Бем** Нач. Административн. Управления НКЗ **Первухин.** Завед. Орган. Админ. Отд. НКЗ **Березин.**

Циркулярно.

Всем советам физической культуры, всем бюро физкультуры на ж.-д. транспорте.

В виду экстерриториальности железнодорожного транспорта и невозможности со стороны местных советов физической культуры охватить полностью работу на нем по физическому оздоровлению железнодорожников созданы бюро физической культуры на ж.-д. при профорганах союза железнодорожников.

Железнодорожные бюро физкультуры являются административно-организационными центрами работы по физкультуре на дороге, участке, для организации этой работы, изыскания средств для нее, объединения усилий всех, заинтересованных в развитии ее. ж.-д. органов. БФК в идейно-методологическом отношении работают под руководством советов физической культуры при исполкомах. Значительно двинув вперед работу по физическому оздоровлению и укреплению железнодорожного пролетариата, бюро физкультуры на ж. д. показали всю целесообразность и важность их существования. В то же время в текущей работе выявляется отсутствие в ряде мест достаточно нормальных взаимоотношений и необходимой тесной связи между советами ФК и бюро ФК на ж. д.

В целях изжития этих явлений ВСФК и ЦК железнодорожников (ЦБФК) предлагают для руководства нижеследующее:

1. Единственным официальным учреждением в союзе по руководству делом физкультуры, согласно декрета ВЦИК, является ВСФК и его органы на местах.

2. Для облегчения и наблюдения за работой на ж. д. ВСФК устанавливает бюро ФК на ж.-д. транспорте, как подотчетное учреждение ВСФК и губ. советов ФК.

3. Бюро необходимо установить самую тесную связь в работе путем представительства и участия в губ. советах ФК и ВСФК.

4. Советам физкультуры взять на себя полностью идейно-методологическое и научное руководство работой по физкультуре на ж. д., осуществляя его через соответствующие бюро ФК.

5. Организационная работа и методическая в пределах поручений советов ФК осуществляется бюро ФК на ж. д.

6. Все важнейшие мероприятия и руководящие указания согласовываются с советом ФК. При чем, если дорога проходит по ряду губерний, то это согласование делается только с головными советами ФК, при расхождении передается на рассмотрение в центр.

7. При всех возникающих недоразумениях и разногласиях разрешение их принадлежит ВСФК и ЦБФК при ЦК ЖД.

ВСФК и ЦБФК, стремясь достигнуть максимальной согласованности и контакта в работе на местах, как это достигнуто в центре, призываю все советы ФК и профорганы союза железнодорожников принять к неуклонному исполнению настоящее письмо.

Председатель Высшего Совета Физкультуры **Н. Семашко.** Секретарь Высшего Совета Физкультуры **А. Иттин.** Секретарь ЦК ЖД **Андрейчин.** Председатель Центрального Бюро ФК при ЦК ЖД и Завкультотделом ЦК ЖД **Редно.** Верно: Управдел ВСФК **В. Тараскин.**

Циркуляр отдела охраны труда и орготдела Комиссариата труда СССР от 4/II—24 года № 46/324/5.

О работе представителей Наркомтруда в советах физической культуры.

НКТ Союзных Республик.

Согласно декрета ВЦИК от 27 июня 1923 г. (Собр. Узак. № 62, ст. 602), при всех губисполкомах (а ныне и при ЦИК'ах союзных республик) организуются советы физической культуры, в которые входят и представители Наркомтруда.

В виду этого необходимо дать местам некоторые основные руководящие указания.

1. Физическая культура находится в самой тесной связи с вопросами охраны труда, ибо она является могучим средством укрепления организма рабочих и тем самым в значительной мере укрепляет их сопротивляемость всякого рода профессиональным вредностям и опасностям.

2. В отличие от буржуазного спорта, советская власть смотрит на физическую культуру как на основное орудие гармонического развития всего человеческого организма, с целью не развития односторонних способностей побивать рекорды в каком-нибудь отдельном виде спорта, а укрепления общего здоровья и тем самым повышения его работоспособности. Поэтому при проведении физической культуры необходимо максимально считаться с тем, чтобы не допускать чрезмерного развития отдельных мышц и органов за счет других и не создавать уродов-атлетов, в конечном итоге гораздо менее здоровых и менее работоспособных, чем средне-развитый человек.

3. Вместе с тем физическая культура, столь необходимая для рабочего класса, должна учитывать как общую истощенность подавляющего сейчас большинства рабочих, так и специальные особенности пола, возраста и отдельных видов работ и профессий. В некоторых случаях особенные вредности труда (сидячее положение, упражнение только одних мышц, вдыхание большого количества пыли и пр.) обусловливают собой также целесообразность применения специальных видов физической культуры (так называемые коррегирующие виды упражнений).

4. Вместе с тем физическая культура ни в коем случае не должна выродиться в какой-то особый вид деятельности, приводящей занимающихся спортом рабочих к изоляции в особые кружки, где главной целью являются состязания, стремление побивать рекорды, брать призы и т. п. Работа по физической культуре должна быть связана со всей общекультурной работой, проводимой среди пролетариата, не должна отрываться от его основных классовых организаций и поэтому должна являться неотъемлемой частью общей работы культотделов профсоюзов проводись в первую очередь в существующих рабочих клубах и организациях РКСМ.

5. Этими общими положениями и должны руководствоваться в своей деятельности в местных советах физической культуры представители отделов труда, выделенные отделами в качестве членов советов физической культуры Работники эти должны участвовать в выработке конкретных планов их деятельности, обращая особое внимание на обслуживание рабочих, в особенности тяжелых и вредных предприятий, проводя для них специальную углубленную индивидуализацию проводимых методов физических упражнений, должны использовать опыт и консультацию санитарных инспекторов для выработки специальных показаний к проведению физической культуры среди этих групп рабочих, а также среди работниц и подростков.

6. При текущих обследованиях предприятий инспектор труда и санитарный инспектор должны знакомиться с постановкой на местах физической культуры, отмечать существующие дефекты и сообщать о них членам советов физической культуры от отделов труда, а также в своих общих докладах и лекциях знакомить рабочих с сущностью и значением физической культуры.

7. Всю работу в местных советах физической культуры члены от отделов труда должны максимально координировать с местными профессиональными организациями

Предлагается вам содержание настоящего циркуляра довести до сведения входящих в состав вашей республики отделов труда и копии своих отношений представить в НКТ СССР.

Заведующий Отделом Охраны Труда НКТ СССР и член Высшего Совета Физической Культуры **С. Каплун.** Зав. Орг. Отделом НКТ ССР **М. Бретт.** Секретарь Отд. Охраны Труда **Бергауз.**

Из постановлений пленума Высшего Совета Физической Культуры от 26/I—24 г.

В связи с докладом о деятельности советов физической культуры ВСФК признал желательным назначение конкурса на лучшую производственную ячейку физкультуры, поручив этот вопрос в конкретной форме подготовить НУК'у и Техкомитету.

Поручил НУК'у совместно с Наркомздравом срочно разработать простейшие инструкции врачебного контроля как с точки зрения методической, так и с точки зрения оборудования контрольных пунктов.

Решено обратиться с директивным письмом ко всем советам физической культуры о необходимости вовлечения в работу советов представителей женотделов.

В целях установления общей организационной линии в ведомствах по физической культуре ВСФК на своем заседании постановил обратиться во все входящие в состав ВСФК ведомства с просьбой указать личный состав инструкторов-инспекторов, которые могут быть использованы при одновременных их командировках по инспектированию постановки ведомствами дела физической культуры.

Секретариатом ВСФК приступлено к разработке вопроса по улучшению развития работ физической культуры национальных меньшинств.

ВСФК обратился во все ведомства, кои еще не дали необходимых указаний по периферии, о вовлечении в физкультуру и копии всех своих распоряжений принципиального характера направлять в Высший Совет Физической Культуры.

Управляющий делами Высшего Совета
Физической Культуры **В. Тараскин.**

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Редактор: **Ред.-Коллегия.**

Главлит № 19.166. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

„ПРОЛЕТКИНО“

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Тверская, 34, тел. 5-78-62.

ОТДЕЛ ПРОКАТА: Москва, Советская пл., тел. 1-45-31.

ОТДЕЛЕНИЯ: Саратов, Московская, 34. Ленинград, Харьков, Ростов, Баку, Омск.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ СЕКТОР,

начав свою работу по производству картин 1 мая 1923 г., выпустил следующие картины:

ХРОНИКА.

1-ое мая в Москве 1923 года.
Хроника Пролеткино № 1.
„ „ № 2.
На боевом посту.
Столетн. юбилей Моск. Пожарной Команды.
Открытие Шунгенск. электрической станции.
Обозрение В. С. Х. Выставки.
Открытие В. С. Х. Выставки.
5 лет Р. К. С. М.
6-я Годовщина Октяб. Революции.
3-х летн. Юб. Особ. Кавал. Дивизии 1-й Конн. Армии.
9-й Междунар. Юнош. день.
Открытие памятника Тимирязеву.
Всеросс. Конференц. Текстильщиков в Иваново-Вознесенске.
Похороны Моисеенко.
Коммунистические крестины.

БЫТОВЫЕ.

Отдых рабочих.
Свердловия.
Братание Красной армии, рабочих и крестьян.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ.

М. С. П. О.
М. К. Х.
Могэс.
Транспортники.
Мосстрой.
Москож.

СОВЕТСКИЕ БОЕВИКИ:

Бытовая военная комедия
„КОМБРИГ ИВАНОВ“ в 6-ти частях, с участием артистов: Леонтьева, Беляева, Блюменталь-Тамариной, Третьяковой О. В.
Режиссер: Александр Разумный.

Типа американских картин:
„БОРЬБА ЗА УЛЬТИМАТУМ“ в 6-ти частях, с участием: М. Ф. Ленина, Бассалыго Цеханской, О. В. Третьяковой, А. Я. Закушняк В. М. Аристова и др.
Режиссер: Дм. Бассалыго.

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ НА СЪЕМКУ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РАБОТ И ПРОЧ.

ЭКСПЛОАТАЦИОННЫЙ СЕКТОР

Через Отдел Проката обслуживает рабочие клубы и театры прокатом картин.
Принимает заказы на оборудование кинематографических установок и кино-передвижек.
Принимает заказы (от 100 штук) на фотографии (открытки) Вождей Революции.

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ в порядке строгой очереди.

НА ЗАПРОСЫ немедленные ответы.

Русско-Бухарское Акц. О-во

(«РУССОБУХ»)

Главными акционерами общества состоят: ВСНХ СССР и НАЗИРАТ Торговли и Промышленности БНСР.

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Ильинка, Рыбный пер., Старо-Гостинный двор, пом. № 37.

ТЕЛЕФОНЫ: Правления—1-11-01, Коммерческой дирекции—1-10-69, Секретариата и Бухгалтерии—68-62, Склада—2-65-13.

ОТДЕЛЕНИЯ: Ленинград, Харьков и Ростов н/Дону.

ГЛАВНАЯ КОНТОРА в Старой Бухаре.

СРЕДНЕ-АЗИАТСКИЕ ОТДЕЛЕНИЯ: Ташкент, Керки, Чарджуй, Самарканд.

Телеграфный адрес: «РУССОБУХ»

ЗАГОТОВКА, ПРОДАЖА, ЭКСПОРТ.

Каракуль, шерсть, хлопок, кишки, солодковый корень, мануфактура, кожсырье и сушеные фрукты.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ = СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО = „ДИНАМО“

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАТОК ОТКРЫТ на „Чистых прудах“.—Трамв. №№ 1, 3, 4, 6, 24, 34, А.

ЕЖЕДНЕВНО в будни с 4 до 11 ч. вечера, в праздники с 3 до 11 ч. вечера.

МУЗЫКА по вторникам, четвергам и праздникам.

ПРОКАТ коньков и кресел.

ХОККЕЙ—матчи на первенство Москвы по праздникам с 10 до 2½ час.

ДИНАМО

ЛЫЖНАЯ СТАНЦИЯ крупнейшая в Москве с большим прокатом лыж открыта ежедневно с 4 до 11 час. вечера и в праздники с 10 час. утра.

Коллективные заявки на лыжи от спорт-ячеек, культ-кружков, учреждений и пр. для экскурсий, вылазок и т. п. принимаются заранее.

Адрес станции: Сокольники, 1-й Полевой пер., д. 7.

КАТОК ЯХТ-КЛУБА РАЙКОМВОДА

Петровка, дом 26, во дворе.

МУЗЫКА в воскресные и праздничные дни от 4 до 8 ч., по средам от 7 до 11 ч.

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНЬЯ БЕСПЛАТНО.

ЛЬГОТЫ учащимся, допризывникам и красноармейцам.

КОМСОМОЛЬЦЫ ПРОПУСКАЮТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ и ЧЕТВЕРГАМ.

ОРГАНИЗАЦИЯМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ БИЛЕТОВ ПО СПИСКУ—ЛЬГОТА.

КОМИССИЯ ПОМОЩИ ДЕТЯМ МОСКОВСКОГО СОВЕТА Р. К. и К. Д.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ МОСКОВСКОГО СОВЕТА

Самарский пер., д. 22. Трамвай № 8, 11 и Б.

ЕЖЕДНЕВНО ОТКРЫТ **КАТОК** БЕГОВАЯ ДОРОЖКА С 2 ПОВОРОТАМИ

Единственная в Москве ледяная гора высотою 17 арш.

ПО ПРАЗДНИКАМ **ОРКЕСТР МУЗЫКИ**

В ВОСКРЕСНЫЕ ДНИ **СОСТЯЗАНИЯ в ХОККЕЙ**

ДИПЛОМЫ • ПРИЗЫ • ЖЕТОНЫ

по всем видам спорта, юбилейные, переходящие, значки для кружков, советов физкультуры и проч. Изготовляются всевозможных форм и рисунков как своих художников, так и по заданиям заказчиков. **К зимнему сезону большой выбор специальных дипломов и значков по лыжам, конькам и хоккею.**

При заказах и справках сообщать: количество дипломов или значков, какого металла должны быть значки (золото, серебро, бронза), текст надписи или гравировки.

Для провинции высылаются подробные сметы.

Обращаться: Москва, Гороховская, 20. ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫСШ. и МОСКОВСК. СОВЕТОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 4

Московское Пролетарское Спортивное Общество

„ДИНАМО“

МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, № 11.—Б. ЛУБЯНКА, № 13. ТЕЛЕФОН 22-04.

СПОРТ РЫБОЛОВСТВО ОХОТА

СРОЧНОЕ и АККУРАТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ЗАКАЗОВ.

Высылка в провинцию ассортиментов спорт-инвентаря по всем видам физических упражнений.

К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ особо высокого качества футбольн. покрышки, бутсы, бегов. туфли, трикотаж.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР КАМЕР ЛУЧШИХ ЗАГРАНИЧНЫХ МАРОК

В магазине все новости русского и заграничного спорта.

РУЖЬЯ ПОРОХ ДРОБЬ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР СПОРТ-ЛИТЕРАТУРЫ

В качестве заведывающего и продавцов в магазине известные московские спортсмены: ПЕЛЬКИН, МАСЛОВ, МИЗГЕР.

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

универсальной фабрики спорт-инвентаря

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телеф. 1-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО И ЗИМНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планки, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей; теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь. Коньки, лыжи, сани, пьексы, ботинки для коньков, лыжная мазь, фуфайки и пр.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА по ФИЗКУЛЬТУРЕ

Универсальная фабрика спортинвентаря **„ВТОПАС“**

МОСКВА, Зацепа, М. Дворянская, 14. Телефон 1-04-52.

Принимаются заказы на оборудование гимнастическ. зал и спортивных площздок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва,

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 4
Март 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев . . . 6 „ — „
3 „ . . . 3 „ 50 „
1 „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Гороховская, 20. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр	1/8 стр.
2-я		30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я		30 „	20 „	10 „	5 „
3-я		25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „		10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

Всесоюзное Конькобежное Первенство.

Организованное по поручению ВСФК секцией зимнего спорта МСФК конькобежное первенство СССР прошло во всех отношениях с исключительным успехом.—На старт явилось небывалое количество участников—46 человек, представивших 14 городов. За исключением четверых, все участники полностью закончили соревнования.

Хорошая организация. Полное единение участников.

Физкультура и профсоюзы.

Б. Донченко.

Останавливаться на вопросе о том, что, из «культивирования благородного тела» аристократов, а потом буржуазии, из развлечения и рекордсменства, физическая культура превратилась в мощную организационную силу и жизненную потребность рабоче-крестьянских масс—едва ли приходится. Нам хочется отметить лишь два момента, на которых сравнительно мало останавливалось наше внимание. Мощное развитие империализма в последние десятилетия, потребность буржуазии в громадных военных и промышленных, хорошо вышколенных, законопослушных буржуазным интересам армиях, заставили буржуазию широко бросить в массы лозунги физического воспитания и спорта. В этом вопросе буржуазия также сама помогала, и не могла не помогать, развитию своего могильщика.

Нужно ли сейчас пытаться создавать свою «пролетарскую» идеологию и систему физической культуры, в частности спорта?

Мы полагаем, что многочисленные писанья и дискуссии по этому вопросу—праздное и ненужное занятие.

Нет сомнения, что соединение «производительного труда с обучением и гимнастикой... будет единственным методом создания всесторонне развитых людей [1]).

И еще «Природа крупной промышленности обусловливает перемену труда, движение функций, всестороннюю подвижность рабочего» [2]).

Таким образом, классовая ценность физической культуры, а в частности спорта—бесспорна.

Вопрос поэтому для нас стоит не в классовой ценности, а в классовом использовании, при чем в использовании физической культуры не только в интересах пролетарской борьбы (военспорт, трудгимнастика, школьное воспитание), но и использование пролетариатом физической культуры непосредственно в своем бытие.

Физкультура введена государством в рамки руководства советов физической культуры. Физкультура профсоюзами введена в рамки их культработы.

На местах, в некоторых случаях, это повело к формалистике. Между тем, нет сомнения, что основная наша организационная задача—это вовлечение поголовно всего организованного пролетариата в активное участие, в какой бы то ни было мере, в игру, в гимнастику, в спорт. Профработникам больше, чем кому другому, нельзя забывать, что наша задача не только развить силу и выносливость (эти качества всегда по природе присущи в большей степени пролетариату и крестьянству, чем буржуазии), а приобрести быстроту движения и эмоций и ловкость. Но нельзя делать из этого повинности или учебы. Физическая культура—область сильных и здоровых переживаний, система организованных дисциплинированных движений, она влечет к себе инстинктивно. Наша задача дать каждому объективную возможность их проявлений и развития. Привычка—вторая натура. Когда физическая культура становится привычкой,—а она ею обязательно становится,—физкультура целиком и полностью входит в быт. Отсюда совершенно ясна задача профсоюзников.

Профсоюзы должны взять на себя инициативу и обслужить потребность своих членов в организационном и, в пределах средств, в материальном отношениях.

Нельзя на это очень жалеть средств,—они дают здесь большой процент. Не навязывать и не давать навязывать доктрин. Ввести работу по физкультуре в план обязательной работы культаппаратов. Всемерно использовать государственные возможности (СФК).

Внимательно изучать результаты работы не в области спортивных достижений и рекордов, а в области влияния занятий физкультурой на быт, общественную активность, трудоспособность и т. д.

Конечно, изучение не должно производиться путем публичных зрелищ (а такие случаи есть), а путем кропотливого наблюдения и интереса, как к отдельным товарищам, так и к коллективам.

В заключение нам хочется указать на то, что занятия физической культурой могут быть начаты без каких-либо затрат или с грошевыми затратами на приспособление костюмов.

Это указание тем более необходимо, что нам приходилось сталкиваться с явлением, когда взяв себе «спец-спортсмена» организации занимались первым долгом устройством гимнастических зал и т. п., а не работой.

Между тем, большинство «спецов» в кавычках и без таковых, обязательно принадлежит к какому-нибудь толку и, понятно, все траты производились соответственно сектантскому миропониманию случайного руководителя.

Мы полагаем, что в настоящий момент назрела полная необходимость дать на места список типового примерного необходимого инвентаря, с одной стороны, и заготовка в массовом масштабе таких типовых комплектов, с другой. ВСФК легко может сделать это приложением к своему журналу. Это устранит лишние траты на местах и ликвидирует всяк на свой образец действующих местных руководителей.

---

[1]) „Капитал" т. I стр. 484. Обращаю внимание, во избежание недоразумений, что термина „физкультура" в то время не было, и понятие „гимнастика" охватывало собою полное содержание нашего понятия физкультуры.

[2]) Там же, стр. 488.

Ближайшие задачи Комсомола в строительстве физкультуры.

А. Иттин.

Самые скромные статистические материалы, которыми ВСФК располагает в настоящий момент, дают нам возможность подвести уже сейчас результаты проделанной СФК работы и, в частности, комсомольскими представителями и наметить их ближайшие мероприятия.

Комсомольское влияние и его авторитет в СФК, как организации, наиболее массовой и активной, обеспечены полностью. Мы смело можем сказать, что самый острый организационный момент закончен и сейчас ясна резкая картина улучшения дела физкультуры в Республике по сравнению с тем временем, когда не было настоящих СФК. Но мы должны ясно помнить, что с умножением наших успехов растет и наша комсомольская ответственность перед массами рабоче-крестьянской молодежи, втянутой и уже стихийно вливающейся в физкультуру. Та или иная оплошность, неувязка может легко сорвать новое дело, и тогда наш авторитет может быть поколеблен. Это очень серьезный момент и на нем надо остановить внимание.

В практической работе мы должны в ближайшее время ясно оформить некоторые организационные моменты. Поскольку в настоящий момент наши губбюро, спорт-комитеты и пр. из-за возможного параллелизма изживут себя, и вся руководящая в губернии и уездах роль сосредоточится в СФК, постолько необходимо строго очертить роль Комсомола и как низового руководителя первичных ячеек физкультуры. С настоящей весны мы должны уже твердо укрепить свое положение в этом смысле. Центром, к которому должны тяготеть все организации в том или ином районе, должен стать наш райком РКСМ, в лице секции физкультуры его райклуба. Там, где связь комсомола с профсоюзами сильна и крепка, это возможно легко, безболезненно и с максимальным эффектом. При райклубе должна существовать центральная спорт-площадка, к которой и прикрепляются все кружки района, чьи бы они ни были. Таким путем мы полностью охватим всю молодежь, сможем ее обработать не только в смысле физкультуры, но, что еще важнее,—политически и втянуть целиком в коммунистическое воспитание. Для наибольшего участия самих масс в деле физкультуры и лучшего учета ее интересов и инициативы, необходимо устраивать периодические конференции работников в этой области: старост, организаторов, преподавателей и пр., а также представителей занимающихся профорганизаций.

Особое внимание нам необходимо уделить развитию инициативы первичных ячеек. Совершенно ненормальные вещи творятся иногда на местах. Ячейки очень часто считают себя в полном смысле иждивенцами или стипендиатами той или другой субсидирующей организации и считают возможным свое существование только на готовом. Это развращающе действует на занимающихся: из-за слабой сознательности у них и характерное отношение к инвентарю и оборудованию, как к «казенному добру». Расхлопают мяч и две недели ждут нового, а палец о палец не ударят, чтобы в два счета починить его, проявив немного инициативы. Занятия срываются, занимающиеся охлаждаются и разбегаются. Вот, где нам надо поучиться у бывших частных спорт-обществ. Те из кожи лезли, а дело у них не стояло. И спайка у них была, и своеобразный патриотизм. А мы на это еще и внимания не уделяем. Подбодрить, прибавить смелости, развернуть самодеятельность кружка, воспитать сознательное отношение и кружковый патриотизм—вот одна из ближайших наших задач.

Прошедшие зимние первенства СССР достаточно наглядно показали, насколько наш лозунг о коллективности уже привился в провинции, но они еще более показали, что старый спортсмен, что волк: сколько ни корми—а все в лес смотрит. Он и прекрасно ведет занятия, и славный парень, а по идеологической части безнадежно слаб: все о призах, жетонах и кубках с умилением вспоминает. Из этого ясна и другая задача—решительный переход всюду с весны к переподготовке инструкторов и педагогов и созданию новых кадров марксистски мыслящих руководителей.

Совершенно в загоне была у нас деревня—крестьянство, а деревня живет и растет. Избы-читальни—реальный опорный пункт в деревне для комсомола и для его влияния на беспартийных. Физкультура—мощное средство вовлечения молодняка в массовую работу. Она не на словах, а на деле будет способствовать смычке города и деревни. Недаром ЦК РКСМ в программу весенних уездных курсов с'ездов вставляет и физкультуру. Обратить внимание на проведение ее в жизнь, развернуть работу в селе и деревне, выявлять ее работу на уездных и губернских соревнованиях и праздниках физкультуры—это еще одна из боевых задач.

Организовывая все большее и большее количество рабоче-крестьянской молодежи,—а она поддается организации через физкультуру легко,—мы разворачиваем огромнейшее поле не только для агитации, но и для глубокой пропагандистской работы Комсомола. Пропаганда среди физкультурников должна дать богатейшие результаты. Не упустить их—наш ближайший лозунг.

Еще несколько существенных задач. Предстоящий с'езд по физкультуре должен застать наших комсомольских представителей во всеоружии. На с'езде комсомольские предложения и линия должны быть точно продуманы и резко очерчены. Повестка с'езда и тезисы будут своевременно даны местам и им будет о чем и над чем поработать.

Факты—упрямая вещь. И статистика нам показывает, что Комсомол еще не углубил свою работу на главнейшем участке—на улучшении социального состава занимающихся физкультурой в наших кружках. В них очень мало ребят от станка, еще меньше рядовых комсомольцев и почти не видно нашего актива. С весны мы обязаны, дабы еще и еще раз глубже закрепить свое влияние, исправить эти недочеты.

Организационный период кончился, мы одолели очень трудный перевал, теперь работа должна пойти без задержки.

Что такое „клиническое“ исследование жизненных физиологических продессов здорового человека, и какое оно имеет значение для правильной постановки физкультуры.

Д-р А. Егоров.

В деле не излечивания народных масс от уже существующих болезней, а предупреждения этих болезней, т.-е. в деле социальной профилактики, благотворное значение физических упражнений в настоящее время не подлежит сомнению. Как всякие методы, имеющие научное основание, те методы, которые входят в физкультуру, должны быть научно исследованы и обоснованы. Основой для этого является изучение жизненных процессов здорового организма в зависимости от тех или других действующих на него факторов, которые мы можем назвать факторами физиологическими.

Очень часто практическая цель исследований не достаточно ясна тем, кого мы исследуем, тем, которые часто ждут конкретных и реальных результатов и выводов непосредственно после каждого исследования. Между тем, далеко не всегда так скоро можно выработать какие-либо определенные типы и практические правила. В то время, когда медицина лечебная существует сотни лет, как научно-практическая дисциплина, когда на строго научном основании исследованы подробно болезненные процессы и способы практической борьбы с ними, мы, в нашей области, на практическую почву выходим только лишь в последние годы.

При подыскании метода, как лучше подойти к разрешению тех или других практических задач, как лучше всего изучить взаимоотношение функций здорового организма с действующими на него факторами, мы можем воспользоваться теми указаниями, которые нам дает клиника и ее методы.

Всем не раз приходилось слышать, что больного человека очень хорошо поместить в клинику, где он будет подвергнут подробному и всестороннему исследованию, что даст возможность более точно определить его болезнь.

Чем же особенным отличаются клинические методы исследования?

Во-первых, цель этих исследований заключается в том, чтобы, по возможности, точно определить болезнь, а также наметить некоторое предсказание в ходе болезни и, наконец, проконтролировать действие предпринимаемых лечебных мер. При «клиническом» наблюдении больного легче получить ответ на все эти вопросы. Здесь имеется ряд условий, которые дают возможность изучить настолько точно и детально почти каждую болезнь, что, например, ничтожные колебания температуры, незначительные изменения состава мочи в ходе заболевания уже служат определенным указанием на дальнейшее течение болезни. Больной в клинике находится в условиях жизни, хорошо знакомых врачу даже в деталях, при чем условия эти не случайные, а созданы искусственно, в определенном, необходимом сочетании; при этом нежелательные факторы, вредящие больному, или мешающие наблюдению, устранены или очень ограничены. В таких общих условиях находится не один, а целый ряд больных, и влияние болезни на жизненные процессы может точно учитываться. Питание, условия жилища, условия отдыха, сна, все условия, из которых слагается повседневная жизнь, совершенно одинаковы, и если часть их меняется, то всегда при точном контроле врача. Наблюдения и исследования больных не носят случайного характера, а производятся систематически в определенные моменты. Таким образом можно точно учесть и изучить как ход болезненного процесса, его специфическое действие на организм, так и проконтролировать действие на заболевший организм тех или других лечебных факторов (хинин, грязелечение, ванны и т. п.). Наличие большого числа однородных больных и многих тысяч наблюдений создают условия легкой сравнимости болезненного процесса у разных больных, выявляют индивидуальные особенности как самого больного, так и характера и степени болезни, т.-е. того фактора, действие которого на организм изучается.

Равноценность общих условий, систематичность наблюдений, возможность учета и сравнения индивидуальных особенностей и создают условия, благодаря которым лечащая медицина ушла так далеко.

Условия наших наблюдений не таковы, когда мы изучаем действие на организм какого-нибудь фактора, относящегося к физической культуре, (напр., действие солнечных ванн, вольных движений, плавания, бега и т. д.) и исследуем реакции организма на них. Мы встречаемся со следующими особенностями: действие таких физиологических факторов на здоровый организм менее значительно, чем факторов патологических, и реакция организма на них менее заметна, труднее уловима. Это бы еще ничего, современное состояние науки часто дает возможность даже сравнительно простыми способами улавливать очень тонкие реакции организма. Главное затруднение состоит в том, что множественность условий, в которых находятся и живут исследуемые, очень велика, а точный учет этих условий крайне затруднителен, особенно без активной помощи самих исследуемых. Не говоря о том, что индивидуальные особенности организма исследуемых имеют свои особенности, условия жизни их также очень различаются друг от друга. Общий режим, гигиена, количественные и качественные особенности пищи и моменты питания, условия отдыха, привычка организма, втянутость его в определенный режим, тренированность на действие определенного фактора,—все это носит часто резкие и глубокие особенности у разных исследуемых. Всем спортсменам очень хорошо знакомо, как влияет тренированность, втянутость организма в определенную работу на то, как тот или другой спортсмен переносит разные упражнения. Все перечисленное затрудняет обобщение произведенных наблюдений, особенно в виду незначительной литературы по этим вопросам, заставляет производить повторные и проверочные наблюдения и замедляет получение практических выводов. Ведь, всякое практическое правило является тем же для практика физкультуры, чем является лекарство и дозировка его для больного в руках врача. Такова же моральная ответственность в выработке таких правил.

(Окончание следует).

Примерная программа клубных летних занятий для возраста старше 16-ти лет.

(Проект, составленный членами научно-учебного комитета ВСФК—Л. А. Зикмундом и Л. В. Герканом и утвержденный ВСФК 3-го марта 1924 г.).

1. В летнее время общие задачи физической культуры не изменяются, но об'ем и подбор средств определяются климатическими условиями.

Периодические занятия проводятся преимущественно в форме массовых нормальных уроков, что обеспечивает правильную нагрузку в пределах урока и облегчает учет и наблюдение руководителя за ходом занятий. На ряду с этим планомерные массовые уроки приучают к порядку и дисциплине и развивают дух общественности. Однако, это не исключает возможности и даже желательности проведения части летних занятий с более подготовленными в форме секционных занятий, где бы могли проявиться в полной мере творчество, интерес, инициатива и самодеятельность каждого занимающегося. Не следует забывать об эмоциональной (биологической) стороне физических упражнений.

2. Возможность широкого использования основных элементов физической культуры—солнца, воздуха и воды обусловливает полное прекращение занятий в закрытых помещениях и перенесение таковых на площадку, в лес, в поле. Поближе к природе! Легкость костюмов. В виду отсутствия у нас зимних бассейнов, следует, сравнительно короткий, летний сезон особенно интенсивно использовать для занятий по плаванию.

3. В летнее время применительны упражнения, требующие больших пространств и простора—спортивные игры, бег, метания и т. п.; сложные приспособления (аппараты), созданные для наиболее интенсивного использования всех возможностей на небольшом пространстве, заменяются более примитивными приспособлениями, благодаря чему самые упражнения принимают вид естественных. Педагогические упражнения. Педагогические навыки по физкультуре, усвоенные в течение зимы, должны быть использованы с практической целью на прогулках и экскурсиях летнего времени. Практические задачи требуют отдельных движений в сторону их строгой целесообразности, расчетливости и экономии. В прикладных упражнениях, как и в труде, необходимо стремиться к достижению максимума результатов при минимуме усилий.

4. Полное использование летнего времени предполагает рациональную гигиенически-педагогическую подготовку организма в течение весны, примерно:

в марте и апреле (подготовительный период).

5. Общая гигиеническая подготовка предполагает обязательное производство в кружке врачебного осмотра и измерения, что даст возможность выделить больных и ослабленных, правильно группировать членов кружка для занятий, правильно дозировать упражнения применительно к индивидуальным уклонениям, а в конце лета, после вторичного осмотра и изменения, сделать соответствующие выводы правильной постановки учебного плана.

Группа руководителей и выпускная курсантов педагогических трех-месячных курсов физкультуры в Царицыне.

6. К гигиенической подготовке относится также широкая агитация за правильный режим, за правильный сон, за чистоту костюмов, за разумное питание, за отказ от курения, алкоголя и т. п.

7. Способ группировки членов кружка зависит от результатов врачебного обследования и определяется материальными возможностями ведения групповых занятий в данном кружке. Следует стремиться, по крайней мере, к основному делению на три группы:

1) „Новички"—неподготовленные (занимающиеся менее года).
2) „Младшие" — подготовленные (занимающиеся регулярно физкультурой более года, обладающие известной тренированностью, выполнившие нормальные достижения).
3) „Старшие" — достигшие в физических упражнениях высокой степени совершенства, выступавшие или могущие выступать на крупных междугородних, на всесоюзных или международных соревнованиях.

8. Новички.

Получают общую основную физическую подготовку не менее 2-х раз в неделю на нормальных уроках по физкультуре. Сюда входит также подготовка к тем нормальным достижениям, которые выполнимы в закрытом помещении.

В урок, построенный в общем по зимней схеме, входят:

Для мужчин:

Отдел 1-й—Порядковые, ходьба и бег;
Отдел 2-й—Вольные упражнения с палками, с гантелями, с булавами. Тяжелый мяч. Элементы метания диска, копья, толкания ядра, плавания.
Отдел 3-й—Равновесие, метание с места на ходу и с разбега (камнем) в цель малым и большим мячем левой и правой рукой.
Отдел 4-й—Лазание, упоры, висение, подтягивание, сопротивление, перетягивание, элементы борьбы, бокса (построение пирамид), поднимание тяжести.
Отдел 5-й—Прыжки, подготовка к атлетическому прыжку в длину, высоту, в глубину, скакалка короткая.
Отдел 6-й—Бег с препятствиями, прыжки с опорой, поскоки на месте и с места.
Отдел 7-й—Коррегирующие упражнения. Специальные упражнения для плеч-спины, брюшного пресса и др. по усмотрению руководителя.
Отдел 8-й—Игры подвижные с элементами метания. Пассовка, хватка и владение мячем.
Отдел 9-й—Заключительные.

Для женщин:

Отдел 1-й—Порядковые, ходьба, бег.
Отдел 2-й—Элементы метания диска, копья, ядра, плавание—как вольные упражнения. Вольные упражнения закругленными формами—обручи, булавы.
Отдел 3-й—Равновесие на высоте 1—1½ метра, метание мяча, обручей в цель, с места, на ходу и с разбега, разные виды передачи, ловли, школа мяча и обручей.
Отдел 4-й—Висение, упор, лазание, сопротивление, перетягивание, упражнения для брюшного пресса в лежачем и висячем положениях.
Отдел 5-й—Прыжки—скакалка короткая, длинная, прыжок в длину, в высоту (атлетическим стилем), гимнастические танцы и танцевальные шаги, прыжок с опорой и подвеской.
Отдел 6-й—Игры подвижные с элементами метания.
Отдел 7-й—Заключительные.

9. Кроме того, основная физическая подготовка достигается путем планомерной ежедневной физкультуры на дому, состоящей преимущественно из подбора простейших коррегирующих и дыхательных упражнений, а также из гигиенического режима. Постепенным подходом к пользованию летним воздухом, водой и солнечным светом является прогулка не в слишком теплом костюме, воздушная ванна в комнате с растираниями кожи, сон при открытом окне, обмывания и обтирания умеренной холодной водой (несколько теплее комнатной температуры).

10. Младшие.

Постепенно, не изменяя формы нормальных уроков, усиливают получаемую нагрузку более трудными упражнениями или увеличением времени и дополняют содержание некоторых отделов в направлении изучения правильных и целесообразных форм движений преимущественно летних видов физических упражнений и в направлении подготовительной тренировки (накопление силы). В особенности проходятся и тренируются подготовительные упражнения для плавания, гребли, легкой атлетики и спортивных игр.

В урок, построенный в общем по зимней схеме, входят:

Для мужчин:

Отдел 1-й—Ходьба, бег.
Отдел 2-й—Вольные упражнения подготовительного характера, упражнения с отягощением и сопротивлением. Тяжелый мяч. Изучение и тренировка элементов летних упражнений. Упражнения с боксерским мячем
Отдел 3-й—Упражнения в равновесии, метания.
Отдел 4-й—Лазание, поднимание тяжестей.
Отдел 5-й—Прыжки атлетическим стилем в длину и высоту с места и с разбега. Тренировка с короткой скакалкой. Опорные прыжки.
Отдел 6-й—Заключительные.
Отдел 7-й—Произвольные (по выбору и желанию участников).

Или **По сокращенной схеме** (1 раз в неделю):

Отдел 1-й—Построение. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
Отдел 2-й—Борьба элементы бокса, джиу-джитсу, фехтование и быстрая ходьба в естественных условиях (игра в „лисичку"), атлетическая игра.
Отдел 3-й—Заключительные: дыхательные упражнения, обливание, растирание кожи.

Для женщин:

Отдел 1-й—Ходьба, бег.
Отдел 2-й—Вольные упражнения общеразвивающего и коррегирующего свойства. Специальные упражнения для плеч-спины и для брюшного пресса. Изучение и тренировка элементов летних упражнений, лазание.
Отдел 3-й—Равновесие. Метания.
Отдел 4-й—Прыжки атлетическим стилем в длину и высоту с места и с разбега. Тренировка с короткой скакалкой. Опорные прыжки.
Отдел 5-й—Заключительные.
Отдел 6-й—Произвольные (по выбору и желанию участников).

Или **По сокращенной схеме** (1 раз в неделю):

Отдел 1-й—Построение. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
Отдел 2-й—Бег и ходьба в естественных условиях, атлетическая игра, фехтование, танцы (пластические или ритмические).
Отдел 3-й—Заключителлные: дыхательные упражнения, обмывание, растирание кожи.

11. Нормальные уроки дополняются ежедневной гимнастикой (комнатной), имеющей, главным образом, целью развить силу и дыхание и приучить к постепенному и правильному режиму. Обливания и обтирания холодной водой (комнатной температуры или несколько ниже), самомассаж, длительные прогулки, связанные с бегом в естественных условиях (выработка выдержки).

12. Старшие.

Участвуют в занятиях младших групп, составляют план своих весенних и летних тренировок и представляют таковой на утверждение технического руководителя своего физкультуркружка.

(Окончание следует).

Военный отдел.

Лыжные соревнования.

Первенство РККА, Флота и допризывников.

С 10 по 24 февраля состоялось лыжное первенство РККА, Флота и допризывников. Лыжный спорт, имеющий для армии не только узко-спортивное, но и громадное прикладное значение, проводится в настоящее время в армии в порядке обязательных занятий и клубной работы.

Состоявшиеся первенства показали степень и масштаб постановки этого вида спорта. Достижения по всем группам нужно признать выдающимися. Высокая техника в соединении с отличной тренировкой комсостава, красноармейцев, курсантов, допризывников и даже моряков позволяет надеяться, что в ближайшие годы действительно вся наша армия будет стоять на лыжах и ходить на них, как на ногах.

Необходимо отметить, что в среде участников—как у комсостава, так и красноармейцев — появился, наконец, тот сознательный интерес к спорту, который является основным залогом успеха в развитии дела физподготовки.— И комсостав, и красноармейцы шли на эти соревнования не по необходимости, а по желанию—их влек интерес, живо переживаемый всеми ими.

Первый день.

Первенства начались 19-го февраля соревнованиями на 30 километров лично-командного характера для комсостава, красноармейцев и курсантов с общим стартом по группам. Зачет результатов производился по третьему. Первыми стартовали красные командиры. Приняло участие 4 округа. Сильную тройку выставила Москва; Ленинград решил базироваться на финнах; за Сибирь стартовал Замятин. Западный фронт был представлен слабо. Со старта повел Серебряков (МВО), за ним—Скалкин (МВО), Хитров (МВО), Антилла (ЛВО) и Замятин (Зап. Сибирь). К выходу с ипподрома впереди идет уже Хитров, но скоро сдает и пропускает Скалкина с „сидящим" на лыжах Антиллой. Сильный ветер в поле не дает возможности развить ход, и Скалкин, отрываясь под уклоны от финна, на подъемах быстро им настигается. Остается около 6 километров; Скалкин прибавляет ход, а Антилла, сильно измотавшийся, безнадежно отваливается, пропуская сперва Замятина, а потом Серебрякова.

В результате: 1 – Скалкин (МВО)—2 ч. 16 м. 40 с.; 2 – Замятин (Зап. Зибирь) – 2 ч. 20 м. 01 с.; 3 – Серебряков (МВО)— 2 ч. 23 м. 19 с.; 4 Антилла (ЛВО)—2 ч. 24 м. 42 с.; 5 – Хитров (МВО)—2 ч. 30 м. 14,5 с.; 6—Разумовский (ЛВО) 2 ч. 37 м. 33 с.; 7 Галкин (ЛВО)—2 ч. 40 м. 34 с.; 8 - Волков (ЗФ)—2 ч. 55 м. 27 с; 9—Ребиков—3 ч. 25 м. 40 с.; 10—Сапоненко – 3 ч. 56 м 10 с.

В группе курсантов ЛВО, выставляя финнов, вышел победителем 1 Ритола—2 ч. 20 м. 47 с.; 2—Такконен 2 ч. 25 м. 08 с.; 3—Кертула—2 ч. 29 м. 36 с.; 4 - Борисов – 2 ч. 38 м. 51 с.; 5—Кастыга - 2 ч. 41 м. 37 с.; 6—Городничев—2 ч. 50 м. 34 с.; 7—Макаров—3 ч. 05 м. 42 с.

Красноармейцы, показав хорошее время, дали интересную борьбу между МВО и ЛВО. В результате: 1—Ратковский (ЛВО) – 2 ч. 23 м. 33 с. 2—Мурашкин—2 ч. 44 м. 42 с.; 3—Ковалев—(МВО —2 ч. 48 м. 46 с; 4—Кейзен - (ЛВО)—2 ч. 55 м. 53 с.; 5—Коровкин (МВО)—2 ч. 56 м. 16 с.; 6—Чегодаев (Зап. Сиб.)—3 ч. 00 м. 07 с; 7—Мещеряков (МВО) 3 ч. 09 м. 53 с.; 8—Лучинин— (Зап. Сиб.)—3 ч. 10 м. 15 с; 9—Ширяев (Зап. Сиб.)—3 ч. 18 м. 50 с.; 10—Борисов (З. Фр.)—3 ч. 20 м. 04 с.; 11—Турцев (З. Фр.)—3 ч. 58 м. 03 с.

Таким образом, первый день с равными шансами вывел МВО и ЛВО—по 24 очка. Подъем интереса для армии небывалый. Все ждут второго дня—и командиры, и красноармейцы, учитываются все возможности.

Второй день.

20-го февраля выступали допризывники на 10 километров Соревнование лично-командного характера, по 9 человек от округа, с зачетом по седьмому. Здесь МВО выставил столь сильную команду, что другие участники не смогли оказать сильной конкуренции, и только один Гусев (ЛВО) пытался что-то сделать, но в результате, „зарезавшись", безнадежно о валился. Москвичи обнаружили отличную подготовку, показав завидную технику. Весь интерес в течение всего соревнования был сосредоточен на личной борьбе за первое место. Венцель, Панков, Кедров, Субботин—вот четверка, которая привлекла внимание всех бывших в тот день на ипподроме.

В результате первым пришел Панков, вторым Кедров, третьим Венцель. Результаты: 1—Панков (МВО)—39 м 59 с.; 2—Кедров (МВО)—40 м. 30 с.; 3—Венцель (МВО)—41 м. 02 с.; 4—Субботин (МВО)—41 м. 14 с.; 5—Гусев (ЛВО)—41 м. 31 с.; 6—Петров (МВО)—41 м. 39 с; 7—Макаров (МВО)—8—Никольский (МВО)—41 м 51,8 с.

Второй день дал определенное преимущество МВО при 31 очке; второе место занял ЛВО—93 очка; третье—Северн. ж. д.—128 и четвертое—Зап. фронт при 215 очках.

Третий день.

22-го февраля состоялось первенство воинских команд на 30 километров по 19 человек, с зачетом по 17-му, в походном снаряжении, с прохождением линии финиша полным составом команд; интервал между первым и последним должен быть не более 30 секунд.

Среди ВУЗ'ов лучшее время было показано командой Интернациональной военной школы, составленной исключительно из хорошо обученных у себя на родине финнов.

Моменты лыжебежных соревнований на первенство армии. Вверху — взяли старт; внизу — построение перед началом соревнований.

Фот. П. Р. Ласс.

4-й полк связи Зап. Сиб. В. О. берет старт командных соревнований на 30 клм. на первенстве воинских частей и ВУЗ'ов.

Пройдя все расстояние в 3 ч. 31 м. 58 с.; эта команда смогла уйти от Ленинской школы (Москва), ходящей на лыжах всего первый год, на 15 минут.

Следует отметить отличный вид, в котором ленинцы прошли финиш—полная сохранность сил и энергии. Последнее обстоятельство безусловно необходимо учитывать, ибо при боевой обстановке побеждает тот, кто сохраняет силы до последнего момента и при оценке достижений необходимо было бы принимать во внимание и состояние команды на финише.

Строевые части, пущенные после школы, пришли в следующем порядке: до старта предполагалась борьба команды N стр. полка (МВО) с командой дившколы (ЛВО) и команды Зап. Сиб. с Зап. фронтом. Но когда команда МВО прошла первый круг по ипподрому во время, равное показанному командой финнов,—стало ясно, что ни о какой борьбе дившколы не может быть и речи.

Первой пришла команда N стрелкового полка (МВО), показав выдающееся время—3 ч. 56 м. 14 с.; второй, отстав на целых полчаса, прибыла команда Зап. Сибири. Время сибиряков—4 ч. 26 м. 00 с. Только третьей, с промежутком в 5 минут, пришла дившкола ЛВО. Время ЛВО—4 ч. 30 м. 58 с., Зап. фронта—4 ч. 53 м. 58 с. Приз, учрежденный для этих групп, был присужден жюри команде Зап. Сибири, так как команда N стр. полка не выполнила некоторые параграфы приказа, касающиеся состава команды.

Четвертый день.

Четвертый день, явившийся финальным, начался парадом, принятым пом. главкома по кавалерии т. Буденным. Соревнования дня состояли из комбинированной эстафеты, где шли три допризывника, три красноармейца и три командира—все по 5 киломе ров. Со старта ушел Московский округ, выставивший: допризывников Панкова, Кедрова, Венцеля. на втором этапе—красноармейцев: Ковалева, Трошина и Беляева и комсостав—Скалкина, Хитрова и Серебрякова. В результате эстафета была выиграна МВО за 1 ч. 09 м. 11,5 с.; ЛВО—1 ч. 12 м. 52 с. Всего приняло участие 4 команды.

Учитывая результаты первенства, надо сказать, что по округам наиболее сильно был представлен Московский округ, развитию лыжного дела в котором способствуют климатические условия и наличие в частях достаточного кадра опытных преподавателей лыжного дела.

Ленинградский округ, которому было присуждено общее первенство, как округу, единственно выполнившему во всех отношениях приказ о первенствах, выставил тоже очень сильные команды, которые хотя и проигрывали Москве, но благодаря наличию финнов, хорошему снабжению и заметному оживлению лыжной жизни Ленинграда, смогли быть сильнее Зап. Сибири и Зап. фронта. В Сибири, повидимому, недостает инструкторского состава, в Зап. фронте недостает еще опыта и навыков.

Прошедшие первенства несомненно послужат сильным толчком к углублению и дальнейшему расширению работы округов по организации лыжного спорта в нашей армии.

П. С.

Первенство Ленинградского округа.

Соревнования *военно-учебных* заведений на 20 километров происходили на Островах и привлекли запись 17 команд. Самые сильные команды выставили: Интершкола, ВВПШФО, Ленинградская школа физобразования, Военно-инженерная школа.

В 12 час. был дан раздельный по забегам старт; в каждом забеге шло по 4 команды. Первыми уходят: железн.-дорожн. школа, 1 арт. школа, Высш. воен. брон. школа; через 5 минут отправляются Электро-техническая школа, Воен.-инж. академ., 2 пех. курсы; в третьем забеге идут: авто-тракторники, Интершкола, Воен. бронев. школа; за ними: Воен. инж. школа, Высш. воен. педаг. шк. Ф. О., 8 пех. школа и курсы Энгельса и в пятом, дополнительном забеге,—2 шк. физ. обр. (ныне Ленинградская) и 1 пех. школа; с пятым забегом вне конкурса был пущен Гусев (допризывник г. Ленинграда).

Гонка проходила по 10-ти километровому кругу; участники, обогнув Каменный и Елагин острова, проходили вдоль берега последнего и, сделав второй круг, возвращались на место старта, где был и финиш.

Первый круг уже показал, что команда Интершколы имеет большие шансы на успех, так как, выйдя со старта третьей, она обошла второй забег и часть первого.

Первым проходит финиш Какунин (из 2 забега) в 1 ч. 37 м. 56,5 с.; за ним Духонин (из того же забега)—1 ч. 39 м. 59,8 с. и третьим Таккунен (Интершкола), ушедший через 15 минут после открытия старта, показав лучшее время—1 ч. 26 м. 51,6 с.

После них участники все время прибывают то в одиночку, то группами; на финише усиленно работают гл. судья Львов, судья на финише Дувва, хронометристы Бильжо, Пендер, секретари: Фролов, Овсянников, Фафль и др. Быстро происходит запись проходящих и здесь же выводится чистое время и подсчет очков.

Через 3 часа после старта финиш закрывается и объявляются результаты.

Индивидуальную гонку выиграл Таккунен (Интершкола)—1 ч. 26 м. 51,6 с., за ним Гавричков (Высш. военн. педаг. шк. физ. обр.)—1 ч. 28 м. 30,2 с. и третьим Цыганков (той же школы—1 ч. 32 м. 03,6 с.

Командное первенство осталось за Интершколой—10 очков, второе место получила ВВПШФО—11 очков и далеко за ними, совершенно неожиданно Воен. инж. академия—44 очка.

20 километровая гонка строевых частей прошла при колоссальном количестве участников в 150 человек. Отправление со стартов 10-ти забегов в раздельном старте при 4-х командах в каждом забеге заняло почти 1 час времени. Прием на финише 106 участников, прошедших в течение $1^1/_2$ часов без одного конфликта, протеста и даже разговора—служит доказательством хорошо оборудованного опытного судейского персонала.

Это первый опыт не только в практике военных, но и гражданских соревнований.

Технические результаты заставляют ожидать улучшений, но отчасти их можно объяснить отсутствием хороших лыжников, занятых в звездном пробеге.

Первым со временем 1 ч. 58 м. 09 с. был представитель Пульбата ЛКР—Мурашкевич, участник всесоюзных соревнований 1923 г. на первенство РККА, за ним Кезин—1 ч. 58 м. 32 с.—(рота связи N див.), прошлогодний победитель первенства гарнизона г. Ленинграда и третьим—Ратковский (пульбат)—1 ч. 58 м. 59 с.; прошлогодний победитель гонки комсостава Разумовский (N полк)—шел в команде звездного пробега, а Крекшин—победитель прошлогодней красноармейской гонки—пришел только пятым.

Командное первенство выиграл пульбат ЛКР—с 9 очками, на втором месте N стр. полк, набравший 21 очко и третьим N стр. полк с 51 очком.

Состав команд. пульбат: Мурашкин, Ратковский, Крекшин; N стр. полк: Вашканов, Фомин, Есин и N стр. полк: Курманов, Филиппов и Суриков.

Первое красноармейское лыжное соревнование было устроено для лыжников Ленинградского укрепленного района вокруг площади „Жертв Революции", где следовало пройти 10 кругов—около 15 верст. Первой была пущена команда электро-технического батальона, второй команда N-го полка связи. Все в шинелях и с ранцами. Первой кончает команда N-го полка в 1 час 47 минут 40 сек., побив на 12 минут электро-технический батальон и на 25 минут зенитную артиллерию.

Уездвоенкомат устроил на Суздальском озере в Шувалове соревнование для допризывников на 10 километров. Цель соревнования—определить участников окружных соревнований. Очень легко первым окончил дистанцию В. Гусев в 43 : 31,4 перед Г. Беловом 47 : 44 и Д. Рябининым 47 : 46. Всего принимало участие 17 человек. Командное соревнование выиграл кружок „Парголово", выставивший полную команду в 9 человек.

Первые олимпийские игры войсковых частей УВО.

В программу первых олимпийских игр войсковых частей Украинского военного округа, кроме спортивных упражнений, в очень большом количестве были включены соревнования чисто военного характера—тактика, саперные работы, развертывание, свертывание радио-станций и даже воздушные соревнования.

Технические результаты таковы:

Гимнастика. А Вуз'ы.—Первое место заняла школа червонных старшин—427 1/4 балл. из 620 возможных.—Б. Части.—N корпус—477 балл.

Легкая атлетика. Общее первенство присуждено N стрелков. корпусу за 39 баллов.

Соревнования по фехтованию и тяжелой атлетике, за ограниченным числом участников, считаются неразыгранными.

По футболу первенство осталось за N стрелк. див., а по линии Вуз'ов за N пехшколой.

Тактическая подготовка. А. Вузы.—N пехшкола. Части.—N полк.

Инженерная секция. На скорость устройства и взрывания группы полевых фугасов—N корпус, проделавший всю работу, включая и самый взрыв, в 31 мин. На скорость устройства камнеметного фугаса—N корпус, закончивший всю работу со взрывом в 26 мин. На скорость преодоления проволочной сети—N корпус, прорвавший сеть в 2 мин. 17 сек.

Секция связи. В соревнованиях полевых радио-станций первой 1-я радио-станция N-го радбата, развернувшаяся и открывшая действия в рекордное время—11 мин. 5 сек. (прежний рекорд 15 мин.); прием шифрованной и нешифрованной радиограммы производился со скоростью 26 слов в минуту. Свертывание—10 мин. По устройству шестовой линии на протяжении 4 верст первенство за N полком связи, наведшем линии в 47 минут. По устройству кабельных линий на 4 версты—N полк связи с результатами: установка линии 23 мин. 30 сек., устранение повреждений—24 м., съемка линии—46 м.

По стрельбе из винтовок первенство присуждено команде N дивизии.

Воздухфлот. В воздушных соревнованиях лучшие результаты в точности посадки дали красвоенлеты Инга-Унис, Логинов и Чарский и в фигурных полетах Логинов.

Конские соревнования. Рубка—М. Горин. (комэскадрона N конн. корпуса), с оценкой 7 очк., с резвостью галопа 13 1/4 сек. Барьерная скачка на строев. лошадях, дист 2 вер. 250 саж., с 5 барьер., седловка строевая, вес 5 пуд. Из 17 всадников победителями вышли: в 1-м заезде Воронянский (инспектор по ремонт. частей УВО) на с. ж. Бенгальском и во 2-м—сотник N конн. корп. Иванов на в. ж. Бригадном. Резвость скачки 3 м. 14 с. Конкур-гиппик—Гринберг (высш. повт. курсы) на в. ж. Мишке—38 баллов, резвость 1 м. 54 с. Гладкая скачка на строев. лошадях, дистанция 2 вер., вес 5 пуд.—Жемиров (N конн. корп) на в. ж. Вьюне, резвость 2 м. 39 с. Джигитовка на строевых лошадях—красноармеец Желнов (N конн. корп.) с 29 балл Пробег на 40 вер.; на строев. лошадях, с нормою 2 ч. 30 м. и с гладкою одноверстною скачкою после 15 мин. отдыха. Седловка строевая, вес 5 пуд. Первые всадники привели лошадей с пробега в 2 ч. 8 м. 54 с. и последние в 2 ч. 29 м. 45 с. Скачка на 1 вер. дала победителем сотника Иванова на в. ж. Бригадном, со временем 1 м. 12 3/4 с.

N-я армия.

С большим опозданием получены итоги бывших соревнований на первенство N армии.

Стрельба. Индивидуальная на 200 м. Победитель Калинин N-я див. Командную взяла N школа.

1) Метание гранаты в цель.—Группа штаба корпуса. 2) Бег с препятств. на 200 м.—N-я див. в 1 мин. 42 с. 3) Марш на 10 килом.—1 звено N. див.—в 1 ч. 17 м. 20 с.

Первенство по этому троеборию выиграла N-я див. с 13 очками.

Тяжелая атлетика.—Пятиборие выиграл В. Елисеев. Его результаты: рывок одной 138 ф., жим двумя 198 ф., толчек одной 188 ф., толчек двумя 268 ф. и выкручивание весовых гирь 200 ф.

Борьба. Легкий вес—Иоркомашвили (N пехшк.); тяжелый—Елисеев.

Футбол.—В финальном матче между командами N дивизии победа досталась со счетом 3 : 1.

Легкая атлетика.—Бег на 100 м.—Гайгаров—11,2 с. (!?), 200 м.—он же в 26,2 с., 400 м.—Иоркомашвили—68 с., 800 м.—Бушуев (N пехшк.)—2 м. 17 с., 1500 м.—Загиров (N-я див.)—4 м. 51,8 с., 3000 м.—он же—11 м. 10 с., метание диска—Иоркомашвили—29 м. 80 с., толкание ядра—Иванов (объед. группа N корп.)—9 м. 33 с, прыжки в высоту с разбега—Филимонов (N пехшк.)—145 с., с шестом—Гайгаров—2 м. 30 с., в длину с разбега—Гайгаров—5 м. 55 с., эстафетный бег 4 по 100—N пехшкола—54,2 с., эстафетный бег 3 по 1000—N пехшкола—9 м. 9,6 с. Общее первенство по легкой атлетике выиграно N пехотной школой.

Витебск.

При клубе 7-х Витебских курсов организованы следующие секции физкультуры: лыжная, гимнастическая, борьбы и бокса.

По лыжам и боксу занятия ведет т. Дарский, по борьбе—т. Вераксо и по гимнастике—т. Агеев. Занятия в секциях происходят два раза в неделю, кроме лыжной, которая функционирует ежедневно. Благодаря начальнику курсов т. Волосновy, идущему навстречу работе секций и принимающему во всем деятельное участие, отпускаются возможные средства.

Было проведено первенство курсов по лыжам, привлекшее большое количество участников — 120 человек. Несмотря на то, что все слушатели курсов занимаются лыжным делом первый год (почти все они украинцы, не имевшие до поступления на курсы даже представления о лыжах) выступления прошли довольно удачно.

Соревнования происходили на Смоленском шоссе впродолжении трех дней, при морозе от 15° до 20°.

В эстафете 3+6+9 клм. первое место заняла 1-я рота со временем 2 ч. 8 м. 40 с. Состав команды: Репин, Костенко и Конюшенко. Командный бег на 25 клм. выиграла также 1-я рота, пройдя дистанцию в 3 ч. 13 м. Состав команды: Назаров, Новиков, Ковалев, Рудинский, Бронский.

На 4 клм. лучшие результаты показали: Репин—31 м. 21 с., Васильев—32 м. и Митин—32 м. 24 с.

В общем итоге соревнований первенство осталось за 1-й ротой.

В профсоюзах.

В ассоциации работников пролетфизкульта Царицынской губ.

Вопрос о постановке дела физкультуры и спорта в ячейках профсоюзов в последнее время вызвал весьма оживленные дебаты на целом ряде заседаний «ассоциации работников пролетфизкульта» Царицынской губернии. В результате прений, после целого ряда докладов и содокладов, была принята следующая резолюция.

Задачи физической культуры в профессиональных союзах.

1. Под влиянием определенных экономических причин в рабочей среде, объединяемой профсоюзами, растет и развивается тяга к физическому воспитанию, к спорту. Это явление необходимо учесть в интересах физического оздоровления и сохранения сил и энергии трудящихся. Работа в этой области является одной из существеннейших работ и профсоюзов и органов физкульта. Занятия по физической культуре в профсоюзах должны включаться в общий план и систему всей культурно-просветительной работы профсоюзов, проводя таковую путем организации при рабочих клубах кружков физкультуры.

2. Не ограничиваясь, однако, только работой в физкульткружках, в профсоюзах должна проводиться усиленная пропаганда идей физкультуры в рабочих массах, путем организации по этим вопросам ряда докладов и лекций и путем оказания рабочему помощи советами и указаниями в организации занятий по физическому воспитанию у него дома, на квартире, посредством различных систем комнатной гимнастики и вообще соблюдения гигиены физических действий.

3. Организуя и развивая работу по физвоспитанию в профсоюзах, крайне необходимо учесть и принять во внимание, что рабочему приходится еще трудиться в ненормальных для человеческого организма условиях, так как экономическое положение Советского государства не позволяет немедленно и быстро устранить те явления и причины, которые создают эти ненормальности в процессе труда, особенно в стенах фабрики, завода или другого какого-либо предприятия, унаследованного пролетариатом от свергнутого буржуазного строя. Поэтому в программы и планы физического воспитания, оздоровления и сохранения сил трудящихся, объединенных в профсоюзы должны быть введены так называемые коррегирующие упражнения, которые устраняли бы следствия ненормальностей при труде рабочего того или иного производства, при чем вся работа в этой области должна проводиться под руководством опытных преподавателей и научно-врачебного контроля.

Момент соревнования команд пролетфизкульт-ячеек на первенстве СССР.

Фот. П. Р. Лаас.

4. Обращая должное внимание на вопросы физической культуры в профсоюзах, не следует, однако, ставить задачей подготовку из рабочего индивидуального спортсмена—рекордсмена, а необходимо продолжать и развивать начатый уже и по всей стране проводимый переход на методы установления принципа коллективизма и средних нормальных групповых достижений по отдельным видам спорта, а также в области общего оздоровления целого коллектива.

5. Проводя вышеперечисленное, одновременно необходимо сообразоваться с интересами и вкусами рабочих, желающих заниматься физическими упражнениями, чтобы ни один из них не ушел из под влияния союзной работы. Поэтому, если на то есть желание рабочего, не следует исключать, а включать в программы занятий физкультткружков *при профсоюзах и элементы личного соревнования внутри кружков, занятия тяжелой атлетикой, аппаратной гимнастикой и всеми остальными видами спорта, однако, допуская последнее для лиц здоровых под контролем врача и в разумных рамках, без ущерба для здоровья спортсменов.*

Последнее в особенности должно быть соблюдено по отношению молодежи и женщин-работниц.

Игер.

У московских печатников.

Желая поднять интерес к физкультуре среди печатников и удовлетворить настойчивые требования кружков, культотдел союза организовал коллективные соревнования по зимним видам спорта между кружками физкультуры печатников г. Москвы на первенство союза. Организация и проведение соревнований возложены на спортивную комиссию в составе т.т. Калугина, Кувшинникова и Квашнина. До сего времени комиссией проведены соревнования по борьбе, гирям и конькам (беговые и небеговые).

Соревнования *по поднятию тяжестей и борьбе* происходили одновременно 8-го, 9-го и 10-го февраля в помещении клуба печатников при типографии «Искра Революции» и носили очень организованный характер, чему способствовали члены местного кружка физкультуры во главе с бюро, принимая деятельное участие в черновой работе и содействуя поддержанию порядка в дни соревнований. Все три дня соревнований в зале играл оркестр рабочих типографии. Участники блеснули своим бодрым видом, мускулатурой и хорошей техникой. Результаты *по гирям* в пяти классических движениях (жим двумя, рывок одной, рывок двумя, толчок одной и толчок двумя) соответственно были показаны следующие. Легчайший вес. 1 — Шамонин (Гознак 1 — собственный вес 140 ф.) — 134, 93, 134, 121, 181; общая сумма 663 ф. 2—Серебряков (ЦКП—141½ ф.—134, 97, 129, 117½, 181=658½ ф. 3—Одинцов (ЦКП—132) — 107, 84, 123, 106½, 161½ = 581½. Легкий вес: 1—Касаткин (Искра—163)—153½, 119½, 156½, 138, 190 = 757½; 2—Кавельмахер (Искра—149)—143½, 104½, 139, 133, 190 = 710; 3—Фомичев (ЦКП—160)—153½, 104½, 139, 121, 181 = 699; 4—Яковлев (Гознак—155, вне конкурса)—153½, 125½, 156½, 138, 199 = 772½. Средний вес: 1 Васильев (Гознак 2—179½)—166, 113, 151, 114½, 190 = 734½; 2—Семенов (Гознак 1—170, вне конкурса)—163, 138, 173,160½, 226 = 860½; 3—Жданов (ЦКП—178)—163, 100½, 139, 135 199,= 7 41½. Полутяжелый вес: 1—Крылов (Искра—197)—143½, 131½, 162½, 150½, 199 = 787; 2—Иванов (Искра—196) 134, 100½, 134, 121, 181 = 670½; 3 — Васильев Н. (Гознак 2 200) — 143½, 84, 117, 117½, 161½ = 623½; 4 — Фролов (Гознак 1—190, вне конкурса)—173½, 145, 183, 155, 244 = 900½.

По *борьбе* места распределились следующим образом. Легчайший вес: 1—Баскаков, 2—Н. Квашнин, 3—Савинов (все трое из ЦКП). Легкий вес: 1—Фомичев (ЦКП), 2—Кавельмахер (Искра), 3—Васильев П. (Гознак 2), 3—Калашков (Гознак 1), вне конкурса. Полутяжелый вес: 1—Иванов (Искра), 2—Бусько (ЦКП), и 3—Васильев Н. (Гозн. 2).

По количеству набранных в соревнованиях очков по поднятию тяжестей первое место занял кружок физкультуры «Искра» (10 очков); 2-ое место поделили Центральный клуб печатников и кружок фабрики Гознак 2 (по 4 очка), на 3 м месте—кружок физкультуры фабрики Гознак 1 (3 очка).

По борьбе: на первом месте — Центральный клуб печатников (11 очков), на втором—«Искра» (6 очков) и на третьем—Гознак 2 (4 очка).

Соревнования *по конькам* прошли также очень организованно на «Патриарших Прудах». Технические результаты таковы: на беговых коньках дистанции 500 и 1500 м.: 1—Федоров (ЦКП)—57,1 с. и 3 м. 02,1 с., 2—Горячев (ЦКП)—57,5 с. и 3 м. 20 с.; 3—Васильев П. (Гознак 2)—68,2 с. (упал) и 3 м. 24,5 с. На небеговых коньках дистанции 300 и 800 метров: 1—Иванов С. (Искра)—43 с., 2 м. 04,8 с.; 2—Иванов П. (Искра)—43 с., 2 м. 10,3 с. (упал); 3—Богданов (Искра)—45,4 с., 2 м. 15,3 с. По очкам на первом месте оказался кружок физкультуры «Искра» (6 очков), на втором—ЦКП (5 очков); на третьем—кружок фабрики Гознак 2 (1 очко).

Отрадно отметить, что печатники, правильно понявшие цели физической культуры, одинаково интересуются всеми видами спорта, избегая какой-либо одной специальности.

Отчет о лыжах будет помещен в следующем номере.

В бюро физкультуры при ЦКЖД.

Разработан устав для кружков физической культуры на жел. дор. Утверждена смета на расходы по бюро на 1 квартал 24 г. в сумме 4300 руб. зол.

Обследована Ленинградская школа физо и, в связи с обследованием, проведены разные мероприятия.

Обследован экспериментальный кабинет ЦЖО Всевобуч и приняты меры к оборудованию его.

Разрабатывается инструкция по производству на местах исследовательско-„антропометрической" работы и по порядку отчетности о ней.

Разрабатывается в элементарном изложении существующее положение по физической культуре.

Разрабатывается программа для железнодорожных школ соцвоса.

Л. Никитин.

В школах и учреждениях МОНО.

Рогожско-Симоновский район.

Инспекцией физической культуры по школам и учреждениям МОНО выяснено, что из 57 школ и учреждений района регулярные занятия по физкультуре производятся лишь в 14, т.-е. всего лишь около 25%.

Типы школ и учреждений МОНО	Общее количество их	Количество школ, где производятся занятия по физкультуре
Школы I ступени	18	3
„ II „	3	2
„ 7-летки	4	3
„ 9 „	2	2
„ детского дома	9	2
„ фабзавучи, детские сады и другие специальные типы школ	21	2
Итого	57	14

Такое печальное состояние физической культуры в учреждениях района МОНО объясняется, главным образом, двумя обстоятельствами: отсутствием приспособленных для занятий помещений и затем недостатком платежных единиц для преподавателей физкультуры.

С наступлением летнего периода, когда центр тяжести школьной работы (до 50%) перенесется на физическое воспитание учащихся, есть вполне обоснованные надежды на серьезное улучшение работы, так как первое препятствие—отсутствие помещений—само собой отпадет.

В районе имеется 7 площадок: центральная площадка, „Труд и Творчество" в Симоновке, „Русскабель 3" (две площадки), бывшая „Гужон", „Сахаро-треста" и площадка центрального клуба ВСНХ.

Все эти площадки, при рациональном использовании их, могут вполне обслужить нужды как школ, так и фабрично-заводских кружков и пионеров; следует лишь секции физкультуры МОНО заблаговременно позаботиться о снабжении их необходимым инвентарем и сделать нужные приспособления.

Что касается преподавательского персонала, то большинство (до 75%) руководителей являются или студентами старших курсов Гинфизкульта или окончившими ГВШФОТ, что служит известной гарантией в правильной постановке занятий.

Райинспектор МОНО **А. Вишневский.**

Момент соревнования команд пролетфизкульт-ячеек на первенстве СССР.

Фот. П. Р. Лясс.

По ячейкам.

Дворец им. ЛЕНИНА.

Ячейка «Муравей» была организована в 1922 г., но до июня 1923 г. работа в ней велась не регулярно; на оплату труда инструктора средства отпускались не каждый месяц.

Только с июня 1923 г. были организованы мужская и женская группы, и к концу лета (сентябрь месяц) количество занимающихся повысилось в общем до 52 человек. В этом составе были устроены выступления: 1) в честь пятилетия Инфизкульта, 2) на Всероссийской выставке и 3) выступления в Народном Доме.

Проведено несколько экскурсий. Хорошо прошли занятия по гребному спорту на Лефортовских прудах и на Москве-реке. Почти вся группа выполнила нормальные достижения.

В соревнованиях участвовала футбольная команда.

Осенью, в виду начала учебных занятий и отсутствия помещения, резко сократилось количество членов. В октябре мужская группа насчитывала 12 человек, женская 10. Активисты, оставшиеся в группе, в особенности Сироткин (староста мужской группы), Воробьев, Вайнштейн и Корчагина (староста женской группы) повели настойчивые атаки на правление дворца об удовлетворении своих нужд—отвод помещения, оборудование его снарядами и душем. В то же время была открыта агитация и запись новых членов в «Муравей», которая и дала к середине ноября 40 человек мужчин и 25 женщин. Заведующий дворцом Попов, замечая такой усиленный наплыв, горячо принялся помогать работе и с его помощью вскоре нашлось помещение, которое было оборудовано снарядами. Нашлась и комната для душа.

Бюро ячейки, поддерживая прочную связь с зав. дворцом, выделило от себя рабкора в стенную газету и для связи с райкомом.

В зимний период, кроме гимнастики в зале, занялись лыжным спортом. Лыжи берутся с лыжной станции «Спартак», которая хромает на обе ноги, совершенно не удовлетворяя даже минимальной потребности в лыжах, и молодежь сильно сетует на организаторов станции.

Все же ячейка выполнила за это время:

1. Внутренние соревнования на 4 километра, в коих приняло участие 15 человек. Результаты: лучший—Павлов—со временем 23 м. 53 с., худшее время—29 м. 45 с.

В. Савостьянов — председатель секции зимнего спорта МСФК, широко развившей свою деятельность в текущий сезон. Выехал за границу в качестве представителя с конькобежцами.

2. Сделала вылазку для встречи участников перехода Архангельск- Москва на Воробьевых горах и выступила в соревнованиях в команде от Бауманского района (Лазарев и Смирнов). В настоящее время идет работа по подготовке к эстафете вокруг Бауманского района на 45 клм. командами по 10 человек.

Занятия ведутся: мужская группа—среда, суббота с 6 ч., воскресенье с 1 ч.; вторник и пятница—ходьба на лыжах; женская группа—вторник, пятница с 6 ч. и воскресенье с 4 ч.

В ячейке за последнее время ведется работа по организации массовых развлечений среди рабочих.

Опять-таки в этом деле с душой работает Д. И. Попов и правление дворца.

Руководителями ячейки являются тт. Зимаев и Огурцов.

В совпартшколе Рогожск.-Симоновск. района.

Кружок физкультуры советской партийной школы района организован лишь в ноябре прошлого года. Состав учащихся всей школы—65 чел., из них 18 женщин и 47 мужчин, а в кружке занимается 21 чел. Сама работа по физкультуре в школе руководителем т. Савельевым поставлена очень недурно. Занятия происходят два раза в неделю по два часа и проходят весьма оживленно, несмотря на то, что необходимые для кружка принадлежности отсутствуют. Ощущается недостаток в помещении, — занимаются в тесных комнатах.

Администрация школы, в лице завшколой, идет навстречу кружку и, по возможности, способствует приобретению тех или иных принадлежностей. Лыжных экскурсий не было за отсутствием лыж. Стремление же членов кружка к этому виду спорта большое.

Ячейка центрального клуба ВСНХ.

Пролетфизкульт-ячейка при центральном клубе ВСНХ (Б. Златоустинский, 1) начала функционировать с 20-го декабря 1922 года. Состав занимающихся— служащие и рабочие учреждений и предприятий ВСНХ, расположенных по близости „Делового Двора“ (Варварская площадь).

Имеется две группы—мужская около 50 чел. и женская около 25. Средняя посещаемость занятий 60%.

Занятия производятся два раза в неделю по два академических часа. Летом занятия производились на площадке Госинфизкульта, а зимой—в специальном помещении. Занятиями в мужской группе руководит т. Вишневский, в женской—т. Муштакова.

Средства на содержание ячейки отпускаются правлением клуба в крайне ограниченном количестве.

Приступлено к устройству собственной площадки (Златоустинский пер.), размерами 80 на 50 метр.

Соревнований, помимо общерайонных, не производилось. Проводимая с большим интересом прошлой зимой в помещении игра в баскетбол, за отсутствием мяча (!) в настящее время не культивируется.

Время от времени устраиваются гимнастические выступления с агитационной целью.

Организованная при клубе имени М. Горького ячейка физкультуры старается проводить лыжные вылазки. Число участников вылазок обыкновенно достигает до 30 чел.

Лыжи для вылазок отпускала районная станция РКСМ, имеющая всего только 50—60 пар годных к употреблению.

Кроме этого, в ячейке занимаются педагогической гимнастикой и проводится катанье на районном катке.

Нет спорт-кружков!

Вот уже пять лет прошло с тех пор, как состоялся первый Всероссийский съезд по физической культуре, а у нас в Иваново-Вознесенской губ. союз печатников до сих пор еще спит непробудным сном.

По заключению врачей, печатники, среди рабочих различных профессий, по заболеваниям туберкулезом стоят на втором месте и весьма нуждаются в «проветривании» своих легких, засоряемых свинцовой пылью. Союз печатников у нас насчитывает в своих рядах более 500 подростков и во всей губернии у союза нет ни одного спорт-кружка! Не раз поднимался вопрос о введении занятий спортом, но культкомиссия, ссылаясь на то, что: „нет помещения, нет инструкторов, нет снарядов“ и т. п., не принимала никаких мер к оздоровлению молодежи. Теперь есть помещение и можно найти инструктора, но дело со спортом все еще стоит на точке замерзания.

Товарищи Ивановские печатники! Создавайте свой спорт-кружок—в нем наше здоровье.

Наборщик **А. Шугаев.**

На велосипедах вокруг земного шара.

В мае месяце в Москве предполагается старт велосипедного пробега на расстояние в 50.000 килом. Участниками пробега являются студенты Госинфизкульта—Полевой, Фрейдберг и Сапожников, состоящие членами Московского автомобильного клуба.

Маршрут захватывает все культурные страны, но согласуясь с изотермой, путешественникам придется пройти и через дикие места Сибири, Мексики, Африки и Аравии. Весь этот путь предполагается выполнить в 24 месяца.

Обязательство покрыть весь этот колоссальный путь на велосипедах заставляет участников особенно серьезно отнестись к выбору машин и вело-резины.

Изготовление велосипедов взял на себя завод „Дукс“, делая их особой конструкции — легкой, удобной и прочной. Камерами и покрышками машины снабжает „Резинотрест“, уже не раз доказавший исключительные качества своего фабриката в смысле выносливости—во время прошлогоднего велосипедного пробега Москва—Петроград—Москва и всероссийского автомобильного пробега.

В следующем номере журнала будут освещены подробности этого путешествия.

1 — Полевой, 2 — Фрейдберг, 3 — Сапожников.

Хроника спорта.

ЛЫЖИ.

Первенство СССР по лыжам.

17-го и 18-го февраля с. г. секцией зимнего спорта МСФК, по поручению ВСФК, на скаковом ипподроме и в районе его были проведены лыжные соревнования на первенство СССР по следующей программе:

17-го—эстафетный бег для пролетфизкульт-ячеек: 3 этапа по 5 клм., личное соревнование на 30 клм. для мужчин и личное соревнование на 5 клм. для женщин.

18-го—комбинированная эстафета 3+6+9 клм. для районов, при чем первый этап идет одна женщина, второй—два представителя пролетфизкульт-ячеек и последний—три представителя спорт-организаций. Зачет по последнему.

До настоящего года первенства проводились в один день и ограничивались только личными соревнованиями для мужчин и женщин. Развитие лыжного спорта в рабочих кружках в текущем году привело к пополнению программы первенства эстафетой специально для пролетфизкульт-ячеек и комбинированной эстафетой между районами.

Эстафета пролетфизкульт-ячеек.

Впервые устроенное первенство для команд пролетфизкульт-ячеек в эстафетном беге 3 по 5 клм. дало следующие результаты.

На старт явились: Ярославль, Тула, Самара, Вологда и 5 районных команд Москвы—всего 9 команд.

Без борьбы, уходя с первого же этапа и еще более отрываясь на втором и третьем, первой к финишу приходит команда Ярославля, но в виду того, что на первом этапе шел не рабочий, а инструктор физкультуры в рабочем кружке, решение вопроса о присуждении первого места после обсуждения его в секции зимнего спорта переносится в Техкомитет ВСФК, а затем и в президиум ВСФК.

В то время, как Ярославль без труда ушел вперед, остальные команды дали интересную борьбу по всей дистанции: истопник с Красной Пресни т. Анискин на 1-м этапе приходит четвертым, проигрывая Туле и Самаре; на 2-м этапе москвич Иконников обходит Самару и занимает третье место. На последнем этапе сторож Ефимов с Красной Пресни обходит Тулу и дает второе место Москве. Между Тулой и Самарой на третьем этапе завязалась упорная борьба, в результате которой Тула только на 1 секунду приходит впереди Самары. Вологда заняла 5-е место впереди московских команд Бауманского района [1]).

Показанные рабочими командами результаты нужно признать высокими. Как в технике, так и в отношении втянутости в лыжный бег, обнаружены большие успехи.

30 клм. для мужчин.

С неменьшим интересом прошло личное соревнование между представителями спорт-организаций, состоявшее из бега на 30 клм. по несколько пересеченной местности и по лыжне.

48 участников от 7 городов.

В полосатых, белых, красных, синих и других цветов костюмах выстроились 48 лыжников от 7 городов Союза ССР. Волнуются и москвичи, идущие на первое место и провинциалы. Выделяется тонкая, вся в белом, фигура молодого Васильева, сильнейшего кандидата на первое место. „Старики“ Немухин, Васильев I, Скалкин, Рогов, по жеребьевке, попали вместе на крайний правый фланг у самых кустов ограды ипподрома. Спокойно, не волнуясь, ждут они команды Немухин 12 лет выступает в соревнованиях, Васильев тоже около этого. Многое видели. Брали когда-то старт и с такими конкурентами, как финны братья Ниска, Таза, Нику, Мякеля и друг. Молодежь заметно волнуется—боятся упустить старт, хотя на 30 клм. со старта можно пойти и поспокойнее. Остается 30 секунд. Общее внимание. Тишина. Команда „по-шел“ и 48 человек, как лавина, ринулись вперед.

Первые 10 километров. Васильев ведет.

Молодой Васильев, резко работая руками, ногами и корпусом, сильно уходит вперед. Ясно, что он будет первым. Повидимому, никто и не хочет итти за ним. „Старики“ выравниваются к 400 метр. у трибун и идут группой с наиболее сильными из молодых. На Ходынке Васильев почти на километр впереди, Скалкин достает Григорьева и тянет за собой молодых Савина, Кедрова и „стариков“ Рогова и Немухина. Последний идет очень осторожно. Кедров, хотя и молодой, но идет спокойно, не рвет. Остальные красивой лентой опоясали Ходынку, лагеря. Ход средний, местами тяжелый.

[1]) См. таблицу на стр. 15.

Участницы всесоюзного лыжного соревнования для женщин на старте. Победительница Михайлова (пятая слева) прошла 5 клм. в 25 м. 59 с. Участвовало 11 человек. Время последней 33 м. 48 с.

Фот. П. Р. Ласс.

Участницы соревнования для женщин на первенство Москвы. Третья слева Герасимова (3-е место) следующая — Рагозина (2-е место), седьмая Михайлова (1-е место).

Фот. П. Р. Ласс.

Вторые 10 километров.

Первым Васильев, все еще отрывающийся. Вторым Скалкин с Роговым за плечами, несколько сзади Савин, Немухин, Кедров, Лилиенфельд.

Последние 10 километров.

Васильев идет впереди, но несколько сдает в ходе. Вторым, стараясь оторваться от наседающих Рогова, Кедрова и Немухина, Скалкин. Рогов идет рывками, то отставая, то догоняя Скалкина. В результате у лагерей повидимому зарезавшись, он сходит. Спокойно идет Кедров. Этот лыжник обладает выносливостью и умением итти. Далеко сзади фигуры провинциалов.

На финише.

Первым линию финиша пересекает Васильев II. Вторым, совершенно неожиданно для всех, приходит участник пробега Архангельск—Москва Скалкин, не подававший до этого, из-за потери скорости, никаких надежд. Третьим вполне заслуженно приходит Кедров, четвертым старина Немухин, пятым Савин, обещающий дать в будущем очень многое.

Всего окончило дистанцию 19 человек, распределившихся по местам в следующем порядке:

1. Васильев, Д.	Москва	2 ч. 19 м. 18 с.	
2. Скалкин	„	2 „ 23 „ 59	„
3. Кедров	„	2 „ 25 „ 13	„
4. Немухин	„	2 „ 26 „ 02	„
5. Савин	„	2 „ 27 „ 19	„
6. Лилиенфельд	„	2 „ 30 „ 24,7	„
7. Дементьев	„	2 „ 34 „ 13	„
8. Васильев, Л.	„	2 „ 34 „ 14	„
9. Бабейкин	„	2 „ 34 „ 15	„
10. Козьмин	Екатеринбург	2 „ 35 „ 19	„
11. Опарин	Тула	2 „ 37 „ 04	„
12. Лодочников	Москва	2 „ 37 „ 32	„
13. Соломин	„	2 „ 38 „ 51	„
14. Свешников	Ярославль	2 „ 45 „ 27	„
15. Гребенщиков	Москва	2 „ 47 „ 33	„
16. Донской	„	2 „ 52 „ 13	„
17. Гущин	Тула	2 „ 54 „ 23	„
18. Безсонов	„	2 „ 56 „ 44	„
19. Шибаев	Орехово	3 „ 23 „ 34	„

Не окончили дистанции 29 человек.

Для интереса и сравнения приведем результаты прежних первенств РСФСР и СССР.

Первенства РСФСР начали разыгрываться только с 1920 г., когда, в сильной борьбе с Томасом, первым приходит Васильев I—на третьем месте остался Скалкин. Первенство прошло при 8° тепла и на лыжне стояла вода.

В 1921 г. первым был Брандт в 2 ч. 29 м. 40 с., вторым за ним подольчанин Конюхов и третьим нынешний победитель—молодой Васильев.

1922г. дает победителем Серебрякова, который при идущем снеге и 1° мороза покрывает дистанцию первенства в 2 ч. 26 м., вторым позднее на 5 сек. Григорьев, проигравший первенство из-за потери на финише палки, третьим Брандт и четвертым Д. Васильев.

В прошлом, 1923 году по очень хорошему ходу Брандт легко расправляется со своими противниками, показав лучшее время за эти годы—2 ч. 03 м. 25 с., сзади его Скалкин, более чем на 5 мин. и третьим Рогов на 2 сек. Васильев Д. не участвовал из-за болезни.

Из провинциалов только один Конюхов (Подольск), выступавший также и в московских соревнованиях, был на втором месте в 1921 г., тверяк Никольский в 1922 г. остался на 6-м месте и в 1923 г. на 10-ом, Свешников из Владимира в 1922 г. на 8-м, финн Кертула из Петрограда на 9-м (1921 г.) и Гусев (Торжок) на 9-м в 1922 г. В этом году Козьмин из Екатеринбурга занял 10-е место.

5 клм. для женщин.

Личное первенство для женщин в этом году в первых трех местах дало прошлогодних победительниц; первой окончила москвичка Михайлова, пройдя 5 клм. в 25 м. 59 с., второй

Михайлова—победительница на первенстве СССР.

Рагозина в 26 м. 22 с., третьей Герасимова в 26 м. 54 с.; далее: 4. Сазонова 27 м. 48 с., 5. Орлова 29 м. 35 с. (все из Москвы). 6. Густова (Ростов) 30 м. 02 с., 7. Хитрова (Москва) 31 м. 46 с. 8. Маликова (Тула) 31 м. 50 с., 9. Борисова (Самара) 32 м. 46 с. 10. Попова (Вологда) 33 м. 44 с. и 11. Лаптева (Вологда) 33 м. 48 с.

Женские соревнования на первенстве введены с 1922 г. Первой победительницей была москвичка Фетисова со временем на 5 клм. 23 м. 32 с., второй Бермесс (Тверь) 23 м. 58 с. и третьей Розанова (Москва) 24 м. 43 с.

В 1923 г. первенство выиграла Михайлова же в 24 м. 39 с., второе место заняла та же Рагозина и третьей также Герасимова.

Эстафета для районов.

Комбинированная эстафета между районами 3+6+9 клм. прошла довольно вяло. Вероятно, сказалось утомление от первого дня.

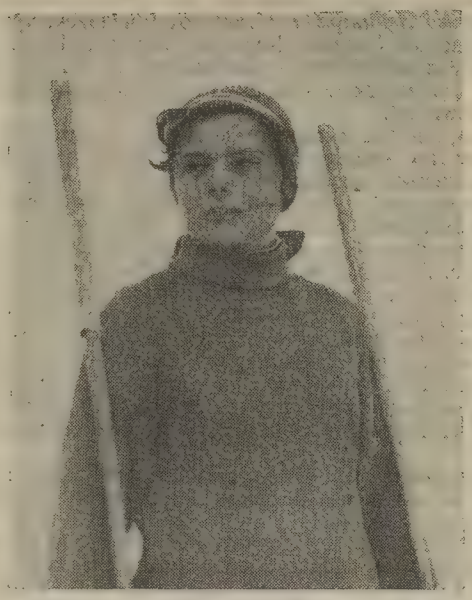
На первом месте оказался Ярославский район со временем 1 ч. 33 м. 08 с., вторым Центральный район—1 ч. 33 м. 24 с., третьим Московский (Красная Пресня)—1 ч. 34 м. 21,5 с., четвертым Самарский район—1 ч. 40 м. 36 с. и пятым Северный район—1 ч. 47 м. 48 с.

С удовольствием приходится отметить тот факт, что там, где не идут высококлассные „спецы", провинция отлично себя показывает и не только соперничает с Москвой, но и бьет ее. В этом огромный интерес соревнований, огромный побудитель к более регулярным занятиям как для московского, так и провинциального рабочего молодняка.

Рагозина—второе место на первенстве СССР.

Лыжное первенство Ленинграда.

Стоявшая долгое время неудачная погода, наконец, сменилась легким морозом, перестал итти снег, стих немного ветер, и ленинградские лыжники выползли из всех закоулков.



Герасимова—третье место на первенстве СССР.

Только что прошедшее первенство ЛВО показало, что местным финнам придется выдержать сильную борьбу для того, чтобы удержать за собой первенство Ленинграда.

Так и вышло. Дувший с утра сильный ветер к 10 часам начал стихать, яркое зимнее солнце блестело на снежной поверхности Суздальского озера, почти десять лет не видавшего лыжников. Ни одной лыжни, ни одного следа на всем озере. Но вот появились с берега контролеры: медленно прокладывают лыжню и ставят указатели; за ними вылезают на снег отдельные лыжники и через полчаса весь берег и место старта заполнено участниками и зрителями.

Дается первый старт—идут *новички* на 10 километров; на старте 20 человек—для гражданских соревнований Ленинграда. Это рекорд — все молодежь, первый год вставшая на лыжи. Пошли. Быстрой лентой тянутся по озеру и нарушают его величие и спокойствие. Проходят первый круг,—несутся возгласы подбадривания.

Незаметно в борьбе проходят три круга и на последнюю прямую выходит первая группа. Сильным темпом в напряженной борьбе подходят к финишу: 1—Белов (Парголово)—47,50,1; 2—Зимин (школа допризывников жел. дор. Всевобуча)—49,45; 3—Васильев (любитель)—51,16,7.

Во втором классе на 10 километров: 1—Антилла (Красная Звезда)—41,23,4; 2—Сустайло—41,29,6; 3—Фролов (Фортуна)—42,07 и за ним Кох, Павлинов и Турунен—все меньше 44 м.

За ними стартует 5 женщин. Быстро вырывает на одних руках финка Турпейнен и стильным мужским финским ходом сразу же уходит вперед.

Весь круг идет ровно и половину дистанции проходит в 12,02,—значит 5 клм. пройдет в 25 м. Далеко за ней Воробьева и Жукова. Совсем отставшую Николаеву, заканчивающая второй круг, Турпейнен к финишу быстро достает, проходит мимо и кончает гонку в 25 м. 39,7.

Технические результаты эстафеты пролетфизкульт-ячеек на первенстве СССР по лыжам.

Команды	Первые 5 клм.		10 клм.		15 клм.	
1. Ярославль	Попов	23 м. 02 с.	Павлов	47 м. 15 с.	Титов	1 ч. 08 м. 15 с.
2. Москва I (Кр. Пресня)	Анискин	24 м. 02 с.	Иконников	49 м. 28 с.	Ефимов	1 ч. 13 м. 37 с.
3. Тула	Безсонов	23 м. 50 с.	Волков	49 м. 12 с.	Кудрявцев	1 ч. 14 м. 35 с.
4. Самара	Мясников	23 м. 55 с.	Рождественский	49 м. 50 с.	Воробьев	1 ч. 14 м. 36 с.
5. Вологда	Гребнев	24 м. 57 с.		49 м. 57 с.	Мешковцев	1 ч. 15 м. 17 с.
6. Москва II (Бауманов. р.)	Титов	23 м. 27 с.	Якшин	50 м. 40 с.	Борисов	1 ч. 19 м. 17 с.
7. Москва III (Бауманов. р.)	Евдокимов	26 м. 07 с.	Соловьев	54 м. 35 с.	Ломакин	1 ч. 22 м. 14 с.

IV и V команды Москвы дистанции не окончили.

На очереди—центр внимания дня—соревнования *старших на первенство Ленинграда.* Стартуют 9 человек: три представителя Красной Звезды—Кертула, Ритола, Турунен В., два представителя ВВПШФО — Гавричков и Цыганков, Гусев (Унитас), Разумовский (XI дивизия), Рогулев (СКЭБ), Калинин (любитель).

Сильно с места вырывает Турунен, за ним Ритола, Кертула, сбоку по второй лыжне идет Гусев; на повороте Турунен пропускает вперед Ритолу, Кертулу и Гусева и идет все отставая; далеко за ними—Калинин, Разумовский, Гавричков, Цыганков и совсем далеко Рогулев. В таком порядке идут первый, второй и третий круг. Закончив третий круг, Гусев по первой лыжне обходит Кертулу. Ритола, видя это, останавливается и пропускает вперед Гусева; продолжают в таком порядке: Гусев, Ритола и Кертула, начинающий отставать. Далеко за ними Разумовский, обошедший Калинина и Рогулев, совершенно измотавшийся. В течение трех кругов Кертула отстает, при чем расстояние доходит до 100 метров. Калинин снова идет четвертым и за ним Разумовский; остальные сошли.

На седьмом кругу Ритола, шедший все время сзади Гусева, переходит вперед и, незаметно сбавляя ход, дает возможность отдохнувшему Кертуле подтянуться. К концу круга Кертула их достает, обходит сразу обоих; Ритола уступает ему дорогу, задерживает слегка Гусева и отстает. К нему очень сильно подтягивается Калинин.

Последний круг ведет Кертула, за ним уже уставший Гусев, с большим просветом Ритола и все время приближающийся к нему Калинин. В средине круга Калинин обходит Ритолу и, сразу же от него оторвавшись, уходит вперед. Последняя прямая. Первым Куртула, за ним в 10 метрах Гусев и с большим просветом — Калинин. В 1 ч. 26 м. 53,7 с. Кертула проходит финиш, за ним на 2,3 сек. Гусев, третьим—Калинин—1 ч. 28 м. 13,7 с., четвертым Ритола—1 ч. 30 м. 23,5 с. и пятым Разумовский—1 ч. 32 м. 51 с.

Судили соревнование: Дувва, Крживинский, Куосманен, Львов, Павлов, Селиванов, Шевченко и др.

Второй год подряд разыграно лыжное первенство Ленинграда. Это уже много, ибо постепенно, но медленно и верно идет рост интереса к лыжному спорту и через пять-шесть лет такой работы мы будем иметь целую армию лыжников всех возрастов.

Пермь.

Лыжное первенство Пермь—Мотовилиха.

В этих соревнованиях от Перми приняли участие лучшие лыжники всех спорт-кружков и ячеек, от Мотовилихи—лыжники спорт-секций Мотовилихинского рабочего клуба.

Соревнования производились с целью выявления лучших сил для посылки их на областные соревнования в Екатеринбург. Дистанций было две: на 15 верст командами по 3 человека и на 10 верст по 5 человек от каждой стороны.

В результате соревнований все классные места заняты представителями Мотовилихи. На 15 верст первым был Кадочников в 1 ч. 28 м. 35 с., вторым Полчин—1 ч. 29 м. 51 с. и третьим Потапов—1 ч. 31 м. 9,2 с. На 10 верст первым пришел А. Гомзиков—в 57 мин. 31,9 сек., вторым Трухин—59 м. 57 с. и третьим Шилоносов—1 ч. 12,6 с.

Сборные команды Ленинграда (слева) и Москвы к их игре в Ленинграде—5 : в пользу Ленинграда. Н. Н. Овсянников—секр. журн. „Спорт", Э. Пендер—сотр. прессы, Панов—замест. председат. Ленинградского СФК, Филиппов, Батуев, ..., Сорокин, Муркин, Карпеев, Воног, Питкяйнен, Горелкин, Колотушкин, Шпигель, Березин—председ. хоккейной секции. Москва: Ратов, [illegible] Козлов, А. В. Зискинд—замест. председ. Техн. ком. ВСФК, Кутаков, Михайлов, Лаш В., Ритцнер—председ. хок. подсекции МСФК, Хмелев, Иванов, Брандт, Гаевский, Силуанов, Медведев, судья—Бутусов.

Самара.

Лыжебежное соревнование на первенство Нижнего Поволжья происходило 5-го февраля при участии также только одних самарцев. Соревнования состояли из эстафетного бега 5+10+15 клм. Старт приняли две команды. Прибывшая первой, команда из Мясникова, Воробьева и Захарова окончила в 1 ч. 15 м. 45 с. Вторая команда, в составе Полянского, Крузе и Михайлова, прошла в 1 ч. 36 м. 53 с. Лучшее время по этапам показали на 5 клм. Мясников—26 : 09 на 10 клм. Воробьев—55 : 07 и на 15 клм. Захаров—1 : 15 : 45.

Муравьев (белый) и Лауденбах в беге на 10.000 мтр. Первый выигрывает 8,4 сек.

Фот. Д. В. Ильина.

Екатеринбург.

Областные лыжные соревнования.

На областных соревнованиях первое место в беге на 15 верст занял представитель Екатеринбурга Васильев, покрыв дистанцию в 1 ч. 7 м. 30 с., вторым был Гомзиков из Перми в 1 ч. 11 м. 30 с., третьим Бачев (Екатеринбург)—1 ч. 12 мин. 20 сек., четвертым Талалаев (Екатеринбург)—1 ч. 13 м. 7 с. и пятым Потапов (Пермь)—1 ч. 13 м. 45 с.

Казань.

Первенство города по лыжам и конькам.

9-го и 10-го февраля казанская молодежь, совместно с клубами воинских частей, устраивали соревнования по лыжам и конькам на первенство города.

В командном соревновании (эстафета 3 по 6 километров) первое место заняла команда клуба ОДВФ Татреспублики в составе: Б. Горна, Валаева и Казакова со временем 1 ч. 58 м. 25,2 с., на втором месте первая команда 7-й пехотной Казанской школы—в 2 ч. 6 м., на третьем—вторая команда ОДВФ—2 ч. 8 мин.

В личном соревновании на дистанцию 15 клм. (по проверке оказалось 18 клм.) из 5 участвовавших первым прибыл С. Валаев в 2 ч. 12 м. 11,2 с., на 08 сек. сзади Майков (оба из ОДВФ), третьим оказался Е. Попов (1 Казанск. стр. див.). Остальные участники сошли.

Для женщин дистанция была 1500 мтр. Всего участвовало три представительницы ОДВФ. Первой к финишу прибыла Жеребцова в 16 м. 10 с., второй Попова—17 м. 13,2 с. и третьей Частихина—17 м. 52 с.

Необходимо отметить сильную тягу к лыжному спорту красноармейских частей. Чувствуется, что при надлежащей организации это для красноармейцев может стать любимым занятием.

Организационная сторона соревнований хромала сильно. С началом соревнований запоздали часа на два. Повинны и участники и судьи. Необходимо подтянуться.

Вологда.

11-го февраля было устроено районное соревнование по лыжам, где приняли участие представители Архангельской губернии и Вятки.

В первый день—пробег на 30 клм. для мужчин. Первым окончил дистанцию Машковцев (Вятка) со временем 3 ч. 30 с., вторым Пошешулин Г. (Вологда) время — 3 ч. 2 м. 33,8 с. и третьим Гудин (Архангельск) со временем 3 ч. 4 м. 10,5 с. Остальные участники дистанции не закончили.

12-го февраля были устроены первенства Северного района: личное соревнование на 5 клм. для женщин и эстафета пролетфизкульт-ячеек в 3 этапа по 3 клм. Соревнования проводились по круговой дорожке. Личное первенство на 5 клм. для женщин взяла Попова (Вятка) со временем 33 м. 32,4 с., второе место заняла Лошкова со временем 33 м. 44 с.

В эстафете первое место заняла команда Вятской губернии со временем 1 ч. 15 м. 31 с.

Пробег Уфа—Бирск.

22-го января СФК Башреспублики был организован пробег Уфа - Бирск и обратно на дистанцию в 200 верст. Участие в пробеге приняли т. т. Ядренкин, Шалимов, Косолобов и Тукмачев. Старт участникам был дан в гор. Уфе в 10 час. 10 мин. Дистанция была закончена в 32 час. 50 мин., не считая отдыха. Финишировали участники в гор. Уфе 26-го января в 3 часа дня. Все участники окончили дистанцию при хорошем состоянии здоровья. Участникам пробега присвоено звание „красных лыжников Башреспублики".

КОНЬКИ.

Первенство СССР по конькам.

46 участников от 15 городов явилось на старт всесоюзного первенства по конькам в текущем году. Москва, хотя и выставила, как всегда, наибольшее число конькобежцев, но уже не имела такого подавляющего отношения как в былые годы. Это показывает, что работа советов на периферии заметно начинает сказываться, так как, несмотря на обычную пока для нас организационную спешку, на материальные затруднения мест, провинция смогла прислать своих представителей из самых отдаленных городов.

Москва выставила 14 человек, Ленинград — 6, Самара—3, Харьков—3, Тула—3, Тамбов—3, Казань—2, Архангельск—2, Урал—3, Н.-Новгород—2, Ярославль—1, Рыбинск—1, Ржев—1, Подольск—1, Уробласть—1.

После блестящих результатов, показанных Мельниковым за сезон, отмеченных всероссийским рекордом на 500 метров—45,9 с., не оставалось никакого сомненья в том, что первенство останется в общем итоге за ним. Но в конькобежном мирке много говорили о В. Ипполитове, который якобы вошел в „старую" форму и на некоторых дистанциях определенно будет бить Мельникова. Однако, „чемпион Европы" предпочел прокатиться „на языке" и, сохраняя „форму", в соревнованиях не выступил. Зато неожиданно вышел на старт Ипполитов — младший, про которого говорили, что он „боится" Мельникова. Проигрыши предыдущих соревнований показали действительно, что Платон „отпал" на весь сезон. Таким образом, от москвичей Мельников был обезопасен. Запись ленинградца Калинина, вновь появившегося на ледяном поле после нескольких лет перерыва, толковалась двояко. Одни уверяли, что Калинин „кончился"; другие, вспоминая его спринт, пророчили Мельникову „сюрпризы" на 500 и полторы. Москвич Трофимов был четвертым, чье имя упоминалось в вопросе о первых местах.

Дальше сразу выплывала тесная группа участников, равных по силам, борьба которых между собою представляла огромный интерес. Сюда относились: ленинградцы Рундальцев, Муравьев, Якобсон, москвичи Кушин, Виноградов, Захаров, туляк Постников, регулярно подвигающийся к классным местам и бьющий многих москвичей.

Старт Калинина (слева) и Мельникова на 1500 мтр., где Калинин, энергично пройдя первую половину, сдал на второй, проиграв в итоге 5,8 сек.

Фот. П. Р. Лассе.

Грузинов в беге на 500 метров (50,2 с.—седьмое место).
Фот. Д. В. Ильина.

500 метров.

Сравнительно неблагоприятная погода первого дня не давала оснований гадать об особых результатах. Но когда Калинин, блестяще пролетев первую половину дистанции и сдав на второй, показал 48, началось „брожение умов" по поводу прохода этой дистанции Мельниковым. Только перед этим он установил новый русский рекорд в 45,9, побив 11 лет стоявшую незыблимо цифру Струнникова. Ожидания оправдались—Мельников покрыл расстояние в исключительное для наших условий время—45.5. Интересно отметить, что ход Мельникова очень невыигрышный и определенно, напр., казался тише энергичной первой прямой Калинина. В действительности же по секундомеру и на ней был выигрыш одной секунды. Ипполитову пророчили, учитывая его нетренированность, чуть ли не десятое место. В результате, бесподобно, как всегда, по красоте, он прошел в 48,8, заняв четвертое место. Третье занял Трофимов в 48,4, пятое Лауденбах в 49,1, петроградец Муравьев остался шестым 49,3. Много шансов потерял Якобсон вследствие падения (60 сек.). Нельзя не отметить выступления Рундальцева. „Сядет старик", заговорили в публике, когда он энергичным ходом пролетел мимо трибуны. Но старик не сел; бросив партнера, он дал 50,3, заняв в итоге восьмое место на эту дистанцию. Туляк Постников с результатом в 50,4 оказался на девятом месте и этим проиграл четвертое общее Трофимову. Худшее время из 46 участников было 63,6 с.

5000 метров.

Первое место за Мельниковым с результатом 9 м. 03,2 с. На основании первых выступлений ждали, что Ипполитов „завянет" на эту дистанцию. Однако, он чистым, ровным ходом прошел в 9 м. 25 с. занимая второе место. На третье вышел в 9 м. 34,9 с. Кушин. Постников вырвал 0,3 сек. у Калинина в 9 м. 42,5 с., занявшего пятое место. Трофимов и Захаров остались на шестом и седьмом местах за время 9 м. 45,3 и 9 м. 46,4 с. Худшее время—13 м. 32,9 с.

1500 метров.

Решающая дистанция для Ипполитова и Калинина из-за второго места. Шансы у последнего,—он идет в паре с Мельниковым. Но вместо того, чтобы итти за ним, Калинин резко рванул с места и предложил ход сам. Повидимому, он не без оснований расчитывал на себя. Однако, на дистанцию в таком темпе его не хватило и он сдал, показывая 2 м. 34,2 с. Мельников — 2 м. 28,4 с. А Ипполитов опять показал себя—его время 2 м. 32,8 с. дало ему возможность вклиниться между участниками первой пары и занять второе место. Четвертым оказался Трофимов за 2 м. 38,4 с. и пятым Якобсон—2 м. 40,2 с. Постников твердо держится за „головкой" и за время 2 м. 40,4 с. занимает шестое место. Выиграй он 0,2 с. у Якобсона, и вновь отодвигал бы Трофимова с общего четвертого места. Кучно по времени прошли Муравьев, Кушин и Рундальцев—2 м. 41,7 с., 2 м. 42,2 с. и 2 м. 42,9 с. Худшее время—3 м. 19 с.

10.000 метров.

В одной паре идут Мельников и Ипполитов. Последний показал предыдущими дистанциями себя и говорить о том, что Мельников его возьмет на круг, не приходилось. Разница оказалась в 26,1; Мельников—18 м. 10,7, Ипполитов—18 м. 36,8 с. Калинин смог занять лишь девятое место за 19 м. 49,5 с. Третьим был Кушин в 19 м. 28,1 с. Заставляет о себе говорить на эту дистанцию Канунников—19 м. 30,9 с.—четвертое место. Постников занял пятое — 19 м. 37,2 с. Шестым Муравьев в 19 м. 42 с. Худшее время—25 м. 44 с.

В результате

первенство СССР берет Мельников по всем четырем дистанциям. Ипполитов, уступая 500 м., вторым на трех и в итоге второе место с 10 очками. Калинин на третьем, Трофимов на четвертом и Постников на пятом.

Командное первенство.

Одновременно с личными соревнованиями брался результат заявленных участников и на командное первенство городов. Победительницей вышла Москва в лице Мельникова, Ипполитова и Кушина. Вторым Ленинград—Рундальцев, Муравьев, Якобсон. Далее: Тула—Постников, Алексеев, Дорогов: Самара—Сапфиров, Крикливченко и Жарков; Урал—Крапивин, Фесенко I и Конаныгин; Поволжье — Феоктистов, Басов, Зайцев.

Первенство Ленинграда.

10-го февраля на катке „Унитас" было устроено первенство Ленинграда. Принимало участие 12 конькобежцев. Результаты очень приличные благодаря хорошему состоянию льда.

Кушин берет последний поворот на 1500 м. (2 м. 42,2 с.—восьмое место).
Фот. Д. В. Ильина.

500 метров: 1—Калинин (Спорт) 48,2 с.; 2—Муравьев (Спорт) 49,2 с.; 3 — Якобсон (Конькобежцы) 49,9 с.; 4 — Рундальцев (Конькобежцы) 50,4 с. *1500 метров:* 1 — Рундальцев 2 м. 40,8 с.; 2—Муравьев 2 м. 41,6 с.; 3—Калинин 2 м. 42,4 с., 4—Терентьев (Конькобежцы) 2 м. 49 с.; 5—Якобсон 2 м. 49,1. *5000 метров:* 1—Рундальцев 9 м. 49,2 с.; 2—Якобсон 9 м. 51с.; 3—Терентьев 9 м. 51,8 с.; 4—Муравьев 9 м. 52 с.

Первенство по числу очков присуждено Н. Ф. Рундальцеву; следующие места заняли: Муравьев, Якобсон, Терентьев, Ф. Семенов и Калинин. Последний не окончил дистанции в 5000 м., так как на скрещении столкнулся с Муравьевым и сильно разбился.

Соревнование-гандикап для старичков выиграл Якшинский (41 г.) у Ермишкина (45) и Большакова (35). Младший из старичков И. Егоров давал вперед 1,5 сек. за каждый год на 500 мтр. и $^1/_2$ сек. на 1500 м. Лучшее время было 55,2 с. у Большакова и 3 м. 05 с. у Якшинского.

— —

На гарнизонном катке было устроено соревнование „Спемтом". Времена были не важные и в общем второклассники произвели лучшее впечатление нежели первоклассники. На 500 м. I класса первым—Калинин, вновь начавший бегать, его время 54, за ним Муравьев—55,8, Рундальцев—57,2 и Лабошин—58,3. На 5000 метров первым Терентьев, упавший в предыдущей дистанции, в 10:37,4; вторым снова Муравьев—10:40, третьим Лабошин—11:03 и только четвертым Рундальцев—11:21. Во втором классе обе дистанции выиграл Якобсон в 56,1 и 10:50,2, вторым Ф. Семенов—59,1 и 10:54; третьим на 500 м.—Ильин в 59,2 и на 5000 м. Иванов—11:28,8. В III классе 1500 м. пробежали: Сейкаль в 3:16,9, Успенский в 2:23,3 и Егоров в 3:25. Тот же Сейкаль выиграл забег для новичков на 1000 м. в 2:12,4, побив Гаврилова—2:22 и Трофимова—2:27,8.

Мельников финиширует на дистанции 500 метр. на всесоюзных соревнованиях и показывает новое для СССР достижение—45,5 сек.

Фот. Д. В. Ильина.

Таблица результатов соревнования по конькам на первенство СССР 23-го и 24-го февраля 1924 года.

№№ по порядку	Фамилия и имя	Город	Результаты по дистанциям								Количество очков	Какое место занял	Примечания
			500 м.	Очки	5000 м.	Очки	1500 м.	Очки	10000 м.	Очки			
1	Мельников Я.	Москва	45,5	1	9.03,2	1	2.28,4	1	18.10,7	1	4	1	Время на 500 м.
2	Ипполитов П.	„	48,8	4	9.25	2	2.32,8	2	18.36,8	2	10	2	45,5 сек. является
3	Калинин В.	Ленинград	48	2	9.42,8	5	2.34,2	3	19.49,5	9	19	3	новым рекордом
4	Трофимов В.	Москва	48,4	3	9.45,3	6	2.38,4	4	19.51	11	24	4	СССР.
5	Постников К.	Тула	50,4	9	9.42,5	4	2.40,4	6	19.37,2	5	24	5	
6	Муравьев	Ленинград	49,3	6	9.58,4(п)	15	2.41,7	7	19.42	6	34	6	Паден. на 5000 м.
7	Рундальцев	„	50,3	8	9.54	$10^1/_2$	2.42,9	9	20.08,5	13	$40^1/_2$	7	
8	Захаров А.	Москва	51	12	9.46,4	7	2.47,1	$18^1/_2$	19.43,4	7	$44^1/_2$	8	
9	Виноградов	„	50,5	$10^1/_2$	9.56,3	13	2.45,1	$12^1/_2$	19.58,3	12	48	9	
10	Лауденбах	„	49,1	5	9.58,3	14	2.48,4 (п)	20	19.50,4	10	49	10	Паден. на 1500 м.
11	Терентьев	Ленинград	52,1	16	9.55,4	12	2.46,4	16	19.46,6	8	52	11	
12	Кушин	Москва	57,2(п)	38	9.34,9	3	2.42,2	8	19.28,1	3	52	12	Паден. на 500 м.
13	Семенов	Ленинград	50,5	$10^1/_2$	9.50,1	8	2.46,5	15	20.32,8	20	$53^1/_2$	13	
14	Канунников А.	Москва	53,3	23	9.54	$10^1/_2$	2.46,5	17	19.30,9	4	$54^1/_2$	14	
15	Кудрявцев И.	„	51,2	14	10.02,4	16	2.45	11	20.12,6	14	55	15	
16	Даницкий	„	52,5	18	9.52,2	9	2.45,4	14	20.29,3	19	60	16	
17	Грузинов	„	50,2	7	10.18,8	22	2.43	10	21.02,4	25	64	17	
18	Мельников Н.	„	51,3	15	10.06,3	18	2.47,1	$18^1/_2$	20.20	18	$69^1/_2$	18	
19	Крикливченко	Самара	51,1	13	10.16,8	20	2.52,2	23	20.40,3	21	77	19	
20	Прянишников	Тамбов	53,5	24	10.05,4	17	2.52,9	24	20.13	15	80	20	
21	Кабенин	Москва	58,8	35	10.08	19	2.45,1	$12^1/_2$	20.13,4	16	$82^1/_2$	21	
22	Якобсон	Ленинград	60 (п)	42	10.19,1	23	2.40,2	5	20.19,8	17	87	22	Паден. на 500 м.
23	Алексеев	Тула	52,4	17	10.17,9	21	3 (п)	34	21.04,2	26	98	23	Паден. на 1500 м.
24	Воронин С.	Москва	54	$25^1/_2$	10.26 (п)	$24^1/_2$	2 51.2	$21^1/_2$	21.22,1	27	$98^1/_2$	24	Паден. на 5000 м.
25	Жарков	Самара	52,6	$19^1/_2$	10 26,2	26	2 53,6	25	21.29	$30^1/_2$	101	25	
26	Зайцев	Казань	52,6	$19^1/_2$	10.28	27	2.56,8	32	21.29	$30^1/_2$	109	26	
27	Сергачев	Архангельск	55.7	34	10.26	$24^1/_2$	2.54	28	20.50,8	23	$109^1/_2$	27	
28	Басов	Казань	54,6	$27^1/_2$	11.04	37	2.53,8	$26^1/_2$	20.50,7	22	113	28	
29	Малыгин	Архангельск	55	$29^1/_2$	10.33,4	30	2.56,1	31	21.02	24	$114^1/_2$	29	
30	Дорогов	Тула	55,3	32	10.30	28	2.53,8	$26^1/_2$	21.28,8	29	$115^1/_2$	30	
31	Крапивин	Ур. обл.	53,2	$21^1/_2$	10.51,8	33	2.55,4	30	21.35	32	$116^1/_2$	31	
32	Санфиров	Самара	56	36	10.33,2	29	2.51,2	$21^1/_2$	21.55	35	$121^1/_2$	32	
33	Бакланов	Ярославль	54,6	$27^1/_2$	10.54,6	34	2.58,4	33	21.27,9	28	$122^1/_2$	33	
34	Феоктистов	Н.-Новгород	53,2	$21^1/_2$	10.39,2	31	3.01,5	35	22.02,4	36	$123^1/_2$	34	
35	Кудряков	Рыбинск	55,1	31	10.51,6	32	2.54,8	29	21.44	33	125	35	
36	Петров	Ржев	55	$29^1/_2$	11.12,2	38	3.02,8	36	22.06,8	37	$140^1/_2$	36	
37	Фесенко I	Урал	54	$25^1/_2$	11.23	40	3.04,3	38	23.03,7	40	$143^1/_2$	37	
38	Козлов	Н.-Новгород	55,4	33	11.02,4	36	3.09	41	21.54,4	34	144	38	
39	Назаров	Подольск	57	37	10.59	35	3.03,6	37	22.53,4	39	148	39	Из 46-ти записав-
40	Ган	Харьков	57,6	39	11.20,7	39	3.08,2	40	22.46,1	38	156	40	шихся четверо
41	Каланыгин	Урал	59	41	11.30	41	3.05	39	—	42	163	41	соревнование не
42	Кобцов	Харьков	58,6	40	13.32,9	42	3.19	42	25.44	41	165	42	окончили.

Конькобежное первенство СССР.—Данцкий на 500 м. (52,5 с.).—Калинин на 500 м. берет первый поворот (48 с.).—Представитель Казани идет со старта 500 м.—Постников (в белом) проходит 1500 м. в 2 м. 40,4 с.—Кушин на последнем повороте 1500 м.

Первенство Казани.

Соревнования происходили на катке ОДВФ «Черное озеро». Из участников первенства необходимо отметить Зайцева, который выступает только второй год и несмотря на это показывает очень приличные результаты, обладает выдержкой и способностью тянуться за противником. Жигалов и Ананьев выступили мало тренированные, чем и объясняются их слабые времена. Басов, совершенно нетренированный, вышел победителем в первый день и проиграл на второй обе дистанции. Победителем первенства в итоге вышел Зайцев с 6 очк. Технические результаты таковы:

500 м.—Басов (1 див.) 59,5 с., Зайцев (ОДВФ) 60,4 с., Жигалов (Флорида) 61,7 с., Ананьев, упав два раза, сошел; 5000 м.—Басов 11 м. 3,8 с., Зайцев 11 м. 9,4 с., Ананьев 11 м. 37 с., Жигалов 11 м. 43 с.; 1500 м.—Зайцев 3 м. 5,5 с., Кедров (за отказом Жигалова, выступал вне конкурса) 3 м. 6,5 с., Басов 3 м. 11,5 с., Ананьев 3 м. 15,4 с.; 10.000 м.—Зайцев 22 м. 37 с. Ананьев 22 м. 53,5 с., Кедров 23 м. 07 с., Басов 23 м. 28,6 с.

Самара.

С момента открытия зимнего сезона—23-го декабря по 10-е февраля техническим комитетом Самарского губсовета физкультуры было проведено 5 конькобежных соревнований, с общим количеством участников в каждом из них до 50 чел. (включая соревнования на беговых коньках и детские); еженедельно, в праздничные дни, устраиваются массовые лыжные вылазки, и кроме того, проведено одно лыжное командное соревнование в эстафетном беге 5+10+15 клм. при участии двух команд.

Согласно задания ВСФК, организованы и с 3-го по 6-е февраля и проведены соревнования на первенство Нижнего Поволжья при участии представителей только одной Самары, так как другие города на призыв не откликнулись.

23-го декабря на катке РКСМ состоялись соревнования по классам. На 500 м. лучшее время вышло у Криклинченко—57,6 с., вторым Жарков—58,6 и третьим Подкорытников и Розанов—по 59 с. Результаты на 3000 м. для старших и на 1500 м. для новичков зафиксированы не были в виду порчи

Первые люди — птицы...

Двадцать лет тому назад...

Братья Райт.

Двадцать лет тому назад, в пустынных дюнах Китти-Хаук в Северной Каролине (в Америке), человек впервые дерзнул оторваться от земли и на моторном аэроплане ринулся в воздушный океан.

Эта первая настоящая «искусственная птица» представляла из себя громоздкий биплан с размахом (длиной) крыльев свыше 12 метров, с поверхностью несущих планов в 48 кв. метров и меньше всего походила на легких и грациозных птиц.

Впереди бипланной коробки крыльев помещался коробчатый же руль глубины, а сзади—руль поворотов.

Благодаря такому расположению частей аэроплана в воздухе он имел вид, как-будто бы летел хвостом вперед.

Посредине нижнего крыла был установлен самодельный бензиновый мотор автомобильного типа, мощностью всего в 16 лошадиных сил, весивший, кстати сказать, вчетверо больше, чем современные авиационные моторы той же мощности.

Этот мотор при помощи цепной передачи вращал два воздушных винта (пропеллера), расположенных по бокам между крыльями.

Летевший на аппарате человек просто лежал на нижнем крыле рядом с мотором и при помощи рычагов управлял всей машиной.

Все это громоздкое и неуклюжее на современный взгляд сооружение весило 335 килограммов, т.-е. около 21 пуда, и в те времена, когда о самостоятельном полете только мечтали, никто не мог поверить, что такая тяжесть сможет оторваться от земли и полететь.

59 секунд...

Однако, небольшая группа энтузиастов авиации, твердо веривших в силу человеческого разума и настойчиво работавших над осуществлением своей идеи, добилась победы над воздухом.

17-го декабря 1909 года описанное нами «чудовище» установили на особую тележку, которая могла катиться по горизонтальному деревянному рельсу, соединили его с падающим с особого пилона грузом, который заставлял аэроплан быстро катиться по рельсу вперед, и приступили к опыту.

Пилот улегся на свое место, груз отпустили, аппарат быстро побежал вперед и—чудо совершилось—он отделился от земли и, плавно пролетев по воздуху, опустился снова на землю.

Четыре раза в этот день был повторен этот опыт, и четыре раза первый аэроплан удачно отделялся от земли и с огромной по тем временам (всего лишь около 16 верст в час по отношению к земле) скоростью летел по воздуху.

Самый лучший полет продолжался 59 секунд, при

секундомеров. К первому классу отнесены Подкорытников, Криклинченко, Жарков и Санфиров и ко второму — Розанов и Антонов.

1-го января. В первом классе на первом месте остался Криклинченко, показав на 500 м.—55 с. и на 5000 м.—10:39,4, вторым Подкорытников—55,6 и 10:42,8; третьим — Жарков—57 и 11:04. Второй класс бежал на 500 м. и 300 м. Лучшее время у Трошина—60.4 и Розанова—6:38,2. В третьем классе первым Швецов—500 м.—64 и 1500 м. — 3:30. На небеговых коньках на 500 м. лучше всех прошел Смолин — 61 с. В смешанных парных соревнованиях первое место заняли Мария Левкой и Санфиров – 1:15,2, вторым — Е. Жаркова и П. Жарков—1:21,2 и третьими Котельникова и Санфиров—1:21,4.

13-го января. В этот день первый класс бежал на 1500 и 10000 м. Первым в обеих дистанциях Санфиров со временами 2:56 и 21:57.2. Вторым—Жарков—2:58,2 и 22:02,4 и третьим Лепешин—3:08,8 и 22:13,2. Во втором классе лучшие времена вышли у Войтецкого на 500 м. — 60 с. и на 3000 м.—6:37,6. В третьем классе— Нефедьев на 500 м. 63 с. и Балабанов с Андриановым на 1500 м. — 3:22,4. На небеговых коньках дистанцию в 1500 м. выиграл Шмарин в 4:04.

22-го января. Для первого класса были устроены три дистанции: 500, 1500 и 5000 м. Первое место занял Санфиров, показав соответственно 55,—2:58,2 и 10:40,6; на втором месте Жарков—54,4, 3:00,2 и 10:50. Во втором классе Розанов прошел 500 м. в 56,4 и 5000 м. в 11:15, за ним Азгин— 60,6 и 11:41,8. В третьем классе первенствовал Нефедьев, выиграв 500 м. в 61,6 и 3000 м в 6:56,4.

3-го и 4-го февраля на первенство Нижнего Поволжья участвовали только одни самарцы. Разыгрывалось первенство по всем четырем дистанциям. Соревнования происходили в ветер, что, конечно, отразилось на результатах в худшую сторону. Первенство выиграл Леонид Криклинченко с 6 очками, показав следующие времена: 54,3 м., 10:33 и 22 м., на втором месте—Санфиров (10 очков)—54,2, 2:58,2, 10:35,6 и 22:09; третьим был Жарков (12 очков) 54,6, 3:01,3, 10:47,6 и 21:56,2 и четвертым Розанов (12 очков) 54,1, 3:07, 10:42,8 и 22:05,2. Остальные не окончили всех дистанций. Интересно то, что по олимпийской системе Криклинченко набрал 243,30 очк., а Санфиров 243,61 очк.

Решительный матч Яхт-клуб — Моссовет (ничья при 1:1), в котором противники заторможили друг друга и отпустили Могас. Момент—Гольдин (Я-к) пытается перехватить мяч у Вржещонко.

Фот. Д. В. Ильина.

Во втором классе Нефедьев—61, 3:10,4 и 11:41,8; вторым Азгин—61,3: 18,2 и 11:24,6 и третьим Антонов — 59, 3:20,4 и 11:57,2. По третьему классу первым был Сачков—63, 3:29,2 и 7:18,8 и вторым Ромасловский—65, 3:26,2 и 7:29,2. У не окончившего Трошина лучшие времена на 500 м. 62 и на 1500 м.—3:20,8.

Астрахань.

В Красный Яр на коньках.

Местные любители бега на коньках во главе с инструкторами спортцентра, совершили интересный пробег в Красный Яр и обратно, сделав более 100 верст.

чем за это время по воздуху было пройдено около четверти версты.

Этими первыми полетами открылась блестящая страница победы всемогущего человеческого гения над непокорной воздушной стихией.

Кто они...

Как же было имя тех смельчаков, которые дали нам первый моторный самолет?

Это были безвестные до того времени владельцы небольшой велосипедной мастерской в Дантоне, братья Вильбур и Орвиль Райты, имя которых знает сейчас весь культурный мир.

Еще с детства они увлекались летающими игрушками, но серьезно занялись изучением вопросов механического летания лишь после гибели гениального исследователя Отто Лилиенталя в 1896 г., открывшего свойство изогнутых крыльев давать большую под'емную силу, что было им доказано практически полетами на планерах (см. № 1 журнала).

С 1900 года Райты уединяются в Китти-Хаун и в течение трех лет строят различные планеры и учатся летать на них.

Первые, столь обычные в подобном деле, неудачи не смущают их, и они с поразительной настойчивостью продолжают работы.

— Опыты 1901 года,—пишут в своих мемуарах братья Райт,—отнюдь не могли внушать нам розовых надежд и действовать на нас ободряюще. Несмотря на это проф. Шанют (известный исследователь авиации) уверял, что результаты, полученные нами, как в смысле управления аппаратом, так и в отношении величины поднимаемого груза, превосходили результаты всех наших предшественников... В течение сентября и октября месяцев 1902 года мы совершили на своих планерах около тысячи полетов, из которых некоторые были длиною до 200 метров. Несколько полетов, совершенных против сильного ветра (до 18 метров в секунду), доказали нам полную целесообразность и правильное действие всех приспособлений, введенных для сохранения равновесия (т. н. «искривление крыльев»).

Победа...

Осенью 1903 года мы совершили на том же аппарате большое количество полетов, во время которых удавалось держаться в воздухе более минуты, часто паря значительное время выше точки взлета...

... Первый полет с мотором был произведен 17-го декабря 1903 года и длился всего 12 секунд, но *это был первый случай в мировой истории, когда машина, несущая на себе человека, поднялась собственной силой в воздух, в свободном полете прошла известное горизонтальное расстояние, нисколько не уменьшая своей скорости, и, наконец, спустилась на землю не потерпев аварии».*

Радость победы и... аэроплан Райтов, когда уже стоял на земле, порывом ветра был подхвачен и разбит.

Как-будто воздушная стихия мстила за свое порабощение!

Но неудачи не смущали настойчивых братьев, и через два года их новый аэроплан уже мог совершать полеты продолжительностью свыше получаса.

Эта поездка была соединена с устройством в Красном Яру агитационного спортивного выступления. Команда выехала в субботу, 2-го февраля, в 9 час. 10 мин. утра и, быстро пролетев полосу хорошего чистого льда, большую часть пути вынуждена была пробираться по узкой грязной колее дороги, так как весь лед был покрыт слежавшимся снежным покровом вершковой толщины. Такой путь требовал громадной затраты мышечной энергии и быстро выматывал силы; лишь только большая выносливость, тихая погода, да изредка попадавшиеся „закраины" (выступившая по краям реки от „моряны" и застывшая вода) дали возможность участникам пробега к 3 час. дня добраться до Красного Яра.

Вечер 3-го февраля был посвящен агит-спорт-выступлению, где был сделан доклад о физкультуре, проделаны различные гимнастические упражнения, привлекшие такую массу местной публики, что довольно обширный театр Нардома был в буквальном смысле битком набит красноярской молодежью.

Обратный путь был проделан 4-го февраля по тому же маршруту, но в более короткий срок (выехали в 8 час. утра, прибыли в Астрахань в 1 ч. 6 мин. дня), так как за предыдущий путь выработалась известная приспособляемость организма, и силы были равномерно распределены на всю дорогу.

Харьков.

3-го февраля состоялись первые в этом сезоне открытые соревнования, устроенные харьковской конькобежной секцией. На старт явились конькобежцы „Януса", Горняка, КФКП и Балабановцев. В гонке для новичков успешнее всех выступала спортивная молодежь Горняка—Икрянский и Коптев. Командный бег на 2000 метров выиграл молодой клуб Горняка, выставивший недурную команду в составе Радченко, Коптева и Икрянского. Эстафету на 5000 метров (3000 + 1500 + + 500), проиграв на первом этапе, в конечном итоге выигрывает КФКП—Кобцев, Гринько, Павлов. Среди молодежи очень хорошее впечатление оставили Радченко и Гринько.

10-го февраля ХКС разыграла свое второе соревнование. В забегах на небеговых коньках как в эстафетном беге, так и в командном вне конкуренции участвовал рабочий клуб ВЭК, из тонщиков которого выявили себя с лучшей стороны: Вейман, Акименко и Гецель. На беговых коньках эстафету на 5000 мтр. выиграл клуб „Янус", оставив на втором месте КФКП. Командный бег выиграл КФКП.

ХОККЕЙ.

Харьков.

20-го января состоялись официальные игры на первенство Харькова.

ВЭК, встретившись с Балабановцами и выиграв первую половину 2:0, во второй не смог вынести дружного натиска со стороны нападения противника и пропустил в свои ворота 3 мяча, сведя, таким образом, всю игру к 3:2 в пользу Балабановцев. Судьей в данной игре, и довольно приличным, был т. Шпаковский.

Встреча постоянных соперников по футболу—„Штурма" и КФКП прошла оживленно, но, к сожалению, здесь была показана игра преимущественно „на силу". Команда „Штурм", выступавшая в своем обычном составе, смогла закончить игру в ничью с противником, хотя и бывшем в ослабленном составе, но имеющем больший хоккейный стаж. Первая половина игры проходит в нападении „Штурма", душой которого являлся великолепно игравший Шпаковский. Результат 2:0 в пользу „Штурма". Во второй половине КФКП разыгрывается, удачно сквитывая мячи. Свисток судьи Миронова, весьма слабо знакомого с правилами игры, фиксирует конечный результат 4:4.

22-го в товарищеских встречах КФКП, значительно усиливший свой состав, выигрывает у Балабановцев 4:0, а съигравшийся „Штурм", несмотря на отсутствие двух игроков, смог свести игру с ВЭК'ом в ничью при 3:3.

Прошедшие игры уже более или менее выявили силы каждого клуба.

Балабановцы. Вся команда в целом дружна и напориста. Из игроков выделяются быстро прогрессирующие Губарев и Кораблинский, хорош Гончаров (задний защитник)

Бред ненормальных...

Убедившись в том, что их аэроплан действительно является надежной летательной машиной, братья Райт предложили Франции и Америке купить их патент за миллион франков.

Однако, к их предложению отнеслись довольно легкомысленно, считая их обещания за бред не вполне нормальных «изобретателей», и Райты продолжали свои опыты почти в полном уединении.

И только пятнадцать лет тому назад—в 1908 году—их машины были куплены Францией за 500.000 франков, и своими первыми полетами в Европе создали братьям Райт мировую известность.

Весь мир был поражен, когда американцы на своей машине летали свыше часа, летали с пассажирами, поднимались на сравнительно большую высоту.

В полетах Райтов в 1908 г. весь мир впервые увидел настоящие полеты первых «людей-птиц», как были прозваны эти изобретатели.

Снова в уединении...

Огромный успех, выпавший на долю Райтов, не сбил их с трудового пути, и вот в 1911 году мир снова был удивлен сообщением из Америки, что Райты вновь вернулись в пустынную Китти-Хаук и совершают там опыты с планерами, работая над достижением автоматической устойчивости самолета в воздухе.

Во время одного из своих полетов в 1911 г. Вильбуру Райту удалось пробыть в воздухе на безмоторном самолете около 11 минут, установив этим мировой рекорд парящего полета (этот рекорд, несмотря на быстрый рост авиационной техники, был побит лишь одиннадцать лет спустя—в Германии в 1922 году).

Смерть Вильбура...

Смерть одного из Райтов—Вильбура, который скончался от тифа, прервала их дальнейшие опыты над парением.

Другой брат—Орвиль здравствует и до наших дней и является директором одной из крупнейших аэропланостроительных фабрик в г. Дайтоне, продолжая вести конструкторские работы и давая миру все новые и новые аппараты.

500 километров в час.—38 часов без спуска.—12 тысяч метров высоты...

Начатое Райтами дело летания на аэропланах с колоссальной быстротой стало развиваться, и в настоящее время, когда мощные стальные птицы с огромной скоростью (современный рекорд скорости—свыше 500 килом. в час) и долгими часами (последний рекорд продолжительности—около 38 часов без спуска) носятся по воздуху, достигая огромнейших высот (свыше 12.000 метров) и там, в заоблачных далях несут свою трудную, но почетную работу, приходится поражаться, как много мы сделали за те двадцать лет, которые отделяют нас от первого полета аэроплана братьев Райт.

Ведь прошло всего двадцать лет!..

Вот почему сейчас весь культурный мир торжественно чествует первых людей-птиц—братьев Райт.

Николай Анощенко.

ВЭК. Команда состоит из хороших конькобежцев, но плохое понимание тактики игры делает ее немного слабее, чем она должна была-бы быть. ВЭК обладает прекрасной правой стороной нападения, которую составляют Богомолов, Мартаков и Акименко.

„Штурм". Пока что „выезжает", главным образом, на Шпаковском—„грозе" защиты прочих клубов, но в дальнейшем вся команда подтянется и уже теперь в нападении Алферов, в полузащите Привалов и вратарь Кротов обещают, как и в футболе, показать отличную игру.

КФКП—имеет много индивидуально сильных игроков и при упорной тренировке на коллективность сможет представить из себя довольно сильную команду. Лучшим является Ордин, которому удачно „подъигрывают" в нападении Литвиненко и Пономарев; в защите хорош Романенко и ценными игроками обещают сделаться Макеев и Фомин.

2-го февраля приступил к розыгрышу первенства класс «Б», который, как выяснилось окончательно, составился из команд «Спарты», «Комсомольца» и «Горняка». В этот день на-спех сорганизованные, без тренировки и в неполном составе выступили Комсомолец и Спарта. Неинтересная и вялая игра закончилась счетом 4:3 в пользу Комсомольца.

3-го февраля по классу «А» встретились две пары: Балабановцы — КФКП и «Штурм» — ВЭК. В первом матче долго нельзя было определить, кто сильнее. Игра шла все время в сильном и резком темпе. Лишь во второй половине сказалось преимущество в тренированности КФКП. Балабановцы принуждены были только защищаться. Тройка нападения КФКП, в лице Фомина В., Ордина и Литвиненко один за другим начала проводить мячи и в конечном итоге выигрыш при 9:1.

Игра Штурма с ВЭК'ом прошла также неинтересно, с явным преимуществом первого. Хорошо стренированная центровая тройка Штурма (Алферов, Шпаковский, Бем) легко дает своему клубу победу со счетом 10:2.

Харьков-Красный Лиман. 3-го февраля совершенно неожиданно в Харьков «нагрянула» хоккейная команда спорткружка при станции «Красный Лиман». Еще год тому назад в Лимане имели смутное представление о спорте вообще, а о хоккее и совсем не знали. Под руководством переехавшего из Харькова энергичного т. Чумакова там теперь организовались две хоккейные команды и после нескольких тренировок красно-лиманцы за свой счет приехали в Харьков. Президиуму хоккейной секции тут же на катке пришлось составить сборную, и гостям, конечно, пришлось только защищаться. Счет 14:0 в течение 40 минут ясно определяет соотношение сил.

9-го февраля по классу «Б» встретились Спарта и Горняк. Легким победителем выходит Спарта.

10-го февраля—день неожиданностей. По календарю встречи Штурма с Балабановцами и КФКП с ВЭК'ом. Успешная игра до сего времени Штурма и КФКП не вызывает сомнений в их победе и на этот раз. На деле же выходит иначе. Уверенный, а потому и небрежный, Штурм выходит на поле не в полном составе и проигрывает при дружной игре Балабановцев 4:2. Во втором матче КФКП, не имевший ни одного поражения за два сезона, играя с командой ВЭК, проигравшей Балабановцам 3:2, в то время как КФКП «разгромил» последних при 9:1, начинает игру небрежно и вскоре получает хороший урок в виде 3-х забитых мячей. КФКП понимает опасность, но уже поздно. ВЭК разыгрывается и спокойно и уверенно не только ликвидирует опасные моменты, но даже, сплошь и рядом, вырывает инициативу в игре у растерявшихся и окончательно сбитых с толку игроков КФКП. Свисток судьи фиксирует счет 3:0 в пользу ВЭК.

Первый круг игр по классу „А", таким образом, закончен, дав совершенно неожиданно первое место Балабановцам (4 очка)—Штурм и КФКП занимают 2-е место (по 3 очка). Победа ВЭК'а все же не передвинула его с последнего места (2 очка).

КФКП сорганизовал вторую хоккейную команду, которая, за неимением в других клубах партнеров, вынуждена играть с командами класса „Б". Первая ее товарищеская встреча с Комсомольцем закончилась победой КФКП со счетом 1:0.

С. Павлов.

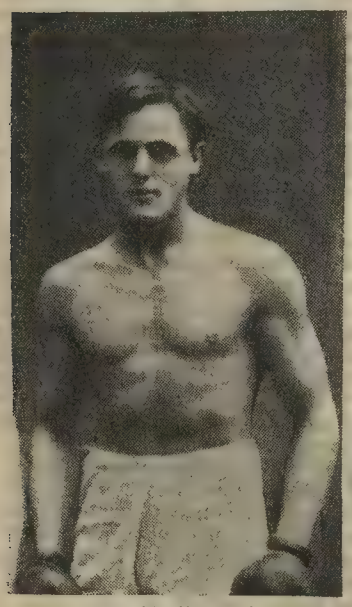
Николаев.

В Николаеве хоккей давно уже известен, но в этом сезоне он получил широкое применение Имеются уже четыре команды и четыре формируются. Лучшей командой города, пожалуй, можно считать Яхт-клуб, выигравший последнюю игру у Спортивного клуба 3:0. Хорошие команды имеют Местран и Профинтерн.

Пермь.

Товарищеский матч в хоккей между командами кружков „КИМ" и „Технический" на катке ДФК дал результат 11:10 в пользу „КИМ'а". Два хавтайма были сыграны в ничью и только в добавочное время команде „КИМ'а удалось взять перевес. Игра велась грубо и изобиловала свободными и штрафными ударами. Сыгранности ни у той, ни у другой команды показано не было.

К встрече Никифоров—Градополов.



Градополов (Динамо).

В воскресенье, 2-го марта, „Динамо" устраивало закрытые матчи по боксу, в одном из коих предполагалась интереснейшая встреча Никифорова с Градополовым. Класс Никифорова, как боксера, слишком известен, чтоб о нем говорить. Безусловно это наш лучший боец с определенной техникой в отличие от большинства, выступающих просто-на-просто „на кулачки". О Градополове, как о боксере, впервые услыхали во время его выступлений в Главн. военной школе физ. образ. где он был воспитанником. Постоянно участвуя в соревнованиях, Градополов, показывая наличие больших данных, особых способностей не проявлял. И лишь за последний год, регулярно занимаясь в „Динамо", он сразу выдвинулся, обнаружив хорошую технику, силу и выносливость. Особо следует отметить его громкую победу над таким известным силачем, как Фомин, которого он нокаутировал.

Ожидавшийся матч не состоялся. Никифоров заранее отказался, заявив о своем нездоровье. Отдавая должное Градополову, мы все-таки далеки от того, чтобы обвинять Никифорова в „увиливании", как это многими объясняется. Никифоров слишком сознательный спортсмен, чтоб из-за одной „марки" выступать без должной подготовки. Во всяком случае, если в ближайшее время эта встреча состоится, то, наше мнение, первенство останется за ним.

В названный вечер против Градополова выступил, давно не показывающийся на ринге, Петров. Провел бой Петров отлично и лишь в конце второго круга, будучи сбит Градополовым, не то по своей, не то по вине судьи, не встал в должное время и был признан побежденным.

Клинч.

Никифоров (ОППВ).

Американский „спорт".—Два, специально изготовленные, автомобиля, со скоростью 130 миль в час скатываются по наклонным, почти перпендикулярным к земле, рельсам и по инерции взлетают вверх. Там первый, маленький, проделывает несколько раз полное сальто и падает на площадку так, что задний едва успевает освободить для него место.

БОРЬБА и ГИРИ.

Первенство Ленинграда.

Ленинградская тяжело-атлетическая секция закончила соревнования на первенство Ленинграда. Участвовало около 100 человек, очень много красноармейцев и краснофлотцев.

Первенство в легчайшем весе получил М. Буйницкий, сделавший 928 фунтов (рывок одной—145, толчек—184, двумя: жим—180, рывок—180, толчек—239); вторым Н. Буханов (Вещесклад) 785 ф., третьим А. Шарков (Вещесклад) 638 ф.

В легком весе: 1) П. Хрястолов (Динамо) 1020 ф. (153, 184, 214, 204, 263); результаты выжимания двумя (214 ф.) признан русским рекордом для легкого веса; 2) Н. Чаадаев (Подплав) — 789 ф., 3) Ганин (Ленингр. воен. школа физобразов.—753 ф.

В среднем весе: 1) А. Никитин (Эстонский рабочий клуб)—1012 ф.: 153, 176, 216, 204, 263); 2) А. Ильин (Эст. раб. клуб)—1004 ф.; 3) М. Докторов (Подплав)—984 ф.

В полутяжелом весе: 1) В. Зверев (Зенитная артиллерия)—964 ф.: (153, 176, 192, 180, 263); 2) М. Жадовский (Кронштадт)—932 ф.; 3) Ф. Баранов (Кронштадт)—908 ф.

В тяжелом весе: 1) Г. Летин (Динамо)—888 ф.; 2) Н. Колосов (Политехнич. институт)—856 ф.; 3) Г. Мадисон (Эст. раб. клуб).

По борьбе в легчайшем весе первенство получил А. Желнин (Красная Звезда), второй—Н. Королев (Кронштадт) и третий—Я. Леммик (Красная Звезда).

В легком весе: 1) Скворцов (Кронштадт), 2) Г. Петров (Кронштадт), 3) В. Маркин (Воен. морск. политехн. училище).

В полутяжелом: 1) Е. Синер (Красн. Звезда), 2) В. Евстропов (Кронштадт), 3) С. Антонов (Ленингр. воен. школа физобразования).

В тяжелом: 1) О. Кумпу (Красн. Звезда), 2) Г. Минаев (Кронштадт). 3) И. Бондаренко (Кронштадт).

Общее первенство по тяжестям и борьбе присуждено Кронштадтскому морскому спорт-клубу за 16 очков; Красная Звезда оказалась на втором месте с 13 очками и на третьем—Динамо с 8 очками, едва ли не в первый раз выступающее публично.

МОСКВА.

Первенство МАО.

Очень оживленно и, особенно надо отметить, хорошо с организационной стороны прошли закрытые соревнования в МАО на первенство о-ва. Хочется верить, что технически-организационная сторона соревнований по тяжелой атлетике, бывшая до сих пор какой-то профанацией спорта, постепенно принимает надлежащие формы и под нажимом соответствующей секции МСФК выйдет на правильный путь.

Отчетные соревнования происходили по гирям при участии 18-ти чел. и по борьбе — 20 чел. Если борьба и дала в некоторых весах интересную конкуренцию, то в общем она не выявила, пожалуй, ни одного участника, который сможет в ближайшем будущем защищать Москву на междугородных соревнованиях. Главной причиной этого служит отсутствие подходящего живого матерьяла. МАО в качестве тренера имеет такого опытного специалиста, как Квашнин, но последний пока не намечает „величин".

Обратная картина выявилась в гирях. Здесь не только на лицо «массовость», но и выдающиеся успехи молодежи, как результат систематических и правильных занятий. В этом необходимо отметить работу Спарре, который, кажется, твердо решил взять на себя руководство тренировкой и вообще занятиями по гирям.—Давно пора сменить более чем сомнительных «инструкторов»!—Особо останавливают на себе внимание Воронцов—довольно старый гиревик—и еще молодой Коршунов. Последний дает образец не только редкой энергии и силы, но и блестящей техники. Его результаты говорят сами за себя.—Общая сумма за пять движений равна 922 фунтам при собственном весе атлета в 156 ф. Бухаров сделал такую же сумму, правда при весе в 149 ф. Воронцов 155 ф.—добился в итоге 902 ф. Борьба этой тройки была весьма интересна. Бухаров, выигрывая в силовых номерах на обе руки, много уступал при движении одной. Показателен результат Лауда в жиме двумя—180 ф. при собственном весе в 141 ф. Хорош, занявший второе за ним место, Чулин. Редкое желание и старание видно у Неврединова; Спарре должен обратить внимание на такую молодежь и помочь развитию у них техники. Молодец Липман, выдвигающийся несмотря на крайне тяжелые материальные условия существования Верен себе тихий Суслов—огромная сила, точный расчет фунтов. Сильно сдал Барков. Обладая когда то отличной фигурой,

он, стараясь поддержать формы, видимо, усиленно „качает" ганелями—массив рук—в ущерб тренировке темпа и развитию ног. Кого должен Спарре беречь, так это Крылова. Много, много данных и в силе, энергии и способностях.

Что касается Спарре, то эти соревнования ознаменовались новым м и р о в ы м рекордом, установленным им в рывке одной—201 ф.; для России это рекорд не только полутяжелого, но и тяжелого класса. Темп Спарре изумителен, как неисчерпаема его энергия.

Приводим результаты соревнований, указывая цифры в следующем порядке: вес участника, жим двумя, рывок одной, толчек одной, рывок двумя, толчек двумя.

Легчайший класс. Лауда—141, **180**, 115, 160, 170, 2'2=837. Чулин—137, 150, 105, 130, 150, 200=735. Неврединов—135, 140, 105, 120, 140, 180=685.

Легкий класс. Коршунов—156, 170, 150, **190**, 180, 232=922. Воронцов—155, 170, 150, 180, 170, 232=902. Николаев—161, 140, 125, 150, 170, 212=797.

Средний класс. Барков—179, 180, 135, 160, 180, 232=887. Липман—172, 170, 115, 155, 180, 232=852. Аузе—182, 160, 115, 140, 160, 200=775.

Полутяжелый класс. Суслов—184, 222, 140, 180, 210, 268=1020. Крылов—188, 190, 150, 200, 210, 268=1018. Витол—186, 160, 115, 140, 160, 222=797.

Тяжелый вес. Рутковский—217, 190, 140, 160, 190, 252=932. Залетнов—229, 190, 135, 150, 200, 252=927. Медведев—202, 190, 125, 160, 190, 240=907.

Вне конкурса: Бухаров—149, 185, 135, 160, 190, 252=922. Спарре—198, 230, **201**, 242, 240, **330** (8 пудов!)=1236. Мач—216, 222, 160, 200, 210, 258, 1050.

По борьбе результаты таковы:

Легчайший класс.—1-е место молодой Чулин, 2-е Гуськов и 3-е Колосков.

Легкий класс.—Белоусов, Воробьев и Степанчиков.

Средний класс.—Выступавший без малейшей подготовки (отмечаем не как плюс, а как м и н у с) Соколов, затем Богомолов—сильный, но без техники и, третьим, Блауман.

Полутяжелый класс. На 1-е место вышел Миллер, попрежнему кривляющийся в своих профессиональных замашках и дающий отталкивающий пример молодежи, Крылов остался вторым и третьим Зерчанинов.

Тяжелый класс.—Первым Чистяков, вторым Дегтярев.

Между прочим. МАО необходимо приобрести новый ковер для борьбы.—Это привлечет новых участников, сделает занятия наиболее гигиеничными и безопасными.

Ключ.

Харьков.

Плохо работает Харьковская тяжело-атлетическая секция. Не видно и не слышно ее. Все попытки спорт-технического комитета оживить работу секции не приводят ни к чему. Отчасти это объясняется тем, что у нас не так много организаций, проводящих занятия по тяжелой атлетике. Регулярные занятия происходят только в о-ве «Спарта», Клубе физ. культуры им. Петровского (КФКП) и в ВЭК'е.

Общество Спарта, имеющее таких выдающихся гиревиков как Алекс, Поль, Седов, в смысле помещения находится в исключительно неблагоприятных условиях.—Небольшая комнатушка, холодная, темная не дает развернуть работу и привлечь к занятиям молодежь. КФКП имеет прекрасный зал, хорошо отапливаемый, имеет и желающую заниматься молодежь, но отсутствие хорошего руководителя и недостаток средств не позволяют ладно поставить дело. ВЭК—это единственный клуб, где имеется все необходимое: прекрасное помещение, опытный инструктор, инвентарь и занимающаяся рабочая молодежь, преимущественно с завода ВЭК. В результатах работы этого клуба харьковцы могли убедиться.

ВЭК'ом были проведены закрытые соревнования по поднятию тяжестей и борьбе. С целью дать возможность и молодым спортсменам выявить свои силы, все участники были разделены на «новичков» и «старичков».

Из естественной истории.

(По Брему).

....Особой разновидностью спортсменов является порода футболистов. Она состоит из огромной массы особей исключительно мужского пола, которые с ранней весны соединяются в т. н. команды, переманивая при этом друг от друга наиболее сильных. Несмотря на отсутствие какой-бы то ни было предварительной подготовки, они сразу начинают „товарищеские игры", в которых сплошь и рядом калечат друг друга. Затем у них начинаются „официальные игры"; число увечий увеличивается; бьют и ругают судей; подают протесты в случае проигрыша. К концу осени половина из них уже не может „играть" из-за вывихов, растяжений, ушибов и т. п. На всю зиму футболисты впадают в непробудную спячку. Ни лыжи, ни коньки, ни гимнастика их не интересуют; никакой подготовки или занятий по физкультуре они не ведут, а весной опять, как чумовые, вы етают на площадки. В силу такой безалаберности, через 2—3 года даже наиболее „знаменитые" из них сходят на-нет, кое-как проведя сезон до очередной спячки. Ученые единогласно сходятся на том мнении, что футболистам—всем поголовно—необходима насильственная инъекция большой дозы физкультуры.

На трон „короля боксеров" воссел теперь Демпсей. Американцы готовы его носить на руках, как в свое время носили Джеффриса, Готча (победителя Гакеншмидта и Збышко). Любимое занятие Демпсея—рыбная ловля, но и там он окружен толпой поклонников и фотографов.

Результаты в поднятии тяжестей невелики (первые места).

Новички: легкий вес—Суслов—625,5 ф., средний вес—Акименко—643,5 ф., тяжелый вес—Калениченко—753 ф. Старички: легкий вес — Бенгис — 752,5 ф., средний вес—Шевченко—853,5 ф., тяжелый вес - Дрейман П. - 889 ф.

Совсем слабые для себя результаты показал один из лучших харьковских легко-атлетов П Дрейман, хотя ему и удалось в рывке левой достичь 153,5 ф., что лучше харьковского рекорда.

По борьбе: среди новичков лучшими оказались Суслов, Плотницкий и Лугенко. Среди старичков: вне конкуренции Цветков и далее, подающий большие надежды, Винокуров и Шеховцев.

С организационной стороны соревнования были проведены образцово, что вообще всегда характеризует ВЭК.

О тяжело-атлетическом первенстве СССР.

В соответствии с директивным письмом Техкомитета ВСФК, разосланном циркулярно, тяжело атлетическая секция предполагает связать свое всесоюзное первенство с 2-м всесоюзным праздником, намеченным на осень настоящего года. В целях-же испытания организационной силы провинции и для выяснения практической применимости новых правил, выработанных секцией, предоставляется Киевскому совету физической культуры организовать крупное междугороднее соревнование по тяжелой атлетике еще в течение настоящей весны.

Полученное согласие Киевского совета с достаточно подробным организационным планом заставляет думать, что названный совет вполне сумеет справиться с возложенной на него задачей.

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Выписка из протокола заседания президиума ВСФК № 6, пункт 3.

Слушали: Об установлении обязательной подписки на журнал «Известия Физической Культуры».

Постановили: Считать подписку на журнал «Известия Физической Культуры» всеми советами **обязательной.**

В соответствии с этим указать советам о необходимости подписки на журнал всеми ячейками и кружками.

От главной конторы журнала.

С № 5 контора прекращает высылку журнала всем советам, кои до сих пор не перевели соответствующей подписной платы.

От редакции.

С ближайших №№ журнала «Известия Физической Культуры» начнется регулярное печатание большого **шахматного** отдела под непосредственным наблюдением шахматной секции ВСФК.

В № 5 же будет дан исчерпывающий материал о выступлениях д-ра Ласкера во время пребывания в Москве.

Редакция просит все шахматные кружки присылать сведения о своей жизни, выделяя постоянных корреспондентов.

В тупике.

В № 1 Ленинградского журнала «Спорт» за 1924 г. помещено об'явление о ряде футбольных матчей, организуемых в бывшем Михайловском манеже. В том же № имеется довольно подробное описание первого матча из этой серии.

Опыты этого рода производились уже несколько лет тому назад и как-раз в том же Михайловском манеже. Но нас интересует не то, что было когда-то. Интересно то, что сейчас, на пороге 1924 г., эти опыты повторяются вновь.

Я не знаю, по чьей инициативе устраиваются эти игры и какое ответственное учреждение одобрило их. Но думаю, что и инициаторы, и «попустители» этой старой новинки пошли по нездоровому пути.

Чтобы не быть голословным, рассмотрим, какие цели может преследовать организация летних игр зимой, в закрытом помещении.

Может быть материальную цель, т.-е., сборы. Но в об'явлениях ничего не говорится о каком бы то ни было специальном назначении сборов. Поэтому нужно предполагать, что сборы идут в пользу спорторганизаций, участвующих в матче, или в пользу органа, их об'единяющего.

Кроме того, в отчете о первом матче вскользь указывается, что футбол в манеже отвлек публику от хоккея на воздухе. Следовательно, деньги все равно бы не ушли и не уйдут из касс тех же «Спорта», «Меркура», «Коломяг» и т. д.

Предположим, что цель матчей агитационная. Но мы знаем, что футбол для Ленинграда не новость.

Остается еще одно об'яснение: цель матчей—педагогическая. Такое об'яснение могло бы быть наиболее существенным. Руководители физкультуры Ленинграда хотят сохранить в спортивной «форме» свои лучшие команды, давая им возможность тренироваться и играть круглый год. Желание, на первый взгляд, как будто вполне естественное.

Но именно кажущаяся естественность такого оправдания зимних матчей в манеже и понуждает меня высказаться по этому вопросу до конца. Ведь, не только в Ленинграде, но и в провинции могут найтись свободные большие помещения манежного типа—депо, бараки, фабричные корпуса.

Группа участников первого открытого соревнования по лыжам в Туле.

По советам.

Белоруссия.

Высшим Советом Физической Культуры при Сов. Нар Ком. Белоруссии за короткое время своего существования сделано довольно много. Произведена проверка знаний инструкторского состава. В большинстве школ введены занятия по физическому развитию.

В виду утверждения сметы, намечено оборудование антропометрического кабинета, библиотеки, центрального спортивного клуба и спортивной площадки.

За последнее время наблюдается большой рост спортивных организаций и кружков при различных учреждениях. Общее количество занимающихся в спорторганизациях увеличивается с каждым днем.

К сожалению, благодаря ограниченным средствам (смета утверждена всего в сумме 5000 р.), более широко повести работу не представляется возможным.

Ленинград.

8-го февраля состоялось совещание ленинградских спортивных секций по вопросу о дальнейшем построении спорта в Ленинграде. Председательствовал заместитель председателя губернского совета физической культуры, по почину которого и было созвано совещание, т. Панов.

В своей вступительной речи т. Панов высказал мысль, что современное положение физической культуры в Ленинграде не соответствует требованиям, потому что в спортивных обществах проводится только спорт, а не физическая культура; поэтому все спортивные организации будут ликвидированы, а члены их будут перекинуты в качестве инструкторов на фабрики и заводы, в те новые кружки, которые там образуются. Исключение составят только гребные общества, которые будут переделаны в клубы открытого характера. Отдельные команды особо-выдающихся специалистов будут сохранены.

Чего доброго, по примеру передового Ленинграда, и провинциальную молодежь запрут зимой в помещения для игры в... футбол.

Стоит ли доказывать всю антигигиеничность и общую нецелесообразность такой постановки дела?

С другой стороны, здесь выступает момент узкой специализации в спорте. Устроители зимних матчей в футбол пренебрегли обоими этими азбучными истинами.

С точки зрения повышения класса игры польза «зимнего» футбола представляется весьма спорной. Место для игры значительно меньше нормы, поэтому игроки не столько «приучаются к короткой и низкой передаче», сколько отучаются играть на большом нормальном поле. Кроме того, я сильно сомневаюсь, что для повышения класса футбольной игры нужно играть беспрерывно круглый год в футбол. Конечно, футбол отличная, увлекательная и полезная игра, и я меньше, чем кто-либо, собираюсь отрицать ее многочисленные и неоспоримые достоинства. Но не следует перебарщивать и с футболом.

Если футбол целиком отрывает тысячи молодых людей от легкой атлетики, гребли, плавания и других видов спорта—летом,—это нехорошо. Если же футбол и зимой будет отвлекать молодежь от лыж, коньков и хоккея, то это будет уже совсем печально.

В описании первого матча (см. № 1 «Спорта») мы читаем: ...«Манеж нуждается в значительном ремонте. Потолок и стены закоптели настолько, что сравнительно обильное освещение не дает желаемых результатов. Пол пропитан горючими веществами... местами обнажились камни, местами мешают груды шебня. Стекла местами выбиты»...

И дальше: «Света было в общем достаточно, но очень скоро поднялся такой туман, что края площадки терялись для зрителей и следить за игрой было не легко»...

Другими словами,—и участники, и зрители часами обречены вдыхать сырой, ядовитый воздух и портить зрение. В итоге—с какой стороны ни рассматривать вопрос о желательности или, вернее, допустимости организации футбола зимой в закрытых помещениях манежного типа, — вывод получается неизменно отрицательный.

В. С—в.

В виду позднего времени было решено избрать комиссию, которой будет поручено, по сношении с отдельными секциями, выработать предложение, с которым комиссия обратится к совету физической культуры. В комиссию вошли тт. Батырев, Владимиров, Дюперрон, Кнопмус и Мутовкин.

Северо-Двинский совет физической культуры.

В начале 1923 г. в В.-Устюге имелось 13 спорт-ячеек с 580 чел. и 7 школ с 1239 занимающимися в обязательном порядке—момент, когда школы стали центром работы по физкультуре. В губернии числилось 12 спорт-ячеек с 74 чел. и 10 школ с 1148 занимающимися. Не имея определенной системы, занятия велись кустарническим способом, к тому же руководителям физической культуры приходилось сталкиваться со всевозможнейшими препятствиями, в частности, со стороны учительства, которое не хотело помириться с тем, что предмет физической культуры займет место в школе наравне с другими предметами преподавания. Руководители-инструктора по физической культуре на всю Северо-Двинскую губернию сведены были к числу трех, остальные, за сокращением штата Всевобуча, были демобилизованы и направлены для прохождения лагерного сбора в Ленинград. Таким образом, спорт организации и школы остались без руководителей. Все это повело к тому, что дело физической культуры не смогло встать на твердую почву и правильный путь среди молодежи.

Вновь организованному совету ф. к. пришлось начинать всю работу сызнова. Были изысканы средства (губисполком на постановку дела физической культуры **не отпустил** ничего, даже отказался оплачивать секретаря совета), привлечены специалисты по физкультуре и уже в сентябре 1923 г. была организована губернская олимпиада с общим количеством участников в 159 человек из учащихся допризывников и красноармейцев гарнизона В.-Устюга. Ограниченность средств не дала возможности надлежащим образом развернуть соревнования.

В настоящее время работа по физкультуре по губернии становится на более правильный путь. Так, выделено по 2 часа в неделю для занятий по физкультуре во всех школах губернии; занятия ведутся по программе научно-методического совета губоно. Вводится научно-врачебный контроль.

Постановка дела научно-врачебного контроля над занятиями по физкультуре в Царицыне.

Царицынский совет с самого начала своей деятельности уделяет большое внимание научному контролю над занятиями по физкультуре. На целом ряде совещаний, созванных специально для этой цели, выносились постановления и пожелания возможно скорее наладить дело научного контроля. Характерно, что не только совещание школьно-санитарных врачей, но и совещание заведующих школами 1-й и 2-й ступени, совещание заведующих детскими домами, культотделов ГСПС, представителей воинских частей и т. д.—все в один голос выносили резолюции, что ни один школьник, ни один воспитанник детского дома, ни один член профсоюза, ни один красноармеец не приступят к занятиям по физкультуре без предварительного освидетельствования врачем. Много усилий пришлось положить совету, пока это дело не было более или менее налажено.

В настоящее время почти все школы и физкульт-кружки обслуживаются врачами ведущими не только предварительное освидетельствование занимающихся, но и имеющими непосредственное наблюдение за ними во время самих занятий на площадках, в залах и т. д.

Помимо 9 школьно-санитарных врачей, ведущих контроль в школах, приглашены еще специальный врач для кружков физкультуры профсоюзов городского района и один врач на завод «Красный Октябрь», где имеется довольно крупная ячейка физкультуры.

В общем в Царицыне в настоящее время насчитывается 13—14 врачей, интересующихся вопросами физкультуры и работающих в этой области По настоянию совета губздрав решил увеличить кадр школьно-санитарных врачей еще на 6 человек.

Все исследования и измерения заносятся врачами в специально напечатанные карточки и все материалы, в результате, будут суммированы.

Игор.

Новгородский губернский совет физической культуры.

За последнее время, по поступающим сведениям от Новгородского губернского совета физической культуры, видно, что работа принимает более или менее нормальные формы. Инертность в работе изжита, входящие члены совета начали активно вести работу, авторитет губсовета физкультуры поднимается.

В конце ноября месяца губсовет ставил доклад на заседании президиума губисполкома о своей деятельности. Доклад имел своей целью полное освещение общего состояния физической культуры в губернии и были выставлены для практического ведения работы по физкультуре следующие мероприятия: 1) создание постоянного рабочего бюро, 2) оплата работы членов его, 3) усиление регулярных денежных поступлений, 4) обязательность регистрации в советах всех спорт-ячеек, а также работников по физкультуре, 5) предоставление совету постоянного помещения для работы.

По всем этим мероприятиям губ сполком вынес ряд соответствующих, благоприятных для совета постановлений.

Самим советом намечен и проведен ряд практических мероприятий: выработан и разослан для руководства производственный план для уездных советов, открыты губернские курсы по физкультуре, в настоящее время занимаются до 100 чел. курсантов, из коих 60 женщин. Оборудован антропометрический кабинет, пропускающий не только занимающихся спортом и курсантов, но и учащихся местных школ и призванных для прохождения повторн го сбора терармейцев.

На курсах проведена разбивка занимающихся на 2 группы: основную и ускоренного выпуска, т. к. проведение занятий по ранее намеченному плану было невозможно за отсутствием пока помещения под общежитие. На курсах создан спорт-кружок, находящийся под опекой совета, который имеет в виду сделать его образцово-показательным клубом.

Для более точного и обширного усвоения и знания работы членами совета ра работана и утверждена «Памятка членам сов та». Создана комиссия по пропаганде идей физической культуры среди допризывников.

Самара.

Работа СФК еще далеко не вошла в нормальное русло. ГИКом до сего времени не принят маленький штат совета (2 человека) к постоянной оплате. Сотрудники вынуждены бродить по различным учреждениям. Представленная смета ГСФК не получила в ГИКе никакого удовлетворения. В силу указанных причин работа ГСФК страшно тормозится. Заседания совета не производятся. Работа входящих в совет ведомств не объединена. Так, например, ГСПС и губоно совершенно не поддерживают никакой связи с ГСФК. Также не принимает никакого участия в работе ГСФК, военкомат и отдел труда. Создавшееся положение грозит полным срывом работы.

В текущем зимнем сезоне с 23 го декабря по 10-е февраля было проведено 6 конькобежных соревнований с большим количеством участников. Еженедельно устаиваются вылазки на лыжах. Было устроено одно командное соревнование лыжников на дистанции 5, 10 и 15 кл. Всего принимало участие 2 команды. С 3-го по 6-е февраля, согласно циркуляра ВСФК, были устроены районные соревнования по конькам и лыжам.

Одесса.

Совет до последнего времени существовал при губвоенкомате. В настоящий момент предприняты шаги к переходу его в ведение губисполкома. Председателем совета состоит т. Лешко (губвоенком) и секретарем т. Рог. Налажена связь с губсовпрофом, наробразом и КСМ. Губздрав до сего времени никакого участия в работе совета не принимает. Лучше всего дело поставлено в спортклубах, подведомственных губвоенкомату, как обладающих лучшими помещениями, инвентарем и опытными преподавателями.

Для определения квалификации работников по физкультуре была организована комиссия, разработавшая программу испытания и анкетные листы. Были проведены испытания для всех инструкторов, работников в профсоюзах и учреждений соцвоса, при чем познания первых оказались большею частью

удовлетворительными, а у некоторых хорошими, что же касается работников соцвоса, то на 75% познания их оказались неудовлетворительными.

При совете созданы секции: гимнастическая, легко-атлетическая, тяжело атлетическая, футбольная, вело-моторная, авио-спорто-планеристов, водная и охотничья. Всего по губернии занимается в порядке добровольном: а) в 14-ти спорткружках — 2215 чел., б) в 1 ячейке профсоюзов — 4690 чел., в) в 4 ячейках РКСМ—318 чел. и в 7 ячейках военведа—700 чел. Спортивных площадок имеется 13 и 91 полевых гимнастических городков. В порядке обязательном: а) в 184 школах занимается 3.207 чел. и б) допризывников, занимающихся по клубам и на пунктах обучения 18.700 чел.

Итого занимающихся добровольно	7.223 ч.
» » в обязательном порядке	50.967 »
Всего охвачено населения по губернии	58.130 ч.

По отдельным видам физического развития это количество распределяется следующим образом: гимнастика—53,1%, водный спорт—16, %, футбол—14,1%, легкая атлетика—8,1% и остальное падает на другие виды спорта.

Социальный и партийный состав занимающихся добровольно: рабочих и служащих 5146 ч.—71,2%, крестьян—98 ч.—36%, прочих—1096 ч.—15,2%, членов партии и КСМ—9,1%.

Екатеринослав.

Совет реорганизован лишь в последние дни. ГИК'ом выделен президиум в составе председателя т. Самохвалова заместителя его тов Леонтьева и представителей губкома и губздрава, который уже приступил к деловой работе, согласно положения ВСФК.

К и е в.

К реорганизации совета только теперь приступлено. Председателем назначен тов. Мазель. До последнего времени все ведомства крайне пассивно относились к работе по физкультуре Прик з главпрофобра об обязательном введении занятий по физразвитию в общий учебный план проводится очень слабо. Принимаются меры к доведению до конца начатых работ по сооружению красного стадиона. Для успешного окончания последних необходима помощь центра.

Полтава.

Совет организован при ГИК'е в следующем составе: председатель т Покорный, заместители: т. Гарбко (по военной линии), т. Фрейман (по гражданской линии).

Составлена смета в 7000 руб. зол., которая представлена на утверждение ГИК'а.

Предположены доклады о значении физкультуры в горсовете, делегатских собраниях женщин и т. д.

Донбасс.

Советы организованы в Бахмуте, Таганроге, Луганске, Юзовке. В стадии организации советы в Шахтах, Мариуполе, Старобельске. Председателем совета выделен от ГИК'а т. Лисовик. При совете имеется техническая комиссия под председательством т. Чернецова

Всего по губернии имеется 54 спорт-организации Из них: при Всевобуче—4, при профорганизациях—35 ячеек, при КСМ—3, при школах профобра—12, в детдомах—18, при трудшколах—28, при Спартаке—4. Общее количество инструкторов—65, из них содержатся: профобъединениями—39, Наробразом—10 Всевобучем—4, Исполкомом—1, КСМ—1.

Гимнастические залы снабжены инвентарем на 30%. По социальному составу члены спорт-кружков распределяются следующим образом: рабочих—1924, крестьян—71, совслужащих и учащихся—1395.

По партийности—членов КП(б)У—51, членов КСМ—638 и беспартийных—2731.

Таганрог.

Совет организован в октябре 1923 г. при окрисполкоме. Имеется 3 секции: техспортивная, санитарно-просветительная и агитационная.

Советом проведен учет спорт-организаций, каковых зарегистрировано всего 5. Работников физкультуры взято на учет 22 ч. Введено физразвитие по программе Зикмунда в 5 трудшколах, 9 детдомах, 2 домах коммун. подростков и 3 школах фабзавуча. Спортсмены Таганрога участвовали в первой олимпиаде СКВО и донецкой губспартакиаде. Проводятся открытые спорт-выступления и лекции для популяризации идей физкультуры.

Информационная часть.

Отчет по докладу Наркомпроса.

Деятельность НКП в деле проведения физического воспитания была за истекший учебный год проведена в теснейшем контакте с отделом охраны здоровья детей НКЗ и проведена по заранее разработанному плану, из которого нужно отметить наиболее важные мероприятия, которые в большинстве удалось провести.

На местах удалось объединить работу врачей оздравдета и педагогического коллектива, что выявилось в активном участии врача при разработке учебного плана и установлении школьного режима. Разработано положение о школьно-санитарном враче. Отмечается поднятие санитарно-гигиенических навыков у педагогов, знакомство с которыми удалось включить в курсы по переподготовке педагогов. Вовлечение врачей в активную работу в школе подняло сан-грамотность учащихся, а также способствовало вовлечению учащихся в школь о-санитарное дело через сан. дет. комиссии. С установлением обязательных часов по физкультуре во многих школах введены гимнастика и игры, как один из факторов физического воспитания и это является обязательным предметом в школьном учебном плане.

Во многих школах и интернатах устроены специальные площадки для спорта и игр. Для более рационального использования света и воздуха в большинстве школ в летнее время проводились занятия с детьми на открытом воздухе. Развитие среди детей пионерства приняло широкие размеры. Налажена связь с местами и благодаря этому удалось снабжать их инструкциями и другими указаниями программного характера.

Одной из тормозящих причин проведения в полной мере правильной постановки физического воспитания является отсутствие должного количества подготовленных педагогов для проведения этой работы: это побудило отдел подготовки главсоцвоса в этом году устроить краткосрочные курсы при Государственном институте физкультуры и пропустить через них педагогов.

Ежегодное улучшение материальной базы дает возможность улучшить пищевое и вещевое довольствие детей, что безусловно отразится благоприятно на их физическом развитии, но в этом отношении еще требуется многое при той

В № 5 „Известий Физической Культуры"—Резолюция 5-го Всероссийского совещания по охране здоровья детей и подростков.

нагрузке, которую несут детдома и интернаты. Из отчетов с мест можно указать на тот процент детей, которые привлечены к занятиям по гимнастике и играм, хотя этот отчет и не представляет сведе ий за последний квартал, но все же он может служить некоторым показателем, что в дело оздоровления подрастающего поколения вовлечены педагогические силы.

В	Петроградском губсоцвосе	70 проц.
„	Московском „	65 „
„	Царицынском „	49 „
„	Смоленском „	50 „
„	Томском „	50 „
„	Воронежском „	36 „
„	Орловском „	55 „
„	Архангельском „	33 „
„	Вологодском „	20 „
„	Костромском „	30 „
„	Витебском „	25 „
„	Тверском „	45 „
„	Владимирском „	25 „
„	Нижегородском „	20 „
„	Тульском „	10 „
„	Пермском „	66 „
„	Псковском „	9 „
„	Ярославском „	12½ „
„	Иван.-Вознесенск. „	9 „
„	Симбирском „	10 „
„	Саратовском „	5 „
„	Курском „	10 „
„	Тамбовском „	5 „
„	Самарском „	8 „
„	Рязанском „	7 „
„	Вятском „	10 „
„	Пензенском „	6 „
„	Тюменском „	7 „
„	Ставропольском „	15 „
„	Астраханском „	7 „
„	Кабардинском обсоцвосе	15 „
„	Коми „	100 „
„	Корельском „	98 „
„	Чувашском „	1 „
„	Северо-Двинском губсоцвосе	99 „
„	Вотском обсоцвосе	20 „
„	Немкоммуне	10 „
„	Кубано-Черноморском обсоцвосе	6½ „
„	Донском „	2 „
„	Екатеринбургском губсоцвосе	15 „
„	Терском „	15 „
„	Калужском „	0 „
„	Челябинском „	1 „
„	Иркутском „	13 „
„	Томском „	50 „
„	Ново-Николаевском „	30 „
„	Новгородском „	15 „
„	Енисейском „	10 „
„	Омском „	60 „
„	Череповецком „	? „

В Ойратском обсоцвосе занятий не проводилось за отсутствием подготовленных педагогов. В курс по переподготовке введена физкультура и сан.-грамотность.

В Кабардинском—Балкан. обсоцвосе занятия отсутствуют за недостатком сведущих педагогов.

В Башкирском обсоцвосе физвоспитание проводится в некоторых только школах за отсутствием подготовленных педагогов.

Положение о центральной комиссии Народного комиссариата здравоохранения по охране невро-психического здоровья трудящихся.

В целях координации и объединения психо-гигиенической и невро-психиатрической лечебной работы отделов Народного комиссариата здравоохранения: лечебного, санитарно-эпидемиологического, охраны здоровья детей, охраны материнства и младенчества, секции борьбы с социальными болезнями, санитарно-просветительного, путей сообщения, главного санитарного управления, а также др. наркоматов, разрабатывающих аналогичные вопросы, при лечебном отделе создается совещательный орган Центральная комиссия Народного комиссариата здравоохранения по охране невро-психического здоровья трудящихся.

Комиссия пользуется техническим аппаратом невро-психической секции лечебного отдела НКЗ и состоит из общего собрания и бюро.

В состав общего бюро входят—невро-психиатрическая секция и представители отделов НКЗ: лечебного, санитарно-эпидемиологического, охраны здоровья детей, охраны материнства и младенчества, секция борьбы с социальными болезнями, санитарно-просветительного, путей сообщения, главного военно-санитарного управления, орготдела и учреждений: Российского о-ва Красного Креста, ВЦСПС, ЦК Всемедикосантруд, ЦК РКСМ, женотдела. НКТ, НКЮ, НКСО, Всерокомпома, НКВД, Наркомвоен, по ГУВУЗ'у и Всев бу 'у, НКПС, НКРКИ, невро психиатрических кафедр и институтов Центрального института труда, Высшего Совета Физической Культуры, Государственного центрального института физкультуры, отдела социально-правовой охраны несовершеннолетних НКПроса, Государственного медико-педологического института и представителей комиссий по охране невро психического здоровья трудящихся Московской и Ленинградской губерний.

Бюро состоит из председателя -Народного Комиссара Здравоохранения или его заместителя, — трех товарищеи: одного по линии взрослого населения, другого—по детской, третьего—по военно санитарной и двух секретарей, назначенных Народным Комиссаром Здравоохранения. Для разработки научных и прикладных вопросов невро-психического здоровья и для подготовки научных и практических работников комиссия пользуется существующими научными институтами.

Первоочередными задачами комиссии является: разработка вопросов, касающихся психопрофилактики и психогигиены, именно:

1. Организация борьбы с нервными и душевными заболеваниями.
2. Организация мер борьбы с развитием социальных психопатий.
3. Организация постановки вопросов невро-психической гигиены среди детского и взрослого населения Республики.
4. Организация невро-психиатрической лечебной помощи.
5. Пропаганда психо-гигиенических знаний в связи с вопросами правильной постановки труда и воспитания.
6. Организация местных комиссий охраны невро-психического здоровья трудящихся.
7. Установление связи с аналогичными организациями других стран и международными.

Народный Комиссар Здравоохранения **Н. Семашко**. Заведующий Лечебным Отделом НКЗ **А. Мясников** Заведующий Организационым Отделом **К. Первухин**. Заведующий Невро-Психиатрической Секцией **Н. Захаров**. Верно: Управдел ВСФК **В. Тараскин**.

„БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

ВЫШЕЛ ВЫПУСК № 1.

Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.

Официальное издание Высшего и Московского Советов Физкультуры.

Необходимое руководство для работников советов, спорт-кружков, физкульт-ячеек и каждого отдельного спортсмена.

При массовой покупке (допускается коллективная выписка для отдельных лиц через советы и организации) особая скидка. Издательство предлагает советам взять на себя **срочную выписку** этого издания для своих районов, учитывая ограниченный тираж его и требование частных оптовиков, как необходимую справочную книгу. **Цена 40 коп.**

Официальная часть.

Всем техкомитетам местных советов физической физкультуры.

Дорогие товарищи!

Нами неоднократно указывалось, что практическое разрешение грандиозных по объему задач физкультуры в СССР не может быть выполнено средствами и силами одного лишь центра. Учитывая действительную обстановку и стихийный рост физической культуры на местах, необходимо признать, что, главным образом, местный техкомитет фактически и организационно может охватить и направить в правильное русло все стремления и проявления в области физической культуры. Плох тот техкомитет, который не сможет надлежащим образом использовать массовой активности, несомненно выражающейся в непрерывно растущей, почти стихийной тяге рабочей и крестьянской молодежи к физическим упражнениям самого разнообразного характера. Плох тот техкомитет, который на основе этой массовой активности не сможет построить надлежащим образом своей собственной деятельности. Последняя должна отличаться живой инициативой, энергией и самодеятельностью, т. е. всеми свойствами вполне жизненного руководящего органа. В особенности это касается использования финансовых возможностей.

В директивном письме Высшего Совета Физической Культуры указывалось, что при современном положении губисполкомы не могут выделить достаточных средств на физкультуру и что поэтому средства на нужды местных советов необходимо черпать из взносов входящих в совет физической культуры ведомств и организаций и, в случае необходимости, от предприятий и платных начинаний (катки, спортивно-гимнастические выступления и т. п.). Подтверждая это указание, Техкомитет ВСФК предлагает проявить максимум самостоятельности и самодеятельности при изыскании средств и при подведении под физическую культуру материального базиса, а не обращаться в центр за ассигнованиями. Если Высший Совет Физической Культуры и обладает какими-либо средствами, то таковые по вполне понятным причинам направляются в первую очередь на научную разработку и постановку физической культуры. Финансировать же, например, местные соревнования и празднества представлялось бы совершенно невозможным и нецелесообразным хотя бы потому, что соревнования сами по себе играют лишь подчиненную роль в общей системе физической культуры советских республик. Если, тем не менее, Техкомитет ВСФК объявляет программы всесоюзных соревнований и призывает к предварительному отбору участников на местах, то им учитывается значение соревнований, как метода агитации и вовлечения масс; приэтом Техкомитет делает и будет делать впредь как бы двойную ставку: ставку на физическую подготовленность участников и ставку на организационную подготовленность того местного совета физической культуры, который находит, несмотря на все затруднения, средства и возможности для делегирования этого участника.

Уже в настоящее время эта организационная подготовленность должна проявиться в планомерной и систематической подготовке к летнему сезону. Теперь это—важнейшая задача. К ней необходимо приступить немедленно, бросив все живые силы именно на эту работу. Если оттого пострадает текущая зимняя и весенняя работа, то с этим следует считаться, как с неизбежной необходимостью. Только урезав текущую работу до последней возможности, сократив, например, в ближайшее время объем и количество соревнований, мы совершим вообще переход к плановой, заранее подготовленной и продуманной работе в области физической культуры Этот переход необходимо совершить теперь же.

Следует также воздержаться от самостоятельного издания журналов, книг, технических руководств и брошюр. С предложением об издании тех или иных рукописей по физической культуре следует обращаться прежде всего в ВСФК.

Необходимо в особенности наладить постоянную информационную связь с „Известиями Физической Культуры" ВСФК, выбрав для этой цели одного или несколько постоянных корреспондентов, подотчетных местному совету физической культуры

При разработке летнего плана необходимо иметь в виду, главным образом, развитие и укрепление деятельности физкульткружков на фабриках и заводах—этой основной базы физической культуры в советских республиках. Помощь и руководство должны быть оказаны в первую очередь низовым ячейкам. Соревнования и выступления должны быть построены так, чтобы, путем вовлечения всего коллектива, выявить именно успехи этих массовых организаций. На той же основе вовлечения снизу до верху всех организаций физкультуры, несомненно, будет построена программа осеннего всесоюзного праздника.

С целью всесторонней подготовки этого последнего и вообще для подготовки летней кампании предположено созвать на март месяц совещание по следующей программе:

1. О деятельности Техкомитета ВСФК.
2. Доклад секции ВСФК по летним видам физических упражнений.
3. Врачебный контроль по летним видам физических упражнений.
4. Доклады с мест.
5. Летняя кампания.
6. О летних всесоюзных соревнованиях.

Заранее сообщая об этом на места, Техкомитет ВСФК просит всесторонне подготовиться к этому совещанию и собрать все необходимые материалы. В особенности доклады по п. 4 должны быть построены на тщательно подобранном фактическом материале, дающем ясную картину о постановке физической культуры в данном месте и об организационных и технических возможностях на будущее время. Примерно доклады могут быть построены по следующей схеме.

1. Состав секции и подсекции местного техкомитета.
2. Намеченная организация новых секций.
3. Связь с технической работой др. ведомств (военного, профсоюзов ВУЗ'ов, комсомола и т. п.).
4. Отчет о проведенной программно-технической работе (правила, программы, формы отчетности, таблицы оценок и т. п.).
5. Отчет об удавшихся и неудавшихся соревнованиях.
6. Организационные недочеты и затруднения, количество участников, технические результаты и достижения.
7. Программы и календарь внутренней работы физкульткружков на летний сезон 1924 г.
8. Программы и календарь соревнований на летний сезон 1924 г. Перспективы их выполнения.
9. Отличительные особенности намеченной летней работы по сравнению с летом прошлого года.
10. Характеристика деятельности крупнейших физкульткружков.
11. Состояние технического оборудования к летнему сезону и перспективы его улучшения.
12. Кадр инструкторов и степень их подготовленности.
13. Кадр судей и степень их подготовленности.
14. **Связь физкульткружков с общей культурно-просветительной работой.**

Эта же схема может послужить основой для всей подготовительной работы к летнему сезону.

№ 259. **Техкомитет ВСФК.**
22/II. 1924.

В № 5 журнала официальные сведения по организации футбольного первенства СССР с предварительным розыгрышем по районам.

Почтовый ящик.

С. К. Москва. Читателями журнала также является и вся масса врачей и работников на местах, для которых весьма интересно специальное освещение вопросов физкультуры в научных статьях. Но, учитывая и читателя — рабочую молодежь, редакция всячески старается, чтоб эти статьи были доступны ее пониманию. К сожалению, научные работники не могут сразу приноровиться к этому, все время пользуясь своей специальной терминологией. Будем стараться давать разъяснения. Выделять эти статьи для каких-то специальных научных журналов, как вы говорите,—не выход. Во-первых, нет таковых журналов; во-вторых, если этот матерьял будет оторван от живой хроники, жизни, чем интересуется молодежь, то она его совершенно не увидит, т. к. покупательная способность ее весьма ограничена.

2018. Ленинград.—Научными статьями по вопросам физкультуры весьма интересуемся и охотно принимаем ваше предложение при условии, что статьи не будут по объему превышать 100—150 строк (на один №) и, главное, будут иметь чисто конкретный характер. Редакция завалена «научными» статьями, в которых говорится о необходимости подведения научного базиса под физкультуру, доказывается то, что здоровым быть лучше, чем больным и т. п. и т. д. Это всем и каждому известно. Вопрос агитации и соответствующей организации занятий—дело специальных органов, а научные работники должны нам дать теперь конкретные выводы своей работы, практические указания или, по крайней мере, хотя бы в дискуссионном порядке выявить их на страницах журнала.

Оплата: от 7 коп. за стр. и выше.—Непринятые рукописи не возвращаются. Результаты обследования лыжников интересны,- присылайте.

Нечаеву. Вятка.—Особых подробностей о рядовых событиях не надо, но было бы весьма интересно знать, как отнеслась, напр., школа—и слушатели и препсостав—к лыжным соревнованиям: заинтересованы ли этим только единицы (участники) или вся школа в целом. Как в первом случае, так и на первенствах города надо было бы сообщить общее число участников. Пришлите подробнее о формах постановки у вас бокса.

Игру. Царицын.—Описание игр с Астраханью интересно и живо изложено, но, к сожалению, само событие слишком устарело.—Высылаем вам 60 экземпляров этого №. Видя результаты вашей работы, невольно удивляешься „спячке" других.

Кирьякову. ОСФК.—Ваша статья получена в момент верстки настоящего №. Будет просмотрена. Пишите о практической работе, давайте хронику.

Д. Н. Полякову. Ставрополь.—Правила по футболу в недалеком будущем выходят отдельным изданием. Об условиях выписки будет сообщено на страницах журнала.

Карачевскому Уездн. комитету РКСм.—Журнал выслан. Срочно переводите деньги.

Двум царицынским. Царицын.—Статьи вашей «Кто ты такой?», а также рисунков к ней мы не получали. По какому адресу вы ее отправили? «Болячка» идет. В будущем печатайте строки реже, чтоб можно было п авить.

С. Я. Барсук ву. Брянск. Губотдел труда.—Интересующую вас книгу постараемся разыскать и сообщим цену.

Содержание вышедших номеров журнала „Известия Физической Культуры".

№ 1. **Статьи:** *Н. Семашко.*—Задачи Высшего Совета Физической Культуры.—*А. Иткин.*—Советы физкультуры и комсомольский курс.—*С. Каплун.*—Физкультура и труд.—*Б. Кальнус.*—Физическая культура в нашем военном строительстве—*Е. Рионн.*—Педология и физкультура.—*А. Жемчужников.*—О сердце спортсмена (перевод с немецкого).—**Военный отдел:** *В. Стариков.*—О формах работы спорт-кружков Красной армии—Спорт в иностранных армиях.—В Центр. Управлении по воен. подготовке трудящихся—Грандиозный военно-лыжный пробег Архангельск—Москва — В Пур'е.—В военных школах. Северо-Кавказский военный округ.—Олимпиада войсковых частей.—**Лыжный спорт:** Организация лыжного спорта в Москве.—Наш лыжный конкурс для физкульт-ячеек.—Календарь лыжных соревнований на сезон 19 3—19-4 г.—Программа всесоюзных первенств по зимнему спорту на 1924 г. **Борьба:** Большие соревнования в Петрограде с участием финнов.—Первенство Москвы по борьбе и гирям.—**Хоккей:** Календарные игры в Москве. **Наши конкурсы:**—№ 1.—Страничка юмора. **Планерный спорт:** *Н. Анощенко.*—Планерные испытания в Феодосии.—Рекорд Юнгмейстера.—**Информационная часть:** О работе Научного и Технического комитетов ВСФК *А. Зикмунд.*—Ближайшие задачи научно-учебного комитета.—*Б. Кальнус.*—Объединение спортивно-гимнастической деятельности в СССР. Отчет о работе Московского ГСФК.—Сводка работы губсоветов. **Официальная часть:** Протоколы заседаний ВСФК.

№ 2. **Статьи:** *Н Семашко.*—Физическая культура, а не только физические упражнения.—*В. Стариков.*—Физическое воспитание молодежи.—*Б. Кальнус.*—Физическая культура в нашем военном строительстве (окончание).—*Игр.*—Физкультура и учительство.—*Л. Геркан.*—Итоги работы губернских техкомитетов в СС Р—*А. Зикмунд*—Физкультура на дому **Военный отдел:** *В. С.*—Больше внимания флоту!—*А. Смирнский.*—Два течения стрелкового дела—Лыжное первенство Московского военного округа.—Конференция ВУЗ ов. **В профсоюзах:** Московское районное отд. Всероссийского союза рабочих металлистов.—По ячейкам.—**Фельетон:** *О. А.*—«Физкультура».—**Хроника спорта:** Военно-лыжный пробег Архангельск—Москва—В спорт-организаци х.—В физкульт-ячейках.—К о н ь к и: Соревнования в Москве, Ленинграде—Как правильно прикреплять и точить беговые коньки.—Новости конькобежного спорта за границей.—Х о к к е й: Междугородные матчи в Ленинграде.—Соревнования в Москве, в Ленинграде.—Ф у т б о л: Футбол в Михайловском манеже, в Ленинграде.—Результаты обследования участников соревнований п о б о р ь б е в Ленинграде.—Б о к с: Из воспоминаний американского тренера Г. Мюллера.—**Информационная часть:** Доклад Наркомздрава на заседании ВСФК. **Официальная часть:** Сообщение ВСФК об организации всесоюзных соревнований по зимнему спорту.—Постановление о с л о ж е н и и н а л о г о в со спорт-зрелищ.—Выдержки постановлений президиума и пленума ВСФК.—**Почтовый ящик.**

№ 3. **Статьи:** *Н. Семашко.*—Ленин и физкультура.—*В. Стариков.*—Физическое воспитание молодежи (окончание)—*Трофимов.*—Внимание пролетарским яхт-клубам!—*Д-р А. Егоров*—Краткий обзор результатов исследования крови участников лыжного пробега Архангельск-Москва.—*А. Зикмунд.*—Физкультура на-дому.—**Военный отдел:** Отчет лыжного первенства М ВО.—Лыжные пробеги Полтава-Харьков и Полтава—Ленинград.—В окружном спортивном комитете ЛВО.—В спортивных секциях—Украинский военный округ.—Хроника с мест.—**Хроника спорта:** В секции зимнего спорта М ФК—Соревнования п о л ы ж а м в Москве.—Х о к к е й: Матчи Москва-Ленинград.-Соревнования в Москве.—К о н ь к и: К всесоюзному первенству по конькам.—ервенство Москвы.—Новости конькобежного спорта.—Б о р ь б а: К всесоюзным соревнованиям по борьбе и тяжелой атлетике.—Результаты олимп йских игр во Франции **В профсоюзах:** В союзах деревообделочников, химиков, работников земли и леса.—Из итогов работы на жел. дорогах.—По ячейкам. *Жак Дорио* (секретарь коммун. союза молодежи Франции)—Спорт и коммунистические союзы молодежи.—По советам физкультуры.—**Информационная часть:** Работа научно-учебного комитета ВСФК.—По секциям техкомитета ВСФК.—**Официальная часть:** Обращение Наркомздрава ко всем губернским и областным отделам здравоохранения и народного образования.—Циркуляр ВСФК и ЦБФК при ЦКЖД ко всем советам физической культуры, всем бюро физкультуры на ж-д. транспорте.—Циркуляр отдела охраны труда и орготдела Комиссариата труда СССР от 4/II—24 г.—О работе представителей Наркомтруда в советах физической культуры.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Редактор: **Ред.-Коллегия.**

Главлит № 19735 Типография „9-е Января". Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

„ПРОЛЕТКИНО“

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Тверская, 34, тел. 5-78-62.

ОТДЕЛ ПРОКАТА: Москва, Советская пл., тел. 1-45-31.

ОТДЕЛЕНИЯ: Саратов, Московская, 34. Ленинград, Харьков, Ростов, Баку, Омск.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ СЕКТОР,

начав свою работу по производству картин 1 мая 1923 г., выпустил следующие картины:

ХРОНИКА.

1-ое мая в Москве 1923 года.
Хроника Пролеткино № 1.
„ „ № 2.
На боевом посту.
Столетн. юбилей Моск. Пожарной Команды.
Открытие Шунгенск. электрической станции.
Обозрение В. С. Х. Выставки.
Открытие В. С. Х. Выставки.
5 лет Р. К. С. М.
6-я Годовщина Октябрьской Революции.
3-х летн. Юб. Особ. Кавал. Дивизии 1-й Конной Армии.
9-й Междунар. Юнош. день.
Открытие памятника Тимирязеву.
Всеросс. Конференц. Текстильщиков в Иваново-Вознесенске.
Похороны Моисеенко.
Коммунистические крестины.

БЫТОВЫЕ.

Отдых рабочих.
Свердловия.
Братание Красной армии, рабочих и крестьян.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ.

М. С. П. О.
М. К. Х.
Могэс.
Транспортники.
Мосстрой.
Москож.

СОВЕТСКИЕ БОЕВИКИ:

Бытовая военная комедия
„КОМБРИГ ИВАНОВ“ в 6-ти частях, с участием артистов: Леонтьева, Беляева, Блюменталь-Тамариной, Третьяковой О. В.
Режиссер: Александр Разумный.

Типа американских картин:
„БОРЬБА ЗА УЛЬТИМАТУМ“ в 6-ти частях, с участием: М. Ф. Ленина, Бассалыго Цеханской, О. В. Третьяковой, А. Я. Закушняк В. М. Аристова и др.
Режиссер: Дм. Бассалыго.

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ НА СЪЕМКУ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РАБОТ И ПРОЧ.

ЭКСПЛОАТАЦИОННЫЙ СЕКТОР

[illegible] клубы и театры прокатом картин.
[illegible]становок и кино-передвижек.

[illegible] **НА ЗАПРОСЫ**
в порядке строгов[illegible] **енные ответы.**

Русско-Бухарское Акц. О-во

(«РУССОБУХ»)

Главными акционерами общества состоят: ВСНХ СССР и НАЗИРАТ Торговли и Промышленности БНСР.

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Ильинка, Рыбный пер., Старо-Гостинный двор, пом. № 37.

ТЕЛЕФОНЫ: Правления—1-11-01, Коммерческой дирекции—1-10-69, Секретариата и Бухгалтерии—68-62, Склада—2-65-13.

ОТДЕЛЕНИЯ: Ленинград, Харьков и Ростов н/Дону.

ГЛАВНАЯ КОНТОРА в Старой Бухаре.

СРЕДНЕ-АЗИАТСКИЕ ОТДЕЛЕНИЯ: Ташкент, Керки, Чарджуй, Самарканд.

Телеграфный адрес: «РУССОБУХ»

ЗАГОТОВКА, ПРОДАЖА, ЭКСПОРТ.

Каракуль, шерсть, хлопок, кишки, солодковый корень, мануфактура, кожсырье и сушеные фрукты.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ = СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО = „ДИНАМО“

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАТОК ОТКРЫТ на „Чистых прудах“.—Трамв. №№ 1, 3, 4, 6, 24, 34, А.

ЕЖЕДНЕВНО в будни с 4 до 11 ч. вечера, в праздники с 3 до 11 ч. вечера.

МУЗЫКА по вторникам, четвергам и праздникам.

ПРОКАТ коньков и кресел.

ХОККЕЙ—матчи на первенство Москвы по праздникам с 10 до 2½ час.

ДИНАМО

ЛЫЖНАЯ СТАНЦИЯ крупнейшая в Москве с большим прокатом лыж открыта ежедневно с 4 до 11 час. вечера и в праздники с 10 час. утра.

Коллективные заявки на лыжи от спорт-ячеек, культ-кружков, учреждений и пр. для экскурсий, вылазок и т. п. принимаются заранее.

Адрес станции: Сокольники, 1-й Полевой пер., д. 7.

ЕДИНСТВЕННАЯ В СССР МАСТЕРСКАЯ ПО ЛАУН-ТЕННИСУ

Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫХ

(МОСКВА, ЦВЕТНОЙ БУЛЬВАР, ДОМ 21, КВ. 34. ● ТЕЛЕФОН 4-[illegible])

Предлагает своего изготовления ЛУЧШИЕ ракеты известной марки

«МАКСИМ»

теннисные мячи, специальную обувь, пресса для ракет, сетки (средние и защитные), **столбы, регуляторы, катки, лак.**

Принимает починку и перетяжку ракет

Все для футбола и легкой атлетики

ВЫСЫЛКА ЗАКАЗОВ В ПРОВИНЦИЮ.

ДИПЛОМЫ • ПРИЗЫ • ЖЕТОНЫ

по всем видам спорта, юбилейные, переходящие значки для кружков, советов физкультуры и проч. Изготовляются всевозможных форм и рисунков как своих художников, так и по заданиям заказчиков. **К зимнему сезону большой выбор специальных дипломов и значков по лыжам, конькам и хоккею.**

При заказах и справках сообщать: количество дипломов или значков, какого металла должны быть значки (золото, серебро, бронза), текст надписи или гравировки.

Для провинции высылаются подробные сметы.

Обращаться: Москва, Гороховская, 20. ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫСШ. и МОСКОВСК. СОВЕТОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 5-6

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

универсальной фабрики спорт-инвентаря

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телеф. 1-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО И ЗИМНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планки, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей; теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь. Коньки, лыжи, сани, пьексы, ботинки для коньков, лыжная мазь, фуфайки и пр.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА по ФИЗКУЛЬТУРЕ

Универсальная фабрика спортинвентаря **„ВТОПАС“**

МОСКВА, Зацепа, М. Дворянская, 14. Телефон 1-01-52.

Принимаются заказы на оборудование гимнастическ. зал и спортивных площадок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 113.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

огромный выбор принадлежностей лучшего качества по всем видам спорта

Ф. В. Федулов

ВСЕ ДЛЯ ДОРОГИ

Москва, Тверская, 13

(близ Охотного)

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 5-6
Март 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Больш. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., 8. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

Зимний сезон окончен!

Секция зимнего спорта МСФК закончила свой сезон большим соревнованием всех кружков по дистанции „вокруг Москвы“.

Направо—Этап в Даниловке. Переход через Окружную жел. дорогу.

Участники соревнования берут старт на первый этап.

Фот. Д. В. Ильина.

От Издательства ВСФК — см. объявления на стр. 18 и 36 настоящего номера.

К первому Всесоюзному совещанию советов физической культуры.

К. Мехоношин.

Формально это совещание можно было бы назвать вторым с'ездом по физкультуре, исходя из того, что еще в 1919 году состоялся первый с'езд по физической культуре и допризывной подготовке. На деле же это действительно лишь первое совещание, именно совещание, а еще не с'езд. В минувший период вопросы физической культуры почти ежегодно обсуждались на всероссийских совещаниях Всевобуча, но рассматривались там преимущественно с точки зрения военного строительства. И хотя в последние годы были попытки поставить задачи физического воспитания и образования, как имеющие самостоятельное значение, тем не менее они не охватывали физической культуры во всем ее об'еме.

И только теперь, с созданием системы советов физической культуры, об'единяющих деятельность всех учреждений и организаций в этой области, мы получаем возможность всесторонне проработать все вопросы, стоящие перед нами в этой, имеющей громаднейшее значение, отрасли культурного строительства.

Первый вопрос, который придется нам особенно внимательно проработать, это вопрос об организационном укреплении советов физической культуры. По своей природе советы физической культуры являются организациями междуведомственного характера. В этом их сильная сторона, но и в этом же заключаются и все трудности и препятствия на пути превращения их в активно-работающие и действительно руководящие органы. Междуведомственность логически вытекает из нашей основной линии в физической культуре, сущность которой сводится к тому, что мы дело физического воспитания и образования не рассматриваем вне общей системы политико-просветительной работы и трудового воспитания масс рабоче-крестьянской молодежи. Поскольку же последнее осуществляется различными государственными и общественными организациями, постольку и задачи физической культуры расчленяются по различным линиям культурной работы и, естественно, требуют об'единения и координирования.

Советы физической культуры имеют налицо все предпосылки для своего коренного укрепления, ибо они рождены самой жизнью и возникли в ответ на быстро растущее движение к физической культуре в самых широких массах трудящейся молодежи.

Но это не дает нам права не дооценивать существующей опасности бюрократического извращения, а это в свою очередь выдвигает на первый план организационный вопрос.

Высший Совет Физической Культуры и местные советы не являются самостоятельным ведомством и поэтому они должны иметь в своем распоряжении численно минимальный, но сильный и гибкий технический аппарат, который мог бы на деле увязывать в единое целое всю многообразную и разностороннюю работу по физкультуре различных ведомств и организаций.

В первую очередь нам нужно обеспечить каждый совет физической культуры хотя бы одним постоянно работающим и подготовленным работником—это должен быть секретарь совета, выполняющий основную организаторскую функцию.

Совещание учтет опыт уже проделанной работы и наметит вехи дальнейшего укрепления местных советов. Надо думать, что особенно резко будет подчеркнута роль РКСМ, как главнейшего застрельщика и источника революционного почина в деле физкульта.

Сказанное выше составляет лишь часть общего организационного вопроса. Что же касается организации физкульта в целом, то это в настоящий момент уже приведено в достаточную ясность и задача теперь заключается лишь в уточнении и фактическом проведении в жизнь выработанной организационной схемы.

Следующим пунктом порядка дня будет стоять вопрос об основных принципах физической культуры трудящихся и о ее месте в общей системе трудового воспитания и вообще культурной жизни масс. В этот вопрос нам необходимо внести наибольшую ясность, поставить «все точки над и», с тем, чтобы раз навсегда покончить со старыми тенденциями в физической культуре, с извращениями ее, дав простое и понятное массам толкование содержания, целей, задач и организационных форм физической культуры трудящихся.

В этой части мы также уже имеем сравнительно большой опыт, ячейки физической культуры при профсоюзных фабрично-заводских клубах, при клубах РКСМ, в школе и в Красной армии пережили уже первый организационный период и теперь нам нужно подвести итоги проделанной работе и наметить пути дальнейшего развития.

Следующий вопрос—организация научных работ по физкульту. ВСФК уже в первом своем обращении к местным советам отметил, какое значение в настоящее время имеет научное обоснование, проверка, контроль и руководство как всей работой по физической культуре, так в частности, в отношении одного из важнейших методов—физических упражнений. Мы вовлекаем сейчас в физическую культуру широчайшие массы рабоче-крестьянской молодежи и тем самым берем на себя огромнейшую ответственность за вошедшие в практику системы физических упражнений. Между тем, как большая часть из них не получила еще оценки с точки зрения научного исследования. Конкретные задачи предста-

вляются нам как об'единение работы всех специальных научно-исследовательских учреждений по физической культуре, а равно вовлечение и использование для целей физкульта работников в той или иной степени связанных с ним отраслей науки; подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре для постановки преподавания ее в различных высших и средних школах и в первую очередь в педагогических техникумах и школах командного состава Красной армии; выработка основных программ для занятий физической культурой с различными группами нашей молодежи.

В равной мере, как и предыдущие вопросы, настолько же актуальным вопросом и даже может быть жизненно более срочным является задача об'единения и руководства самой практикой физической культуры, идущей по линии добровольческих занятий физическими упражнениями в виде спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и др. Здесь самым главным надо считать создание такой системы различного рода испытаний, соревнований, праздников и других публичных занятий физическими упражнениями, чтобы они выявляли бы не только индивидуальные достижения, а стали бы действительным показателем наших достижений массовых, своей последовательностью и внутренним содержанием автоматически втягивать все новые и новые слои молодежи. Эта система по сути дела есть ни что иное, как грандиозный учебный план, выдержанный с низу до верху—занятия в периферийной ячейке, взаимное соревнование ячеек данного района между собой, дальше—соревнование района с районом и т. д. до обще-союзных испытаний, все это должно представлять единое целое, связанное одно с другим в неразрывную цепь.

Кроме этих четырех основных моментов совещание должно будет остановиться на нескольких частных вопросах.

Необходимо разобраться в агитационно-издательской работе. В центре и на местах издается несколько различных журналов, при чем в этом деле у нас отсутствует какая бы то ни было согласованность, далеко не используется общая пресса и, подчас, прибегают к изданию самостоятельных журналов, совершенно не считаясь, что потребность того или иного района может быть обслужена центральными органами ВСФК, а на местах было бы гораздо целесообразнее в большей степени использовать общую прессу. Образующаяся благодаря этому экономия, могла бы быть с большим успехом употреблена на издание популярных брошюр и руководств по физической культуре.

Весьма плохо обстоит дело «с учебными пособиями»—«приборами», так называемым спортивно-гимнастическим инвентарем и оборудованием специальных мест для занятий физическими упражнениями и врачебного контроля.

И, наконец, последнее, чем должно будет заняться совещание—материальные средства.

Недостаток средств не позволяет быстро развертывать работу и наши местные организации оказываются в чрезвычайно затруднительном положении, когда всколыхнувшееся море нашей молодежи пред'являет им требования по снабжению ячеек различными предметами для занятий физическими упражнениями, для оборудования площадок и зал, по обслуживанию их и содержанию инструкторского персонала.

Таковы в общих чертах задачи, поставленные перед первым общесоюзным совещанием советов физической культуры.

Физкультура и задачи политпросвещения.

Карташев.

Успехи физкультуры привлекли уже к ней внимание парторганизаций, профсоюзов и многих активных товарищей, работников РКП и комсомола. Но все-таки этого внимания недостаточно, особенно принимая во внимание безостановочный рост физкультуры и ее успехи в рабочей массе.

В кружки физкультуры идут лучшие, свежие, здоровые и в физическом и моральном отношении элементы рабочей молодежи. Обеспечить коммунистическое влияние над этой прекрасной молодежью представляет серьезнейшую задачу нашей агитационно-пропагандистской работы. Это тем более важно, что,—к сожалению, это нужно признать,—в спортивных организациях, даже юношеских, сплошь и рядом, преобладает влияние не спортинтерна, не коммунистической партии, а господствует мелко-буржуазная, мещанская стихия, с ее чванством, «чемпионством», бравированием, аполитичностью и нежеланием знаться с широкой рабочей массой. ВСФК, ЦКРКСМ и культотдел ВЦСПС в отдельности в своих циркулярах отмечали эти явления, как совершенно недопустимые. Нынешний устав кружков по физкультуре как-бутдо крепко привязывает наших спортсменов к профсоюзным, т.-е. массовым рабочим организациям. Но все же во многих местах господствует старая инерция, прежняя замкнутость спортивных кружков и оторванность их от политпросветительных организаций. С этой инерцией должны повести решительную борьбу прежде всего комсомольцы и партийцы—участники кружков физкультуры. Мещанская, индивидуалистическая идеология должна беспощадно вытравляться; физкультура должна войти в систему нашей политпросветительной работы как важнейший ее элемент. Для этого необходимо прежде всего всюду положить конец замкнутости спортивных кружков и обществ и всячески и всемерно связать их с нашими клубами, связать не только формально, что имеет место сейчас, но фактически так, чтобы они согласовали свою работу по физкультуре с деятельностью остальных клубных кружков, не отрываясь от последних, а дополняя их, принимая участие во всей политико-просветительной работе клуба. От этого выиграет прежде всего сама физкультура, так как только

таким образом она из культуры движений превратится в культуру здоровья масс.

Парторганизации и политико-просветительные учреждения, в свою очередь, должны больше повернуться лицом к физкультуре. Это необходимо по двум причинам: во-первых, как мы это уже выше сказали, нам надо закрепить над рабочей молодежью и частью взрослых рабочих, вовлеченных в физкультуру, безраздельное господство идей коминтерна, не давая никакой пощады тенденциям аполитичности и каким бы то ни было проявлениям мелко-буржуазной идеологии. Мы, конечно, ни в какой степени не сомневаемся в том, что у нас, в советской России, никогда не случится того, что случилось с многими спортивными организациями в Италии и Германии, где к моменту революционного кризиса некоторые из них, имея во главе вожаков из мелко-буржуазного лагеря, вместо того, чтобы предоставить свои крепкие мускулы на борьбу за освобождение рабочего класса, наоборот, продали себя капиталу. Мы повторяем, что ни на одну минуту не допускаем такой возможности в наших условиях, но нужно учиться и на чужих уроках. Надо обеспечить не только формальное, но действительное влияние компартии в спорторганизациях; мало иметь коммунистическую верхушку, надо добиваться политической сознательности всей массы, вовлеченной в физкультуру. Мы достигнем этого тем, что усилим влияние политпросветов в советах физкультуры, введем во все виды и формы физкультуры элементы политического просвещения, втянем наших спортсменов, на-ряду с их занятиями спортом, в работу по повышению уровня их политической сознательности и установлением тесной связи кружков физкультуры со всей линией нашего политпросвещения.

С другой стороны, нужно использовать физкультуру и как средство политического воздействия на широкую массу с тем, чтобы на почве физкультуры вести среди нее пропагандистскую работу. Мы могли бы значительно оживить и разнообразить наши революционные праздники, приурочивая спортивные соревнования и выступления к соответствующим историческим революционным дням, привлекая таким образом внимание более широких рабочих кругов и одновременно революционизируя ту часть рабочих, которая уже втянута в физкультуру. В частности было бы весьма желательно, чтобы предстоящий первомайский день был превращен в спортивный праздник и день пропаганды идей коминтерна среди физкультурников, и чтобы наши спортивные организации не оторванно, а согласуя свои выступления с клубами и политпросветами, внесли свою долю в дружную организацию пролетарского праздника.

Примерная программа клубных летних занятий для возраста старше 16-ти лет.

(Проект, составленный членами научно-учебного комитета ВСФК — А. И. Зикмунд и Л. В. Герканом и утвержденный ВСФК 3-го марта 1924 г.).

(Окончание. См. № 4).

13. Летние занятия

Ведутся непременно на свежем воздухе (за исключением дождливых дней) и проводятся в форме видоизмененных педагогических уроков примерно в течение мая и июня.

14. Существенную часть летних занятий представляют собой экскурсии, которые, дополняя или заменяя педагогические уроки, ведутся по особым программам, для каждого кружка не менее двух раз в месяц, для района (общие экскурсии)—не менее одного раза.

15. Новички.

Дополняют некоторые отделы основного нормального урока (см. п. 8) занятиями с целью автоматизации движений, умеренной тренировки и подготовки к испытаниям по программе троебория и плаванию (см. п. 25).

В отдельные части урока, проводимого не реже двух раз в неделю, входят:

Для мужчин:

Отдел 1-й—Ходьба простая и с нагрузкой. Бег от 100 до 1500 метров. Порядковые упражнения производятся лишь в самом необходимом размере для установки и распределения по местам и как метод управления массой.

Отдел 2-й—Изучение приемов метания диска, копья. Бросание мяча вдаль, в цель. Все упражнения правой и левой рукой.

Отдел 3-й—Равновесие.

Отдел 4-й—Лазание; висение, подтягивание, сопротивление, перетягивание, элементы борьбы, бокса, бросание тяжелого мяча (в форме игры), толкание ядра, камня, поднимание тяжести (груза, мешка, людей).

Отдел 5-й—Атлетические прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега, с шестом.

Отдел 6-й—Бег с препятствиями, прыжки с опорой, перелезание.

Отдел 7-й Коррегирующие упражнения преимущественно как элементы подготовительных движений к плаванию, а также в форме игры и метаний.

Отдел 8-й—Игры подвижные с элементами метания. Пассовка, хватка и владение мячем, как метод подготовки к спортивной игре.

Отдел 9-й—Заключительные.

Для женщин:

Отдел 1-й—Ходьба, бег от 50 до 1000 метров.

Отдел 2-й—Изучение приемов метания диска, копья, дротика, значительно облегченными снарядами. Ритмические упражнения.

Отдел 3-й—Равновесие, метание мяча, копья, дротика, обручей в цель, в даль, с места и с разбега, разные виды передачи, ловли, школа мяча и обручей.

Отдел 4-й—Висение, лазание, сопротивления, перетягивание, упражнения для брюшного пресса в лежачем и висящем положениях.

Отдел 5-й—Прыжки—скакалка короткая, длинная, бег со скакалкой на 50 метров, прыжки в длину, в высоту (атлетическим стилем), прыжки с опорой.

Отдел 6-й—Игры подвижные с элементами метания и подготовка к спортивным играм.

Отдел 7-й—Заключительные.

16. Особо ведутся занятия по плаванию. Научить плавать—ударная задача настоящего лета.

17. Младшие.

Ведут тренировочные занятия по схеме два раза в неделю и секционные занятия (в свободное время) не реже одного, двух раз в неделю, а также после нормального урока.

18. Полная схема, проводимая не реже одного раза в неделю, включает в себя следующие отделы: 1) ходьба и бег, 2) метания, 3) прыжки, 4) поднимание и лазание, 5) пробежка, 6) дыхательные и заключительные упражнения. Произвольные занятия.

19. В сокращенную схему, проводимую также не реже одного раза в неделю, входят:

Отдел 1-й—Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Отдел 2-й—Основная часть — спортивная игра (баскетбол, футбол, ручной мяч, ватер-поло, лапта, городки и т. д.

или: а) бег и ходьба, б) метания (диск, копье ядро, молот), бросание и жонглирование тяжестями — ядрами, бревнами и т. п., стрельба из лука,

или: а) прыжки, б) метания (см. выше),

или: гребля,

или: плавание, ныряние, прыжки.

Отдел 3-й—Дыхательные упражнения и обмывание.

20. Секционные (произвольные) занятия проводятся под общим наблюдением руководителя и носят индивидуальный характер; по своему содержанию секционные занятия представляют собой повторение и проработку пройденного на педагогических уроках материала. Они служат индивидуализации и полному усвоению упражнений. Здесь выявляется способность и удовлетворяется склонность занимающегося к тем или иным упражнениям. Однако, эти занятия отдельными видами упражнений следует поставить в рамки, исключающие возможность явно вредного уклона.

Вместе с тем, это личное влечение к отдельным упражнениям должно быть использовано для постепенного втягивания в методические занятия для целей физического совершенствования и оздоровления.

21. Экскурсии могут быть заменены общественными пробежками в естественных условиях, а также многодневными путешествиями пешком или на велосипедах.

22. В плавании изучаются правильные способы и прикладные упражнения (на груди, на боку, на спине, ныряние, прыжки, фигурное плавание, спасание).

23. Старшие.

Ведут занятия (тренировки) по утвержденному плану (см. п. 12). Правильная тренировка требует строгого учета тренировочных занятий путем самонаблюдений и записи в дневнике тренировок, производимой самим тренирующимся.

Кроме того, руководитель ведет общий журнал тренировок. Участие в крупных соревнованиях может быть обусловлено представлением заверенного дневника тренировок или выписи из журнала.

Участковый праздник физкультуры железнодорожных кружков: „Октябрьской революции", Сортировочной и Перово (Казанской ж. д.).

Упражнения гимнастов (пирамиды) Карамышского кружка автон. обл. немцев Поволжья.

24. В июле и начале августа

Производятся испытания и первенства по кружкам, районам, городам и губерниям. Не участвующие продолжают занятия в об'еме летней программы.

25. Новички.

Подвергаются испытанию по нормальному троеборию и плаванию. Испытания по плаванию производятся в особо назначенные для этого дни. Программа троебория составляется организационным комитетом применительно к местным условиям и в зависимости от успешности прохождения настоящей программы, но обязательно по одной из следующих схем:

Для мужчин:

Схема № 1. 1. Лазание по канату на руках. 2. Бег 100 метр. 3. Прыжок с места в длину. 4. Плавание на 50 метр.

Примечание: лазание может быть заменено подтягиваниями на руках или поднманием тяжести.

Схема № 2. 1. Ходьба с нагрузкой. 2. Прыжок в высоту с разбега. 3. Метание (мячей, диска, копья). 4. Плавание на 50 метр.

Примечание: прыжок в высоту с разбега может быть заменен прыжком с опорой или бегом на 100 метр.

Схема № 3. 1. Бег 1500 метр. 2. Прыжок с разбега в высоту. 3. Поднимание тяжести. 4. Плавание на 50 метр.

Примечание: а) прыжок с разбега в высоту может быть заменен прыжком с опорой.

Примечание: б) поднимание тяжести может быть заменено толканием ядра, камня, лазанием на руках или подтягиванием на руках.

Для женщин:

Схема № 1. 1. Метание в даль (мяча, копья, дротика), 2. Испытание брюшного пресса в висении (подтягивание колен и выпрямление ног в горизонтальном положении). 3. Бег с короткой скакалкой на 50 метр. 4. Плавание на 50 метр.

Схема № 2. 1. Бег на 1000 метр. 2. Лазание. 3. Прыжок с места в длину. 4. Плавание на 50 метр.

Схема № 3. Метание обручей. 2. Прыжок в высоту с разбега. 3. Лазание. 4. Плавание на 50 метр.

Примечание: прыжок в высоту с разбега может быть заменен бегом на 50 метр.

26. Оценка

Производится: а) участнику — соответственно достигнутой норме (по специальной таблице оценок и правилам выполнения нормальных достижений;

б) инструктору—соответственно успешности коллективной подготовки;

в) кружку или организации—соответственно количеству нормальных достижений в данном сезоне.

27. Младшие и старшие.

Участвуют в соревнованиях (преимущественно в спортивных играх и многоборьях и лишь в исключительных случаях в специальных упражнениях).

28. Лучшие силы участвуют в первенствах района, округа, области, автономной республики—в конце августа и во всесоюзном первенстве—в начале сентября, по специальной программе.

Что такое „клиническое“ исследование жизненных физиологических процессов здорового человека, и какое оно имеет значение для правильной постановки физкультуры.

Д-р А. Егоров.

(Окончание. См. № 4).

С практической стороны мы стараемся выяснить, как влияет каждое упражнение на организм, какая степень и форма его является вредной, какая наиболее полезной и рациональной, когда можно увеличить нагрузку без вреда, какова внутренняя сущность тренировки—фактора исключительно важного, как известно, всем практическим работникам по физкультуре. Последнее вполне подтверждается научными исследованиями, но внутренняя сущность и механизм тренировки до сего времени неизвестны.

Постараюсь пояснить несколькими примерами вышесказанное. Все примеры взяты из практики исследований. Исследуется действие бега на организм; дистанция 3000 метров; берется два лица. Представим идеальный случай, даже не встречаемый в действительности, что оба они совершенно одной конституции, одной выносливости, тренированности, упитанности и т. д. Но один явился на исследование совершенно не утомленным, сидя с утра дома и отдыхая, а другой живет в неудобных условиях, несколько утомился за предыдущую часть дня, ходил по делам пешком по городу.—Конечно, результаты исследования будут неодинаковы, что и бывало в действительности.

Другой пример: оба явились на исследование после предыдущей части дня, проведенной в совершенно одинаковых условиях, но один товарищ более крепкий и

здоровый или более тренированный (последнее часто наблюдалось). Результаты исследования также будут совершенно различны: более тренированный, обыкновенно, дает значительно меньшее отклонение и более скорое возвращение к своему исходному положению. Между тем, не зная пока точно сущность тренировки и не умея обозначать степень ее в точных цифрах, мы можем только при помощи самих исследуемых учесть этот фактор. Наконец, еще один более сложный пример: один товарищ значительно более крепкий и более здоровый (общие данные у него значительно выше), а другой очень хорошо систематически тренирован, но в то же время значительно более слабый, болезненный (напр., плохо питается), чем первый. Сочетание этих двух условий может повести к тому, что оба они перенесут упражнение одинаково, и отдельное влияние этих условий мы не сможем учесть. В этом последнем примере особенно трудно установить причинную зависимость действующего на организм фактора с реакциями организма.

Наконец, имеется еще одно условие, влияющее на реакции организма и лежащее в самой сущности всякого физического упражнения. Это то, что мы можем назвать нагрузкой. Пробежать 3000 метров можно с разной скоростью, и чем больше скорость, тем будет больше нагрузка и тем сильнее действие бега на организм. С этим явлением при всех исследованиях физических упражнений мы также будем постоянно встречаться и учитывать его также необходимо.

Вот почему бывает трудно дать сразу практические выводы после всякого исследования. Опыта прежних работ мало, нет того богатого литературного материала, который имеется в отношении изучения больного организма. К нашему счастью и удовлетворению можно сказать, что наибольшее число работ в этой области производится у нас в России.

Создать искусственно обстановку точного опыта с одной стороны слишком трудно в материальном отношении, с другой—это даст оторванность от жизни. Искусственные условия всегда будут не жизненными. То, что хорошо по отношению исследований больного, не годится для нас. Но принцип клинического исследования может проводиться и при наших исследованиях — и хорошо, если с ним будут знакомы также товарищи практики.

Для скорейшего достижения практических результатов могут помочь многие условия:—1. Систематическое наблюдение в течение некоторого времени исследуемого лица, с наиболее полным учетом факторов его жизни, до момента производства исследования влияния какого-либо определенного фактора, напр. бега.—2. Сравнение реакции двух или нескольких лиц, живущих в одинаковых условиях и одинаково тренированных, на какое-либо физическое упражнение.—3. Проверочный эксперимент с точным, штандартизованным режимом, когда вводится и изменяется какой-нибудь один определенный фактор.—4. Точный опрос исследуемых.

В последнем пункте нам особенно могут помочь сами товарищи исследуемые тем, что до каждого исследования будут подробно и точно записывать все факты, касающиеся их жизни, качество, количество пищи, моменты питания, дневной режим, условия службы, утомляющие моменты и т. п.

При современном состоянии методики научных исследований нужно много времени, может быть даже годы, чтобы достигнуть больших реально-практических результатов, чтобы в практическом отношении догнать медицину лечебную. Для этого желательно привлечение квалифицированных научных сил для работ в нашей области, для изучения процессов жизни здорового организма. В медицине будущего профилактика—предупреждение болезней—будет стоять шире, чем лечение уже заболевшего человека. Для достижения этого необходима организация точных, строго-научных исследований, но обязательно с практическим уклоном их, ясным сознанием практической конечной цели. Эту конечную цель каждый научный работник должен себе ставить сознательно, не удаляясь в решение академических проблем. Физиология здорового человека должна реально выйти из узкого академического круга и дать реальную пользу человеку. Последнее возможно только при дружной совместной работе научных работников и практиков физкультуры, начиная с молодого курсанта и кончая опытным педагогом.

Со стороны товарищей исследуемых, наших ближайших помощников и друзей, желательно вдумчивое отношение к нашим общим задачам, к нашим средствам и достижениям. Задачи физкультуры этого стоят, они очень велики, государственной и даже мировой важности—цель их—оздоровление масс, уменьшение заболеваемости их, увеличение стойкости, бодрости, мощности населения.

Лыжная команда Интернациональной школы ЛВО—победительница соревнования на 30 клм. для воинских частей и ВУЗ'ов.

Фот. П. Р. Лясс.

Результаты обследования участников лыжного пробега Архангельск—Москва.

Работа научных сотрудников Гос. центр. института физической культуры Г. К. Бирзина, А. П. Егорова, П. А. Рудик и М. Д. Чиркина.

С целью выяснения влияния на организм такого большого напряжения, каким является пробег на лыжах в полном военном снаряжении из Архангельска в Москву, научный отдел ГЦИФК произвел обследование спортсменов, принимавших участие в этом пробеге, до отбытия их в Архангельск в 12 час. дня 20/XII—23 г. и на следующий по прибытии из Архангельска в Москву, в 12 час. дня 21/I—24 г. Таким образом, спортсмены вторично явились на обследование после 28 дней беспрерывного пробега, во время которого ежедневно они проходили в среднем около 60 километров.

Не останавливаясь на деталях пробега, который самими участниками широко был освещен, как в ряде докладов, так и в печати, ниже приводятся в таблицах результаты обследований антропометрических, гематологических, психологических и клинических.

I. Антропометрическое обследование.

Таблица 1-я демонстрирует данные четырех участников, условно обозначенных буквами «А», «Б», «В» и «Г» до пробега, после пробега и разницу между этими двумя моментами. Исключая веса и динамометрических данных, приведенных в кило, и данных спирометрии, приведенных в куб. сантиметрах, все остальные результаты выражены в миллиметрах. Знак плюс обозначает увеличение размеров, знак минус уменьшение.

При рассмотрении данных интересно отметить, что рост (1), исключая «А», дал небольшое повышение, в противовес наблюдаемому иногда у лыжников, идущих финским стилем, вследствие образования сутуловатости, уменьшению роста после сезона. Наша четверка, как выяснилось из распросов, вследствие нагрузки вещевым мешком и винтовкой, шла в пути с довольно прямым корпусом. Кроме того следует отметить, что «А», давший уменьшение, все время шел впереди товарищей.

Вес (2) значительно спал у троих, кроме «В», давшего прибавку в 0,6 кило.

Окружность груди при вдохе (3), выдохе (4) и паузе (5), взятая на сосках, дала в большинстве случаев незначительное уменьшение размеров, об'яснимое уменьшением толщины жировой подкожной клетчатки.

Поперечник грудной клетки в паузе (6), взятый на уровне основания мечевидного отростка, почти что не изменился в то время, как сагитальный размер грудной клетки (7), взятый на том же уровне, дал чувствительную прибавку у всех, кроме «Г».

Окружности шеи (8), правого напряженного плеча (9), ненапряженного (10), правого бедра (11) и голени (12) дали пестрый результат, об'яснимый, с одной стороны, уменьшением окружностей под влиянием потери жировой подкладки и, с другой стороны, наростанием размеров мышц под влиянием пробега; при чем окружность шеи более склонна была уменьшаться, а напряженный бицепс увеличиваться.

Очень рельефные результаты дала окружность талии (13), определенная при максимальном втягивании живота в самом узком месте и ширина туловища в бедрах. Оба размера сильно уменьшились, как показатель того, что жировые отложения на животе и бедрах и, очевидно, и отложения жира внутри брюшной полости были использованы во время пробега.

Сила сжатия правой (15) и левой (16) кисти поголовно у всех резко уменьшилась. Это можно об'яснить работой рук, при которой кисти остаются неподвижными и работа происходит преимущественно мышцами, сгруппированными около плечевого сустава и мышцами корпуса.

Спирометрические данные (17), против ожидания, не дали значительного увеличения.

Таблица 1-ая.

Наименование величин	„А"			„Б"			„В"			„Г"		
	До проб.	После проб.	Разн.	До проб.	После проб.	Разн.	До проб.	После проб.	Разн.	До проб.	После проб.	Разн.
1. Рост	1784	1779	— 5	1642	1649	+ 7	1704	1712	+ 8	1689	1692	+ 3
2. Вес	71,7	70,6	— 1,1	62,6	59,4	— 3,2	69,4	70,0	+ 0,6	7296	70,8	—2,16
3. Окр. грудн. кл. вдох	1048	1022	—26	932	942	+10	1047	1036	—11	1019	1005	—14
4. „ „ „ выд.	924	915	— 9	831	853	+22	973	963	—10	9.10	905	— 5
5. „ „ „ пауза	974	965	— 9	917	914	— 3	1013	1003	—10	972	985	+13
6. Поп. „ „ „	310	310	± 0	275	275	± 0	310	305	— 5	300	292	— 8
7. Саг. разм. грудн. кл. пауза	220	228	+ 8	207	212	+ 5	222	228	+ 6	220	213	— 7
8. Окружн. шеи	361	365	+ 4	367	354	—13	400	394	— 6	375	374	— 1
9. „ пр. плеча напр.	320	332	+12	321	310	—11	323	334	+11	337	340	+ 3
10. „ „ „ ненапр.	290	289	— 1	290	284	— 6	288	300	+12	310	306	— 4
11. „ „ бедра	550	528	—22	527	523	— 4	536	538	+ 2	595	592	— 3
12. „ „ голени	386	387	+ 1	352	345	— 7	356	366	+10	370	364	— 6
13. „ „ талии	755	708	—47	665	640	—25	803	712	—91	780	750	—30
14. Шир. тул. в бедрах	318	314	— 4	323	320	— 3	341	338	— 3	339	332	— 7
15. Динам. прав.	27,5	24,5	— 3,0	29,0	27,0	— 2,0	32,0	30,5	— 1,5	32,0	27,5	— 4,5
16. „ лев.	27,5	24,5	— 3,0	26,0	23.0	— 3,0	27,0	24,0	— 3,0	29,0	26,5	— 2,5
17. Спирометр.	5150	5250	+100	4200	4300	+100	4750	4750	± 0	5300	5300	± 0
18. Экс. гр. кл. (3—4)	124	107	—14	101	89	—12	74	73	— 1	109	100	— 9

Таблица 2-я.

Участники	Моменты пробы	1-й кв.	2-й кв.	3-й кв.	4-й кв.	5-й кв.	6-й кв.	Сумма	Показатель усталости
„А"	До пробега	64	56	60	55	50	50	335	—21,8%
	После „	67	54	50	50	50	50	321	—25,3 „
	Разница	+3	—2	—10	—5	—	—	—14	+ 3,5 „
„Б"	До пробега	74	68	63	66	62	70	403	— 5,4 „
	После „	73	73	59	59	63	58	385	—20,6 „
	Разница	—1	+5	—4	—7	+1	—12	—18	+15,2 „
„В"	До пробега	63	63	62	54	61	64	367	+ 0,1 „
	После „	64	60	55	59	52	61	351	— 4,6 „
	Разница	+1	—3	—7	+5	—9	—3	—16	+ 4,7 „
„Г"	До пробега	71	61	60	57	61	71	381	± 0 „
	После „	67	64	59	56	59	64	369	+ 4,8 „
	Разница	—4	+3	—1	—1	—2	—7	—12	+ 4,8 „

Также и экскурсия грудной клетки (18), т.-е. разница между максимумом и минимумом, дала меньшие цифры при повторном исследовании.

Кроме того была произведена проба на быстроту постукивания. Каждый должен был поставить максимальное количество точек в 6 квадратах (10×6 см.) в течение одной минуты. Таблица 2-я показывает нам, что по количеству точек первого квадрата «А» дал ускорение на 3 точки и «В» на 1 точку, в то время, как «Б» дал понижение на 1 и «Г» на 4 точки. Общее количество точек в 6 квадратах больше всего упало у «Б»—18 т., затем следует «В» с 16 т., «А»—14 т. и «Г» с 12 т.

Показатель усталости (разница между 1-м и 2-м квадратом, выраженная в %% по отношению к результату 1-го квадрата) наиболее высок у «Б»—15,2%, затем следует «В» с 4,7% и «Г» с 4,8% и менее всего он у «А» 3,5%.

II. Гематологическое обследование.

Обзор результатов исследования крови помещен в № 3 «Извест. Физич. Культуры». Ниже приводится таблица (3), заключающая в себе цифровой материал.

(Окончание следует).

Таблица 3-я.

Время взятия крови	Общее число эритроцитов	Общее число лейкоцитов	Пластинки по Топо	Формула крови по Шиллингу в %. Базофилы	Эозинофилы	Юные	Палочковидн.	Сегментированные	Лимфоциты	Моноциты	Лимфоциты с азурофильной зернистостью	Абсолютн. число нейтрофилов	Абсолютн. числ. лимфоцитов	Гемоглобин по Сали
I. „А"														
Перед пробегом 29 дек.	5.700.000	6.000	336.300	0	1	—	1,5	47,5	42	8	11%	2.900	2.500	85
Сразу после 20 янв. 3 ч. д.	4.800.000	7.000	450.000	—	0,5	—	6	63,5	24	6	4 „	4.900	1.700	79
На другой день 21 янв. 2½ ч.	4.800.000	6.300	331.200	—	1,5	—	4,5	52,5	33	8,5	3,5 „	3.600	2.100	72
Через 10 дней 2 февр. 13 ч.	5.400.000	9.300	264.600	0,5	1	—	5,5	55	31	7	4 „	5.600	2.900	85
II. „Б"														
Перед пробегом 29 дек.	5.900.000	9.800	224.000	0,5	4	—	9	53,5	31,5	1,5	2 „	6.100	3.100	105
Сразу после 20 янв. 3 ч.	4.560.000	8.200	280.000	0,5	0,5	—	4	76	17,5	1,5	1,5 „	6.600	1.450	82
На другой день 21 янв. 1 ч.	5.450.000	7.100	350.000	2	2,5	—	5	55,5	30,5	4,5	1,0 „	4.300	2.100	79
Через 10 дней в 3 ч. д.	7.100.000	8.200	234.300	0,5	2	—	5	64,5	25,5	2,5	3 „	5.700	2.100	87
III. „В"														
20 янв. 3 ч. дня сразу после пробега	4.950.000	9.100	—	—	—	—	6	78	10	6	—	7.600	910	76
На другой день 21 янв.	5.650.000	9.000	192.000	—	6	—	3	54	30	7	1,5 „	5.100	2.700	79
IV. „Г"														
Перед пробегом 29 дек.	4.950.000	5.800	188.000	0,5	8,5	—	4	53	30,5	3,5	4 „	3.300	1.900	87
Сразу после пробега 20 янв.	5.000.000	11.600	300.000	—	—	0,5	3,5	80,5	13,5	2	1,5 „	9.700	1.560	82
На другой день 21 янв.	4.700.000	6.400	250.000	—	3	—	1	63	27,5	5,5	4,5 „	4.100	1.760	88
Через 10 дней 2 февр.	4.550.000	6.200	193.000	0,5	5,5	—	7	37	45,5	4,5	10 „	2.730	2.800	92

Этюды по физическому воспитанию женщины [1]).

Н. Д. Королев.

Этюд 1-й—Исторический.

Женщина, как дополнение к мужчине.

Если нетрудно установить, что физкультура, как метод воспитания человека в историческом ходе цивилизации занимает в той или иной форме значительное место по отношению к мужчине,—этого нельзя сказать относительно женщины. Изучение графических и скульптурных памятников всех веков открывает картину почти полного игнорирования физического воспитания женщины, как педагогами, так и законодателями всех времен и народов. Только в истории Спарты мы наталкиваемся на картины гимнастических упражнений для женщин. Во всех же других народностях древней, средней и новой истории, физическое воспитание женщины являлось обычно делом природы, случайных бытовых факторов или требований моды. В детском возрасте преимущественное влияние на женщину оказывали игры, вытекавшие из ее природы, как удовлетворение, в большей или меньшей степени, ее физиологических потребностей. Созревание девушки во все века проходило под знаком танца. Физкультура же взрослой женщины, в зависимости от зажиточности класса, к которому она принадлежала, выливалась в две формы, резко разнившиеся между собою по окраске и характеру, но обе отрицательные по результатам. Женщина зажиточная, или жирела от недостаточности физических движений, или поддерживала условную красоту внешних форм своего тела модными видами спорта и искусственным воздействием массажа. Необеспеченная женщина, наоборот, изнуряла себя повседневным непосильным физическим трудом и, неестественно развивая огрубелые органы движения, в ущерб органам чувств, превращалась в рабочее животное для домашнего хозяйства или наемного труда. И в том, и в другом классе женщина, конечно, физически не культивировалась, теряла свои естественные здоровые формы, свои специфические психо-физические качества и вырождалась. И вот мы видим, что по всему пути истории и культуры женщины проходит одна характерная черта. Как будто, потеряв с седых времен легендарной гибели амазонок свои права на полную независимость от мужчины и оригинальную самобытность, женщина, в массе своей, проходит по всем ступеням истории каким-то странным, нелепым дополнением к мужчине. Физическая сила мужчины грубо и безжалостно подчинила себе более нежную организацию женщины и навязала ей насильственно второстепенную роль в культуре и истории. Приняв ее сначала под давлением, женщина постепенно привыкла к ней и стала нести ее добровольно.

Женщина, как подражание мужчине.

Тем не менее, инстинкт и разум высоко развитого живого существа, в глубинах своих, не мирились с неестественным, условным существованием и приниженным положением «второй», хотя и «прекрасной», половины человеческого рода. Отсюда мы видим попытки женщины подняться и распрямиться во весь рост. Но, как подниматься, в какую форму выливать свои накапливающиеся и неиспользуемые силы. Наука, физкультура, системы физического воспитания—все это разрабатывалось для культивирования здоровой, сильной, полноценной, мужской особи. Не было ни научных форм, ни разработанных систем женского психо-физического воспитания и совершенствования. Путь один, и мы видим, что прежняя женщина, являвшаяся простым физиологическим дополнением к мужчине, прилагавшая все силы к тому, чтоб угодить его потребностям, теперь старается как можно ближе подойти к нему, подняться из сидячего, у ног его, положения и встать рядом с ним, равняясь по нему и во всем ему подражая. Характерными примерами этого могут служить ряды женских фигур в гимнастических системах, обществах и кружках последних полутораста лет. Строго продуманные и детально проработанные для мужчин, эти системы втянули в себя и женщину. Без всяких сомнений и опасений, они подтолкнули ее искать своего развития и совершенствования в подражании мужским формам, мужским приемам и стремлениям. Системы лепили из женщины слабую копию с сильного мужского организма. И женщина, не видя другого пути в порыве к своему раскрепощению, утрированно добросовестно выполняла, неестественные для ее натуры, требования и подражала мужчине без всяких претензий для себя, как женской особи. В гимнастических рядах она была самым ревностным фронтовиком; работая на снарядах, она готова была принести в жертву упражнению всю свою, особо природой в нее вложенную, эстетичность, лишь бы достигнуть того же самого, чего достигал, не коверкая себя, ее идеал—мужчина. Те, которым пришлось видеть исторический женский батальон в германскую войну в его настоящем, а не декоративном, походном движении, или в бою,—те, наверное, навсегда сохранят тягостное впечатление от этой высшей формы нелепого, искусственно навязанного женщине, мужеподобия.

Женщина, как равноценность мужчине.

Но вот наконец наступила и наша освободительная революция. Полное, безоговорочное раскрепощение женщины. В первые моменты, отсталые массы женщин, естественным образом захотели подравняться с женщинами, бывшими до революции впереди других. Массы бросились на все, что отличало ранее мужчину в его мужской, как бы привилегированной деятельности, от женщины, с ее насильственными ограни-

---

[1]) **От редакции:** С некоторыми положениями автора, заведующего Ленинградской экспериментальной студией физического воспитания женщины „Спартака", редакция не может вполне согласиться, однако, придавая огромное значение физической культуре женщины и считая необходимым широкое обсуждение этой еще мало изученной области, редакция помещает „Этюды" в порядке дискуссии. НУК ВСФК в настоящее время производит научное исследование влияний физических упражнений на женский организм и выводы его своевременно будут опубликованы. Редакция надеется также, что по этому вопросу выскажутся и сами женщины.

чениями и во многом условной ложной женственностью. Мужественная внешность, угловатые резкие движения, грубый голос, стремление к специфическим мужским обязанностям и профессиям, игнорирование всех тяготений к специфическим женским формам,— через все это прошла революционирующая женщина, все оставила теперь позади себя и стоит сейчас освобожденная от навязанных ей, но не по ней скроенных одежд, освещенная лучами утренней зари, своей естественной, здоровой, сильной и оригинальной женской природы. Пройдены все ступени, лестницы и вот на наших глазах уже начинается новый фазис развития женщины. Высоко культурные, передовые женские группы уже поднялись со ступеней копирования мужчины и переходят на ту плоскость, на которой мужчина и женщина стоят рядом, разнополые, но равноценные, разно-окрашенные, но равно-колоритные, вносящие в общее дело человеческой культуры каждый характерные специфические особенности своей половой организации, своего полового инстинкта, хотя искусно скрытого культурой, но тем не менее являющегося основным моментом в жизни и творчестве человечества. За этими передовыми группами скоро двинутся в своем психо-физическом развитии массы свободных женщин, легко проделывая этот путь к новому этапу уже по одному тому, что он является естественным для женской природы.

Задачи физической культуры женщины.

Нет никакого сомнения, что теперь, если даже предоставить женщину самой себе, она при полной свободе выбора, после некоторых колебаний и уклонений сама найдет свои естественные, присущие ей формы физической культуры. Но при этом искании может быть бесполезно потрачено значительное количество средств и сил на те шаги в сторону, которые могут быть вызваны еще сохранившейся условностью быта и ненормальностью взгляда на взаимоотношение полов.

Старт комсомолок на соревнованиях в КИМ'е.
Фот. Д. В. Ильина.

Помочь женщине возможно скорее и, без напрасных ненужных шатаний, найти формы ее физического развития и совершенствования, может только наука с арсеналом ее испытанных средств и методов. Поэтому толчок, данный ВСФК к обмену мыслей по физическому воспитанию женщины на страницах «Изв. Физ. Культ.» более чем своевременен, так как, если мужеподобие женщины в прежних системах физического воспитания—неприятно-неестественно, то сверх-женственный эротизм новых псевдо-пластических школ сексуально-акробатического направления, оперирующих под флагом физического воспитания—нетерпимо противоестественен. Мало того, извращая и коверкая, чрезвычайно ценные в воспитании идеи Дункан, Далькроза и других, эти новые школы своей экзотикой и эротикой в корне подрывают в массах нашей молодежи авторитетность и заслуженное доверие к внесению эстетического элемента в физическое воспитание женщины. Что сохранить от мужских систем, что отбросить и что внести нового, женского—в этом вся задача.

Еще раз о пролетарских „яхт-клубах".

А. Иттин.

Мы умышленно ставим «яхт-клуб» в ковычки, ибо сейчас по тому содержанию, которое мы вкладываем в дело водного спорта и физического развития менее всего подходит это название. У рабочей молодежи теперь взгляд на каждый клуб, как на центр не только отдыха и развлечения, а в первую очередь, как места политической и культурной учебы. Любой кружок физкультуры—неотъемлемая часть всей политпросветработы. Тем более, «яхт-клубы» в связи с шефством РКСМ над флотом должны превратиться не в места «стильных девиц» и «гладких прилизанных проборов».

Но, так или иначе, дело идет к весне и «яхт-клубы» должны стать центром нашего внимания, где они есть, а где нет, но есть возможность их создать, то принять все меры к этому.

Прав тов. Трофимов, (см. «Известия Физической Культуры» № 3), когда он начинает бить в набат. Хороша работа Одесчины, но есть несколько моментов, на которых нужно остановиться и которые, по нашему мнению, являются первой причиной многих злоключений.

Наша основная цель—заставить население полюбить воду, излечиться от хронической «водобоязни», нам необходимо оморячить массу и понизить до минимума ежегодное количество утопленников. Из этого ясно, что только не в ведомственных рамках это может дать результат, а в случае заинтересованности массовых организаций—РКСМ и профсоюзов. Работникам воды необходимо через СФК втянуть эти организации в работу. Практика мест показала, что там, где связь с РКСМ и профсоюзами налажена и крепка, там дело не стоит, там нет животрепещущих вопросов: отсутствие леса, рабочих рук, штатных инструкторов и, в первую очередь, денег.

Далекий Архангельск—союз деревообделочников не только держит инструкторов, но и строит суда.

Ростов н/Д. и Нахичевань в клубах РКСМ «Аврал» и «КИМ» не только сохранили все имущество, но капитально отремонтировали все суда и свои здания, построили отличный морской металлический моторный

катер, получили большое количество лесного материала и несколько понтонов для гавани и купален. За счет различных профсоюзов: водников, железнодорожников, металлистов, строителей и проч. производят ремонт и имеют инструкторов и механиков. Руководство в этих клубах в руках районных комитетов РКСМ. Но, помимо всего, они ведут очень планомерную теоретическую и практическую подготовку ребят и инструкторов из своей среды. Подспорьем для них является и некоторый хозрасчет: доставка на моторах из города в клуб посетителей, входная плата на состязания, праздники и т. д.

В Ленинграде, где наиболее ценный инвентарь, а посему и требующий огромных средств, был применен в настоящих условиях отличный метод. Суда были прикреплены к кружкам тех или иных фабрик и заводов и отремонтированы ими. Это давало им право преимущественного пользования и назначения ответственного командира судна, но все занятия, выход судов из гавани и использования их для общих целей, оставались за ответственным руководителем пункта. При чем нужно помнить, что членских взносов нет, и не должно быть, так как каждый из занимающихся является членом профсоюза, а следовательно, и своего рабочего клуба, от которого и за счет которого он идет в морпункт заниматься. Конечно, приходится иногда покрывать некоторый недостаток путем самообложения, но он выражается в мизерных суммах.

Мы уверены, что при соблюдении основного правила—органической связи с РКСМ и профсоюзом, при правильном использовании указанных методов, мы, безусловно, в 1924 году поставим дело на должную высоту.

В заключение необходимо только наметить ближайшие задачи в области водных видов физкультуры наших СФК. Каждый совет физической культуры, где есть только малейшая возможность, должен приступить в первую очередь к созданию пунктов по обучению плаванию. Устройство новых купален или взятие коммунальных в свои руки может и в материальном отношении дать отличные результаты, также, как и устройство катков. Наша программа минимум в 1924 году—должно быть полностью ликвидировано неумение плавать среди занимающихся физкультурой. В порядок систематической учебы должны быть включены: обучение гребле и управлению парусами, как практическое, так и теоретическое.

В этих случаях меньше всего должно смущаться отсутствием академических гребных судов или парусных яхт. Мы, прежде всего, должны научиться ходить на тех судах, тип которых наиболее распространен в данной местности, чтобы иметь возможность оказаться на высоте своего положения в момент бедствия или войны. В программу учебы должно быть включено и обязательное знакомство с военным и торговым флотами. Все такого рода клубные занятия должны быть в некотором роде морской допризподготовкой.

Организация спасательного дела, строительства новых судов, намечание новых форм соревнования и учета результатов коллективного творчества, как и очень важный вопрос организации экскурсий, в частности агитационно-пропагандистских флотилий и судов, должны стоять в ближайшей очереди, но о них и многом другом—следующий раз.

В профсоюзах.

Зима у железнодорожников.

На М.-Бел.-Балтийской жел. дороге. Дорбюро ф. к. М.-Б. Балт. ж. д. не может похвалиться результатами зимней кампании, но вины его в этом большой нет, ибо без материальных средств много не сделаешь.

Дорбюро физкультуры Моск.-Казанской ж. д. — Кувалзин, Фролов (зам. зав. культ-отд.), Фокин (председ. ДБФК), Евдокимов (секр. ДБ), Никитин (председ. ЦБФК), Булгаков (инструктор).

Подготовка к проведению зимнего сезона началась еще в середине осени; разрабатывались программы, намечался общий план кампании и были составлены сметы на минимум необходимого к зиме спорт-инвентаря. Благодаря дефициту дороги, средств по смете отпущено не было и дорбюро пришлось значительно урезать план кампании, перенеся центр тяжести на местные средства и на инициативу.

Разосланные на места программы наметили общий ход работы и участковые бюро начали делать нажимы на местные хоз-органы, прося средств на закупку самого необходимого. В результате по некоторым участкам были закуплены лыжи, организованы небольшие команды лыжников и работа понемногу шла вперед. Там же, где не представлялась возможность организации лыжного спорта, ребята налегли на занятия гимнастикою и устройство катков, проводя, таким образом, кампанию домашними средствами.

В некоторых пунктах проделаны небольшие лыжные вылазки, а между Оршею и Смоленском проведен пробег лыжников на дистанцию более 100 клм.

Несмотря на такую бедность постановки дела физкультуры на дороге, количественный состав ячеек растет с каждым днем; за последние два—три месяца общее количество членов ячеек выросло на 25—30%. Сейчас дорбюро рассылает по ячейкам литературу, закупленную на 200 золотых рублей, отпущенные дорпрофсожем, в большинстве приспособленную к предстоящим весенней и летней кампаниям.

На Северной ж. д. Подготовка северян к зимнему сезону происходила в тот момент, когда общая организация дела физической культуры на дороге стала уже на твердые ноги. Еще задолго до начала сезона дорбюро физкультуры, в чаянии материальной помощи, начало „раскачивать" хозяй-

Группа участников и судей на соревнованиях по борьбе и гирям на первенство союза печатников Москвы. В центре—губинструктор союза т. Калугин.

ственные органы дороги. В основу зимней кампании ставился лыжный спорт—предполагалось организовать 25 лыжных станций по 25—30 пар лыж каждая и ряд катков для широкого пользования рабочим молодняком.

После долгих мытарств 10-го декабря прошлого года дорбюро получило 2000 рублей золотом и бросилось добывать инвентарь. Узнав, что частные фирмы могут дать лыжи не дешевле 12—14 руб. за пару, дорбюро призадумалось и тут на помощь появляется фабрика Втопас, предлагая выполнить заказ в несколько раз дешевле. Обрадованное дорбюро внесло Втопасу имевшиеся 2000 зол. рублей, заказав 700 пар лыж, из которых 200 пар детских.

Несмотря на обещание выполнить весь заказ к 15-му января, фабрика Втопас в конце января высылает лишь 46 пар лыж. Наступает самый разгар сезона. „Дайте лыж!" вопят места, а лыж все нет и нет.

Наконец в начале февраля Втопас присылает 200 пар детских, часть которых пришлось забраковать и 20 пар для взрослых, качества, возбудившего весьма нелестные отзывы. На этом Втопас останавливается и лыж уже не высылает.

Но несмотря на это и, следовательно, на отсутствие средств, которые целиком были внесены во Втопас, инициатива дорбюро и местных организаций все же не замерла. Своими силами и средствами ребята кое-что сделали; так в Ярославле было обращено внимание на развитие легкой атлетики и лыжного спорта среди детей, при чем лыжи ребятишки мастерили сами. И результаты этой работы превзошли ожидания: на губернском соревновании ярославцы берут шесть классных мест (два первых, два вторых и два третьих) по легкой атлетике, третье место детская команда лыжников и первое место команда детей-конькобежцев в беге на 1500 мтр. Кроме того московская ячейка, пользуясь площадкой и инвентарем ОППВ, проводит и берет первенство в лыжных соревнованиях четырех дорог Москузла. Не падают духом ребята и по остальным ячейкам дороги. В настоящее время дорбюро предпринимает ряд практических мер к проведению весеннего сезона, по которому на места частично даны уже некоторые директивы.

Дорожный праздник физкультуры на Казанке. В феврале месяце текущего года на Моск.-Казанской ж. д. был проведен праздник физкультуры в дорожном масштабе. Дорбюро были выработаны определенные руководства по практическому проведению праздника, в основу которого ставились задачи агитации и пропаганды физкультуры среди железнодорожников. Программа празднования состояла из ряда докладов местного медперсонала, освещения организационных форм физкультуры и показательной спортработы в объеме пройденного. В Москве праздник, проводимый объединенно тремя ячейками, выявил всю пользу физкультуры для транспортника и наглядно познакомил со сравнительно большими успехами молодых спортсменов.

При управлении дороги была организована показательная спорт-выставка, на которой были представлены все виды спорт-инвентаря, литературы; рядом диаграмм и плакатов показана общая работа и развитие физкультуры среди железнодорожников Казанки.

Не только молодняк, но и взрослые рабочие остались чрезвычайно довольны праздником, выражая искреннее желание послать своих ребят в ячейки физкультуры. В некоторых ячейках дороги к празднику было приурочено открытие катков и проведение показательных вылазок на лыжах.

Как показатель успеха проведенного праздника может служить рост ячеек. Ребята потянулись к физкультуре и уже за последнее время состав ячеек увеличился на 5—10%, так что теперь общее количество занимающихся физкультурой на дороге близко к 2000 человек.

А. Тон.

У печатников.

Как всегда очень стройно и организованно проходят соревнования у печатников, которыми руководит специальная спортивная комиссия, выбранная из инструкторов союза. 2-го марта, по плану зимних соревнований между кружками физкультуры печатников состоялись командные гонки на лыжах на реке-Москве, около станции МОГЛИВС, привлекшие боль-

Четыре лыжных команды „Искры", занявшие 1-ые и 2-ые места в соревновании на первенство союза печатников для взрослых и подростков. Слева—инструктор А. Кувшинников.

шое количество участников от 4 организаций: центр. клуба печатников, кружка физкультуры „Искра", Гознак 2 и 1-й образцовой типографии. Непонятно отсутствие таких крупных организаций, как ф-ки Гознак 1 и Гознак 3, где кружки физкультуры, вероятно, имеются. Успешному проведению соревнований много помог хороший солнечный день при 2° мороза, давший отличный ход по насту. Технические результаты соревнований следующие:

Взрослые мужчины на дистанцию 3 клм. Первой окончила первая команда „Искра" в 12 м. 16 с., состав команды: Крылов А., Баранов А., Богданов А., Шувалов; второй—2-ая команда „Искра" в 13 м. 21 с., состав команды: Елисеев А., Козлов И., Сенцов Н., Жилкин Б.; третьей—Гознак 2 в 14 м. 07 с., состав команды: Васильев I, Васильев II, Байбаков, Белов. Вне конкурса третья команда „Искра" прошла в 14 м. 03 с., состав команды: Смирнов И., Савельев В., Миронов С.

Подростки до 16 лет шли на дистанцию около 2 клм. На первом месте оказалась первая команда „Искра" в 6 м. 22,4 с., состав команды: Захаров В., Дунцов П., Борисов А., Илюхин К.; второй—вторая команда „Искра" в 7 м. 22,5 с., состав команды: Елисеев С., Борисов М., Шарыкин, Тарковский; третьей—Гознак 2 в 8 м. 30 с., состав команды: Горбунов, Гаврилов, Савельев, Аноров.

Из женских команд на старт 2-х километровой гонки явилась только команда центр. клуба печатников, прошедшая дистанцию в 8 м. 05 с. Следует отметить хорошую технику и тренированность команд „Искры", которые, идя всю дистанцию не рассыпаясь и помогая друг другу в пути, производили хорошее впечатление своим бодрым видом и легкостью хода. Команда ф-ки Гознак 2 могла бы показать лучшее время, но поломка лыжи Васильевым I вывела ее на 3-е место. Зачет производился в командах по 3-му, при чем число участников команды не ограничивалось и в некоторых доходило до 8 человек. Приятно отметить тот факт, что рабочие кружки в организации соревнований и проведении их упорно прогрессируют и в настоящее время могут конкурировать со старыми спорт-организациями, чему, конечно, много помогают инструктора физкультуры союза. Судьями на лыжных соревнованиях были т.т. Калугин, Кувшинников и Георгиевский.

Подводя итоги проведенным соревнованиям по зимним видам спорта (борьба, поднятие тяжестей, коньки, лыжи) на первом месте по количеству набранных очков оказался кружок физкультуры „Искра", набравший 32 очка и тем самым выигравший первенство союза печатников г. Москвы по зимним видам спорта за 1924 г. На втором—центр. клуб печатников—23 очка и на третьем—кружок при ф-ке Гознак 2—11 очков. Весьма характерно то, что кружок „Искра" существует только один год, является самым молодым среди ячеек печатников и располагает очень небольшим количеством спорт-инвентаря, а центр. клуб печатников в последнее время почти совершенно лишился своего зала для занятий и, несмотря на это, благодаря энергии и добросовестной работе своих руководителей и работающих не за страх, а за совесть б ро кружков, они идут впереди других.

Коммунальники подают пример.

Коммунальники—это первый союз в Москве, а пожалуй и во всей России, построивший и целесообразно эксплоатировавший школу плавания.

Любо-дорого было смотреть, как в течение прошлого лета, по окончании рабочего дня группы рабочих-коммунальников подвозились со всех сторон на грузовых автомобилях к школе плавания, где они, пыльные и грязные, получали возможность обмыться и освежиться. Тут же беззаветно преданный делу коммунист—герой Кронштадта—преподаватель плавания т. Сухоруков давал советы и обучал основным приемам плавания. Прошедшие через водное „крещение" Сухорукова получали право „покататься" и отдохнуть на лодках.

На зиму школа плавания превратилась в лыжную станцию, которая также сумела широко развернуть свою деятельность. При четырех занятиях в неделю количество посещений возрастало по месяцам следующим образом: за декабрь—376 челов., за январь—807 челов., за февраль—960 челов., за март (первая 1/3)—465. Всего—2608 челов.

В настоящее время уже намечен план расширения водной станции, которая в своем теперешнем виде едва могла обслужить всех желающих. Предполагается построить забор длиною в 50 метров, оборудовать площадку, построить теплушку и пополнить инвентарь лодочной пристани 10-ю новыми лодками.

Не мешало бы и другим союзам подумать о создании таких культурных уголков, где-бы рабочий мог отдохнуть, освежиться и развиться физически.

Обучение плаванию—ударная задача настоящего лета. Программа летней клубной работы, утвержденная ВСФК, поставила эту задачу перед местными советами физ. культуры и включила плавание в план общей физической подготовки молодежи. Подготовка к плаванию должна начаться теперь же, она должна итти в двух направлениях—обучение приемам на суше и оборудование подходящего места для плавания. Обе задачи—организационную и педагогическую—необходимо взять в твердые рабочие руки не медля. Иначе короткий летний сезон будет упущен.

Союз коммунальников подает пример.

Кто следующий?!

Л. Гернан.

Информация о положении работы по физкультуре в союзах.

При культотделе ВЦСПС организована комиссия по физкультуре, имеющая целью обобщение опыта мест, проработку возникающих вопросов методического и организационного характера и дачи местам различных указаний.

Очередные задачи комиссии заключаются в выработке следующих инструкций: 1) по организации кружков физкультуры, (порядок организации кружка, управление, связь с правлением клуба), 2) по работе кружка в весеннее время, 3) по работе кружка на летний период, 4) по организации прогулок и 5) по организации площадок.

Работа по выработке инструкции по организации кружков уже начата и в скором времени будет разослана местам.

Культотделом ВЦСПС в зимнее время устраивались показательные массовые вечера по физкультуре.

Состязание Реутовского спорткружка на первенство Реутова. Справа налево: Д. Хомутов—I, Н. Иванов (лучший разносторонний спортсмен)—II, Черкасов—III, Туманов IV.

Уездная конференция членов пролетфизкультъячеек в Серпухове.

30-го декабря прошлого года состоялась первая уездная конференция членов пролетфизкультъячеек «Муравей», на которой присутствовало 854 члена и 26 представителей от различных организаций.

После доклада т. Шикина о международном положении, слово для доклада „о целях и задачах физкультуры в СССР" предоставляется почетному члену президиума конференции, ректору Государств. центр. института физической культуры т. Зикмунду, который отметил, что физическая культура имеет громаднейшее значение для всех слоев населения.

В ней нуждаются школьники (в Московской губ. 45% подростков поражены туберкулезом), так как наши школы до сих пор еще способствуют увеличению вредного влияния школьной жизни и обстановки на организм школьников. Там, где в школах введена физическая культура, дети лучше относятся к занятиям, легче усваиваются преподаваемые предметы.

Наши ученые также не должны чуждаться физической культуры. Сидя в своих кабинетах они забывают о законе науки «без движения нет жизни» и не заботятся о своем физическом развитии, а потому быстро изнашиваются, преждевременно стареют, теряют волосы на голове и притупляют зрение и умственные способности.

Только с крепкими мускулами и здоровым организмом люди могут одерживать победы и итти по пути прогресса. Только физическая культура может дать им эти необходимейшие качества; без физкультуры не может быть восстановлено наше хозяйство, а следовательно и укреплено международное положение нашей страны.

Каждый фабзавком должен смотреть на кружок физкультуры не как на средство удовольствия и прибыли, а как на средство восстановления организма рабочих и производственных сил государства.

По докладу принята следующая резолюция:

Признавая пролетарскую физическую культуру единственным средством общегосударственного оздоровления рабочей молодежи, уездная конференция считает необходимым беспрестанными толчками усиливать процесс развития физической культуры. Конференция считает, что физическая культура должна являться неотъемлемой частью быта рабочих и вклиниться в их повседневную жизнь. Необходимо обратить внимание на оздоровление подрастающего поколения, для чего в скорейшем времени начать работу по физическому воспитанию среди дошкольного возраста и в школах I и II ступени. Конференция обращает внимание также на необходимость втягивания в физическую культуру женщин и рабочих взрослых.

Одной из важнейших задач конференция признает постановку занятий по физической культуре на вполне научно-обоснованных данных и полагает чрезвычайно важным участие профессиональных организаций и руководящих органов в проведении физической культуры в отношении придания ей общегосударственного значения, а также и в смысле материального обеспечения кружков физкультуры.

Золотовский клуб текстильщиков

имени Воровского.

2-го марта Раменский клуб „Транспортник", приехав в Золотово, совместно с Золотовским клубом устроил спортивно-гимнастический праздник. Спортивная программа заключалась в лыжных соревнованиях между командами клубов. Была разыграна эстафета на 15 клм. (5×3) по 1 человеку на каждом этапе и личный пробег на 5 клм. Среди железнодорожных клубов „Казанки" клуб „Транспортник", по лыжам в этом году занял первое место, хотя культивирует лыжный спорт первую зиму. Команда же Золотовского клуба была ослаблена отсутствием организатора и руководителя клуба А. Елизарова. Соревнование привлекло массу крестьянской и рабочей публики и прошло очень оживленно. К двум часам улица перед клубом была запружена народом. Мальчишки на самодельных лыжах, с палками без колец, оглашая воздух бодрым криком, сновали взад и вперед. Все это будущий многочисленный кадр лыжников республики. Ровно в два часа дали старт. Трое лыжников ринулись по улице к околице, за ними тучей понеслись ребята. Вся публика бросилась на конец села, откуда можно было наблюдать бег лыжников, шедших первые полтора километра по заливным лугам Москвы-реки. Трое лыжников, идя почти вместе, скрываются за поворотом у другого села.

Первый этап выигрывает „Транспортник" в лице Киселева, второе место занимает Золотово, проиграв 4 минуты, третье место—2-я команда „Транспортника". Во втором этапе первое место снова занимает „Транспортник", но уже имеет преимущество только в 2 минуты. На третьем этапе сильным темпом золотовец Синицын обходит „Транспортника" и приходит первым.

Общее время 1-й команды Золотова—1 ч. 28 м. 30 с. Второе место—команда „Транспортника" 1 ч. 29 м. и третье—2-я команда „Транспортника"—1 ч. 34 м. 45 с.

По этапам лучшее время показал Киселев (Транспортник) в 28 м. 5 с., а затем Н. Важнов (Золотово)—29 м 20 с. и Синицын Ф. 29 м. 10 с. Надо отметить, что время всех участников было бы гораздо лучше, если бы им не пришлось итти последний километр, перелезая десятки огромнейших сугробов, с избу величиной каждый.

Личный пробег на 5 клм. не дал лучших результатов, чем в эстафете, так как поднялась метель. Им пяти участников лучшее время по той же дистанции показал Ф. Синицын—31 м. 55 с., второе место В. Князятов—32 м 2 с. (оба из Золотова) и третье Киселев (Транспортник) — 32 м. 51 сек.

Что характерно в этом незначительном по результатам соревновании, это то, что оно происходило в чисто деревенской обстановке при маленькой фабрике; далее надо отметить огромный интерес, вызванный у крестьян лыжным спортом; не говоря о Раменском клубе „Транспортник", имеющем в своих рядах 30 хороших лыжников и до 40 гим-

настов, приходится указать на то, что Золотово также имеет около десятка лыжников, часть из которых комсомольцы, отсутствие лыж у которых не дало возможности им выступить. Спорт несомненно захватывает и деревню. Побольше бы таких соревнований среди крестьянской здоровой молодежи.

Государственный тормозный завод, бывший „ВЭК".

15-го марта 1924 года ячейка физической культуры при заводе устройством праздника подвела итоги своей годовой работы. Праздник прошел очень удачно; программа состояла из двух отделений: гимнастического и спортивного. В первом отделении были продемонстрированы групповые упражнения: пионеров, женской группы, группы подростков-учеников, школы фабзавуча того же завода и смешанной группы. Второе отделение—спортивное—включало последний день соревнований по борьбе и тяжелой атлетике на первенство клуба завода.

Перед началом праздника секретарем ячейки РКСМ т. Крыловым было высказано кружку пожелание работать в дальнейшем с таким же успехом, а присутствовавшим на празднике рабочим предложено было обратить внимание на результаты работы ячейки физической культуры с их детьми в течение года.

Общее количество членов ячейки—86 человек—разделено на следующие группы: женскую, подростков и взрослых. В школе фабзавуча урок по физической культуре введен в учебный план и занятия происходят регулярно по расписанию утром в 8 часов. Необходимо отметить самые активные ядра в каждой группе, заставляющие тянуться за собой всех и служащих примером аккуратного и сознательного отношения к делу: в женской группе—Григорьеву, Петрову, Голицыну, Алексееву, в группе подростков—Добрынина, Бамберга, Шлигельмиха, Войниловича, в группе взрослых, занимающихся борьбой и тяжелой атлетикой—Рудзита, Садомского, Борзова, Тоисова, Ширяева, Грачева и Галочкина. Также следует отметить успешность работы тяжело-атлетической группы: на двух соревнованиях новичков на первенство Москвы члены кружка Садомский, Рудзит и Олехнович заняли классные места.

На соревновании же на первенство клуба гос. тормозного завода места распределились в следующем порядке:

Борьба: *Легчайший вес*.1—Тоисов, 2—Галочкин, 3—Ширяев; *легкий вес*; 1—Борзов, 2—Садомский, 3—Карышев; *полутяжелый вес*; 1—Рудзит, 2—Олехнович.

Гири: *Легчайшой вес*: 1—Ширяев, 2—Тоисов и 3—Галочкин. *Легкий вес*; 1—Грачев, 2—Борзов и 3—Садомский; *полутяжелый вес*; 1—Рудзит, 2—Олехнович.

Работа идет полным ходом и единственным тормозом является отсутствие некоторых необходимых принадлежностей из спорт-инвентаря. Занятиями руководит студент 2-го курса Государственного центрального института физической культуры В. А. Иванов.

По учебным заведениям.

МОНО в Баумановском районе.

Преддверие весны и лета 1924 г. школы Баумановского района в отношении занятий по физической культуре встречают, если и не во всеоружии, то, во всяком случае, достаточно подготовленными, чтобы начать интенсивную работу по проведению в жизнь плана летней школы.

Преподавательский состав по физкультуре в школах почти весь вышел из стен Госинфизкульта и предложенная работа по проведению летней школы нашла живой отклик среди школьных преподавателей. Назначены инструктивные собрания (2 раза в месяц: по понедельникам в школе № 12 по Гороховскому пер.), где намечаются мероприятия по разработке плана летнего триместра; школы группируются по базам, намечается связь с пионерскими отрядами. Если ко времени летнего триместра (1-му мая) школы получат некоторый спортивно-гимнастический инвентарь, то работа приобретет цельность и ту широту размаха, которую ожидают наши руководящие органы.

Связь налажена не только с рядовыми школьными работниками, но и с завшколами, которые весьма благожелательно относятся к проведению и широкому использованию в школьной жизни физического воспитания. Некоторые завшколами весьма хлопотливо начинают вить летние физкультурные гнезда, в виде оборудования своих летних площадок, кропотливо собирают средства на спортивный инвентарь и пр. Но... но все-таки есть и такие, которые если и не вьявь и во всеуслышание, то с подходцем стараются лягнуть и умалить значение физического воспитания, но делать это удается с большим трудом и очень редко, так как преподавательский состав завоевал к себе прочное уважение и любовь и среди коллектива школьных работников, и среди ученичества. Последнее определенно тяготеет к урокам физкультуры и проявляет к ней необычайный интерес.

Только такие катастрофические причины, как сокращение платных единиц, заставляет выходить из состояния равновесия наших завшколами и они—правда не все—опять устремляют свои взоры на уроки физкультуры, предлагая сократить их. Так дело обстояло на последнем собрании завшколами Бауманского района от 13-го марта. Не изжито еще предубеждение против физкультуры. Нужно укреплять и укреплять базу физического воспитания, нужно физкультуру сделать такой-же необходимостью, как и родной язык.

Переходя к статистическому обзору положения школ Баумановского района, необходимо указать, что рабочие районы: Благуша, Черкизово (окраины) стояли особенно в неблагоприятных условиях в зимний период—не было помещений для занятий по физической культуре.

Всего в Бауманском районе школ I и II ст. 7—9-ти леток—42, с количеством учащихся в 22.279 ч. и преподавательским составом по физкульту в 42 ч.

Школ I ст.—21 с 12 преподавателями; II ст. — 3 с 4 преподавателями; 7-леток—9, преподавателей—15; 9-леток—9, преподавателей—11.

В школах окраин: Благуша из 5 школ I ст. имеет преподавателя только одна; в Черкизове из 4 школ преподавателей нет ни в одной. Детские дома в районе (25) обеспечены преподавательским составом по физкульту на 100%, большинство из Инфизкульта.

Летним триместром вся работа по физкультуре в школах будет проводиться в садах-парках. Таковых намечается 9—10.

Заканчивая обзор школьной жизни района, хочется обратиться к школьным шефам, каковыми чаще всего являются предприятия. Достаточно немного помощи с их стороны: в виде рабочей силы, строительного материала для изгороди, чтобы некоторые школы, и в первую очередь рабочего района Благуши, могли-бы иметь приличные площадки для занятий летом.

Сейчас-же все это пока стоит в сиротливо-разгороженном виде и ждет пролетарских рук.

М. З.

Лыжная экскурсия рабочих курсов.

Курсанты рабочих курсов МОНО при государственном центральном институте физической культуры, заканчивая в настоящее время краткий курс обучения и прошедшие, между прочим, основы лыжного спорта, дали доказательство своей выучки на двухдневной экскурсии из Москвы в Орехово-Зуево. Группа в 14 курсантов под руководством преподавателей т. т. Геркана и Кельберера благополучно закончили этот, более чем 100 километровый пробег, при чем необходимо заметить, что большинство курсантов — рабочая молодежь, впервые познакомившаяся с лыжным спортом. С организационной стороны экскурсия была хорошо подготовлена—все участники шли общей дружной группой; в Глухове рабочим клубом был устроен радушный прием с чаем и музыкой, предоставлен хороший ночлег в центральном клубе пролетфизкультуры. Следует отметить, что Богородский уездный совет физической культуры проявил полную инертность к этому пробегу, имевшему большое практическое и агитационное значение.

Первый день при неблагоприятной погоде и малой втянутости дал в среднем 6 клм. в час, за то на второй день ребята „раскачались", закончив по прекрасной лесной дороге последние 40 клм. с средней скоростью 7 клм. в час.

Вследствие правильного распределения отдыха участники экскурсии были настолько свежи, что часть из них добровольно сопровождала состязающиеся команды рабочих круж-

ков в Орехове-Зуеве, нисколько от них не отставая, другая же часть, небольшой группой, отправилась на лыжах к себе в деревню.

Л. Гернан.

Конференция школьных работников в Таганроге.

В заседании конференции школьных работников Таганрога 22-го февраля с. г. по вопросу о физическом воспитании в школе вынесено следующее постановление:

„Во всех учебных заведениях ввести обязательно обучение по физкультуре, наравне с другими предметами, вводя коллективные зачеты достижений во всех группах и одновременно учитывая, что физкультура является необходимым знанием педагога, просить ОНО об открытии курсов для школьных работников по изучению физической культуры.

Всем школьным работникам активно принять участие в работе научного общества, кружках, ячейках физкультуры и т. д.

Эти два момента необходимо учесть Наркомпросу и губернским отделам народного образования: открыть курсы или же использовать период переподготовки школьных работников, включая в программу изучение физической культуры и проводя в школах коллективные зачеты достижений.

Современная жизнь предъявляет к школьному работнику колоссальные требования: он должен быть педагогом, общественником, политвоспитателем и одновременно руководителем физического развития и воспитания своих учеников, приготовляя их здоровыми по духу и телу гражданами социалистического государства.

Санитарно-педагогический институт в Киеве.

При санитарно-педагогическом институте, главным врачем которого состоит д-р Писарева, функционирует специальный кабинет физкультуры. Руководителем кабинета является проф. В. Крамаренко, ассистентом—д-р Зорин. Кабинет постепенно развертывает свою деятельность, при чем условия научной деятельности кабинета весьма благоприятны, так как институт обладает целым рядом весьма серьезных научно-исследовательских кабинетов—антропометрическим, психотехническим и др., что дает возможность с научной полнотою контролировать те или иные воспитательные или образовательные мероприятия. Кроме того при самом кабинете физкультуры организуется кино-дидактическая лаборатория, могущая дать широкие перспективы изучения движений; аналогичная лаборатория имеется в полном объеме лишь в Ленинграде. В настоящее время в кабинете работает 67 человек, главным образом, врачей, педагогов и инструкторов. Занятия ведутся по рационализации физкультуры в форме создания кинетической системы воспитания и образования, в которой должны быть учтены все педагогические, гигиенические и биологические требования. В настоящее время проходится школа элементарных естественных упражнений, школа элементарных корректив ных упражнений, школа производственных упражнений и школа игр. Намечаются занятия по школе сложных естественных упражнений, по школе сложных корректив ных упражнений, по школе каллистенических упражнений и по школе творческих игр. Организуются образцовые группы детей и подростков, с которыми будет проводиться физическое воспитание и образование по рациональной системе. Зал для занятий по физкультуре свободно вмещает до 35 человек и хотя все более необходимое имеется, но он еще не вполне оборудован. Если оборудование зала будет закончено и будет оборудована кинодидактическая лаборатория, то кабинет физкультуры при санитарно-педагогическом институте явится чрезвычайно ценным научно-исследовательским и консультационным учреждением по физкультуре.

П. Лоссовский.

Команда допризывников Курской д. на старте 10-ти клм. соревнования.

В отделе физвоспитания ЦК Азербейджанского КСМ.

В последнее время со стороны членов АКСМ, а также и беспартийной молодежи, замечается огромный интерес к пролетарской физкультуре, что диктует необходимость реорганизовать и укрепить существующие кружки и площадки.

Проводимый в настоящее время в Азербейджане метод занятий далек до правильного понимания целей и содержания естественных движений, составляющих основу пролетарской физической культуры и имеет, главным образом, выявление индивидуализма, оставляя в стороне коллективизм. Занятия проводятся только по снарядовой гимнастике и тяжелой атлетике.

Имеющиеся в г. Баку, его районах и в некоторых уездах спорт-клубы, кружки и площадки еще не идеализированы и направление, взятое ими, не совсем соответствует принципам физического воспитания. Везде обращается внимание на единичные достижения, на устройство состязаний, выступлений и т. п., нарушая планомерный ход занятий по физической культуре.

Правильная работа тормозится отсутствием единой целесообразной типовой программы занятий, составленной на основе научно-педагогических данных; медицинский осмотр на площадках не производится; отношение союзного актива к физкультуре небрежно, процент посещаемости слаб. А между тем, те основные задачи, которые ставит физическая культура, могут быть проведены только тогда, когда вся активная масса союза будет втянута в спортклубы и площадки и в них закреплена; к тому же текучесть состава членов клубов мешает твердо придерживаться одной линии воспитания.

Полное отсутствие опытных инструкторов и недостаточная заинтересованность близко стоящих к этому вопросу органов—самая больная сторона физвоспитания в Азербейджане. Организация школы физвоспитания республиканского масштаба—должна стать очередной задачей.

Учитывая важность пролетфизкультуры и ту тягу к ней со стороны рабоче крестьянской молодежи, на местах создаются секции совета физической культуры. Укомам АКСМ необходимо ускорить организацию секций, выделить в них кадры своих авторитетных представителей, а АСФК в кратчайший срок выработать положение для секций.

Ныне существующие спортклубы, кружки и площадки в дальнейшем не могут существовать без материальных ресурсов; на помощь им должны придти профсоюзы, как массовые организации, исполкомы и друг. совторганы, заинтересованные в проведении физической культуры.

До сего времени уездкомы АКСМ мало обращали внимания на физическое оздоровление молодежи. Эта работа велась отдельными укомами, не всегда уяснявшими себе цели физической культуры, путая ее с работой ЧОН и т. п. Это явление также необходимо устранить и в самый короткий срок.

Военный отдел.

Высшая военно-педагогическая школа физического образования комсостава РККА.

Высшая военно-педагогическая школа физического образования комсостава РККА образовалась из слияния главной военной школы физического образования трудящихся (Москва) и центрального гимнастического спортивного зала ГУвУЗ'а (Ленинград) и заняла помещение бывшей главной офицерской фехтовальной школы (ул. Кр. Курсанта, д. 18).

После переброски из Москвы в Ленинград, школа переживает лихорадочный организационный период строительства и формирования, который и заканчивается к началу 1924 г. 30-го декабря прошедшего года состоялось торжественное открытие школы, на котором присутствовали представители военных и гражданских учреждений, приветствовавшие школу, как единственное в СССР высшее военное учебное заведение физического образования.

Школа, ставя своей целью воспитание и образование высококвалифицированных преподавателей физического образования для военно-учебных заведений и руководителей психо-физического воспитания в Красной армии, соответственно этому строит и свои учебные программы.

Кроме этой учебной задачи, школа преследует и другую задачу научно-исследовательского характера, которую ведет хорошо оборудованный научно-исследовательский отдел, во главе которого стоит местный д-р Баронов. Сотрудниками отдела являются работники лаборатории проф. Павлова. План работы отдела охватывает целый ряд интересных вопросов, разрешение которых стоит на очереди.

Школа в своей учебной и научной работе отнюдь не является учреждением, оторванным от жизни, а напротив центром, вокруг которого сосредотачиваются работники физической культуры.

Соревнования по лыжам в Академии воздушного флота на 9 клм. Первым Ляпустин, вторым Губа и третьим Китаев.

Фот. Д. В. Ильина.

9 и 10-го января 1924 года в школе состоялась, по ее инициативе, конференция работников Ленинградского военного округа, которая идейно сплотила всех около школы. Конференция прошла очень оживленно, вынесен ряд практических предложений и пожеланий весьма ценного свойства, которые напечатаны в № 2 журнала „Известия Физической Культуры".

Кроме того, школа, являясь инспектором по постановке физической культуры в ВУЗ'ах ЛВО, по заданию окружной инспекции ВУЗ, произвела целый ряд инспектирований, которые вскрыли ряд ненормальностей и дефектов.

12-го февраля школу посетил заместитель главного начальника по военной подготовке трудящихся т. Кальпус, который имел целый ряд бесед со слушательским и преподавательским составом школы по вопросам физической культуры, а также сделал доклад о постановке физического воспитания и образования в данное время в Союзе.

23—24-го февраля, в дни празднования 6-й годовщины Красной армии, школа подвела итоги своей практической работы за первый триместр. 23-го февраля в манеже школы, после торжественного заседания, слушатели показали свои достижения и результаты в области фехтования, гимнастики, легкой атлетики и др. физупражнений. 24-го февраля в Михайловском манеже состоялся большой спортивный праздник, где выступали: допризывники, терчасти, красноармейские части, ВУЗ'ы и школа.

При школе с декабря месяца прошлого года работает отделение военно-научного общества со следующими отделами: 1) постановка дела психо-физического воспитания в Красной армии, 2) отдел по изучению постановки физической культуры в СССР, 3) отдел—физическая культура за границей, 4)—военных знаний, 5) отдел связи со спортивными и научными организациями, институтами физической культуры и пр. и 6)—редакционно издательский. Кроме того при обществе образован целый институт докладчиков и лекторов по распространению среди широких кругов населения идей значения физической культуры для Красной армии, которые по заданиям окружного правления ОВНО, будут делать доклады по тому или иному вопросу на фабриках, заводах и пр.

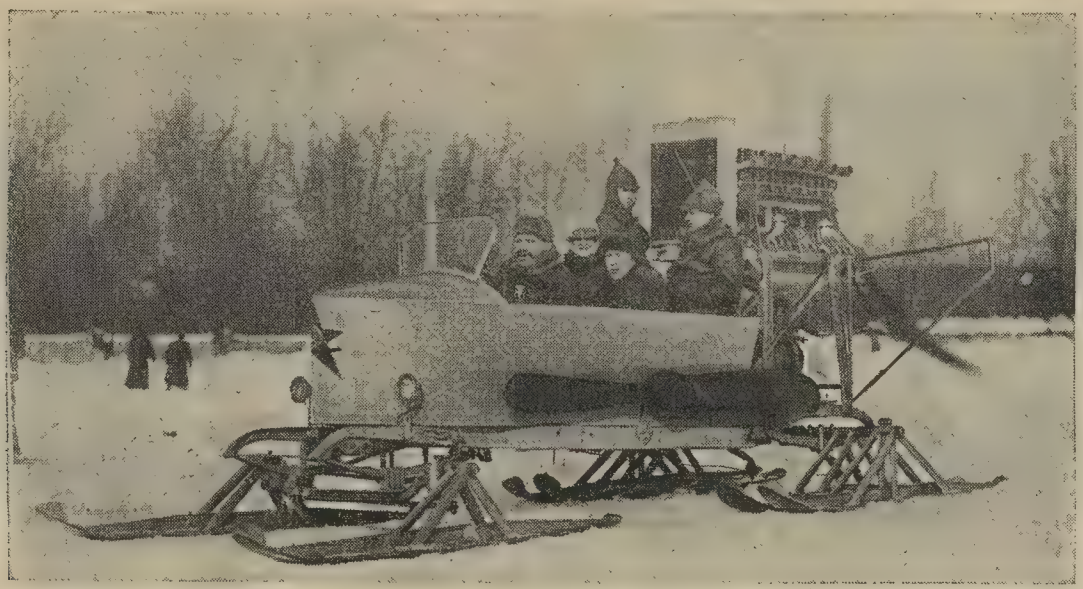
Для объединения всех работников г. Ленинграда, правление ОВНО при школе, решило ходатайствовать о том, чтобы данное общество охватывало в своих рядах всех работников по физической культуре г. Ленинграда и даже целых организаций (институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, военно-медицинская академия и др.).

Для более тесной связи с местами и учета опыта работы по физическому воспитанию и образованию на местах Союза, школа держит крепкую связь как со спортивными организациями, так и с отделами по физподготовке различных военных округов, а также и с выпущенными слушателями через комиссию связи, при чем в школе в данное время сосредоточился по этому вопросу довольно интересный и показательный материал, полученный как в анкетной форме, так и через письма.

Необходимо указать, что кроме учебных часов слушатели занимаются в свободное время в спортивном секторе, организованном при клубе школы, который выдвигает своих членов

К СВЕДЕНИЮ ПОДПИСЧИКОВ.

Главная контора журнала напоминает подписчикам, внесшим деньги за три мес. (январь—март) о необходимости срочной высылки следующей части подписных денег, во избежание перерыва в высылке журнала.



Аэро-сани Реввоенсовета автомобильного типа 125 НР, сконструированные в мастерских военного ведомства. За рулем т. Иванов.

Фот. П. Р. Ласс.

на различные соревнования в качестве участников и организаторов и в данное время работают следующие секции тяжелоатлетическая (борьба, бокс, поднятие тяжестей), гимнастическая, лыжная, хоккейная, баскетбольная, фехтовальная и др. На-днях, для подведения итогов учебной работы по лыжам за весь зимний сезон, будет разыграно первенство школы по лыжам на 10 клм. между группами и на 1 клм. индивидуально.

Для распространения стрелкового дела среди слушателей школы организован стрелковый комитет, который ведет весьма живую и горячую работу, привлекая массу слушателей. 23-го февраля, в день 6-й годовщины им была устроена состязательная стрельба на 200 шагов и первым лучшим шести были выданы призы.

В заключение хочется сказать, что школа твердо идет по намеченной ею линии и станет центром физического воспитания и образования в Красной армии.

А. Чалов-Шиман.

Физкультура и спорт в округах Киевской губ.

Исключительно благодаря работе органов ВВО занятия по физразвитию и спорту на Киевщине к концу прошлого года начали охватывать широкие массы рабочей молодежи, особенно в самом Киеве, где имелось 9 спортклубов ВВО, и в окружных городах—Умани, Б. Церкви, Черкассах, Бердичеве, Малине и Богуславе, при чем общее число членов всех спортклубов ВВО на Киевщине достигало солидной цифры более чем в 10.000 человек, из которых 9.00 были допризывники.

Из округов по постановке физразвития на первом месте, безусловно, стоял Уманский, при чем в г. Умани к концу года имелось 2 спортклуба, 5 спортплощадок, 3 спортгородка и был построен Уманский стадион. Последний сооружен, главным образом, благодаря моральной и материальной поддержке комкора 2 кавкорпуса т. Котовского. В районах Уманского округа имелось 4 спортклуба с площадками—в м. Цыбулеве, Перегоновке, с. Рыжавке и с. Верхнячке; кроме того, были организованы 2 футбольных команды в м. Дубово. Вторым по постановке дела физкультуры являлся Б. Церковский округ, где спортклубы имелись в Б. Церкви, Тараще и Сквире и была оборудована спортплощадка в Фастове.

В Черкасском округе спортклубы с площадками имелись в Черкассах и Смеле. В остальных округах постановка физразвития была значительно слабее, при чем спорт-клубы ВВО имелись в Бердичеве, Радомысле, Малине и Богуславе.

Кроме губолимпиады в Киеве в 1923 г. были проведены еще окружные олимпийские игры в Умани и Черкассах.

П. Лоссовский.

Ленинградский военный округ.

Ленинградская (бывш. 2-ая) школа физического образования комсостава выпустила 16 человек слушателей краткосрочного курса, длившегося 8 месяцев. По случаю выпуска был устроен спортивно-гимнастический праздник с участием выпускных. Показана была вся программа физических упражнений за исключением легкой атлетики, для которой гимнастический зал школы представлял недостаточно места. Ленинградский военный округ был представлен пом. командующего войсками т. Шориным.

Перед окончанием курса для выпускных было устроено соревнование на лыжах, на дистанцию около 5 километров, давшее следующие результаты: 1) Саввушкин—20 : 36; 3) Смолин - 22 : 07; 3) Прокшин - 22 : 37; 4) Земесов—23 : 39.

В настоящее время произведен новый набор слушателей, при чем составилось шесть основных групп с одногодичным курсом и две краткосрочные группы с полугодовым курсом.

Лыжебежные соревнования Ново-Николаевского гарнизона.

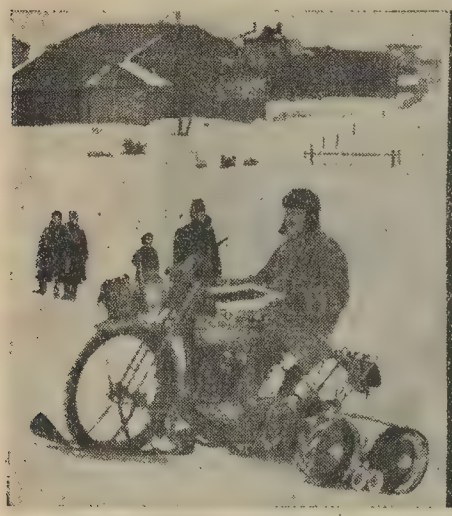
Трехдневные соревнования частей гарнизона, организованные с целью выявления проделанной частями за зимний сезон работы, дали следующие результаты.

В первый день, 16 го февраля, все участвовавшие в соревновании команды по 19 человек (сапрота, рота связи и дившкола младшего комсостава) с промежутком в 15 мин. приняли старт на площади Ильича для выполнения большого пробега в полном вооружении на дистанцию 80 клм. Первое место в этом соревновании заняла команда сапроты, пройдя в 15 ч. 12 м., рота связи окончила на 24 мин. позднее, команда дившколы сошла.

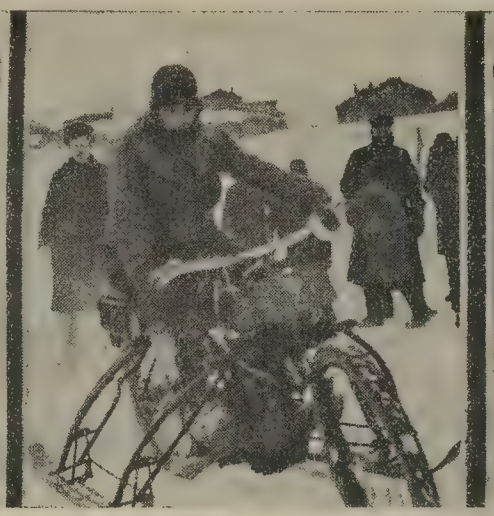
Во второй день, 19-го февраля, для командного (по 5 чел. в команде) соревнования на 20 клм., явилось 4 команды. Форма одежды произвольная. Здесь снова первой окончила команда сапроты, показав время 2 ч. 15 мин. На втором месте осталась команда 6-й конной батареи—2 ч. 25 м.; на третьем месте команда роты связи 2 ч. 26 м. Из команды дившколы дистанцию окончили только двое, остальные сошли. Из трех участвовавших вне конкурса гражданских спортсменов дистанцию прошел только один т. Тюленев со временем 2 ч. 09 м.

В третий день разыгрывались индивидуальные соревнования на 30 клм. Первое место занял т. Якушин (сапрота) со временем 3 ч. 30 м. 27 с.; вторым был Глушков (конная батарея)—3 ч. 33 м. 35 с. и третьим Шпикин—3 час. 38 м 21 с. Участвовавший вне конкурса т. Тюленев прошел в 3 ч. 06 м. 51 с.

Испытание приборов к мотоциклам для движения зимой.



Шепелев берет подъем на приборе Куприянова.



Васильев проделывает восьмерку.

Наилучшая модель по целине.

Фот. Д. В. Ильина.

Испытание аэро-саней.

Постройка аэро-саней в России впервые была произведена 13—15 лет тому назад Докучаевым и Меллером. С тех пор, в виду большой потребности в этом виде передвижения, из-за продолжительного, почти шестимесячного, зимнего периода с обильными снегами, на полгода отрезающими не соединенные с центрами железнодорожной сетью отдаленные окраины, в области аэро-санного дела идут беспрерывные работы по усовершенствованию конструкций и типов аэро-саней.

Во время русско германской и гражданской войн, по заданию военного ведомства, было построено несколько десятков саней, которые и были использованы для военных целей; это несомненно послужило в дальнейшем к расширению эксплоатации их и в другом направлении.

В настоящее время разработка и постройка наиболее пригодных типов аэро-саней производится Центральным аэро-гидродинамическим институтом и Научным автомоторным институтом под руководством профессора Н. Р. Бриллинга, инженера А. С. Кузина и инженера Туполева.

Для испытания прочности и пригодности аэро-саней Московским автомобильным клубом В.П.С.Т.Р. 7-го марта был организован аэро-санный пробег по маршруту Москва—Нижний—Москва (около 800 верст), являющийся первым не только в СССР, но и в мире.

На участие в испытании было записано одиннадцать нижеследующих аэро-саней: „Люцифер" 100 Н. Р., „Клерже" 100 Н. Р., „Фиат" 100 Н. Р., „Рон" 80 Н Р., „Анзани" 38 Н. Р., „Фиат" 80 Н. Р. от Ц. А. Г. И., „Фиат" 100 Н. Р., „Стюрт-Эван" 80 Н.Р., „Аргус" 40 Н. Р., „Анзани" 38 Н. Р.—от Н. А. М. И. и „Холль-Скотт" 125 Н Р.—от военного ведомства.

Участникам пробега собравшимися представителями различных ведомств и организаций и заинтересованной в пробеге публикой были устроены торжественные проводы. Раздельный старт был дан в 11 час. утра на бывшем кадетском плацу в Лефортове.

В виду сильных наносов снега в поле и глубоких выбоин на дорогах, участникам испытания пришлось ехать в невероятно тяжелых условиях и по той же причине в дальнейшем некоторым из них из-за поломок пришлось выбыть из состязания

В первый день участниками был пройден путь между Москвой и Владимиром, во второй - Владимир Вязники, в третий Вязники—Н.-Новгород. По прибытии в Н.-Новгород, в присутствии делегатов съезда уисполкомов, состоялось демонстрационное выступление на Волге, которое прошло при громадном стечении народа.

Первый перегон Москва - Н.-Новгород окончило пять аэро-саней, из которых сани „Анзани" (водитель Карельских), в виду неисправности, от испытания отказались и обратно были отправлены по железной дороге. В 27 верстах от Вязников с аэро-санями „Клерже", на которых ехал командор пробега инженер Толбузин, из за неисправности рулевого управления, произошла катастрофа. Сани, потеряв управление, не могли взять при въезде на мост поворота и упали с моста; при падении командор пробега Толбузин получил серьезные повреждения и принужден был оставить пробег, передав свои обязанности инженеру Б. Э. Шпринку. Остальные ехавшие в санях отделались испугом. Четырем прибывшим в Н.-Новгород саням старт в обратный путь был дан 11-го марта. На возвращение в Москву было затрачено три дня; в первый день пройден путь от Н. Новгорода до Владимира, во второй—от Владимира до Богородска и в третий—от Богородска до Москвы; закончили обратный пробег все участники, выехавшие из Н.-Новгорода, т. е. „Фиат" Н. А. М. И. (за рулем Король), „Люцифер" Ц. А. Г. И. (И. Погосский), „Фиат" Ц А. Г. И. (Стечкин) и „Анзани" Ц. А. Г. И. (Петляков). Одновременно с ними возвратился не доехавший до Н.-Новгорода Туполев.

Окончившим испытание была организована торжественная встреча, после чего в Ц. А. Г. И. было устроено заседание.

18-го марта на бывшем кадетском плацу состоялось скоростное испытание окончившим и не окончившим пробега

Аэро-сани.—Вид сзади.

Фот. П. Р. Ласс.

аэро-саням на дистанции в 30 километров (10 кругов), в 3 километра (один круг) и на один километр по прямой в одну сторону.

Лучшее время на 30 километров показал И. Погосский („Люцифер")—38 м. 7,5 с., затем были Иванов („Холль-Скотт")—49 м., Король („Фиат")—50 м. 7,5 с., Архангельский („Фиат")—54 м. и Петляков („Анзани")—57 м. 7,5 с.

Первым на 3 километра (с перегрузкой) был И. Погосский („Люцифер") со временем 5 м., вторым Король („Фиат")—6 м. 25 с. и третьим Архангельский („Фиат")—7 м. За ними были Иванов, Петляков и Карельских.

Результаты испытаний на один километр и общие еще не выведены и будут приведены в следующем номере.

Испытание на скорость происходило по тяжелой дороге; показанные участниками времена при благоприятных условиях могут быть значительно улучшены. Одновременно с испытаниями на плацу была произведена демонстрация одноместных саней Кузнецова с мотоциклетным мотором „Анзани" 12 Н. Р. Эта система является новым течением в области строительства аэро-саней и по сравнению с 100 сильными моторами дает большую экономичность эксплоатации. Подобному типу саней должна принадлежать будущность.

Сани-мотоциклетка с обыкновенным мотоциклетным мотором.
Фот. П. Р. Ласс.

Зимний мотоциклетный спорт.

Несмотря на тяжелые, из-за большого количества сыпавшего снега, условия, истекший зимний сезон по мотоциклетному спорту прошел с небывалым интересом. Московским автомобильным клубом ВПСТР был организован ряд состязаний на мотоциклах и велосипедах.

Первое состязание было устроено 3-го февраля для мотоциклистов по маршруту Москва—Богородск—Москва, около 100 верст и для велосипедистов и самокатчиков на 10 вер.

В заезде для мотоциклистов приняло участие 12 человек. Поднявшаяся во время состязания мятель не дала возможности большинству участников окончить дистанции.

До поворотного пункта при Глуховской мануфактуре имени Ленина дошло только три участника—Давид, на мотоцикле „Харлей-Давидсон" с коляской, Карзинкин на мотоцикле-одиночке „Энфильд" и Черехович на „Индиане" с коляской. Обратный путь в тот же день закончил один Давид, пройдя всю дистанцию в 7 час. 14 мин., ему и присуждено звание лучшего зимнего мотоциклиста и переходящий приз (бронзовая фигура), учрежденный в честь пятилетнего существования Московского губотдела союза транспортных рабочих СССР. Мотоцикл т. Давида выпуска 1924 года, недавно полученный из-за границы Автопромторгом.

В тот же день для велосипедистов и военных самокатчиков было устроено соревнование на дистанцию в 10 вер.

Лучшими в заезде для велосипедистов были: Стани в 38 м. 41,2 с., Петров—41 м. и Баранов—45 м. 02,6 с. Заезд для самокатчиков выиграл самокатчик команды Совнаркома Игнатов со временем 47 м. 00,8 сек.

Испытаний приборов к мотоциклам для движения зимой было устроено три.

Первое испытание было 23 февраля по маршруту Москва—Богородск—Москва около 100 верст со стартом и финишем на 7 версте Владимирского шоссе. На конкурс были представлены: Куприяновым прибор - две гусеницы вместо заднего колеса; I-м государственным автозаводом „Дукс" прибор, поднимающий две боковые лыжи (мотоциклист Васильев); Давидом—прибор, регулирующий, посредством винтовой муфты, боковое колесо и акц. о-вом „Аркос" вне конкурса мотоцикл „Индиан" с коляской и лыжей под боковым колесом (модель 1924 г.).

Аэро-сани пошли со старта в далекий путь.
Фот. П. Р. Ласс.

Полностью испытание окончил Давид, потратив на пробег 10 час. 29 мин. (больше нормы на 3 час. 29 мин.).

Второе испытание состоялось 12-го марта по маршруту Москва—Нахабино—Павловская слобода—Москва—74 вер. Старт и финиш у летнего помещения Мосавтоклуба у Тверской заставы.

В испытании приняли участие: Куприянов, I-й гос. автозавод „Дукс" с теми же приборами, авто-бригада — два боковых задних колеса с дополнительными барабанами; Шарынин—два опускающихся сзади мотоцикла барабана и боковые лыжи и Перов—два неподвижных барабана сзади мотоцикла. Испытание закончили: прибор „Дукс", потративший на прохождение пути 5 ч. 24 мин. (меньше нормы на 1 час. 36 мин.) и прибор Куприянова с мотоциклистом Шепелевым, который из-за поломки в пути коромысла поддерживающих роликов, задержался в пути почти двое суток.

Этих двух испытаний остальные участники не могли окончить из-за неисправностей мотора или же самих приборов, недостаточно хорошо выполненных для таких тяжелых дорог, какие были в день испытаний.

Третье и последнее испытание происходило по смешанной дороге в районе Серебряного бора и села Всехсвятского. В испытание входило: езда по пересеченной местности, езда по целине, выполнение восьмерки по грунту и целине и выполнение подъема по грунту и целине.

В испытании принимали участие следующие приборы „Дукс", Куприянова, авто-бригады и модель прибора Неждановского.

Во время испытания прибор авто-бригады, из-за поломки оси, соединяющей ведущие колеса, из соревнования выбыл. Движение по целине мог выполнить только прибор Неждановского, в котором использована только моторная группа мотоцикла в $1^1/_2$ Н. Р. Рама прибора построена из дерева и снабжена двумя гусеницами, при чем сцепление с грунтом происходит посредством двух бесконечных цепей, сверх которых находятся лыжи.

Из-за недостатка средств Неждановский (72 лет) для передачи работы мотора гусеницам, использовал вместо цепей обыкновенные веревки, почему наблюдалось пробуксовывание.

На состоявшемся 23-го марта заседании комитета, состоящего из представителей военного ведомства, учреждений, заинтересованных в проведении конкурса и представителей Мосавтоклуба постановлено: прибору завода „Дукс" выдать вторую премию, как получившему 3925 плюсовых очков и третью—прибору Куприянова, получившему 1560 плюсовых очков. Первая премия осталась неприсужденной, т. к. для ее присуждения требовалось получить минимум 4860 плюсовых очков.

Хроника спорта.

Лыжи

Комсомолка на соревнованиях Бауманоского района.

К Всесоюзному первенству по лыжам.

По ознакомлении со всеми подробностями конфликта с представителями Ярославской губ., президиум ВСФК постановил: признать командное первенство по лыжам зимой 1923—1924 годов взятым командой Ярославского губсовета физкультуры.

Соревнования секции МСФК.

Лыжное первенство Москвы для пролетфизкультъячеек.

Секцией зимнего спорта МСФК в клубе „КИМ" 9-го марта было организовано лыжное первенство Москвы между районами для пролетфизкультъячеек. Лыжный спорт в течение зимы сильно заинтересовал рабочую молодежь; к сожалению недостаток инвентаря, за отсутствием средств по ячейкам, не давал возможности развить работу в широком масштабе. Лучше других было положение в Красно Пресненском и Бауманоском районах, где сохранились лыжи от старых спортоганизаций, которые и были использованы пролетфизкультъячейками.

Соревнования состояли из командного бега на 10 клм. по 12 чел. в команде с зачетом по 10 му—для мужчин и лично командного соревнования на 5 клм. с зачетом по 2-ой—для женщин.

Дистанция соревнования проходила по $2^1/_2$ клм. промеренному кругу по чистой лыжне вокруг клуба „КИМ".

Организованно, отличаясь техникой, на первое место вышла команда Красной Пресни в составе Ефимова, Анискина, Петухова, Корзина, Кокарева. Епанечникова, Липачева, Очкова, Иконникова, Носикова, Стасевича и Козлова, прошедшая в очень хорошее время—54 м. 31,5 с.; второй пришла команда Бауманоского района в 1 ч. 05 м. 23 с., состав: Борисов, Малышев, Исаев, Семенов, Смирнов, Симаков, Беренин. Соловьев, Ломакин, Михайлов, Кузнецов, Грибов.

За первенство Красная Пресня получила красное знамя, присуждаемое летом за эстафету 10 по 1000 метр., а зимой за лыжи.

Для женщин было устроено два круга, всего 5 клм. Со старта первой пошла Романова (Кр. Пресня). потом Балашова, Калугина (Бауман. район.), Том и Капралова (Красн. Пресн. р.). Личное первенство выиграла Романова, пройдя в 30 м. 56,8 с.; второй за ней Том—33 м. 44,5 с.; третьей—Балашова 37 м. 05,8 с.; четвертой—Капралова—38 м. 47 с Калугина сошла.

Командное первенство получила Красная Пресня при 3 очках (1+2). Романова определенно представляет сильную лыжницу, которая при дальнейшей тренировке сможет составить конкуренцию московским лыжницам и в частности Михайловой из ОППВ.

Результаты, достигнутые рабочими, занимающимися лыжным спортом первые годы, очень хорошие и время первой команды говорит нам, что не далеко то время, когда рабочие от станка будут конкурировать со старыми спортсменами.

Судили соревнование: главный судья—П. Скалкин, секретарь—А. Жемчужников, стартер—А. Шульц, судьи: А. Трекин, Громов, Егоров, Бархаш Л.

Лыжное соревнование на 60 километров.

2-го марта секцией зимнего спорта МСФК было проведено лыжное соревнование на 60 клм. в районе Сокольников. К участию в соревновании были допущены товарищи, вполне подготовленные физически и достаточно тренированные, так как при других условиях напряжение при беге на такое расстояние, как 60 клм., может повести к чрезмерному утомлению, которое при плохом состоянии организма или недостаточной тренировке всегда ведет к нежелательным и плачевным результатам.

Дистанция соревнования начиналась у клуба МСПО, шла сначала по 10 ти километровому кругу в Сокольниках, потом на 25 ти километровой дистанции старого московского „первенства", через Лосино Остров, Медведково. Ростокино и кончалась этим-же кругом с финишем у МСПО.

Обычно это соревнование привлекало всегда небольшое количество участников из числа испытанных старых лыжников. В текущем году на старт явилось 13 человек, среди которых не мало и молодых лыжников из наиболее крепких, тренированных и выносливых.

Отличная погода, при выпавшем на нуне снеге, мягкой температуре—4° и мартовском солнце, благоприятствовала проведению соревнования.

Перед самым стартом научными сотрудниками ГЦИФК были проведены медицинские обследования участников в отношении состава крови, мочи, кровяного давления, емкости легких и т. п.

Выравнявшись в одну шеренгу на шоссе у дверей клуба МСПО, лыжники по команде „марш"—сильно бросились вперед. Старт сошел благополучно, никто не упал.

Слишком резко работая корпусом, уходит вперед Богонатов, за ним, мало нагибаясь и часто меняя шаг, проходит Скалкин, потом Васильев, Лилиенфельд, Немухин, Рогов; остальные кучей идут сзади. У часов Богонатов теряет лыжу и несколько задерживает Скалкина, вперед вылетает тонкий и гибкий молодой Васильев, за ним по пятам Лилиенфельд, Немухин; по Майскому просеку Скалкин идет непосредственно за Васильевым, остальные уже сзади.

На Поперечном Васильев, делая сперва рывок, к концу добровольно пропускает Скалкина На Шестой просек Скалкин выходит по дороге, Васильев рвет на пешеходную ледяную дорожку, стараясь по ней уйти от первого. К концу Шестого просека Скалкин и Васильев подходят вместе: Васильев на высоких палках в один шаг, Скалкин на низких палках в два шага.

Первые 10 клм. Скалкин проходит в отличное время 35 м., вторым тут же Васильев, минуты на $1^1/_2$ сзади Рогов, Немухин и Никольский.

35 клм. Скалкин проходит в очень хорошее время—2 ч. 20 м., что на 25 клм. дает резвость 1 ч. 45 м., а на 30 клм. около двух часов. Тут же по пятам за ним следует Васильев. Трудно сказать, кто из них более утомлен: движения первого по прежнему мягки и неторопливы, у второго—четки и сильны. Скалкин идет весь во льду—свалился, благодаря неумело расставленному контролю, в Яузу, где принял ванну из снега и льда. Остальные отвалились километра на $1^1/_2$. В лесу к Лосиноостровскому ведет уже Васильев, за ним Скалкин. Ход

заметно убавился. У Лосиноостровского неожиданно их нагоняет Савин В поле за Лосиноостровским по лыжне Васильев прибавляет ход, Скалкин сперва следует за ним, потом сразу сдает и пропускает у Яузы и Савина. Исход борьбы решен— Васильев легко уходит по лыжне от плохо идущего по ней Савина, а Скалкин, потеряв свое питание при падении в реку, решает сойти, но получив подкрепление у доброго контролера из ОППВ, изменяет свое решение и продолжает соревнование. К финишу приходит первым Васильев II в очень хорошее время—4 ч. 32 м. 22 с.; вторым Савин—4 ч. 36 м. 52 с. и третьим Скалкин, проигрывая на последних 10 клм. Васильеву 12 м., а Савину 7 м.; потом Лилиенфельд, Рогов, Никольский, Васильев III, Лодочников. Из 13 участников сошло 5 человек.

Эстафета „Вокруг Москвы".

16-го марта секцией зимнего спорта МСФК было проведено лыжебежное соревнование в виде эстафеты „Вокруг Москвы" на дистанцию в 80 километров, разделенную на 6 этапов.

Первой окончила команда клуба МСПО в 5 ч. 37 мин., второй—ОППВ—5 ч. 39 м. 8 с., третьей—Яхт-клуб Райкомвода 5 ч. 43 м. 8 с., далее: КИМ — 5 ч. 46 м. 9 с., Госбанк —5 ч. 51 м. 25 с., УППВ—6 ч. 08 м. 51 с. и МОГЛИВС — 6 ч. 22 м.

Подробный отчет в следующем номере.

Соревнования в КИМ'е.

12-го марта в клубе „КИМ" состоялись большие внутренние соревнования по лыжному спорту, в которых приняли участие главным образом молодые лыжники КИМ'а.

Соревнования состояли из бега на 10 клм. (4 круга по $2^1/_2$ клм.) по чистой лыжне, для занимающихся первый год, бега на 5 клм. (2 круга по $2^1/_2$ клм.) для женщин и на 20 клм. (два круга по 10 клм) для старших лыжников.

Особый интерес представлял бег на 10 клм. для новичков. Новичками клуба являются рабочие, главным образом, комсомольцы из фабрично-заводских ячеек, прикрепленных к клубу для детального ознакомления с лыжным спортом.

Результаты, обнаруженные ими, являются чрезвычайно показательными в том отношении, что и рабочие при правильно поставленной тренировке, какую прошли и новички клуба „КИМ", могут показать хорошие достижения. Лучшим оказался Н Ефимов, сторож по профессии, 19 лет, пройдя в 46 м. 10 с., вторым за ним был истопник Анискин в 46 м. 53 с. и третьим Епанечников 50 м. 20 с. Далее места распределились следующим образом: Носиков - 50 : 26,3, Корзин—51 : 09,5, Иконников—51 : 31, Спандарин—53 : 19,5, Егоров—53 : 34 и Симонов - 55 : 12.

В группе для женщин первой пришла Хитрова в 26 м. 44 с.; второй Романова—29 м 22 с. и третьей—Шлыгина—35 м. 17,9 с.

Старшие шли 2 круга по 10 клм. Среди них большинство— молодые лыжники, занимающиеся лыжным спортом второй и третий год. Из старичков на старт вышел один Скалкин. После вялого старта повел сперва Скалкин, потом Шанкин, Родионов и, наконец, Субботин, выскочивший после старта из лыжи, а затем доставший своих конкурентов; к финишу первым пришел со средним временем, но довольно свежо, Субботин Вторым за Субботиным был Шанкин—рабочий слесарь, не подававший в прошлом году больших надежд, но, благодаря упорной и систематической тренировке развивший выносливость, энергию хода и настойчивость. Третьим пришел Родионов II, имевший большие шансы на первое место, но потерпевший аварию недалеко от финиша. Хорошо прошли Донской, Бик, Краснов. Скалкин, вяло себя чувствовавший, первые 10 клм. плелся пятым, а на втором кругу предпочел сойти. Ход в отмеченный день был средний, правда при хорошем солнце и насте. Субботин обладает отличной техникой, высокой энергией хода и способностью тренироваться без увлечения. Довольно молодой по возрасту, он обещает в будущем, при дальнейшем своем физическом развитии, превратиться, безусловно, в одного из сильнейших русских лыжников.

Рогов берет поворот в соревновании на 60 клм.

Фот. П. Р. Лассе.

Технические результаты таковы:

1—Субботин 1 : 31 : 42 (первый круг в 47 : 02,5); 2—Шанкин—1 : 32 : 53—(47 : 25,5); 3—Родионов II—1 : 35 : 54—(47 : 02); 4—Донской 1 : 36 : 53—(49 : 12,8); 5—Краснов — 1 : 40 : 35 — (47 : 25); 6—Бик—время не отмечено—(51 : 42); 7—Орлов—1 : 45 : 31—(52 : 03,8); 8—Афанасьев 1 : 51 : 07—(52 : 26,8); 9—Козлов 1 : 53 : 14—(54 : 20,3); 10—Комаров 1 : 56 : 57—(56 : 35) и 11—Голубцов 2 : 01 : 56—(55 : 57).

Старт участников гонки на 60 клм. *Фот. П. Р. Лассе.*

Григорьев идет 10-й клм. в соревновании на 60 клм.

Фот. П. Р. Лясс.

Районные соревнования.

24-го февраля с. г. в районе Благуши состоялись соревнования по лыжам между Баумановским и Краснопресненским районами.

Соревнования, происходившие по пятикилометровому кругу в эстафетном беге 5 по 5 клм., привлекли массу публики, которая с большим интересом ждала результатов.

Баумановский район выставил 5 команд: 1—сборная района, 2—база Звонова, 3—завод „Икар", 4—1-я 44 школы 2-й ст. и 5—2-я 44-й школы 2-й ступени. Красная Пресня дала: две сборных и одну—Московско-Белорусско-Балтийской ж. д.

Судьями были: Бархаш, Егоров, Трекин и секретарем—Зимаев.

Лучшее время показала 1-я сборная команда Красной Пресни, закончив пробег (5 клм.×5) в 2 ч. 18 м. 37,8 с.; на второе место вышла сборная Баумановского района со временем 2 ч. 19 м. 51,9 с. и третье место заняла 1-я команда 44-й школы, показав время 2 ч. 28 м. 04 с.

Все команды показали должное внимание к соревнованиям и дисциплинированность.

Не закончила пробега команда „база Звонова", так как шедший последний этап лыжник сломал лыжи и должен был в силу этого сойти.

Соревнования в Баумановском районе, устраиваясь между ячейками пролетфизкультуры „Муравей" регулярно, повысили интерес населения к лыжам настолько, что единственная лыжная станция Спартак" не удовлетворяет потребности рабочей молодежи в лыжах. Сплошь и рядом можно видеть не только подростков в 12—14 л. на самодельных лыжах, изготовленных из дощечек бочки, но и взрослых, которые курсируют, приспособив простые доски, затесав концы на подобие лыж.

Зимний сезон окончен, готовьтесь к летнему. Солнце, вода и воздух— источники здоровья. Берите их!!!

Стремление рабочего люда стать на лыжи хотя бы в праздники нужно учесть и на следующий сезон дать большее количество станций и большее количество лыж.

Здоровое и крепкое население окупит расходы.

Зимаев.

Соревнования в Одинцове.

9-го марта секцией зимнего спорта МСФК было устроено агитационно-показательное соревнование в Одинцове по Моск. Белорусск. Балт. ж. д., куда от Москвы были командированы команды клуба „КИМ". Соревнование прошло с большим интересом, организованно и дало хорошие результаты.

Программа соревнования состояла из командного бега по 4 человека с зачетом по 3-му на 15 клм. по кругу в 5 клм.

Первое место заняла команда клуба «Ким» в составе: Родионов I, Родионов II, Шанкин, зап. Бик со временем 25 м. 30 с.+25 м. 30 с. +25 м. 15 с.=1 ч. 16 м. 15 с., второе—1-я команда Александровского районного совета физ. культуры в составе Иванова, Самкова, Куковкина, зап. Хоботова со временем—25 м. +25 м. 50 с.+27 м. 12 с.=1 ч. 18 м. 02 с., третье 2-я команда А. Р. СФК в составе: Яковлев I, Кинеловский, Рождественский, зап. Яковлев II—со временем 26 м. 52 с.+27 м. 55 с.+28 м. 16 с.=1 ч. 23 м. 03 с., четвертое—3-я команда А. Р. СФК в составе: Власова, Патрикеева, Машкова—1 ч. 26 м. 15 с., пятое—4-я команда А. Р. СФК—Безруков, Зайцев, Климков, зап. Машков Андр. в 1 ч. 28 м. 15 с. и шестое—2-я команда «КИМ'а»—Бобков, Комаров, Козлов, зап. Егоров—1 ч. 34 м. 37 с.

Орехово-Зуево.

В воскресенье 24-го февраля с. г. центральным клубом пролетфизкультуры проведено лыжно-конькобежное соревнование на звание лучшего лыжника и конькобежца Орехово-Зуева за 1924 год. На первенство записалось 4 лучших конькобежца и 8 лыжников 1-й группы; помимо этого было разыграно также первенство 2-й группы конькобежцев и командно-лыжное соревнование для выяснения лучшего кружка физкультуры, с зачетом по 3-му.

В 12 ч. 10 м. почетным судьей соревнования т. Герканом был дан старт командам кружков физкультуры на 8 клм., из которых $1^1/_2$ клм. дорогой и $6^1/_3$ клм. полем.

Несмотря на то, что участники команд выступали в первый раз на лыжах плохого качества и не подогнанных по весу, все-таки время было показано сравнительно хорошее: (среднее время для всех команд) 1-е место—школа № 5—45 : 10; 2-е место—хозчасть—47; 3-е ткац. № 1—47 : 20; 4-е ткац. №2—49; 5-е мех. зав.—49 : 05.

Д. ВАСИЛЬЕВ.

Отставших совершенно не было, что доказывает правильность взятого участниками команд темпа.

В 1 ч. 15 м. были пущены лыжники 1-й группы на 16 клм. по тому же пути на 2 круга. Победителем вышел т. Шустров Александр со временем 1 : 21 : 57 и последующие места распределились так: Макаров А.—1 : 21 : 65; Борисов 2-ой—1 : 27 : 04; Шибаев М.—1 : 29 : 02 и Алгачев 1 : 34 : 8; остальные сошли.

Лыжные гонки прошли сравнительно организованно: во время были начаты и во время окончены; контролеры своевременно прибыли на свои места, участники хорошо знали свой путь.

Центральному клубу, хотя-бы к будущему сезону, необходимо обратить внимание во-первых на организацию при нем лыжной секции, которой поручить ведение тренировок с ее членами, так как заметно было совершенное отсутствие техники ходьбы на лыжах и, во-вторых, на приобретение принадлежностей для смазки лыж.

2-го марта советом физической культуры было разыграно уездное первенство по лыжам и конькам.

Маршрут для старших лыжников был назначен кругом Орехова Зуева—20 клм., но в виду невозможности выполнения некоторых технических задач из-за метели, таковой был отменен и заменен дистанцией в 25 клм. Орехово—Киржач и обратно.

Первое место осталось за Шустровым Александром, который прошел всю дистанцию в 2 : 27 ; 56,6, вторым Макаров 2 : 35 : 12,6 и третьим Сухов, допризывник 1902 г., подающий большие надежды на первоклассного гонщика, в 2 : 36 : 07.

Со старта двинулось 11 чел, пришло 8.

Командное первенство на 8 клм. прошло очень удачно, выступало 8 команд, из которых необходимо отметить школу № 5 и хоз. часть, занявших 1-е и 2 е места, первая со временем 40 : 47, вторая 42 : 55.

Время по сравнению с прошлым соревнованием улучшено на 5 м.; объясняется это тем, что в соревновании принял участие московский клуб КИМ, прошедший эту дистанцию в 36 : 07.

Означенное соревнование привлекло большую массу рабочих Орехово-Зуевских фабрик, которые при встрече лыжников растянулись цепью в несколько рядов от третьей железнодорожной будки до второй; таким образом лыжникам по-

Скалкин ведет на 10-ом километре. Сзади Васильев с его идеальным ходом.

Фот. Н. Р. Лясс.

следнюю версту пришлось итти по сплошному корридору, составленному из людей, приветствующих их, как победителей.

Любовь, как к летним, так и к зимним видам физических упражнений среди рабочей массы есть наследие губернских спортивных соревнований 1920—21 г., устраиваемых Всевобучем у нас в Орехове и лекциям о физической культуре, прочитанным в театре при большом стечении народа.

В настоящее время лыжи получили большое распространение не только в Орехове, но и по всем деревням уезда. По уезду везде встретите ребятишек, катающихся с гор на лыжах или гоняющихся друг за другом. Безусловно все это проходит неорганизованно, но будем надеяться, что совет учтет означенное явление и сумеет организовать их в крестьянские кружки физ. культуры.

Общедорожные лыжебежные соревнования допризывников.

Общее зло—ограниченность средств и масса тому подобных мотивов явились помехой в текущем году к проведению общедорожных лыжебежных соревнований в общедорожном масштабе. Пришлось, к сожалению, ограничиться участием только пяти команд допризывников ближайших к Москве дорог—М.-Белорусско-Балтийской, М.-Казанской, М.-Курской, Северных и Октябрьской. Однако, организатор этих соревнований—центральный железнодорожный отдел по военной подготовке трудящихся сумел все-таки использовать их в целях популяризации лыжного дела и определения степени подготовки к нему допризывников железнодорожников. Кроме этого, общедорожные соревнования дали возможность выявить лучшую команду для участия в общесоюзных соревнованиях на

Большие районные соревнования ячеек РКСМ.—Ст[арт] Баумановского и Красно-Пресненского районов.

Фот. Д. В. Ильина.

Савин кончает вторым гонку на 60 клм.
Фот. П. Р. Лясс.

первенство допризывников, где лучшая из этих команд — команда допризывников Северных ж. д., заняла третье место.

Общедорожные соревнования проводились в Москве, в районе Сокольников, при чем в программу их входило: 13-го февраля—парад участников и эстафета на 12 клм. (3 × 4), 14-го февраля—индивидуальный бег на 3 клм. и вылазка участников, 15-го февраля—командный бег на 10 клм. с зачетом по 7-му из 9-ти и 16-го февраля—торжественное заседание и раздача призов.

Первый день соревнований, при 11° мороза и снежном буране, дал 1-е место 1-й команде Северных ж. д. со временем 1:04:51; второе—1-й команде М.-Курской ж. д. со временем—1:05:43,3; третье—2-й команде Октябрьской ж. д.—1:07:11, худшее время показала 2-я команда М.-Курской ж. д.—1:32:21.

Во второй день, при значительно ослабшем ветре и 12° мороза 1-е место занял т. Ларионов из команды Северных ж. д., показав время—14:57,6; 2-е—т. Прозоровский, Виктор (М.-Курская ж. д.)—15:43,5; 3-е место—т. Чириков (Октябрьская ж. д.)—16:04; худшее время—21:38.

Соревнование в командном беге происходило при 14° мороза, ветре средней силы и нормальном ходе. Первой пришла команда Северных ж. д., показавшая время—43:25; второй—М.-Курская ж. д.—47:12 и третьей—Октябрьская—47:56,8; худшее время—49:46.

Во всех соревнованиях команда Октябрьской ж. д. отличалась хорошей техникой хода.

Команде Северных ж. д. вручен переходящий приз, учрежденный центральным железнодорожным отделом по военной подготовке трудящихся и центральным комитетом профсоюза железнодорожников серебряная ваза. Победителями в эстафете и индивидуальном беге розданы жетоны, а всем участникам по 2 книжки о Ленине и ленинизме, с памятными надписями.

При оценке результатов соревнований приходится отметить отличную организованность, спайку команд и приличные для допризывников достижения в отношении показанного ими времени и техники.

А. Никитин.

Вятка.

Лыжной секцией техкомитета совета физкультуры разыграно первенство г. Вятки. Интересно отметить большую, довольно разнообразную программу соревнований и участие в них женщин и подростков.

Технические результаты.

I. Эстафета 5 × 4 клм. для мужчин. 1-е место — команда „Спорт". Состав: Владимиров II, Жобин, Свердлов, Гребенев и Машковцев — 1 ч. 34 м. 38 с. 2-е место—команда „Железнодорожник": Кутергин, Фуфачев, Харькевич и Оботнин — 1 ч. 55 м. 28 с.

II. Индивидуальные на 12 клм. для мужчин. 1-е место Гребенев—51 м. 53 с., 2-е место — Машковцев — 53 м. 05,8 с., 3-е место Свердлов—53 м. 48,5 с.

III. Индивидуально на 20 клм. для мужчин (по пересеченн. местности) 1-е место Гребенев—2 ч. 25 м. 05 с., 2-е место — Свердлов—2 ч. 26 м. 42,4 с., 3-е место—Никулин — 2 ч. 42 м. 08,4 с. Плохое время объясняется трудностью пути (крутые горы, раскатанная дорога).

IV. Эстафета 5 × 2 клм. для подростков. 1. Команда „Спорт": Россман, Пуни В., Гребенкин, Панцов и Лебедев — 51 м. 12 с. Команда „Железнодорожник" дистанции не кончила.

V. Индивидуальные 2 клм. для подростков. 1-е место — Россман—8 м. 36,9 с., 2-е место Лебедев—9 м. 25 с., 3-е место—Гребенкин—9 м. 28 с.

VI. Индивидуальные 4 клм. для подростков. 1-е место — Гребенкин—20 м. 21,7 с, 2-е Гальмаков—24 м. 02,7 с., 3-е место—Пуни В—26 м. 06,8 с.

VII. Эстафета 3 × 2 для женщин. Локтева, Прокошева и Попова в 42 м. 32,8 с.

VIII. Индивидуальные 2 клм. для женщин. 1-е место—Пуни—13 м. 11 с., 2-е место—Попова—13 м. 37,8 с., 3-е место—Прокошева—14 м. 02,8 с.

IX. Индивидуальные 4 клм. для женщин. 1-е место—Локтина—25 м. 32 с., 2-е место—Попова—25 м. 38 с., 3-е место—Прокошева—26 м. 29 с.

А. Нечаев.

Лыжники Тулы и Курска—участники соревнований на первенство округа.

Группа лыжников кружка глухонемых на вылазке в Сокольниках.

Фот. П. Р. Лаес.

Минск.

Организованные техкомом соревнования привлекли до 50 участников и прошли с большим успехом. Технические результаты следующие:

Дистанция 5 клм. а) для младших военных лыжников—1—Рыбаев (6 пех. ком. курсы)—29 м; 2—Беляев (6 курсы)—29 м. 6 с.; 3—Водолажский (6 курсы)—29 м. 12 с.; б) для младших гражданских лыжников: 1—Карчевский (спортклуб им. Ленина ЗЖД)—31 м. 35 с.; 2—Китайчик—(спортклуб КИМ)—33 м. 50 с.:

Дистанция 2 клм. для женщин—1 - Янковская (спортклуб «Звезда»)—13 м. 8,9 с.; 2—Шлифиш (спортклуб «Звезда»)—14 м.

Дистанция 10 клм. для старших лыжников—1—Урул—54 м. 17,5 с.; 2—Зубов (11 Бел. див.)—54 м. 24,6 с.; 3—Зубрицкий—59 м. 30 с.

Эстафета 3×4 для военных команд—первой—1-я команда 6 пех. ком. курсов в составе т.т. Булакова, Абрамова и Радзивилова со временем 57 м. 4 1/3 с.; второй—2-я команда 6 пех. ком. курсов—61 м. 25 с.; эстафета 3×4—для гражданских команд—1—команда спортклуба «Звезда» в составе т.т. Даукшты, Баранцевича и Россо со временем 63 м. 26 с.; 2—команда спортклуба им. Ленина ЗЖД в составе т.т. Богданова, Тарутиса и Бриша со временем 64 м. 40 с.

Принимая во внимание, что до настоящего времени лыжный спорт в Минске совершенно не культивировался и даже был мало известен спортсменам, результаты, показанные на первых лыжных соревнованиях в Минске, необходимо признать довольно приличными.

Показавшим лучшее время были выданы памятные серебряные жетоны.

Судьями были т.т. Душман, Урул, Яцкевич, Данциг, Шавель и Цирлин.

У. Я-ч.

Киев.

Из лыжных соревнований необходимо отметить разыгранное 17-го февраля на ипподроме первенство желдор. спортклуба на дистанцию около 12 клм. В соревновании приняло участие 7 человек. 1-м окончил дистанцию Казаков Г. в 1:07; 2-м Кошман И.—1:08; 3-м Кошман В.—1:11; 4-м Швецов Г.—1:16:26 и 5-м Белевич 1:18:41. Двое дистанции не окончили.

24-го февраля на ипподроме состоялось лыжебежное соревнование на 5 клм., в котором приняло участие 9 человек члены спорт-клуба им. Ленина и спорт-кружка 43-й трудшколы. 1-м—Хунус (сп. кл. Ленина)—32:24,8; 2-м Орлов (43-й

Участники лыжных соревнований в Минске.

трудшколы)—33:59; 3-м Семенович (сп. кл. Ленина)—35:41; 4-м Черный (43 трудшкола)—37:07 и 5-м Аколовский (сп. кл. Ленина)—37:10. Дистанции не окончили 4 человека.

В тот же день на ипподроме состоялось соревнование на 10 клм., в котором приняли участие красноармейцы 3-го понтонного батальона и члены желдор. спорткуба. 1-м окончил дистанцию Стрелковский 1:06:32; 2-м Шанин—1:07:14 и 3-м Коробенко—1:09:15, все красноармейцы 3-го понтонного батальона. Представитель желдор. спортклуба Кошман занял лишь 9-е место со временем 1:20:52.

2-го марта на ипподроме состоялось командное лыжебежное соревнование на 5 клм. В соревновании приняли участие 5 команд и 4 человека индивидуально, всего 24 лыжника. Старт раздельный, через 2 минуты. На 1-м месте оказалась команда 3-го понтонного батальона с общим временем 2 ч. 20 с., на 2-м команда спорт-ячейки 43 трудшколы—2 ч 5 м. 20 с. и на 3-м 2-я команда 3-го понтонного батальона—2 ч. 8 м. Индивидуально лучшее время показали красноармейцы 3-го понтонного батальона Стрелковский—28 м. 30 с., Егоров—29 м. 20 с. и Кукис—29 м. 55 с. Участвовавший вне конкурса член о-ва «Спорт» Колпиков показал время в 29 м. 30 с.

П. Лоссовский.

Пенза.

Губ. сов. физ. культуры 8-го и 9-го марта были разыграны лыжные первенства губернии, в которых приняло участие толко два клуба: центральный дом физкультуры и спорт-кружок 3-го полка; из уездных городов участники не прибыли.

В первый день было разыграно командное первенство на 10 клм. (зачет по 3 чел.), в которых участвовало 3 команды. 1-е место заняла команда ЦДФК — время — 1:6:30, 2-е место—команда спорт-кружка 3-го полка—1:10.

Во второй день было устроено женское первенство на 5 клм. Первой пришла Модина, окончив дистанцию в 37 мин., второй—Орлова, остальные 2 участницы сошли.

Вслед за женским разыгралось личное мужское первенство на 20 клм. при участии 8 человек. Первым пришел Озолин А. (ЦДФК) со временем 2:13, вторым—Новиков (оп. круж. 3-го полка)—2:23:30.

Все участники ходят на лыжах только первый год.

Томск.

Первенство города.

9-го марта кружок физкультуры томских ВУЗ'ов разыграл лыжное первенство г. Томска на 1924 год на дистанцию 20 километров.

Хорошая погода и состояние снега как нельзя лучше благоприятствовали соревнованиям. Участие же всех лучших томских лыжебежцев, в том числе и только что вернувшегося из Москвы с всесоюзных лыжебежных соревнований РККА известного сибирского лыжника Ю. Замятина, занявшего на первенстве второе место впереди классных московских гонщиков, предвещало и интересную захватывающую борьбу и высокие достижения.

Происходившие одновременно под оркестр музыки командные соревнования частей томского гарнизона еще больше дополнили картину зимнего праздника физической культуры, привлекшего на Томь небывалое количество публики.

Соревнования дали неожиданные результаты. Замятин, вероятно не успев оправиться после продолжительной дороги, не смог оказать конкуренции довольно сильной компании молодых лыжебежцев и остался на пятом месте. Со старта пошло 8 человек. Первые 10 километров ведет Торопов, имея сзади себя Замятина, идущего как-то вяло. На 10 килом. Замятина обходит Сергеев, со старта державшийся в хвосте и постепенно обходит своих конкурентов. На 12 клм. Сергеев легко обходит и Торопова и уходит вперед. Линию финиша Сергеев проходит в замечательное для Томска и Сибири время—1 ч. 30 м. 3,8 с, вторым кончает Торопов в 1 ч. 31 м. 16 с. и третьим Галахов в 1 ч. 31 м. 53,2 с., за ним Марцишевский и пятым Замятин. Окончили дистанцию 6, сошли 2.

ХОККЕЙ.

Москва—Ленинград.

17-го февраля в Ленинграде состоялась встреча лучших сборных команд Москвы и Ленинграда. Не в пример предыдущим разам, Москва выставила на эту игру много молодых хоккеистов, наличие которых в команде сильно отразилось на результате матча, сделала его весьма интересным.

В результате напряженной борьбы первая половина игры оканчивается со счетом 1:1. После перерыва ленинградцы энергичным натиском повели нападение на ворота москвичей и смогли провести 4 мяча, получив в свои ворота лишь 1. Таким образом встреча окончилась опять поражением москвичей со счетом 5:2, но победа эта досталась Ленинграду с большим трудом.

Состав команды победителей: Филиппов; Питконен, Полежаев; Сорокин, Воннаг, Батырев; Муркин, Шпигель, Карнеев, Колотушкин и Яковлев. Судил Бутусов В. П.

Москва—Лолбег.

18-го февраля сборная Москвы встретилась с сильнейшей командой Ленинграда—Лолбег. Игра сразу приняла напряженный характер и изобиловала красивыми комбинациями как с одной стороны, так и с другой и закончилась со счетом 1:1. Судил Вышемирский П. А.

Состав Москвы: Иванов Хмелев, Козлов; Силуанов, Ратов; М. и Гаевский; Медведев, Михайлов, Чепцов, Лаш и Брандт.

Товарищеская игра сборных команд Динамо—ОППВ.—Удар в ворота ОППВ.

Фот. А. Кузнецова.

Закржевские (Кр. Луч) нападают в игре со сборной Москвы.
Фот. П. Р. Ласс.

Первенство РСФСР.

2-го марта в Москве на поле Моссовета встретились две сильнейшие команды республики—сборная Ленинграда в составе: Филиппов; Питконен, Полежаев; Сорокин, Воннаг, Батырев; Иванов, Шпигель, Карнеев, Колотушкин, Михайлов, и сборная Москвы: Кутаков; Хмелев, Козлов; Чепцов, Ратов, Силуанов, Медведев, Михайлов, Иванов, Лаш и Брандт. Как в начале, так и в течение всего матча чувствовался перевес в энергии у Москвы, у ворот которой игра происходила лишь изредка и без тех опасных моментов, каковые имели место у ворот Ленинграда. Но игра Филиппова спасла положение Ленинграда. Несмотря на сильный нажим Москве результата достигнуть не удается и матч оканчивается в ничью при 0:0.

Дается добавочное время. Ленинградцы из оборонительного положения резко переходят в наступление и уже на 5-й минуте в воротах Москвы первый мяч, а затем вскоре еще один. Первая половина добавочного времени оканчивается со счетом 2:0 в пользу Ленинграда. После перемены воротами, Ленинград свободно проводит еще два мяча и берет в итоге победу со счетом 4:0.

Из игроков Москвы необходимо отметить защиту и неважную на этот раз игру вратаря Кутакова. Из нападения выделялся Медведев, который, несмотря на великолепную полузащиту и защиту ленинградцев, проходил до ворот и лишь прекрасная игра Филиппова не давала результата. Из игроков Ленинграда необходимо выделить непроходимого Филиппова. Слабее других, но и грубее, Колотушкин.

Судил матч Савостьянов.

Моссовет—Ленинград.

3-го марта на поле Моссовета Ленинград встретился с хозяевами поля. Первая половина матча, несмотря на все усилия Ленинграда, заканчивается лишь только при 2:0 в пользу гостей. Зато вторая половина хозяевам поля неожиданно дает победу—1:0, и матч оканчивается с общим счетом 2:1 в пользу Ленинграда. Из москвичей необходимо отметить молодого игрока Стрипихина.

Сборная Москва—Красный Луч.

9-го марта на поле Моссовета встретились победитель первенства Москвы—Красный Луч и сборная Москва. Во все время матча на стороне сборной чувствуется перевес, но хорошая игра защиты противника в первую половину не дает результата. Вторая половина игры в результате нажима сборной дает счет 1:0 в ее пользу.

Команды выступали в следующих составах: Красный Луч — Кутаков; Козлов, Кутаков; Злуницын, Силуанов; Закржевский, Крашенинников, Закржевский, Михайлов и Маркушевич; сборная Москвы—Демин; Назаретов, Романов; Чепцов, Ратов М., Ратов В., Медведев, Малахов, Иванов, Добрынин и Брандт. Судил Савостьянов.

Красный Луч—Моссовет.

16-го марта на поле Моссовета состоялся товарищеский матч Красный Луч—Моссовет, окончившийся 2:0 в пользу Моссовета. Как те, так и другие выступали в ослабленном составе, а потому об интересе игры не приходится говорить.

Ленинград.

Позднее начало хоккейного сезона и пропущенные по разным причинам четыре воскресенья угрожают календарю затянуться до оттепелей.

Поэтому хоккейная секция прибегла к играм в будни и попытка эта оказалась вполне удачной: публика охотно посещает игры и игроки не запаздывают.

15-го февраля состоялась игра I команд группы Б — Володарский (бывш. Сергиево)—Гладиатор (некоторое время назывался Троцкий); володарцы выиграли труднее, чем следовало ожидать—3:2.

В воскресенье 17-го, игры старших команд были отложены из-за встречи сборных команд Ленинград—Москва. Из I команд играли только два клуба, из группы Б—Любители и Конькобежцы; выиграли первые 6:4.

Во вторых командах Спорт выиграл без боя у неявившегося Унитаса. Лолбег легко обыграл путиловцев 10:0, а Конькобежцы отомстили за поражение своей I команды, выиграв у Любителей 7:5.

В III командах Нарва выиграла у Любителей 12:0; в двух играх второго круга Лолбег выиграл у путиловцев 4:3, а Спорт у Унитаса 6:3.

19-го февраля II команда Гладиатора не явилась играть против петровцев, а на следующий день в последней игре первого круга Лолбег выиграл у Путиловского 4:1.

По окончании первого круга положение клубов следующее:

I команды А: Лолбег, не имея поражения, насчитывает 8 очков; у Спорта 6 очков с одним поражением, на третьем месте Путиловский 4 очка и на последнем Нарва и Унитас с двумя очками.

I команды Б: Петровский без поражения, имеет 10 очков, Володарский при 1 поражении—8 очков, затем Меркур—6, Любители—4, Конькобежцы—2, Гладиатор—0.

II команды А: Спорт на первом месте, хотя и с одним поражением, но с 8 очками, Лолбег 6 очков, Путиловский—5, Нарва—2, Унитас—0.

II команды Б: осталось сыграть еще одну игру Меркуру и Володарскому; эта игра решит судьбу второго места, так как на первом месте—Петровский без поражения с 10 очками; у Меркура одна ничья и нет поражения—7 очков при 4 играх, у Володарского 1 поражение и 1 ничья—5 очков; 4 очка у Конькобежцев и 0 у Гладиатора.

III команды: не доиграли Лолбег и Нарва; поэтому Спорт на первом месте с одним поражением и 8 очками; такой же результат у Лолбега, но из-за не сыгранной игры у него только 6 очков и его опередил Путиловский—7 очков; у Унитаса—4 очка, у Нарвы—3 и у Любителей—0.

Следующие будничные игры дали результаты: Петровский I—Меркур I—6:1; Петровский I—Гладиатор I—неявка Гладиатора.

Защита Кр. Луча прерывает нападение Добрынина и Иванова—сборная Москва.
Фот. П. Р. Ласс.

Игра сборных команд Красный Луч—Динамо.

Фот. А. Кузнецова.

В воскресенье 24-го Лолбег шутя выиграл у Унитаса, забив 10 мячей против 0. Гораздо туже пришлось Спорту, который играл против Нарвы на маленьком блюдечке последней; игра поэтому у Спорта не клеилась. Нарва же, привыкшая к маленьким размерам поля и хорошо нападала и особенно хорошо защищалась; еле-еле Спорту удалось вбить один единственный мяч.

Во вторых командах у Лолбега против Унитаса почти тождественный результат, 9:0, Спорт же с Нарвой мог сделать только ничью 3:3.

В третьих командах Унитасу удалось загнать Лолбегу 1 мяч, но в ответ он получил целых 5. Спорт выиграл у Нарвы, но и здесь с трудом—2:1.

В группе Б петровцы, конечно, легко побили Конькобежцев 12:1 в I командах и 6:1 во II. Довольно неожиданное сопротивление оказали Любители Володарскому кружку, так хорошо игравшему в начале сезона; I команда Володарского выиграла 1:0, вторая 4:0. Меркур в I командах побил Гладиатора 6:3, вторая команда последнего по обыкновению не явилась.

Наконец в третьих командах Любители и Путиловский сыграли 1:1 в ничью.

На неделе между 26-м и 29-м состоялось несколько игр, давших не совсем ожиданные результаты. I команда володарцев с большим трудом выиграла у Гладиатора; результат 4:2 не говорит в пользу володарцев.

Еще более неожиданным был результат петровцев против Любителей в I командах. Долгое время Любители вели состязание 2:1, потом 3:2 и петровцам с большим трудом удалось добиться ничьей, да и то, утверждают сторонники Любителей, после того, как закончились законные $^3/_4$ часа второго тайма.

Спорт I выиграл у Унитаса легко 7:2.

В младших командах Меркур II выиграл у Гладиатора 5:3, Петровский II у Любителей 5:0; III команда Спорта и Нарвы сделали ничью 4:4.

В воскресенье 2 го марта, в группе А I команды не играли из за поездки сборной команды в Москву. В группе Б с некоторым нетерпением ожидалась игра между Петровским и Меркуром. После того, как Любителям удалось сделать с петровцами ничью, ожидалось, что Меркуру, чего доброго, удастся и побить ведущий клуб, но петровцы совершенно легко выиграли 6:0.

Зато володарцы были на волос от поражения: они играли против Конькобежцев и первую половину игры проиграли 4:0; на их счастье вторая половина разыгралась с тем же счетом, но в их пользу.

Во вторых командах Спорт выиграл у путиловцев 1:0, а Петровский у Меркура 4:3; Нарва выиграла у Лолбега 7:2.

В третьих командах результаты игр: Лолбег—Нарва 5:5 и Путиловский—Спорт 2:1. За игру I команды володарцев против Любителей 24 го февраля победителям-володарцам скинуто 2 очка за незаявленного игрока.

Советы! Присылайте всевозможный матерьял для помещения в вашем журнале!

КОНЬКИ.

Соревнования по конькам между финскими рабочими конькобежцами и конькобежцами от СССР.

Состоявшиеся соревнования между финскими рабочими конькобежцами и конькобежцами СССР представляют для нас значительный интерес. Разговоры здесь в Москве о том, что с финскими рабочими конькобежцами „неинтересно" бегать, потому что они 500 метров идут 55—60 секунд, оказались не соответствующими действительности.—Финны—рабочие являются достойными противниками нашим перворазрядникам, что выявилось на соревновании их с Трофимовым и Мельниковым.

Посылая рядовых конькобежцев СССР, обладающих, как это было отмечено финнами, прекрасной техникой бега, ВСФК вполне удовлетворил спортивный интерес рабочих конькобежцев Финляндии.

Имея приглашение только от клуба „Юрю", мы думали, что и в соревнованиях примут участие только члены этого клуба, в соревнованиях же выступили члены всех клубов Гельсингфорса и некоторых клубов Таммерфорса.

Оба дня (особенно во второй) стояла плохая погода с сильными порывистыми ветрами, что значительно ухудшило результаты конькобежцев, а особенно наших, не привыкших к таким ветрам.

В первый день т. Трофимову удается занять 1-е место на 5000 метров со временем 9 м. 48,6 с. и 2-е место на 500 метров 49,4 с., а т. Мельникову—4-е на 500 метров—51,1 с. и одно из последних на 5000 метров. Первое место на 500 метров остается за сильным конькобежцем Таммерфорса т. Виртанен—48,9 с. третье за т. Вурилаксо (Гельсингфорс)—49,8 с. Вторым на 5000 метров т. Нюберг (Гельсингфорс)—9:50,7 и третьим Виртанен—9:53,3.

Во второй день соревнований Трофимову удается занять только 2-е место на 1500 метров—2:48,9 и 4-е на 10,000 метров—21:10,6 с., а Мельникову одно из последних на 1500 метров и 2-е на 10.000 метров—20:55,8.

Сборная Москвы—Красный Луч—Ратов „держит".

Фот. П. Р. Лаас.

Трофимов выигрывает 5000 метровую дистанцию у Виртанена.

Остальные места распределяются следующим образом: 1500 метров выигрывает Виртанен—2:46,6; на третьем месте остается Нюберг—2:51,6. 10.000 метров со временем 20:42,5 остается за очень сильным конькобежцем т. Веналайнен, который до этого почти на каждой дистанции падал; на третье место выходит Виртанен—20:56,5.

По очкам места распределились так: 1—Виртанен—8 очк.; 2—Трофимов—9 очк; 3 и 4—Нюберг и Веналайнен—16 очк. и 5—Мельников—17 очк.

Всего принимало участие в соревнованиях 11 человек, значительная часть которых не докончила соревнований.

Следующие соревнования происходили 15-го и 16-го марта в г. Таммерфорсе, куда мы были приглашены рабочим спортсоюзом г. Таммерфорса.

В таммерфорских соревнованиях приняли участие финские рабочие рекордсмены-конькобежцы—т. Фриман на короткие дистанции и т. Кахилото на длинные.

Эти соревнования закончились с более худшими результатами для наших конькобежцев, ибо т. Трофимов к концу первого дня соревнования сильно занемог и на второй день, явившись на старт с повышенной температурой, вынужден был сойти на 10.000 метр. дистанции. Значительное оживление внес Мельников, который, идя на 10.000 метров в паре с Кахилото, показал себя хорошим конькобежцем на длинные дистанции и побил Кахилото на 30,8 с., заняв на эту дистанцию второе место—20:33,1 Первым здесь был Веналайнен, до этого года выступавший в буржуазных состязаниях.

Места по дистанциям распределились так:

500 метров: 1—Фриман—47,9; 2—Виртанен—49; 3—Трофимов—50,7; Мельников—восьмым в 51,9 с.

5000 метров: 1—Веналайнен—9:39,4; 2—Виртанен—9:45,3; 3—Мельников—9:49,9; Трофимов восьмым—10:06,1.

1500 метров: 1—Виртанен—2:43,4; 2—Фриман и Веналайнен—2:44,4; Трофимов пятым—2:45,5 и Мельников восьмым—2:50,8.

10 000 метров: 1—Веналайнен—20:16,1, 2—Мельников—20:33,1; 3—Виртанен—20:40,7. По очкам Мельников занял четвертое место.

Плохие результаты объясняются исключительно плохой погодой. Во второй день дорожку буквально засыпало снегом и его не успевали сметать.

Как в Гельсингфорсе, так и в Таммерфорсе финны отмечали прекрасную технику наших конькобежцев; особенно понравились им повороты Мельникова. Техника у финских товарищей слабее, чем у наших и только привычка к ветрам и обладание большой физической силой дали финнам победу в этих соревнованиях.

Изучение и улучшение техники бега в будущем выдвинет из среды финских рабочих спортсменов хороших конькобежцев, которые явятся опасными конкурентами для наших перворазрядных товарищей.

В. Савостьянов.

Ленинград.

Розыгрыш кубка имени III Коммунистического Интернационала.

1-го и 2-го марта было разыграно крупнейшее соревнование сезона „Кубок имени III Коминтерна" в ознаменование истекшего 5-ти летия существования III Коммунистического Интернационала.

Соревнование было организовано, по поручению губ. сов. физкультуры, Ленинградским кружком конькобежцев и велосипедистов-любителей и происходило на катке военной школы „Авиотехникум".

Правда, каток хотя и не был международного размера—всего 296 метров длиною при 2-х поворотах радиусом 2 метр., но хорошо приготовленный лед и защищенный от ветра расположенными вокруг катка корпусами школы, дал возможность участникам соревнования показать великолепную резвость, а победителю данного праздника блеснуть временами, близкими к русским рекордам (1500 м. и 5000 м.).

Участие в розыгрыше приняли 4 города: Ленинград, Москва, Тула и Архангельск при 11 участниках.

Победителем, и к удивлению многих очень легко, вышел москвич Платон Ипполитов (Красная Пресня), вторым был ленинградец В. Калинин, проигравший победителю даже свою коронную дистанцию в 500 метров. На третье место вышел тоже ленинградец—В. Якобсон.

По дистанциям результаты следующие:

500 метров. Лучшее время показал Платон Ипполитов—47 с., на 0,4 с. отстал от него „спец" на $^1/_2$ километра—В. Калинин. Третьим В. Якобсон, в великолепное для себя время—48,6 с. Стартовали только по одному, так как недостаточная ширина дорожки не позволяла пускать участников парами.

1500 метров. Гвоздем дня была пара Ипполитов П.—Калинин В. Думалось, что ленинградец окажет „жестокое сопротивление" москвичу, но последний более чем легко ушел от своего партнера на первых же кругах и показал выдающееся время—2.37 (лучшее в этом году в СССР). Калинин проиграл 4,8 сек. Третьим был тот-же В. Якобсон в редкое для себя время—2:35.

Образцовый по технике бег Ипполитова П. на 1500 метр.

Фот. Д. В. Ильина.

Технические результаты соревнований на кубок 3-го Коминтерна.

№№ по порядку	Фамилия	О-во и город	500 метр. Результат	500 метр. Очки	1500 метр. Результат	1500 метр. Очки	5000 метр. Результат	5000 метр. Очки	10 000 метр. Результат	10 000 метр. Очки	Сумма очков	Занятое место
1	Ипполитов Платон	Москва Кр.-Пр.	47	1	2.27	1	8.50⁶	1	18.14⁶	1	4	I
2	Калинин В.	Ленинград	47⁴	2	2.31⁸	2	9.16⁸	2	19.12⁸	2	8	II
3	Якобсон В.	„	48⁶	3	2.35	3	9.25⁷	4	19.16⁵	3	13	III
4	Постников К.	Тула	49⁶	6	2.35⁸	4	9.24⁷	3	19 23²	4	17	
5	Семенов Ф.	Ленинград	49	4	2.39⁹	5	9 29⁵	5	19 50⁶	6	20	
6	Муравьев Н.	„	49²	5	2.40	6	9.42⁸	6	19.35⁶	5	22	
7	Лабошин	„	53²	8	2.50⁵	7	10.10⁷	7	21 02	7	29	
8	Ильин И.	„	52³	7	2.51⁵	8	10.42⁶	8	21.07	8	31	
9	Терентьев	„	51		—		9.38⁵		Сошел			
10	Дулетов	Архангельск	56⁴		2.56⁸		10.58⁵		Сошел			
11	Котов	„	58⁴						Сошел			

5000 метров. Первым и здесь был П. Ипполитов, идя в паре с В. Калининым. Немного не достав конкурента на круг, Ипполитов показывает близкую к своему-же рекорду (8 м. 44,2 с.) резвость—8:50,6. Следующее за победителем время у Калинина—9:16,8 и третье—у туляка К. Постникова—9 м. 24,7.

10.000 метров. Означенная дистанция снова приносит легкую победу „Платоше", на целую минуту опередившему своих конкурентов и окончившему ее в великолепное время 18:14,6. Вторым был, шедший с ним в паре, Калинин, со временем—19:12,8 и третьим—В. Якобсон в 19:16,5.

Показанные победителем П. Ипполитовым результаты в беге на 500 и 1500 метров являются наивысшими для него достижениями, а на 5000 и 10.000 метров—лучшими временами, показанными когда-либо в Ленинграде.

Вечером в зале вышеназванной школы, при торжественном заседании в честь 5-ти летнего юбилея Коминтерна, были оглашены результаты соревнования, победители премированы призами и почетный кубок передан представителю Московского СФК т. Савостьянову.

Одновременно с означенным розыгрышем было устроено соревнование для старичков, давшее победителем ленинградца М. Якшинского перед москвичами Г. Трифоновым и С. Герольским.

Таблица результатов соревнования старичков.

№№ по пор.	Фамилия	Возраст	500 метров Чистый результат	500 метров Фор	500 метров Результ. за выч. фора	500 метров Очки	1500 метров Чистый результат	1500 метров Фор	1500 метров Результат за вычет. фора	1500 метров Очки	Сумма очков	Место
1	Якшинский М. (Ленинград).	40	53	1	52	2	2.55,⁸	2,5	2.53,³	1	3	I
2	Трифонов Г. (Москва).	43	52	1,6	50,⁴	1	3.12,⁵	4	3.08,⁵	5	6	II
3	Герольский С. (Москва).	43	55	1,6	53,⁴	5	3.01,³	4	2.57,³	2	7	III
4	Ермишкин Н. (Ленинград).	43	54,⁸	1,6	53,²	4	3.08,⁸	4	2.58,⁸	3	7	
5	Большаков М. (Ленинград).	35	54,⁸	—	54,⁸	6	3.03	—	3.03	4	10	
6	Ильин (Ленинград).	37	53,⁵	0,4	53,¹	3	3,14,⁴	1	3.13,⁴	7	10	
7	Блювас (Москва).	39	56,⁸	0,8	56	7	3.14,²	2	3.12,²	6	13	
8	Герольский М (Москва).	40	60,⁷	1	59,⁷	8	3.19	2,5	3.16,⁵	8	16	

Главным судьей был Т. М. Тимофеев, судьями—А. Калинин, Н. Ф. Рундальцев, В. М. Савостьянов, стартером—старый ленинградский спортсмен А. Сафронов.

В губернских первенствах на коньках принимали участие допризывники районов Ленинграда.

В командном соревновании на 500 метров первенство осталось за Ленинградским районом перед Володарским и Центральным.

На 1500 метров на первом месте тоже Ленинградский район, на втором Центральный и на третьем Василеостровский.

В женском первенстве на 200 метр. Ленинградский район также отличился, побив Центральный и Василеостровский и лишь в этафете хоккеистов на первом месте оказался Центральный район впереди Володарского и Василеостровского.

Лучшее время на 500 метр. — 56,3, а на 1500 метр.—3.01.

В индивидуальных соревнованиях по губернии из допризывников отличился архангельский конькобежец Дулетов, который прошел 250 метров в 28,6 и 500 метров в 57,8.

Первенство комсостава взял Егоров (Ленинград) с результатами 29 и 64,2 и для красноармейцев Бычков—32,1 и 62.

Эстафету 4×100 для хоккеистов выиграла команда Авиотехникума в 50,6 секунд.

Та же команда, побив в предварительной игре желдорбригаду, вышла в финал по хоккею против Повиу, побившего в предварительной игре зенитную артиллерию с результ.—6:0.

В финале после оживленной и очень ровной игры Повиу выиграл с небольшим результатом—2:1.

Москва.

Соревнование ветеранов-конькобежцев.

18-го марта на катке „Девичье Поле" был произведен розыгрыш кубка имени Высшего Совета Физкультуры, учрежденный для конькобежцев не моложе 30 лет.

Приняли участие конькобежцы Москвы и Ленинграда.

Условия розыгрыша, по предложению одного из ветеранов были необычны для рядовых соревнований „старичков" и проводились в России впервые. Самый молодой из участников должен давать своим старшим конкурентам по $^1/_2$ сек. за каждый год на каждые 500 метров. В отчетном соревновании давал „фору" всем остальным претендентам Платон Ипполитов. В некоторых случаях фор достигал до 7 сек. на 500 метр. и до 21 сек. на 1500 метр.

Розыгрыш был произведен по трем дистанциям—500, 1000 и 1500 метров). В первой дистанции П. Ипполитов, неудачно пройдя ее в 49 сек. проигрывает „старичкам" Герольскому С (53,6 минус фор 6,2 с. получается 47,4 с.) и Якшинскому (53,4 минус фор 5,2=48,2 с.).

Потерпев неудачу на первой дистанции „Платоша" с успехом справляется и со старичками и с фором на двух последних дистанциях и, тем самым, выигрывает „кубок Высшего Совета Физкультуры», показывая великолепные достижения на 000 м — 1 м. 38,8 с. и на 1500 м. — 2 м. 3 ,8 Вторым был С. Герольский и третьим ленинградец Якшинский.

Технические результаты следующие:

Первым П. Ипполитов (Москва, 30$^3/_4$ лет), показав соответственно—49 с., 1:38,8 и 2:20,8 с общим счетом 5 очков; вторым С. Герольский (Москва, 43 г.)—53,6—6,2 фору получается 47,4, 1:5 ,3 12,4 = 1:39,8 и 2:52—18,6 = 2:33,9; с 5 очками, третьим Якшинский (Ленинград, 41$^1/_4$ г.)—5 ,4—5,2 = 48,2; 1:52,1 10,4 = 1: 1,7 и 2:5 ,8—15,6 = 2:36,2 (8 очк.) и далее Ермишкин (Ленинград, 44$^3/_4$ г.)—5 ,8—7 = 49:8, 2:04,4—

14 = 1 : 50,4 и 3 : 00—21 = 2,39 (13 очк.); Трифонов (Москва, 43¼ г.)—66,4—6,3 = 60,1, 1 : 58,8—12,6 = 1 : 46,2 и 3 : 06,4—18,7 = 2 : 47,5 (14 очк.) и Блювас (Москва, 38¾ г.)—67,4—4 = = 63,4, 2 : 05,7—8 = 1 : 57,7 и 3 : 14,1—12 = 3 : 02,1 (18 очк.)

Судили: Зискинд (ВСФК), Гридин, Кудрявцев, Давыдов, Молчанов, стартер В. Ипполитов.

Тула.

Междугородные конькобежные соревнования.

В текущем зимнем сезоне москвичи-конькобежцы, на деле осуществляя спортивную смычку столицы с провинцией, дважды посетили г. Тулу.

Нижеприведенные технические результаты ясно указывают на то благотворное влияние, которое имеют подобные вылазки москвичей в деле развития спорта в провинции, но каждый раз поездки должны носить вполне организованный характер и устраиваться с ведома советов физической культуры, чего, например, не было в первом случае. Разница в технике и в резвости между первым и вторым соревнованием так велика, что невольно приходится пожалеть о невозможности устройства более частых поездок. Особенно поразительную разницу дал М. Алексеев. В обоих соревнованиях легким победителем вышел Платон Ипполитов, несмотря на технические недостатки катка, имеющего дорожку длиною в 290 метров при двух крайне узких поворотах (радиус 17 метр.), показавший хорошие результаты, благодаря его исключительной способности приспособляться к условиям местных катков.

В обоих случаях вторым за победителем был туляк К. Постников. Не обладая хорошей техникой хода, Постников на деле доказывает простую истину, как много значит регулярная тренировка и любовное отношение к спорту. В результате кропотливой и терпеливой работы — великолепные для провинциала достижения.

Во второй поездке 12 и 13 марта отличился Г. Козлов, в минимальный срок подготовивший себя на короткие дистанции. В эти дни, кроме трех классических дистанций (500, 1500 и 5000 метров) был устроен „гандикап" с одновременным стартом для всех участников. Дававший всем „фор" Платон Ипполитов сумел наверстать его и противников и красиво был у финиша первым. За второе место была жаркая схватка между Козловым Г. и Постниковым К., при чем первый своим обычным бурным финишем вырвал победу у туляка.

Обращает внимание резвость победителя Ипполитова П. на пять километров—9 м. 01 с. Только „ужасные" повороты не позволили ему повторить ленинградское время (8 м. 50 с.), показанное на розыгрыше кубка 3-го Коминтерна.

Собравшаяся на соревнование в преобладающем большинстве рабочая публика шумно приветствовала москвичей за доставленное ей редкое удовольствие; москвичи в свою очередь в лице губернского совета физкультуры благодарили устроителей за проведение междугородней встречи.

Веналайнен—победитель соревнований с участием наших конькобежцев в Таммерфорсе.

Мельников II и Трофимов в Таммерфорсе.

Технические результаты первого соревнования на 500, 1500 и 5000 метров: 1—П. Ипполитов (Москва)—49,2, 2 : 37,5 и 9 : 35 (3 очка); 2—К. Постников (Тула)—49,3, 2 : 39,8 и 9 : 56 (6 очк.); 3—И. Кудрявцев (Москва)—51,7, 2 : 44,7 и 10 : 11,9 (10 очк.); 4—А. Захаров (Москва)—52,8, 2 : 50,7 и 10 : 03,3 (11 очк.); 5—М. Алексеев (Тула)—54,1, 2 : 52,2 и 11 : 01,7 (16 очк.); 6)—С. Конышев (Тула)—55, 2 : 56 и 10 : 57 (17 очк.).

Командный заезд на 2800 метров (10 кругов): 1—Москва (Ипполитов, Кудрявцев, Захаров) в 5 м. 00,3 с.; 2—Тула (Постников, Алексеев, Марков) 5 м. 06,4 с.

Соревнование 12-го и 13-го марта на те же дистанции: 1—П. Ипполитов (Москва)—48,7, 2 : 31,9 и 9 : 01 (3 очка); 2—К. Постников (Тула)—49,8, 2 : 37,5 и 9 : 26 (7 очк.); 3—Г. Козлов (Москва)—49,6, 2 : 39 и 9 : 44,6 (9 очк.); 4—М. Алексеев (Тула)—50,6, 2:40,3 и 9:32,5 (11 очк.); 5—С. Конышев (Тула)—53,5, 2 : 47,3 и 10 : 04,5 (16 очк.); 6—С. Дорогов (Тула)—55,1, 2 : 54,9 и 10 : 24,4 (21 очк.); 7—Шкунаев (Тула)—55,4, 2 : 54,5 и и 10 : 32,3 (25 очк.); 8—Назаров (Тула)—55,3, 3 : 02,4 и 10 : 31,2 (26 очк.); Критский (Тула)—55,4, 2 : 55 и 10 : 32,2 (26 очк.); 10—К. Суханов (Тула)—67,5, 3 : 01,6 и 10 : 39 (31 очк.); 11—Селиванов (Тула)—56,1, 3 : 02,8 и 10 : 57,5 (33 очк.).

Гандикап на 2800 метров (10 кругов): 1—П. Ипполитов (с места) — 4 : 49; 2 — Г. Козлов (фор 64 метра) — 4 : 51,8 и 3—К. Постников (фор 48 метров)—4:52.

Американцы—участники соревнований в Париже.—Характерное положение при старте на 500 м. дистанцию, на которую американцы идут все резвее 46 с.

Орехово-Зуево.

24-го февраля соревнования по конькам на первенство Орехово-Зуева дали следующие результаты. Без всякой конкуренции (главный кандидат Мурановкин был болен) первенство выиграл глухонемой т. Симонов. Его достижения: 500 м. 58 сек., 1500 м.—3:22 и 5000—10:33,1; второе место—Игнатов—500—60,2; 1500—3:14; 5000—11:40,4; третье место—Соколов—500—60; 1500—3:25,5; 5000—12:42.

Вторая группа в беге на 500 и 1500 м. дала следующие результаты: 1—Бодров—65,5 и 3:25,1; 2—Балашев—65 и 3:28,9 и 3—Брызгалов—67 и 3:31,1.

Конькобежные соревнования прошли также хорошо, за одним исключением, которое к будущим соревнованиям необходимо устранить, именно—не выпускать зрителей на лед, что безусловно тормозит ход работы судей и портит лед. Для этого необходимо освободить от снега трибуны и огородить их барьером.

Означенные соревнования привлекли массу зрителей, которые с большим интересом следили за ходом соревнования и обсуждали кандидатов будущего уездного первенства.

Конькобежные соревнования 2-го марта с. г., привлекшие 17 человек участников, из которых 14 молодых конькобежцев, дали следующие технические результаты:

1—Мурановкин Ив., показавший лучшие времена во всех трех дистанциях (500, 1500 и 5000 м.)—54,1,2:54 и 10:36; 2—Симонов В.—56,3, 2:59 и 10:45; 3—Соколов В. 57, 3:07,4 и 11:33,9; 4—Балашов—1:01,2, 3:10 и 11:23.

На простых коньках на дистанцию в 1500 м. первым был Степанов В. со временем 3:53 и вторым Шапошников Н. в 4 минуты.

Екатеринбург.

Областные конькобежные соревнования происходили 16-го и 17-го февраля и имели целью выяснить кандидатов на всесоюзные соревнования в Москве. Первое место занял Екатеринбург, за ним же осталось третье и пятое место. Пермь заняла второе и четвертое место.

Лучшие времена показаны Крапивиным (Екатеринбург) на 500 м.—50,5, на 1500 м.—2.53,2 и на 5000 м.—10 м. 50,5.

Архангельск.

Губвоенкоматом в феврале месяце было устроено для допризывников соревнование по конькам на четыре дистанции: 250, 500, 1000 и 5000 метров. На первое место вышел Лейцингер (5 очков), показав соответственно следующие результаты: 31,1; 1:02, 2:09 и 11:49; вторым—Котов—30; 1:03, 2:09,1 и 11:49,2; 3—Дулетов—31,2, 1:04,3, 2:19,1 и 12:24; 4—Жигалов Вл.—33,4, 1:09, 2:19,6 и 12:40,1; 5—Рынин Бор.—33,9, 1:12,2, 2:29,5 и 13:54; 6—Сивков—33, 1:09, 2:25 и 12:40; 7—Костогоров—34, 1:8, 2:25 и 13:32; Витт Сергей—1:04,5, 2:16,8 и 12:24; Кулебякин—32,5, 2:19,9 и 12:54,9; Собинин—1:12,9, 2:28,1 и 13,35.

Зимний спортивный сезон в Киеве.

Такой продолжительной и ровной зимы и такого обилия снега уже давно не было в Киеве. И несмотря на это зимний спортивный сезон настоящего года использован слабо и особенно в смысле вовлечения в занятия зимними видами спорта широких масс рабочей молодежи. И в этом одинаково виноваты как губбюро „Спартака“, так и совет физкультуры. Довольно сказать, что за весь сезон не было организовано ни одной лыжной вылазки. Не проявил себя в деле организации лыжных соревнований и вылазок для войсковых частей и ВУЗ'ов „Киевоенспорт“.

За отсутствием спортивно-технического комитета, который прекратил существование одновременно с губбюро „Спартака“, все соревнования проведены лигой зимнего спорта, или верней, группой активных спортсменов, которые все еще продолжают безкорыстно отдавать свои силы на пользу любимого дела. В числе таких спортсменов необходимо отметить Чеховского, Петровского, Егорова, Манина и др. Все соревнования по конькам проведены на катке „Красного Стадиона“, оборудованного и эксплоатируемого губвоенкоматом. Каток занимает площадь 70×120 метров и является самым большим катком на Украине. Кроме главной площади имеется еще площадка для фигурного катания и беговая дорожка на 250 метров, а также дорожка для катания с гор на санках, длиною до 1300 метров. На катке оборудована лыжная станция и посетителям отпускаются лыжи. Наилучшие результаты по конькам показаны киевскими конькобежцами 24-го февраля, когда были разыграны соревнования на 500, 1500 и 5000 метров.

Технические результаты этого соревнования таковы: 1—Вержбицкий (желдор.)—60 с.; 3:18,8 и 11:33,5—(3.5 очк.), 2—Колпиков (Спорт)—60,5; 3:19,3 и 11:33,5 (5,5 очк.), 3—Баченко (сп. кл. Ленина)—59,4; 3:27,4 и 11:40 (8 очк.), 4—Коломейцев (сп. кл. Ленина)—65,4; 3:22 и 11:36,9 (9 очков), 5—М. Иванов (сп. кл. Ленина)—66,2; 3:36 и 13:45,1 (15 очк.) и 6—Бондаренко (Раковский сп. кл.)—71 с.; 3:47,4 и 12:21 (16 очков).

Результаты, по сравнению с московскими, конечно, слабоваты.

П. Лоссовский.

Первенство мира и Европы.

Оба „первенства“ выиграл норвежец Руальд Ларсен, побив прошлогоднего чемпиона финна Г. Тунберга, взявшего первый приз на олимпийских играх в Шамони (Франция) в этом году.

Следует отметить великолепное время победителя на 10.000 метров 17 м. 40,3 с. на „первенстве Европы“.

Время это для Ларсена замечательно тем, что он преимущественно „спринтер“ (ему принадлежит норвежский рекорд на 500 метр.—43,6 с.—1922 г.).

На „первенстве мира“ большой неожиданностью была победа финна Петила на 10.000 метров, доселе никому неизвестного. Он же занял и общее второе место.

Главный претендент на „первенство“ финн Тунберг, выигравший 500 метровую дистанцию, на 5000 метров пришел пятым, а на второй день от участия вовсе отказался.

Технические результаты „первенства Европы“ в Христиании 16-го и 17-го февраля 1924 г.:

500 метров.

1. Оскар Ольсен (Норвегия)—44,7, 2. Г. Тунберг (Финляндия)—44,8, 3. Р. Ларсен (Норвегия)—45,1, 4. Рейсен (Норвегия)—46,3, 5. Скутнаб (Финляндия)—46,7, 5. Белевич (Финляндия)—46,7, 7. Бломгрен (Швеция)—47,2.

1500 метров.

1. Тунберг—2.23, 2. Ларсен—2.24,7, 3. Моен—2.25,5, 4. Скутнаб 2.26,4, 5. Ольсен—2.27 6. Балангруд—2.27,7, 7. Белевич—2.28,4.

5000 метров.

1. Ларсен—8.43, 2. Моен—8.48,5, 3. Тунберг—8.50,7, 4. Балангруд—8.51,7, 5. Ауне—8.54,7, 6. Ольсен—8.55,9, 7. Паульсен—8.57,3, 8. Бломгрен—8.58,2, 9. Скутнаб—8.58,4, 10. Белевич—9.10,4.

10000 метров.

1. Ларсен—17.40,3, 2. Моен—17.58,4, 3. Ауне—18.06. 4. Ольсен 18.12,7, 5. Скутнаб—18.13,1, 6. Стефенсен—18.17,9, 7. Балангруд—18.17,9, 8. Тунберг—18.26.

Общее первенство Ларсен—7 очков, Тунберг—14 и Ольсен—16 очков.

„Первенство мира“ 1-го и 2-го марта в Гельсингфорсе.

500 метров.

1. Тунберг (Фин.)—45. 2. Валениус (Фин.)—45,4, 3. Ларсен (Норв.)—46, 4. Хеландер (Фин.)—46,5, 5. Белевич (Фин.)—46,8, 6. Скутнаб (Фин.) и Оваска (Фин.)—47, 8. Петила (Фин.)—47,3, 9. Данска (Фин.) 47,8, 10. Тверин (Фин.)—47,9, 11. Канерва (Фин.)—48,8, 12 Балангруд (Норв.)—49,8, 13. Пельвинен (Фин.)—50, 14. Бергстрем (Фин.)—51, 15. Бурмейстер (Латвия)—55,7, 16. Клебер (Латвия)—58.

1500 метров.

1. Ларсен—2.27,8, 2. Оваска—2.29,4, 3. Валениус—2.29,5, 4. Петила и Скутнаб—2.29,9, 6. Балангруд—2.31. 7. Данска—2.32,6, 8. Хеландер—2.33,1, 9. Пельвинен—2.33,9, 10. Канерва и Белевич—2.34,4, 12. Бурмейстер—2.34,6, 13. Тверин—2.35,5, 14. Бергстрем—2.40,8.

5000 метров.

1. Ларсен—8.54,4, 2. Петила—8.57,8, 3. Балангруд—9.00,5, 4. Скутнаб и Тунберг 9 03,2, 6. Пельвинен—9.03,6, 7. Валениус 9.05,2. 8. Канерва - 9.08,2, 9. Оваска—9.12,4, 10. Тверин—9.19,1, 11. Бурмейстер—9.19,2, 12. Бергстрем—9.20.2, 13. Данска—9.32,6, 14. Хелендер—9.39,2, 15. Белевич—9.43.

10.000 метров.

1. Петила—18.05,9, 2. Балангруд—18.17, 3. Ларсен—18.18, 4. Скутнаб—18.20,2, 5. Пельвинен—18.36,2, 6. Бергстрем—18.43, 7. Канерва — 18.53, 8. Бурмейстер — 18.56,8, 9. Валениус — 18.58,5, 10. Оваска — 19.06,2, 11. Тверин — 19.20,8, 12. Данска—19.49,3, 13. Хеландер—20.14,2.

Общее Ларсен—7 очков, Петила—13½, Скутнаб—17, Валениус—19, Балангруд—21 и Оваска—24½ очков.

БАСКЕТБОЛ.

Баскетболом в Москве ведает подсекция баскетбола секции игр МСФК. Председателем ее состоит С. В. Сысоев, секретарем т. Рицнер и членами тт. Маркушевич и Гиммельфарб. Коллегию судей возглавляет М. Д. Ромм, заместителем его является т. Карева и секретари тт. Казанский и Фельдман.

Заседания подсекции происходят еженедельно по понедельникам с 7 час. 30 мин. вечера в помещении Моссовета, комната № 41.

Для пополнения рядов судейского персонала каждый понедельник в помещении спортивного о-ва Динамо (Цветной бульвар, 5) всем желающим производятся испытания на звание судьи и кандидатов в судьи игр в баскетбол.

Организованное подсекцией первое в Москве зимнее первенство происходит в трех залах: Динамо (Цветной бульв., 5), институт красной профессуры (Крымская площадь) и Нацмен (Маросейка, Петроверигский пер., бывш. Петропавловское училище).

В первенстве принимают участие 14 организаций, среди которых имеется ряд новых, не принимавших участия в летних первенствах. Общее число команд 45.

Стремясь поднять организованность кружков и наладить в них постановку работы, подсекция организовала приз, пожертвованный пролетарским спортивным о-вом Динамо, который присуждается кружку за лучшее общее место кружка, занятое всеми его командами, за постоянство состава команд, за лучшее соотношение голей, за наименьшее количество личных ошибок, допущенных его игроками и, наконец, за наименьшее количество замечаний кружку от баскетбольной подсекции.

Первенство разыгрывается в один круг и началось 18-го февраля; игры преимущественно происходят вечером, по будням, и сконцентрированы в Динамо, предоставившем свое отличное помещение.

Все команды кружков разбиты на группы — мужские на две (в первой группе—6 команд, во второй—8) и женские на три (в первой—5, во второй—5 и в третьей—4).

Прошедшие игры дали следующие результаты:

Женские команды.

Первая группа. 21-го февраля — Нацмен I—КИП I—14 : 3, при судье Казанском; 27-го февраля — ИКП I — Динамо II—12 : 19, судья Фельдман; 28-го февраля ОППВ I — Динамо I—7 : 15, судья Сысоев.

Третья группа. 18-го февраля—Госбанк I—Динамо II—8 : 8, судья Фельдман; 2-го марта—КИП I—Динамо II—2 : 2, судья Фельдман.

Мужские команды.

Первая группа. 21-го февраля—первые команды—Нацмен—Рабфак—30 : 15, вторые—15 : 12 и третьи—31 : 8. Все игры судил М. Д. Ромм, 28-го февраля—ОППВ I—ИКП—30 : 32, судья Сысоев.

Вторая группа. 22-го февраля—Динамо I—Русскабель I—21 : 12; Динамо III—Искра III—24 : 8; Динамо IV—КИМ III—36 : 8, судила Карева. 25-го февраля—Динамо I—КИМ I—26 : 16, судья Сысоев, 27-го февраля—Динамо IV—Русскабель III—22 : 17, судья Фельдман.

Из прошедших наиболее интересной была игра 28-го февраля между мужскими командами ОППВ I—ИКП I—30 : 32 и женскими — Динамо I — ОППВ I — 15 : 7, где непобедимые до сих пор чемпионы Москвы встретились с достойными противниками и принуждены были впервые проиграть (мужские).

ИКП—ОППВ.

В этой игре до некоторой степени выяснялся победитель Москвы, так как равных этим командам конкурентов нет. Тщательная тренировка, тактика, построенная на участии всей команды ИКП, дала результат. До этой игры ИКП легко выигрывает первенство ВУЗ'ов в закрытых помещениях, и все баскетболисты с нетерпением ждали их встречи с непобедимым ОППВ.

Игра собрала большое количество зрителей, заполнивших весь балкон „Динамо". Команды не дали максимума в темпе, их видали в более быстрой работе, но с тактической стороны игра была интересна. Здесь преимущество вполне на стороне ИКП, который и по технике стоит выше своего противника, но уступает по духу и упорному стремлению к победе, что так характерно для ОППВ.

Первая половина окончилась со счетом 21 : 13 в пользу ИКП, при чем в команде ОППВ чувствовалась несыгранность; во второй половине они подтянулись и выиграли ее со счетом 17 : 11, проиграв, таким образом, в общем итоге, лишь 2 очка. Интересно отметить, что из 19 штрафных бросков ОППВ попал лишь 8 раз, а ИКП из 12-ти—6 раз. Состав команды-победительницы: Зайцев, Козлов (защита), Ромм, Астров и Марецкий (нападение). ОППВ—Чесноков, Петров П., Брандт, Иванов и Лебедев.

О второй игре можно сказать: хотя и встретились наилучшие женские команды — играли они вяло и бледно. Из игроков нужно отметить т. Салаутину, обладающую не только техникой, но и вполне владеющей тактикой, благодаря чему она является настоящей центровой, а не лишь играющей центровую, что мы видим в большинстве команд.

Хроника.

ВСФК принял разработанный секцией игр календарь игр по баскетболу на первенство СССР 1924 г., составленный по принципу футбольного первенства.

ВСФК приняты правила игры в баскетбол, изложенные по типу футбольных, т.-е. порядок распределения материала взят следующий: текст правил, официальные разъяснения, указания для судей, клубов и игроков. Правила сданы в издательство ВСФК для печати.

В правилах, распространенных за последний год, изменен только параграф „об ауте", по которому „аутом считается положение, когда весь мяч выйдет за границу или когда нога переступит ее", а не прикоснется к линии, как было в старой редакции. К правилам игры приложены и правила розыгрыша соревнований.

Баскетбольная подсекция МСФК разрабатывает план своей работы на 1924 г.; пока ею намечены: весной—первенство школьников и подростков из ячеек физкультуры по районам: летом—первенство Москвы гражданское и военное и уездные соревнования на первенства уездов; осенью—первенство Московской губ. и зимой — первенство высших учебных заведений и ВУЗ'ов. Подробности в следующем номере.

Женская команда о-ва Динамо 15-го марта выезжала в Ленинград для игр в баскетбол.

Это первый случай, когда московские баскетбольные команды выезжают на междугородний матч. В первый день, 16-го марта Динамо встретилось с „Коломягами" (победители зимнего первенства в Ленинграде) и проиграло с результатом 21 : 8, на следующий день в матче со сборной Ленинграда счет был 41 : 30 в пользу Ленинграда. Отчет в следующем номере.

Ведутся переговоры относительно устройства встречи между ВУЗ'ами Москвы и Баку.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Настоящим сообщается, что Главная Контора Издательства Высшего и Московского Советов Физ. Культуры и Редакция журнала „Известия Физической Культуры" переехали в новое помещение: Москва, Б. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., д. № 8, куда и надлежит адресовать всю корреспонденцию, заказы, переводы и материал.

Просьба указывать на конвертах, куда адресуется почта: в Главную Контору Издательства и Журнала или материал в Редакцию.

Группа руководителей и инструкторов области немцев Поволжья.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА № 1.

На конкурс было прислано 62 решения. Многие из участников весьма продуманно обосновали свои решения, показывая отличное знакомство как со строением тела, так и с влиянием на развитие форм односторонних занятий каким-либо одним видом спорта. К сожалению, скверная печать скрыла детали, и в результате большинство участников конкурса ошибалось, будучи вынуждено судить лишь по общему складу фигуры.

Интересно отметить, что за небольшим исключением почти все участники приписывали фигуру № 7 борцу, тогда как это пловец. Это вполне понятно, так как плавание великолепно развивает и расширяет всю фигуру, как и борьба.

Если многие участники давали отличную характеристику фигур и указывали самые тонкие специфические черты каждого вида спорта, то встречались и курьезы. Один товарищ, например, желая отметить гиревика, пишет, что под № 6 скрывается „тяжеловес".— Для него, повидимому, занимающийся гирями отождествляется с теми тушами профессионалов, которые он привык наблюдать в цирках.

Правильное наименование фигур таково: 1—лыжник, 2—бегун на большие дистанции, 3—боксер, 4—борец, 5—бегун на короткие дистанции, 6—велосипедист, 7—пловец, 8—гимнаст, 9—легко-атлет.

Конечно, эти фигуры далеки от того, чтобы действительно быть бесспорными представителями указанных видов. Объявляя конкурс, редакция имела в виду также зафиксировать внимание молодежи на односторонности развития при занятиях каким-либо одним спортом.

Лучшее решение прислали: Нечаев (Вятка)—3 очка (борец, велосипедист и легко-атлет), Утехин (Ленинград)—3 очка (боксер, бегун, легко-атлет), Носов (Ленинград)—3 очка (тоже самое). Повидимому т. т. Утехин и Носов решали сообща, так как у них не только одни и те же правильные указания, но и остальные фигуры названы почти все одинаково.

Далее идут Стефанович и Шемитов (Калуга), решавшие сообща—2 очка (лыжник, легко-атлет), Панфилов (Вятка)—2 очка (борец и легко-атлет).

1-ая премия—годовая бесплатная подписка на журнал—присуждается **Нечаеву, Носову и Утехину** (каждому полный комплект).

2-ая премия—полугодовая подписка присуждается **Нечаеву** и **Стефановичу—Шемитову.**

Поощрительная премия—полугодовая подписка—присуждается **Спандаряну** (Москва) за его наиболее обоснованную характеристику, которую он дает в своих решениях.

Редакция.

По советам.

В Московском губернском совете физической культуры.

Зимний сезон близится к концу, делаются первые попытки подведения итогов проделанной работы. Организационные формы работы по физкультуре в Москве идут в двух направлениях. С одной стороны государственная инициатива, работа органов, непосредственно ведающих и проводящих физическую культуру и с другой—работа учреждений, заинтересованных в проведении физкультуры и разных спортивных организаций. Для освещения проделанной разными ведомствами, входящими в состав МСФК и другими государственно-общественными организациями работы за прошедший зимний период и выяснения постановки дела у них, президиумом Моссовета физкультуры намечается ряд докладов на пленумах совета. До сих пор были заслушаны доклады МГСПС, МОНО, ГВК и др.

На последнем заседании пленума 29-го февраля был заслушан доклад ОППВ. Основной задачей площадки являлось ведение практических исследований влияния разных видов физической культуры на организм занимающихся и соответственно с этим выработка программ занятий, главным образом, в воинских частях и среди допризывников. Пленумом отмечена большая работа, проделанная площадкой по организации физкультуры в воинских частях. Силами площадки налажена работа во 2-м полку связи, радио-курсах, фельдъегерском корпусе РВСР и целом ряде других частей. Своим инвентарем и площадкой ОППВ обслуживает школьников школ СОНО. Учебная работа площадки велась главным образом по зимним видам физкультуры. Работа проводилась по секциям, количество которых достигало 5-ти. Интенсивно работали секции: лыжная, хоккейная, слабее баскетбольная и боксерская. Для создания кадра руководителей использована влившаяся группа старых опытных работников, членов быв. клуба ОЛЛС.

Площадка обладает довольно приличным зимним инвентарем, как в количественном, так и в качественном отношении. Сравнительно хорошо поставлена врачебно-контрольная работа. Функционирует хорошо обставленный антропометрический кабинет, использовываемый не только занимающимися в ОППВ, но и другими организациями Сокольнического района, главным образом школьниками. Если хозяйственная и учебная работа ОППВ поставлена сносно, то нельзя сказать этого про политпросветработу. Здесь сказывается не налаженная связь с райкомом РКСМ, работа, которая проводилась в этом направлении, совсем незаметна.

Тот широкий размах в отношении вовлечения возможно большего числа занимающихся, наблюдаемый из докладов ОППВ, совершенно отсутствует у другого клуба—„Госбанк", с работой которого пленум также знакомился. О Госбанке можно сказать, что это довольно большая ячейка ф. к. при учреждении. Существуя при к-комиссии месткома Госбанка, клуб и обслуживает главным образом сотрудников этих учреждений. У Госбанка установлена тесная связь с профсоюзом. В состав клуба входят служащие Госбанка, члены центр. клуба совработников и группа членов соревнователей, в большинстве члены быв. клуба „Собс", из которых и вербуются главным образом инструкторские силы клуба. Всего состав клуба насчитывает до 350 чел. Зимой работа проводилась по лыжам и баскетболу. Сейчас налаживается работа гимнастической секции, тормозящаяся отсутствием помещения; зимний инвентарь клуба состоит из 200 пар лыж и достаточного количества лыжной обуви. Пленумом отмечена правильная линия работы Госбанка по установлению связи с профсоюзом. Одним из главных недостатков в работе клуба, который и был отмечен в резолюции, это полное отсутствие врачебной работы. При клубе имеется площадка, которая кроме членов клуба использовывается также школами и подшефными Госбанку пионерами.

Если в ОППВ и Госбанке совсем незаметна связь работы по физкультуре с общей политико-просветительной работой, то совершенно другое наблюдается из доклада клуба „КИМ'а", у которого это является исходной точкой и проходит красной нитью через всю работу. Когда клуб был организован при РКРКСМ, обладая солидным инвентарем и помещением, а также хорошо подготовленным кадром руководителей (члены б. клуба МКЛ), клуб широко использовывался фабрично-заводскими ячейками ф. к. К КИМ'у были прикреплены 10 ячеек ф. к., которые всецело обслуживались им. Имея сравнительно богатый зимний инвентарь (до 250 пар лыж), он всецело предоставлял его ф. заводским ячейкам и зимний спорт в Кр. Пресн. районе был благодаря этому поставлен довольно хорошо, о чем свидетельствуют и победы районных лыжных команд. Всего КИМ обслуживал в течении зимнего сезона до 1200 ч. рабочей молодежи и школьников МОНО. При клубе организован антропометрический кабинет, приступивший уже к работе. Клуб находится под непосредственным руководством райкома РКСМ и находится в периоде реорганизации и превращения его в центральный рабочий спортивный клуб. Трудность поставить работу на должную высоту в отдельных ячейках из-за недостатка материальных средств, а также и необходимость предоставления несколько физически подготовленным ребятам из ячеек более серьезной физподготовки является одной из причин, побуждающих к реорганизации клуба. Для этого из ячеек вербуются ребята по 2—3 человека из каждой, которые и составят основное рабочее ядро клуба. Состав имеющихся сейчас в клубе членов фильтруется райкомом и оставляются только те, кто может быть использован в качестве руководителей.

Из краткого обзора работы этих клубов видно, что с заданием МСФК поставить в зимний сезон рабочую молодежь на лыжи—они справились и выполнили максимум возможного.

Увидим, что в других клубах!

И. Б-ий.

Ленинград.

Ленинградский спорт переживает очень острый момент в связи с возникновением губернского совета физической культуры. Уже осенью стало известно, что секретарь исполкома т. Комаров назначен председателем совета, но о составе совета ничего не было слышно, как и о его деятельности.

Положение спортивных организаций было крайне неопределенным и потому, что Всевобуч, к которому они оставались причисленными, был переформирован; в декабре стало известно, что почти все организации отходят к политическому управлению военного округа, где и было предложено зарегистрироваться всем крупным спортивным обществам.

При пуокре были даже организованы спортивные секции, объединенные окружным спортивным комитетом. Может быть именно это вдохнуло живую струю в губернский совет физической культуры. По крайней мере, заместитель председателя совета тов. Панов собрал представителей всех ленинградских секций, перед которыми и развил свой план: рос-

Издательство Высшего и Московского Советов Физической Культуры

ВЫШЕЛ ВЫПУСК **№ 3** БИБЛИОТЕКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ ВЫШЕЛ ВЫПУСК **№ 3**

„Программа клубных летних занятий для возраста старше 16-ти лет"

По своему содержанию эта брошюра представляет ценнейший конкретный матерьял для ведения занятий в клубах. Детальная планировка занятий для новичков, младших и старших, мужчин и женщин, готовые схемы уроков, ряд указаний методического характера, делают эту брошюру необходимым справочником как для инструкторов, так и всех руководителей делом физкультуры на местах.

Цена брошюры—**8** коп.; с пересылкой—**10** к. Наложенным платежом издание не высылается.

Заказы адресовать: Главн. конт. Издательства Высш. и Моск. СФК. — Москва, Б. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., д. № 8.

пуск всех спортивных организаций и районирование имеющихся быть образованными спортивных ячеек при культурно-просветительных клубах фабрик и заводов. Все спортсмены, состоявшие в какой-либо организации, должны были обратиться по месту жительства или службы в свой районный совет, который должен был назначить им соответствующий спортивный кружок для занятий.

Вследствие дальнейших переговоров с представителями секций план этот был несколько изменен и, надо полагать, переформирование спорта и спортивных организаций будет произведено по московскому прошлогоднему типу, с сохранением, напр. основных футбольных команд, что, впрочем, с самого начала считал необходимым и тов. Панов.

По имеющимся сведениям кружок любителей спорта („Спорт"), Гребное общество и „Дельфин" будут превращены в показательные площадки совета физической культуры; „Коломяги" отойдут к Губпожару, Петровский и „Унитас"—к военному ведомству.

Намечены уже технический и научный комитеты совета. Первый будет работать под председательством тов. Собецкого, заместителем которого будет Н. Владимиров. Кроме того, в технический комитет войдут председатели всех секций, представители всех районов и персонально: Я. В. Штангль, С. В. Васильев, Гаевский, В. Г. Львов (секретарь комитета), М. Я. Пейсин, П. В. Батырев, Н. А. Низовцев, Н. Мутовкин, Д. А. Лагунов, Л. П. Липневич, С. А. Нестеров.

В научной секции будет председательствовать д-р Федоров и членами намечены проф. Орбели, Я. В. Штангль, Г. А. Дюперрон, А. П. Петров, С. Ф. Баронов и друг.

Секции тоже сконструировались. Председателем секции игр, наиболее сильной, назначен П. В. Батырев, председателями подсекций—футбольной - Г. А. Дюперрон, хоккейной—Б. А. Карнеев и баскетбольной—М. И. Окунь. В педагогическую секцию вошли два „шведа"—Д. А. Крадман и С. В. Васильев и „сокол" В. Н. Горчин. В легко-атлетической секции под председательством Владимирова—Н. М. Овсянников и К. К. Шнейдер: в тяжело-атлетической — председатель С. С. Утехин и члены два брата Пендер и Билжо. В секции способов защиты—борец А. В. Северов, фехтовальщик В. В. Самойлов и боксер Хржановский. В зимней секции Н. Ф. Рундальцев, В. Г. Львов и М. Я. Пейсин. В водной—председатель Мутовкин и председатели подсекций—плавания Н. А. Бутович, гребной—М. М. Кнопмус и парусной—С. Сонин. Стрелковая секция состоит из Вальдена, Соболева и Нестерова, а моторно-велосипедная из Петрова, Кабановского и Герасимова.

Архангельск.

При ГСФК организован техкомитет в составе Шарова, Кузьмовича и Жаворонкова. На одном из заседаний его организованы секции: гимнастики и спортивных игр в составе Марциновского, Малышева и Семенова; легкой атлетики—Галушина; тяжелой—Варфоломеева и Худякова; зимнего спорта Жаворонкова; водного—Верховцева. Всем секциям предложено выработать производственные планы.

В целях точного учета числа занимающихся и контроля над ними, советом выработана инструкция для всех спортоорганизаций по представлению ежемесячных сведений.

В конце марта предполагается устроить соревнования по хоккею, конькам и лыжам. Соревнования будут носить характер выявления работы каждого спорт-кружка за зимний период, для чего дистанции установлены самые минимальные, так как основной задачей соревнований является привлечение широких слоев трудящейся молодежи в спорт-организации.

По уездам работа протекала следующим образом:

Шенкурск. Председателем уездсовфизкульта состоит увоенком т. Келарев. Работа по спортизации идет довольно успешно. 4-го февраля состоялось торжественное заседание совета по случаю открытия спорт-клуба, на котором постановлено его наименовать «Спорт-клубом им. т. Ленина». На заседании были заслушаны приветствия от уисполкома, укома РКП и др. Кроме того, т. Аристовым был сделан доклад на тему «Спорт и физическая культура». В своем докладе т. Аристов провел резкую параллель между физкультурой и спортом, давая одновременно понятие о том и о другом.

Онега. Уездсовфизкульт организован, но как протекает в нем работа—неизвестно. По сведениям губкома РКСМ молодежь заинтересована физкультурой, что видно по постановлению Онежского укоммола, который предложил всем комсомольцам посещать спорт-кружки не более 3-х дней в неделю, дабы не отрываться от общей политико-просветительной работы.

Пинега. Уездсовфизкульт хотя и организован, но работы не ведется, несмотря на то, что в Пинеге, по сравнению с другими уездными городами, имеется помещение для спортклуба. Со стороны губсовета делается соответствующий толчек для поднятия работы.

Мезень. Уездсовфизкульта нет. Благодаря энергии укома РКСМ работа идет. Занятия ведутся в детдоме, где имеются две группы: мужская и женская. Всего занимаются 60 человек. Приобретены костюмы, как для мужской, так и женской группы. Помещением для занятий служит зала школы II ступени. За короткий период работы устроено 3 спорт-выступления, которые для населения Мезени были новинкой.

В Печере и Емецке работа не ведется, уездсовфизкульты не организованы по разбросанности и малонаселенности уездов, к тому же центр их находится в бывших деревнях.

Исакогорский жел.-дор. участок. По участку имеются 4 ячейки с числом членов: 1) Исакогорка—139 чел., 2) Емца—26 ч., 3) Обозерская—10 ч. и 4) Холмогорская—9 ч. Последние 2 ячейки организованы в феврале этого года. Всего членов по участку 176 ч., из них 37 ч. девушек.

На ст. Исакогорка работа протекает в спорт-клубе, где занятия идут ежедневно. В других ячейках работа идет в союзных клубах. В программу занятий входят: лыжи, разучивание плавания на суше, гимнастика и легкая атлетика; За февраль месяц сделано 4 лыжных вылазки и произведено медицинское и антропометрическое обследование. В день съезда профсоюзов, 25-го февраля, был устроен спорт-вечер, прошедший довольно удачно.

Личный состав занимающихся следующий: членов РКСМ 96 человек, членов РКП —4 ч., остальные беспартийные. По социальному положению 97 ч. рабочих. По количеству занимающихся Исакогорка идет на первом месте.

Серпухов.

До июня месяца 1923 года работа по физическому воспитанию в Серпуховском уезде велась без всякого контроля руководящего органа не было, занятия в кружках часто приносили отрицательные результаты. Инструктора вели занятия по своему усмотрению. В мае месяце было 7 кружков, в которых занималась молодежь исключительно допризывного возраста, увлекаясь только борьбой и футболом. С организацией совета физкультуры дело по физическому воспитанию значительно улучшилось: введена известная систематичность, поставлен контроль над работой инструкторов и замечается серьезное отношение молодежи к занятиям.

В июне месяце отделом физкультуры укома РКСМ, совместно с советом физкультуры, организовано 10 кружков «Муравей», в которые вошли мужчины разных возрастов и девушки. Несколько налажена работа в кружках при рабочих клубах, школах, фабзавучах, совпартшколах и детдомах. Взяты на учет все уездные спорт-площадки и спорт-инвентарь. На 10-ое февраля текущего года насчитывается 16 пролетфизкультокружков с общим количеством членов в них в 1262 человека, из них: 962 мужчин, 300 женщен. Возраст от 14 до 27 лет. При авио-школе имеется спорт-кружок с 46 членами. В школах II ступени занимается 1449 человек в возрасте от 10 до 20 лет (мужчин 747, женщин 732). В пяти детских домах занимающихся 321 ч. от 8 до 19 лет (мужч. 152, женщ. 169). Вовлечены в работу в кружках физкультуры врачи, которыми и проведен медосмотр в кружках, в детских домах и частично в школах. Приступлено к организации антропометрического кабинета и уголка физвоспитания при музее здравоохранения.

Инструкторский состав слабоват: из 10 инструкторов только трое окончили курс при Инфизкульте, трое курсы Всевобуча и остальные—практики. При совете физкультуры организован совет инструкторов, ставящий своей задачей пополнение знаний в области физической культуры.

По январь месяц проведено 14 лекций, 19 докладов и один диспут о значении физкультуры и в январе 43 беседы о значении физвоспитания, санитарии и гигиены в кружках и рабочих казармах. Устроено несколько экскурсий в окрестности города. Каждое воскресенье проводились массовые выступления и соревнования при участии 3—7 кружков с 200—300 человек участников. С целью втягивания в физкультуру крестьянской молодежи по деревням устраивались неоднократно показательные выступления в деревнях.

Для выяснения среднего физического уровня рабочей молодежи, занимающейся в кружках „Муравей“ были проведены коллективные нормальные испытания. Из 172 мужчин и 127 женщин нормы выполнили только 30%. Это говорит за малую подготовку, причиной которой является неблагоприятная погода, не дававшая возможности проводить занятия.

С наступлением зимнего сезона, за недостатком помещения, практические занятия сокращены и больше внимания уделено на лекции и беседы. Удалось открыть только два катка. В кружках, в которых имеются лыжи, совершаются лыжные экскурсии в подшефные деревни. За январь месяц проведено 9 вылазок, общее количество участвующих в этих вылазках 724 человека (среди них много граждан, имеющих свои лыжи). Организовано командное соревнование в эстафетном беге на дистанцию 14 верст. Приняло участие 5 кружков „Муравей“—выставив по команде в 4 человека. Лучшее время показала команда „Муравья № 3“ (Н. Т. ф-ки), прошедшая дистанцию в 1 ч. 16 м. Время прошедшей последней команды—1 ч. 32 мин.

Отсутствием денежных средств, необходимых на приобретение спорт-инвентаря, в частности лыж, так как их в уезде почти нет, работа по физкультуре сильно тормозится. Несмотря на это, все же за лето, осень и начало зимы кружки проявили полную жизненность и способность привлечь к работе сотни рабочей молодежи.

Воронеж.

По гор. Воронежу губсоветом ф. к., в целях выяснения условий возможности ведения занятий по ф. к. произведен осмотр санитарно-гигиенического состояния всех школ 1-й и 2-й ступени, для чего была составлена комиссия в составе представителей от губздравотдела—врача Дольника, от губоно—инспектора Макова, от губсовфизкульта — секретаря Леженина. Результаты этого обследования привели президиум губсовета ф. к. к необходимости введения в учебный план школ курса гигиены, возложив чтение этого предмета на школьно-санитарных врачей губздравотдела. Последний обязан разработать программу курса гигиены (уже разработал и представил в губсовет) и дать соответствующие тезисы по этому вопросу участковым врачам губернии. Обстановка школьных зданий и условия ведения учебных занятий в них (недостаток топлива, помещения, недостаточность, а в некоторых и полное отсутствие приспособлений для вентилирования комнат, перегруженность зданий до 4-х смен, недостаток технических служащих и средств на содержание руководителей по физическому воспитанию для всех школ), вынуждают совет ф. к. перенести занятия по физкультуре на внеурочное время в клубы учащихся или ячейки физкультуры других организаций и даже на дом. Учебные же часы по сетке в полной мере намечено использовать лишь для ознакомления учащихся с элементами движений и механизмом их производства, с тем, чтобы преподанный им этот обязательный минимум по физкультуре был усвоен детьми, как сказано выше, во внеурочное время. Проведение занятий по физкультуре намечено возложить на всех педагогов, для которых губсовет ф. к. в настоящее время разработал подробный перечень элементарных движений и таблицы уроков. Таблицы уроков, число коих 10, заключают в себе элементарные упражнения, производить которые можно непосредственно стоя за партами или между ними; изучение каждой таблицы расчитано на недельный срок. Прохождение последней таблицы должно заканчиваться к моменту наступления теплого времени, когда занятия будут вынесены на открытый воздух и программа расширена. Для школ, где имеется подходящее помещение, а также имеется специальный преподаватель, будет преподан обязательный минимум по физкультуре в более расширенном виде, взяв за основу схематическую программу по физкультуре тов. Зикмунда, исключив из таковой все виды снарядовых упражнений (по причине их отсутствия или невозможности изготовления из-за дороговизны).

Все преподаватели и инструктора физкультуры по гор. Воронежу в числе 30 чел., в целях совершенствования их пропускаются через специальные курсы по физкультуре.

Для установления повсеместного по губернии врачебного наблюдения над лицами, занимающимися физическими упражнениями, а также производства антропометрических измерений, предложено всем уездным советам ф. к. начать таковую работу во всех школах, детдомах, ячейках физкультуры. В первых врачебный осмотр и измерения обязательно производятся в начале и конце каждого учебного года, а во вторых по четвертям года.

В гор. Воронеже через организованный при центральной амбулатории губздравотдела антропометрический кабинет, состоящий в заведывании зам. заведующего губздравотделом доктора Ткачева при участии консультантки по вопросам физкультуры, преподавательницы Воронежского госуниверситета врача Шехтман (окончила королевский гимнастический институт в Стокгольме), намечено пропустить всех детей школ 1-й и 2-й ступени и членов всех ячеек физкультуры, кои не подвергались измерениям раньше. В целях пропаганды занятий зимними видами спорта организованы соревнования на лыжах; в январе м-це открылся каток. В конце же марта намечаются соревнования по тяжелой атлетике (борьба, гири, бокс).

ГСФК и профсоюзы в Царицыне.

В феврале месяце сего года председателем ГСФК на заседании президиума ГСПС был прочитан доклад о проделанной работе. Царицынские профсоюзы вообще и губпрофсовет в частности уделяют большое внимание делу физкультуры в губернии, выделивши энергичных работников в ГСФК и всецело идя навстречу научному подходу к делу. Свое активное участие в деле физкультуры и желание помочь этому новому начинанию президиум ГСПС выразил в принятой единогласно, по докладу губсовфизкульта, резолюции следующего содержания:

1. В советском строительстве по физкультуре профорганизации, наряду с ГСФК, должны принять самое активное участие, памятуя, что забота и задачи ГСФК направлены на оздоровление рабочего класса и поднятие не только физического, но и экономического благосостояния трудящихся, путем повышения их здоровья и трудоспособности.

2. В целях направления забот о сохранении здоровья и повышения работоспособности трудящихся по научному руслу, необходим специалист врач по физкультуре, обслуживающий специально нужды членов профорганизаций, контролирующий ход их физического воспитания и дающий консультации по вопросам физкультуры и трудпроцессов.

3. В целях внедрения в широкие массы трудящихся идеи о необходимости забот о сохранении своего здоровья, развития сил и трудоспособности, необходима широкая физкульт-пропаганда во всех профорганизациях, лучше всего приуроченная к профдням.

4. Так как физкультработа среди профсоюзов является неотъемлемой составной частью общей и культ и политработы, неразрывно связанной с клубной работой,—ГСПС должен санкционировать расходы на физкультработу из общего культфонда.

5. Так как работе по физкультуре среди трудящихся в центре придается с каждым днем все более и более серьезное значение, о чем свидетельствует факт возглавления ВСФК таким авторитетным лицом, как Наркомздрав т. Семашко—необходимо усугубить интерес и внимание к деятельности губсовфизкульта у нас в Царицыне путем вынесения на пленум ГСПС доклада о задачах и деятельности губсовфизкульта.

6. Принимая во внимание, что губсовфизкульт уделяет чрезвычайно серьезное внимание оздоровлению рабочих, ГСПС считает долгом не только в принципе, но и на деле оказать самое активное содействие начинаниям ГСФК в создании лечебно-гимнастических санаторий („домов отдыха“) и площадок для рабочих, всемерно поддерживая эту инициативу перед гиком и губкомом.

ГСПС считает необходимым указать профсоюзам на своевременность организации цикла лекций по физкультуре в широком смысле этого слова (оздоровление и охрана труда, повышение трудоспособности, восстановление здоровья и т. д.) и рекомендует выписку литературы, хотя бы на первое время журнала „Известия Физической Культуры“.

8. Для использования свето-воздушных и солнечных ванн, как целительного и гигиенического факторов, ГСПС считает нужным теперь же принять меры к организации в г. Царицыне на песчаной косе народной купальни, действуя через ГСФК.

9. Предложить всем профсоюзам, при которых организованы ячейки физкультуры, выделить для руководства этими ячейками наиболее энергичных и сознательных товарищей, так как работа по физкультуре имеет весьма большое значение.

10. Предложить тем профсоюзам, при которых еще не имеется физкульт-ячеек, организовать таковые в течение месяца, проявив инициативу и находчивость в изыскании средств и привлечении необходимых сил и лиц.

11. Срочно возбудить ходатайство перед центром об оставлении на службе в гор. Царицыне доктора Глезера, как специалиста, проделавшего большую работу по физкультуре профорганизаций гор. Царицына.

Игер.

Томск.

В виду неработоспособности техкомитета при губсовете физ. культуры, состав его несколько изменен, включены новые члены. Председателем техкомитета избран т. Перцев, членами т.т. Сухих, Ермолаев, Булатов и один представитель губздрава.

Белоруссия.

С организацией технического комитета при высшем совете физической культуры Белоруссии, дело физического развития быстро двинулось вперед. В состав техкома вошли деятельные работники по физкультуре—т.т. Душман, Урул (председатель), Яцкевич (секретарь), Зубрицкий и Максимов.

В первую очередь техкомом были организованы следующие секции (куда председателями вошли члены техкома, остальные кооптированы): 1) педагогических физических упражнений (т.т. Зубрицкий, Данциг и Шавель), 2) легкой атлетики и спортивных игр (т.т. Урул, Версоцкий, Далевский и Демьянович), 3) тяжелой атлетики и гимнастики (т.т. Максимов, Мецик и Тарасик) и 4) врачебно-контрольной (т. Душман).

Далее техкомом проведены лыжные соревнования, прошедшие с большим успехом.

В настоящее время ведется организационная работа по устройству в конце марта месяца соревнований по тяжелой атлетике, каковых не было с 1917 г.

Специальной комиссией разработан календарь спортивных тренировок, соревнований и показательных выступлений на предстоящий летний сезон.

Закупаются необходимые принадлежности для антропометрического кабинета, открытие которого ожидается в скором времени.

ВСФКБ приобретена литература (к сожалению очень мало) для организации библиотеки.

К сожалению специального стадиона Белоруссия иметь не будет. Предполагается только оборудование двух городских площадок (на „трэке“ и на „кошарах“).

В газете „Савецкая Беларусь“ (на белорусском языке) регулярно ведется отдел физической культуры с целью самого широкого освещения вопроса среди трудящихся масс. В этом отношении пресса оказала большую услугу физкультуре, заинтересовав белорусскую деревню, которая до настоящего времени была совершенно непочатым краем. К сожалению, ВСФКБ пока еще ничего не предпринимает для необходимой спортизации белорусской деревни.

Спорторганизации.

В настоящее время в Минске насчитывается больше 10 спорторганизаций (не считая школ). Из них необходимо отметить спортклуб „Звезда“, насчитывающий большое количество членов и очень энергично ведущий работу.

Из военных частей на первом месте стоят 6-ые пех. ком. курсы, где физкультура поставлена прекрасно.

Вяло работают, благодаря скверной организации, спорткружки клуба КИМ и профшкол, а эти кружки должны быть первыми.

На уездах.

Уездных советов физической культуры имеется пока шесть. Работа началась, но недостаток средств и руководителей сильно тормозят дело.

Лучшая постановка дела физкультуры в гор. Чэрвени и Слуцке.

Очередная задача ВСФКБ, путем посылки инструкторов-организаторов, открытием краткосрочных курсов для подготовки руководителей, наладить дело физкультуры на уездах.

У. Я—ч.

Киев.

Киевский губ. сов. физич. культуры с ноября 1922 г. по октябрь 1923 г. существовал при губвоенкомате. Несмотря на полное отсутствие материальных средств и только благодаря энергии председателя совета быв. губвоенкома т. Гавро и бывш. начгубвсевобуча т. С. Варича, советом проделана значительная работа. Главной заслугой старого совета является положенное им начало по сооружению совместно с губвоенкоматом в Киеве, на территории бывш. Алексеевского парка, „Красного Стадиона“. План стадиона был разработан в широком масштабе, сооружение предполагалось закончить в течение нескольких лет и в дальнейшем киевский стадион должен был явиться одним из лучших стадионов СССР. Работа по сооружению стадиона началась с весны 1923 г. Предстояло разобрать, а частью взорвать остатки зданий на территории стадиона, а главное необходимо было произвести большую выемку земли для планировки площадки. Несмотря на крайнюю скудность средств в 1923 г., лишь на добровольные взносы допризывников и средства, вырученные от „Недели Красного Стадиона“, удалось произвести до 80% всех намеченных на этот год работ и к середине августа была вчерне готова центральная площадка стадиона, на которой и были проведены все соревнования губолимпиады.

Из деятельности совета необходимо отметить также издание, совместно с губвсевобучем и губкомом КСМУ журнала „Красный Спорт“, которого удалось выпустить 6 номеров, после чего издание прекратилось за отсутствием средств. Из секций совета наиболее работоспособной была спортивно-техническая, под председательством проф. В. Крамаренко, которой и были организованы и проведены все выступления и соревнования сезона 1923 г.

Постановлением Киевского губисполкома от 21 ноября 1923 г. за № 1400 при губисполкоме был утвержден губ. сов. физич. культуры, при чем председателем был назначен зав. губздравом т. Мазель. В состав совета вошли: от ГСПС—Гальперин, от губнаробраза—Комаровский, от губкома КСМУ и губбюро „Спартака“—Скорбин, от Киеввоенспорта—Ольдерогге и др.

По некоторым причинам, из которых главной является неутверждение губисполкомом сметы совета и неотпуск по ней средств,—советом не проявлено до сего времени никакой существенной работы. Состоявшиеся всего два заседания были посвящены обсуждению создавшегося положения в связи с передачей спорт-клубов „Спартаку“. Между тем перед советом стоят широкие задачи по поднятию работы в области физкультуры и по вовлечению в нее губпрофсовета и губнаробраза, по выработке программ для школ и т. д. Существенной задачей перед советом стоит также учреждение в Киеве курсов для подготовки инструкторов физразвития для округов и, главным образом, сельских местностей, без чего работа на местах не может быть поставлена на правильный путь. Спортивно-технический комитет необходимо организовать при совете и последнему взять в свои руки направление спортивной жизнью Киева.

П. Лоссовский.

Следующий № 7 «ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» выйдет 15-го апреля; № 8—30-го апреля и в дальнейшем журнал будет выходить точно в эти числа каждого месяца.

Московское Пролетарское Спортивное О-во

„ДИНАМО“

Москва, Кузнецкий мост, № 11. Телефон 22-04

Заготовило к с'езду делегатов на Всесоюзное Совещание огромный выбор всевозможного спорт-инвентаря по летним видам спорта

ПО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЕШОВЫМ ЦЕНАМ

	Руб.	К.		Руб.	К.		Руб	К.
Бутсы	11	—	Перчатки для бокса	18	—	Кольца обшит. кожей	13	50
Покрышки	4	50	Гетры	1	70	Булавы	1	—
Камеры	1	25	Майки	1	75	Штанги разбор. 7 п. 20 ф	100	—
Туфли легко-атлет.	8	—	Фуфайки футбольные	4	50	Гантели за 1 ф.	—	30
Диски	9	—	Рубашки футб. сатин.	4	—	Свистки судейские	—	90
Ядра	5	—	Рейтузы гимнаст.	7	50	Трусики	1	60
Копья с наконечн.	4	20	Трико для борьбы	8	—	Чемоданы спортивные	8	—
Туфли гимнастич.	4	—	Трапеции	4	50			

Все предметы ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА, точной нормы

Представителям Советов Физкультуры

будут предоставлены

ОСОБЫЕ ЛЬГОТЫ ПЛАТЕЖА

Отобранный товар немедленно отсылается по назначению

Информационная часть.

К ВСЕСОЮЗНОМУ СОВЕЩАНИЮ.

Всем советам физической культуры.

Высший Совет Физической Культуры назначает на 15-е апреля 1924 года в городе Москве всесоюзное совещание советов физической культуры.

Повестка дня.

1. Отчет ВСФК и перспективы его работы. Докладчик Н. Семашко.
2. Работа мест. Доклад А. Иттина.
3. Физическая культура в плане трудового воспитания и политико-просветительной работы. Докладчик К. Мехоношин.
4. Доклад научно-учебного комитета. Докладчик т. Зикмунд.
5. Доклад Технического Комитета. Докладчик т. Кальпус.
6. Доклад Спортинтерна. Докладчик т. Мехоношин.

(Во время совещания будут работать 4 секции: научная, организационная, агитационно-пропагандистская и техническая).

Устанавливается следующая норма представительства на всесоюзное совещание советов физкультуры для республик, автономных областей и губернских советов:

Всеукраинского совета Ф. К. ССР.		10 чел.
Закавказского совета Ф. К. ССР.		6 „
Высш. сов. Ф. К. Белорусской ССР.		4 „
Дальневосточная область.		4 „
Туркестанская ССР.		5 „
Сов. Ф. К. Автономн.	Татарской ССР	по 2 чел.
„ „ „	Крымской „	
„ „ „	Киргизской „	
„ „ „	Дагестанск. „	
„ „ „	Горской „	
„ „ „	Башкирской „	
„ „ „	Чувашской „	
„ „ „	Монг.-Бурят. „	
„ „ „	Мариинск. обл.	
„ „ „	Области Коми	
„ „ „	Калмыцкой обл.	
„ „ „	Вотской обл.	
„ „ „	Карельской ССР	
Республ. (Труд. комм.) немцев Поволжья		

Остальные губернии командируют по два представителя.

Все денежные издержки, связанные с командированием представителей советов физкультуры производятся за счет советов ф. к., кои их командируют.

Высший Совет Ф. К. представляет делегатам в Москве помещение и довольствие на время совещания, которое продлится не более 4-х дней.

Каждый командируемый представитель совета ф. к. должен иметь при себе мандат, уполномачивающий его на всесоюзное совещание физкультуры, все материалы о положении физкультуры на местах, хотя бы по форме № 3 разосл. от 5 ноября 1923 г. за № 240.

Советам ф. к. предоставляется право увеличить количество командируемых представителей, с правом совещательного голоса, сверх указанной нормы за свой счет. Помещение и стол для них будут предоставлены на льготных условиях.

Запись докладчиков по вопросам одной из секций и присылка тезисов докладов заканчивается 5-го апреля с. г.

Зам. Председателя ВСФК ВЦИК К. Мехоношин.

Секретарь ВСФК ВЦИК А. Иттин.

С подлинным верно:
Управделами ВСФК ВЦИК В. Тараскин.

Темы докладов секций на всесоюзном совещании.

Темы Научно-учебного комитета ВСФК.

1. *А. А. Зикмунд.*—„Советская физкультура“.
2. *В. В. Гориневский*—„Ф. к. дошкольного возраста“.
3. *В. К. Стисенков*—„Ф. к. школьного возраста“.
4. *В. В. Гориневская, А. И. Зикмунд и М. М. Кантерович*—Ф. к. женщины“.
5. *Л. В. Герман*—„Летняя кружковая программа по ф. к.“.
6. *т. Рубцова*—„Пионерское движение и ф. к.“.
7. *К. С. Филитис*—„Игры в физкультуре“.
8. *И. И. Александрова*—„Ритмическое воспитание“.
9. *Доклад от ЦИТа*—„Труд и физкультура“.
10. *т. Подгаецкий*—„Физкультура в деревне“.
11. *Л. Е. Гедынская*—„Физкультура в домах отдыха“.
12. *Д. Л. Лившиц*—„Физкультура как терапевтический фактор“.
13. *М. В. Волоцкой*—„Физкультура и евгеника“.
14. *И. А. Аршавов*—„Ф. к. и рефлексология“.
15. *Г. А. Бизак и Г. А. Калачев*—„Ф. к. в допризывной подготовке и в Красной армии“.
16. *И. А. Бирюков*—„Влияние естественных факторов на организм“.
17. *В. В. Гориневский*—„Научные основы тренировки“.
18. *И. А. Зикмунд*—„Лига Время и физкультура“.
19. *А. А. Зикмунд*—„Программа подготовки и переподготовки преподавателей по ф. к“.
20. *Доклад*—„Объединение методов научного контроля по ф. к. в школе, физкультъячейках и Красной армии“.
21. *В. В. Гориневский*—„Научная работа в ф. к.“.
22. *Д. В. Ненюков*—„Обзор научной работы ГЦИФК“.
23. „ —„Изменение ферментов крови под влиянием физической усталости“.
24. *А. П. Егоров*—„Изменение морфологического состава крови под влиянием физических напряжений“.
25. *П. А. Рунк*—„Результаты исследования реакций у спортсменов“.
26. *В. В. Гориневский*—„Методы обработки антропометрических данных“.
27. *В. В. Гориневская*—„Изучение биологических особенностей женского организма в целях обоснования программ ф. упр. для различных женских групп“.
28. *Докладчики НУКа*—„Результаты антропометрического и физиологического обследования спортсменов на всесоюзных соревнованиях“.

Настоящие темы выдвинуты НУКом. В виду ограниченности срока совещания, менее важные доклады могут быть сняты или объединены.

Темы Техкомитета ВСФК.

Агитационно-пропагандистская секция.

1. Агитация и пропаганда через физическую культуру.
2. Об издательстве.
3. О неделе физической культуры.

Организационная секция.

1. О кружках физической культуры.
2. О постановке физической культуры в деревне.
3. О связи с профсоюзами и другими организациями, входящими в советы физической культуры.
4. Об интернациональных взносах.
5. Об отчислениях в губернские сов. физ. культуры.

Техническая секция.

1. О Техкомитете и его ближайшей работе.
2. О втором всесоюзном празднике физической культуры.
3. Детальная разработка в подсекциях отдельных видов физ. культуры.

Тезисы к докладу „Физическая культура дошкольного возраста" проф. В. В. Гориневского.

(Рассмотренные и утвержденные Научно-учебным комитетом ВСФК 11-го декабря 1923 года).

1. Широкий размах государственного строительства в области физкультуры народных масс выдвигает на первый план вопрос о физкультуре дошкольного возраста.

Подростки—общественные работники „завтрашнего дня"—требуют не меньших забот о себе, но „ударность" задач их воспитания и образования (ошибки прошлого, за которые современники не отвечают), делают неизбежные ошибки при новизне дела более извинительными чем те, которые могут произойти в более отдаленном будущем, когда нынешние дошкольники должны будут сменить этих работников завтрашнего дня.

2. Чем моложе организм, тем более значительна его пластичность, тем заметнее все хорошие и дурные влияния, которые может оказать на него внешняя среда, быт, культура во всем разнообразии проявлений. В той же мере молодой организм, обладающий большой пластичностью, поддается влияниям образовательного характера и чем продуманнее, глубже и последовательнее идеология, тем вернее результаты.

3. Охрана здоровья, щажение нежных, еще неокрепших органов ребенка больше всего необходимы для его правильного ничем не нарушаемого развития и задачи физического воспитания раннего детства представляют основные задачи социальной гигиены, борющейся за продление детской жизни, прерываемой под влиянием антисанитарных, антикультурных и антисоциальных факторов; но с развитием педагогики, как науки, все резче обозначается возможность влиять не только на среду, улучшая ее, но и непосредственно на природу человека, усовершенствуя ее во многих отношениях.

4. Влияния эти—образовательного характера, изменяющие формы тела и улучшающие функции, заключаются в удачном выборе соответствующих возрасту и индивидуальным силам упражнений. Выбор средств физического образования должен быть, кроме того, сделан соответственно общей идеологии, определяющей цели и ближайшие задачи физической культуры.

5. Воздействия чисто образовательного характера на ребенка дошкольного возраста заключаются прежде всего в возможностях использовать его органы движения, как наиболее пластические. Эти органы (кости, связки, мышцы, нервы и нервные центры) развиваются с определенной постепенностью и последовательностью: изучение законов этого развития составляет предмет педагогики. Нарушения правильного развития этих органов движения весьма часты и зависят от незнания и пренебрежения воспитанием. С раннего детства закладываются такие изменения форм тела, как плоскогрудие, плосконожие, всякого рода искривления позвоночника и конечностей, грозящие в будущем серьезными расстройствами здоровья и помехой в работе. Только знание этих явлений и распространие знаний может оказать серьезное противодействие этим аномалиям, сделавшимся обычными и задачи детской физкультуры в этом направлении можно назвать профилактическими; способ их осуществления широко просветительный.

6. Функция творит орган, а потому правильное развитие форм тела ребенка может осуществиться, если он научается правильно ползать, сидеть, стоять, бегать, прыгать, справляться с элементарной физической работой. Этой методики обучения пока еще не существует, она лишь намечается; ее нужно создать, работая в детских учреждениях. Это профилактика в отношении к двигательной способности ребенка; благодаря ей ребенок по окончании дошкольного периода может вступить в школу с нерасстроенными нормальными двигательными функциями, приспособленными к школьной работе. Этого до сих пор не наблюдалось: школа должна была исправлять дефекты физического воспитания, приобретенные еще до школы.

7. Исправление приобретенных ошибок (неправильных форм тела и плохих физических навыков), коррегирование, необходимо; оно выполняется с большей легкостью в дошкольном возрасте, вследствие большей пластичности тела, чем позже; но к нему придется прибегать тем реже, чем лучше поставлена профилактика в физическом воспитании; поэтому коррегирующие упражнения в детском возрасте должны носить в будущем характер предупреждающих неправильности, а не исправляющих уже существующие.

8. Современный русский ребенок должен получить динамическое воспитание; здоровый ребенок по природе активен, а потому нужно устранить все условия, препятствующие его активности в самостоятельности в движениях, начиная с пеленок. Устройство детских площадок для игр в черте города и за городом составляет основную задачу физкультуры этого возраста. Под тем же углом зрения нужно пересмотреть все наши укоренившиеся по отношению к ребенку обычаи, занятия ребенка, требующие от него несвойственной его возрасту усидчивости, продолжительные прогулки и т. д.

9. Из всех доступных по возрасту физических упражнений дошкольника самыми естественными по справедливости считаются и г р ы. За это говорят биологические основы развития молодого существа и психо-физиологические особенности возраста. Эти упражнения и в гигиеническом отношении являются наиболее полезными и притягательная их сила, благодаря вызываемым играми эмоциям, так велика, что только больной ребенок не играет. Культ игр—дело государства и его воспитательных учреждений: в правильном культе игры кроется будущий залог правильной физкультуры более взрослых поколений.

10. Гимнастика, как метод упражнений, подчиняющий все движения человека его воле, метод рационализирующий движения, анализирующий и синтезирующий их, знакомящий с пространственными и временными соотношениями этих движений - неприменима в дошкольном возрасте. Для этого у ребенка нет необходимой устойчивости, развития и интереса, а потому гимнастика не может преподаваться в этом возрасте систематически в виде уроков, заключенных в своем целом. Тем не менее, многие гимнастические упражнения (порядковые, вольные, упражнения в равновесии и в координации, а где это необходимо и коррегирующие) могут быть введены в детских учреждениях, но с характер игры. Чем моложе ребенок, тем важнее для него индивидуальная гимнастика, подчеркивающая или выдвигающая специальные задачи, например, упражнения в одних случаях быстрые и рассчитанные на ловкость, в других усиливающие координацию, гибкость членов, иногда это могут быть движения, требующие инициативы или решимости преодолеть препятствия. Словом „там, где игра детская не может выполнить все требования, предъявляемые к детской психо-физике, там необходимы специальные изолированные упражнения, пополняющие те или другие пробелы в физическом воспитании ребенка путем движений.

11. Особо стоят в физическом воспитании ребенка упражнения в ритмике и пластике его тела. Составляя часть художественного воспитания, ритмические упражнения принципиально необходимы для воспитания ритма, как организующего фактора в жизни. Через ритм мы не только воспитываем музыкальность, но и воспитываем способность подчинять движения условиям времени и этим создаем для ребенка благоприятные условия для работы. Ребенок, однако, не легко подчиняется ритму и влияние ритма на работу ребенка представляет задачу еще не решенную. Поэтому следует с большей осторожностью относиться к ритмизации ребенка и к подчинению его воли—силе ритма. Преувел чения возможны, они бывают. Особенно опасно заменять все физические упражнения дошкольного возраста упражнениями в ритме и пластике: это ни с какой точки зрения недопустимо. Упражнения в ритме можно вылить в детскую игру с пением, в марш и бег под музыку. Едва ли необходимы специальные ритмические упражнения в дошкольном возрасте. Упражнения в пластике допустимы лишь в виде игр изобразительного характера.

12. Естественные упражнения для ребенка представляют упражнения в марше, в беге, в прыжках и в лазании: это почти автоматические движения, дающиеся ребенку легко, без особой выучки, по инстинкту. Но в этих движениях так много био-технически неправильного, нецелесообразного, неэкономного и некрасивого, что неправильность этих движений прощается ребенку только в виду его несовершенства. Но ошибки в движениях не так скоро исправляются, а потому лучше исправлять их, когда они не успели еще укрепиться. Этому могут пойти навстречу воспитатели, если они ознакомятся с био-техникой этих движений.

13. Физическое образование дошкольников, основанное на педагогических данных, должно иметь свой постоянный контролирующий научный аппарат, настолько чувствительный, чтобы можно было следить за правильным развитием детей данного возраста и предупреждать возможные ошибки в их воспитании.

Эти общие положения должны быть детализированы и применены в дошкольном возрасте соответственно группировке детей на 2 периода — младший возраст от 3 до 5 лет и старший дошкольный возраст от 5—6—7 лет, для чего должна быть представлена примерная программа по физическому образованию для детей дошкольного возраста.

Тезисы к докладу „Физическая культуоа в школьном возрасте от 7 до 18 лет" д-ра В К. Стасенкова, рассмотренные и дополненные Научно-учебным комитетом ВСФК в заседании от 1-го и 8-го декабря 1923 года.

1. Физическая культура, как могущественный фактор психофизического (духовного) развития растущего организма, является необходимою составною частью социального воспитания и поэтому должна быть в школе обязательной.

2. Для правильного проведения физической культуры школа определяет расписанием ежедневно для каждой группы специальные часы, отводит соответствующее помещение, организует экскурсии и рациональный отдых в каникулярное время, назначает вполне подготовленный преподавательский персонал и обеспечивает требуемое техническое оборудование.

3. Физическая культура должна носить коллективный характер и быть обязательной для всех учащихся, независимо от вида и назначения школы (школа нормальная, вспомогательная, для дефективных, глухонемых, слепых и пр.). Рекомендуется выделение слабых групп для особых занятий, носящих коррегирующий (ортопедический) характер.

4. Задачи физической культуры в школе—гигиенические, воспитательные, образовательные и социальные. Правильным их разрешением достигаются следующие качества: нормальное здоровое развитие организма; увеличение запаса общей энергии; повышение сопротивляемости усталости и болезням; совершенствование форм и пропорциональное соотношение частей тела; приобретение достаточной мышечной силы; содействие развитию внутренних органов, силы; уменье экономно, продолжительно и быстро работать; ловкость, гибкость и уверенность в движениях; точность, пластичность и ритмичность в выполнении последних; повышение активности; укрепление мужества, характера, воли и коллективизма; говоря иначе—достигается воспитание здорового, крепкого, сильного, экономного общественного работника, умеющего быстро приспособиться ко всякого рода деятельности при существующих условиях жизни.

5. Средства физической культуры и необходимые условия ее осуществления в применении к школе:

а) гигиеническая обстановка, достаточное питание, правильный режим деятельности и отдыха; б) широкое пользование естественными факторами (солнце, воздух и вода); в) телесные упражнения (игры, гимнастика, спорт); г) экскурсии; д) ручной труд; е) двигательные упражнения эстетического характера.

6. Применение означенных средств должно итти по тщательно разработанной программе в порядке постепенной последовательной трудности, соответственно особенностям растущего организма с анатомо-физиологической и психологической точек зрения.

7. Метод должен быть по возможности простым, естественным и доступным каждому. Применять следует, по возможности, только то, что проверено и найдено вполне целесообразным. Так как конечная цель воспитания и образования в школе, главным образом, практическая—подготовка к жизни, то на ряду со средствами чисто воспитательного характера допустимы и имеющие прикладное значение.

8. Соотношение в применении средств физической культуры и предметов познавательного характера должно быть таковым, чтобы не нарушать гармонического развития умственных и физических способностей и содействовать достижению оптимума тех и других. С этой точки зрения упражнения, сильно захватывающие эмоцию учащегося, как-то: спортивные игры, различные соревнования должны определенным образом дозироваться.

9. Материал по физкультуре, проходимый в школе, согласуется с предшествующей работой в дошкольном возрасте и, постепенно развертываясь в последующем на старших ступенях обучения, подходит к тем требованиям, которые выдвигает допризывная подготовка.

10. Школе вменяется в обязанность обеспечить выполнение всех требуемых физкультурой гигиенических условий, установить определенный режим классной работы, скоординировать время распределения занятий и отдыха, позаботиться насколько возможно о достаточном питании учащихся, удовлетворить потребность пользования естественными факторами (солнце, воздух и вода); подчинив все это как и собственно физические упражнения контролю школьно-санитарного врача.

11. Объем физических упражнений, их форма и подбор должны соответствовать намеченным в каждом случае задачам, проводиться по определенному плану, удовлетворять педагогическим требованиям, быть интересными и отвечать запросам возраста, пола и бытовым особенностям данной социальной группы, при учете в то-же время индивидуальности и окружающей обстановки.

12. Для проверки правильности метода и определения результатов физического развития, периодически, согласно установленной нормы, производится оценка достижений в различных видах упражнений, нормы эти для учащихся не являются обязательными, а только желательными.

13. Согласно колебаний в процессе роста и развития физических и психических особенностей молодого организма в школьном возрасте которые требуют к себе исключительного внимания и осторожного педагогического подхода, учащиеся делятся на четыре следующих возрастных группы: 7—9 л., 9—12 л., 12—15 л. и 15—18 л.

14. Особенности возраста 7—9 л.

Кости со значительным содержанием хрящевой ткани, позвоночник неустойчив, мышцы слабо развиты, движения быстры и разнообразны; однообразные движения легко утомляют; постепенное развитие координации и точности; сердце непропорционально мало в сравнении с просветом кровеносных сосудов; сильный рост мозга (к 8-ми годам); смена зубов; быстрый обмен веществ; большие потери тепла; двигательная деятельность увеличивается, но интерес переходит на идею; память крепнет; склонность к подражанию и доступность к внушению еще держатся; воображение живо; анимистическая тенденция слаба; пробуждается соревнование; стремление к общественности; внимание и воля слабые.

Задача воспитания.

Предупредить искривление позвоночника, укрепить здоровье; развить органы дыхания и, осторожно, кровообращения; дать полную амплитуду движений в суставах; способствовать проявлению координации; постепенно воспитать волевые движения и общественные инстинкты.

Средства воспитания.

Игры имитационные, простейшие с пением, предпочтительно на свежем воздухе; порядковые движения; вольные движения; имитационные, изобразительные и гимнастические; равновесие, прыжки, бег, метание; коррегирующие, дыхательные; коньки; прогулки; ручной труд. Осторожное закаливание.

15. Особенности возраста 9—12 л.

Заметный подъем роста, особенно конечностей в начале периода; продолжается окостенение скелета; окончание формирования кривизн позвоночника; половые различия таза и плечевого пояса: сердце выигрывает в размере и менее утомляется; рост мускулатуры заметнее; координирование глубже, обширнее и соответствует внешним чувствам; период дрессировки и приобретения нервно-мускульных навыков; мозг быстро развивается в структурном отношении; появляется критика; память усиливается; воображение деятельно; социальные интересы рельефнее.

Задачи воспитания.

Дальнейшее укрепление здоровья; нормальное развитие функций внутренних органов, дыхания, кровообращения и др.; способствование развитию мозговых центров; развить мускулатуру; точность и целесообразность движений; бороться с дурными положениями и искривлениями, развитие активности; приобретение некоторых прикладных навыков.

Средства воспитания.

Игры простые, с осложнениями, партийные, массовые; порядковые упражнения более сложные; вольные движения со снарядами и без снарядов; упражнения эстетические; равновесие; прыжки; метание; сопротивление; лазание; бег; дыхательные коррегирующие; плавание, лыжи; коньки; экскурсии; ручной труд; закаливание.

16. Особенности возраста 12—15 л.

Быстрый рост у девочек в виду переходного периода; нарастание силы мышц у мальчиков в большой степени; дальнейшие структурные изменения мозга; сердце быстро увеличивается сравнительно с кровеносными сосудами; повышение кровяного давления; выносливость незначительная; более заметный рост легких и грудной клетки; большая потребность в кислороде; эмоциональная неуравновешенность; склонность к нервным расстройствам; эгоцентризм; проявление гнева и драчливости; увлечение идеалами; восхищение физическими подвигами; нередко переоценка своих сил; интерес к ритму, музыке, состязательным и кооперативным играм.

Задача воспитания.

Укрепить здоровье; нормально развить сердце и легкие; увеличить жизненную энергию и приучить экономно пользоваться своими силами; дальнейшее совершенствование координации движений; достижение целесообразности и отчетливости форм; осторожное развитие больших мускульных групп и мелких двигательных приспособлений; упражнения ловкости, смелости и упражнения эстетического характера.

Средства воспитания.

Игры общественные и партийные; элементы спортивных игр; порядковые сложные движения; вольные движения с отягощением и без отягощения; более сложные; равновесие; метание; бег; сопротивления; лазание; висение; прыжки простые и с упором; дыхательные коррегирующие упражнения; ритмические и пластические движения; плавание; лыжи; коньки; экскурсии; ручной труд; закаливание.

17. Особенности возраста 15—18 л.

У мальчиков начало периода половой зрелости, у девочек окончание; сильное увеличение роста у первых, в ширину у вторых; окостенение скелета у девочек почти полное; сильный рост сердца в сравнении с кровеносными сосудами еще заметнее; тоже касается и легких; газообмен повышен; сила мышц крепнет; рельеф их, вследствие быстрого развития, увеличивается; юноша чувствует себя более крепким и ищет случая проявить силу и героизм; обычно переоценка своих сил; переход от большого напряжения к быстрому истощению; в общем неустойчивость физическая и психическая.

Задача воспитания.

Та-же, что и в предыдущем возрасте. Кроме того, приобретение большей экономии в исполнении прикладных навыков; развитие моральных качеств; большей ловкости и гибкости; укрепление физической силы и выносливости в начале периода с осторожностью.

Средства воспитания.

Игры сложные, партийные и общественные со строгим соблюдением правил; игры спортивного характера, не требующие слишком большого напряжения (15 и 16 годы); порядковые и строевые упражнения; сложные вольные движения с отягощением и без отягощения; упражнения ритмическо-пластического характера; равновесие; сопротивление, лазание; метание; висение; упоры; прыжки простые и с упором; бег; метания более сильные, дыхательные коррегирующие; плавание; гребля; верховая езда; стрельба из лука и т. п., лыжи, коньки, экскурсии, ручной труд, закаливание, элементы борьбы.

18. В виду того, что многие вопросы физической культуры еще недостаточно научно освещены,—необходимо дальнейшее собирание материала и детальная экспериментальная разработка с последующей проверкой полученных данных на площадках и в гимнастических залах.

Охрана здоровья детей и подростков Наркомздрава и физкультура в связи с 5-м Всероссийским совещанием по охране здоровья детей и подростков.

Чем был ребенок рабочего при царском режиме?—Ничем. Чем он стал при советском строе?—Всем. Ему в первую очередь открыты двери школы, сироты рабочих помещаются в детдома, уже в возрасте с 4 лет устраиваются учреждения социального воспитания—детсады. Но педагог один, без помощи врача, не в силах разобраться во всех многогранных проявлениях детства и юношества, он не специалист и в области гигиены. Ему на помощь приходит врач, ранее называвшийся школьно-санитарным, теперь, с повышением наших требований к такого рода врачам, мы называем врача детского учреждения врачем-педологом. Педология дала многие научно-методические достижения оздравдету и физкультуру мы рассматриваем с врачебно-педологической стороны, т-е. насколько те или другие учреждения способствуют правильному психофизическому развитию ребенка. Врач-педолог—это специалист, наблюдающий за правильным психо-физическим развитием ребенка и подростка. Занятия и отдых, режим школы вообще, постановка физического воспитания, наблюдение за половым развитием, санитарное благоустройство, борьба с заразными и другими болезнями—задача такого врача. Таких врачей по охране здоровья детей и подростков в РСФСР—1424, нужно их около 5000.

Физическое воспитание—та основная задача, которая выдвинулась за последние годы во всех пролеторганизациях—РКСМ, профсоюзах— на первое место в культурной и массовой работе. Физической культуре — играм, спорту, гимнастике уделяется первостепенное значение и в работе отдела. Уже с 1918 года создан ВУЗ—Гос. центр. институт физкультуры, вокруг центрирована работа пролетарских кружков физкультуры (в Москве „Муравей“). Таких кружков в Москве и губернии несколько сотен с 30.000 членов. Физическое воспитание в школах, детдомах проводится по программе Гинфизкульта.

Для подготовки преподавателей физкультуры служат 4-х годичные курсы, для подготовки их помощников из педагогов и рабочих (для фабрик)—6-ти месячные курсы при Гинфизкульте. В связи с усилением пролетарского движения по физкультуре выдвигается на первое место необходимость постановки проведения физкультуры под врачебно-научный контроль, разработкой методики которого занят научно-исследовательский отдел Гинфизкульта.

5-е Всероссийское совещание впервые поставило всю работу по охране здоровья детей и подростков, в том числе и физкультуру, под руководство врачей-педологов, по окончании медфака подготовленных на 1 годичных курсах отдела охраны здоровья детей и подростков НКЗ. Врачебно-научный контроль (физиологический, психо-технический, антропометрический) явился гвоздем—главной темой работы секции по физкультуре (п. 7, 8, 10 резолюции).

Инфизкульт, по желанию совещания, выпускает в ближайшее время сборник научных трудов его лабораторий—„Физическая культура в научном освещении“ изд. Высш. Сов. Физкультуры.

5-е Всероссийское совещание по охране здоровья детей и рабочих подростков.

Резолюция

По докладам: Гориневского, Зикмунда, Ненюкова, Бирзина, Егорова, Моделя, Чиркина, Орбелли, Калмансона, Волоцкого.

1. Обследование физического состояния трудящихся масс дает картину слабого их физического состояния и недостаточного развития жизненных сил рабочих и крестьян, сокращение средней продолжительности жизни человека, занятого фабрично-заводским и промышленным трудом.

Поэтому перед рабочим классом, в борьбе за восстановление своих жизненных сил, стоят огромные задачи, непосредственно затрагивающие все стороны его жизни.

2. Наиболее мощным фактором, оказывающим огромное влияние на организм человека, является целесообразно построенная система физических упражнений, которые имеют целью: а) способствовать нормальному развитию роста и формированию организма, т.-е. физическое воспитание, идущее параллельно с общим интеллектуальным и трудовым воспитанием, б) подготовить рабочую силу из молодежи и повысить ее квалификацию для различных видов труда, в) дать взрослому, трудящемуся населению оздоровляющие его методы, которые предохранят его от вредного влияния одностороннего труда, г) подготовить и поддержать на должном уровне здоровье бойца, защищающего завоевания революции. Таким образом, физкультура обнимает всю жизнь человека с младенческого возраста и до глубокой старости.

3. Физические упражнения должны войти в общую систему воспитания и образования трудящихся и их оздоровления и должны рассматриваться как элемент воздействия на весь организм человека, на все системы органов, в том числе и на нервную систему.

В основу постановки физкультуры в СССР должно быть положено классовое понимание целей советской физической культуры. Руководящим принципом выбора физических упражнений является согласование их с данными анатомического построения и физиологических функций организма с социально-экономическим строем.

4. Кроме упражнений обще-развивающего и воспитывающего порядка, начиная с 18-летнего возраста, необходимо использовать побудительный стимул к физическим упражнениям, основанный на стремлении к соревнованию. Оценивая упражнения соревновательного порядка, как пути к усовершенствованию, в то же время надлежит неуклонно бороться с крайним и односторонним увлечением физическими упражнениями, которые превращают физическую культуру из средства в самоцель.

Из средств физического воспитания в первую очередь необходимо рекомендовать игры подвижные, естественные движения как ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, сопротивления, лыжи, коньки и др. виды спорта, соединяя их с движениями, развивающими чувство ритма.

Корригирующие и дыхательные упражнения должны иметь место в каждом уроке.

При этом необходимо руководствоваться при проведении физкультуры единой программой (Схем. программа физического воспитания А. А. и А. И. Зикмунд, Изд. «Жизнь и Знание». 1923 г.).

5. Ритмическое воспитание является частью физкультуры и не может ни в коем случае заменить рациональные уроки педагогической гимнастики. Ритмические движения вливаются в общую структуру нормальных уроков по физкультуре. Существующий метод ритмического воспитания и его пригодность для школы, в указанном выше смысле, подлежит научной проверке.

6. Научный контроль (физиологический, психотехнический, антропометрический) должен быть положен в основу научно-практической работы по физкультуре. При этом необходимо перенести обследование и наблюдение на площадки и в гимнастические залы, мастерские, чтобы соответствующие выводы связать с жизнью. Необходимо усилить снабжение аппаратами антропометрических кабинетов, для чего следует поставить русское союзное производство инструментария по физкультуре. Кроме обязательного изучения влияния социальной среды на ребенка и подростка, нужно создать передвижные музеи, иллюстрирующие быт подростка, музеи, иллюстрирующие быт со всеми его антисанитарными и антисоциальными условиями, вредно действующими на растущий организм. Этим способом мы повлияем через рабочего и рабочих подростков на улучшение быта.

7. Необходимо усилить авторитет советов физкультуры, проводя обязательность участия врачей-педологов как в научно-учебных, так и технически организованных работах советов, обращая особое внимание на согласование работы ведомств, в частности в области врачебно-научного контроля.

8. Считать необходимым проведение физкультуры в первую очередь в школах фабзавуча, а также в школах I и II ступени; в целях борьбы с беспризорностью, использовать пионерское движение.

9. Обратить серьезное внимание на подготовку преподавателей физкультуры и врачей-специалистов по физкультуре при Гинфизкульте, без которых немыслимо физическое оздоровление и постановка рационального контроля за занятиями. Организовать при Гинфизкульте краткосрочные курсы по физкультуре с определенной бронировкой мест за губерниями.

10. Учитывая крайне важное значение постоянного преподавателя-инструктора по физкультуре в каждом детском учреждении, совещание считает недопустимым сокращение этого штата, при этом обращает внимание на необходимость интенсифицировать работу по физическому воспитанию Наркомпроса.

11. Имея в виду объединение научных работников по педологии физкультуре, научной организации труда в целях унификации как антропометрической, так и физиологической и другого рода методик, а также в целях использования всех научных сил республики в общей согласованной научной работе, совещание постановляет положить начало научным обществам работников физкультуры, научной организации труда и педологии.

Официальная часть.

Пригласительное письмо советам ф. к.

Учитывая опыт первого праздника физической культуры СССР с его несомненно массовым характером и стремясь еще глубже захватить массы в их стихийном стремлении к физической культуре, ВСФК построил программу второго праздника по несколько иному принципу.

Централизация масс участников для наиболее мощного отражения успехов физической культуры во всех уголках нашего обромного союза имеет большое агитационное и практическое значение. Однако, такому способу положен определенный предел в виду невозможности правильного и удобного размещения большого количества участников, отсутствия пока достаточно сильного и опытного организационного аппарата как в центре, так и на местах и в виду значительных расходов, связанных с переброской на огромные расстояния большого количества участников. Практика показала, что вовлечение масс может быть осуществлено гораздо полное и глубже путем организации предварительных праздников в масштабе уезда, города, губернии, автономной республики, района. **Таким образом, децентрализация и предварительный розыгрыш первенства на местах, начиная с низовых ячеек, являются характерными признаками второго всесоюзного праздника.**

Тем самым определяется характер местных первенств—это не только соревнования, имеющие целью выделение немногих участников для всесоюзного первенства, это—смотр всем силам, это—итог всей работы, проведенной по летней клубной программе. Будущие участники второго всесоюзного праздника должны воодушевиться совместным выступлением с массами, должны сознать, что их достижения зависят от социально-экономической обстановки и получают смысл и значение лишь в связи с широкой агитацией физической культуры и с внедрением ее в быт трудящихся.

Поэтому местные праздники физической культуры, примерно в масштабе губернии, должны быть приурочены, по возможности, к политическим праздникам и иметь в своей программе не только соревнования для отборных сил, но также соревнования по разрядам (соответственно „программе летней работы"), а также испытания для новичков по программе нормальных требований. Желательно также включение в программу, в зависимости от местных условий, народных игр, массовых выступлений, национальных физических упражнений, танцев, плясок, хороводов, детских развлечений и т. п. Показателем успеха данного местного праздника должны являться не только отдельные достижения, но и общее количество участников.

В противоположность этому, заключительная встреча лучших сил на втором всесоюзном празднике физической культуры будет носить характер лишь последнего делового подитоживания успехов местной работы и учета тех сил, которые в будущем явятся достойными представителями СССР на международных рабочих спортивных праздниках. В то же время выступление отборных сил имеет глубокий научный интерес, который несомненно будет использован соответствующими научно-исследовательскими кабинетами и который даст возможность молодым силам научиться многому. Для этого нет необходимости этим неокрепшим силам участвовать в соревнованиях, а достаточно на первое время предоставить им роль вдумчивого и внимательного зрителя. Местные советы физкультуры и районы, командируя своих участников на всесоюзные соревнования, **должны параллельно с этим озаботиться организацией и проведением учебных экскурсий рабочей молодежи на второй всесоюзный праздник физической культуры.**

ВСФК приглашает всех теперь же определить свою роль в проведении второго всесоюзного праздника физической культуры и напрячь все усилия к тому, чтобы осуществить

намеченные цели и задачи этого праздника возможно полнее. Положение и программа второго всесоюзного праздника физической культуры будут разосланы вместе с материалом к всесоюзному совещанию в апреле месяце.

Зам. Председателя ВСФК ВЦИК **К. Мехоношин.**

Секретарь ВСФК ВЦИК **А. Иттин.**

С подлинным верно:

Управделами ВСФК **В. Тараскин.**

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации второго праздника ф.к. СССР.

1. Цель праздника.

1. Праздник имеет целью:

а) демонстрировать коллективные достижения в области физкультуры; б) учесть и обобщить эти достижения; в) учесть и обобщить результаты врачебного контроля; г) вовлечь места в планомерную подготовку по физкультуре трудящихся масс; д) учесть распорядительность, жизненность и организационную силу местных органов физической культуры; е) содействовать взаимному обмену опытом мест; ж) сблизить работу местных советов физ. культ. между собой и объединить ее в масштабе автономных республик и районов.

2. Организационный аппарат.

2. Праздник проводится под общим руководством ВСФК и силами тех местных советов, коим будет поручено проведение той или иной части программы.

3. За техническое проведение праздника в целом отвечает Технический Комитет ВСФК. За техническое проведение отдельных частей программы отвечают технические комитеты соответствующих местных советов.

4. Финансовой и хозяйственной частью и размещением участников ведает управление делами ВСФК, а на местах хозяйственные комиссии, выделенные соответствующими местными советами.

5. Политико-просветительную и культурную работу ведут президиум ВСФК, а на местах президиумы ГСФК. Агитационной частью ведает редакционно-издательский отдел ВСФК и агитационные комиссии, выделенные соответствующими местными советами.

6. За постановку врачебного контроля и подачу медицинской помощи ответственна врачебно-контрольная комиссия научно-учебного комитета ВСФК и врачебно-контрольные комиссии соответствующих местных советов.

7. В случае необходимости все указанные ответственные органы имеют право, на время организации праздника, расширять свой состав путем кооптации.

3. Участники праздника.

8. В празднике участвуют члены и команды кружков, зарегистрированных в местных советах физич. культуры.

Примечание I. Военные организации, отдельные военнослужащие, участвовавшие в предварительном розыгрыше первенства на местах, могут быть командированы соответствующими советами физ. культуры на общих основаниях с остальными участниками.

Примечание II. Осенние спортивные первенства РККА, Флота, ВУЗ'ов и допризывников (1903—1904 г г.), входя составной частью во второй всесоюзный праздник физич. культуры, организуются согласно специального приказа РВСР.

9. К соревнованиям не допускаются: а) лица моложе 18-ти лет; б) цирковые атлеты и профессионалы; в) ограниченные в правах по законам СССР или по постановлениям суда, а также состоящие под судом.

Примечание. Преподаватели и инструктора спорта, курсанты, слушатели и студенты школ физической культуры военного и гражданского ведомств допускаются ко всем соревнованиям на равных основаниях.

10. Участники всех без исключения соревнований обязаны представлять вместе с официальной командировкой от местного совета физ. культуры и с записью на соревнование, врачебную визу и доказательства выполнения одного из трехборий и нормы по плаванию, предусмотренные „Примерной программой летних клубных занятий с возрастом старше 16-ти лет". Кроме того, по отдельным видам физ. упражнений может быть потребовано выполнение особых норм.

Врачебная виза и выполнение всех требуемых норм с указанием фактических достижений заносятся в специальную карточку и подтверждаются местными советами физической культуры. Без представления такой карточки никто к соревнованиям допущен быть не может. В случае каких-либо сомнений Технический Комитет и врачебно-контрольная секция ВСФК и ГСФК могут назначить для отдельных лиц контрольные испытания.

11. Норма представительства определяется по отдельным соревнованиям особо.

4. Судьи.

12. Судьи назначаются техническим комитетом соответствующих местных советов. Их решения утверждаются Техкомитетом ВСФК.

13. Для решения вопросов толкования отдельных *правил* и положений образуется для каждого соревнования коллегия из кандидата, выдвигаемого соответствующей секцией местного техкомитета и представителей районов на паритетных началах, при чем персональный состав коллегии утверждается президиумом Техкомитета ВСФК или ГСФК.

14. Протесты подаются коллегии не позже, как через час после объявления результата, не иначе, как через официального представителя заинтересованной организации.

15. Коллегия производит необходимое обследование спорного вопроса и выносит окончательное решение, не подлежащее обжалованию. В случае отсутствия коллегии, функции таковой берут на себя соответствующие секции Техкомитета ВСФК или ГСФК.

5. Дипломы и призы.

16. Участники-победители получают свидетельства, удостоверяющие их достижения.

17. Республике-победительнице вручается красное знамя, а коллективам—листы коллективных достижений с отметкой в таковых достигнутых результатов по отдельным видам. Красное знамя хранится у районного председателя данной республики.

6. Хозяйственная часть.

18. Как общее правило расходы по празднику; размещению и пропитанию участников как на районных соревнованиях, так и на всесоюзном празднике лежат на местном совете физич ской культуры, командирующем участника.

19. Управление делами ВСФК и хозяйственные комиссии соответствующих местных советов физ. культуры заботятся о предоставлении дешевых или бесплатных квартир (общежития), а также об удешевленном питании, при чем в пределах установленных норм представительства и присланной заблаговременно записи (заявки).

20. Общие организационные расходы покрываются советами физич. культуры, осуществляющими отдельные части программы, преимущественно из сумм, поступающих от продажи билетов, программ и т. п.

7. План розыгрыша и программа.

21. Открытие праздника. Официальная часть, шествия, массовые выступления по особой программе в субботу 30-го августа в Москве (Красная площадь, центр города стадион).

22. Футбол—разыгрывается в Москве по олимпийской системе между командами РСФСР, БССР, ЗСФСР, УССР—победителями первенств своих республик—15-го авг. РСФСР с БССР и УССР с ЗСФСР. 17-го авг. играют победители.

Срок заявки команд от республик 1-го августа, к каковому числу должны быть представлены списки команд в ВСФК в Москву.

Розыгрыш предварительных городских, губернских и республиканских первенств по футболу производится на основании общих правил и плана, вырабатываемого местными советами физической культуры, по образцу розыгрыша первенства РСФСР и по специальной примерной программе.

23. Легкая атлетика—разыгрывается в Москве с 31-го авг. по 7-е сент. включительно по особой программе и правилам.

Запись участников по установленной форме должна быть представлена в ВСФК в Москву не позднее 15-го августа.

Первенства отдельных республик и районов должны быть закончены к 3-му августа. Розыгрыш городских и губернских первенств происходит по расширенным программам, разрабатываемым местными советами физической культуры на основании специальной примерной программы.

24. Плавание и водное поло-разыгрывается в Ленинграде с 17-го по 20-е июля по особой программе и правилам.

Запись участников должна быть представлена в Ленинградский СФК не позднее 15-го июля.

Предварительные первенства городов, губерний и республик должны быть закончены заблаговременно и происходить по программам, разрабатываемым местными советами физич. культуры на основании специальной примерной программы.

25. Парусный спорт разыгрывается в Ленинграде 24-го авг. по особой программе и правилам.

Запись участников должна быть представлена в Ленинградский СФК не позднее 18-го августа.

26. Гребное первенство—разыгрывается в Ленинграде 10-го августа по особой программе и правилам.

Запись участников должна быть представлена в Ленинградский СФК не позже 7-го августа.

27. Розыгрыш первенств по гимнастике, тяжелой атлетике, фехтованию, велосипеду, мотоциклу и стрельбе будет объявлен дополнительно.

28. Представителям гражданских организаций предоставляется право участовать вне конкурса в военно-прикладных соревнованиях, организуемых военным ведомством.

8. Выяснение первенства.

29. Окончательное выяснение первенства между республиками РСФСР, УССР, БССР и ЗСФСР производится Техническим Комитетом ВСФК как по отношению к отдельным видам физкультуры, так и в целом—путем суммирования по очковой системе достижений данной республики в атлетике (легкой и тяжелой), плавании, стрельбе, футболе, баскетболе и велосипеде.

Календарь первенств СССР.

	Место	Начало	Срок записи
Плавание	Ленинград	17 июля	15 июля
Гребля	Ленинград	10 августа	7 августа
Футбол	Москва	15 августа	1 августа
Парусный спорт	Ленинград	24 августа	15 августа
Легкая атлетика	Москва	31 августа	15 августа

С подлинным верно:
Управделами ВСФК ВЦИК **В. Тараскин.**

Из постановлений президиума ВСФК ВЦИК.

От 5-го февраля 1924 г.

В связи с ходатайством ГЦИФК о распределении стипендий между ведомствами, ВСФК признал таковое необходимым. Для проработки этого вопроса постановлено выделить комиссию под председательством тов. Радина, которой поручено выпускаемых студентов института, согласно личного желания каждого, распределить по ведомствам.

О количестве своих заседаний президиум ВСФК постановил: заседания президиума ВСФК устраивать один раз в две недели, заседания пленума—один раз в месяц.

От 15-го февраля 1924 г.

Научные материалы по физической культуре, собранные Институтом физической культуры, ВСФК признал принципиально желательным издать в виде сборника.

От 26-го февраля 1924 г.

В целях широкой агитации идей и значения физической культуры среди трудящихся, а также для материальной помощи местным советам физкультуры путем единовременных сборов и обложений, ВСФК признал необходимым устройство „Недели физической культуры" по СССР. В деталях этот вопрос поручено проработать Техкомитету с тем, чтобы последним в недельный срок были подготовлены все материалы. По разработке материалов, связанных с устройством „Недели физической культуры", секретариату таковые разослать на места с тем, чтобы советы физкультуры приурочили „Неделю физкультуры" к 1-му мая.

По ознакомлении со всеми подробностями конфликта с представителями Ярославской губернии на всесоюзных соревнованиях по лыжам, ВСФК признал командное первенство по лыжам всесоюзных соревнований 1923—24 г.г. взятым командой Ярославского губернского совета физкультуры.

Управделами ВСФК **В. Тараскин.**

Почтовый ящик.

Тихону Никитину. Царицын. С большим удовлетворением помещаем в следующем номере вашу статью-отчет о работе по физкультуре Красного Царицына, в надежде, что и другие города в ближайшее время последуют его примеру. Ваши пожелания о характере журнала совпадают с тем, что уже намечено и начинает проводиться в жизнь. Состав редакции пополнен.

На предстоящем 15/IV всесоюзном совещании будет сделан доклад о намеченном характере и плане журнала, тогда окончательно договоримся.

Н. Д. Королеву. Ленинград. Ваш вступительный очерк напечатан в дискуссионном порядке в настоящем номере „Известий Физич. Культуры". Чем скорее пришлете следующие очерки, тем лучше. Диаграммы можем поместить лишь в одну краску. Различные цвета замените различной штриховкой.

В виду обилия статей, поступающих в редакцию, просьба давать возможно более сжатый, конкретный материал. Редакция оставляет за собой право производить сокращения и исправления, а также снабжать статьи, в случае расхождения во взглядах, примечаниями.

Центральному бюро по организации дела спасания на водах. НКПС. Москва. Ваша статья „Спасайте спасание" получена после сдачи материалов для очередного номера в типографию, поэтому помещена в № 5—6 быть не могла. Постараемся напечатать в следующем номере

Подорожному. Смоленск. Статью „Диалектика в истории физразвития" получили. Статья ценная, но по своему содержанию и размером для нашего журнала не подходит. Редакция имеет возможность помещать лишь небольшие статьи, преимущественно по очередным и „боевым" вопросам физкультуры. Ваша же статья скорее должна служить введением к серьезному труду по физическому воспитанию.

Всем, присылающим фотографии. Редакция просит на обороте групповых фотографий указывать подробно фамилии каждого, занимаемые им должности и его общественное положение.

В. Раушенбах. Покровск. Заявка и материал получены. Инструкцию высылаем. Сообщайте о всех событиях в области физкультуры, отчеты о соревнованиях и т. п.

Г. А. Дюперрону. Ленинград. Просим печатать ваш материал возможно четко, так как он почти без изменений идет прямо для набора в типографию.

Письмо в редакцию.

В № 4 журнала в заметке «К встрече Никифоров—Градополов» сказано, между прочим, что Градополов „нокаутировал" меня. В целях восстановления истины сообщаю, что это не соответствует действительности. — Градополов меня не нокаутировал, а победа была ему присуждена судьями по очкам. Рекламировать себя не хочу, т. к. в нашем боксерском мирке меня хорошо знают, но вынужден заявить, что и победа на очки при другом составе судей вряд ли была бы присуждена Градополову.

М. Фомин.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Редактор: **Ред.-Коллегия.**

Главлит № 20760. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

Государственный Трест
РЕЗИНОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ „РЕЗИНОТРЕСТ“

ПРАВЛЕНИЕ:
Москва, Маросейка 12, тел. 5-88-26.

МОСКОВСКОЕ ТОРГОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:
Маросейка 12, тел. 1-34-25.

ГАЛОШИ АВТО-МОТО-ВЕЛО-ШИНЫ
ЭКИПАЖНЫЕ и ГРУЗО-ШИНЫ
ТЕХНИКА и ХИРУРГИЯ

ПРЕДМЕТЫ СПОРТА

Торговые Отделения во всех крупных городах СССР.

НОВЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ

отечественной сборки

Телефон: **3-70-69**

с полной ГАРАНТИЕЙ
ВЕЛО-ЧАСТИ и ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

ПРЕДЛАГАЕТ

для рабочих и сотрудников Госучреждений, Советов Физической Культуры, Спорт-Кружков и прочим лицам

Н. А. Похильский

МОСКВА, Мясницкая, 24.

При КОЛЛЕКТИВНЫХ ЗАКАЗАХ специальные УСЛОВИЯ

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГ

ДИПЛОМЫ • ПРИЗЫ • ЖЕТОНЫ

по всем видам спорта, юбилейные, переходящие значки для кружков, советов физкультуры и проч. Изготовляются всевозможных форм и рисунков как своих художников, так и по заданиям заказчиков. **К зимнему сезону большой выбор специальных дипломов и значков по лыжам, конькам и хоккею.**

При заказах и справках сообщать: количество дипломов или значков, какого металла должны быть значки (золото, серебро, бронза), текст надписи или гравировки.

Для провинции высылаются подробные сметы.

Обращаться: Москва, Б. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., 8.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫСШ. и МОСКОВСК. СОВЕТОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Московское Ювелирное Товарищество

„МЮТ“

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН

Москва, Кузнецкий мост, Пассаж Муни (б. Солодовникова), пом. № 70 и 73
Тел. 5-86-39

Золото—Платина—Бриллианты—Серебро
Художественные изделия из сибирских камней, хрусталя, фарфора

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ ПЕРЕХОДЯЩИХ ПРИЗОВ, ЮБИЛЕЙНЫХ ПОДНОШЕНИЙ

(кубки, братины, фигуры, бювары, блок-ноты, часы, секундомеры, портпапиросы и масса других предметов)

ИСПОЛНЯЮТСЯ ЗАКАЗЫ по рисункам ЗАКАЗЧИКОВ и своих ХУДОЖНИКОВ

ЕДИНСТВЕННАЯ В СССР МАСТЕРСКАЯ ПО ЛАУН-ТЕННИСУ

Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫХ

(МОСКВА, ЦВЕТНОЙ БУЛЬВАР, ДОМ 21, КВ. 34. • ТЕЛЕФОН 4-88-26).

Предлагает своего изготовления ЛУЧШИЕ ракеты известной марки

«МАКСИМ»

теннисные мячи, специальную обувь, пресса для ракет, сетки (средние и защитные), столбы, регуляторы, катки, лак.

Принимает починку и перетяжку ракет

ВСЕ ДЛЯ ФУТБОЛА: покрышки правильной формы и крепкой сшивки, бутцы, щитки, насосы, шнуровки и трикотаж.

ВСЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА: мячи, туфли, сетки.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: диски, ядра, копья, древки, туфли и пр.

ВЫСЫЛКА ЗАКАЗОВ В ПРОВИНЦИЮ.

IX 130

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 7

Апрель
1924

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

универсальной фабрики спорт-инвентаря

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телеф. 1-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО И ЗИМНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планжи, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей; теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь. Коньки, лыжи, сани, пьексы, ботинки для коньков, лыжная мазь, фуфайки и пр.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА по ФИЗКУЛЬТУРЕ

Универсальная фабрика спортинвентаря **„ВТОПАС“**

МОСКВА, Зацепа, М. Дворянская, 14. Телефон 1-04-52.

Принимаются заказы на оборудование гимнастическ. зал и спортивных площадок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 113.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

огромный выбор принадлежностей лучшего качества по всем видам спорта

Ф. В. ФЕДУЛОВ

ВСЕ ДЛЯ ДОРОГИ

Москва, Тверская, 13

(близ Охотного)

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 7

15 апреля 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Больш. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., 8. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

Высший Совет Физической Культуры приветствует Первое Всесоюзное Совещание — залог дальнейшего успеха общей работы.

Высший Совет Физической Культуры. — 1-ый ряд слева направо: Донченко, Каплун, Семашко, Мехоношин, Иттин 2-ой ряд: Зикмунд, Моночиненков, Кальпус (техком), Радин (оздравдет). 3-й ряд: Тараскин (управдел), Уралец.

Уже пора!

Мы смело можем утверждать, что организационный период в подавляющем числе ГСФК закончился и они своей деятельностью доказали свою жизненность и необходимость. Только загруженностью работников мест в этот ответственный период и можно об'яснить недостаточность работы по агитации и пропаганде самой физкультуры и через нее вовлечения занимающихся физическим развитием масс в общую полит-просветительную работу. Правда, зима в наших русских условиях еще недостаточно располагает к массовым выступлениям и вылазками, да и недостаточное обеспечение обувью и одеждой в стужу мало способствует этому.

Но теперь уже пора. Весна уже началась. Необходимо полным ходом приступить к работе в этой области, дабы настоящий сезон точно и ясно закрепил место физической культуры в общем плане нашей полит-просветительной работы.

Агитация и пропаганда физической культуры и использование ее для всей агитационно-пропагандистской работы должны стать первоочередной задачей нашей ближайшей работы.

Организации физической культуры (кружки, площадки, станции и т. п.) обладают, помимо всех прочих, еще одним ценнейшим качеством—способностью вовлекать и заинтересовывать огромные массы. Попадающий в кружок физической культуры легко дисциплинируется, приобретает общественные навыки и товарищескую среду. Вот такую, уже сознательную-массу, легко вывести на улицу, на демонстрацию, заразить ее нашим настроением и идеологией и легко перевести от пассивного восприятия событий общественного политического значения к активному восприятию и действию. Кроме того, выступление в демонстрации членов физкульторганизаций в однотипной форме, со значками и знаменами, определяющими принадлежность к той или другой профессиональной, партийной или комсомольской организации, придает огромное оживление и живописность самой демонстрации. Для этого необходимо использовать каждый удобный момент, в первую очередь революционные праздники, как международного, всесоюзного, так и местного характера.

Помимо этого, необходимо каждому губернскому СФК в течение сезона, применительно к местным условиям, провести специально неделю физической культуры, дабы в ударном порядке заострить внимание всей массы на физической культуре. Неделя физической культуры ставит перед собой ряд конкретных задач: вовлечение ведомств и организаций, входящих в советы физической культуры в более активную и реальную работу, более длительную и планомерную агитацию и пропаганду физической культуры, открытие оборудованных площадок или приведение коллективным участием в порядок старых площадок и их дооборудование. К «неделе» должны быть приурочены открытия или выпуски краткосрочных курсов инструкторов.

Кроме того, помимо общего парада, выступлений на площадках и соревнований, необходимо особо выделить демонстрации кружков физической культуры на предприятиях, в рабочих районах, в крупных селах.

Советы физической культуры должны рассматривать «неделю», как генеральный смотр своих сил, и, в первую очередь, своей дееспособности и организованности.

«Неделя» может удасться только тогда, когда вся работа будет поведена не одним совфизкультом, а при максимальной заинтересованности и участии организаций и ведомств, входящих в совет. Помимо широких митингов, должны быть проведены доклады на каждом партийном, комсомольском и профессиональном собрании. Вопросы физкультуры, всесторонне раз'ясняющие ее значение, особенно бытовое, должны стоять в повестке дня партийных и комсомольских ячеек и общих собраний членов профсоюзов.

Своевременное выделение агитационно-пропагандистской комиссии, которая должна озаботиться подбором лекторов и докладчиков, используя всемерно врачей, поднятием кампании в печати, устройством выставки физкультуры, а, если возможно, то хотя бы небольшого музея, выпуском листовок, плакатов—основной момент практического проведения недели. Особо должен стоять вопрос о соревнованиях и выступлениях. Они должны быть проведены с максимальным эффектом, но идеологически выдержанными и сопровождаться небольшим, но красочным митингом. Особо желательно выделение показательных групп и команд, которые необходимо перебрасывать из района в район и даже, если это возможно, в крупный сельский пункт на подмогу «уголкам физкультуры» в избах-читальнях, которые должны стать опорными пунктами физкультуры в деревне.

Кроме того такая «неделя» может при правильной организации принести и материальное подкрепление. Достаточно самое небольшое начисление в течение «недели» на все зрелища и т. п. и это даст отличные результаты. Прошлогодний опыт юго-востока, при поддержке юго-восточного бюро партии и РКСМ и ПУСКВО, дал хорошие результаты и показал, что провести это не так трудно.

Нужно помнить, что лето идет и оно будет решающим для советов физкультуры в смысле закрепления своего авторитета и жизнеспособности. Втянуть как можно больше пролетарских масс в физкультуру, а затем подготовить ее к дальнейшему полит-воспитанию—это наш лозунг, наш девиз. Отговариваться организационными моментами не время. Уже пора давать практические результаты.

Всесоюзное совещание должно всецело учесть важность и необходимость проведения недели физкультуры.—Неделя физкультуры послужит могучим толчком к вовлечению широких масс и укрепит материальную базу советов.

К вопросу о педологической классификации физических упражнений.

Е. Радин.

Мы стоим перед новой задачей: связать то, что дала физкультура с тем, что она должна дать в советском государстве. И на ряду с этим мы должны ясно осознать, что в основе физкультуры лежит правильное психо-физическое развитие ребенка и подростка.

Здесь физкультура тесно соприкасается с педологическими заданиями, частью их выполняя. Нужно поэтому и физические упражнения вывести из основных потребностей и биологических особенностей ребенка и подростка.

Попробуем разобраться в тех сторонах данного вопроса, которые являются первоочередными, основными.

1. Организм животного и человека с его основными реакциями на окружающую среду, как физическую, так и социальную, вырабатывался в условиях борьбы за существование. Здесь его первая биологическая установка.

Естественно поэтому, что в основных реакциях человека сохраняется след этого периода многих тысячелетий. В условиях только что пережитого нами времени, да и переживаемого всеми странами с буржуазным строем теперь, борьба за существование с ее лозунгом—«человек человеку волк»—сохраняет первостепенное значение.

Каково влияние этих устоев социальной среды на наш организм? Ясно, что ряд основных реакций организма строится на борьбе за существование: нападение, защита и соревнование.

Обратимся к физкультуре и мы увидим, что эти характерные черты—общесоревновательные, лежат в основе большой группы физупражнений—спорта, отдельные отрасли которого носят на себе ярко выраженные черты своего биологического происхождения, как борьба, кулачный бой (бокс), фехтование.

Разве футбол, баскетбол и др. не представляют типичной картины защиты и нападения и разве всякого рода состязания по спорту не являются отражением борьбы за существование, принявшей безобидную форму борьбы за успех?

Вывод из этого анализа спорта может быть сделан только один: спорт является выражением биологических черт, унаследованных признаков не только вида homo sapiens, но и гораздо более ранних его предков из мира животных.

Разновидностью борьбы за жизненный успех является борьба самца за обладание самкой. И здесь фактором полового отбора являются эстетические признаки. Эстетическая сторона играет большую роль и в физкультуре, а в форме ритмического воспитания близко соприкасается и с трудом (ритм трудовых процессов).

II. Но человечество не только боролось друг с другом, нападая и защищаясь, оно вело трудовую жизнь. И здесь, при добывании пищи у первобытных народов, при постройке жилищ сказывалось преимущество коллективизма, кооперирования в работе. Сказывалось и ознакомление с приемами работы путем использования естественных движений: ходьба, бег, перепрыгивание через естественные препятствия, лазание, метание камней, плавание и пр.

Что представляют собою все приведенные здесь движения? Это—II группа: трудпроцессы, а также легкая атлетика и подвижные игры. И если мы заимствовали легкую атлетику из Греции, где многие движения, как метание копья, дротика и др. были использованы с военными целями, мы должны сказать, что происхождение естественных движений и их корни менее древни в войне, чем в труде.

Игра есть один из самых распространенных методов подготовки к труду, так как в ней без всякого принуждения, в силу естественного влечения, вырабатываются наиболее целесообразные естественные движения: бег, прыжки, погоня и ловля, метания (лапта, городки) и т. п.

Био-генетические предпосылки заключаются в том, что ребенок повторяет в своем развитии ступени, пройденные человечеством (пастушески-кочевой период и др.). Длительная игра использована, как известно, в системе «скаутинг» и наше пионердвижение в значительной степени пользуется длительной игрой [1]).

Таким образом, социально-трудовая установка, лежащая в основе трудовой школы в ее исторически-антропологическом и педологическом освещении находит себе выражение в естественных движениях.

Без уменья ходить, бегать, прыгать, плавать немыслима трудовая жизнь при первобытной культуре. И как отражение этого периода осталась нам игра и легкая атлетика, как группа физупражнений, включающая естественные движения, выработанные целым рядом культур и многовековых периодов, пройденных человечеством.

Естественные движения и трудпроцессы составляют социально-трудовую установку ребенка и подростка.

Легкая атлетика своим соревновательным характером сближает этот вид естественных движений со спортом, игра есть обучение общественности, она выражает собою социальные корни труда: спайка, кооперирование.

III. Чем ближе к современной нам жизни, тем больше искусственности и вмешательства науки в цели регулирования педологического процесса, направления по правильному пути психофизического развития ребенка.

И здесь мы вступаем в область гимнастики (III основная группа). Система упражнений должна быть приспособлена к анатомическому строению человеческого организма и нужно использовать и развивать функции его, постепенно и последовательно усиливая нагрузку. Таковы же задачи улучшения породы, как индивида, так и расы—социально-евгенические [2]).

Исходя из анатомо-физиологических особенностей организма, переходя от более простых к более сложным движениям и построены рациональные системы физкультуры, как шведская П. Ф. Лесгафта.

---

[1]) Сорокин. „Пионеры". 1924 г.

[2]) Евгеника как наука об улучшении породы строит свои выводы, исходя из наследственности, из подбора производителей, но одновременно должно быть учтено и влияние физкультуры.

Таким образом, физкультура в части гимнастики имеет целью социально-евгеническую установку личности.

Гимнастика имеет целью всестороннее развитие организма, она является педагогической подготовкой к трудовой деятельности.

Спорт — в способах передвижения: велосипедный, мотоциклетный, гребной, лыжный и пр. отвечает тоже трудовой установке.

Но все, что характеризует спорт, как вид физупражнений вообще, далеко от социально-евгенической и социально-трудовой установки.

Интересно отметить, что у К. Маркса в «Капитале» мы находим указания на соединение обучения с гимнастикой и трудом, как на наиболее рациональный метод создания полноценной личности:

«Как ни жалки, в общем, постановления фабричного закона относительно воспитания,—пишет К. Маркс,—они об'явили начальное обучение обязательным условием труда. Их успех впервые доказал возможность соединения обучения и гимнастики с физическим трудом, а, следовательно, и физического труда с обучением и гимнастикой. Из фабричной системы вырос зародыш воспитания будущего, которое для всех детей с известного возраста соединит производительный труд с обучением и гимнастикой, при чем это будет не только методом повышения общественного производства, но и единственным методом создания всесторонне развитых людей («Капитал», том I, стр. 369).

Наша советская трудовая школа должна учесть эту педологическую триаду Маркса, при построении которой он исходит из социально-трудовой и социально-евгенической установки личности ребенка. Придавая столь большое значение труду и гимнастике (физкультуре), К. Маркс оценивает их в педологическом освещении.

И там, где слабо выражены упомянутые установки личности, физкультура принимает односторонне-уродливые биологические формы: цирковая борьба, бокс; спорт перестает быть средством развития и оздоровления, а становится самоцелью.

При полной согласованности всех трех установок—I—спорт, II—естественные движения (труд, игры, легкая атлетика) и III—гимнастика, обязательных в школе—в их педологической оценке, получается и вывод: физкультура не станет в СССР самоцелью, а явится средством биологической, социально трудовой и социально-евгенической установки личности, на которых и строится био-социальное гигиеническое воспитание ребенка.

Вопросы техкомитета на всесоюзном совещании.

Л. Геркан.

В работе техкомитета тесно переплетаются вопросы организационные и узко-технические. В том и другом направлениях за четыре месяца существования техкомитета проделана громадная работа. По всем главнейшим видам физических упражнений закончена разработка и переработка технических правил. Их опубликование вполне налажено, изданы правила по зимним видам физических упражнений (коньки, лыжи, хоккей) и предстоит издание всех остальных. В организационном отношении проведено первенство по лыжам и конькам и подготовлен материал ко второму всесоюзному празднику (положение, правила розыгрыша первенств, программы и т. п.). Без сомнения первая часть работы была хотя и громоздка, но сравнительно легка, так как здесь можно было в основных чертах пользоваться опытом прежних лет (старые технические правила и т. п.). Если здесь и возможно дальнейшее совершенствование и дальнейшая отделка, то это произойдет, по всей вероятности, не на предстоящем созещании, а путем практической проверки и применения правил в течение всего предстоящего сезона. Сама практика подскажет, что нужно изменить, исправить. И именно такие жизненные коррективы и нужны. На предстоящем же совещании необходимо лишь зафиксировать о б щ и е п о л о ж е н и я, которым должны удовлетворять все правила, к каким бы специальным видам физических упражнений они не относились. Из этих общих положений, несомненно, вытечет в дальнейшем желательное и необходимое об'единение и унификация многообразных правил. Это само по себе будет громадным шагом вперед, в сторону перехода от разрозненных видов спорта к единой системе физической культуры и фундамент для этого должен быть заложен на предстоящем совещании.

Гораздо сложней обстоит дело с о р г а н и з а ц и о н н о - т е х н и ч е с к и м и вопросами. Государственно-общественная организация советской физической культуры не знает примеров организации такого же масштаба в других странах. Наш собственный опыт тоже еще не велик. Гармонического сочетания ведомственности и районности мы еще не везде достигли. Опыт мест в этом отношении еще не поддается полному учету. В то же время совершенно очевидно, что в пределах данного района каждый вид физических упражнений, или, по крайней мере, типичные группировки таковых, требуют своего специфического регулирования, а, следовательно, и своего особого аппарата в лице техкомитетов и их секций. Однако, в настоящее время этот аппарат страдает многими недочетами, как в силу своего структурного несовершенства, так и в силу целого ряда об'ективных причин. К таким недостаткам нужно отнести «многоэтажность» и некоторый бюрократизм, слабую связь между отдельными видами физических упражнений и почти полное отсутствие связи в работе техкомитетов с соответствующими организационно-техническими аппаратами РКСМ, профсоюзов, военного ведомства, ВУЗ'ов и т. п.

Поэтому совещание должно будет обратить свое главное внимание на с т р у к т у р у и б л и ж а й ш и е з а д а ч и т е х к о м и т е т о в.

Непосредственно с этим связан вопрос о с у д е й с т в е и с у д е й с к и х к о л л е г и я х. Судья-воспитатель и судья-проводник идей физической культуры в массы с одной стороны должен удовлетворять опре-

деленным требованиям, а с другой—иметь органическую связь с техкомитетами и советами физической культуры. Вместе с тем ясно, что беспристрастие судьи и серьезность возложенных на него обязанностей не позволяют возлагать на него сверх того обязанностей представительства каких-либо организаций или обязанностей общественно-организационного характера. Таким образом возникает проблема некоторой двойственности функций и лиц которая нуждается в исчерпывающем разрешении.

Свое завершение работа техкомитетов должна получить на местных и районных первенствах и на втором всесоюзном празднике. Плановая подготовка к празднику такого масштаба является опять-таки совершенно новым делом. (Поспешная организация первого всесоюзного праздника 1923 г. и недели зимнего спорта 1924 г. не могли нам дать большого полезного опыта). Построение плана и программы второго всесоюзного праздника лишь на материалах, полученных с мест, естественно нуждается в коррективах, которые и могут быть внесены на совещании. Но окончательную проверку намеченного плана можно опять-таки ожидать исключительно в процессе практического проведения его в жизнь в течение предстоящего сезона. Это не исключает, однако, возможности основательного обмена мнений по главным принципиальным вопросам организационно-технического характера. Из таких вопросов на повестку предстоящего совещания поставлены следующие:

1. Об основных принципах организации первенств.
2. О принципах премирования
3. О профессионализме и любительстве.

Можно ожидать, что эти вопросы встретят живейший интерес со стороны местных общественных работников в области физкультуры.

На организационные темы.

(Из статей, поступивших в редакцию).

Б. И.

ОТ РЕДАКЦИИ. Не имея возможности помещать все поступающие статьи, редакция считает необходимым хотя бы в выдержках освещать наиболее важные и своевременные вопросы, выдвигаемые авторами.

Тов. Стариков (Москва) в статье: «Несколько мыслей о спортивных журналах» высказывается по животрепещущему вопросу об издательстве по физкультуре вообще и в частности о необходимости более тесного об'единения и единого руководства издаваемых в разных местах журналов по физкультуре.

„Большинство крупных адм.-культурных центров имеет периодические органы, посвященные вопросам физкультуры. Часть территории СССР обслуживается и центральными журналами и местными; часть же только центральными. Журналы выходят самых разнообразных типов—от еженедельника полугазетного вида, с преобладанием спортивной хроники („Спорт" Ленинград), до толстого ежемесячного сборника-альманаха („Спорт и Охота", Тифлис)".

Далее автор справедливо указывает, что журналы пользуются почти исключительно сотрудничеством лиц, работающих в органах, издающих журналы, не используя всех сил, имеющихся в других СФК и вообще на местах. В зависимости от активности той или иной группы сотрудников, журналы принимают односторонний характер, что теперь, при ограниченности средств, совершенно неприемлемо. Указывая на необходимость единого плана и связи в редакционно-издательском деле, тов. Стариков говорит:

„На ряду с совершенно незначительным, наивным или сильно устаревшим материалом в местных журналах (например, в харьковском „Вестнике Ф. К.") появляются подчас весьма ценные исследования и статьи, но они неизбежно пропадают для прочих округов, так как связи между журналами нет никакой.

Примерно такая же картина у нас и вообще в спортивно-издательском деле: отдельные руководства, таблицы, брошюры и книги, которые вполне могли бы быть рекомендованы для широкой массы, издаются в незначитель-

Общая группа витебских лыжников, участников вылазки.

ном количестве экземпляров и обслуживают лишь узкий круг читателей; и в то же время издается не мало „трудов", которые имели весьма сомнительные права на напечатание, как устаревшие или малограмотные".

В целях более планомерного и экономического построения редакционно-издательского дела по физкультуре на всей территории СССР, тов. Стариков намечает следующие мероприятия:

„1) Регистрация всех, издающихся в СССР периодических органов, а также всех издательств по физкультуре, 2) Установление постоянного обмена между издательствами и редакциями всеми выпускаемыми в свет печатными произведениями, 3) Учреждение центрального справочно-распределительного органа („пресс-бюро"), на который должно быть возложено: содействие в заготовлении и распределении материала (руководящего, технического, фельетонного, хроники), рецензирование, корреспондирование, организация подписки, рекламы и проч.".

В виду того, что все эти вопросы ВСФК уже поставлены на очередь и на всесоюзном совещании по физкультуре предположен особый доклад в редакционно-издательской секции,—редакция обращается ко всем советам и организациям с просьбой предварительно обсудить эти вопросы и подготовить конкретные предложения.

Тов. Тих. Никитин (Царицын) прислал свой доклад научно-практическому кружку психо-физической культуры при врачебной секции Царицынского отдела Всемедиксантруд на тему: «Оздоровление трудящихся и квалификация врачей». Вопрос этот также своевременный и подлежит обсуждению на совещании. В виду того, что в редакции имеется уже статья на эту тему, приводим только наиболее характерные выдержки:

„Факт малоподготовленности — в лучшем случае, и полной неподготовленности врачей к работе по физкультуре—в худшем,—зафиксирован ВСФК. Между тем отказываться от участия в физкультработе ни один врач не имеет права ни морального, ни юридического (поскольку физкультура стала неотъемлемой составной частью общемедицинского образования, одной из задач совмедицины). Остается один выход—немедленно восполнить пробел по части физкультзнаний, поскольку это возможно в местных условиях".

Средством для этого должны служить курсы и самообразование врачей. Указывая основные положения по организации курсов, тов. Никитин далее переходит к вопросам «психокультуры», которые являются еще далеко не установленными.

„Считаю необходимым сказать несколько слов в защиту психокультуры (так тесно связанной с вопросами нового быта). Дело в том, что в старых русских медицинских школах—вопросы психокультуры, как и физкультуры, не изучались врачами. Большинство врачей настолько незнакомо с этой областью, что считает гипноз как и физкультуру—областью вненаучной и даже не заслуживающей внимания дипломированного медика. Психокультура двигалась в России, за исключением лишь немногих ученых, как акад. Бехтерев, проф. Тарханов—фокусником Ганзеном, Фельдманом, магнетизером Ружицким и даже, к нашему стыду... Григорием Распутиным. Царицане, вероятно, не забыли, как другой авантюрист, иеромонах Иллиодор, посредством того же внушения, держал в ежовых рукавицах при царизме царицан... Против авторитета Бехтерева выступил знаменитый русский физиолог проф. Павлов и категорически высказался против применения „шарлатанства". Но гипнотизм продолжал завоевывать симпатии врачей практиков и делать свое полезное дело. Конкретный вопрос—ознакомление с психокультурой—необходимо".

Констатируя «смену вех» в русской медицине, тов. Никитин безоговорочно высказывается за широкое изучение и применение гипноза, с чем редакция уже совсем не может согласиться, как и вообще с его трактовкой «психокультуры», выдвигая которую он сужает значение физкультуры, как средства всестороннего, т.-е. и психического развития личности.

Практические мероприятия по морскому делу.

А. Иттин.

В прошлом номере мы остановились на общей линии, которую наши организации должны взять в деле проведения физкультуры на воде. Сейчас нам хочется наметить ряд практических шагов в этой области, которую мы об'единяем под общим названием: «морское дело».

Мы умышленно останавливаемся на гребном и парусном деле, ибо как бы ни был совершенен морской транспорт—шлюпки под веслами и парусами и более крупные суда или яхты еще очень и очень долго будут существовать, как подсобный вид во флоте, а как вид физкультуры, дающий огромное психофизическое совершенство и здоровые эмоции—будет существовать всегда. Кроме того, необходимо помнить, что своевременное обучение гребле и парусам прибрежного населения с одной стороны готовит будущие кадры военморов, благодаря чему может быть заметно сокращен срок военной службы, а с другой—при милиционном строительстве, готовит население к возможным бедствиям, в виде войны, наводнения, штормов и т. п. Население, умеющее помимо плавания грести и плавать под парусами, в любой момент может служить действующей силой при спасении тонущих, для связи, при десантных операциях и т. п. Ведь, в самом деле, даже подросток, много плавающий на судах местного типа в своем районе, отлично знакомится с особенностями своего фарватера и может служить отличным лоцманом даже для глубоко сидящих судов, не считая каботажных. Поэтому наши ближайшие шаги должны быть на-

правлены в следующих направлениях, которые наши места обязаны всемерно претворять в жизнь. Спасательное дело в республике находится сейчас в очень тяжелом положении. Мы должны принять самое деятельное участие в этом деле, показав на практике, что мы не оторваны от жизненных запросов.

Далее. Весь старый водоспортивный инвентарь за эти годы пришел в полную ветхость. Места уже имеют возможность кое-что строить и поэтому необходимо обратить внимание на типы судов, которые нужно избирать при постройке. Наше мнение таково, что для удовлетворения массового запроса, необходимо строить первое время не яхты, а суда местного типа: калабухи, дубки, соймочки, барказы и т. п. Первые очень дороги, мало вместительны, очень хрупки и требуют от наших ребят непосильной на первое время осторожности с судном—в обуви с каблуками не ходить и пр. Вторые не требуют дорогих чертежей особенно квалифицированных строителей, могут итти и под веслами, очень вместительны, отлично держатся на зыби и не так нежны и хрупки в обращении с ними. Кроме того, имея вместительные трюмы, могут служить и для перевозки грузов, давая при дальних плаваниях возможность оправдать хоть часть затрат на питание экскурсантов и команды.

Особо должен стоять вопрос о соревнованиях. Очень хорошим методом, в связи с отсутствием однотипных судов, является гонка с переменой рулевых и команды. Но подсчет результатов должен быть даваем не за одну гонку, а за сумму всех достижений в течение всей навигации. Мы должны помнить, что не гонки под парусами совершенствуют рулевого и команду, а крейсерские плавания, их результаты и должны быть главенствующими. Крейсерское плавание должно оцениваться не только по количеству пройденных миль и скорости, а и по тому, как прошло само плавание: отсутствие аварий, умение управиться в непогоду, как велся вахтенный журнал, насколько он удачно иллюстрирован фотос'емками или зарисовками, какая проделана культурно-просветительная работа при посещении того или иного пункта или рыбачьего поселка.

Экскурсии, хотя бы и небольшие, по воде должны этим летом широко развиваться. Их можно разделить на две большие группы: обще-оздоровляющие и агитационные. К первым нужно отнести небольшие экскурсии, ставящие себе целью вывести как можно больше трудового населения на воздух, к воде и солнцу. Вторые, более длительные, ставящие целью проведение определенной агитации и пропаганды, как физкультуры, так и политических моментов. Посещение небольшой агитационной флотилией отдаленных от главных путей населенных пунктов: прибрежных поселков, деревень, станиц и т. п. может дать очень ценные в этом смысле результаты. Отличными примерами могут послужить прошлогодние опыты Самары и Ростова н/Д. Самара устраивала у себя на гребных судах «кругосветки»: 80 верст вниз по течению небольшой реки, перетаскивание волоком около двух верст на Волгу и вниз по ней обратно. Легко и удобно. И человек 100—120 принимает участие. Ростов н/Д. и Нахичевань всем своим довольно солидным моторно-парусно-гребным «флотом» совершили отличную агитационную экскурсию в город Азов, провели митинги, массовое катание, небольшие состязания и доставили огромное развлечение населению.

Конечно, всех методов не укажешь, но если взяться за дело как следует, а давно время взяться, то можно смело сказать, что навигация даром не пройдет и организации физкультуры внесут в дело государственного воспитания и полит-просвещения достаточно ценный вклад.

„Спасайте—спасание!“

Империалистическая война, а за ней гражданская, привели к окончательному упадку и разрухе дело спасания на водах.

Дело спасания на водах в дореволюционное время служило для многих царских чиновников и бюрократов способом получать чины и награды, за счет тех тружеников, которые работали на водных станциях, держа преданно в своих руках это тяжелое дело.

Ныне это дело рабочих моряков и водников. Государство не может его содержать. Оно зовет общественные силы трудящихся, их инициативу на помощь восстановлению и созданию рабочими руками спасания на водах.

Для реорганизации дела спасания на водах СССР в Москве при центральных управлениях морского и речного транспорта организовало центральное бюро в составе представителей НКПС, МОРКОМА, НКВД, НКЗ, Высшего Совета Физической Культуры, Всевобуч, ЦК водников и других рабочих организаций—цель коего, при помощи общественных рабочих организаций, хозорганов, ведомств и частной инициативы восстановить дело спасания, пришедшее ныне в полный упадок.

Организовав на местах для этой цели местные бюро содействия, по принципам центрального бюро, мы зовем вас, рабочие водного транспорта, а с вами весь пролетариат, помочь этому делу.

Наша цель — «*спасти спасание*», а наш девиз — «*ни единой жертвы воде!*»

Вот лозунг, который мы даем для борьбы с этой разрухой.

Мы, живя в социалистическом государстве, оправившись от войн и пережитых событий, вступив на путь развития экономической жизни страны, победив разруху и восстановив водный транспорт, неизбежно должны заняться восстановлением «спасания», ибо помощи и защиты от «водяной смерти» ждет от нас весь водный пролетариат.

Мы уверены, что все те, кто теперь в тяжелый момент приходит на помощь больному «спасанию», силою своего желания, своею любовью, помогут ему и создадут из него крепкую и мощную организацию со здоровым фундаментом.

Мы обращаемся ко всем партийным организациям, профессиональным, государственным, хозяйственным и частным учреждениям, спортсменам, труженикам моря и реки, сплава леса и рыбакам, с призывом «*спасайте спасание!*»

Нужны всепобеждающая инициатива и средства. Дело спасания на водах должно быть создано.

«*Ни единой жертвы воде!*»

Центральное бюро по организации дела спасания на водах при НКПС.

Результаты обследования участников лыжного пробега Архангельск—Москва.

Работа научных сотрудников Гос. центр. института физической культуры Г. К. Бирзина, А. П. Егорова, П. А. Рудик и М. Д. Чиркина.

(Окончание. См. № 5—6).

III. Психологическое обследование.

Психологической лабораторией ГЦИФК была измерена скорость простой реакции на звуковое раздражение (раздражение—стук молотка; реакция—движение указательного пальца правой руки, размыкающей реакционный ключ). Исследование каждый раз состояло из двух моментов: после непринимавшихся в расчет пробных экспериментов, брали 15 измерений; затем испытуемый в течение одной минуты производил на месте 120 легких прыжков на носках по ударам метронома, непосредственно после чего брали еще 15 измерений (функциональная проба на работу и утомление). Результаты измерений даны в таблицах 4 и 5.

Анализ приведенных данных, в связи с произведенными ранее наблюдениями и исследованиями представителей различных видов спорта, дает нам возможность сделать следующие заключения:

Перед пробегом: 1) в трех случаях мы имели перед собой типичную для лыжника скорость реакции (в среднем 180—190 сигм.). Только испытуемый «Г» показывает ускоренную моторную реакцию, приближающуюся к спринтерскому типу. 2) Функциональная проба на утомление дает обычное ускорение реакции в трех случаях (А, Б, В), при чем испытуемый «Б» показывает лучшую выносливость (ускорение всего на 1,6%, тогда как в других случаях мы имеем отступление от нормы на 7—9%).

После пробега: 3) Влияние месячного пробега почти не отразилось на скорости реакции у испытуемых «Б» и «В» (разница в 0,2; 0,5%). Это указывает на лучшую тренированность перед выступлением, а также на то, что они более втянулись в бег. Испытуемый «А» дал поразительное ускорение реакции (почти на 21%). Допуская равенство всех прочих условий, такой результат можно об'яснить или отсутствием солидной предварительной тренировки, или, что более вероятно, общим благотворным действием пробега на организм. Испытуемый «Г» показывает несколько замедленную реакцию (на 7%), что об'ясняется неблагоприятным действием пробега на организм, вызвавшим некоторое понижение жизнедеятельности. 4) Функциональная проба всюду дает заметное ускорение реакции.

Общие выводы: наиболее благоприятные данные показывают испытуемые «Б» и «В», перенесшие пробег без значительных изменений в области реакций. Наиболее отрицательные результаты находим у испытуемого «Г», трудно перенесшего пробег и показывающего значительный упадок сил: сопоставление с данными других исследований указывает на наличие у данного испытуемого некоторых болезненных факторов.

IV. Клиническое обследование.

Обследование сердечно-сосудистой системы участников было проведено в следующем об'еме: перкуссия, аускультация сердца, частота пульса, дыхания, функциональная проба сердца на 60 подпрыгиваний в течение 30 секунд с последующим отсчитыванием частоты пульса и дыхания в продолжении 5 минут 5 раз, кровяное давление аппаратом Riva Rocci по способу Короткова. Полученный материал приведен в таблица 6.

Таблица 4-я.

Испытуемые:	Скорость реакции до пробега				Скорость реакции после пробега			
	N (нормальн.)	M (после работы)	N—M	(N—M) %	N_1	M_1	$N_1—M_1$	$(N_1—M_1)$ %
А	199,6	183,8	15.8	7,9%	157,8	154,1	3,7	2,3%
Б	182,3	179,3	3,0	1,6%	182,8	163,0	19,8	18,3%
В	169,9	157,3	12,6	7,7%	169,1	161,9	7,2	4,2%
Г	139,3	151,8	—12,5	—8,9%	149,0	134,4	14,6	9,8%

Сопоставление всех полученных данных приводит к следующим выводам: переход, безусловно, оказал, как и следовало ожидать, заметное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы: у троих участников пробега сердечная мышца по окончании пробега носила явные признаки утомления ее, сказавшиеся во временном изменении отчетливо-ясных тонов сердца на приглушенные, в усилении возбудимости сердца при мышечной работе (функциональная проба) и в умель-

Таблица 5-я.

Разность между скоростью реакции до и после пробега	Испытуемые:			
	А	Б	В	Г
$N—N_1$	41,8	— 0,5	0.8	— 9,7
$(N—N_1)$ %	20,9%	— 0,2%	0,5%	— 7%
$M—M_1$	29,7	16,3	—4,6	7,4
$(M—M_1)$ %	16,2%	9,0%	—2,9%	4,8%
$(N—M)$ %—$(N_1—M_1)$ %	5,6	—16.7	3,2	—18,7

Таблица 6-я.

Результаты клинического исследования.

	Перкуссия, аускультация, поперечник сердца			Функциональная проба сердца (60 подпрыгиваний в 30 сек.)							Кровяное давление по Riva-Rocci		
					1-е обсл.		2-е обсл.		3-е обсл.				
	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование		Пульс	Дых.	Пульс	Дых.	Пульс	Дых.	1-е обсл.	2-е обсл.	3-е обсл.
Участник „А“	4 + 9,5 = 13,5 тоны чистые	3,5 + 10 = 13,5 все тоны незначительно приглушены	4 + 9,5 = 13,5 тоны чистые	До подпрыг.	64	16	68	20	60	18	115/65 Hg.	105/65 (−9%)	115/70
				После п. 1 м.	92	22	108	24	96	20			
				„ 2 м.	72	20	64	20	64	20			
				„ 3 м	60	20	64	20	60	16			
				„ 4 м.	58	16	60	18	58	16			
				„ 5 м.	60	16	64	18	60	16			
				„ 6 м.	64	16	68	18	60	16			
Участник „Б“	4 + 10 = 14 см. тоны чистые	4+10,5=14,5 см. все тоны приглушены	4 + 10 = 14 см. тоны чистые	До подпрыг.	72	16	64	16	72	18	130/70	115/65 (−11%)	120/65
				После п. 1 м.	96	20	104	20	102	22			
				„ 2 м.	70	20	68	16	72	20			
				„ 3 м.	72	18	64	16	68	18			
				„ 4 м.	74	16	64	16	72	18			
				„ 5 м.	74	16	68	16	72	18			
				„ 6 м.	72	16	64	16	72	18			
Участник „В“	3,5+10=13,5 см. тоны чистые	3,5+10=13,5 см. тоны незнач. приглушены	отс.	До подпрыг.	64	16	64	16	—	—	115/70	105/65 (−9%)	—
Участник „Г“	3,5+9,5=13 см. тоны чистые	3,5+10,5=14 см. систолический шум у верхушки (не резкий)	3,5+10=13,5 см. тоны чистые	До подпрыг.	60	16	52	14	64	16	125/65	110/60 (−12%)	125/75
				После п. 1 м.	88	16	90	20	88	18			
				„ 2 м.	52	12	56	20	68	12			
				„ 3 м.	56	12	52	18	60	14			
				„ 4 м.	60	14	56	16	64	16			
				„ 5 м.	60	16	56	16	64	16			
				„ 6 м.	60	16	56	16	64	16			

шениями кровяного давления (до 12%); однако, все эти изменения были характера не резкого, не стойкого, без каких-либо суб'ективных явлений; у четвертого участника были обнаружены более глубокие изменения в сердечном аппарате, заключавшиеся в некотором растяжении полостей сердца (расширение сердца), однако, тоже без явного нарушения функций его; эти изменения у четвертого участника мы вправе приписать отсутствию у него тренировки перед пробегом.

Все обнаруженные изменения у всех участников пробега носили временный характер, так как обследование их сердечно-сосудистой системы на 10-й день указало на полное возвращение ее к своему исходному состоянию.

Как начинать заниматься легкой атлетикой.

П. Ратов.

Легкая атлетика с каждым годом все больше и больше привлекает к себе широкие симпатии не только как спорт, но и как средство физической культуры. Больше того, занятия легко-атлетическими упражнениями становятся обязательными для всех тех, кто желает участвовать в открытых соревнованиях по различным видам спорта и спортивным играм. Во все утвержденные техническим комитетом ВСФК правила соревнований включен параграф, в котором указывается, что «участниками открытых соревнований могут быть лица, выполняющие в установленные нормы определенные многобория», составленные из разнообразных видов легкой атлетики и свидетельствующие (при условии выполнения норм) о наличии у испытуемых трех необходимых качеств: быстроты, выносливости и силы.

Размеры очерка не позволяют распространяться о воспитательном и физиологическом значении этого прекраснейшего из средств физической культуры, да и к тому же назначение его—дать руководящий материал для преподавателей и инструкторов кружков физкультуры, а также и ведущих индивидуальную тренировку.

В нашей спортивной литературе и прессе, хотя и не очень полно, вопрос техники легко-атлетических упражнений освещен, методический же подход к занятиям ею, и особенно в самом начале, еще нигде, кажется, затронут не был. Учитывая колоссальную потребность в подобном направляющем материале, постараемся пополнить этот весьма существенный пробел.

В первый год, на ряду с общей физической подготовкой, наши занятия должны носить и характер изучения механики движений в тех 6—7 видах легкой атлетики, которыми мы ограничиваемся на первое лето. Это дает возможность выработки в занимающихся внимательности, наблюдательности, пытливости ума и отчета в своих действиях, которые они затем переносят и в

свой труд и в обыденную жизнь. На первый взгляд бег, прыжки и метания не кажутся такими трудными, в действительности же техника легкой атлетики чрезвычайно сложна и заставляет подолгу над нею задумываться. Задача руководителя—обратить внимание занимающихся на эту сторону, возбудить и укрепить в них дальнейший интерес к занятиям — разрешается устройством испытаний в усвоении техники и в показании определенных результатов—норм.

Наиболее целесообразным будет заниматься 4 дня в неделю, от 1 до 2 часов каждый раз, в зависимости от количества занимающихся.

Подразумевается, что приступившие к занятиям прошли медосмотр, антропометрические измерения и различные обследования, дающие возможность в дальнейшем установить влияние на них упражнений.

Первые три недели преподаватель, имея в виду распределение своих учеников по группам, всесторонне изучает их, обращая особое внимание на индивидуальные недостатки каждого. Главным образом он определяет: физическое развитие, такие качества, как быстрота, выносливость и сила, характер, степень восприимчивости и усвояемости, возраст, питание, условия жилья и условия работы ученика (степень физической и умственной нагрузки).

Далее. Прежде чем приступить к изложению конкретного расписания занятий, укажем на следующее обстоятельство: в легко-атлетических кругах очень распространен обычай начинать весеннюю тренировку бегом по пересеченной местности (кросс-коунтри). Имея, безусловно, гораздо большее гигиеническое влияние, нежели бег на площадке, не всегда закрытой от пыли, этот вид бега, по нашему мнению, не совсем подходит для только что начинающих и вот по каким соображениям. Во-первых: почти все начинающие специальной обуви для бега не имеют, а в ботинках или штиблетах, которые не так плотно облегают ногу, очень легко получить вывих или растяжение, тем более, что связки у них еще не укреплены и малейшее скольжение, таким образом, может привести к печальным последствиям, во-вторых: при беге по пересеченной местности, где препятствия совершенно неожиданно преграждают ваш путь, довольно трудно сохранить ритмичное дыхание, наиболее способствующее развитию легких и укреплению сердца, а также и выработать наиболее целесообразный шаг; первое будет очень часто прерываться, а второй—будет неровным по размерам—то очень маленьким, то чересчур большим,—а потому и неэкономным в расходовании сил. Если нет абсолютно ровной лесной или полевой тропинки, лучше всего бег проводить на беговой дорожке.

Рис. 1.

Рис. 2.

Первая неделя.

Первый день занятий должен заключаться в кратком изложении сути легко-атлетических упражнений. Затем, после дачи самых элементарных сведений о технике бега на средние дистанции, совершенно тихим ходом пробежаться 300 метров (вести бег должен кто-либо из опытных бегунов, руководитель же только наблюдает). После, ограничившись указанием ошибок каждого в технике, обратить внимание на необходимость каждый раз по окончании занятий делать обмывания всего тела и массаж, дав соответствующие указания.

Если на другой день после пробежки ощущается боль в мышцах, не обращайте на это ровно никакого внимания—это значит, что упражнение уже оказывает свое благотворное влияние и мышцы начинают укрепляться. На последующий день утром боль эта еще увеличивается, но днем прекращается и больше уже не появляется, если только занятия вести без пропусков и перерывов.

Чтобы несколько облегчить эту боль, надлежит основательно промассировать ноги, т.-е. восстановить правильную циркуляцию крови. Делается это следующим

образом: садитесь на стол для массажа или просто на пол в положении, указанном на рис. 1, и довольно си—льно подглаживает ногу вверх указательным и большим пальцами, широко раздвинутыми в стороны, затем производите разминание (рис. 2) и постукивание (рис. 3), после чего снова поглаживаете до тех пор, пока ноги будут везде мягкими. Массируемые мышцы должны быть в спокойном состоянии, не напряжены. Лучше всего для массажа сговариваться с кем-либо из товарищей и массировать друг друга; если же этого сделать не представляется возможным, массируйтесь сами. Массаж легче всего делать во время обмывания ног. Для большей легкости поглаживания и чтобы не было больно от надирания волос, ноги следует намылить мылом, которое лучше чем тальк (употребляется при сухих ногах и после обмыванья) устраняет боль и в 2—3 раза экономит время и силы, нужные для массажа.

Во второй день, восстановив в памяти ошибки прошлого дня, начать с пробежки также тихим шагом на 200—300 метров; по дороге руководитель исправляет резко бросающиеся в глаза недочеты. Вообще же в дальнейшем каждый раз в начале занятий необходимо устраивать подобные пробежки на один круг для того, чтобы разогреть мышцы и, тем самым, устранить возможность растяжения; особенно это необходимо весной и осенью в холодную погоду и рекомендуется не только начинающим. Помимо того, тело необходимо всегда защищать от холода до и после занятий.

Затем, взяв облегченное ядро, можно будет об'яснить толкание его с места. (Первое время все метания проходятся исключительно с места, до тех пор, пока не будет точно усвоена техника). Дальше сделать по 4—5 толчков одной рукой. Закончить день пробежкой на 300 метр. таким же, как и в первый раз, ходом. В дальнейшем определение темпа бега будем делать условными знаками: ОТ—очень тихий, М—медленный, С—средний.

В третий день—пробежка, толкание ядра по 3 раза обоими руками и пробежка на 500 м.—ОТ.

Четвертый день—пробежка, толкание ядра обоими руками по 3 раза, об'яснение прыжков в длину с места, сделать по 3 прыжка и пробежка на 800 м.—ОТ.

Вторая неделя.

Первый день—пробежка, толкание ядра по 4 раза обоими руками, прыжки в длину с места по 3 прыжка и пробежка на 500 м.—М

Второй день—пробежка, об'яснение кем-либо из учеников, как держится ядро, все же остальные, внимательно слушая, замечают ошибки и по окончании исправляют его; по 3 толчка каждой рукой, затем 3 прыжка в длину с места и пробежка на 1000 м.—ОТ

Третий день—пробежка, толкание ядра по 3 раза каждой рукой, об'яснение кем-либо из учеников, как стоит прыгающий в длину с места на бруске, сделать по 3 прыжка и закончить пробежкой на 800 м.—М.

Четвертый день—пробежка, об'яснение учеником, как следует стоять толкающему ядро, сделать по 3 толчка обоими руками, прыгнуть по 4 раза в длину с места и пробежать 500 м.—С

Третья неделя.

Первый день—пробежка, толкание ядра по 3 раза обоими руками, об'яснение руководителем бега на короткие дистанции и, главным образом, низкого «американского» старта, затем дать ученикам по 3 старта каждому отдельно метров на 20, исправляя дефекты в положении на старте и при команде: «внимание»; об'яснение кем-либо из учеников положения прыгающего в длину с места на бруске, как производятся подготовительные движения и описание положения прыгуна в момент отделения от планки, сделать по 3 прыжка и пробежать 1500 метр.—ОТ.

Второй день — пробежка, об'яснение учеником работы рук при беге на средние дистанции, прыжки в длину с места по 3 прыжка, взять по 4 американских старта не более 30 метр.—два отдельно и два группами человека по 3—4, об'яснение руководителем: способ держания диска, положение метателя в кругу при метании с места и выпуск диска из руки, сделать по 4 метания одной рукой, пробежка на 800 м.—С.

Третий день—пробежка, толкание ядра по 3 толчка обоими руками; об'яснение учеником значения работы ног при толкании ядра, 4 старта не более 40 метр. отдельно и группами, метание диска по 4 раза одной рукой, пробежка на 2000 м.—ОТ.

Четвертый день—испытания в беге на 60 метров, в толкании ядра обоими руками (по 3 толчка) и в прыжках в длину с места (по 3 прыжка); затем в порядке занятий провести метание диска по 3 раза одной рукой и пробежку на 1000 м.—М.

Расписание на дальнейшее время в следующем номере.

Рис. 3.

Все об'яснения по технике легкой атлетики должны быть схематичны и кратки. При более детальных об'яснениях ценность их сводится к нулю—у слушающих и в понимании и в выполнении движений все перемешивается, так как приказания мозга мышечному аппарату неясны и непонятны. Лучше в самом начале многого не досказать, чем наговорить, хотя и нужное, но в данный момент излишнее.

Общая группа участников соревнований в фигурном катанье.

ХРОНИКА СПОРТА.

КОНЬКИ.

Итоги зимнего сезона по фигурному катанью.

В истекшем зимнем сезоне, после шестилетнего перерыва, вновь была осуществлена мысль о правильной организации и постановке фигурного катанья на коньках. Осуществление выпало на долю Московского речного яхт-клуба, на катке коего 30 декабря 1923 г. была открыта специальная школа фигурного катанья на коньках.

Для руководства школой был привлечен клубом известный спортсмен-фигурист Корабельщиков, один из немногих, имеющихся в настоящее время в республике специалистов теории и практики фигурного катания.

Принимая во внимание, что этот интересный и несколько своеобразный вид спорта требует как от начинающих, так и от постоянно занимающихся им, кроме природных способностей, необходимых во всяком деле, еще и чрезвычайно тщательной работы и упорных усилий для получения достижений, установленных строгими требованиями программы, клуб не питал особых надежд на быстрые успехи в этой области. В виду того, что фигурное катанье, помимо развития чисто физических свойств, как-то: ловкости, пластики, уменья владеть своим телом и пр., влияет также в значительной степени и на развитие воли к достижению успеха и способности к организованной, коллективной и товарищеской работе (групповое катанье), правление клуба сочло нужным дать место и этому виду спорта.

Фигура „Задняя спираль"—Горожанкин и Корабельщиков.

Быковская и Зельдович—первое место в парном катанье на первенстве СССР.

Финал группового катанья.

Момент группового катанья.

В то же время, желая привлечь к фигурному катанью более широкие массы молодежи, Яхт-клубом был открыт бесплатный доступ в школу и на каток не только для членов клуба, но и для всех желающих, при условии выдержания необходимого вступительного экзамена.

В соответствии с этим в день открытия школы были произведены первые испытания: от испытуемых требовалось уменье уверенно и свободно кататься и бегать на коньках (игра в пятнашки), а также уменье сделать на каждой ноге окружность (голландский шаг вперед наружу).

В первый день записалось 27, явилось на испытание 23 человека. Выдержали и были приняты в школу шесть человек.

За весь зимний сезон экзаменовалось 73 чел., из которых принято 26.

Преподавание в школе велось по интернациональным правилам, систематизированным и изложенным известным русским фигуристом-чемпионом мира Н. А. Паниным в его книге-руководстве „Фигурное катанье на коньках".

Занятия в школе происходили ежедневно на специально выделенной площадке верхнего катка на Петровке, по вечерам, а по средам и воскресеньям регулярно под руководством завшколой Н. И. Корабельщикова, ведшего практическое преподавание и задававшего уроки каждому ученику, которые они обязаны были сдавать два раза в неделю, при чем несдача таковых в течение 3 поверочных дней, без уважительных причин, влекла за собой исключение из школы. Пройдены следующие школьные фигуры: № 1—голландский шаг вперед наружу; № 2- голландский шаг вперед внутрь; № 3—голландский шаг назад наружу; № 5-*а*, *б*—параграф вперед наружу и внутрь; № 7—тройка вперед наружу; № 10—двукратная тройка вперед наружу; № 11—двукратная тройка вперед внутрь. Эти начальные фигуры принадлежат в то же время к главным основным, так что знание и отличное выполнение их обязательно для всякого, кто имеет намерение сделаться классным фигуристом.

По произвольному катанью пройдены следующие номера: спираль, марш (подсечка), ножницы, прыжок с внутреннего ребра на наружное, вальс, скобка с полного хода по прямой, пируэт, испанский прыжок и некоторыми усвоен „кораблик". По групповому катанью—всевозможные вариации школьных фигур.

Окидывая взглядом произведенную работу и ее результаты, можно сказать, что они превзошли ожидания не только правления клуба, но и самого руководителя. Это объясняется дружной коллективной работой, которую сумел создать завшколой.

Выполнение фигуры „ИКС"—Зельдович и Корабельщиков.

Соревнования „старичков".
Трофимов и Седов идут на 500 метр.

Кроме Корабельщикова в работе по школе много помогли известные фигуристы Ю. С. Зельдович, А. А. Быковская, которые своим товарищеским примером в значительной степени содействовали успехам работы новичков, а также и К. К. Станкевич (председатель фигурной секции клуба).

Первой серьезной проверкой результатов работы школы явилось участие учеников ее в соревнованиях 24 и 28 февраля с. г. на первенство СССР. На это соревнование школа выдвинула пять своих представителей, участвовавших в разряде для новичков. Из других организаций только каток Патриаршего пруда прислал одного участника для этого разряда.

Соревнования были организованы секцией зимнего спорта МСФК. В состав судей входили: главным судьей—А. А. Медведев, судьями И. П. Алексеев, Н. И. Корабельщиков и представитель гор. Харькова. Оценка производилась по 6 балльной системе.

Для соревнования по школьному катанью были даны фигуры № 1, № 5-*а*, *б*, № 7, № 10 и произвольное катанье в течение одной минуты. Сумма наивысших баллов составляла по школе 30, а вместе с произвольным 54 очка.

Результаты соревнования оказались следующие: 1—Станкевич Ю. (МРЯК Райкомвода), число баллов общее 35, по школьному катанью 19, по произвольному 16; 2—Шапошников (МРЯК Райкомвода)—29—17—12; 3—Станкевич М. (МРЯК Райкомвода)—27—15—12; 4—Зуев (Патриаршие пруды)—26—12—14; 5—Вонзблейн И. (МРЯК Райкомвода)—25—15—10; 6—Гельман (МРЯК Райкомвода)—19—13—6.

Таким образом первые три места были заняты учениками школы МРЯК Райкомвода, при чем первенство СССР для новичков по фигурному катанью на коньках 1924 г. присуждено Ю. Станкевичу при 35 баллах из наивысшей суммы 54.

Результат этого соревнования является чрезвычайно показательным и дает клубу не только большое моральное удовлетворение, но и убеждение, что начатое им дело стоит на правильном пути.

Сравнивая выполнение заданий учениками школы и представителем Патриарших прудов т. Зуевым, приходится признать, что первые имели неоспоримый перевес. Т. Зуев, старый, давно занимающийся фигурным катаньем, спортсмен. В произвольном катаньи он показал волчок, которому могли бы позавидовать и старшие фигуристы, но за то все остальное, как произвольное, так и школьное катанье оказалось у него чрезвычайно слабо и не удовлетворяло самым элементарным требованиям, так что по школьным фигурам он занял последнее место и только волчок выдвинул его на четвертое.

Оспаривать первенство СССР для старших фигуристов явились трое: Степанов (Патриаршие пруды), Зельдович (МРЯК Райкомвода) и Гейдингер (Харьков). Им была предложена следующая программа:

Школа: №№ 4, 12, 14, 18, 20, 27, 32 и произвольное катанье в течение трех минут. Наивысшая сумма баллов 152.

Результаты соревнования следующие: 1—Ю. Зельдович—133 балла; 2—Гейдингер—101 балл; 3—Стриженов—96 баллов. Таким образом, первенство СССР легко выиграно Зельдовичем; он показал школу и чисто разработанное и интересно выполненное произвольное катанье, в которое включены такие номера, как: очень трудный прыжок Паульсена и „кораблик"; вторым был харьковец Гейдингер, про которого можно сказать, что его выступление в Москве должно послужить ему хорошим примером: он, как и Зуев, очень плохо знаком с основами фигурного катанья. Стриженов мог бы значительно лучше кататься, но на соревнование пришел мало тренированный и поэтому занял последнее место.

Затем было разыграно первенство СССР по парному катанью. Здесь приняли участие только две пары: Милль и Розанова (Моссовет) и Зельдович и А. Быковская (МРЯК Райкомвода). Наивысшая сумма баллов была 60. Первенство легко выиграли Зельдович—А. Быковская, получив 50, на втором месте Милль—Розанова—только 20. По очкам видна большая разница между этими парами. Показав массу красивых вариаций и переходов, Зельдович и Быковская легко выиграли первенство. Милль и Розанова, не обладая школой, не могли дать ничего красивого, а в особенности легкого исполнения.

Второе соревнование в сезоне было 16 марта на катке Яхт-клуба на первенство школы, с участием ленинградских гостей тт. Поповой и Гаврилова. Результаты соревнования следующие: 1. Лист, 2. Ю. Станкевич, 3. Гаврилов (Ленинград), 4. Шапошников, 5. М. Станкевич, 6. Вонзблейн, 7. Машков, 8. Голицын, 9. Перкис. Первенство школы Яхт-клуба по фигурному катанью в мужском разряде присуждено т. Листу. Соревнование это должно было представлять собою попытку проверки результатов $2^1/_2$ месячной работы школы и установление размеров достигнутых учениками успехов, а также соотношение достижений отдельных учеников между собою, принимая во внимание, что большинство из них по своему конькобежному стажу находятся в более или менее равных условиях. Впрочем, получивший первенство школы Лист и ленинградец Гаврилов составляют исключение. Лист катается не первый год и уже в прежние годы изучал теорию и практику фигурного катанья, а стаж Гаврилова неизвестен.

В программу соревнования по школьному катанью были включены следующие фигуры: голландский шаг №№ 2 и 3, параграф №№ 5-а и б, тройка № 7 и двукратная тройка № 11. В основу оценки участников соревнования, как обычно, было положено, главным образом, „школьное катанье" и отметки за него имели решающее значение. В „произвольном" катании, к которому зрители на состязаниях относятся всегда с большим интересом, чем к „школьному", Лист был много слабее большинства остальных участников, а Гаврилов также не показал ничего мало-мальски трудного или интересного. Из других участников: довольно связная, хотя и нетрудная программа у Шапошникова, хороший „кораблик" у Вонзблейна, недурные прыжки и пируэты у Ю. Станкевича; не очень трудная, но интересно составленная и ритмично, без излишней суетни, выполненная программа у М. Станкевича, с тщательно отделанными „ножницами" и „змейкой".

Разыгранное затем соревнование на первенство школы Яхт-клуба для женского разряда привлекло двух участниц: Е. Быковскую и С. Бирюкову. Первенство присуждено Е. Быковской, при чем она, подобно Листу, пришла в школу Яхт-клуба уже обладая значительной практикой в фигурном катаньи. Вторая участница, С. Бирюкова, начавшая заниматься фигурным катаньем только со второй половины февраля текущего года, может, судя по достигнутым ею в течение одного месяца результатам, выработаться в хорошую фигуристку (особенно в парном катаньи) при условии, конечно, серьезной работы над собой.

В этот же день собравшимся посмотреть соревнование многочисленным зрителям было показано „произвольное" катанье, выполненное представительницей Ленинграда т. Поповой, а также москвичем т. Зельдовичем. Кроме того было показано хорошо разученное и красиво выполненное „парное" катанье: 1) Е. Быковской с Машковым, 2) А. Быковской с Зельдовичем и 3) Шапошниковым с Вонзблейном, а также „общий вальс" учеников школы и остальных участников

Соревнования „старичков".
Герольский и Седов в беге на 1500 метр.

(6 пар) и групповое катанье „капустка" в составе 14 человек. То и другое и, в особенности, „групповое" было выполнено красиво и чисто и произвело очень приятное впечатление. Школе Яхт-клуба следует обратить на него особое внимание, как на один из интересных видов коллективной спортивной работы.

Третье соревнование по фигурному катанью на коньках, в котором приняли участие москвичи, было разыграно в Ленинграде 18 марта. Из 9 участников соревнования первое место легко занял Зельдович (Яхт-клуб Райкомвода) и четвертое Ю. Станкевич (Яхт-клуб Райкомвода). Принимая во внимание довольно серьезную постановку в Ленинграде дела обучения фигурному катанью, наличие там таких авторитетов, как Н. И. Панин и Цезарь, бывших в числе судей на соревновании фигуристов со стажем в несколько лет (Бого явленский) можно достигнутые результаты москвичами, т.-е. занятие первого и четвертого мест—считать хорошими.

Подводя итоги истекшего сезона по фигурному катанью следует отметить, что, повидимому, этот вид спорта нашел благодарную почву среди спортивной молодежи, и, несмотря на представляемые им большие трудности в процессе изучения, обещает развиваться и процветать.

Фигурист.

Закрытие конькобежного сезона.

23 и 25 марта клубом „Красная Пресня" были устроены на катке „Девичье Поле" последние в сезоне соревнования конькобежцев.

За отсутствием Я. Мельникова, сложившего свое „оружие" еще со всесоюзного первенства, оба соревнования легко выиграл Платон Ипполитов, показавший, несмотря на тяжелые условия беговой дорожки, приличные результаты.

В первом соревновании приняли участие, и довольно неудачно, только что вернувшиеся из Финляндии В. Трофимов и Н. Мельников.

Очень интересно были разыграны в обоих днях гандикапы, давшие присутствующей публике ряд интересных моментов борьбы.

Технические результаты бега на 500 и 1500 метров таковы:

23 марта.

Первый разряд: 1. П. Ипполитов—48,1 и 2:35,3; 2. Г. Козлов—49,5 и 2:41,8; 3. А. Захаров—49,8 и 2:41,9; 4. В. Трофимов—48,9 и 2:44,7; 5. Я. Кабенин—49,8 и 2:43; 6. Н. Мельников—51,1 и 2:46,8.

Второй разряд: 1. Грузинов—49,6 и 2:48,9; 2. Федоров—52,7 и 2:46; 3. Мельников П.—50,1 и 2:50; 4. Ларионов—52 и 2:49; 5. Климов—53 и 2:53,3; 6. Носов—52,9 и 2:57.

Детские: 1. Завидонский—53,1 и 2:54,9; 2. Заев—56,1 и 3:00,8; 3. Чеботаревский—56,5 и 3:00,6; 4. Сорокин—56 и 3:08; 5. Климов—61 и 2:55,1; 6. Кузьмин—57 и 3:05,1; 7. Горохов—58,5 и 3:14,8.

Гандикап на 3100 метров: 1. Козлов Г. с места 5:47; 2. Ларионов (фор 58 метр.) 5:47,1; 3. Знаменский (фор 124 м.) 5:49 и 4. Кабенин (фор 10 м.) 5:51.

25 марта.

В этот день бежали только 1500 метров. 1. П. Ипполитов—2:35,4; 2. А. Захаров—2:43,8; 3. Я. Кабенин—2:44,2; 4. Ларионов—2:45,9; 5. Кузьмин—2:51,3; 6. Носов—2:54,9;

Группа судей и участников лыжебежных соревнований в Архангельске.

Группа судей и участников конькобежных соревнований в Архангельске.

7. Заев—2:56; 8. Завидонский—2:58,2 и 9. Чеботаревский—3:00,1. Вне конкурса—Кушин—2:43 и Виноградов—2:47.

Гандикап 3100 метров: 1. П. Ипполитов с места 5:31,1; 2. Кушин (фор 80 метр.)—5:37,5; 3. Захаров (фор 88 м.)—5:37,6.

Ленинград.

Последнее соревнование на коньках, устроенное Ленинградской конькобежной секцией, носило несколько необычный характер гандикапа; принимали в нем участие 26 человек, не только обычные участники конькобежных соревнований, но и начинающие „спартаковцы". Разыгрывались призы Ленинградского СФК.

В основу гандикапа было положено время, показанное на 500 метров на первенстве Ленинграда; на остальные дистанции гандикап расчитывался из времени кратчайшей дистанции.

Само собой понятно, что при таких условиях правильность гандикапа была более чем сомнительна; нет ничего необычайного в том, что чемпионы оказались не на первых местах, но прежде всего—они не умеют бегать в гандикапах; едва ли, однако, можно считать нормальным время победителей, полученное после учета: 45,6 на 500 метров, 2:29,8 на 1500 и, особенно, 16:56 на 10.000 метров.

Виноваты в этом отнюдь не устроители: трудно расчитать правильно гандикап, когда один из участников пробегает 5000 метров в 13:25, а на следующий день, при совершенно одинаковых условиях,—каждые 5000 метров двойной дистанции на 49 сек. скорее.

Составление гандикапа при неопытных участниках никогда не даст правильных результатов, но следует все же приветствовать почин устройства гандикапов, которые слабым участникам представляются единственным случаем состязаться с лучшими скороходами.

Результат (принимая во внимание гандикап) следующий:

500 метров. 1—Терентьев—45,6 (5,6 с. вперед); 2—В. Семенов—45,9 (вперед 7,7 с.); 3—Якобсон—46,1 (вперед 1,7 с.). Лучшие времена без гандикапа показали: Якобсон — 48,8, Рундальцев и Муравьев 49,4.

1500 метров. 1 — Котельников — 2:29,8 (вперед 38,4 с.); 2—Фынкевич—2:32,1 (вперед 39,9 с.); 3—Платонов—2:33,5 (вперед 39 с.). Лучшие времена: Муравьев—2:39,8; Якобсон—2:40,1 и Рундальцев—2:46,1.

5000 метров. 1—Терентьев—8:51 (вперед 1:04,4); 2—Котельников—9:04,1 (вперед 2:33,9); 3—Сейкаль—9:20,9 (вперед 1:20,5). Лучшие времена: Муравьев—9:52, Якобсон—9:53; Терентьев—9:55,4.

10.000 метров. 1—Лось—16:56,1 (вперед 8:16,4); 2—Платонов—17:13,6 (вперед 6:14,4); 3—Васильев—17:19,6 (вперед 7:22,4). Лучшие времена: Муравьев—19:26; Терентьев—19:27; Рундальцев—20:46,7.

По подсчету очков порядок такой: Терентьев—19, Якшинский—29, Котельников—31, Муравьев—35, Семенов и Сейкаль—36.

Эстафета „Вокруг Москвы". На четвертом этапе.

ЛЫЖИ.

Эстафета „Вокруг Москвы".

Закрытие московского лыжного сезона, по постановлению секции зимнего спорта, закончилось 16 марта большой эстафетой вокруг Москвы, в которой приняли участие сильнейшие лыжные организации Москвы: МСПО, ОППВ, Госбанк, Яхт клуб, Могливс, УППВ и рабоче-спортивный клуб им. Ким.

Окрестности Москвы, в которых прошло соревнование, представляют красивые места: рощи, парки, Воробьевы горы, лесосеки, поля и балки. Вся дистанция около 80 клм. была разделена на 6 этапов, с конечными пунктами у спортивных организаций, которые, кольцом окаймляя город, составляют базу московского лыжного спорта.

Место старта и финиша гонки—Сокольники, у клуба МСПО.

На первом этапе, со старта, данного ровно в 11 часов в Сокольничьей роще, двинулись в путь 7 лыжников. Маршрут этапа пролегал через останкинские поля и перелески, через сосновый бор Петровско-Разумовского и Петровский парк. К финишу у клуба Ким первым приходит Немухин из МСПО, вторым на поллыжи сзади—Рогов (ОППВ), третьим—Дмитриев (Яхт-клуб), четвертым—Ким, в лице Родионова II, пятым—Панков (УППВ), проигрывая Ким'у полсекунды. Первая пятерка пришла кучно, с интервалом в 40 секунд, в сильной борьбе между собой по всей дистанции. Аронов (Могливс) и Лилиенфельд из Госбанка проигрывали у Ким'а 6 и 11 мин.

Второй этап на Воробьевы горы на первое место неожиданно выводит Яхт-клуб, представитель которого, еще молодой лыжник Чеков, обойдя Григорьева и Петрова, показывает лучшее время. Ким, благодаря Шанкину, обходит ОППВ и занимает 3-е место, а Госбанк, в лице Лосева, перекладывается на 5 место. УППВ и Могливс заканчивают второй этап последними на 14 и 16 минут сзади первых.

Третий этап с Воробьевых гор на Даниловку, по дороге, дает преимущество Сокольникам и на первое место выходит ОППВ, на второе—МСПО, а Яхт-клуб на третье. Бобков из Кима сильно проигрывает первой тройке. Остальные, продолжая попрежнему отставать от первых, идут без перемен.

На четвертом этапе от Даниловки к Чухлинке Богонатов, срезав на добрых полверсты, уверенно приходит первым. Соколов, изрядно измотавшись в безнадежной погоне за „ловким" Богонатовым, все же, благодаря своим несомненным способностям хорошего лыжника, удержал за МСПО 2-е место и сумел с Лодочниковым из Госбанка показать одинаковое время. Остальные, все больше отваливаясь, идут без перемен.

На пятом этапе, наиболее трудном, от Чухлинки до Абрамцева, собралась компания „ударников": Брандт, Скалкин, Савин, Чистяков. Вполне уверенный в победе своей организации первым уходит Брандт из ОППВ, вторым, на $2^1/_2$ минуты сзади, ничуть не смущающийся, с надеждой на „авось", молодой и, как говорят, подающий надежды, хорошо тренированный Савин из МСПО.

Скромный, но безусловно один из сильнейших в будущем, Чистяков уходит третьим на 3 минуты впереди Скалкина из Кима, который, надеясь на лучшее место, уходит четвертым разочарованный. Госбанк, УППВ, Могливс, без всяких надежд, уходят из Чухлинки 5-м, 6-м и 7-м.

К Абрамцеву Савин почти достает Брандта, показывая очень хорошее время. Смущенный Брандт, сваливая вину на контролеров и, проигрывая еще Чистякову круглую минуту, все же проходит лучше Скалкина на 2 мин., который, идя первую половину сильнее всех, на второй бросает бесцельную борьбу с Яхт-клубом, идущим впереди, за третье место и проходит этап чуть ли не хуже всех.

Последний этап из Абрамцева в Сокольники плохо себя чувствующий Кедров пропускает Васильева, который приходит первым, доставляя победу клубу МСПО с общим временем 5 : 37 : 00; второе место занимает ОППВ—5 : 39 : 08; третье—Яхт-клуб—5 : 43 : 08; четвертое—Ким—5 : 46 : 09; пятое—Госбанк—5 : 51 : 25; шестое—УППВ—6 : 08 : 57 и седьмое—Могливс—6 : 22 : 00.

Времена участников по этапам распределились следующим образом:

1-й этап — 14 клм. Немухин (МСПО)—1 : 03 : 20; Рогов (ОППВ)—1 : 03 : 21; Дмитриев (Яхт-клуб)—1 : 03 : 45; Родионов (Ким)—1 : 04 : 00; Панков (УППВ)—1 : 04 : 00,5; Аронов (Могливс)—1 : 09 : 31; Лилиенфельд (Госбанк)—1 : 14 : 14.

Лыжебежные соревнования в Серпухове. Слева — заведующий отделом физической культуры т. Киселев.

Соревнования на первенство Малаховско-Красковской опытной станции.

2 этап—13 клм. — Чеков (Яхт-клуб)—1 : 12 : 13; Шанкин (Ким)—1 : 13 : 08; Григорьев (МСПО)—1 : 13 : 22; Лосев (Госбанк)—1 : 14 : 16; Петров (ОППВ)—1 : 14 : 18; Турчанинов (Могливс)—1 : 23 : 19; Макаров (УППВ)—1 : 26 : 05.

3 этап—5 клм. — Ларионов (ОППВ)—22 : 21; Никольский (МСПО)—23 : 28; *** (Могливс)—24 : 22; Паршин (Госбанк)—25 : 00; Дроздов (УППВ)—25 : 30; Константинов (Яхт-клуб)—25 : 40,6; Бобков (Ким)—26 : 52.

4 этап—13 клм. — Богонатов (ОППВ)—1 : 06 : 40; Соколов (МСПО)—1 : 09 : 10; Лодочников (Госбанк)—1 : 09 : 10; Родионов 1 (Ким)—1 : 11 : 15; Житков (Яхт-клуб)—1 : 13 : 15; Семенов (УППВ)—1 : 15 : 25; Трофимов (Могливс)—1 : 16 : 33.

5 этап—16 клм. — Савин (МСПО)—1 : 10 : 40; Чистяков (Яхт-клуб)—1 : 12 : 15; Васильев III (Госбанк)—1 : 12 : 20; Брандт (ОППВ)—1 : 13 : 19; Скалкин (Ким)—1 : 15 : 45; *** (УППВ)—1 : 18 : 55; *** (Могливс)—1 : 21 : 57.

6 этап—10 клм. — Субботин (Ким)—36 : 09; Лилиенфельд (Госбанк)—36 : 25; Васильев II (МСПО)—37 : 00; Бик (Яхт-клуб)—37 : 38; Венцель (УППВ)—38 : 57; Кедров (ОППВ)—39 : 09; Ильин (Могливс)—45 : 00.

П. С.

Горно-лыжное соревнование на Воробьевых горах.

Горно-лыжный спорт, широко распространенный за границей, у нас в России и в Москве все еще не пользуется таким вниманием, как равнинно-лыжный бег.

С целью пропаганды этого полезного во всех отношениях вида спорта, секцией зимнего спорта МСФК 23 марта на Воробьевых горах был устроен первый опыт в виде соревнования по сильно пересеченной местности на 7½ клм.

В соревновании приняло участие 15 человек, среди которых сильнейшим оказался Чистяков.

Технические результаты таковы: 1—Чистяков (Яхт-клуб)—32 04; 2—Аронов (Могливс)—35 : 31; 3—Попов (Яхт-клуб)—35 : 44; 4—Егоров (Яхт-клуб)—36 : 21; 5—Воронин (Могливс)—36 : 27; 6—Шиловский (Могливс)—38 : 03; 7—Савинин (Могливс) и Бик (Яхт-клуб)—38 : 59; 8—Боярогло (Могливс)—40 : 51; 9—Аншутев (Могливс)—41 : 47; 10—Крюков Яхт-клуб)—41 : 54; 11—Жегалкин (Могливс)—44 :25; 12—Кушин (Могливс): 46 : 11; 13—Поздняков (Могливс)—47 : 24; 14—Петров (Могливс)—52:18.

П. С.

Красково,

Моск.-Казанск. ж. д.

Красковское пожарное общество на 18 марта пригласило к себе для показательного соревнования московских лыжебежцев сокольничьих клубов, а также ряд спорт-клубов Казанской ж. д.

На старт, кроме москвичей, явились представители Золотовского клуба (ст. Фаустово), лыжники клуба транспортников из Раменского и красковские спортсмены.

Накануне стоявшая ровная погода с утра испортилась и начало соревнований сопровождалось мокрым снегом.

Все участники были разделены на три группы; в первую вошли местные лыжники—крестьянская молодежь с. Краскова. Соревнование личного характера на 6 километров дало следующие, довольно приличные для начинающих лыжников, результаты: 1)—В. Маиоров—36:05; 2—Вл. Маиоров—38:48; 3—Еремин—42:30; 4—С. Маиоров—44:03.

Для старших лыжников в пробеге личного характера на 6 километров были пущены представители г. Москвы, Золотовского клуба и клуба „Транспортник". Тяжелый ход по размокшей дороге, не переставший идти мокрый снег, иногда усиливавшийся до того, что за пятьдесят шагов не было ничего видно, не позволили показать москвичам хорошего времени; все-же таки, как москвичи, так и представители местечек, прошли дистанцию вполне удачно. Ясно, конечно,—представители местных клубов не могли тягаться с классными лыжниками Москвы, но все-же показали свои силы.

Результаты пробега на 6 клм. для старших: 1—Васильев—30:45; 2—Соколов—30:49; 3—Григорьев—30:50 (все трое из Москвы). 4—Елизаров (Золотовский кл.)—33:05; 5—Важнов („Транспортник")—35:30; 6—Розен (Красково)—36:50; Синицын (Золотово) и Расторгуев („Транспортник") сошли.

На-ту-же дистанцию был дан старт представителям молодежи Красковского РКСМ. Все лыжники, как начинающие и почти подростки—при таком тяжелом ходе ничего особенного, конечно, показать не могли, при чем из восьми участников четверо не окончили. Время прошедших: 1—Сухов—39:18; 2—Жбанов—41:18; 3—Булгаков Н.—44; 4—Синявин—50:17.

С большим интересом, как для публики, запрудившей улицу у старта, так и для всех участников, прошла эстафета на 24 клм. 6×4 по 1 человеку на этап.

В эстафете встретились две команды совершенно не равных сил—москвичей и ж. д. клуба „Транспортник". Ясно, исход соревнования был предрешен заранее. Но все же молодая команда клуба „Транспортник" сделала все возможное и показала для себя вполне классное время.

Уже к началу первого этапа, около 4 часов, начало подмораживать, хотя все еще шел крупный снег; но уже с пер-

Группа организаторов и участников соревнований по зимнему спорту Северного района в г. Вологде.

вого же этапа результаты пробега начинают улучшаться и растут прогрессивно, как у москвичей, так и у раменских лыжников, так что Д. Васильеву, шедшему последний этап, удалось скинуть с предыдущего своего времени 6 м. 44 с.

Технические результаты эстафеты таковы:

1—Команда москвичей в 1.55:15 в составе: Борисова—35:02, Григорьева—29:48, Соколова—26:24 и Васильева—24:01. 2—Команда „Транспортника" в 2:18:15 в составе: Воротинина П.—36:16, Воротинина С.—34:48, Потапова—36:19 и Важнова—31:13. Вне конкурса два этапа шли в эстафете Елизаров и Синицын; время первого—34:14, второго—31:17.

После соревнования участникам, занявшим первые места во всех группах, были розданы призы и команде москвичей эстафетный приз.

Организация и проведение соревнований прошли вполне успешно, благодаря т. Похильскому и членам красковского пожарного общества.

Единственно, что неправильно было сделано—это распределение участников по группам; так, некоторым начинающим лыжникам Золотовского и Раменского клубов было предложено итти в пробеге с московскими лыжниками и многие отказались, а из стартовавших двое сошли, тогда как они, чтобы придать более интереса соревнованию, должны были пойти с первой крестьянской группой.

В общем надо признать, несмотря на плохую погоду, что лыжное соревнование имело большое показательное значение для красковской молодежи, а для молодых спортсменов клуба „Транспортник" дало хороший спортивный опыт. Крестьянской и местной публики было очень много и встреча и проводы гостей были самые восторженные.

Н. Важнов.

Закрытие зимнего сезона в Раменском.

Спорт-секция клуба „Транспортник» 23 марта для закрытия сезона устроила на Раменском озере лыжные соревнования. К участию были приглашены лыжники местного фабричного клуба им. Воровского, Золотовского клуба и для показательного пробега молодые лыжники московского клуба им. Ким—т. т. Субботин, Егоров и М. Хитрова.

Соревнование прошло с большим подъемом при небывалом стечении местной публики, покрывшей весь крутой берег озера около старта сплошной черной массой. Пробеги происходили по 2-х километровому кругу, вдоль берега озера, по хорошо проложенной лыжне.

Несмотря на температуру выше нуля 1°, снег на озере оттепелью почти не был тронут и сравнительно легкий ход позволил всем участникам показать хорошее время.

Спорт-праздник начинается пробегом младших лыжников на 4 километра. Участники берут сразу сильный темп; вырвавшийся Ашитков идет первые 2 клм. оторвавшись от остальных, но, сбившись на повороте, проходит лишнее расстояние, огибая остров и на третьем километре остается на третьем месте. Первым кончает В. Расторгуев, бывший старт последним; его время 23:40; вторым Шарапов—24:00 и только на третьем месте Ашитков—24:03. Хороший финский стиль у Расторгуева и Ашиткова, Шарапов же берет больше силой. Все трое из ж. д. клуба „Транспортник". Всего участвовало 8 человек.

Во втором пробеге шли лыжницы на 2 клм., которых стартовало 9 человек. Со старта-же М. Хитрова (кл. Ким) занимает голову гонок и за ней тянутся Черепанова и Мамаева. Постепенно отрываясь от лыжниц, Хитрова финиширует под гром апплодисментов, крики публики и звучный вальс оркестра и кончает со временем 11:15. Второй приходит Черепанова в 12:15. У Черепановой все данные стать классной лыжницей, она уже имеет стиль и хорошую мускулатуру. Третьей была также многообещающая спортсменка—Мамаева—13:15, обе из клуба „Транспортник". М. Хитрова показала хороший стиль и выдержку, у нее есть чему поучиться раменским лыжницам.

Далее разыгрывался пробег для старших лыжников на 6 клм., где принимали участие москвичи Субботин и Егоров. Этот пробег был гвоздем праздника. Раменские лыжники показали для себя лучшее время за весь сезон. Пробег вызвал сильное возбуждение в рабочей публике. Субботин привел всех в восторг своим стилем. Особенно сильное впечатление произвел ход молодого лыжника на местных членов рабочих гимнастических кружков, которые громко приветствовали победителя. Нечего говорить, что первым берет старт и кончает Субботин, с первого-же километра далеко бросивший своих конкурентов. Его время—24:18. Вторым, ровно на 5 минут сзади—Киселев (кл. „Транспортник"); третьим—Воротилин П. 30:01 и четвертым Н. Важнов (Золотовск. кл.)—30:19. Егоров (кл. Ким) проигрывает Важнову только поллыжи. Клуб им. Воровского занимает только 8 и 10 место. Из всех 10 участников ни один не сошел.

Затем стартовали на 2 клм. 4 младших лыжницы, давшие недурное время: 1—Иванова—13:03, 2—Евдокимова—16:00; 3—Красновская—27:00. Худшее время для старших лыжниц равнялось 23 мин. Четвертая лыжница сошла.

В последнем пробеге была проведена комбинированная эстафета 2×3 (6 клм.) по 1 человеку на этап. Участвовало 3 команды. От „Транспортника«—две мужских и от клуба Ким—одна комбинированная. Эстафета прошла оживленно. Вся борьба шла между клубом Ким и первой командой клуба „Транспортника". Со старта уходят вместе Егоров (Ким) и Воротилин П. (Тр.). Егоров идет весь круг впереди и выигрывает 13 секунд. Далее, Потапов, в конце первого километра настигает М. Хитрову и, выигрывая у нее 9 секунд, передает эстафету Важнову; на втором-же километре Субботин обходит Важнова и делает большой просвет. Таким образом эстафету выигрывает команда клуба Ким, с общим временем 29:25, в составе: Егорова, Хитровой и Субботина. Второе место занимает первая команда «Транспортника» со временем 30:23 в составе Воротилина П., Потапова и Важнова. Третье—вторая команда «Транспортника» в составе Шарапова, Расторгуева и Уклеева—34:03.

По отдельным этапам (по 2 клм.) лучшее время показали: Субботин—7:47, Важнов—9:23, Егоров—10:02. Хорошо судили: Гасилин, Копылов и Божин.

По окончании гостям был устроен спорт-секцией товарищеский чай и обед.

Н. В.

Любители сильных ощущений изощряются в изобретении новых трюков. На снимке изображен момент катанья на лыжах на буксире низко летящего над землей аэроплана.

Хоккей на поле Моссовета.

ХОККЕЙ.

Харьков.

Второй круг хоккейных матчей на первенство Харькова начался 17 февраля с. г. В этот день встретились ВЭК—КФКП и Штурм—Балабановцы.

Обе игры прошли с большим напряжением при равенстве сил противников. В этом отношении наиболее интересной была игра второй пары. По очереди забивая мячи, Балабановцы к концу второго хавтайма имели определенное преимущество при счете 2:1. Никто уж не сомневался в их победе, как вдруг энергичный и хитрый штурмовец Шпаковский, всего за 30 сек. до конца игры, с прорыва сравнивает счет, заканчивая, таким образом, матч вничью (2:2).

ВЭК'у, выигравшему всего за неделю до этого у КФКП (3:0), теперь приходится удовольствоваться ничьей (1:1).

В этот же день Горняк, своей неявкой, дал возможность Комсомольцу без боя выйти на первое место по классу Б.

С 17 февраля по 2 марта розыгрыш первенства пришлось прекратить, в виду отъезда харьковских хоккеистов в Москву на первенство СССР.

2 марта ВЭК, выступив в ослабленном составе, проиграл Штурму 2:0. КФКП же, сыгравшему вничью с сильнейшей командой Балабановцев (1:1), засчитано поражение за выступление в их команде 2 игроков 23-й дивизии.

6 марта быстрая, сильная, но вполне корректная игра была показана Штурмом и КФКП. Долго нельзя было определить, кто сильнее, но вскоре более энергичному Штурму удается добиться результата 4:2. Напрасны были последующие бешеные атаки КФКП, прижавшего Штурмовцев к их воротам. Штурм ушел с поля победителем.

7 марта Балабановцы встретились со слабым составом ВЭК'а, который все же сумел оказать серьезное сопротивление, проиграв 2:0.

В итоге хоккейного сезона, по классу А достойным победителем вышла команда Балабановцев (9 очков), составленная из молодых игроков, если еще и не сильных технически, то сильных духом и волей к победе. Этой способной команде, чуть ли не самой слабой в начале сезона и постепенно вытренировавшейся в сильнейшую, следует пожелать „побольше техники и поменьше грубости".

Второе место заняла команда Штурма (8 очков). Успехи этой команды особенно следует приветствовать, если принять во внимание, что Штурм выступает по хоккею первый год, в то время, как его соклассники играют вторую зиму.

Третье место занял прошлогодний победитель первенства КФКП (4 оч.), страдающий, по-видимому, неизлечимой болезнью — вечными перестановками своих игроков, — перестановками, в большинстве случаев, приносящими только вред.

На четвертом месте сильно подтянувшийся в середине сезона ВЭК (3 очка). В будущем сезоне, не сомневаемся, что эта команда, состоящая из рабочих и служащих завода ВЭК, выработается, благодаря разумной тренировке, в сильнейшую команду Харькова.

9 марта победители первенства Балабановцы встретились со сборной Харькова. С обеих сторон в игре была проявлена чрезмерная грубость и только вмешательство д-ра Блях, рискнувшего взять на себя дальнейшее суждение матча (назначенный судья отказался, боясь дальнейших скандалов), успокоило разошедшихся игроков и игра заканчивается счетом 3:3.

Спортивно технический комитет, разобрав этот случай, дисквалифицировал всех игроков по всем видам спорта до 1 июля 1924 г.

Сезон закончился 12 марта игрой Харьковской сборной со сборной Красной армии. Прекрасная игра защиты Красной армии не позволила Харьковской сборной сделать более крупный счет, чем 4:0.

Сезон окончен. Каковы же итоги его?

Плодотворная работа хоккейной секции, во главе которой стоят такие видные работники, как д-р Блях, Коновалов и др. и хорошо проведенная предварительная кампания сделали свое дело. Против 3 команд, имевшихся в прошлом сезоне, Харьков в настоящее время имеет 10, принимавших участие в розыгрыше: по классу А: Балабановцы (1 и 2 ком.), Штурм; КФКП (1 и 2 ком.) и ВЭК (1 и 2 ком.); по классу Б: Комсомолец, Спарта, Горняк.

Тот необыкновенный интерес, который обнаружил весь спортивный мир Харькова к новой игре и интерес со стороны еще неспортизированной публики, собиравшейся до 2000 чел. и с большим интересом следившей за игрой в течение 2—3 часов при 10—15° морозе, вполне убеждает нас, что эта игра „захватила", увлекла и что в следующем году мы будем свидетелями массового увлечения хоккеем.

Полагаем, что за этим не замедлит последовать и улучшение техники, которая, хотя и значительно улучшилась по сравнению с прошлым годом, но еще так далека от совершенства, что не может сравниваться с техникой самых слабых московских команд I класса.

С. Павлов.

Ново-Николаевск.

К текущему зимнему сезону губсовет физической культуры начал подготовительные работы в ноябре месяце. Серьезное внимание было обращено на организацию катка. Проведена организация лыжных, конькобежных и хоккейных команд.

Хорошо оборудованный спортивный кружок насчитывает около 200 членов, главным образом, школьников. Посещают клуб также комсомольцы и члены профсоюзов. Работою руководит методико-пропагандистская комиссия.

В недалеком будущем комиссией устраивается ряд лекций по физкультуре и предположено объединить работу секций по всем видам физических упражнений.

Архангельск.

В зимний сезон 1923—24 г.г. в г. Архангельске насчитывалось 6 хоккейных команд, из коих 2 женских. Мужские команды были разбиты на 2 класса. В 1 класс входит первая команда совфизкульта и команда при клубе „Спартак".

12 марта состоялся хоккейный матч на переходящий приз между первыми командами. Победила команда совфизкульта со счетом 6:8, в составе—форварда Лейцингер, Дулетов, Лукошков и Витт С.; хавбеки Лейцингер. А., Витт Б. и Волыхин; беки Шубин и Сорокин; голкипер Кизлер.

В виду равности сил игра шла в сильном темпе и носила оживленный характер.

П. Галушин.

Дружная деловая работа—залог успеха.—Всесоюзное совещание закрепит связь между ВСФК и его органами на местах.

БАСКЕТБОЛ.

Встреча Ленинград—Москва.

16 марта в Ленинграде состоялось первое выступление московских баскетболисток. Выступала первая женская команда Динамо, выигравшая зимнее первенство Москвы и являющаяся бесспорно лучшей командой.

16 марта Динамо играло против Коломяг, победителей зимнего первенства Ленинграда. Встреча происходила в Михайловском манеже, после только что законченных конских скачек (хорошие гигиенические условия!), при чем земля была настолько мягкая, что доходила почти до щиколоток игроков, и, если к этому прибавить, что огромный манеж был холодный, то блестящие условия для игры очевидны. К вышеизложенному хозяева добавили старые щиты и такие же правила, ссылаясь на незнание новых и обвиняя, конечно, москвичей в их небрежном отношении к Ленинграду. Надо заметить, что осенью 1923 г. на первом всесоюзном празднике физкультуры ленинградцы не только играли по правилам, утвержденным ВСФК, но и закупили их для всех кружков, культивирующих в Ленинграде баскетбол. Но к делу.

Игра началась в 7 час. вечера. Трудные условия и волнение от своего первого междугороднего выступления немедленно сказались и Динамо проигрывает первую половину со счетом 10—3, а вторую 11—5, при чем все восемь мячей были забиты Москвой исключительно со штрафных бросков.

Из отдельных игроков Коломяг нужно отметить центровую Лоскутову, великолепно бьющую по сетке. Вообще Коломяги показали недурной темп, хорошую пассовку на далекие расстояния, высокую технику во владении мячем, хорошее попадание и несколько грубую игру, в чем особенно отличалась защита. Команды выступали в составе: *Коломяги:* центр—Лоскутова, нападение Студенкина, Львова, защита—Скиндер и Игорина. *Динамо:* Салаутина, Журавлева, Корьева, Копьева и Домбровская.

Сборная Ленинграда—Динамо 41 : 30. 17 марта против Динамо выступила сборная Ленинграда, на этот раз уже в более культурных условиях. Игра началась в 9 часов в помещении „Меркура", площадка которого, к сожалению, значительно меньше нормального поля, и Динамо, привыкшее к своему большому залу, снова попало в невыгодные условия, хотя сетка, по настоянию москвичей, согласно правил, была отодвинута от щита.

Игра началась удачным попаданием левого нападения Динамо на первых минутах игры, на что сборная ответила быстрым темпом и в первой половине вышла победителем со счетом 18—11. Во второй половине счастье меняется: Москва, догнав сборную, в середине хавтайма уходит на 5 мячей вперед. Сборная, не падая духом, стремится к победе. За 5 минут до конца Москва все еще впереди, но вот сборная усиливает темп, центровая закладывает 6 очков и снова Москва в проигрыше, с общим счетом 41 : 30.

Первая команда о-ва „Динамо", выигравшая первенство гор. Москвы.

Говоря об игре, необходимо отметить большую грубость игры сборной; маленькая площадь зала задерживала ход игры беспрестанными аутами. Москва из 30 очков положила 20 штрафными, тогда как сборная из 41—только 7 очков. Большой счет игры говорит о неинтересной игре; от таких счетов Москва за последнее время отвыкла и встреча равных команд у нас заканчивается перевесом 2—4 очками, не переходя общей суммы 20—25 очков.

Состав сборной—центр—Лоскутова, нападение—Белова, Шорина, защита—Скиндер и Шорина. Динамо играло в том же составе. Поездкой москвичи остались довольны и охотно встретятся еще раз с Ленинградом.

Первенство Москвы.

Зимнее первенство подходит к концу. Первенство первой группы выиграла команда Института красной профессуры (победитель первенства Вузов) в составе: центр—Ромм, защита—Козлов, Зайцев, нападение—Астров и Марецкий. ИКП прошло без поражения, получив, таким образом, 12 очков и имеет соотношение мячей 106 к 77. Второе место заняла команда ОППВ при 10 очках в составе: центр—Брандт, защита—Чесноков, Козлов, нападение—Лебедев и Иванов.

Остальные три команды—Моссовет, Нацмен и Рабфак, в виду одинакового числа очков, будут выяснять между собой третье место.

Во вторых командах первой группы первенство досталось ОППВ.

Вторая группа. Борьба идет между тремя командами—Красной Пресни, Динамо и 7-й типографии. 6 апреля покажет, кто победит.

Во вторых и третьих командах Динамо празднует победу.

Женское первенство в первой группе досталось Динамо при 12 очках; на втором месте Моссовет с 10 очками в составе: Минаева, Александрова, Захарова, Берлебен и Левина. На третьем—Нацмен, потом ОППВ и КИП.

Во второй группе первенство, наверное, будет выиграно второй командой Динамо, играющей вместе с первыми.

Останавливаясь на прошедшем первенстве, необходимо отметить удачное распределение кружков по группам, которое дало редкое по силе равенство, так что каждая игра являлась решающей.

30 марта в 7 часов на поле Динамо состоялась традиционная игра победителей женской первой Динамо со сборной, выступавшей в следующем составе: центр—Минаева (Моссовет), защита—Бирман, Нацмен, Соколова (вторая команда ОППВ), нападение Барлебих (Моссовет) и Былеева (КИП).

Встреча, как и надо было ожидать, окончилась победой Динамо со счетом 21 : 15. Сборная блеснула плохим попаданием: так, из 40 штрафных бросков, она попала только 11. Вообще попаданием по корзине Москва не славится; это происходит от того, что тренировка поставлена в этой области очень скверно и игроки мало обращают на это внимание так, например, Динамо, имеющее свое поле и возможность полной тренировки, сумело из 19 штрафных бросков попасть только 5.

Хроника.

Секцией игр МСФК установлены нормы физических достижений, выполнение которых только и дает возможность выступлений в открытых соревнованиях. Срок сдачи испытаний 1 июля.

Нормы для старших—бег на 100 м.—14 с., бег на 1500 м.—6 м.; прыжки в высоту с разбега—1,20 м.; прыжки в длину с разбега—4 м.; метание диска (сумма двух рук)—25 м., толкание ядра (сумма двух рук)—10 м., плавание (любым стилем) в течение 5 минут.

Для женщин: бег на 100 метров—17 с.; бег на 800 м.—6 м.; прыжок в высоту с разбера—80 м.; прыжок в длину с разбега—2,50 м; метание дисков облегченное—15 м.; толкание ядра (облегченное)—8 м. и плавание в течение 3 м.

Старшими считаются игроки первых, вторых и третьих команд первой группы, первые и вторые команды второй группы и первых—третьей группы.

Нормы для младших и для новичков будут опубликованы дополнительно.

Кроме этого в крупных соревнованиях будут допускаться лица, прошедшие медицинский осмотр и антропометрическое измерение.

В заседании секции игр МСФК 6 апреля был разобран вопрос о дисквалификации т. Гиммельфарба за то, что он во время матча сборной московской команды с победителем первенства Москвы в первой группе ИКП, будучи официальным представителем последнего, следующим образом нарушил правила: в первом хавтайме игра закончилась в пользу сборной—15:9; во втором ИКП подтянулся и стал сквитывать счет. Когда был забит голь, сравнявший счет, т. Гиммельфарб подал громкий поощрительный возглас, что правилами официальным лицам не дозволяется.

Считаясь с тем, что члены секции в первую очередь должны быть знакомы с основными правилами, секция постановила указать т. Гиммельфарбу на недопустимость подобных поступков и лишить его права быть официальным представителем своего клуба на всех соревнованиях в течение 2-х месяцев.

Первая команда Института красной профессуры, победительница первенства гор. Москвы.

В профсоюзах.

Физкультура на транспорте.

У самаркандцев. Работа по физ. культуре на станции Самарканд за год существования ячейки быстро продвинулась вперед Сейчас в ячейке насчитывается уже около 100 ребят, большинство которых члены местной организации КСМ. Занятия ячейки первоначально проводились три раза в неделю под руководством одного инструктора, но теперь, ввиду невозможности последнему обслужить выросшую ячейку, ребята выделили из своей среды наиболее подготовленных и поручили им проведение занятий с новичками. Кроме этого еженедельно ячейка собирается на общее собрание, где разрешает текущие организационные вопросы и знакомится с историей развития физкультуры.

Часто ребята проводят бесплатные спорт-выступления, которые очень заинтересовывают как молодежь, так и старых транспортников Самарканда.

Больным местом является недостаточность материальной базы, так—имеющиеся сейчас спорт снаряды требуют капитального ремонта, а средств у ячейки нет.

Пробовали ребята «заработать», проведя ряд платных выступлений, но все-таки дела не поправили.

Плоховато обстоит вопрос с читальней, организация которой тормозится отсутствием освещения.

В общем же ячейка растет и крепнет, ребята не унывают и занимаются на своих «ветхих» снарядах не хуже, чем на новых, питая надежду, что хозорганы Самарканда и учкпрофсож откликнутся на их призывы о помощи.

А хорошо-бы было!

На ст. Казалинск Ташкентской ж. д. На станции две ячейки физкультуры, одна из которых объединяет рабочий молодняк, а другая—учеников местной ж.-д школы.

Сравнительно молодые ячейки завоевали своею работою симпатии ж. д. молодежи и теперь в Казалинске более ста человек транспортного молодняка серьезно занялись физическим воспитанием. Зимний сезон прошел тихо, был устроен каток, на котором ребята чуть-ли не ежедневно бегали на коньках. проводились вольные движения и занятия по легкой атлетике.

Распространяя физическую культуру, ячейки устраивают спортивные вечера для молодежи, на которых демонстрируют свои достижения. Эти вечера сильно «разжигают» казалинский молодняк и обычно состав ячеек после проведенного спорт вечера заметно увеличивается.

Успехи молодых ячеек объясняются и заботами о них учкпрофсожа и завшколой, так культотдел УЧК'а оказывает постоянно материальную поддержку, а завшколой даже отвел школьной ячейке помещение для спорт-клуба, в котором теперь ребята проводят все свободное время.

Летом ячейки предполагают провести соревнования в уездном масштабе, устроив нечто вроде олимпиады. для чего уже ведутся подготовительные занятия по легкой атлетике и вольным движениям.

Подготовка к лету на М.-Б.-Балтийской ж. д. Доркультотдел М.-Б.-Балтийской ж. д. ассигновал по 90 зол. руб. на каждую ячейку физической культуры для проведения подготовительной работы к летнему сезону.

Но, если принять во внимание категорический отказ дорстрахкассы в субсидировании ДБФК и отказ совета по просвещению в отпуске средств на физвоспитание среди школ фабзавуча и II ступени, то можно смело предполагать, что летний сезон пройдет так же спокойно. как и прошедшая зима. Учитывая это. дорбюро ф. к. и обращается теперь к ЦБФК с просьбой урегулирования материального вопроса с этими органами и ЦБФК нужно обратить серьезное внимание на это. Проведение «спокойных» кампаний всегда вносит демобилизационное настроение в ряды членов ячеек ф. к. и слишком жалко будет, когда рассыпется такая организация, как 1300 дисциплинированных спортсменов М.-Б. Балтийской ж. д.

Хозорганы дороги, подумайте-ка об этом!

А. Тон.

Мосавтоклуб.

24 марта в Колонном зале 2-го дома советов состоялось торжественное заседание Мосавтоклуба по случаю годовщины клуба.

С отчетом о деятельности клуба выступил председатель клуба т. Кадомцев. После доклада клубу были переданы: председателем союза транспортных рабочих т. Шейндеровичем—знамя от ЦК и МК союза; председателем МК союза Федоровым—переходящие призы для зимнего авто и мотоспорта; представителем Автопромторга Кавериным—портрет почетного члена клуба В. И. Ленина и принесены приветствия от ЦУМТ Ленинградского клуба транспортников и др. учреждений.

Затем с докладом о аэросанном пробеге и о мото-конкурсе выступили Б. Э. Шпринк и Ф. В. Борисов. Заседание закончилось демонстрацией кино лент из жизни клуба и концертным отделением.

Мосавтоклуб ВПСТР является единственной организацией, культивирующей авто-мото-вело-спорт. В настоящее

время количество членов клуба около 1200 человек. В основной своей структуре клуб делится на две части: научно-техническую и спортивную. Спортивная часть подразделяется на секции: автомобильную, мотоциклетную, велосипедную и физкультуры.

Несмотря на тяжелые условия зимних дорог, после десятилетнего перерыва, клубу снова в истекшем сезоне удалось устроить несколько состязаний по авто-мото-велоспорту.

Помимо механических и полутехнических видов спорта при клубе хорошо поставлены занятия по физкультуре. Клуб имеет достаточно оборудованный спортивный зал, в котором, кроме членов клуба, занимаются прикрепленные к клубу ячейки следующих предприятий: тракторная школа, авто-база СНК, транспортный отдел ВЦИК и др., всего около 150 человек. Занятия производятся ежедневно под руководством инструкторов Луневского и Назарьянца. Проходятся упражнения на снарядах, вольные движения, борьба и гири. По праздникам устраиваются лыжные вылазки со станций ОППВ и КИМ, которые пользуются успехом. Занятия с женской группой производятся отдельно; в скором времени предполагается организовать детскую группу и секцию юных пионеров.

Ближайшей задачей спортивных секций является разработка календаря на предстоящий летний сезон, в который предполагается включить ряд массовых игр, трудовых соревнований, групповых и индивидуальных соревнований по различным культивируемым видам спорта, а также одного большого авто-мото-пробега на юг СССР.

Бис.

По советам.

Ленинградский совет физкультуры.

Ленинградский совет, проводя линию директив ВСФК ВЦИК, отдал распоряжение о роспуске гражданских, частных, общественных спортивных кружков и организаций с 10 марта с. г., за исключением „Спартака“ и „Динамо“. Все клубы, их имущество, инвентарь, поля, площадки, залы, призы переходят в ведение губернского совета и без его ведома использованы быть не могут.

Согласно этого постановления, в целях распределения пролетарского и трудового состава распускаемых организаций по фабрично заводским кружкам „Спартака“, районным рабочим клубам, клубам школ, различным учреждениям и организациям советским, партийным, профессиональным, совет закрепил все клубы, поля и спортинвентарь за теми райсоветами физкультуры, на территории которых были расположены эти организации, а также были удовлетворены просьбы отдельных райсоветов физкультуры полями и площадками распускаемых обществ по нижеследующему порядку:

Центральному району: 1) Клуб конькобежцев и велосипедистов-любителей спорта, 2) Кружок любителей бега на коньках (Лолбег), 3) Меркур, с полем, 4) Богатырь, 5) гребное общество „Стрела“.

Володарскому райсовету: 1) кружок „Охта“, 2) кружок „Нева“, 3) кружок „Волга“, 4) кружок „Мурзинка“.

Московско Нарвскому райсовету: 1) „Нарва“, 2) Путиловский клуб, 3) кружок Сев.-Зап. ж. д. Всевобуча.

Ленинградскому совету: 1) спортивное о-во „Кречет“, 2) спортивное о-во „Коломяги“.

Выборгскому райсовету: 1) „Триумф“, 2) „Унитас“, 3) Лесной кружок любителей спорта.

Василеостровскому райсовету: 1) Севкабель, 2) Петровский кружок любителей спорта.

Ленинградскому уездному совету: 1) Гладиатор, 2) кружок Троцкого, 3) кружок Воровского, 4) гребное о-во Воровского.

Гребное о-во „Чайка“ закрепить за Пуокром; Ленинградское гребное о-во, о-во „Спорт“, „Дельфин“, Крестовский яхт-клуб, Теннис-клуб, Ленинградское о-во мотоциклистов и Красный клуб мотоциклистов закрепить за Ленинградским губернским советом физической культуры. Слуцко-Терлицкий кружок и все дела его переданы в Троцкий совет ф. к. и взяты под его непосредственное руководство. Спорт-кружок транспортников передан Выборгскому райсовету физкультуры, с предложением произвести соответствующую реорганизацию. Спорт-кружок „Эстонский Дом Просвещения“, 5-ая трудовая школа I и II ступени переданы в непосредственное руководство центральному совету физкультуры, с предложением также произвести соответствующую реорганизацию. Спорт-кружок гражданских инженеров передан Московско-Нарвскому с. ф. к. Спорт-клуб Ленинградских пожарных команд со всеми спортсменами объединить в 7-й отряд „Спартака“ и реорганизовать клуб по уставу „Спартака“, выделив начальника отряда и технического руководителя, коим установить тесную связь с техническим комитетом ГСФК, отделениям же установить связь с районными советами. О-во „Динамо“ оставить, как самостоятельное о-во, согласно директивы ВСФК. О-во Сокол № 2 и вообще все еще сохранившиеся нелегальные сокольские спортобщества ликвидировать. Все закрепленные спортивные клубы при Ленинградском губ. совете ф. к объединить в один общий клуб губернского совета ф. к. „Спартак“. Всех членов данных клубов и обществ распустить и произвести новый набор членов клуба „Спартака“; наметить одно общее правление, которое бы распространяло свое влияние на все клубы, вошедшие в состав клуба „Спартак“ ЛГСФК.

Совет физкультуры авт. соц. сов. республики немцев Поволжья.

За зимний период совет физической культуры проделал ряд работ, которые будут иметь да и теперь уже имеют громадное значение в смысле развертывания работы на летний период.

Имеющийся в распоряжении совета инструкторский персонал (другие ведомства и организации инструкторов по физразвитию совершенно не содержат, ссылаясь на отсутствие средств) распределен по кантонам республики, во-первых для более тесной связи кантсоветов с центром, а во-вторых для постановки на должную высоту физкультуры в кантонах.

Кроме того советом налажена отчетность кантсовфизкультов, каковая до сих пор совершенно отсутствовала.

На циркуляр ВСФК об организации НУК и техкомитетов, совет постановил: функции технического и научно-учебного комитетов возложить на правление Покровского клуба физкультуры, каковое до сих пор и вело эту работу, при чем правление клуба избирается общегородским собранием РКСМ и кружков физкультуры по предложению совета, и имеет права НУК и техкомитета при совфизкульте республики,

Правлением клуба оборудован каток на центральной спорт-площадке, работающий с 20-го января и при том бесплатно. Пропущено через имеющийся антропометрический кабинет свыше 400 человек, однако, последний, в виду крайней материальной необеспеченности, далеко не дооборудован. Также сорганизована секция агитации и пропаганды идей пролетарской физкультуры, работающая с ноября 23-го года. На заседаниях последней (присутствует от 15-ти до 25-ти человек) разбирались вопросы: какая физкультура нужна пролетариату, что такое физкультура и кому она нужна, история физкультуры, физкультура в России до Октября и после; на очереди стоят вопросы: женщина и физкультура, проф. болезни и физкультура, научный контроль и др. Для разрешения специальных вопросов, правлением созываются расширенные совещания; ближайший вопрос, подлежащий разрешению и обсуждению такого совещания, есть выработка программы для школ 1-й и 2-й ступени, партшколы и рабочих кружков. Кроме того, правление занято подробной разработкой плана на весенний и летний периоды, когда предполагается развернуть работу до максимума и число работников по городу увеличить минимум на 100% (сейчас занимающихся 450 ч.).

Плохо обстоит дело с зимними видами спорта, в частности с лыжами, каковые были вначале, но затем отобраны расформированным дивизионом, откуда они были взяты во временное пользование. Всего сделано 10 лыжных вылазок с числом участников — 45 человек. Уроков на лыжах пройдено 20-ть.

Слабо также обстоит дело с инструкторским кадром, каковой сейчас состоит из 3-х человек, и увеличить его не представляется возможным из-за отсутствия средств. Смета, утвержденная совету физкультуры, содержит 5000 р. золотом, из коей суммы 2000 идут на зарплату, общая сумма весьма мала и работу на эту сумму далеко не развернешь.

По кружкам физической культуры. Основной базой в г. Покровске является кружок физкультуры при К. К. РКСМ. Кружок сорганизован в июле п. г. и насчитывает членов: мужчин 45, женщин 30. При кружке имеется секция тяжелой атлетики и борьбы; элементы профессионализма и специализации, благодаря чрезвычайно строгому наблюдению правления клуба, отсутствуют.

Кружок физкультуры при партшколе республики насчитывает мужчин 50 чел., женщин 48 чел. В партшколе, помимо клубных занятий, ведутся ежедневные утренние занятия, обязательные для всех, по полчаса каждая группа (мужская и женская).

Регулярные занятия ведутся также в имеющихся двух школах 2-й ступени, но не в порядке клубной работы, а в порядке учебного дня. Всего занимающихся в обоих школах 180 чел., из них—мужчин 100 чел., женщин 80 чел.

До февраля месяца велась также работа в имевшихся воинских частях, как-то: 33-й дивизион войск ГПУ — 70 чел. и бронепоезд № 26—30 ч. Однако, первый расформирован, а второй переведен, и в настоящее время воинских частей в гарнизоне не имеется.

В настоящее время ведется подготовительная работа по организации кружка физкультуры при костемольном заводе. Также под влиянием правления клуба, приступил к подготовительной работе союз совработников.

В Марштадте (кантонный центр) имеется четыре кружка физкультуры, два при школах 9-ти летках, один при канткоме РКСМ и один при межсоюзном клубе, всего занимающихся по городу до 150 ч. Совершенно отсутствует материальная база.

В Красном Куте (кантонный центр) приступлено к занятиям только с февраля м-ца, момента прибытия инструктора из центра и сейчас насчитывается до 200 человек занимающихся. В г. г. Ровном, Голом-Карамыше и Тонкошуровке кантонные центры) имеются группы численностью по 70 —150 ч.

Таким образом общее количество занимающихся по республике достигает до 1200 чел., из коих на центр - Покровск падает 450 ч., остальные 750 на кантоны. В Покровске врачебный контроль прошли все занимающиеся, в кантонах же 10%, приняты срочные меры через немнаркомздрав к обследованию всех.

Правление клуба, через собственного корреспондента, регулярно освещает свою жизнь в местных газетах: русской—„Трудовая Правда", немецкой—„Нахрихтен" (Известия).

Ответств. кор. совфизкульта республики **В. Р—бах.**

Калужский совет физкультуры.

Калужский совет физической культуры для проведения намеченного плана и выяснения постановки дела физкультуры в губернии выделил комиссию, которой поручено обследование постановки физкультуры в учреждениях социального воспитания.

Комиссией разработана анкета, по которой и были собраны сведения в ГОНО, но, в виду отсутствия исчерпывающих сведений, комиссия запросила у соцвоса общий доклад о положении физкультуры и руководящий материал, который ГОНО был получен из Наркомпроса, о постановке и ведении физкультуры. На ряду с этим комиссия ознакомилась с постановкой физкультуры на местах.

Из произведенных обследований выяснилось, что в губсоцвосе нет общего плана постановки физкультуры в учреждениях соцвоса, не только в губернском, но даже и городском масштабе.

Руководящий материал, присланный из центра, не был разработан в ГОНО и местам совершенно не было дано со стороны ГОНО инструкций по постановке физической культуры.

В некоторых городских школах, а именно: 1, 5, 6, 8 и 15-й советских школах и в детдоме № 3 занятия по физической культуре ведутся инструкторами-специалистами. Занятия носят характер вольных упражнений, производимых в некоторых школах под музыку и носящих характер ритмических упражнений. Не всегда являются подходящими помещения для занятий по физкультуре, в виду малой вместимости, плохой вентиляции, как это имело место в 8-й советской школе. Занятия физкультурой введены, как обязательный предмет, на который выделено по 2 часа в неделю.

При такой постановке физкультуры, какая имеется в настоящее время, достижения, конечно, очень незначительны. Из всей массы школьников гор Калуги охвачена лишь незначительная часть и в лучшем случае физкультурой занимается около 40%. Массового характера занятия по физкультуре не имеют; почти совершенно не привлечены школьные работники к постановке и проведению физической культуры среди трудящихся.

Туркреспублика.

Туркестанский краевой совет физической культуры окончательно утвержден Турциком лишь 16 января 1924 г. и до того времени был не оформлен и, следовательно, не мог проявить своей работы ни в одной из своих отраслей. По утверждении, краевой совет приступил к созданию научно-учебного комитета и технического, каковые в настоящее время окончательно оформлены и приступили к работе. Краевым советом сделаны распоряжения на места о создании областных советов и в наиболее промышленных районах—уездных советов физической культуры и разосланы все материалы по постановке работ.

В данное время имеется связь с тремя областными советами: Сыр-Дарьинским, Самаркандским и Туркменским. От остальных областей сведений пока еще не поступало. Строго говоря, работа по физической культуре в Туркреспублике пока протекает слабо. Причина—отсутствие средств на ведение этой работы. Составленная смета расходов по краевому совету (на 38.000 зол. руб.) до сих пор еще не утверждена. Отсутствие литературы по физической культуре также отражается на продуктивности работ, принимаются меры к получению ее из центра. Кроме того завязана связь с разными спорт-организациями вне республики, на предмет получения спортивного инвентаря, так как в таковом ощущается острый недостаток; в Туркреспублике же таковой совершенно не изготовляется. Предполагавшаяся к открытию мастерская по ремонту и, частично, по изготовлению инвентаря в г. Ташкенте—пока еще не создана, опять-таки из-за отсутствия средств. В настоящее время, в виду наступления весны, технический комитет краевого совета занят практической работой по оборудованию краевого стадиона (устройство беговой дорожки, велосипедного трека, раздевален и т п.) и городского сада в гор. Ташкенте, в котором предполагается организовать 12 площадок (баскетбол, крокет, гигантские шаги, лаун-теннис и пр.). При наличии необходимых средств оборудования эти могут быть закончены к 15 апреля с. г

Краевым советом подготовляется к печати (типографским способом) № 3 бюллетеня (два ранее вышедшие печатались на пишущей машинке). Бюллетени в дальнейшем предложено выписывать всем учреждениям, входящим в состав краевого совета, областным советам и спорт кружкам. В мае месяце предполагается провести краевые соревнования по областям и в первой половине июля намечена к организации Средне-Азиатская олимпиада. Завязана связь с Хорезмом и Бухарой на предмет взаимной информации и выяснения степени участия этих республик на Средне-Азиатской олимпиаде. Краевым советом взяты под свое ведение, находящиеся в г. Ташкенте, краевые институты просвещения (Киргизский, Узбекский, Туркменский и Тюрко-Татарский), Средне-Азиатский коммунистический и государственный университеты и краевая медицинская школа. В наступающем лечебном сезоне будут организованы при всех домах отдыха и санаториях спортивные площадки. Выработано положение об этих площадках техническим комитетом краевого совета и послано на согласование в Наркомздрав Туркреспублики. Комитет этот возглавляется высоко квалифицированным работником-спортсменом, тов. Б. Эргардт, зарекомендовавшим себя на последней работе по физической культуре в Карельской республике. В научно-учебный комитет привлечены лучшие медицинские научные силы, в том числе 5 профессоров (Слоним, Захарченко, Переширкин, Михайловский, Пинегин) и доцент доктор Дембо, руководитель комитета.

В заключение можно сказать, что краевой совет закончил свою, правда очень длительную, организационную стадию и вступил в период творческой работы.

А. Родиков.

Официальная часть.

Циркулярно.

Всем советам физической культуры.

Для того, чтобы полностью охватить, урегулировать и согласовать работу всех ведомств и учреждений с целью направления движения физкультуры в должное русло и предотвратить от неправильного применения принципов физической культуры, ВСФК ВЦИК, совместно с МСФК, издает журнал „*Известия Физической Культуры*“, который ставит своей основной задачей:

1. Широкую популяризацию идей физической культуры, возрождение трудящихся, распространение правильных понятий и взглядов на задачи и средства физической культуры.

2. Освещение научных основ и общих проблем физической культуры, разработку вопросов программно-методического и организационного характера.

3. Содействие введению в правильное русло массового увлечения молодежи спортом и критика тех уклонов, которые еще очень и очень часто наблюдаются в этой области.

4. Освещение всей жизни, событий, соревнований, выступлений и пр., как в России, так и за границей. Полное освещение работ советов физической культуры.

Издание такого популярного журнала, а равно и разных книг, брошюр и руководств по спорту влечет за собой большие денежные затраты, а ограниченность сбыта — ненормально-высокие цены, следствием чего и является недоступность литературы широким массам трудящихся.

Таким образом, доступными могут являться книги с большим тиражем, что может быть достигнуто изданием их в центре и распространением во всесоюзном масштабе. В связи с этим, в настоящее время ближайшей и неотложной задачей всех советов физической культуры должна стать срочная реализация подписной нормы и распространение не только среди советов, физкультткружков, отдельных работников, но также и среди всех занимающихся физкультурой

ВСФК ВЦИК предлагает советам физической культуры с особой внимательностью отнестись к указанному вопросу, проявив максимум энергии по сбору подписок и распространению журнала, брошюр, программ и других книг по физической культуре.

О всех недоразумениях и препятствиях, могущих встретиться в процессе работы, срочно сообщать в ВСФК ВЦИК

Зам. Председателя ВСФК ВЦИК **К. Мехоношин.** Секретарь **А. Иттин.** Верно: Управляющий делами ВСФК ВЦИК **В. Тараскин.**

Циркулярно.

Всем местным советам физической культуры.

Принимая во внимание, что высшие достижения в физических упражнениях имеют научный интерес с точки зрения выявления индивидуальных и коллективных особенностей человеческого организма и возможных границ максимального физического напряжения, а также необходимы для оценки при отборе участников, направляемых на соревнования рабочих организаций за границей, всем секциям техкомитета ВСФК, а также местным СФК надлежит руководствоваться следующими основными принципами регистрации:

Высшими достижениями СССР считаются результаты, показанные на официальных соревнованиях на территории республик советов, начиная с 25-го октября (7 ноября) 1917 г.

Высшими достижениями отдельных республик признаются официальные результаты, показанные со дня основания этих республик. Старые рекорды, поставленные до 25 октября 1917 года, во внимание не принимать.

Кроме высших достижений СССР и республиканских, могут быть ведомственные, как-то профсоюзов, учебных заведений гражданских и военных, РККА и других.

Высшие достижения регистрируются лишь на основании официальных протоколов технических и других комитетов местных советов физической культуры.

Член Президиума ВСФК ВЦИК **А. Иттин.** Управделами ВСФК ВЦИК **В. Тараскин.**

Исправление к программе второго всесоюзного праздника.

Вследствие переговоров с Ленинградским советом физической культуры, внесены некоторые изменения в сроки заявок и соревнований.

Исправленный календарь соревнований следующий:

Вид спорта	Место	Начало	Срок записи
1. Плавание	Ленинград	17 июля	15 июля
2. Гребля (академическая)	Ленинград	30 августа	7 августа
3. Парусный спорт	Ленинград	6 августа	19 июля
4. Футбол и баскетбол (финалы)	Москва	15 августа	1 августа
5. Легкая атлетика	Москва	31 августа	15 августа

Управдел ВСФК **В. Тараскин.**

Письмо в редакцию.

Товарищи!

Физическая культура получает права гражданства в самых отдаленных уголках нашей обширной республики.

Мы чувствуем, что полученное нами общее, педагогическое и специальное по физической культуре образование на Царицынских четырех-месячных курсах, несмотря на их солидность все-таки недостаточно, принимая во внимание все возрастающие требования в смысле углубления и расширения физкульт знаний, так как сама физкультура у нас растет и углубляется „не по дням, а по часам“.

Многие снаряды и приборы, напр., Рива-Рочи, эргограф Моссо и другие, мы знаем только по названию, или видим на рисунках, а между тем, на нас лежит обязанность насаждать физкультуру в школах и детских домах губернии, по руслу научного контроля.

Таким образом, мы должны знать не только принцип устройства разных снарядов и приборов, но и указать, как их применять практически, уметь растолковать, как оборудовать гимнастическое зало. Много и еще других организационных, практических и методических вопросов мы должны более твердо уяснить.

Помочь нам в этом мог-бы ВСФК устройством в Москве или одном из окружных центров краткосрочных 3-х, 4-х или 6-месячных курсов повышенного типа для работников мест (по 3—4 от губернии), где мы получили бы дополнительные знания и углубили бы подготовку.

Очень желательно этот вопрос поставить на повестку дня всероссийского съезда работников по физкультуре. Пусть съезд скажет свое авторитетное слово по этому вопросу.

Инструктор организатор по школам и детдомам
Царицынской губ. **П. С. Герасимов.**

2 марта, 1924 года.
Г. Царицын н/В.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Редактор: **Ред.-Коллегия.**

Главлит № 20761 Типография „9-е Января“, Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

Издательство Высшего и Московского Советов физической Культуры

Из серии **„БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“** выпущены:

№ 1 — **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.** — Цена 40 коп.

№ 3 — **Программа клубных летних занятий для возраста старше 16-ти лет.** — Цена 8 коп.

Печатаются и выйдут в свет 20-го апреля:

№ 2 — **Правила игры футбол и технические указания по организации соревнований.**

№ 4 — **Сборник правил и программ по водному спорту.**

Сданы в набор: Подробные правила и организация соревнований по легкой атлетике — Правила по борьбе. — Правила по тяжелой атлетике.

Все вышеназванные книги являются официальными изданиями Высшего Совета и обязательны для руководства на местах.

Наложенным платежом издания **не высылаются.**

Заказы по адресу: Москва, Косьмо-Домианский пер. на Больш. Дмитровке, д. 8, Главная Контора Издательства Высш. и Моск. Сов. Физкультуры.

ЕДИНСТВЕННАЯ В СССР МАСТЕРСКАЯ ПО ЛАУН-ТЕННИСУ

Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫХ

(МОСКВА, ЦВЕТНОЙ БУЛЬВАР, ДОМ 21, КВ. 34. • ТЕЛЕФОН 4-88-26).

Предлагает своего изготовления ЛУЧШИЕ ракеты известной марки

«МАКСИМ»

теннисные мячи, специальную обувь, пресса для ракет, сетки (средние и защитные), **столбы, регуляторы, катки, лак.**

Принимает починку и перетяжку ракет

ВСЕ ДЛЯ ФУТБОЛА: покрышки правильной формы и крепкой сшивки, бутцы, щитки, насосы, шнуровки и трикотаж.

ВСЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА: мячи, туфли, сетки.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: диски, ядра, копья, древки, туфли и пр.

ВЫСЫЛКА ЗАКАЗОВ В ПРОВИНЦИЮ.

ДИПЛОМЫ • ПРИЗЫ • ЖЕТОНЫ

по всем видам спорта, юбилейные, переходящие значки для кружков, советов физкультуры и проч. Изготовляются всевозможных форм и рисунков как своих художников, так и по заданиям заказчиков. **К зимнему сезону большой выбор специальных дипломов и значков по лыжам, конькам и хоккею.**

При заказах и справках сообщать: количество дипломов или значков, какого металла должны быть значки (золото, серебро, бронза), текст надписи или гравировки.

Для провинции высылаются подробные сметы.

Обращаться: Москва, Б. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., 8.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫСШ. и МОСКОВСК. СОВЕТОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Московское Пролетарское Спортивное О-во

„ДИНАМО“

Москва, Кузнецкий мост, № 11. Телефон 22-04

Заготовило к с'езду делегатов на Всесоюзное Совещание огромный выбор всевозможного спорт-инвентаря по летним видам спорта

ПО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЕШЕВЫМ ЦЕНАМ

	Руб.	К.		Руб.	К.		Руб.	К.
Бутсы	11	—	Перчатки для бокса	18	—	Кольца обшит. кожей	13	50
Покрышки	4	50	Гетры	1	70	Булавы	1	—
Камеры	1	25	Майки	1	75	Штанги разбор. 7 п. 20 ф.	100	—
Туфли легко-атлет.	8	—	Фуфайки футбольные	4	50	Гантели за 1 ф.	—	30
Диски	9	—	Рубашки футб. сатин.	4	—	Свистки судейские	—	90
Ядра	5	—	Рейтузы гимнаст.	7	50	Трусики	1	60
Копья с наконечн.	4	20	Трико для борьбы	8	—	Чемоданы спортивные	8	—
Туфли гимнастич.	4	—	Трапеции	4	50			

Все предметы ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА, точной нормы

Представителям Советов Физкультуры

будут предоставлены

ОСОБЫЕ ЛЬГОТЫ ПЛАТЕЖА

Отобранный товар немедленно отсылается по назначению

XX 130/17

N 8

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Н.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

огромный выбор принадлежностей лучшего качества по всем видам спорта

Ф. В. Федулов

ВСЕ ДЛЯ ДОРОГИ

Москва, Тверская, 13

(близ Охотного)

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

универсальной фабрики спорт-инвентаря

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телеф. 1-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планки, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей; теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА по ФИЗКУЛЬТУРЕ

Универсальная фабрика спортинвентаря **„ВТОПАС“**

МОСКВА, Зацепа, М. Дворянская, 14. Телефон 1-04-52.

Принимаются заказы на оборудование гимнастических зал и спортивных площадок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 113.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 8

30 апреля 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Больш. Дмитровка, Косьмо-Домианский пер., 8. Тел. 5-78-37.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

Президиум Первого Всесоюзного Совещания Физической Культуры.

Сидят слева на право: т.т. Панов, Иттин, Семашко, Мехоношин, Сенюшкин, Зикмунд.

Фот. Г. Г. Иосса.

Первое мая и физкультура.

Н. Семашко.

Первое мая—праздник борющегося за свое освобождение пролетариата.

Конечной целью рабочего движения майские празднества выставляют уничтожение капитализма и организацию коммунистического общества.

Ничто так не содействует этому, как физическая и духовная мощь рабочего класса. Сильный духом и телом пролетариат сломит своих врагов и могучими руками построит новое коммунистическое здание. Физическая культура призвана придать рабочему эту физическую и духовную мощь. Именно эту цель и должна преследовать пролетарская физкультура. Не рекордсменство, не спортсменство ее цель, а подготовка всесторонне развитых борцов за коммунистическое дело.

Еще издавна в этот день рабочие бросили лозунг: 8 часов труда, 8 часов отдыха, 8 часов сна.

Эта «тройка» до сих пор смотрит руководящим принципом нормализации рабочей силы. Наука и практика ввели в нее те или другие поправки (например, сокращение рабочего времени во вредных профессиях, для младших возрастов и т. д.), но в общем и целом этот лозунг наиболее рационального использования времени трудящегося остается до сих пор в силе. В частности норма 8-часового рабочего дня научно обоснована с точки зрения интересов развития организма нашим знаменитым физиологом, покойным проф. И. М. Сеченовым. 8 часов сна—нормальный срок для восстановления жизненной энергии этим путем; и, наконец, 8 часов отдыха необходимо для восстановления работоспособности и для удовлетворения культурных потребностей.

Физическая культура уточняет, расшифровывает это старинное требование: восемь часов работы должны быть использованы так, чтобы при минимуме затраты жизненной энергии получить максимум полезного результата; нормальная организация труда есть одно из требований физической культуры. В нашей отсталой стране мы не умеем не только работать, но и отдыхать. Отдых в царско-помещичьей России мыслился как время разгула и вообще такого препровождения, которое не только не сохраняло, но еще более подрывало состояние здоровья. Даже временем сна население не умело пользоваться: сон не во время, в антисанитарных условиях был распространенным явлением, опять-таки мало содействовавшим восстановлению живых человеческих ресурсов.

Физкультуре и здесь предстоит громадная работа в надлежащей организации всех процессов, которые способны наиболее правильно восстановить потерю жизненной силы и парализовать вредности трудового дня.

Наконец: первое мая — интернациональный праздник.

В этот день вновь громко разнесется по всему земному шару наш революционный лозунг: «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!»

Еще теснее сплотятся в ряды в этот день пролетарские организации физической культуры. Красный Спортинтерн поможет Коминтерну выполнить его историческую задачу. Все рабочие организации по физкультуре еще теснее сплотятся вокруг своего центра—Спортинтерна. Ибо, в противовес буржуазным спортивным организациям, охраняющим старый порядок капиталистической эксплоатации, пролетариат во всем мире создает свои классовые революционные организации, чтобы разрушить этот проклятый строй эксплоатации.

День первого мая будет днем весны, днем праздника физической культуры. Рабочие организации физкультуры, под мощные звуки первомайских лозунгов, вольют свои кадры в ряды демонстрирующего пролетариата, чтобы вместе с ним быстрее двинуться к конечной цели рабочего движения—торжеству коммунизма во всем мире.

Да здравствует международная солидарность рабочего класса и его организаций физкультуры!

К рабочим спортивным и гимнастическим организациям всех стран.

Товарищи! Первое мая мировой пролетариат ежегодно демонстрирует свою международную солидарность в совместной борьбе с капитализмом.

Осмелевшая под влиянием частичного поражения рабочего класса мировая буржуазия в настоящий момент атакует пролетариат, пытаясь путем политического террора и сильнейшей экономической эксплоатации сломить его волю к борьбе.

В день первого мая буржуазия должна будет убедиться в том, что воля пролетариата к революционной борьбе за свое освобождение осталась непреклонной.

Товарищи! Красный Спортинтерн призывает вас принять самое активное участие в торжествах, демонстрациях и выступлениях, которые будут организованы первого мая рабочим классом всех стран в знак своей классовой солидарности.

Как реальный символ братского единения мирового пролетариата Красный Спортинтерн ранее уже предложил рабочим спортивным союзам организовать первого мая международные спортивные выступления во всех странах. Рабочие спортивные организации каждой страны будут иметь своими гостями рабочую спортивную команду из какой-нибудь другой страны. Национальному шовинизму буржуазного спорта (Парижская Олимпиада 1924 года) мы противопоставим, таким образом, классовую солидарность рабочих спортивных организаций всех наций. Пограничные преграды будут сломлены и рабочие разных стран протянут братски друг другу руки.

Первое мая должно стать международной массовой демонстрацией единого фронта рабочих-спортсменов против фронта буржуазии.

Первое мая рабочие спортивные организации, как дисциплинированные кадры пролетариата, должны быть в его первых рядах.

Первого мая каждый пролетарский спортсмен особенно чутко должен ощущать свою связь с советскими республиками и их спортивными организациями, совместно с которыми и опираясь на которые, как на плацдарм революционной борьбы, мировой пролетариат доведет свое дело до конца.

Да здравствует международная солидарность рабочего класса!

Да здравствует международная солидарность рабочих спортивных организаций.

Да здравствует пролетарская физическая культура, укрепляющая и организующая рабочий класс для революционной классовой борьбы.

Да здравствует первое мая, праздник всех трудящихся и их боевого авангарда—красных рабочих спортивных организаций!

Да здравствует борьба с экономическим и политическим угнетением пролетариата!

Да здравствует победа над фашизмом, реакцией, буржуазным милитаризмом и диктатурой капитала!

Исполком Красного Спортинтерна.

Буржуазный спорт — враг рабочего класса.

Статья Фрица Рейснера—Секретаря Исполкома Красного Спортинтерна.

Красный Спортинтерн уже заявил, что он беспощадно борется со всеми капиталистическими, буржуазными, конфессиональными[1]) и нейтральными гимнастическими, спортивными и просветительными организациями. В переживаемый момент усилиями реакции такая борьба сугубо необходима. Почти во всех странах давно уже ведется энергичная пропаганда в пользу физической культуры, встречающая отклик в широких массах населения. В странах победителей эта пропаганда служит определенным целям империалистической военной подготовки; в странах побежденных занятия в гимнастических и спортивных организациях заменяют бывшую воинскую повинность и служат целям систематической подготовки к войне-реваншу. Буржуазия сумела пустить корни и в пролетарские массы. В своей пропаганде и агитации она располагает более широкими возможностями, чем пролетариат. Крупным вспомогательным средством является физическое воспитание детей в школе, руководимое непосредственно буржуазными организациями. В некоторых государствах вырабатываются даже законы, обязующие молодежь в возрасте от 14-ти до 18-ти лет участвовать в спортивных упражнениях в целях отвлечения ее от политической жизни; в Венгрии такой закон уже принят.

Начали развиваться по окончании войны и рабочие организации. Рабочее гимнастическое и спортивное движение возникло в результате отслоения рабочих от бурбуржуазных союзов. В процессе роста сознания рабочие не могли уже больше оставаться в этих националистических, служащих делу поддержания капиталистического строя, организациях. Пролетарии поступили правильно, высвободившись из когтей буржуазных организаций и основав свои собственные. К сожалению, имеются еще страны, где, несмотря на наличие сознательно стоящих на точке зрения партий и профсоюзов рабочих, последние все еще остаются членами буржуазных национальных союзов за отсутствием пролетарских спортивных и гимнастических союзов. На-ряду с этим имеются и такие страны, где уже возникшие рабочие, гимнастические, спортивные и просветительные организации сотрудничают и сохраняют тесную связь с организациями буржуазными.

Мы утверждаем, что и в *области физкультуры и в области иных культурных стремлений у*

[1]) Религиозными.

пролетариата не может быть общих интересов с буржуазией; если мы марксисты, то мы должны понимать, что ни одно явление не имеет самодовлеющего значения, а всегда обусловлено определенной причиной и влечет за собой определенное следствие. Если буржуазия идет на ту или иную коалицию с пролетариатом, терпит в своих организациях представителей рабочего класса или даже старается вовлечь в свои ряды, то делается это отнюдь не с намерением пойти на какие-либо уступки. Буржуазия постарается покорить и заставить служить себе и пролетариев. В интересах сохранения своего господства буржуазия и не может действовать иначе.

В области физкультуры в лагере буржуазии существует большое расслоение. Говорить просто о буржуазных организациях нельзя. Надо ознакомиться, хотя бы в общих чертах, с тем, что отличает их друг от друга, чтобы иметь возможность серьезно бороться с ними.

Почти все буржуазные организации носят маску «нейтральности» и «аполитичности». Но это лишь ловушка, в которую хотят поймать индифферентную массу.

При анализе буржуазных организаций можно различить следующие типы их:

а) буржуазные организации, сознательно стоящие на определенной политической точке зрения и развертывающие агитационную деятельность;

б) так называемые «нейтральные» и «аполитичные» союзы;

в) конфессиональные организации;

г) промышленные спортивные организации;

д) спортивные предприятия чисто капиталистического характера;

е) все государственные учреждения этого рода в капиталистических странах.

В области физкультуры и спорта буржуазия и ее тенденции и методы резко враждебны интересам пролетариата. В доказательство сошлемся на заявление самих организаций.

Начнем с первой группы—буржуазных организаций, сознательно преследующих определенную цель.

Характерным признаком всех этих организаций является пропаганда национализма, буржуазного милитаризма и борьба с социалистическим, коммунистическим мировоззрением рабочих. Из обильного, имеющегося в этом отношении, материала из различных стран возьмем для примера лишь немногое. Пусть приводимый нами материал откроет глаза рабочим.

«Германская Гимнастическая Газета» в № 8, год издания 69-й, в статье «Опасность для здоровья» пишет следующие любопытные вещи:

„Источником этого национального бедствия является безоружность. Пробил полуночный час; если и этому движению суждено выродиться в большевизм, индифферентизм и усталость народную, горе тогда грядущему поколению... Два выдающиеся полководца, бывшие военные министры Пруссии, говорили, что нам нужна только гимнастическая подготовка молодежи, специальным военным приемам искусный гимнаст быстро научится. Готовьте нашу молодежь лишь в этом направлении. Сказанное применимо сейчас... Пройдет еще немного времени, и национальное бедствие и садистское высокомерие французов **заставят разумных рабочих всех политических лагерей понять**, что мы с своей пацифистской и интернационалистской фразеологией служим посмешищем всего мира, и что главной жертвой нашей безоружности и одолевшего нас в ноябре 1918 года безумия является сам германский рабочий“

Германская гимнастическая организация, издававшая этот орган, до войны и во время войны была настроена монархически, в 1918 году демократически, а ныне начинает, как видно из вышеприведенной цитаты, настраиваться на фашистско-милитаристический лад.

Такой же характер носит и основанный в 1919 году, имеющий центр в Австрии, германский гимнастический союз (Der deutsche Turnerbund), целиком находящийся в руках фашистов. Он резко антисемитичен. Вот что говорится у него в тезисах:

„Целью союза и всех его об'единений является создание и укрепление духовного и физического здоровья и племенного сознания в германском народе, а также воспитание верности единой Германии. В основу народного воспитания должны быть положены премудрые арийские принципы, находимые в произведениях Фридриха Людвига Жана—„чистота расы, единство народа, свобода духа“.

К этого рода организациям относятся и различные гимнастические спортивные секции, существующие при буржуазных партиях и союзах молодежи.

Вот что говорил в Англии майор Кеннели, выдающийся представитель консерваторов, на окружной конференции бойскаутов:

„Я считаю бойскаутское движение крупнейшим закулисным фактором в борьбе с коммунизмом, республиканством и крайним социализмом в нашей стране... Бойскауты совершенно аполитичны (!); мы чуждаемся в нашем движении политики, равным образом как и какой бы то ни было классовой точки зрения. Но бойскауты знают, что такое святыня, им присуще чувство национальной гордости“.

Как же обстоит дело с нейтральными организациями? Послушаем, что говорит газета «Бокс Спорт» в номере от 14/II—24 г. Статья озаглавлена «Самые успешные политики современности»:

„Мы отметаем рабоче-спортивный навоз; нет—говорить„—навоз“— не следует, ведь навоз служит для удобрения, следовательно, приносит пользу; мы отметаем глупую болтовню о рабочем спорте и буржуазном спорте не только в силу логических соображений, хорошо понимая, что спорт не может быть рабочим или буржуазным, что есть лишь один спорт. Мы против духа нетерпимости, духа распри!“

Во Франции все «нейтральные» буржуазные спортивные клубы об'единяются при помощи государственного органа «Верховного Спортивного Комиссариата». Это ведомство подчинено военному министерству, а глава его—Анри Пате—главный инициатор закона о 3-х годичной воинской повинности. Таким образом, здесь уже ясно выступает факт руководства этого спортивного движения милитаристической военной партией. Такова «нейтральность».

Конфессиональные организации — этот второй тип враждебных организаций—прекрасно умеют использовать гимнастику и спорт. В качестве иллюстрации заимствуем цитату из № 10 «Юнгшар», издающегося в Германской Швейцарии органа евангелической молодежи:

„Мне кажется, что гимнастические секции могут иметь большое значение в деле предварительной подготовки. Молодому человеку, выросшему в нездоровой среде, в наших союзах не по себе, в них слишком тихо и благонравно. Ведь о боге и обо всем божественном раньше вокруг него говорили с насмешкой и глумлением. Вполне понятно, что тот или другой, сбитый с толку, юноша и слышать не хочет о наших собеседованиях. В гимнастической же секции он освоится, гимнастика доставит ему радость и удовольствие. Должны ли мы такого принимать? Да, должны. Ведь Христос был близок к падшим“.

Конфессиональные организации имеются во всех странах. Они имеют большое распространение. Стоит только упомянуть о христианском союзе молодежи в Америке, где насчитывается около 35.000 членов и имеются гимнастические секции. Кроме того, в Германии католическая молодежь об'единена в «Дейтше Югенд Крафт», в Чехии тоже имеются клерикальные организации. Они привлекают к себе молодежь, используя гимнастику и спорт, а затем воспитывают ее в религиозном духе.

Четвертый вид враждебной нам организации представляют собою основанные предпринимателями промышленные спортивные союзы. Крупное значение имеют они в Италии, Франции, Америке и Англии. Но и в других государствах промышленники начинают сильно орудовать в этом направлении. По их замыслу, спортивный союз на предприятиях должен служить делу сглаживания противоречий между трудом и капиталом. Помещая свой капитал в спортплощадки и оборудование, предприниматель прекрасно знает, что он получит свое сторицей.

В капиталистическом спортивном предприятии рабочие преимущественно играют пассивную роль. В развивающемся на капиталистической основе профессиональном спорте участвуют лишь избранные из избранных. Рабочий представляет собой в массе—зрителя. На грандиозных состязаниях боксеров, велосипедистов, наездников и автомобилистов пролетарий сидит в интимном соседстве со спекулянтами, офицерами, помещиками и промышленниками, призванный петь хвалу спорту. Он равнодушно взирает на то, что площадки и залы украшены национальными знаменами, оркестр играет национальный гимн, в торжественные моменты появляется король или принц, или президент, приветствуемый националистическими овациями. Чтобы быть в курсе спорта, ему приходится покупать органы буржуазной печати, сенсационно кричащие о новых рекордах и победителях. При чтении этой прессы, он, разумеется, проглатывает попутно много буржуазной грязи, не относящейся непосредственно к спорту. Пора уже перестать сознательным пролетариям поддерживать капиталистический спорт со всеми сопутствующими ему явлениями.

Все эти враги плотной цепью окружают молодых и взрослых пролетариев. Спрашивается, что может быть общего у пролетария с национализмом, буржуазным милитаризмом, конфессионализмом, фашизмом и капиталистическими методами в области гимнастики и спорта? Он должен распознать в них врагов и с ними бороться, он должен понять, что в области гимнастики, спорта и других видов культурной жизни надо сделать свой выбор и быть или здесь, или там. Пора положить конец духовному одурманиванию этим путем тысяч молодых и взрослых пролетариев. Надо дать хорошую отповедь тому, кто еще осмеливается толковать о «нейтралитете» и «аполитичности» физкультуры.

Мощное и сильное движение в области пролетарской физкультуры сыграет большую роль в деле повышения боеспособности и оборонительной силы пролетариата. Мы должны стремиться к его развитию и росту. Революционные рабочие партии, профсоюзы и союзы молодежи должны этому помочь.

Красный Спортинтерн борется в первых рядах. Позаботимся же о том, чтобы развернуть широкую пропаганду в рабочей печати, по предприятиям и профсоюзам, дабы пролетарий распознал своего врага. Будем строить пролетарскую физкультуру, выковывая, таким образом, оружие для революции.

Борьба с точки зрения физкультуры.

Помещая настоящую статью, редакция считает желательным широкое обсуждение положений автора.

В настоящее время мы практически приступаем к всестороннему изучению и критической оценке всех распространенных систем и видов физических упражнений, под углом их пригодности или приспособления для дела физической культуры трудящихся.

Наше внимание не может не остановиться на ценнейшей, по возможным результатам воздействия на человеческий организм, разновидности упражнений, известной под общим наименованием борьбы.

Из всех видов физических упражнений, могущих применяться в течение всего года, борьба открывает лучшие возможности самого всестороннего развития нервно-мышечной силы человека. Достаточно только одного практического опыта или даже только наблюдения со стороны за характером этого вида физических упражнений, чтобы в этом окончательно убедиться. Борьба состоит из ряда, в большинстве естественных движений, построенных на принципах взаимного мышечного сопротивления двух занимающихся.

Эти движения чрезвычайно разнообразны, многочисленны и сильны для всех частей тела, и поэтому даже самые мелкие мышечные группы и отдельные мышцы туловища и обоих конечностей получают достаточную работу, чтобы претерпеть заметные внешние и качественные изменения, конечно, в зависимости от общего питания организма. Но не только нервно-мышечный аппарат получает разнообразную работу; нисколько не меньшую нагрузку получают и важнейшие внутренние органы—сердце, легкие, печень и т. д. Естественность, многочисленность и разносторонность движений,

Человек будущего с благодарностью вспомнит работу организаций физической культуры, которые подготовили пришествие этого будущего человека.

Л. Троцкий.

(Из речи на Всесоюзном Совещании).

Урок борьбы в „Динамо".

сопровождающих борьбу, дают чрезвычайно сильный гигиенический результат в области всех основных жизненных функций организма: кровообращения, обмена веществ, пищеварения и т. п.

Таким образом, одновременно с развитием силы, быстроты и выносливости мышц и соподчинением их нервной системе, в борьбе улучшается и укрепляется деятельность легких, сердца, кишечника; через обильное выделение пота облегчается обмен веществ, следовательно, развитие и укрепление нервно-мышечной системы идет параллельно совершенствованию внутренних органов, результатом чего, изменения, достигнутые в области нервно-мышечного аппарата прочны, т.-е. соответствуют общему состоянию всего организма.

Однако, этим не исчерпывается еще воздействие борьбы на человеческий организм. Исключительную, по достигаемым результатам, воспитательную ценность имеет она и в деле развития и укрепления психических качеств человека. В борьбе воспитываются и, получая широкое практическое применение, совершенствуются такие психические качества и навыки, как: энергия, смелость, решительность, внимание, настойчивость, хладнокровие, способность к быстрому мышлению, к быстрому выполнению принятых решений, умение расчитать свои силы и т. п.; встречая сопротивление соответствующих психических качеств другого занимающегося, при планомерных, методических занятиях они получают возможность высокого совершенствования.

Борьба очень быстро и заметно дает осязательные результаты по всем направлениям и тем самым положительно действует на психологию занимающегося, побуждая его энергию и аккуратность.

Конечно, как всякое сильно действующее средство, борьба в смысле своего влияния на человеческий организм—палка о двух концах; при чрезмерном увлечении или пренебрежении основными законами гигиены, она может дать столь же сильный результат отрицательного порядка.

Из всего вышеприведенного видно, что борьба имеет все данные для того, чтобы оказывать самое разностороннее положительное влияние на весь организм человека в целом. Сила и здоровье, бодрость, жизнерадостность, уверенность в своих силах и действиях, чрезвычайная приспособляемость к жизни, твердая воля и мужество неизменные спутники любителей этого вида физических упражнений, в своих занятиях не перешедших границы основных законов гигиены и благоразумия. К сожалению, из распространенных сейчас у нас разновидностей физических упражнений, в той или иной степени отражающих свое буржуазное происхождение, борьбе буржуазный налет придал особенно резко отрицательный внешний оттенок, отразившийся частично и на внутреннем ее содержании, может быть, потому, что как ценнейшее средство совершенствования физической природы человека, борьба представляла особо благоприятную почву для всевозможных увлечений и экспериментов.

(Окончание следует).

Как начинать заниматься легкой атлетикой.

(Продолжение. См. № 7). *П. Ратов.*

Первые, произведенные на третьей неделе наших занятий испытания в беге на 60 м., в толкании ядра и в прыжках в длину с разбега, хотя и в очень неполной мере, но все же дают нам возможность установить степень наличия у занимающихся быстроты, качества более врожденного, чем благоприобретаемого. Но здесь необходимо указать, что более всего успехам в легкой атлетике способствует правильно понятая механика движений; поэтому первые результаты, пока еще не достигнута координация движений, могут быть относительно низкими, но все таки достаточными для того, чтобы можно было заключить о способностях каждого. Дистанция в беге на 60 м как раз является показательной в этом отношении; здесь результат будет в большой зависимости от уменья брать американский старт, т.-е. от уменья сразу развить максимальную быстроту. 100-метровая дистанция не берется нами для первых двух испытаний, так как требует более значительной подготовки организма к длительным силовым напряжениям.

Толкание ядра является упражнением на быстроту и силу, также, как и бег на короткие дистанции. Выбросить свое тело, весом в 4—5 пудов, в течение 11—12 секунд на расстояние в 100 метров, без наличия силы не очень-то легко. Типичные фигуры спринтеров имеют весьма крепкое сложение и свидетельствуют о большой силе.

Показанные испытуемыми результаты служат руководителю исходной точкой для дозировки упражнений в дальнейшей работе. На испытуемых, давших слабые-

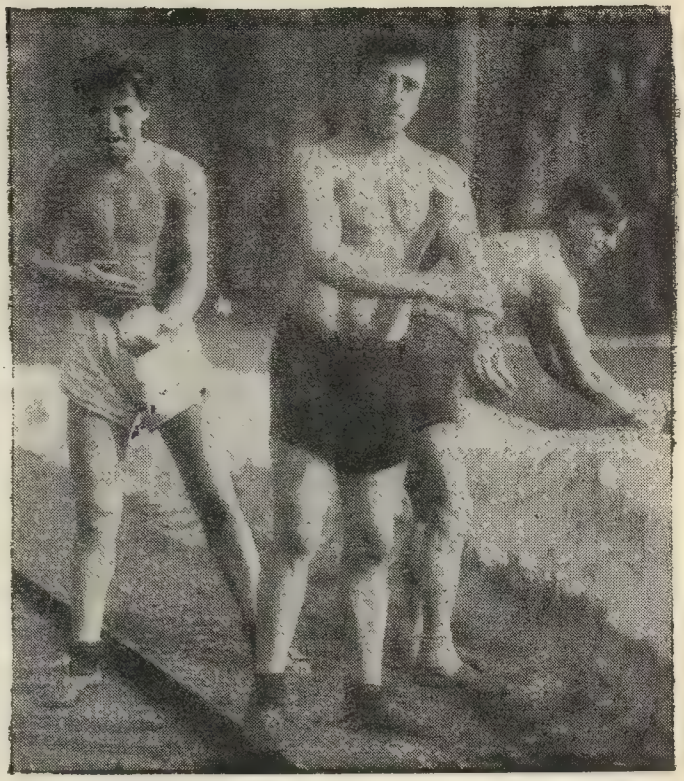
показания, надлежит обратить особое внимание: выяснить, по каким именно причинам это происходит—от индивидуальных особенностей организма или от утомления вследствие перегруженности работой по службе, плохого питания или это просто неусвоение тех или иных технических приемов. В первом и последнем случаях на выручку приходит дальнейшая, более усиленная, подготовка (увеличение на одно упражнение в каждом проходимом номере, за исключением бега, в котором остаются предлагаемые дистанции. Бег—основа легкой атлетики—более всего развивает органы кровообращения и дыхания. Во втором и третьем случаях нагрузка должна быть ослаблена, чтобы не вызвать временно более сильного переутомления. В дальнейшем, когда упражнения будут усвоены технически, следовательно, не так много будет уходить энергии на внимание, к тому же и сами занимающиеся от физических упражнений окрепнут и научатся экономить свои силы, можно будет дозировку вернуть к общей норме.

Чтобы возбудить у занимающихся интерес к занятиям и к самоконтролю над влиянием физических упражнений и приучить отдавать себе отчет в каждом шаге всех своих занятий на площадке и в жизни, все они должны завести дневники, куда и записывать каждый тренировочный день, результаты испытаний, свои достижения и все данные антропометрических и других исследований. Этот материал может оказать неоценимые услуги как самим занимающимся, так и научным работникам по физической культуре. Время от времени руководитель должен просматривать эти дневники и делать для себя соответствующие выводы.

Наши практические занятия выльются в следующую форму:

Раз навсегда запомним, что те пробежки, которые мы делаем в начале каждого дня занятий, помимо разогревания тела, еще и приготовляют мышцы к несению работы, разминают их. Другой раз, по приходе на площадку, желания заниматься не бывает; такая пробежка встряхивает, повышает настроение и вызывает потребность к движению.

Первая весенняя тренировка студентов ГЦФК.



Обтирание снегом после тренировки.

Четвертая неделя.

1 день. Ядро обоими руками по 3 толчка, 4 старта по 30 метр., метание диска: об'яснение руководителем, как должны вести себя ученики на площадке во время прохождения этого вида, где и как стоять, чтобы избежать ушиба.

Самые основные замечания по этому поводу таковы: стоять каждый должен так, чтобы сзади его не было никаких препятствий, канав, скамеек, стен, а также и людей, чтобы при случае иметь возможность отбежать назад. Отбегать (правильнее будет спокойно отходить) всегда следует назад и в сторону от линии направления снаряда, лицом к снаряду, так как в противном случае его можно не заметить и он может догнать убегающего. Затем, перед каждым выпуском снаряда, упражняющийся громко предупреждает всех стоящих около места метания и предполагаемого места падения словом «внимание!»

После об'яснения сделать по 4 броска одной рукой. Для того, чтобы не затягивать занятий, группа может быть разделена на две части, которые, становясь друг против друга, поочередно перекидываются снарядом; 4 прыжка в длину с места; 800 м.—М.

2 день. Об'яснение учеником работы ног при беге на средние дистанции; 4 прыжка в длину с места; 3 старта по 35 метр.; метание диска худшей рукой по 4 раза; 1500 м.—М.

3 день. Более подробное об'яснение руководителем техники прыжка в длину с места, сделать по 4 прыжка; толкание ядра обоими руками по 4 раза; 4 старта по 30 м., метание диска по 3 раза каждой рукой; 500 м.—С.

4 день. Об'яснение учеником работы корпуса, рук и ног при прыжке в длину с места, сделать по 4 прыжка ученикам проследить друг за другом и заметить недостатки; толкание ядра одной рукой по 5 раз; 3 старта по 40 метр.; метание диска по 3 броска каждой рукой; 1000 м.—С.

Пятая неделя.

1 день. Об'яснение руководителем прыжков в высоту с разбега (простой боковой прыжок), изучение разбега и попадание ногой на нужное место, взять по 5 разбегов; ядро—3 раза обоими руками; 4 старта по 35 м.; диск по 4 раза каждой рукой; 2000 м.—ОТ.

2 день. Ядро по 3 раза каждой рукой; 4 прыжка в высоту с разбега; 3 старта по 40 м.; диск по 4 раза каждой рукой; 1500 м.—М.

3 день. Диск по 4 раза каждой рукой; 3 старта по 45 м.; об'яснение учеником работы рук при американском старте; об'яснение руководителем разбега при прыжках в длину и способа определения разбега; изучение попадания на брус нужной ногой, сделать по 3 маленьких (10—12 м.) разбега; ядро 4 раза худшей рукой; 800 м.—С.

4 день. Испытания в беге на 60 м., в толкании ядра и в метании диска двумя руками, в прыжках в длину с места и пробежка на 1000 м., ходом выше среднего (3/4).

Шестая неделя.

1 день. Диск 4 раза худшей рукой; 4 прыжка в высоту с разбега; об'яснение учеником работы ног при спринте; 3 старта по 40 м.; ядро каждой рукой 3 раза; 2000 м.—ОТ.

2 день. Ядро одной рукой по 5 раз; об'яснение руководителем работы прыгающего в длину с места и проведение параллели в работе в момент полета с прыжком с разбега, сделать по 3 прыжка; диск двумя руками по 3 раза; 500 м.—3/4.

3 день. Диск каждой рукой по 4 раза; 4 старта по 40 м.; ядро худшей рукой по 4 раза; 3 прыжка в длину с разбега; после 5-ти минутного перерыва—1500 м.—С.

4 день. Испытания в беге на 100 м., в метании диска обоими руками; в прыжках в высоту с разбега; 800 м.—3/4.

Седьмая неделя.

1 день. Ядро обоими руками 3 раза; 4 старта по 30 м.; диск худшей рукой 4 раза; 3 прыжка в длину с разбега; отдых 5 минут—2000 м.—С.

2 день. Диск обоими руками 3 раза; 4 старта по 35 м.; 5 прыжков в высоту с разбега; ядро худшей рукой 3 раза; 1000 м.—3/4.

3 день. Диск худшей рукой 4 раза; 3 старта по 50 м.; 3 прыжка в длину с места, 1500 м.—3/4.

4 день. Испытания в беге на 100 м.; в метании диска одной рукой, в прыжках в длину с разбега и в беге на 1500 м.

В том случае, когда занимающиеся разделены на несколько групп и у каждой имеется свой руководитель, для всех об'яснений группы можно сводить вместе.

(Окончание следует).

О легко-атлетической обуви и одежде.

Г. Норвид.

Для занятий физическими упражнениями требуется место, помещение или площадка, руководитель, инструктор-педагог, снаряды, соответствующий спортивный инвентарь и, наконец, специальная одежда и обувь. Различные физические упражнения требуют и различной спец-одежды и обуви, но ни одно из них не требует такого тщательного и серьезного разрешения этого вопроса, как легкая атлетика. За границей, главным образом в Америке, Англии и Германии в этом отношении сделано очень много.

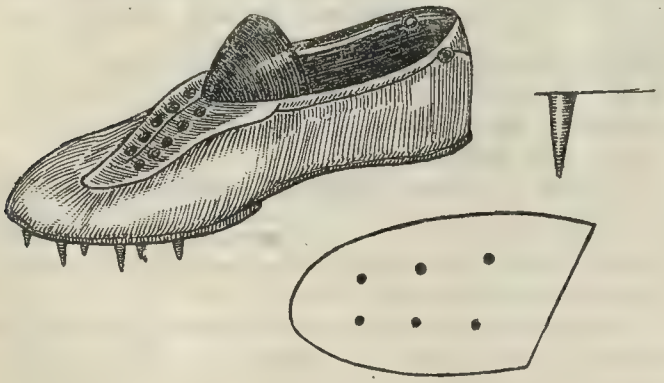


Рис. 1.

На одном из последних заседаний легко-атлетической секции ВСФК этот вопрос был поставлен и разрешен в виде конкретной разработки образцов легко-атлетической обуви и костюмов.

Основные положения, которым должны отвечать обувь и одежда, следующие:

1) Они должны удовлетворять в первую очередь требованиям гигиены и способствовать максимальному воздействию самого упражнения на организм занимающегося.

2 Быть приспособленными к специфическим особенностям легко-атлетических упражнений в смысле наибольшей страховки от возможных небольших повреждений, как-то: вывихов, растяжений, мозолей, солнечных ожогов и т. п.

3) Быть недорогой, практичной в смысле носки и приспособленной к тем или иным индивидуальным качествам занимающегося.

Еще одно требование, которое необходимо пред'явить к ним, это—универсальность. Если этому требованию удовлетворяет одежда, то с обувью дело обстоит гораздо хуже, так как каждый вид легкой атлетики требует от обуви своих особенных качеств и приспособлений. Дальнейшая практическая работа в этой области разрешит разбираемый здесь вопрос в более положительном смысле.

Рис. 1. *Туфли для бега на короткие и средние дистанции* (от 60 до 1500 метр. включительно), как и вся остальная обувь делаются из легкого, но выдержанного хрома. Можно, конечно, употребить кожу и более дорогих сортов, но она должна отличаться крепостью и легкостью. Вес одной вполне готовой туфли колеблется от 100 до 125 грамм. Шипы стальные, длиной от 12 до 15 милиметров над подошвой и толщиной

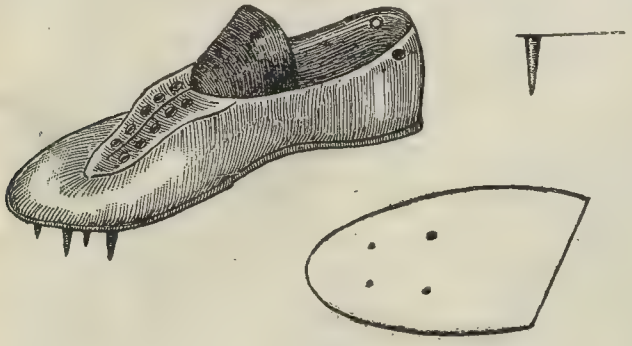


Рис. 2.

Рис. 3.

не более 5 мм. Расположение и количество шипов показано на рисунке, т.-е. ряд, начинающийся под большим пальцем (внутренний) должен быть выдвинут на 1 мм. вперед; подошва с рантовой прошивкой. Выбирать туфли следует по ноге и ни в коем случае с узкими носами.

Рис. 2. *Туфли для бега на длинные дистанции* (от 3000 до 10000 метр. Разница от описанной туфли в количестве шипов, здесь их лишь 4, это позволяет ставить ногу и на носок и на пятку с перекатом. Длина шипов от 10 до 12 мм.

Рис. 3. *Туфли для бега по бульварам, шоссе и улицам.* Отличаются от первых двух небольшим каблучком, количеством шипов—на каждой по 8, из которых 2 расположены на каблуке; вес туфли доходит до 150 грамм, длина шипов 3 мм.

Рис. 4. *Дощечка для защиты от стирания и поломки шипов.* Делается из крепкого дерева, толщиной от 15 до 20 мм.

Для прыжков шипов нужно 5 шт. на каждой туфле (1 на пятке), для метаний—6 (2 на пятке). Как те, так и другие длиной от 12 до 15 мм., вес 125 грамм.

Рис. 5. *Туфли для бега по пересеченной местности* (кросс-коунтри). Отличаются шипами, которых на

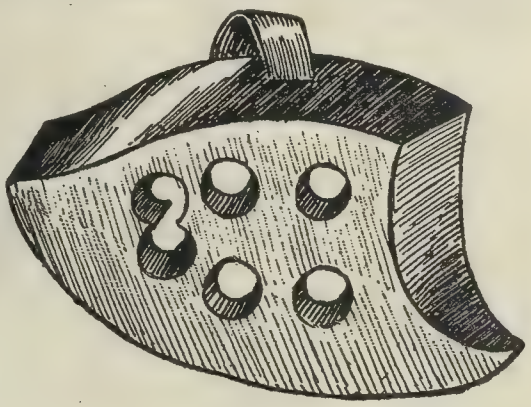


Рис. 4.

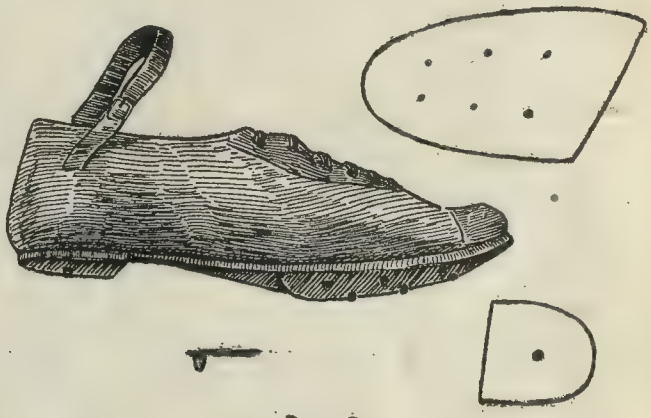


Рис. 5.

каждой туфле 7, длиной в 3 мм., каблучком, толщиной до 5 мм. и щиколоточным ремнем. Вес—150 грамм.

Для ходьбы по дорожке и как тренировочные на длинные дистанции и для бега по пересеченной местности туфли делаются из крепкой парусины или легкого брезента, носок, каблучок и вся подошва из сплошной резины рубчиками (как у галош). Вес одной пары 100 грамм.

Легко-атлетическая рубашка—полурукавка делается из трикотажа бумажной кручонки. Вес от 150 до 200 грамм. Длина от 90 до 100 сантим., рукава до 25 сантим. Трусики делаются из легкого полотна, сатина или ластика. Вес—50 грамм. Форма фуфаек и трусов—общепринятая.

Издательство Высшего и Московского Советов физической Культуры

Из серии **„БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“** выпущены:

№ 1 — **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.** Цена 40 коп.
№ 2 — **Правила игры футбол и технические указания по организации соревнований.** — Ц 25 коп.
№ 3 — **Программа клубных летних занятий для возраста старше 16-ти лет.** — Цена 8 коп.
№ 4 — **Сборник правил и программ по водному спорту.** — Цена 25 коп.

Наложенным платежом издания **не высылаются.**

Заказы по адресу: Москва, Косьмо-Домианский пер. на Больш. Дмитровке, д. 8, Главная Контора Издательства Высш. и Моск. Сов. Физкультуры.

Первое Всесоюзное Совещание Советов Физической Культуры[1].

С 15 по 19 апреля с. г. в Москве состоялось Первое Всесоюзное Совещание по физической культуре.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.

К моменту открытия совещания большой, красиво декорированный зал Института Физической Культуры переполнен делегатами и гостями, представителями партийных, советских, профессиональных организаций, ячеек физической культуры и т. д. Интерес к совещанию огромный. Делегатов съехалось 305 человек, что превзошло все ожидания ВСФК.

Съезд открывает председатель ВСФК и Наркомздрав т. Н. А. Семашко. В прочувствованных словах он говорит о величайшей потере, которую понес пролетариат и все организации физкультуры со смертью т. Ленина. „Мы, прежде всего, должны вспомнить с громадным огорчением, что в нашем молодом еще деле нет сейчас величайшей опоры, величайшего защитника, который так чутко прислушивался ко всему новому в работе,—нет дорогого Ильича. Физическую культуру он понимал в широком смысле этого слова. Он понимал, что страна наша, которая так отстала в отношении способности трудиться и умения отдыхать, должна иметь физическое воспитание основной задачей культурного строительства. Он понимал, что истинная культура в нашей стране будет проложена через физкультуру". Свои слова т. Семашко заканчивает призывом тесней сплотить ряды и общей дружной работой продолжать культурное строительство, начатое нашим величайшим организатором и вождем, память о котором будет жить всегда среди нас. Похоронный марш покрывает его слова.

Затем т. Семашко приветствует делегатов от ВСФК и указывает, что физкультура широкой волной разлилась по республике и затопила не только города, но начинает просачиваться и в деревню. Проявившаяся массовая энергия, массовое одушевление и массовая инициатива создают чрезвычайно благоприятную почву для нашей работы. „Впереди этого нового дела, имеющего громадное будущее, стоит наша красная молодежь, всегда чуткая ко всему новому и в области строительства физкультуры. Наш съезд мы начинаем с приветствия красной молодежи! (Бурные аплодисменты).

Далее т. Семашко указывает, что первый организационный период строительства закончился, проделана огромная работа, вехи поставлены, но впереди еще более колоссальная задача детального развития и углубления основных проблем физкультуры. Всесоюзное Совещание подведет итоги, соберет громадный опыт мест и даст руководящие указания для дальнейшей работы. Свою речь т. Семашко заканчивает пожеланием совещанию успеха и продуктивной работы (продолжительные аплодисменты).

После т. Семашко с большой приветственной речью на немецком языке выступил секретарь Исполкома Спортинтерна т. Рейснер. Он дает обзор интернационального рабочего спортивного движения, вскрывает буржуазную сущность нейтральных „аполитичных" спортивных союзов, знакомит с борьбой Спортинтерна с буржуазными и соглашательскими спортивными организациями за границей и указывает на важность физкультуры, как средства для поднятия энергии пролетариата в классовой борьбе.

Встреченный овациями, с приветствием от РВСР выступает С. С. Каменев, указывающий на особое значение, которое приобретает физкультура для армии, переходящей к милиционной системе. Физическая подготовка красноармейца-допризывника облегчит подготовку из него настоящего бойца.

Один за другим поднимаются на кафедру представители. Речь каждого встречается и провожается аплодисментами, после каждой речи звучит интернационал. Настроение приподнятое, торжественное. Выносятся постановления послать приветственные телеграммы Спортинтерну, РВСР и др.

С приветственной речью от ВЦСПС выступает заведующий культотделом т. Сенюшкин, указывающий на важность для рабочего класса физкультуры, построенной на особенностях производства, исправляющей его вредности и на важность вовлечения пролетариата через физкультуру в общественную жизнь.

От РКСМ приветствует т. Иттин, говоря о роли и значении комсомола в области физкультуры.

От „Общества строителей красного стадиона" выступает т. Подвойский, от Ленинграда—т. Панов, от Моссовета Ф. К.—т. Патыш; далее приветствует совещание от Красного флота—т. Галкин. Затем выступают с приветствиями представители республик, рабочих организаций Муравья и Спартака, студентов Гинфизкульта, отдельных районов, городов, фабрик и др.

Яркое приветствие произносит представитель завода Дукс, поднесший совещанию молот, чтобы им разрушить остатки буржуазных влияний в физкультуре. Рабочие Серпухова подносят вытканный портрет т. Ленина. С трибуны раздаются сильные, смелые слова, горячие призывы, бросаются яркие лозунги. Чувствуется уверенность в своих силах. Видно, что дело физкультуры находится в надежных руках.

За недостатком времени совещание признает невозможным заслушать всех желающих его приветствовать, зачитываются лишь письменные приветствия т. Луначарского, от германского союза физкультуры и совещание переходит к выборам президиума и утверждению регламента.

В президиум избираются: тт. Семашко, Мехоношин, Иттин, Зикмунд, Кальпус, Подвойский, Панов, Блях, Душман, Смолин, Абдуваев, Кручев, Хочумов, Привис. Почетным председателем избирается т. Калинин и почетными членами тт. Рыков, Троцкий, Зиновьев, Сталин, Томский.

После утверждения регламента избираются мандатная и редакционная комиссии и намечаются две секции: научно-техническая и организационно-пропагандистская.

Первое заседание прошло с огромным подъемом.

ВТОРОЙ ДЕНЬ.

Доклад т. Семашко.

С большим докладом-отчетом о деятельности ВСФК и перспективах дальнейшей работы выступает т. Семашко. Он обрисовал тяжелые условия, при которых приходилось работать ВСФК, в стране, получившей в наследство от царского режима громадную смертность, санитарную безграмотность, вырождение, ужасные условия труда и быта. Тяжелое наследство еще ухудшилось условиями империалистической и гражданской войны. Проблески физкультуры заглушались буржуазным спортсменством, материальные возможности были также крайне ограничены. Но, несмотря на все препятствия, в строительстве физкультуры уже сделано многое, так как широкие массы трудящихся с энтузиазмом откликнулись на наш призыв, инстинктивно чувствуя в физкультуре средство своего возрождения. Прежде всего мы определили ясно и точно цели физкультуры, как средства всестороннего развития организма, усиления трудоспособности, укрепления подрастающего поколения, оздоровления страны, а не нарощения мускулов и уменьшения мозга. Надо было установить методы и способы, которыми поставленная цель была бы наилучше достигнута.

Объединение и увязка работы различных ведомств были второй задачей и эта работа почти закончена. Научно-методологическая и научно-техническая работа поставлены организованно. Придавая огромное значение печатному слову, мы постарались создать свой орган и приступили к изданию ряда руководств.

На будущее время, прежде всего нам необходимо углубить идейную переработку физкультуры, детально разработать все вопросы методологически, изучить профессиональные вредности и их исправление, добиться надлежащего понятия о физкультуре среди самых широких слоев населения и научить их вести себя физкультурно. Для нас по прежнему остается ударной задачей усиление связи с местами и их поддержка, укрепление материальной базы, пропаганда наших идей через печатный орган и наши издания, которые

---

[1]) *От Редакции.* Помещая настоящий обзор работы Всесоюзного Совещания, редакция предполагает в следующих номерах журнала дать ряд статей по отдельным вопросам, выдвинутым совещанием и имеющих общий интерес. Стенограммы совещаний и принятые резолюции печатаются отдельным изданием.

Общая группа участников Всесоюзного Совещания по Физической Культуре, состоявшегося в Москве с 15 по 19 сего апреля.
В центре т. Енукидзе и т. Семашко.

надо развить и улучшить. „В нашей работе мы с уверенностью смотрим в будущее, мы пережили уже тяжелые годы, теперь наступает более легкое время; это даст нам возможность итти в ногу со всем советским строительством твердо и уверенно к намеченной цели, к усилению и оздоровлению наших трудовых рессурсов, поднятие которых даст нам дальнейшую возможность бороться на фронте труда, а если потребуется—и на фронте войны" (Продолжительные аплодисменты).

Доклад т. Иттина.

Т. Иттин, осветив организационный период советов физической культуры с 27 июля 1923 г., когда был создан ВСФК, указал, что на 99% организация советов закончена. Проведена, хотя и недостаточно быстро, основная политическая линия—ликвидация частных спортивных организаций. Многими советами уже организован ряд краткосрочных курсов по подготовке инструкторского состава. Далее т. Иттин остановился на основном, злободневном вопросе—о финансах. Тяжело отразилось невнесение Наркомфином расходов на СФК в контрольные цифры. На следующий бюджетный год уже есть постановление ВЦИК'а о внесении расходов СФК в сметы. Однако многие СФК успешно изыскали средства на местах. Азербейджанскую организацию финансирует Азнефть, отпустившая сразу 50.000 рублей; хорошо обстоит дело в Грузии: ЦИК Грузии предложил Наркомзему отвести территорию, оборудовать ее, земотделы проводят работу по оборудованию площадок. В Сибири проведено Всесибирское совещание по физ. культуре. Угроза закрытия ряда сибирских организаций вследствие отсутствия средств ликвидирована изысканием их на местах. Энергично идет работа в Туркестане, где СФК получил 50.000 рублей. Белорусский СФК, помимо упрочения материального базиса, наладил врачебный контроль, провел большую работу по насаждению физкультуры в деревне. Ленинград объединил 10.000 человек рабочей молодежи. В Татреспублике даже члены СНК играют в футбол. Карелия получила 76.000 руб. Хорошо обстоит дело в Тамбове, Царицыне, Астрахани.

По сведениям с мест на 1 марта по Союзу имеется 375.000 членов ячеек физ. культуры (по сравнению с прошлым годом увеличение втрое). Из них 42% рабочих, 21% крестьян, 37% прочих. Партийный состав: комсомольцев 18%, членов РКП 3,5%.

Во время прений по докладам т. Семашко и т. Иттина, встреченный овациями, выступил т. Енукидзе с приветствием от ЦИК СССР и ВЦИК, речь которого, в виду ее важности, приводится в выдержках из стенограммы.

Речь т. Енукидзе.

„Постановке развития физической культуры в нашем Союзе правительство придает огромнейшее значение и будет всяческими мерами содействовать распространению и упрочению дела, начатого вами. Капиталистический строй и капиталистический способ производства оставил нам очень тяжелое наследство в смысле условий труда рабочего класса.

Условия, при которых физически калечится рабочий, не так легко устранить даже в стране, где господствует рабоче-крестьянская власть. Устранение этих тяжелых условий требует социальных мер, которые будут неуклонно проводиться. Мы установили максимум—8-ми часовой рабочий день, а в некоторых производствах рабочий день длится меньше. Но условия труда, условия применения живой рабочей силы требуют несомненного изменения.

Поэтому работа советов физкультуры, которые всячески будут содействовать тому, чтобы возродить физически наш пролетариат, нашу молодежь, включая в свою среду всех трудящихся, принимает гигантское значение для всего Союза. Кроме всех социальных условий и мероприятий, которые будут проводиться правительством, вам на помощь приходит наука в лице нашей медицины и всех учреждений наших Комиссариатов Здравоохранения. Если наши Комиссариаты Здравоохранения стали у нас действительно Народными Комиссариатами по Здравоохранению, то и в деле физкультуры они сыграют величайшую роль, ибо теперь медицинская наука способна и может применять такие методы физической культуры для отдельных категорий трудящихся, которые всецело будут способствовать тому, чтобы все те потери, которые рабочие испытывали в том или другом производстве, рациональным применением приемов физкультуры, связанных с наукой и с медицинским опытом, будут восстанавливать силы наших рабочих и наших крестьян. Такая тесная связь должна безусловно упрочиться между вами и все дело физической культуры должно быть тесно связано с нашим Комиссариатом Здравоохранения.

В этом направлении и правительство наше и партия, поскольку смогут и материально и нравственно, будут поддерживать Наркомздрав. И ваше дело надо сделать всесоюзным делом.

Мы с большой надеждой смотрим на физкультуру и тем большее значение ей придаем в тот период, когда наша республика, благодаря успехам, которые мы сделали за эти недолгие годы мирного строительства, укрепилась и в области хозяйственной и в области политической.

Наш Союз Республик является той страной, с которой считаются во всех буржуазных странах мира больше, чем с какой бы то ни было республикой, или каким бы то ни было государством. Это дает нам право и основание спокойно, выдержанно заняться внутренним своим делом и в смысле хозяйственного возрождения нашей страны и в смысле укрепления советской власти и в смысле чрезвычайно важного дела—культурно физического укрепления и развития".

Свою речь т. Енукидзе заканчивает пожеланиями полного успеха, на которые совещание отвечает продолжительными аплодисментами и приветствиями ЦИК и ВЦИК.

Вечернее заседание проходит в продолжении прений по докладам т. Семашко и т. Иттина.

(Окончание следует).

Военный отдел.

Физическая подготовка Германской армии.

Новое наставление по физической подготовке германского рейхсвера состоит из шести частей: 1—общая часть, 2—вольные упражнения и упражнения с ружьями, 3—атлетика, 4—плавание, 5—упражнения на снарядах и 6—игры.

Общая часть, трактующая о методах обучения в мелких строевых единицах (ротах, батареях, эскадронах), является центральным местом всего наставления Она включает в себя определение целей физических упражнений в армии, рассматривает вопрос об инструкторском составе, содержит краткие руководящие указания для производства самих занятий и заканчивается подробным планом занятий зимнего и летнего периодов.

Последующие главы, содержащие подробный перечень упражнений с объяснением их выполнения, а также с указанием норм, которые должны быть достигнуты при занятиях, являются не только ценным вкладом в дело физической подготовки армии, но также могут смело служить справочной книгой по физическому воспитанию.

Согласно «наставления», физические упражнения составляют основу воинской подготовки. Их цель—повышение работоспособности организма для образования из каждого солдата хорошего бойца. Особенное внимание уделяется серьезному подбору руководителей и тщательному выбору упражнений, как для отдельных групп, так и целых войсковых объединений, при чем групповым упражнениям, как развивающим чувство солидарности, добровольного подчинения и товарищества, отдается исключительное преимущество. Соответственно тому большому значению, которое получили физические упражнения в армии, им в общей программе обучения отведено вполне достаточное количество времени. Как общее правило, занятия производятся на воздухе, на гимнастических и спортивных площад-

ках. Для определения степени успешного выполнения программы, в каждой части производятся в определенные сроки поверочные испытания, результаты которых заносятся в имеющуюся в каждой роте, батарее, эскадроне и команде особую «книгу достижений». Физические упражнения выполняются не только в положенное для них время, но и во время занятий по другим отраслям службы, как часть предмета.

Инструктора проводят обучение согласно установленному плану, при чем ротный командир отвечает за личные достижения каждого солдата своей роты. Все офицеры роты, включая и ротного командира и все унтер-офицеры должны лично участвовать в занятиях физическими упражнениями и быть образцом для солдат. Выделенные из общего состава роты особенно успевающие солдаты подготавливаются в качестве помощников инструкторов. Кроме того, из командного состава подготавливаются судьи для всех видов спорта и физических упражнений. Для общего наблюдения и разрешения вопросов, связанных с проведением физической подготовки войск при отдельных строевых частях, имеются офицеры со специальной подготовкой по физической культуре.

Команда красноармейцев учебно-стрелкового батальона школы ВЦИК. Одна из лучших команд МВО.

От инструкторов и руководителей требуется знание гигиены и физиологии физических упражнений. Как общее правило, все занятия по физическим упражнениям производятся обязательно в спортивной одежде.

Ответственным за успешность занятий по физической подготовке роты является командир роты. Его главная задача — пробудить у подчиненных любовь к занятиям. Большое значение придается опытности преподавательского персонала, получающего подготовку на особых курсах для молодых офицеров и унтер-офицеров, существующих при частях войск. Все командиры, начиная с командира роты, обязаны прослушать эти курсы. Командиры отдельных войсковых частей обязаны заботиться о том, чтобы инструкторский состав все время совершенствовался.

План занятий.

А. Зимний период (октябрь—март).

Первоначальное физическое развитие состоит из вольных движений, ружейных приемов, упражнений на шведской стенке, упражнений на снарядах, фехтовании на винтовках, тяжело-атлетических упражнений, требующих короткого напряжения сил и бега по пересеченной местности.

Кроме того, производится теоретическое и практическое ознакомление с техникой бега, прыжков и метаний. В этот период особенно рекомендуется заниматься играми гандбол и футбол, с устройством состязаний, плаванием в бассейнах, боем на рапирах и эспадронах. Занятия конькобежным и лыжным спортом проходятся только с желающими.

Зимний период занятий заканчивается поверочным испытанием, производимым командирами полков или высшим начальством. Программа испытаний охватывает: вольные движения, ружейные приемы, технику бега, прыжков и метаний, игры, упражнения на снарядах и фехтование на винтовках.

Н. Смирнов.

(Окончание следует).

В N-ской кавалерийской бригаде.

На Ходынке было разыграно командное первенство по лыжам на дистанцию 10 километров. Участвовало пять команд по 5 человек в каждой. Первое место заняла первая команда N-го полка, пришедшая на финиш одновременно в составе Безчастный, Жилин, Борисов, Лисицын и Готлиб со временем 1 ч. 52 с. Второе место взяла вторая команда N-го же полка в составе Цветков, Макеев, Малов, Плешков и Макаров 1 ч. 56 м. 44 с. Лучшее время показал т. Безчастный — 1 ч. 22 м. 7,4 с.

Недостаток лыж не позволял провести в бригаде планомерных занятий в течение сезона, поэтому показанные результаты, для участников, выступавших новичками, вполне приличны.

Школа ВЦИК.

В прошедший зимний сезон курсанты школы ВЦИК, по сравнению с зимой 1922—23 г., когда они вместо того, чтобы ходить на лыжах зачастую носили их на себе,—достигли в применении лыж к военному делу больших успехов. Этой зимой они преодолевали большие расстояния и несли разведку лучше кавалеристов, что вполне понятно, так как кавалерия может двигаться только по определенным направлениям зимних дорог. Лыжники, которым никакая дорога не заказана, напр-мик по снегу поспевали всюду раньше кавалерийских отрядов. Маневры школы ВЦИК происходили в окрестностях Москвы и дали очевидную картину лыжной мощи там, где кавалерийская разведка была слаба.

Походное снаряжение оказалось вполне пригодным для передвижения на лыжах. Только в флягах замерзала вода, поэтому является необходимым снабжение лыжных команд термосами. Штык должен быть запрятан в ножны, так как он мешает бегу.

Вооруженный красноармеец может совершать переходы в среднем по 30—35 километров в день, максимум 40—50 километров. Средняя скорость в час 7—8 километров. Максимальная скорость 1 килом. в 5 м. 25 с. в полной походной форме.

Зимой лыжники могут быть применяемы в качестве дозорных, идущих по обе стороны дороги. Хорошо использовать их для неожиданных набегов целым отрядом. Удобно приспособление станковых пулеметов к лыжам: с них возможно в любое время открывать огонь; желательно также приспособить и легкие пулеметы.

Хорошо было бы сделать опыт применения собак для возки запасных лыж, медицинских средств, продовольствия и пулеметов с патронами.

С. Искржицкий.

Гарнизонные лыжебежные соревнования в Омске.

Соревнования происходили с 14 по 21 февраля. В первый день происходили индивидуальные соревнования на дистанцию 26 верст, в коих первое место занял комвзвод N-го полка т. Сабо с большим временем в 4 часа 21 мин. 30 сек. Второе место занял т. Сойманов от учебной батареи ЗСВО со вре-

менем 4 часа 28 мин. 30 сек. и третье место т. Филенкин от N полка со временем 4 часа 34 мин.

17 февраля состоялись командные соревнования по пяти человек на дистанцию 15 верст. В этих соревнованиях первое место заняла команда N полка со временем в 1 час 44 мин. 30 сек., второе место — команда учебной батареи ЗСВО со временем 1 час 52 мин. 41 сек. и третье—команда 3 кавкурсов со временем 1 час 57 м. 3 сек.

21 февраля происходил последний цикл состязаний командами по 19 человек на дистанцию 72 версты в полном походном снаряжении. В этих соревнованиях из 4-х состязующихся команд дистанцию окончила лишь команда 3-х кавкурсов со временем в 13 час. 34 мин.

Всем победителям гарнизонным военно-спортивным комитетом выданы призы: дипломы, жетоны, мануфактура, сапоги, шагомер, фуфайки, а Омский губвпо за пробег в 72 версты предоставил свой переходящий приз—чугунную лошадь с золотой пластинкой.

Организация соревнований была вполне удовлетворительна. Гарнизонный военно-спортивный комитет во-время выделил из себя комиссии: спортивную, хозяйственную, медицинскую и судейскую, положившие немало труда для проведения соревнования. Очень жаль, что комитет совершенно упустил из виду воспитательно-агитационную работу, следствием чего и явились нездоровые заявления со стороны некоторых участников состязаний по отношению призов. К этой работе необходимо было привлечь и посекр и подив.

Число участников во всех соревнованиях достигло приличной цифры—131 человека. Все они были перед началом состязаний подвергнуты медицинскому обследованию, однако, повторное, после состязаний, удалось провести лишь только по отношению 4-х человек. Физоантропометрический материал этого обследования даст весьма ценные результаты для работ наших врачей. На результатах состязаний остро сказалась полная нетренированность участников и недостаточно внимательное отношение некоторых командиров частей к лыжному делу.

Гарнизонные лыжебежные соревнования в Томске.

В Томске по целому ряду причин проведение соревнования было отсрочено на март месяц.

Первый день состязаний был 4 марта, когда состоялись соревнования на 20 клм. командами по 5 человек. Участвовало всего пять команд, из коих первое место заняла команда N полка, второе — команда 4 радиобатальона и третье место—команда 25 пехшколы комсостава.

6 марта начались командные соревнования на дистанцию 34 клм. в полном походном снаряжении по 19 челов. Участвовало 5 команд. Первое место заняла команда 25 пехшколы со временем 4 часа 40 мин 32 сек. Второе место заняла команда 4 полка связи со временем 4 часа 58 мин. и третье место команда 4 радиобатальона со временем 5 час. 6 мин. 30 сек. Очень отрадно отметить, что к финишу пришли все пять состязующихся команд и только лишь у пятой команды—артиллерии N дивизии оказалось отставшими четыре человека.

В третий день соревнований 9 марта состоялись лично-индивидуальные состязания на дистанцию 20 клм., в коих приняло участие 31 человек. N полк связи опоздал к старту и его участники пошли вне конкурса. Первое место занял красноармеец 4 радиобатальона т. Чегодаев со временем 2 часа 40 сек., вторым—красноармеец N полка т. Белых со временем 2 часа 4 мин. и третьим т. Костылев от 25 пехшколы со временем 2 часа 6 мин. 30 сек.

Всем победителям военно-спортивным комитетом были выданы призы и дипломы на торжественном заседании 16 марта.

Е. Стратиевский.

Омск—Новониколаевск на лыжах (600 верст).

10 марта в 3 часа 45 мин. дня из военного городка город Омска был дан старт двум лыжникам-комвзводам: N полка т. М. Тайнову и N полка т. В. Сабо, задумавшим лыжный пробег „Омск—Новониколаевск" и удачно выполнившим его, придя к финишу в Новониколаевск 26 марта в 4 часа 30 мин. дня, т. е., другими словами, переход этот совершен в 15 суток 23½ часа (за вычетом разницы во времени с омским).

Пробег совершался в походном снаряжении и участникам его в пути пришлось испытать массу трудностей и опасностей.

Выйдя из Омска, участники уже в первый день шли до 12 часов ночи, при сильном морозе, прежде чем добрались до ночлега.

Первые 4—5 дней чувствовалась усталость, но затем организм стал постепенно привыкать к длительным напряжениям. Однообразие местности и бесконечные болота с высокой травой и камышем, в человеческий рост, глубокие снега, сильные восточные ветры, метели и бураны, нередко переходившие в снежные ураганы,—все это очень неблагоприятно отражалось на быстроте пробега и заставляло делать остановки на целые сутки, но лыжники, однако упорно продолжали свой путь. Между деревней Новоивановской и разъездом 1259 версты лыжники встретились с волками, но после дружных выстрелов из пары винтовок, последние исчезли.

Небезинтересно отношение населения к этому пробегу.

Встречные крестьяне сворачивали в сторону, нередко принимая лыжников за бандитов; зато в деревнях и селах лыжники встречали самое радушное отношение. Толпы любопытных обступали их, распрашивая о цели и значении пробега, интересуясь условиями пройденного пути и т. д., а когда лыжники двигались дальше, то их провожало все население с наилучшими пожеланиями и долго следило за ними с крыш домов, пока они не скрывались из глаз.

В пути лыжники руководствовались географической картой и компасом.

Питались за все время пути, преимущественно, хлебом, молоком и сахаром. Горячую пищу ели всего лишь два раза.

Е. Стратиевский.

Старт лыжебежных соревнований в Витебске.

Лыжный спорт культивируется в Витебске первый год и получил широкое распространение.

М. Домбровская.

С. Домбровская.

А. Брежнева.

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ.

В одном из номеров „Военного Вестника" был помещен портрет одной англичанки-стрелка, которая на состязаниях в Англии заняла одно из классных мест. С одной стороны нам многому надо учиться по стрелковому делу у иностранцев, но с другой стороны—и у нас есть кое-что, до чего еще иностранцы не дошли. В прошлом году на всесоюзных стрелковых состязаниях выступала целая команда женщин-стрелков, своим искусством забившая команды Ленинграда, Скво, Сибири и Туркестана, стреляя наравне с командой высшей стрелковой школы. К сожалению, не только нигде не помещались портреты этих женщин-стрелков, но и почти нигде об этом не писалось, а вместо них на страницах наших русских журналов появляются единичные стрелки-женщины иностранки.

Следует оговориться, что стрелковый спорт среди женщин завоевывает все большие и большие права гражданства; уже теперь в МПСО Динамо среди членов стрелковой секции можно наблюдать значительный процент женщин, не уступающих по искусству стрельбы лучшим стрелкам мужчинам.

Здесь помещаются фотографии женщин-стрелков. Помимо того, что все они являются отличными стрелками, многие из них уже выполняли инструкторские обязанности по стрелковому делу и имеют своих учеников—мужчин, также классных стрелков. Кроме винтовочной стрельбы все они отлично владеют револьвером на дистанцию до 100 шагов.

На всесоюзном стрелковом состязании в текущем году будет выступать еще одна женская команда—от стрелкового кружка 2-го дома РВСР.

А. Смирнский.

Украинское стрелковое общество.

В средних числах марта было созвано совещание представителей военного командования, совместно с охотниками-сотрудниками военного ведомства, по вопросу об учреждении Украинского стрелкового общества, целью которого являлась бы подготовка к моменту призыва в армию граждан, в порядке добровольчества, стрелковому искусству и дальнейшее усовершенствование в стрельбе военно-обязанных.

Кроме своих основных задач общество будет иметь следующие: борьба, как индивидуальная, так и коллективная с природной стихией, бедствиями, пожарами, наводнениями и пр.

В организационном отношении общество предположено влить как стрелковый отдел в ВУСОР (Всеукраинский союз охотников и рыболовов).

Стрелковая хроника.

В Динамо закончились стрелковые испытания по зачислению стрелков в классы. Для I класса требовалось из револьвера в международную револьверную мишень сделать на 50 шагов 7-ю пулями не менее 45 очков и из малокалберной винтовки в малокалиберную мишень 10-ю пулями, стоя, не менее 45 очков или из карабина, с колена, не менее 85 очков. Стрелков I класса оказалось 49 человек и стрелков II класса (выполнивших условие или из винтовки или из револьвера) 50 человек. Фамилии стрелков следующие: I класс: Смирнский А., Булыгин Н., Кавешников В., Яковлев М., Родимочкин М., Чеботарева Е., Сагатовская Ю., Брежнева А., Домбровская С., Домбровская М., Репина Е., Михеев М., Смирнский Г., Серебряченко И., Кислицын В., Бржозовский К., Сокольский И., Трусов А., Климов, Пелькин, Лейте Ю., Троицкий, Соловьев, Поляков, Санзапов, Петунин Д., Рыбаков, Скворцов Б., Каш А., Уралец П., Фокин Ф., Иванов И., Царевский, Григорьев М., Алкалаев В., Аплок Ю., Кучинский, Царевская М., Дробинский, Савельев, Шугаев П., Петров Л., Крылов, Кампан, Лаврентьев. Алехин В., Вильдин, Козлов, Калиничев Н. II класс: Горев, Вуль, Живкович, Полуэктов, Черток, Карманов, Крутько, Рейслер, Холоднов, Карпович, Евсеев, Петров А., Ворошилов, Миклав, Савелов, Николаев, Горшков, Ермаков, Дьячков, Ширшиков, Бухтин, Румянцев, Искржицкий, Лапшин, Лазаревич, Градополов К., Марковка. Полак, Проваторов, Карякин, Генфер, Згура, Кузнецов, Рейнфельд, Иванов Д., Слепцов, Обухов, Медведь Ф., Лазебников, Френкин, Галицын, Ротермель, Давыдов А., Брянцинский и Обухов.

— В недалеком будущем при ячейке Гдув'а начнет функционировать стрелковый кружок 2-го дома РВС. При кружке оборудуется тир на 200 шагов. На предстоящее всесоюзное стрелковое состязание кружок предполагает выставить, среди других команд, рабочую и женскую команды.

— Стрелковой секцией Высшего Совета Физкультуры разрабатываются правила для зачисления стрелков в классы в масштабе СССР. Поднят также вопрос относительно испытания и выдачи дипломов инструкторам стрелкового дела; программа испытания базируется на активно-двигательном методе

Ю. Сагатовская.

Е. Чеботарева.

Е. Репина.

Аэро-сани Фиат 120 HP.

АЭРО-САНИ.

Испытанием 18 марта закончился аэро-санный пробег Результаты его, ниже приводимы, дают ясную и точную характеристику их в деле создания механического зимнего транспорта. Несмотря на те тяжелые условия, в которых совершался пробег, вследствие обилия осадков с одной стороны и весьма испорченных дорог (конец зимы) с другой, все же можно вполне реально подойти к действительно организации сообщения на аэро-санях будущей зимой.

Пробег нам выясняет два фактора, необходимых для такой организации: конструкцию, т.-е. какие сани пригодны для того или иного требования, предъявляемого к ним (почтовые, пассажирские, грузовые и т. д.) и эксплоатационные расходы, т.-е. расход, вызываемый работой этих саней.

Для конструкции аэро-саней пробег дал весьма ценные указания, так, почти во всех санях слабым местом явились лыжи и весьма полезным при этом оказалось то, что типы их были разнообразны: были деревянные, металлические, последние разной формы и разных профилей. Пробег выявляет, таким образом, конструкцию лыж и их материалы. Следующее слабое место—подвеска шасси. Разрешение этого вопроса весьма трудно и над ним конструкторам придется еще призадуматься.

Выяснилась в пробеге также необходимость устройства заграждений винта. Это особенно имеет важное значение для предохранения населения от попадания под винт, что может часто случаться при прохождении аэро саней по населенным пунктам. Попадание же под винт грозит катастрофой, как для саней, так и для попавшего под винт.

Форма кузова, установка арматуры (монометр, насос и пр.), количество лыж впереди (одна или две), подрезы, тормаза и пр., пробегом более или менее определенно выявились.

Все поломки, происшедшие в пробеге, были фиксированы и отмечены штрафными очками, так сани „Люцифер" АНТ (ЦАГИ) получили 27 очков, „Фиат" НРБ (НАМИ)—45, „Фиат" АРБС (ЦАГИ)—40, „Анзани" АНТ (ЦПГИ)—15 и „Анзани" НРБ (НАМИ)—40.

За пользование посторонней помощью, как при ремонте, так и в дороге при вытаскивании аэро-саней, завязших в снегу, также сани пенализировались и получили: „Люцифер" АНТ—37, „Фиат" НРБ—50 и „Фиат" АРБС 150.

Согласно правил пробега за лучшую конструкцию аэро-саней, комитет имел в своем распоряжении 100 положительных очков и эти 100 очков были распределены между санями „Люцифер" + 30 очков и „Фиат" НРБ + 70 очков.

Оценка эксплоатационной работы аэро-саней, кончивших пробег, выяснилась из результата расхода горючего и смазки и показаний сделанных скоростей на всем пробеге. 30 клм. скоростном заезде, 3-х клм. скоростном заезде при двойной нагрузке и 1 километровом скоростном заезде по прямой. Так расход горючего (бензина) на 100 клм. выразился для автосаней: „Люцифер" АНТ—3,9 кгр., „Фиат" НРБ—62,7 кгр. „Фиат" АРБС—43,1 кгр., „Анзани" АНТ—20,3 кгр. и „Анзани" НРБ—33, кгр.

Расход масла на 100 клм: „Люцифер" АНТ—2,41 кгр, „Фиат" НРБ масла—2,94 кгр. и касторки—0,47, „Фиат" АРБС—масла 1,51 кгр. и касторки—0,225 кгр., „Анзани" АНТ касторки—6,93 кгр. и „Анзани" НРБ—4,35 кгр.

Сводная ведомость аэросанного пробега 1924 г.

Наименование саней	Средняя скорость при заезде на 30 клм.	Очки за скорость	Средняя скорость с двойной нагрузкой	Очки за выполнен. задания
Люцифер	45,7	+ 137	35,6	+ 30
Фиат НРБ	34,9	+ 29	27,8	—
Фиат Арбес	32,7	+ 37	26,2	—
Анзани АНТ	31,1	+ 81	24,2	+ 30
Анзани НРБ	29,4	+ 65	24,7	+ 30

Скоростная гонка с хода аэро-саней на дистанцию 0,856 клм.

№№ по порядку	Наименование саней	Мотор	Время по заездам			Скорость лучшего заезда клм.	Заданная скорость заезда клм.	Коэффициент по формуле в пробег. клм.	Число пассажиров
			1-й	2-й	3-й				
			м. сек.	м. сек.	м. сек.				
1	АНТ IV	Люцифер	0:43,75	— —	— —	70,4	32	120	1
2	НРБ II	Фиат	1:13,5	1:02,75	1:02,5	49,3	32	54,1	2
3	НРБ III	Стуртеван	1:09,75	1:08,75	1:09,75	45,5	29	56,9	1
4	АРБЕС IV	Фиат	1:19	1:10,25	1:10,25	43,8	32	37	1
5	АНТ I	Анзани	1:17,75	1:15,25	1:15,5	40,9	23	77,8	1
6	НАМИ 26	Анзани	1:52	1:17,75	1:32,75	39,6	20	72,2	1 заезд с 2 чел. 1
7	Воен Ведомства	Холл-Скотт	1:26,5	— —	— —	35,6	35	—	1

Разгон был предоставлен, в виду отсутствия места, только до 10 сажень.

Коэффициент экономичности определялся по формуле:

$$q = \frac{G_1 + G_2}{2} \qquad q_1 = \frac{G_1\ (\text{полный}) \cdot Z}{Q_1 + 2\,Q_2};$$

$$q_2 = \frac{G_2\ (\text{полезный}) \cdot Z}{Q_1 + 2\,Q_2}$$

G_1 G_2 = вес машины, Z = пройденный путь, Q_1 = бензин, Q_2 = масло. Если касторка, то взамен $2\,Q_2$ берется $3\,Q_2$

что дает для аэро-саней „Люцифер" АНТ—1,4, „Фиат" НРБ—1,01, „Фиат" АРБС—1,47, „Анзани" АНТ - 0,912, „Анзани" НРБ—0,73.

В положительных очках это выражается для „Люцифера" АНТ + 140, „Фиат" НРБ + 101, „Фиат" АРБС + 147, „Анзани" АНТ + 91 и „Анзани" НРБ + 73.

По отношению к 100 тонно км. расход бензина и масла выражается для:

	бензина	масла	касторки
Люцифера. . . .	39,8	2,74	—
Фиат НРБ . . .	57,0	2,67	0,37
Фиат АРБС. . .	42,8	1,5	0,224
Анзани АНТ . . .	37,9	—	11,78
Анзани НРБ. . . .	72,7	—	9,45

Что же касается оценки скорости, то таковая видна из таблиц.

Пробег Москва—Нижний на дистанцию 400 клм. при тяжелых обстоятельствах был пройден аэро-санями:

Люцифер АНТ в 11 ч. 15 м. ср. скор. 37,4 клм. вместо задан. 31 клм. превыш. + 6,4.

Фиат НРБ в 14 ч. 54 м. ср. скор. 30.3 клм. вместо задан. 31 клм. недоб. — 0,7

Фиат АРБС в 14 ч. 37 м. ср. скор. 30,95 клм. вместо задан. 28 клм. превыш. + 2,95.

Анзани АНТ в 15 ч. 10 м. ср. скор. 30,03 клм. вместо задан. 22 клм. превыш. + 8,03.

Анзани НРБ в 43 ч. 40 м. ср. скор 16,09 клм. вместо задан. 22 клм. недоб. — 5,09.

Примечание: для саней „Анзани" НРБ засчитано время в пути 31 ч. 51 м на перегоне Москва—Владимир, потому что сани из за поломки в пути остановились и, по исправлении дефекта не поехали ночью и прибыли во Владимир не 7, а 8 марта в 7 ч. 15 м. вечера.

Таким образом при обследованной дороге с установленными условными знаками является возможность сделать перегон Москва—Нижний в продолжении зимнего дня. Что же касается местности открытой, с небольшим количеством снега, то дневной пробег можно будет смело считать для аэро-саней типа „Люцифер" или „Фиат" с 5-ю пассажирами—500 клм

Расход же горючего на 500 клм. пути выразится в среднем в 2.0 кгр. и это количество можно считать не преувеличенным. Какого-либо большого затруднения в установлении подстанций для снабжения горючим не представится К сожалению, не испытаны еще в пробеге тяговые свойства аэросаней, продолжительный результат которых еще более облегчит условия снабжения горючим и уменьшит стоимость эксплоатации.

Результат подсчета положительных и штрафных очков выражается для Люцифера АНТ + 280, Фиат НРБ + 70,5, Фиат АРБС—6. Анзани АНТ + 87 и Анзани НРБ—5. Таким образом на первом месте в пробеге стоит Люцифер АНТ с водителем И. И. Поготовским, 2—Анзани АНТ—водитель Петляков, 3 - Фиат НРБ—водитель Король. 4—Анзани НРБ—водитель Карельских и 5 - Фиат АРБС - водитель Стечкин.

В заседании 7 апреля комитетом спортивной автомобильной секции и аэро-санного пробега присуждены призы:

1) Остановка в дороге. 2) Авария аэро-саней „Флерже", шедших с командором пробега тов. Толбузиным. 3) и 4) Делегаты съезда уисполкомов.

Люциферу АНТ—1-й приз, золотые часы им. Автопромторга.

Анзани АНТ—2-й приз (переходящий) группа им. Московского губ. союза транспортных рабочих в память 5-ти летнего существования союза.

Фиат НРБ—3-й приз—золотые часы-браслет им. комитета секции МАК.

Присуждены дипломы аэро-саням Анзани НРБ и Фиат АРБС.

Состоявшийся пробег определенно показал, что ранее непреодолимые снежные пространства являются для нас уже не страшными и проходимыми.

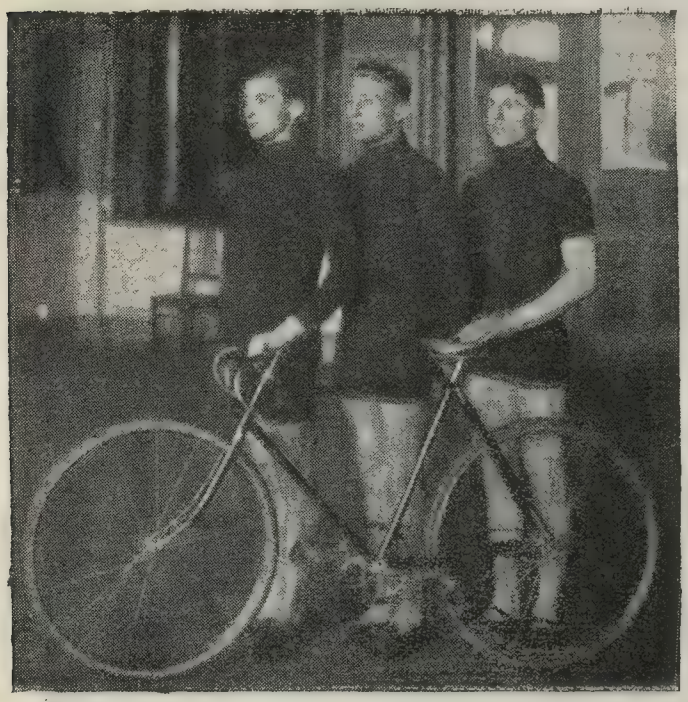
Зимняя спячка, под влиянием настойчивого человеческого труда, выявленного в работе радиотелеграфа, воздушного сообщения и аэро-санного сходит на-нет и у заброшенного в тундрах и болотах нашего севера и Сибири человека начнет биться пульс жизни, совместно с пульсом центра.

Н. З

ВЕЛОСИПЕД.

Вело-пробег Севастополь—Москва.

1 мая с. г. в Севастополе будет дан старт трем московским гонщикам-велосипедистам—братьям Григорию и Александру Козловым и Н. Семенову. Дистанция в 1814 километров, которую выбрали участники, очень трудна для преодоления: прогон Севастополь—Харьков идет сплошь по проселочной дороге и при дожде поставит путешественников в тяжелые условия.



Велосипедисты А. Козлов, Г. Козлов и П. Семенов.

Фот. А. Кузнецова.

Маршрут выбран следующий: старт в Севастополе, далее—Симферополь, Ново-Алексеевка, Мелитополь, Орехов, Павлоград, Лозовая, Харьков, Белгород, Обоянь, Курск, Орел, Тула и финиш в Москве. Этот путь предположено сделать менее, чем в две недели, при средней скорости в 150—200 клм. в день и при рабочем дне с 6—8 ч. утра и до 6—8 ч. веч.; в счет входят остановки на починку проколов, на чай, обед и ужин.

Цель пробега: пропаганда физической культуры и спорта, определение степени влияния на организм длительного пребыванмя на седле в наших условиях и испытание машин и шин русского производства. Участники снабжены контрольными книжками, заверенными ВСФК, которые время от времени они будут представлять в местные исполкомы или почтово-телеграфные конторы. ВСФК участникам дано право проверки работ по физкультуре на местах: в хуторах, в деревнях и в городах.

Перед отъездом из Москвы в Севастополь участники пробега были освидетельствованы в Инфизкульте д-ром Бирзиным.

Приводим некоторые небезинтересные сведения об участниках.

Григорий Козлов является выдающимся русским гонщиком, занимается спортом с малолетства, выступать начал с 16 лет, сейчас ему 25 лет, рост его 170,8 с.; вес 72 кило, емкость легких 4600 куб. с.; имеет 4 всесоюзных рекорда по велосипеду на следующие дистанции:

15 верст на ипподроме—26 м. 51,7 с.; 25 вер. с лидером на ипподроме 29 м. 46 с.; 50 вер. с лидером на ипподроме—1 ч. 00 м. 33,2 с.; 80 вер.—2 ч. 51 м. 43,3 с. по шоссе. В спринтерских дистанциях он также имеет ряд первенств республики и города Москвы. Кроме того имеет хорошие достижения и по конькам.

Козлов Александр—один из лучших московских выносливых гонщиков, многократный победитель шоссейных и трековых гонок, выступает с юных лет, занимается л.-атлетикой и лыжами. В настоящее время ему 30 лет, рост—169,7, вес—63,1 кило, емкость легких 4200.

Третий участник—Семенов Николай—очень способный новичек по велосипеду; имеет классные места на шоссейных гонках; занимаясь также и тяжелой атлетикой, достиг весьма крупных достижений; лучшее из них—рывок левой рукой 148¼ фун., на ¼ фунта лучше русского рекорда, установленного в 1913 году. Семенов имеет хорошее сердце, весит 67,4 кило, рост—171,4 с., емкость легких 4000, возраст 24 года.

Интересно отметить, что идея организации пробега явилась зимой после лыжного пробега Архангельск—Москва.

Х.

Хроника спорта.

В футбольной подсекции МСФК.

МСФК утвержден новый состав президиума подсекции: председатель—т. Зискинд, его заместитель—т. Пиртин, секретари—Ульянов, Поспехов, Колодный и члены—Френкель и Лепорский.

В целях всестороннего физического развития футболистов, вынесены и утверждены секцией игр нормы обязательных достижений для всех игроков без исключения, кои должны быть сданы не позднее 1 июля. Нормы следующие:

Бег на	100 м.	14 сек.
„ „	1500 „	6 мин.
Прыжки в высоту с разбега		120 сант.
„ „ длину „ „		4 метр.
Метание диска двумя руками		25 „
Толкание ядра двумя руками		10 „
Плавание в течение 3 минут.		

В целях определения влияния футбола на занимающихся этим видом спорта, подсекцией устанавливается обязательными для всех игроков антропометрические измерения и медицинский осмотр. Ни один футболист без таковых не будет допущен к соревнованиям.

Признано нежелательным в предстоящем сезоне участие детских команд.

Установлена форма регистрации всех спорт-организаций.

В коллегии судей.

Коллегии судей в настоящем сезоне секцией игр МСФК предоставлена полная самостоятельность. Она сама будет ведать проверкой знаний судей, распределять их на календарь, разрешать все конфликты (функции бывшей дискомиссии). Избран состав президиума: председатель—Тараскин, заместитель—Савостьянов И. И. и секретарь—Бозов.

Спорт не цель, а средство развития. Не нарощение мускулов рук и ног, а развитие организма, усиление трудоспособности—задача физической культуры.

Семашко (из речи на Совещании).

Правила розыгрыша „Приза открытия“

Принятые футбольной подсекцией МСФК 2 апр. 1924 г.

1. Соревнование на переходящий „приз открытия“ устраивается ежегодно в начале весенних календарных игр в подсекции футбола МСФК; к этому соревнованию допускаются по одной команде от всех кружков, зарегистрированных в МСФК, без различия категорий.

2. Запись команд с указанием исполнителей отдельных упражнений подается президиуму подсекции не позже, чем за неделю до дня розыгрыша приза.

3. Команды заявляются в составе одиннадцати игроков при трех запасных.

4. Команды могут иметь смешанный характер, т.-е. могут состоять из игроков первых, вторых и третьих команд и т. д., но в состав команд могут входить лишь игроки, представившие за неделю до соревнования свои антропометрические карточки и данные медицинского осмотра.

5. О желании заменить игрока заявленным запасным, кружок должен известить судей соревнования, по крайней мере, за 15 минут до начала соревнования, после чего никакие изменения в составе команд не допускаются.

6. Участники соревнования выступают в полной футбольной форме (чулки, трусики и рубашка-фуфайка). Футбольные ботинки обязательны.

7. Соревнование состоит из следующих восьми номеров: 1) Эстафетный бег 11 × 1000 метр., 2) удар по мячу; 3) обводка мяча по кругу; 4) бег на 60 метр; 5) обводка мяча; 6) выбрасывание мяча в цель; 7) передача мяча и 8) финальная футбольная игра.

Все восемь номеров соревнования должны быть разыграны в течение одного дня.

Примечание. Каждый игрок имеет право принимать участие только в одном упражнении, кроме упражнения 1-го и 8-го.

8. Оценка результатов в семи первых номерах производится по очкам, при чем первое место дает одно очко, второе—два и т. д. В финальной игре участвуют две команды, получившие в первых семи номерах в общей сложности наименьшее число очков. Участие во всех номерах, за исключением 4-го и 8-го номера, определяется порядковым местом, занятым в эстафете.

9. Участники, показавшие равные результаты, делят между собою сумму приходящихся на их долю очков. Команды, не выполнившие какого-либо номера соревнования, делят между собой сумму последних очков.

10. Соревнования по выше указанным упражнениям происходят по следующим правилам:

I. Эстафетный бег 11 × 1000 м.

Эстафетный бег происходит по траве или вообще в условиях дорожного бега и отнюдь не на специальной беговой дорожке. Начинает бег вратарь, затем эстафету принимает левый защитник и т. д. При равенстве очков в семи первых номерах, предпочтение дается команде, выигравшей эстафетный бег.

II. Удар по мячу.

В ударе по мячу участвуют по одному игроку от каждой команды. Удар производится по стоячему мячу со штрафной точки (11-ти метровый удар) в сторону, противоположную воротам. Разбег произвольный. Ударять можно как носком, так и подъемом ноги. Каждый участник имеет три удара, при чем зачитывается лучший. При ударе мяч не должен вылетать из пределов поля. Расстояние измеряется от штрафной точки до первого прикосновения мяча к земле.

Примечание. Удар по мячу производится против ветра.

III. Обводка мяча по кругу.

В обводке мяча по кругу на скорость участвуют по одному игроку от каждой команды. Обводка производится любым стилем вокруг центрального круга, сперва в правую сторону, потом в левую. Захождение мяча в круг влечет за собой потерю места.

IV. Бег на 60 метров.

В беге участвуют по одному игроку от каждой команды. Бег происходит на футбольном поле, при чем каждому участнику предоставляется отдельная дорожка, шириной не менее 1,20 метра. Забеги устанавливаются по жребию. Все результаты окончательны.

V. Обводка мяча.

В обводке мяча на скорость участвуют по одному игроку от каждой команды. Мяч, начиная со штрафной точки, обводится последовательно вокруг девяти препятствий по другой стороне поля и ударяется в ворота. Первое препятствие обводится с наружной стороны, второе с внутренней и т. д. Мяч, проведенный неправильно или не попавший по окончании в ворота, возвращается к последнему правильно обведенному препятствию, откуда и ведется вновь указанным порядком. Препятствия устанавливаются на равном друг от друга расстоянии, по линиям, проведенным от боковых линий, одной штрафной площади к другой. Препятствиями служат стойки, основание которых параллельно по боковым линиям должно равняться одному метру.

Примечание. За неимением специальных стоек, таковые могут быть заменены двумя кольями, высотой не менее $1^1/_2$ метров, поставленными на расстоянии одного метра один от другого, параллельно боковым линиям.

VI. Выбрасывание мяча.

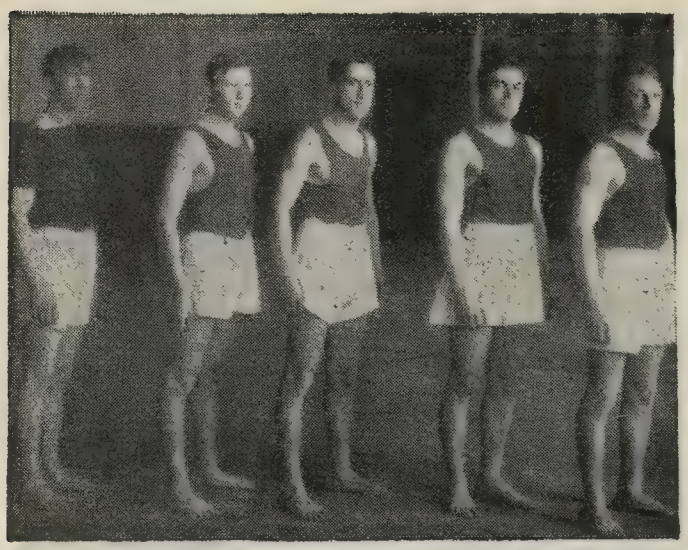
В выбрасывании мяча участвуют по одному игроку от каждой команды. Бросок производится с боковой линии в круг, диаметром в 1 метр, укрепленный между двумя стойками на высоте $1^1/_2$ метра от земли. Первый бросок производится с расстояния 5 метров, для попавших круг отодвигается на 1 метр дальше. Каждый участник имеет три попытки на каждом расстоянии [1]. Броски производятся согласно правил игры в футбол, утвержденных ВСФК.

VII. Передача мяча.

В передаче мяча на скорость участвуют по два игрока от каждой команды. Мяч, начиная от штрафной точки (11 метр. удар) передается последовательно друг другу между девятью стойками (см. упр. V), расставленными вдоль середины поля. Передача начинается ударом правого игрока, стоящего на линии вратаря, мимо первой стойки ко второму, который в свою очередь передает его ударом первому между 1-й и

[1]) В случае всех трех промазов на одном из расстояний игрок выбывает из участия с зачетом его последнего достижения.

„Комментарии излишни.“.



Баскетбольная команда „Красной Пресни"—победительница первенства Москвы во второй группе.

2-й стойкой и т. д. до тех пор, пока мяч не попадет к левому игроку, пройдя за 9-й стойкой; тогда он должен пробить его в ворота, прохождение линии которых и берется, как момент окончания упражнения. Мяч, проведенный неправильно, или не попавший при окончании в ворота, возвращается к последнему правильно обойденному препятствию, откуда и ведется вновь указанным порядком. Препятствия устанавливаются на равном одно от другого расстоянии, по линии, проведенной между 11-ти метровыми точками, противоположных ворот.

VIII. Финальная игра.

В финальной игре участвуют две команды, имеющие наименьшее количество очков за первые семь номеров.

Приз присуждается команде, выигравшей финальную футбольную игру, происходящую на основании правил игры, утвержденных ВСФК.

Весенний розыгрыш первенства Москвы.

Весеннее первенство Москвы, в связи с приездом германской команды, наверное оттянется с началом на средину мая. Принцип розыгрыша намечается такой: игры происходят по группам по одному кругу; каждый клуб записывается по своему желанию, сообразуясь с силами, в ту или иную группу. Команда, получившая наибольшее число очков, выходит в финал. Счет очков: 3 - победа, 2—ничья и 1—поражение. Финальные встречи разыгрываются по олимпийской системе.

Начало сезона МСФК ознаменовывается призом «Открытия», назначенным на 28 апреля, в 2 часа дня, на поле ОППВ Условия розыгрыша почти те же, что и прежде; изменение есть только в выбрасывании мяча, где дальность броска заменена попаданием в цель.

Сказать хотя бы приблизительно о соотношении сил клубов пока трудно. Наиболее определившимися являются образцовый клуб при МСФК «верный себе» ОППВ и «скромный» МСПО, где почти без изменения остаются прошлогодние составы. Усилилась в защите Красная Пресня, с переходом Баклашева и Попова, но за то потеряла в полузащите Артемьева и в нападении Маслова, перешедших в «Динамо». Совсем плохи дела в Моссовете, откуда ушло больше половины лучших игроков. Очень туманно в «Динамо». Появилось несколько новых организаций с довольно приличными силами.

Вообще сезон обещает быть очень оживленным и интересным, так как, помимо крепкой объединяющей организации в лице МСФК, не будет недостатка ни в полях, ни в обмундировании команд.

Все существующие в уезде команды объединяются около секции игр МСФК, среди которых будет также разыграно первенство, по тем же правилам, что и в Москве.

К предстоящим международным соревнованиям, организуемым ВСФК.

В конце апреля в СССР приезжает сборная команда германских рабочих спортоганизаций. 2 и 4 мая она выступает в Москве против сборной Москвы и РСФСР. Уже намечены составы сборных команд. РСФСР: Соколов, Гостев, Андреев, Ноготков, Батырев, Филиппов, Холин, Троицкий, Исаков, Бутусов и Григорьев.

Сборная Москва: Соколов, Сысоев, Андреев, Ратов, В., Бухтеев, С., Ноготков, Григорьев, Селин, Исаков, Т., оицкий, С. и Холин и к ним запасные — Баклашев, Рущинский, Попов, Малахов, Лепорский, Григорьев, В., Перницкий, Троицкий, П., Маслов, Д., Артемьев, П. и Шапошников.

Москва уже приступила к регулярной тренировке и, если в столь короткий срок и не успеет технически вполне войти в боевую форму, то во всяком случае выдержку приобретет, да плюс прошлогодняя сыгранность (команда взята целиком прошлогодняя). Все это вместе взятое заставляет надеяться, что из предстоящей встречи наши команды выйдут с честью.

Ведутся переговоры о приглашении на 11 мая финской рабочей команды.

Получено приглашение Одессы о присылке московской команды на двадцатые числа мая. Секция игр МСФК имеет намерение послать туда сборную Москву.

БАСКЕТБОЛ.

ИКП I—Сборная Москвы—28-28.

6 апреля состоялась встреча победителей I группы со сборной Москвы. Эту игру ждали с большим нетерпением и поглядеть ее собралось большое количество зрителей, переполнивших все помещение Динамо.

Обе команды начали играть без своих постоянных центровых. В ИКП Ромм опоздал и был заменен другим игроком, а в сборной не явился Брандт, которого заменил запасный Ковалев (Моссовет).

Игра началась удачными тремя штрафными бросками ИКП и опять казалось, что его победа бесспорна. Но сборная берет себя в руки и, играя всей командой, теснит победителей и заканчивает первую половину 6 очками впереди. Во второй половине сборная разбалтывается, центровой временами встает, заставляя этим самым оттягиваться одного из своих защитников сильно вперед, чем пользуется ИКП и сравнивает результат. Настроение все более и более напрягается. Сборная беспомощно бьется, ее нападение перестает играть и ИКП всеми игроками переходит в нападение. Идет ряд штрафных бросков, одним из которых счет сравнивается, вызывая взрыв одобрения у зрителей. Время уже на исходе. Сборная делает

Баскетбольная вторая команда ОППВ—выигравшая первенство во вторых командах.

усилие, снова налаживает игру и начинает теснить противника, но уже поздно и игра оканчивается счетом 28:28.

Игра была очень живая и временами безукоризненна по темпу, тактике и технике

Состав сборной—Чесноков, Сысоев (оба ОППВ), центр Ковалев, нападение Стрепихеев (оба Моссовет) и Иванов (ОППВ).

Дополнительные игры в I группе. 7 апреля—Рабфак—Моссовет при судье Фельдман—28:9. 9 апреля—Нацмен выиграл у Рабфака. Судья Ромм. 11 апреля—Моссовет не явился на игру с Нацмен и, таким образом, места распределились в следующем порядке: первым—Нацмен, вторым—Рабфак и третьим—Моссовет.

Переходные игры, состоявшиеся 13 апреля, дали следующие результаты: Моссовет I—Красная Пресня I—9:15; женские команды КИП I—КИП I—15:14. Результаты игр еще раз подтвердили правильность распределения команд по группам.

Зимний сезон окончился; говоря о нем, хочется отметить следующие факты: всего принимали участие 13 организаций с 43 командами (рекордная для Москвы цифра); предварительная запись дала 16 организаций с общим числом команд 52; несколько кружков по целому ряду причин сняли свои команды; основными мотивами явилось запрещение участия ячейкой, (кружок фабрики им. Калинина), профсоюзом (Алексеевская водокачка—профсоюз коммунальников; ряд кружков сократил количество выставленных команд за отсутствием зал для тренировок и невозможности тренироваться.

Участвующие кружки выставили 12 женских команд и 31 мужскую и были разбиты на следующие группы:

Первая женская—Динамо, Моссовет, Нацмен, ОППВ, КИП. (Приведены в порядке занятых в зимнем первенстве мест).

Первая мужская—ИКП, ОППВ, Нацмен, Рабфак, Моссовет.

Вторая женская—Динамо II, ИКП, Рабфак, КИМ, ОППВ II.

Вторая мужская—Красная Пресня, Динамо, Русскабель, 5 госпиталь, КИМ, Госбанк, Искра.

Третья женская—Динамо III, Динамо IV, Госбанк.

Всего приняло участие 155 мужчин и 60 женщин в возрасте (в среднем) мужчины 22 г., женщины 21 г; самые младшие игроки среди мужчин—в 18 лет и среди женщин—17 лет.

Всего было сыграно 119 игр.

Подводя итог прошедшей работы, можно констатировать: во первых привлечение к игре ряда новых кружков, преимущественно фабрично-заводского типа и неучастие ряда организаций—участников летних соревнований; там, как видно, на зимний сезон дело замирает. Во вторых—определенное признание этой игры не только самими играющими, но и обывателями, увеличивающими количество зрителей на матчах до нескольких сотен. В третьих—опыт розыгрыша зимнего первенства признать удачным. Междусезонье дает возможность вести подготовку к летней работе.

Переходя к оценке достижений, подсекция возбудила ходатайство (которое было удовлетворено) перед секцией игр МСФК о выдаче дополнительных дипломов—Динамо за наиболее блестящую постановку баскетбола (из 7 выставленных команд—5 заняли первые места и две—вторые); спортивному кружку „Искра" при 7-й типографии за энергичную и продуктивную работу, несмотря на тяжелые условия.

Общий приз имени Динамо (условия розыгрыша в № 5—6 „Изв. Физ. Культ.") присужден кружку „Нацмен", имеющему первое место при 12 очках, в то время как 5 госпиталь (последнее место) имеет 30 очков.

В апреле, по случаю окончания зимнего сезона, в целях наибольшего объединения кружков физкультуры, была устроена товарищеская вечеринка, на которой был заслушан доклад подсекции баскетбола о прошедшем сезоне и победителям розданы дипломы.

Хроника.

Подсекция баскетбола МСФК вырабатывает план розыгрыша игр по баскетболу для фабрично-заводских кружков.

Розыгрыш предполагается во второй половине мая.

К ИТОГАМ ЛЫЖНОГО СЕЗОНА.

В Москве.

Лыжи и рабочая молодежь.

Нет лучшего средства оздоровления нашей рабочей молодежи, во время русских длинных и суровых зим, как лыжный спорт.

Рабочая молодежь чутка.

Воспитанная в период революционного творчества масс, она научилась разбираться и в эту зиму сразу выделила лыжный спорт среди других зимних средств физического воспитания.

В те ни лыжи! Лыжи в быт!

Было много помех. Почти полное отсутствие инвентаря—небольшие и жалкие остатки от прошлого плюс мизерное количество, изготовленных в середине зимы «Втопас'ом». Холодная на редкость зима, с ветрами, при плохой одежде, часто без варежек. Ограниченное количество станций, зачастую очень удаленных от места жительства и кружков. Наконец, отсутствие опыта как у самой молодежи, так и у руководителей. Впервые приходилось ставить на лыжи тысячи! К тому же взаимоотношения совета физической культуры, комсом—олас одной стороны, профсоюзов, моно, военведа—с другой, были недостаточно выяснены к началу зимы. Приходилось в процессе работы определять взаимоотношения. Понятно, что зачастую работа тормозилась.

Каждый кулик тянул на свое болото.

Старые работники, перестроившись на новые рельсы, не всегда шли в нужном направлении и зачастую сбивались на старое.

Привычка—вторая натура!

Но как бы там ни было—сезон прошел хорошо. Молодежь ходила на лыжах—быть может не всегда регулярно, но для первого года достаточно часто.

Официальный сезон, построенный на вылазках и соревнованиях, имел своею целью прежде всего поднять интерес среди молодежи и в этом отношении он вполне удался. Если иногда инструктора были несколько ленивы, то сами ребята из ячеек были настроены иначе

Говоря о достижениях по районам—на первое место нужно выдвинуть Красную Пресню. Уже к 20 января навстречу «Архангельцам» она смогла выставить несколько сотен ребят. Вылазки по этому району проводились наиболее организованно и часто.

В соревнованиях команды Красной Пресни всегда были первыми. Большую роль в этом несомненно сыграло наличие в районе хорошей лыжной станции при клубе РКСМ имени Ким с большим количеством инвентаря, широко и умело использованного как для фабзавкружков, так и школ района. Хорошую помощь оказывала в работе району опытно-показательная группа клуба Ким.

Вторым по интенсивности работы является Бауманский район.

Сокольнический район, который раньше являлся центром лыжной жизни буржуазного студенчества и богатого купечества, в этот сезон в отношении организации лыжного спорта среди фабзаводских кружков был определенно слаб, хотя условия работы, при наличии больших лыжных клубов, были вполне благоприятны. Сокольники изобиловали советской интеллигенцией, приютившейся в клубах ОППВ, Госбанка, МСПО Нередко здесь можно было встретить «милые» физиономии московских нэпманов, но рабочих было маловато.

В отношении технических достижений—то ребята к концу сезона ходили на лыжах, несмотря на отсутствие специальной обуви, вполне сносно. Рабочая молодежь оказалась не менее талантливой и по сравнению даже со старой гимназической молодежью, когда спортом обычно занимались наиболее одаренные, приспособленные. Результат Красной Пресни на районном первенстве Москвы, когда 10 человек, стройно, организованно, командой прошли 10 километров в 54 минуты, чрезвычайно в этом отношении показателен.

Не уступая интеллигентской молодежи в отношении ухватки, способности к усвоению техники лыжного бега, рабочая молодежь, пожалуй, более ее склонна к систематической тренировке, при очень внимательном отношении к указаниям тренера.

Общая группа участников лыжебежного соревнования в Раменском 23 марта.

Серпухов.

12 марта советом физкультуры Серпуховского уисполкома на Московском шоссе было устроено соревнование по лыжам на дистанцию 13 верст для выяснения лучшей команды из пролетфизкультукружков „Муравей" гор. Серпухова. В соревновании приняли участие 5 кружков и 2 школы II ступени—всего 28 человек.

Погода благоприятствовала пробегу, было 3,5° по Реомюру, ход удовлетворительный. Зрителей на финише собралось до 300 человек, а „муравьи" участвующих кружков рассыпались по всему пути. Ровно в 1 ч. дня от школы фабзавуча был дан старт; первым уходит тов. Коршунов К. (Муравей № 3), который и передает эстафету на 30 секунд раньше других команд, показав лучшее время на 3¼ версты—16 минут.

К приходу на этап вторых номеров из рабочей казармы им. Урицкого вышел оркестр любителей духовой музыки и маршем встретил подходящих „муравьев". Первой окончила команда кружка Муравей № 3—Ново-ткацкой ф-ки в составе Коршунова, Прокофьева, Костякова и Косарева, прошедшая 13 верст в 1:08,3; второе место заняла команда кружка Муравей № 11 (центроклубпрофбюро) в составе Добрынина I, Иванова, Жданова и Добрынина II, время 1:14:0[illegible]; третье место—команда кружка Муравей № 7; четвертое место—кружок Муравей № 0, пятое место—Муравей № 2 (допризывники); шестое место школа II ступени; команда Муравей № 2 (клуб Буденного) сошла.

По окончании соревнования заведующий отделом ф. к. тов. Киселев приветствовал от имени совета ф. к. и УКРКСМ участников лыжного первенства, указав на важность лыжного спорта в СССР и лучшей команде гор. Серпухова от имени совета ф. к. преподнес годовую подписку на журнал „Известия Физической Культуры".

И. Киселев.

Самара.

После поездки самарцев на всесоюзные соревнования по лыжам и конькам спортивная жизнь Самары сильно оживилась. 2 марта были проведены лыжные соревнования на первенство кружков в эстафете 3 чел. по 5 клм. при участии 8 команд. Первое место заняла команда сельско-хозяйственного института со временем 1:10:13 в составе Захарова, Рождественского и Мясникова Ю.; второе место „совработники" в 1:14:14 в составе Карпатского, Крузе и Воробьева; третье—повторные курсы ГПУ в 1:18:44 в составе Котельникова, Полянского и Макарова.

В этот же день состоялись лыжные соревнования для новичков на дистанцию 2½ клм. Стартовало 27 человек, окончили дистанцию 18. Первым пришел Марков со временем 11:36; вторым—Александров в 11:56 и третьим—Федоров в 13:38. Худшее время 16:43.

12 марта с большим подъемом прошли традиционные лыжные соревнования вокруг Самары в виде эстафеты в 4 этапа, расстоянием около 27 клм., на переходящий приз Самарского ГСФК. Участие приняли 12 команд с общим количеством 48 человек. Судя по предыдущим командным соревнованиям, кандидатом на первое место являлась команда сельско-хозяйственного института, но, шедшая первые два этапа впереди, она на третьем и четвертом проиграла команде совработников; таким образом первое место выиграла команда совработников в составе Пономарева, Белоусова М., Крузе, Воробьева, прошедших дистанцию в 1:46:30,8; второе место—первая команда сельско-хозяйственного института в составе Маркова Б., Мясникова Ю., Александрова и Захарова в 1:50:05; третье место—команда 7 полка связи в составе красноармейцев Яченского, Флорова, Бочарникова и Козыркина в 2:04:51,8. Остальные в следующем порядке: вторая команда сельско-хозяйственного института, вторая команда совработников, третья команда сел.-хоз. института, промышленно-экономический техникум, рабпрос, Новый Оренбург (подрайон 4 района), повторные курсы комсостава Приво, 4 район железнодорожников; команда 102 палка, прошедшая первый и второй этапы, из-за неявившегося участника на третий этап, должна была сойти. Худшее время 2:33:3,6.

Интересно отметить, что командные соревнования окончательно вытесняют личные, так например, 16 марта на личное первенство 25 клм. явилось всего 6 человек, в то время, как „вокруг Самары" принимали участие 48 человек.

В личных соревнованиях первым пришел Коробьев, пройдя 25 клм. в 2:11:06; вторым Крузе в 2:17:54 и третьим—Пономарев в 2:26:35.

Результаты, показанные в текущем сезоне, оказались много лучше прошлогодних, чему, главным образом, способствовало усвоение нового стиля хода на лыжах, заимствованного у москвичей. Поездка самарцев-лыжников в Москву не пропала даром.

Томск.

Неудачно выступавший, по возвращении из Москвы, на первенство города Замятин, оставшийся тогда на пятом месте, решил реабилитировать свое спортивное имя и 14 марта, в присутствии представителей спорт-клуба „ВУЗ“ и Военведа, принял старт на 20 клм. Показывая великолепное время по кругам (круг около 5 клм) он проходит 20 клм. в замечательное время — 1 : 25 : 51,2 с., побивая, таким образом, показанное победителем томского первенства Сергеевым рекордное для Сибири время на 4 м. 12,6 с. По кругам вышло так: первый — 20 : 45, второй — 20 : 30, третий — 22 : 00 и четвертый—22 : 36.

Харьков.

Совсем вяло прошел истекший лыжный сезон. Прекрасная, наредкость для юга снежная, зима не вытянула наших спортсменов за город—на горы, в поле. Лишь небольшая группа лыжников спорт-клуба Дворца Труда культивировала этот полезный вид спорта более или менее регулярно; остальные организации ограничивались случайными вылазками. Главной причиной, затормозившей дальнейшее развитие популярного в довоенное время лыжного спорта, является отсутствие на харьковском спортивном рынке лыж; вторая же причина—это повальное увлечение наиболее активной части членов сильнейших спорт-организаций хоккеем; в силу этого, например, КФКП в лице своих лучших лыжников Ордина, Романенко, Павлова и Литвиненко, являвшийся ранее наиболее сильным конкурентом как в прошлом, так и в настоящем сезоне, в соревнованиях участия не принимал и лыжники СКДТ вне конкуренции выходили всегда на первые места.

Проведя ряд интересных вылазок в окрестности Харькова, СКДТ успел провести 3 соревнования, в которых выделился молодой лыжник О. Малышенко и Тир.

13 февраля, вместо назначенного первенства Украины, пришлось разыграть, вследствие неприезда иногородних участников, первенство Харькова.

В этот день была проведена эстафетная гонка на 18 клм. (3+6+9). СКДТ, хорошо подготовившийся к соревнованиям, выставил 3 команды и в борьбе между собой распределил места. Отсутствие посторонних конкурентов и неравномерное, по силам, составление команд — отразилось на технических результатах. Команда-победительница в составе Г. Мильфорта, Чемезова и Н. Мильфорта прошла в 1 ч. 41 м. (17 : 30 + 35 + 48 : 30).

Индивидуальное первенство, без конкуренции, но с хорошим для Харькова временем выиграл многократный победитель Н. Мильфорт, покрыв 20 клм. в 1 : 45 : 35 На втором месте Чемезов 1 : 53 : 50 (оба СКДТ). Остальные 2 участника дистанции не окончили.

Приятным сюрпризом явилась гонка на 10 клм. для 2 разряда, где к старту явилось по 4 представителя от СКДТ, школы Червонных старшин и спорт-секции Харьковского технологического института. Победителем здесь вышел способный О. Малышенко, пройдя в рекордное для Харькова время—55 м., за ним В. Малышенко (СКДТ) и Шульгин (ХТИ).

Сезон закончился уже в марте горно-лыжными соревнованиями, в которых, к сожалению, не приняли участие лучшие горняки Брезгалин и Литовченко. Победителем в прыжках с трамплина вышел Чемезов, а в искусстве поворота на ходу—Омельяненко.

Руководил секцией лыжного спорта в 1924 г. т. Добрынин.

Поправка.

В отчет, помещенный в № 5—6 журнала „Известия Физической Культуры“ стр. 23 о внутренних лыжебежных соревнованиях клуба „Ким“, нас просят поместить следующую поправку: соревнования, происходившие 12 марта, были устроены на первенство клуба „Ким“ и, таким образом, занявшие в этом соревновании первые места—в категории занимающихся первый год, на 10 клм. — Н. Ефимов, женщин— М. Хитрова и старших лыжников — Е. Субботин—являются лучшими лыжниками сезона 1923—1924 гг.

ИТОГИ КОНЬКОБЕЖНОГО СЕЗОНА.

В самом начале сезона работа в подсекции МСФК как-то не клеилась, но впоследствии, когда подсекция составилась из вполне компетентных лиц, работа наладилась и соревнования стали проводиться гладко и без технических упущений.

Всего было проведено с участием московских конькобежцев соревнований: в Москве—11, в Туле—2, в Ленинграде и Орехово-Зуеве—по одному.

Везде москвичи с честью выходили победителями и, надо думать, что и в ближайшие годы в этой области спорта угрожать москвичам никто не будет.

Из выдающихся сил принимали участие Я. Мельников, выигравший первенство СССР, Платон Ипполитов, на долю которого, за отказом Я. Мельникова от некоторых соревнований, как например на приз имени 3 го Коминтерна в Ленинграде и кубок ВСФК в Москве—приходится наибольшее число первых мест (7) и Василий Ипполитов, выступивший только один раз.

Из молодежи пока никто хороших результатов не обнаружил и только будущая работа может выдвинуть некоторых в ряды сильных конькобежцев.

Из технических достижений следует быть отмеченным результат на 500 метров – 45,5 сек., достигнутый Я. Мельниковым и признанный высшим достижением СССР (старый рекорд—46 с. принадлежал Н. В. Струнникову и, несмотря на то, что был поставлен на Патриарших прудах при длине дорожки в 270 метров с 4 поворотами, продержался 13 лет).

О Я. Мельникове можно сказать, что в отчетном сезоне он был в своей лучшей форме и, кроме 500 метров, показал лучшие в сезоне времена на 5000 метров—8 : 47,2 и на 10.000 м.—18 : 10,6.

Результат призыва ВСФК и МСФК „Все на лыжи! Все на воздух!“. Физкультура проникает в быт.

На 1500 метров лучшая резвость в сезоне за Платоном Ипполитовым—2:27, который в начале сезона был очень плох, но к концу „подтянулся" и сумел показать великолепную резвость и на 5000 м.—8:50,6 и на 10.000 м.—18:14,6.

В. Ипполитов выступал только один раз и то на закрытом соревновании (первенство клуба „Красной Пресни"), где показал хороший результат. После этого померяться силами в других соревнованиях и с другими скороходами не решался.

Из молодежи, как упоминалось выше, особенно никто не выдвинулся, но все же следует отметить успехи второразрядников—Грузинова на маленькие дистанции и А Канунникова—на большие. На прежнем уровне средних конькобежцев остались А. Захаров, Г. Козлов, Я. Кабенин, В. Трофимов, Кушин, Лауденбах. Определенно пошли назад И. Кудрявцев, Даницкий.

Всколыхнулся в этом году Ленинград. Его представители В. Калинин, Рундальцев, Муравьев, Якобсон и Семенов не без успеха были в Москве на всесоюзных соревнованиях.

Из других иногородцев обращает на себя внимание знакомый Москве представитель Тулы К. Постников, занявший на первенстве СССР пятое место и уступающий немногим москвичам.

Главное соревнование—первенство СССР—было хорошо организовано и проведено и привлекло небывалое количество (4.) участников от 14 городов.

В противовес ему первенство Москвы прошло с редкой дезорганизованностью. Окончило его только три представителя Красной Пресни, остальные „снялись" на последнюю (10.000 м.) дистанцию, среди которых был и главный претендент Я Мельников.

Ипполитовы в этом соревновании участия не принимали, так что в результате первое место взял В. Трофимов. Он же вместе с Н. Мельниковым ездили на конькобежные соревнования в Финляндию—в Гельсингфорс и Тамиерфорс. Выступая в обоих городах, москвичи проиграли довольно классным конькобежцам из финского спортивного рабочего союза.

В этом сезоне МСФК провел в жизнь постановление о воспрещении выдавать победителям призы. В начале сезона это постановление вызвало много недовольств, но потом с ним конькобежцы, за очень небольшим исключением, примирились и с такой же, как и раньше, охотой принимали участие во всех проводимых подсекцией соревнованиях.

В общем сезон надо считать вполне удавшимся, а в техническом отношении великолепным и есть надежда на то, что следующий не только не уступит прошедшему, но и превзойдет его.

Архангельск.

В соревнованиях по конькам желающих участвовать записалось 15 человек; первенство на все дистанции выиграл Сергачев.

Технические результаты по дистанциям:

На 500 метров. I—Сергачев — 55, ; II—Лейцингер — 56,1; III—Малыгин—57,1; IV—Дулетов—57,2.

На 1500 метров. I—Сергачев — 2 : 52.7; II—Лейцингер—2 : 56,4; III - Малыгин—3 : 02,4; IV—Дулетов—3 : 04,3.

На 000 метров. I - Сергачев — 9 : 54,5; II Малыгин—10 : 23; III—Лейцингер—10 : 2 ; IV—Дулетов 10 : 35,*.

На 10.000 метров I—Сергачев—21 : 13.2; II—Лейцингер—21 : 31,2; III—Жигалов - 21 : 57,9 и IV—Дулетов—21 : 59,5.

П. Галушин.

Томск.

16 марта губернским советом физической культуры разыграно первенство Томска в скоростном беге на коньках. К соревнованиям были привлечены лучшие томские конькобежцы. Запись достигла рекордной цифры—15 человек из 8 организаций.

Несмотря на ветреную погоду, публики, с большим интересом следившей за ходом соревнований, собралось довольно много.

Первенство было разыграно в двух категориях—на беговых и на небеговых коньках.

На беговых коньках первое место и звание первого конькобежца г. Томска получил Лаврентьев (ВУЗ), обладающий выработанным стилем и выигравший все три дистанции (500, 1500 и 5000 метров). На второе место вышел Андзелевич с 8 очками. Не везло в отчетном соревновании способному Булыченко, дважды упавшему на дистанции в 1500 метров.

Технические результаты таковы: 500 м.—Лаврентьев (ВУЗ)—59,0; Булыченко (ВУЗ)—60,3; Андзелевич (школа конт. труда)—61,7. 1500 м Лаврентьев—3:12; Андзелевич—3:21,6; Муковозов (27 школа) 3:29 8. 5000 м. Лаврентьев—12,02; Булыченко—12:05,5; Андзелевич—12:07.

Новониколаевск.

Первенство города по конькам за 1923—24 гг. разыграно уже при плохом состоянии льда, что, конечно отразилось на показанных конькобежцами результатах В программу первенства входили только две дистанции 500 и 5000 метров.

Первенство выиграл неоднократный победитель первенства, старый спортсмен т. Тюленев, показавший соответственно результаты: 59,8 и 11:05; на втором за ним месте остался Ильин—59,9 и 11:05,6 и на третьем Примашев—64,8 и 12:06.

ХОККЕЙ.

Ленинград.

Последние игры хоккейного сезона представили довольно неожиданный интерес. После того, как Лолбег в первом круге жестоко побил единственного своего сильного противника—Спорт, казалось, что первое место никак не может ускользнуть от бывших юсуповцев. Но во втором круге Спорт, играя на своем катке, выиграл у Лолбега 3:2; до перерыва Лолбег еще вел 2:1, но после перерыва нападение Спорта начало настолько энергично атаковывать лолбеговцев, что ему удалось загнать два мяча и выиграть таким образом игру. В тот-же день Спорт выиграл у Лолбега и младшими командами—4:1 для вторых и 3:2 для третьих.

Путиловский в то же время играл с Унитасом и выиграл чрезвычайно легко—13:0 в первых командах и 11:0 во вторых.

В следующий праздничный день Лолбег не без труда выиграл у Путиловского 2:1, к великому огорчению Спорта, расчитывавшего, что Лолбег потеряет здесь хоть одно очко, что сделало бы ненужной переигровку из-за первого места и обеспечило бы его Спорту. Но в ближайшее воскресенье Спорт сам попался на эту удочку и смог сделать лишь ничью с путиловцами, отстав в конечном результате от Лолбега только на одно очко; результат Спорта против Путиловского был 1:1. Нарва доиграла две игры против Унитаса и Лолбега: последний выиграл очень легко 4:1, у Унитаса-же Нарва выиграла не без труда, с перевесом всего в один мяч—4:3, оставшись в первых командах на последнем месте; вторая команда Унитаса проиграла Нарве 8:1, а третья выиграла 3:1.

В самом конце сезона состоялись две дополнительные игры: Лолбег—победитель первенства, играл против сборной команды, сильно ослабленной отсутствием нескольких игроков и проигравшей 3:6; худшая команда группы А—Унитас—играла против сильнейшей команды группы Б—Петровского и проиграла с результатом 4:5, что заставит команду на будущий год спуститься в группу Б.

Две иногородних игры дали победу ленинградцам Сначала Новгород приехал играть против Нарвы и проиграл 4:1, потом Скэб поехал в Новгород и выиграл там 6:4.

Последняя хоккейная игра между Спортом и Путиловским вызвала много разговоров. Игроки Спорта открыто обвиняли судью в пристрастии и в том, что он, неправильным признанием ошибки у одного из игроков Спорта, дал путиловцам вбить единственный мяч и сделать, таким образом, ничью. При этом М. Колотушкин оскорбил судью. Дело разбиралось в хоккейной подсекции и Колотушкин был дисквалифицирован на один год. Колотушкин перенес дело в технический комитет СФК, где без голосования, по почину председателя комитета, дисквалификация была снята.

Вскоре после того, как подсекция вынесла дисквалификацию, Лолбег должен был играть против сборной команды ленинградского гарнизона, но, увидев в рядах этой команды Колотушкина, отказался играть против дисквалифицированного игрока (это было до решения техкомитета). Это дело должно разбираться в техкомитете.

В профсоюзах.

Физкультура на Красной Пресне зимой.

С самого начала зимнего сезона Красно-Пресненский райком РКСМ задался целью поставить зимнюю работу кружков на должную высоту.

Была организована лыжная станция, к которой были прикреплены 45 кружков, с количеством занимающихся в 2000 человек. Лыжная станция имела в своем распоряжении 200 пар лыж, оставшихся от старого клуба МКЛ, которые использовывались кружками на сто процентов и совершенно бесплатно. Скверно обстояло дело с палками: сначала их не было, приготовленные после—очень ломались. Занятия с кружками происходили под непосредственным руководством инструкторов и старых лыжников, оставшихся в показательном кружке при станции. Врачебный надзор над работой кружков был установлен открытым при станции антропометрическим кабинетом, через который прошло 30% всех занимающихся ребят; осмотр продолжается и сейчас.

Каждое воскресенье устраивались вылазки за город, в которых приняли участие за зиму до 3000 человек; кроме этого проведены соревнования между кружками. Район принимал участие на первенстве СССР и занял второе место.

Одновременно с этим райкомом был организован районный каток, на который кружкам было раздано 600 бесплатных билетов на предъявителя.

Первое время посещение катка носило чисто стихийный характер, но через некоторое время ребята были втянуты в работу по конькам и отнеслись к этому серьезно. Сначала устраивались соревнования на простых коньках, потом на беговых. К соревнованиям ребята проявили живой интерес и усиленно к ним подготавливались.

Кроме работы на воздухе кружки занимались и в помещениях, где условия были намного хуже: культкомиссии мало обращали внимания на кружки, помещения для занятий были тесны, снаряды отсутствовали, а потому была большая нагрузка порядковыми и вольными движениями; ребята рвались на воздух, а лыж, как на-зло, не хватало!

Несмотря на все трудности работы, за зимний период количество кружков в районе возросло на 90%. Сейчас идет усиленная подготовка к лету.

Профсоюзу и МОНО следовало бы побеспокоиться о помощи райкому на оборудование трех центральных площадок, которые будут работать полной нагрузкой.

Иван Янов.

Саратов.

Основанный в конце лета 1923 г. спорт-кружок „Волгарь", имевший в начале своего существования инициативную группу в 15 человек, в настоящее время достиг численности 100 человек (две мужских и одна женская группы). Основной состав (до 80 процентов) рабочие.

Характерно отметить, что увлеченные примером и деятельностью своих детей, в кружке принимают самое горячее участие и отцы. Возраст занимающихся колеблется от 16 до 39 лет.

Кружок, начав свою работу с двумя футбольными мячами и некоторым легко-атлетическим реквизитом, встречает зимний сезон в великолепно (относительно к другим спорт-организациям) оборудованном помещении, при клубе имени Степана Разина.

Имеются приборы шведской гимнастики (стенка, бум, шест, канат, кольца и пр.); достаточно полон реквизит для занятий по тяжелой атлетике (имеются 40 пар двух-четырехфунтовых гантелей, разборная штанга и т. д.), устанавливается турник.

Занятия производятся по строго продуманной системе. Каждому уроку ведется дневник и периодически над занимающимися производится медицинский контрольный осмотр силами медчасти страхкассы водников.

Благодаря полной слаженности между руководителем кружка, его правлением и союзом, посещаемость занятий близка к 100 процентам. Костюмами обеспечены все. В плане работы летнего сезона намечено устройство семинария (кратких курсов) для подготовки своих руководителей по использованию летнего сезона, из среды комсомольцев водников, так как предполагается развернуть работу из пределов Саратова в затоны. Для лучшей организации затонской молодежи будет послан руководитель и с ним ударные группы. Летний сезон будет использован полностью; намечена постройка двух лодок и яхты; предприняты шаги к заключению соглашения с яхт-клубом и т. д. Все это дает право сказать, что дело по физкультуре среди водников стоит на верном пути и что и в дальнейшем спортсмены-водники не ударят лицом в грязь во время соревнований с другими спорт-кружками, также как осенью 1923 г., они заняли по легкой атлетике первое место. Всеми занятиями и работой руководит опытный преподаватель и спортсмен-практик т. Вейман.

Архангельск.

Лесопильный завод № 4. По инициативе РКСМ и завкома организовал спорт-кружок. К моменту открытия кружка желающих заниматься записалось 60 чел. Занятия начались с 20 марта. Кружок обеспечен помещением в клубе завкома. Можно также надеяться и на некоторое приобретение спортимущества и костюмов.

Лесопильный завод № 7. Состоялось общее собрание членов кружка, на котором постановлено наименовать кружок „Красная Звезда" и выписать для членов кружка журнал „Известия Физической Культуры". Кружок возник 3 месяца тому назад, насчитывает в себе 38 чел, из коих 13 женщин. Занимающиеся исключительно рабочие завода и крестьяне,

Московский клуб КИМ. Антропометрический кабинет. К отчету „Физкультура на Красной Пресне"

Спорт - кружок „Красная Звезда" при лесопильном заводе № 7.

В средине: предзавкома т. Белоусов, инструктор т. Лебедев и предволисполкома т. Хабаров.

прилегающей к заводу деревни „Когостров". Запись в кружок находит широкий отклик среди молодежи завода и деревни и надо расчитывать, что к весне, при переходе к летним видам спорта, кружок увеличится вдвое.

Спорт-кружок «Орленок»—один из первых спорт-кружков в заводских районах г. Архангельска, зарегистрирован в январе месяце 1923 г. и нормально работает по сие время. При начале деятельности кружка занималась группа учеников фабзавуча, численностью в 16 чел. В настоящее время количество членов, активно работающих—60 чел., из коих 13 девочек. Производится запись рабочих старше 18 лет, которых записалось 30 чел.; таким образом, численность кружка доходит до 100 чел.

Согласно договору с губсоюзом деревообделочников, для работы приглашается второй инструктор, оплачиваемый поурочно союзом. Занятия производятся регулярно 2—3 раза в неделю при клубе завода. Благодаря поддержке культкомиссии завода и союза деревообделочников, кружок постепенно приобретает весь необходимый инвентарь. Антропометрические измерения производятся врачем т. Денежниковым через 4 месяца. Измерения 1 группы проведены 3 раза, но полученные результаты, к сожалению, до сих пор не разработаны. Согласно постановления общего собрания членов кружка, произведена подписка на журнал „Известия Физической Культуры" на год. К сожалению, отсутствие средств заставляет ограничиваться одним журналом, хотя недостаток в спорт-литературе сильно ощущается.

П. Галушин.

Спорт-секция Мотовилихинского рабочего клуба.

За зимний сезон спорт-секцию посещало до 300 человек. Занятия проводились по лыжам, конькам, тяжелой атлетике и гимнастике. Все занимающиеся были разбиты на следующие группы: четыре школы ФЗУ со 140 членами, женская—30 комсомолок, 33 ученика школы 2 ступени объединены в особую группу и т. д.

Посещаемость занятий выражается в 70%. Через медосмотр пропущено 60% и 85% прошли антропометрические измерения.

За зиму центром внимания был лыжный спорт. Помехой был недостаток лыж, но с этим справились, и в окружных соревнованиях Мотовилиха была на первых местах. Членами Мотовилихинского клуба выиграны: соревнование на первенство между Пермью и Мотовилихой на дистанцию около 15 клм., звездный лыжный пробег, областные соревнования (2 место), эстафета 1+3+5 Пермь—Мотовилиха. Хорошим лыжником, показывающим всегда лучшие времена в командных и индивидуальных соревнованиях, является В. Кадочников.

Устраиваемые секцией спортивные вечера пользуются со стороны рабочих большим вниманием и они с большим удовольствием смотрят на своих, от станка, ребят.

Каток, плохо технически оборудованный, посещался слабо.

В настоящее время идет усиленная работа к лету, на которое возлагаются большие надежды.

Подготовка к лету у железнодорожников.

На Московско-Курской жел. дороге.

Еще в январе месяце дорбюро ФК Московско-Курской жел. дороги была утверждена смета на 19.500 золотых руб., в которой предусматривалось проведение зимнего сезона и подготовительная работа к лету.

По совместному рассмотрению дорпрофсожем, дорстрахкассой и правлением дороги было отпущено 7000 руб. дорпрофсожем и 4000 р. дорстрахкассой, ассигновка же 7000 р. правлением дороги была также принципиально разрешена, но, вследствие телеграммы НКПС о субсидировании, была отменена. Полученные деньги были истрачены в период зимы и теперь дорбюро ф. к. стало в тупик: наступление самого боевого сезона как раз совпало с полнейшим отсутствием средств.

Такое положение заставило ДБФК обратиться в ЦКФК с ходатайством по урегулированию материального вопроса.

В то же время места, не ожидая „будущих благ", начинают проводить подготовительную работу на свои средства, используя в этом все возможности. Недавно доркультотделом было отпущено дополнительно 500 золотых рублей на устройство спортивной площадки во Владимире и 788 аршин материи на спорт-обмундирование ячеек дороги. Сейчас дорбюро возбуждает ходатайство перед МУНИ и МКХ о предоставлении Курской дороге пустыря „Сыромятники", на котором предполагается устройство летней спорт-площадки клуба им. Кухмистерова.

Вопрос со снабжением сезонной литературой можно считать, безусловно, удовлетворительным, так как на места разослано в общем до 70% руководящей литературы по вопросам летнего спорт-сезона.

А. Тон.

По учебным заведениям.

В МОНО.

Замоскворецкий район.

По району на 1 апреля был произведен учет школ, в результате которого выяснено, что из 49 школ занятия физкультурой совершенно не производятся в 10 школах за отсутствием пригодных помещений и за недостатком платежных единиц для преподавателей.

Всего в районе школ I ступени 23, учащихся в них 12806, занимающихся физической культурой 10407, не занимающихся 2399, освобождено от занятий врачем 222; школ II ступени—5—2814, 2232, 582, 27; 7-леток — 6 — 2954, 2571, 383, 29; вспомогательных—3—177, 172, 4, 4; рабочей молодежи—9—2241, 946, 1295, 24; вечерних общеобразовательных курсов 2—700, физ. культурой не занимаются; совпартшкол 1—100, все занимаются физ. культурой. Итого школ 49, учащихся 21792 занимающихся — 16429, не занимающихся—5363, освобожденных от занятий врачем—306.

В 16 школах занятия производятся по 2 часа в неделю, в остальных же занимаются только по одному часу. Циркулярное письмо МОНО об обязательном проведении во всех школах двухчасовых занятий по физкультуре еженедельно, в жизнь завшколами до сих пор не проведено. Из цифр учета видно, что остается 5057 учащихся, с которыми необходимо вести занятия по физвоспитанию. Самый большой процент не занимающихся падает на школы рабочей молодежи, из них в одной, 17 школе им. Бухарина, 3 группы в возрасте от 7 до 12 лет с 535 чел. совершенно лишены возможности заниматься физкультурой.

Преподавателей на все школы 27 человек, некоторые из них занимаются в 2—3 школах, процент окончивших Гинфизкульт очень маленький (3 чел.), окончивших ГВШФОТ—4 человека, Школу физобразования им. Ленина—5 чел.; остальные специальное образование получили на различных курсах.

На лето все занятия переносятся на площадки, последние при школах имеются, но недостаточно приспособлены и мало оборудованы.

Материальные базы на оборудование площадок инвентарем на местах изыскать очень трудно, МОНО же со своим бюджетом едва ли сумеет снабдить площадки средствами на приобретение снарядов для игр и гимнастики.

Школы, не имеющие площадок, прикрепляются к площадкам: Воровского, на выставке, Циндель, Главвоенсклад и МОГЭС.

Чудинов.

Сокольнический район.

В Сокольническом районе расположено много учреждений МОНО, что объясняется его месторасположением. Одних школ имеется 67, кроме того 73 детских дома и еще около 20 других учреждений МОНО.

В первую очередь мною была произведена инспекция постановки физической культуры в школах. Благодаря таковой выяснено следующее:

Школ 1-й ступени—41, из них физкультура проводится в 12, школ 2-й ступени — 9, — в 1, школ 7-леток — 9, —в 8, школ 9-леток — 8,— в 6, школ переростков и вспомогательных 6,—физкультуры нет; итого 67 школ, физкультура введена только в 27, т. е. всего лишь в 40%.

Количество занимающихся распределяется следующим образом: в школах 1-й ступени всего числится детей 10460, занимается физкультурой 3554; в школах 2-й ступени—820—246, в школах 7-летках — 4359 — 2242, в школах 9-летках—5439—2165, в школах переростков и вспомогательных—408 детей. Общее число детей 21486 человек, занимающихся физкультурой 8207.

Самым серьезным препятствием к проведению физкультуры полностью во всех школах является отсутствие подходящего помещения. И в то время, как другие препятствия, как например, вопрос с оплатой руководителей, снабжение спорт-инвентарем, могут быть со временем ликвидированы—вопрос о помещении останется неразрешенным.

В настоящее время производится подготовительная работа к проведению летних занятий в школе. Разработана подробная программа, на основании плана, принятого секцией физкультуры МОНО, по которой и будут производиться занятия в летний период. Площадок в районе имеется 12.

Райинструктор по физкультуре МОНО **А. Шифрин.**

Электро-технический институт им. М. В. Ломоносова.

Кружок физкультуры при Ломоносовском институте был организован еще в феврале месяце прошлого года. Насчитывая в первое время 25—30 членов, кружок занимался исключительно вольными движениями и играми.

Нездоровый элемент состава того периода, влияя на общее положение работы кружка, постепенно приводил его к распылению и лишь с начала текущего учебного года, благодаря усилившемуся влиянию ячейки РКСМ, кружок начал оздоравливаться.

Проведенная в ноябре месяце прошлого года „неделя физкультуры" усилила состав кружка до 150 человек.

Вместе с тем подаренные фабрикой Втопас некоторые спортивные снаряды дали возможность перехода к снарядной гимнастике. Нынешней зимою члены кружка бегали на лыжах в Петровском парке и проводили занятия конькобежным спортом. Эти занятия дали некоторые достижения. Так, на районном соревновании Красной Пресни кружок взял первое место по конькам.

В марте месяце текущего года кружок ф. к. справлял годовщину своего существования, был проведен спортивный вечер, на котором демонстрировались достижения (кстати сказать уже значительные) и выпущена стенная газета, посвященная празднику.

Развертывающаяся работа кружка сильно заинтересовывает пролетарские слои и студенчество и сейчас стала заметна тяга в ряды членов кружка.

Вместе с тем заинтересовывается работою и администрация института, что дает надежды на возможность организации летней спорт-площадки при самом институте.

В общем за год слишком кружок, безусловно, подвинул свою работу вперед и при более внимательном отношении к работе его со стороны правления института, а также комсомольской и партийной ячеек,—кружок сможет втянуть еще большие кадры студенчества в дело физической культуры.

А. Тон.

Красково.

Красково - Малаховская опытно - показательная станция (школа) им. Коваленского при ст. Малаховка М.-Казанской ж. д. 23 марта разыграла первенство школы по лыжам. Всего на старт явилось 13 юношей и 4 девушки. Погода стояла хорошая и ход был легкий. Характерно отметить, что настоящее первенство разыгрывалось впервые.

Устроенные в Краскове лыжебежные соревнования с участием победителя первенства СССР Д Васильева и лучших московских лыжников Григорьева, Соколова и Елизарова сделали свое дело—учащаяся молодежь была заражена лыжами и в результате этого—школьные соревнования.

Как и следовало ожидать, судя по успехам на соревновании с московскими лыжниками, первые места на первенство школы должны были остаться за братьями Маиоровыми. Дистанция первенства школы была $2^1/_2$ километра. Первое место занял Вас. Маиоров со временем 11 : 05; второе—Вас. Коровкин—11 : 08,5; третье—Вл. Маиоров—11 : 15 и четвертое—П. Колосов—11 : 17.

На это же расстояние были пущены девушки, которые показали следующие результаты: первое место—А. Маиорова—13 : 38,5; второе—С Кузнецова—14 : 03; третье—М. Стрелкова—14 : 29; четвертое—Р. Стрелкова—14 : 50.

После личного первенства были пущены команды в эстафетном беге $4 \times 2^1/_2$ километра. Всего пошло 4 команды, между которыми произошло большое соревнование. Первое место заняла команда в составе: П. Колосова, А. Маиорова, Б. Бутовского и В. Кочнова со временем 50 : 39. Второе место осталось за командой в составе: Вл. Маиорова, Н. Кузина, Ю. Буншука и С. Кузнецова—50 : 58.

По советам.

Физкультура в Туркреспублике.

На последнем заседании научно-учебного комитета, по докладу доктора Ошанина, было вынесено постановление об организации в Старом Городе Ташкенте антропометрической лаборатории для обслуживания нужд физкультуры и сбора материалов по антропологии и расовой гигиене и, кроме того, признана желательной организация антропометрической лаборатории при клинике имени Полторацкого (Ташкент) для научного изучения существующих методов спорта.

В виду особых климатических условий в Туркестане (слишком жаркое лето), изменено календарное расписание соревнований в следующем порядке:

1) **областные состязания** будут проводиться с 1 по 10 мая 1924 г.

2) **краевые состязания** (между областями) в гор. Ташкенте в конце мая.

3) **Средне-Азиатская олимпиада** отложена до осени.

В областях на соревнованиях будут включены следующие виды спорта:

а) игры, футбол, баскетбол, городки и перетягивание каната,

б) легкая атлетика—десятиборье, бег 100 и 400 метров, толкание ядра, метание копья, метание диска, прыжки с разбега и места в вышину, прыжки с разбега и места в длину и прыжки с шестом.

в) тяжелая атлетика—гири, французская борьба и туземная.

г) военная часть: метание учебной гранаты, состязание в марше и бег с искусственными препятствиями.

д) конкурс вольных движений с пирамидой, на темы дня

4) междугородные: между Ташкентом и Самарой во второй половине мая 1924 г. Ташкент с городами ТССР с 1 мая по 1 июля 1924 г.

5) ведомственные—с августа по 1 сентября 1924 г.

6) междуведомственные — с 1 сентября по 1 октября 1924 г.

С 1 апреля 1924 г. предполагается провести неделю физкультуры по всей Туркреспублике с целью пропаганды идей таковой среди масс, тем более среди коренного населения, которое до сих пор имеет об ней довольно смутное представление.

В виду короткого времени связь с областями пока еще налажена плохо и я лишен возможности описать работу по физкультуре на местах, кроме Сыр-Дарьинской области, где работа (главным образом в Ташкенте) налаживается. С 23 по 30 сего марта будет проведена неделя физкультуры Взяты на учет все спортивные организации гор Ташкента, принимаются меры к снабжению их преподавателями по физкультуре.

Наблюдающиеся ненормальности в отношении преподавания физкультуры постановлено изжить путем обследования всех спорт-кружков и преподавателей во время занятий специально организованной при областном совете комиссией, которая уже приступила к своей работе и дает положительные результаты.

В следующей корреспонденции я надеюсь поместить материал с мест с цифровыми данными.

Ар. Родиков.

Группа членов Нижегородского клуба физической культуры „Волгарь“, при Райкомводе.

Костромской совет физкультуры.

По получении декрета ВЦИК от 27 июня 1923 года, президиум ГИК'а постановил провести в жизнь распоряжение центра, но вследствие отсутствия средств, все расходы по первоначальному обзаведению и содержанию совета распределил между всеми заинтересованными губведомствами. Когда губсовету ф. к. пришлось столкнуться с заинтересованными ведомствами и с самим ГИК'ом, то все учреждения, за исключением губвоенкомата, в оказании материальной помощи отказались, мотивируя свой отказ отсутствием средств. После губернского съезда советов новый состав губисполкома в своем заседании вторично пересмотрел вопрос кредитования ГСФК и принципиально признал необходимым принять содержание совета на местные средства Губсоветом ф. к была представлена смета в 18.000 руб. и выдвинут ряд мероприятий на предмет изыскания средств. При проведении их в жизнь реальной помощи совет все же не получил. Со своей стороны совет продолжает принимать меры к изысканию средств хозяйственным путем, но расчитывает на очень незначительную сумму. ГИК'ом и прочими ведомствами не обращается достаточного внимания к СФК. Представители же абсолютно не проявляют никакой активности, пессимистически смотрят на дело постановки физической культуры трудящихся, отбывая очередные пленарные заседания совета, не поддерживают авторитета совета и сами со всеми постановлениями совета считаются постольку, поскольку они нужны губведомствам и не требуют материальных расходов.

На Подолии.

Спортивная жизнь Подолии, в силу целого ряда политических, бытовых и экономических условий, находилась до 1923 года в зачаточном состоянии.

Ни в одной из производственных организаций и в предприятиях рабочая молодежь не была втянута в дело спорта и лишь у допризывников и то в городах, да отчасти в „Юнспартаке" и в некоторых трудовых школах производились занятия по физразвитию.

С весны прошлого года, при дружной совместной работе КСМУ и губвсевобуча, дело спорта было сдвинуто с мертвой точки. Созданы были спорткружки при профсоюзах и рабочих клубах и оборудованы спорт-площадки и введены планомерные занятия по спорту.

Однако, отсутствие материальных средств, равнодушное отношение к делу спортизации рабочих масс со стороны местных учреждений и организаций, косность самой молодежи не дали возможности твердо поставить дело спорта. К тому же среди молодежи явилось увлечение, главным образом, футболом, принявшее стихийный характер, при чем на местах зачастую наблюдалось, что футбол, никем не руководимый, принимал уродливые формы. Остальные виды спорта культивировались слабо и страдали рекордизмом в ущерб массовой спортизации.

Тем не менее, в августе 1923 г. губ. сов. физкультуры, губкомом КСМУ и губвсевобучем, при неимоверно тяжелых материальных условиях, была устроена первая на Подолии губернская олимпиада, которая, хотя и не дала в полной мере ожидаемых результатов, однако имела огромное значение в деле популяризации идей спорта и показала большой сдвиг в работе по спорту на Подолии.

В августе же было создано при губкоме КСМУ губбюро „Спартак" и организованы на местах окружные бюро. Но, к сожалению, из за недостаточного внимания на местах, работа по физкультуре протекала слабо, что и отразилось на общем положении физического развития рабоче-крестьянской молодежи в зимний период, когда вся спортивная жизнь замерла и зимний спорт, за весьма малым исключением, совсем не культивировался.

21 февраля с. г. ГСФК было созвано новое организационное заседание, на котором из представителей всех ведомств был избран новый состав.

В президиум вошли т. Ремейко (председатель), т. Дитюк (заместитель) и т. Богданов (ответственный секретарь). Были выделены следующие секции: научно-учебная, организационно-административная и агитационно-просветительная. Выработан план ближайших работ. Окружным исполкомам поручено немедленно приступить к организации окружных советов физкультуры. Предположено произвести перерегистрацию всех существующих на Подолии спорт-организаций, а также и работников физкультуры, с целью определения их специальной подготовки.

Одной из ближайших задач совета является создание в Виннице обширного стадиона, на котором намечено провести летом подольскую спартакиаду.

В губбюро „Спартак" также утвержден новый состав бюро. В президиум избраны: председателем—т. Дитюк, заместителем тов Левитин, ответственным секретарем—т. Богданов. На места дано задание о срочной организации окружных бюро и возобновлении приостановившейся за зимний период работы по спорту, а также о создании спорткружков при производствах, учреждениях, организациях и пр. и о вовлечении пролетарской молодежи в организацию „Спартак".

К. Б.

Архангельск.

Работа за зимний период.

Зимний сезон заканчивается небывалым подъемом молодежи. Хотя он и был встречен без всякой подготовки, но благодаря стихийному увлечению молодежи спортом, результаты работы за зимний период, по сравнению с прошлыми годами, значительно возрасли.

Подготовительная работа к летнему периоду.

С получением директив от техкомитета ВСФК о подготовительной работе к летнему периоду, предложено всем секциям совета составить план работы и разработать календарь соревнований на весь летний период. На-днях представленные секциями планы будут рассматриваться техкомитетом совета.

Составлена смета на оборудование стадиона, сумма выражается в 13000 рублей. С наступлением летнего периода предполагается всю площадку стадиона обнести забором, устроить беговую дорожку и произвести ряд мелких работ, на что средства совету уже отпущены. Окончательное оборудование центрального клуба физической культуры будет закончено к 1 мая.

Хуже обстоит вопрос со снарядами для легкой атлетики, хотя на это средств нужно немного, но их приходится выколачивать, главным образом, от заводоуправлений, в частности от управления Северолеса, который поддается довольно туго.

Научно-медицинский контроль над занятиями.

При совете имеется врачебно-контрольная комиссия под председательством врача Денежникова. Ранее контроль и медицинское наблюдение велось им же. Но каковы результаты, об этом пока нигде не говорится и не пишется. Специальных совещаний, посвященных этому вопросу, не созывалось, не ставился этот вопрос и на других совещаниях врачей, хотя, казалось бы, в наших условиях эта работа является неотъемлемой частью проводимой работы по оздоровлению трудящихся масс.

Участие в работе ведомств, входящих в состав совета.

Не вполне благополучно обстоит вопрос о представителях совета, выдвинутых соответствующими учреждениями. Очень часто на заседаниях совета присутствуют разные лица. Активное участие в работе совета принимают: губисполком, губком РКСМ, губсовет, союз деревообделочников и военное ведомство. Остальные ведомства—губздрав, губоно—видны только на заседаниях.

Идейными руководителями совета являются Гурович, Угловой, Шаров, Рувалович и Кузьмович.

Состав инструкторов и оплата.

Всего зарегистрировано 18 чел., которые в большинстве своем быв. инструктора Всевобуча. Недостаток инструкторов громадный. Оплата производится по 50—80 коп. за проведенный час занятий.

Учет занимающихся и спорторганизации.

Разработано и опубликовано в местной газете обязательное постановление, согласно которого все спорторганизации ежемесячно к 1 числу должны представлять сведения о количестве занимающихся, строго разграничивая их по возрастному составу.

П. Галушин.

Международное рабочее движение по физической культуре.

Линия нашей тактики.

(*Из обращения Красного Спортинтерна*).

В 1925 году должна состояться крупная международная рабочая олимпиада. Ее организует Люцернский Спортинтерн. Красный Спортинтерн к участию в ней не приглашен. Несмотря на это Красный Спортинтерн решил не принимать мер к подготовке особой рабоче-спортивной олимпиады, дабы не нарушать единства рабочих гимнастических и спортивных союзов, каковое существует в большинстве стран. Люцернская демократия своим поведением легкомысленно ставит это единство на карту. Но это не должно сбивать с толку Красный Спортинтерн, и он своей тактикой должен добиваться, чтобы бюрократия официально пригласила его к участию в олимпиаде. Соответствующее давление должны оказать собственные союзы Люцернского Спортинтерна.

Мы полагаем, что эта рабоче-спортивная олимпиада действительно будет грандиозной демонстрацией пролетарского классового спорта и международного боевого содружества пролетариев. Чтобы этого достичь, надо в агитации и пропаганде подчеркивать волю Красного Спортинтерна к единству. Это окажет громадное нравственное влияние на пролетарских гимнастов и спортсменов и завоюет нам симпатии значительной части этой массы. В связи с этим мы подчеркиваем, что мы далеки от оппортунистических тенденций и, проявляя волю к единству, отнюдь не отказываемся от революционной пропаганды. Грядущее единство будет действительно лишь на почве классовой борьбы. Таким образом, подчеркивание воли к единству должно способствовать лишь усилению революционной пропаганды.

Наша задача—свести до минимума идеологическое влияние Люцернского Спортинтерна.

Как обстоит дело внутри Люцернского рабочего Спортинтерна.

Мы смело можем сказать, что Люцернский рабочий Спортинтерн отнюдь не представляет собой единого целого.

Во первых, в его рядах имеются два союза с сильными революционными оппозициями (большинствами). Это—союзы Эльзас-Лотарингский и Финский. Оба эти союза работают внутри Люцернского Спортинтерна в пользу красного Спортинтерна.

В ближайшее же время к этим двум союзам присоединится в пользу Красного Спортинтерна и рабоче-спортивный союз Чехо-Словакии (немецкие области). Хотя верхушка союза и оппортунистическая, но она постановила, что на ближайшем устраиваемом союзом в Карлсбаде праздновании официально должен участвовать Красный Спортинтерн. Помимо того, правление этого союза установило контакт с нашей чешской секцией с целью сотрудничества в спортивной области. Отсюда логически вытекает, что и в международном масштабе этот союз будет работать в пользу Красного Спортинтерна. То обстоятельство, что этот союз самолично приглашает Красный Спортинтерн, без предварительного вынесения соответствующего решения в международном масштабе, уже пробивает брешь в единстве люцернских секций.

В германской секции Люцернского Спортинтерна, которая образует главную ось международного движения, в настоящее время широко ведется, в связи с предстоящим юбилеем рабоче-спортивного союза, дискуссия по вопросу о Красном Спортинтерне. Верхушка союза не относится к Красному Спортинтерну безусловно отрицательно. Разумеется, это лишь шахматный ход со стороны оппортунистов, но в области международной политики это пойдет нам на пользу. Тот факт, что германская секция Люцернского Спортинтерна не оказывает непосредственного давления на его международную политику, будучи его сильнейшим членом, порождает в рядах его ревнивую оппозицию.

Безусловно надежными в реформистском отношении членами Люцернского Спортинтерна являются бельгийский, чешский и французский союзы-меньшинства. Сюда же отчасти можно причислить и бюрократию швейцарского гимнастического и спортивного союза. Надежным же может считать интернациональное бюро в Англии маленькую, в политическом отношении незначительную организацию—Кларион клуб. Что касается австрийских организаций, то в настоящее время их поведение еще нельзя точно предугадать.

Чтобы умерить оппозиционный дух, бюрократия Люцернского Спортинтерна прибегает к «революционной фразеологии». Чтобы вырвать почву из под аргументов Красного Спортинтерна, пускается в ход его политическая фразеология.

Франкфуртская олимпиада — это тот магнит, который держит в состоянии взаимного притяжения силы, и подготовка к которому отодвигает на задний план политическую дискуссию.

Секции и фракции Красного Спортинтерна должны учесть вышеочерченное положение, возлагающее на них особые задачи.

Задачи Красного Спортинтерна.

Исполком Красного Спортинтерна постановил, что в ближайшее время деятельность его должна быть направлена, главным образом, на то, чтобы добиться официального приглашения Красного Спортинтерна на Франкфуртскую сессию бюро Люцернского Спортинтерна. На состоявшейся в августе 1923 года сессии бюро Люцернского Спортинтерна было постановлено, что международное бюро Люцернского Спортинтерна должно обратиться к секциям с анкетой по вопросу об их отношении к возможному приглашению представителя Красного Спортинтерна на Франкфуртскую сессию.

Если нам удастся добиться официального приглашения наших представителей на предстоящую сессию бюро, то Красный Спортинтерн приглашение примет. На сессии мы сформулируем совершенно отчетливые требования касательно франкфуртской олимпиады, добиваясь, чтобы организация ее соответствовала духу классовой борьбы и международного боевого содружества пролетариев.

Если нам не удастся добиться приглашения, это будет равносильно явному провоцированию срыва единства рабоче-спортивных союзов, на что мы не пойдем. Больше того, мы постараемся показать всем членам—сторонникам Люцернского Спортинтерна, что Красный Спортинтерн предпринял все от него зависящее, чтобы провести олимпиаду единым фронтом со всеми рабочими гимнастами и спортсменами.

Несмотря на возможное отклонение нашего участия в сессии бюро, мы в своей политической линии будем и дальше вести кампанию в пользу участия в олимпиаде. Мы будем указывать членам на недопустимость ставить на карту единство движения. Мы должны во всех своих публичных выступлениях выдвигать свои требования и лозунги и завоевывать сочувствие гимнастов и спортсменов.

Всю эту кампанию превосходно можно будет использовать в смысле политического воспитания, уясняя членам, что исключение Красного Спортинтерна равносильно для Чехо-Словакии, Франции и в первую голову России исключению большинства классово-сознательных рабочих гимнастов и спортсменов. Таким образом, мы можем выдвигать в своей пропаганде, в качестве политического требования—требование братания с русскими товарищами — участниками рабочего гимнастическо-спортивного движения.

Нашими лозунгами в борьбе должны быть:

«Да здравствует единство интересов всех пролетарских гимнастов и спортсменов!

Да здравствует дружная борьба единого международного рабоче-спортивного движения против буржуазного милитаризма, фашизма и реакции!

Да здравствует дружная борьба пролетарских гимнастов и спортсменов, рука об руку со всем рабочим классом, против экономического рабства и политического гнета!

Да здравствует международный пролетарский классовый спорт!

Да здравствует революционная борьба против господства капитала!»

Исполком Красного Спортинтерна.

Французская секция Красного Спортинтерна.

Начало рабочего спортивного движения во Франции надо отнести к 1900 году; оно развивалось с этих пор, однако, очень медленным темпом Большинство рабочей молодежи продолжало оставаться в рядах буржуазных организаций, насчитывающих до 300 тысяч человек. Насколько эти организации „аполитичны“ можно судить хотя бы по тому, что дети в большинстве случаев объединены в „католические кружки“ и до 150 тысяч юношей находятся в „Обществе военной подготовки“, в план занятий которого введены чисто-военные предметы и членам которого, по пребывании известного срока, даются льготы по выбору места службы и право на первый офицерский чин.

Антимилитаристический дух рабочих организаций проявился особенно в послевоенные годы и привлек в их ряды тысячи новых членов.

До 1922 г. рабочая спортивная федерация Франции—центральный орган, объединяющий рабочее спортивное движение—незыблемо стояла на платформе Люцернского спортинтерна (детища двухсполовинного интернационала и амстердамского профинтерна). Но уже в 1922 году на центральном съезде федерации определилась группа, поставившая в порядок дня вопрос о солидаризации с красным Московским спортинтерном. Это предложение, конечно, было сейчас же отвергнуто. Но эта группа, возглавляемая коммунистами, лишь больше напрягла свои силы. Через год хорошей пропаганды и лихорадочной активности на очередном годичном съезде федерации в Монтерое, в июне прошлого года, голосование за присоединение к красному спортинтерну дало 71 голос, против 14. Этот урок привел в бешенство реформистскую группу съезда, неожиданно оставшуюся в подавляющем меньшинстве и, позабыв всякую солидарность и обязывающую ее дисциплину, она во что бы то ни стало хотела раскола. Не помогло даже предложение большинства съезда снять с порядка дня обсуждаемый вопрос, и его согласие оставаться во имя единства молодого начинания в рядах Люцернского объединения. Реформисты упорно стояли за раскол.

В итоге организация только очистилась, окрепла и начала издавать свой печатный орган „Рабочий Спорт“.

Поставленная на новые рельсы, обновленная рабочая спортивная федерация, секция красного спортинтерна, широко и всесторонне развернула свою работу по воспитанию и физическому развитию рабочей молодежи, заметно начала расти и в последнее время насчитывала до 6 тысяч активных членов.

Организация не пропускает ни одного воскресенья или какого-нибудь исторического в рабочем движении дня, чтобы пропагандировать идею красного рабочего спорта и свои хорошие технические достижения.

Одно из таких выступлений 11 октября прошлого года вылилось в большую демонстрацию и закончилось столкновением с полицией.

Положение спорта в Германии.

Германия, кажется, единственная страна, в которой ведется точная и официальная статистика спорта.

Только что вышел статистический ежегодник на 1924 г., в котором помещены интересные данные за 1923 год.

Почти все немецкие спортивные и гимнастические организации объединены двумя крупными органами: государственной комиссией физических упражнений и центральной комиссией для спорта и физической культуры. Лишь немногие организации стоят вне этих двух органов. Государственная комиссия играет роль германского олимпийского комитета и объединяет преимущественно буржуазные спортивные организации; центральная комиссия обращает больше внимания на физическое развитие широких масс, заботится об устройстве площадок для детских игр и т. д. К этой комиссии примыкает большинство рабочих клубов, тяготеющих к Люцернскому объединению; внутри их имеется сильная оппозиция, стоящая на платформе Спортинтерна.

	Обществ	Членов
Гимнастика.		
Германский гимнастич. союз	11.189	1.659.562
Вольный „ „	105	30.000
Рабочий гимн. спорт. союз	5.039	840.000
Гимн. бунд (независимый)	555	61.915
Всего	16.888	2.691.477
Легкая атлетика Всего.	3.091	398.825
Тяжелая атлетика		
Тяжело-атлетический союз	623	42.625
Рабочий тяжело-атл. союз	756	36.586
Всего.	1.379	79.211
Фехтование Всего.	28	1.100
Бокс		
Союз бокса	224	22.000
Союз боксеров	—	250
Всего.	224	22.250
Гребля		
Гребной союз	433	85.290
Союз гребцов-туристов	83	4.000
Байдарочный союз	100	5.000
Южно-герм. союз (независ.)	25	3.700
Вольный гребной союз	7	800
Всего.	648	98.790
Плавание		
Союз обществ плавания	960	250.000
Союз пловцов	53	8.200
Всего.	1.013	258.200
Парусный спорт		
Союз парусников	85	16.000
Германский парусный союз	65	5.639
Всего.	150	21.639
Футбол		
Союз футбола-ассосиешен	6.247	1.059.160
Союз регбистов	42	5.000
Всего.	6.289	1 064.160
Лаун-теннис Всего.	233	35.000
Велосипед		
Бунд немецких велосипедистов	1.200	65.000
Рабочий велосипедный союз	5.000	300.000
Рабочий союз „Солидарность“	80	4.500
Другие объединения	1.613	84.671
Всего.	7.893	454.171
Лыжи Всего.	434	40.242
Коньки Всего.	47	15.000
Бобслей Всего.	24	3.200
Катание на горн. санях Всего.	22	16.000
Альпинизм		
Германско-австрийский союз альпинистов	374	100.000
Союз альпинистов-любителей природы	790	130.000
Горный союз	101	4 0.000
Всего.	1.265	630.000
Подвижные игры Всего.	647	40.000
Юношеские организации		
Молодая Германия	1.500	150.000
Католический союз молодежи	3.000	150.000
Евангелический союз молодежи	2.527	124.000
Всего	7.027	424.000

В общей сложности 47.302 спортивных организаций объединяют 6.293.255 человек, вовлеченных в спорт, в гимнастику и в жизнь на вольном воздухе.

Рабочий спорт в Финляндии.

По приезде в Гельсингфорс, прежде всего, нам хотелось познакомиться с финскими рабочими и их спортивными организациями, о которых я раньше знал немногое и то понаслышке.

Финские рабочие спортивные организации, существующие совершенно самостоятельно от буржуазных, объединены в рабочий спортивный союз.

Финский рабочий спорт-союз насчитывает в своих рядах около 32.000 членов, объединенных в 400 клубов, которые разбросаны по городам и крупным местечкам. Гельсингфорс имеет 18 рабочих спорт-клубов с 3272 членов. В рядах рабочего спорт-союза насчитывается около 6000 чл. молодежи. Допуская существование, наравне с буржуазными спортивными организациями, чисто рабочих организаций, буржуазия принимает все меры к тому, чтобы разрушить РСС извне

Рабочие спортсмены, особо выдвинувшиеся своими достижениями в спорте, переманиваются в буржуазные спортивные организации, где им предлагают бесплатное пользование всем необходимым для данного вида спорта, а иногда даже просто предлагают деньги. Кроме того, рабочим спортсменам с большим трудом удается освобождаться от службы, чтобы пойти на соревнование, или когда нужно, поехать за границу. Против сопротивляющихся всем этим методам борьбы буржуазии с РСС, применяется метод ущемления по службе, что, конечно, тяжело отражается на работе РСС.

Ведя борьбу с буржуазными проделками, большинству рабочего спортивного союза приходится также вести большую агитационную работу среди своих товарищей, часто по несознательности или под влиянием агитации буржуазии, работающих на руку буржуазных спорт-организаций, доказывающих аполитичность спорта.

Работая в таких условиях, рабочие спорт-организации сумели все-таки сохранить свою цельность и широко развили рабоче-классовое сознание своих членов.

Нам, попавшим в заведомо буржуазную страну, было странно слышать, в столице этой страны (Гельсингфорсе), разговоры о том, что „мы идем на рабочий каток“ или нам говорят, что в рабочем спортивном союзе имеют право состоять только члены профсоюзов, т.-е. только трудящиеся.

Рабочий спортивный союз, объединяющий большое число членов, хорошо развил классовое сознание среди них, но нуждается в организаторских и творческих силах.

В. С.

Официальная часть.

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Выписка из протокола № 12 Заседания Президиума Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета Сов. Раб. Крест. Красноарм. и Казачьих Депутатов по докладу ВСФК о его деятельности от 14 апреля 1924 года

Постановили: Доклад Высшего Совета Физической Культуры при ВЦИК принять к сведению.

1. Обязать Высший Совет Физической Культуры представлять в президиум ВЦИК периодические доклады о св ей деятельности за каждые 6 месяцев.

2. Во изменение ранее изданных постановлений и распоряжений с 1 апреля 24 г. утвердить штаты Высшего Совета Физической Культуры в количестве 6 ти человек.

3. Разослать на имя ЦИК-ов автономных республик и областей, областных и губернских исполнительных комитетов, циркулярное распоряжение об усилении деятельности губернских советов физической культуры, следующего содержания:

«Декретом ВЦИК от 27 июня 23 г. в целях согласования и объединения научной, учебной и организационной деятельности различных ведомств и организаций по физическому воспитанию трудящихся, учреждены Высший Совет Физической Культуры при ВЦИК и губернские и уездные (или равные им) советы физической культуры при губернских и уездных исполнительных комитетах.

Указывая на важность физического воспитания в деле всестороннего развития трудящихся, президиум ВЦИК предлагает:

а) обратить должное внимание на деятельность губернских (уездных) советов физической культуры и оказывать им всемерную поддержку в их работе; там где губернские советы физической культуры еще не образованы—немедленно приступить к их образованию.

б) учесть по местному бюджету расходы на содержание местных советов физической культуры и включить этот расход в соответствующие местные бюджеты, о чем местам уже даны надлежащие указания НКФ-ином.

в) Предложить губнарообразам и губздравам усилить свою деятельность по инструктированию преподавания по физкультуре и по врачебному контролю над занимающимися.

г) В очередных докладах и отчетах уделять место обзору проделанной работы по физическому воспитанию и развитию трудящихся.

Секретарь ВЦИК **А. Киселев.** С подлинным верно: Управделами ВСФК **Тараскин.**

К сведению советов ф. к.

На черную доску пролетарского спорта.

За вредную политику, противоречащую интересам пролетариата, за шкурничество и склочничество, проявлявшееся неоднократно в течение ряда лет, Харьковское губбюро «Спартак» и Харьковский губсовет физкультуры постановили исключить гр-на Шифрина Б. М. навсегда из спортивной среды Харьковщины, лишив его права участия в строительстве пролетарского спорта.

Извещение.

Высший Совет Физической Культуры извещает, что правила игры футбол, помещенные в брошюре „Футбол“ издания „Красный Спорт“, не являются официальными, как не утвержденные Техкомитетом ВСФК.

Член Президиума ВСФК **Игтин.** Управдел **Тараскин.**

18 апреля 1924 г.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК.

Всем. Редакция напоминает, что присылаемые статьи, независимо от подписи, которая пойдет для журнала, должны быть для сведения редакции подписаны полностью, разборчиво. с указанием занимаемой должности и адреса. Анонимные статьи и материалы не печатаются.

А. Чалову-Шиман. Ленинград. Отчет о работе ВВПШФО получен и напечатан. Высылайте регулярно материалы о разных событиях школьной жизни.

Якевичу. Минск. Заявка и материал получены. Журнал с № 1 и корреспондентский билет высланы. Присылайте материалы регулярно к каждому номеру.

Витебскому СФК. Помещаем лишь часть прилагаемых фотографий, т. к. на группах нет надписей об участниках.

Д-ру Петрову, Ленинград Ваша статья „Результаты обследования физич. развития допризывников“ не пойдет, т. к количество обследований и характер их недостаточны, чтобы обосновать ваши выводы. Кроме того, формула Пинье не может служить мерилом работоспособности и крепости телосложения.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Редактор: **Ред.-Коллегия.**

Главлит № 20762. Типография „9-е Января“, Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

ЕДИНСТВЕННАЯ В СССР МАСТЕРСКАЯ ПО ЛАУН-ТЕННИСУ

Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫХ

(МОСКВА, ЦВЕТНОЙ БУЛЬВАР, ДОМ 21, КВ. 34. ● ТЕЛЕФОН 4-88-26).

Предлагает своего изготовления ЛУЧШИЕ ракеты известной марки

«МАКСИМ»

теннисные мячи, специальную обувь, пресса для ракет, сетки (средние и защитные), **столбы, регуляторы, катки, лак.**

Принимает починку и перетяжку ракет

ВСЕ ДЛЯ ФУТБОЛА: покрышки правильной формы и крепкой сшивки, бутцы, щитки, насосы, шнуровки и трикотаж.

ВСЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА: мячи, туфли, сетки.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: диски, ядра, копья, древки, туфли и пр.

ВЫСЫЛКА ЗАКАЗОВ В ПРОВИНЦИЮ.

Московский Совет физической Культуры

В понедельник, 28 апреля, в 2 часа дня,

на площадке ОППВ (Сокольники, 4-й Лучевой просек, трамв. 4, 6, 10)

ОФИЦИАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ

ФУТБОЛЬНОГО СЕЗОНА

Розыгрыш приза „ДЕКАБРЬСКОГО ВОССТАНИЯ на ПРЕСНЕ“

Участвуют все **СИЛЬНЕЙШИЕ** команды Москвы.

ПРОГРАММА: бег на 60 мтр. и эстафета 11×1000 мтр., удар по мячу, обводка мяча по кругу и между стойками, выбрасывание мяча, передача мяча и

ФИНАЛЬНАЯ ИГРА

лучших команд.

Московское Пролетарское Спортивное О-во

„ДИНАМО“

Москва, Кузнецкий мост, № 11. Телефон 22-04

Заготовило к сезону огромный выбор всевозможного спорт-инвентаря по летним видам спорта

ПО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЕШЕВЫМ ЦЕНАМ

	Руб.	К.
Бутцы	11	—
Покрышки	4	50
Камеры	1	25
Туфли легко-атлет.	8	—
Диски	9	—
Ядра	5	—
Копья с наконечн.	4	20
Туфли гимнастич.	4	—

	Руб.	К.
Перчатки для бокса	18	—
Гетры	1	70
Майки	1	75
Фуфайки футбольные	4	50
Рубашки футб. сатин.	4	—
Рейтузы гимнаст.	7	50
Трико для борьбы	8	—
Трапеции	4	50

	Руб.	К.
Кольца обшит. кожей	13	50
Булавы	1	—
Штанги разбор. 7 п. 20 ф.	100	—
Гантели за 1 ф.	—	30
Свистки судейские	—	90
Трусики	1	60
Чемоданы спортивные	8	—

Все предметы ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА, точной нормы

Представителям Советов Физкультуры

предоставлены

ОСОБЫЕ ЛЬГОТЫ ПЛАТЕЖА

Отобранный товар немедленно отсылается по назначению

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XX 130
12

N 9

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

Огромный выбор принадлежностей лучшего качества по всем видам спорта

ф. В. федулов

ВСЕ ДЛЯ ДОРОГИ

Москва, Тверская, 13

(близ Охотного)

УБИТ судьбой тот,

кто СПОРТ-инвентарь

покупает не у ВТОПАС

Москва, Верхние Торговые Ряды, 113. Тел. 1-78-21

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 9
15 мая 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Больш. Дмитровка, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

Первого мая на Красной площади.

Юные пионеры проходят мимо мавзолея Ленина.

Фот. П. Р. Ласс.

Всесоюзное совещание по физкультуре и наши задачи.

Н. Семашко.

Первое Всесоюзное совещание организованных ячеек (советов) по физкультуре должно составить собою этап в развитии этого молодого дела.

Итоги его вкратце можно свести к следующему. Прежде всего оно констатировало с несомненностью, что основные вехи расставлены правильно и что по основным вопросам разногласий нет. Есть еще много, и притом очень важных вопросов, относительно которых страстно спорили на совещании и, вероятнее всего, будем спорить и в ближайшем будущем. Но как бы ни были важны эти отдельные вопросы, в общем и целом линия пролетарской физической культуры усвоена местами и проводится единодушно. Это—редкое завоевание в такой молодой, новой, а главное такой массовой области деятельности. Десятки миллионов занимаются у нас сейчас — в той или иной форме—физическими упражнениями. Не было и нет нигде в Европе образца для построения нашей советской системы физического образования и физического воспитания. И если эти десятки миллионов идут не по буржуазной, а по пролетарской дороге в этом новом деле, то это такое завоевание, значение которого не следует забывать, сколько бы еще вопросов не стояло перед нами.

А эти вопросы, и притом очень важные, перед нами действительно стоят. Дефекты, и притом крупные, в нашей работе еще имеются. Вехи действительно расставлены, но очень редкие и лишь приблизительно: от одной вехи до другой сбиться с пути не так трудно; а некоторые вехи придется переставить.

Совещание, которое поставило основные наши принципы под перекрестный огонь критики мест и под пристальную проверку опытом громадной проделанной работы, вскрыло эти дефекты и больные места. И сейчас нет более важной задачи и для центра и для мест, как переварить указания, сделанные совещанием, продумать те мысли, которые высказывались на нем. Эту задачу переваривания нужно поставить не только в центрах (республиканских и губернских), но по опыту всех наших с'ездов и конференций, надо вынести все эти вопросы в широкую периферию. Доклады о работах совещания на собраниях профсоюзов, РКСМ, женотделов, советских органов—очередная задача местных работников.

На страницах нашего органа, в заседаниях ВСФК, на собраниях губернских советов мы будем обсуждать те спорные вопросы, которые так ясно вскрылись на совещании (методологические, организационные, ведомственные и т. д.). Будем указывать пути, которыми надо пойти, чтобы устранить недостатки, замеченные в нашем деле. На периферию, в широкие массы, мы понесем то бесспорное, что мы выработали нашим трудом и что подтвердили совещанием: прежде всего то, что физическая культура в руках пролетариата—могучее орудие его освобождения; что физическая культура подготовляет Советскому государству могучих духом и телом строителей коммунистического здания, крепких защитников неприкосновенности Союза трудящихся, оздоровляет нашу грядущую смену.

Пусть совещание послужит толчком не только к росту и улучшению нашего дела, но и к популяризации наших идей среди самых широких масс нашего трудового населения.

Физическое развитие трудящихся и военная оборона СССР.

К. Мехоношин.

Лучшим доказательством того, что вопросы физического воспитания и образования находятся еще на первой стадии своего развития, является довольно-таки распространенный взгляд о специфически военном уклоне в физическом воспитании и образовании, как о самостоятельной его области.

Нередко приходится слышать, что это, мол, «гражданская физическая культура» (сюда обычно относят целиком все, что касается применения физических упражнений как одного из средств био-социального воспитания), а это-де «военная физкультура» (сюда с легкостью относят все «спортивное» и сильно действующие виды физических упражнений, непроверенные в смысле целесообразности их влияния на организм и т. д.).

Не говоря уже о явной неграмотности и «свободном» употреблении термина физическая культура, такое совершенно искусственное подразделение не только не отвечает правильному пониманию системы физического воспитания и образования трудящихся, но прямо и резко расходится с основными ее принципами.

Такое неправильное толкование на практике приводит к совершенно нежелательным уклонам и, поэтому, необходимо в данном вопросе подробно разобраться.

Мы, вообще, в деле физического развития трудящихся ставим перед собой не какую-то общую, расплывчатую, задачу, а говорим конкретно о подготовке рабоче-крестьянского молодняка к той деятельности, которую готовит ему исторический ход событий и классовая борьба и к тем условиям жизни, в которых ему придется жить с переходом в зрелый возраст. Одной из важнейших обязанностей, ставящей его в совершенно особые условия жизни, являются его военные обязанности, активное участие в военной защите завоеваний Октябрьской революции.

Интенсивная трудовая деятельность по воссозданию социалистического хозяйства и оборона Союза Совет-

ских Республик от мирового империализма—вот то, к чему должен быть подготовлен каждый молодой рабочий и крестьянин, каждая работница и крестьянка.

Насколько же различна по своей сущности подготовка к тому и другому?

Рассмотрим, сначала, что такое представляет то явление, которое называется войной и в процессе которого протекает военная деятельность человека и чем характеризуется эта последняя.

Всякая война в современных условиях есть высшее напряжение всех сил ведущего войну государства. Такое определение для советского государства имеет сугубое значение, потому что поражение на войне для него означает гибель власти рабочих и крестьян.

Боевая же деятельность человека есть высшее напряжение всех физических и психических его сил. Ни в одной отрасли труда человек не бывает вынужден выявлять в такой степени всю свою волю и все физические силы, как в момент боя; исключение представляет только революционная деятельность.

Способность к длительному и сильному напряжению, воля, хладнокровие, физическая выносливость, смелость, закаленность, дисциплина—все это совершенно необходимое и для труда, для боевой деятельности должно быть доведено до высшей степени развития.

Таким образом, мы видим, что в общем и целом требования одни и те же и разница заключается только в степени их выполнения.

Если вообще для любой армии физическая подготовка ее бойцов является основой боеспособности, то для Красной Армии и для той войны, которую ей приходится вести при относительно слабой технике по сравнению с техникой противника и специфическими чертами революционной войны, от физической подготовленности красных бойцов в весьма большой степени зависит и самый исход военной борьбы.

Определяя таким образом задачи в области физической культуры, перейдем теперь к тому, каким образом они должны разрешаться.

Прежде всего подчеркнем, что они должны разрешаться и войти в общую систему физического воспитания и образования трудящихся.

Красная Армия заинтересована лишь в том, чтобы достижения наши, как в качественном отношении, так, особенно, в количественном были бы возможно большими, в силу тех причин, о которых мы выше говорили.

Требования, которые пред'являет военное дело, должны быть учтены во всем плане физической подготовки молодежи.

Было бы ошибочно думать, что известный военный уклон допустим лишь только для старших возрастов молодежи. Это совершенно неверно. Известные элементы боевой подготовки должны войти и в программу физического развития самых молодых возрастов. Оговоримся, чтобы не дать повода нашим «антимилитаристам» к обвинению нас в попытке внести военщину в педагогику, что мы имеем в виду не какие-нибудь солдафонско-муштровочные методы, а предусматриваем элементы революционно-боевого воспитания.

Рассматривая задачу по отношению к разным возрастным группам, можно, однако, отметить, что в отношении возрастов от 16—22 л. Красная Армия особенно заинтересована в выполнении, в порядке программных занятий с ними, требований военного дела.

До начала действительной военной службы, т.-е. 21 года, молодежь лишь периодически и на очень короткие сроки попадает в военную организацию в процессе прохождения допризывной подготовки, всего, в общей сложности, на 3 месяца, да и то разновременно в течение 4-х лет. Естественно, что за это время не только нельзя поставить какие бы то ни было задачи по физическому развитию, но даже трудно дать элементарное физическое образование, т.-е. научить уменью упражнять свое тело. Тем более, что значительная часть времени указанных сроков пойдет на собственно военное обучение. Таким образом, основная работа по физическому воспитанию и образованию может быть выполнена только в общем ходе работы гражданских организаций, на долю же военного ведомства выпадает самое активное участие в этой общей работе и проверка выполнения военных требований.

На действительную же службу Красная Армия должна получить физически уже подготовленных молодых рабочих и крестьян, с тем, чтобы за время нахождения в войсках можно было бы провести главным образом специальную тренировку.

Физкультура, РКСМ и профсоюзы.

А. Иттин и А. Сенюшкина.

Первое Всесоюзное совещание советов физической культуры, помимо всех прочих достижений, имеет еще одно, с нашей точки зрения весьма важное—*оформление профсоюзного участия в физкультуре.*

Этот факт очень знаменателен: еще одна самая мощная пролетарская организация входит полностью в дело создания физкультуры в СССР. До последнего времени Комсомол один был тем «бродилом», которое заставляло всех итти за ним, но это не могло считаться нормальным, ибо ему приходилось тратить больше энергии на буксирование отставших, нежели на непосредственное строительство. Как лучшее доказательство энергии РКСМ может служить именно вхождение профсоюзов органически в это дело, ибо раньше профорганы или отмахивались или пассивно помогали фабрично-заводским кружкам, не учитывая огромной важности этого дела.

Поскольку наибольшее количество занимающихся физкультурой с самого начала была молодежь, постольку РКСМ был и будет вдохновителем этой работы. Комсомол все тяжелые годы пробивал стену инертного отношения ведомств и организаций к физкультуре.

23—24 годы знаменательны именно тем, что произошел сдвиг. Наиболее ценно то, что профсоюзы вошли в эту работу. Пионерами среди них оказались железнодорожники, которые еще на майском пленуме 23 года первыми постановили о включении физкультуры в общий культотдельский план работ. Они же дали прекрасную демонстрацию своих достижений на пер-

вом Всесоюзном празднике физкультуры. За ними пошли московские коммунальники—первые из москвичей. *А в настоящий момент каждый профсоюз считает физкультуру доподлинно своей.* Губотдел деревообделочников далекого Архангельска энергично развертывает работу, Доноботдел совработников имеет прекрасную постановку и т. п.

Движение в профсоюзах стало массовым и оно заставило ВЦСПС включить этот вопрос в свою повседневную работу. Недостаточно ясно сформулированный циркуляр ВЦСПС № 11 внес некоторую неясность, но резолюция первого Всесоюзного совещания СФК (см. официальную часть) внесла достаточную определенность.

Совершенно понятно, что работа профсоюзов сейчас развернется и пойдет полным ходом, но необходимо помнить, что успех работы будет зависеть в большей своей части *от согласованности в работе с одной стороны с РКСМ, как «приводного ремня», а с другой—с советами физкультуры*, как единственными руководящими органами.

Вопрос о роли РКСМ, в связи с выходом на сцену профсоюзов, перепугал некоторых, которые усмотрели в этом якобы попытку профсоюзов оттеснить Комсомол от руководящего значения в физкультуре среди молодежи. Это паническое настроение, конечно, неправильно. Об этом с достаточной ясностью говорит п. 12 резолюции о физкультуре в профсоюзах: «*...всемерно поддерживать инициативу и самодеятельность РКСМ в его работе по физкультуре*».

Всякому ясно, что Комсомол, имеющий достаточный авторитет в любой профсоюзной организации, не говоря уже о рабочем клубе, имеет и сможет его упрочить и в кружке физкультуры. Ясно, что бюро, староста или организатор кружка *будут выдвигаться именно ячейкой РКСМ.* Но роль Комсомола не только административная внутри кружка, *его роль многообразнее и шире. Ячейка должна помнить, что ей вверяется политпросветительная обработка всей молодежи кружка*, она должна втягивать в коммунистическое воспитание всю массу и разворачивать на этом принципе работу. Комсомол, доказавший свою активность, никогда и нигде в профсоюзе не будет «оттираться и затушевываться», а наоборот, будет служить профсоюзу опорой и вернейшей гарантией того, что это дело не заглохнет, а разрастется до таких пределов, которых мы даже представить себе сейчас не сумеем.

Профсоюзы сами заинтересованы в том, *чтобы молодежь была с ними и с партией*, а это им может обеспечить *в первую очередь только Комсомол.*

Резолюция Всесоюзного совещания — гарантия того, что и ряд других вопросов в профсоюзах впредь не вызовет каких-либо осложнений.

Все точки над i поставлены. Работа должна пойти с максимальным успехом.

Как пользоваться силами природы для физической культуры.

Д-р И. А. Багашев.

Физическая культура несет человечеству здоровье и счастье. В основе методов физической культуры лежит движение, работа всего организма. И вся физическая культура есть ни что иное, как работа: работа детских игр, работа полезных движений, работа трудовых процессов, работа военных приемов обороны. Для этой важнейшей формы физической культуры, для всякого движения, для всякой работы особенное значение имеет активная, живая отзывчивость организма на внешние раздражения (так называемый рефлекс). Укрепить, усилить и воспитать в себе рефлексы мы можем всего лучше естественными силами природы: водой, воздухом, солнцем. В этом то и заключается сила закаливания, которая приучает наш организм правильно отвечать на впечатления внешнего мира, спокойно переносить различные раздражения, смело встречать враждебные воздействия среды. Вот почему нам полезно знать, как нужно пользоваться водой, воздухом и солнцем для физической культуры.

I. Вода.

Без воды нет на земле жизни. Древние народы считали воду святыней: индусы с верой купались в священных волнах реки Ганга, библия передает рассказ о целительной силе Силоамской купели, рямляне строили огромные бани для всего народа, и ныне (после темной поры средневековья, когда монастырское невежество, проповедуя аскетизм, изгоняло отовсюду жизнь и здоровье), вновь начинает все шире применяться вода и для больных (клиническая школа Винтерница), и для целей здоровой, чистой, гигиенической жизни (учение Петтенкофера), и, наконец, для укрепления, оживления, очищения нашего тела в связи с задачами физической культуры.

Применять воду для лечения больных (в больницах, в клиниках и в гидропатических заведениях)—дело очень мудреное, так как для этого требуется и большое уменье, и сложные технические приспособления. Гигиенически, по хорошему обставить снабжение водою жилых мест, в особенности густо населенных городов и фабрик, тоже не легко, потому что для этого нужны большие деньги и весьма серьезные водопроводные сооружения. Но наша всенародная физическая культура может и должна использовать действие воды во всякое время и в любом месте. Если по внешним условиям нельзя пристроиться к лечебному или гигиеническому источнику воды, то можно (и необходимо) пустить в ход те естественные водоемы, которые имеются везде, где живут люди, (море, озеро, реку, пруд, источник, ключик, колодезь). Простейшая техника водокультурного учреждения требует только 1) стенки для защиты от внешнего мира и 2) посуды для набирания воды и обливания. Признавая принципиально такое упрощенное отношение к вопросам техники, мы в праве поставить требование, чтобы нигде не было физической культуры без применения воды.

Практически, на деле применять водяную культуру следует таким путем: а) прежде всего купаться непрерывно целое лето, согласно местным условиям, (что

Все на воздух, к воде и солнцу!

Дети подают пример родителям.

дает и водяное закаливание, и привычку к зимней воде, и физическое упражнение в плавании), б) обязательно круглый год утром и вечером обмываться и обливаться водой, (вечером для чистоты и гигиены, а утром для закаливания, бодрости и свежести), в) после многих физических упражнений и особенно после соревнований пользоваться водой для освежения и очистки кожи, (лучше всего в виде душа, или ванны, или купанья—глядя по обстановке), и, наконец, г) регулярно, дней через 7 или 10, обмывать все тело теплой водой с мылом, в бане или в ванне, (как в целях гигиенических, так и для контрастного действия теплого закаливания, наряду с постоянным—холодным [1]).

— Выше приведенными беглыми набросками о водокультуре нельзя, понятно, исчерпать столь серьезный предмет. Поэтому в рамках этой краткой статьи можно заключить предварительное ознакомление с вопросом и следующими заповедями о воде для здоровья: 1) Ежедневно очищай все тело водою. 2) Приучись не бояться холодной воды: она укрепляет кожу, сосуды и нервы. 3) Все лето (с весны до осени) купайся; всю зиму (с осени до весны) обливайся. 4) Умей плавать. 5) Пользуйся водой в меру и осмотрительно: охлаждай воду постепенно, отдыхай перед купаньем, не дожидайся второго озноба в воде, делай перерыв при болезнях. 6) Не избегай разумного совета—в сомнительных случаях спрашивай указаний врача. 7) Не беги от науки: если можно, произведи над собой научно-клиническое обследование перед водокультурой и после применения ее. 8) Помни о товарищах: поделись с ними твоим опытом.

[1]) При всех этих способах водокультуры необходимы следующие предосторожности: а) перед купаньем отдохнуть, не купаться сразу после тяжелого напряжения, остыть от пота, соразмерять свою смелость со своим уменьем и тренировкой, в особенности щадить слабое сердце, не уклоняться от совета врача, ждать хорошей реакции кожи в виде покраснения, но не досиживать до озноба и синевы утопленника, после купанья—легкая прогулка, но не на один дух на высокий берег! б) обтиранья и обливанья продолжать после летнего купанья, температуру воды понижать постепенно, от комнатной осторожно переходить к водопроводной из под крана, любителям ледяного обтиранья не делать этого без осмотра врача (щади сердце и сосуды), обтираться или мокрым жестким полотенцем, или даже лучше рукой, смачивая ее в холодной воде, разогреваться трением под водой и после обливанья простыней, утром освежаться прямо из теплой постели, вечером согреться после воды—в постель. в) и г) в случае нужды упрощать эти способы, но никогда не пренебрегать ими.

II. Воздух.

Человек живет и работает, т.-е. находится в постоянном общении с внешней средой. Важнейшую роль при этом играет окружающий нас воздух, ибо он необходим для дыхания и в покое, и—особенно—при работе. Чем сильнее движение, чем труднее работа, тем больше требуется освежать кровь кислородом из воздуха. Этот закон физиологии знают все, (но плоховато исполняют его), зато другой закон физиологии—о необходимости дыхания через кожу—знают далеко не все, и никто не выполняет. Здесь физическая культура должна громко кричать о требованиях гигиены, о пользе воздуха, (для дыхания и для закаливания), о нашей позорной некультурности, о нашей (то рабской, то барской) боязливой изнеженности. Но мало кричать,—нужно научиться и делать по хорошему.

Нельзя сказать, чтобы раньше никто и никогда не думал, не говорил и не делал этого. Первобытные люди жили под открытым небом, древние греки широко пользовались воздухом и носили легкие одежды, японцы живут в легких домиках с прекрасной естественной вентиляцией, в цивилизованных странах все больше начинают устраивать (для больных, для отдыхающих и для детей) санатории, лесные школы, летние лагери, заработавшийся горожанин в Европе устремляется для отдыха к зимнему спорту на чистом воздухе... но все это или было прежде, или делается в заморских краях, или предназначено в награду больным и слабым. Это все нужно, но еще нужнее, чтобы здоровые не превращались в больных и принимали меры предосторожности путем гигиены и физической культуры.

Физическая культура не только—удел здоровых, но и лекарство для более легких больных. Под серьезным надзором врача ее могут применять и в лечебных учреждениях. В этих случаях особенно необходим союз врача и работника физической культуры. Тяжкое, всенародное зло—туберкулез легких—почти во всех формах требует чистого воздуха, а в легких формах допускает наряду с воздухом и легкие физические упражнения. Почти поголовное ослабление и утомление нервной системы, наряду с особыми, специальными способами лечения, весьма успешно поддается живительному действию воздуха и природы. Болезни пониженного обмена веществ (подагра, ожирение) требуют усиленного сгорания белков и жиров в теле при увеличенном подвозе кислорода дыханием (опять таки при помощи физических упражнений и движений). Вот с какими группами больных придется столкнуться работнику физической культуры в его совместной работе с врачем в санаториях и на курортах.

Какова же должна быть техника научно обоснованного и практически широко применимого пользования свежим воздухом для здоровых и для соответственных больных?

1) Прежде всего нужно найти как можно более чистый воздух: на берегу моря или широкой реки, на высоких горных склонах, среди густых лесов, растущих

на сухой почве, в широких просторах степей. 2) Иногда нужда заставит помириться с воздухом лишь сравнительно чистым: деревня, дача, окрестности города, обширный сад или парк в городе, двор, заросший травой. 3) В крайнем случае придется вспомнить, что даже воздух с улицы—чрез открытое окно—меньше вреден, чем комнатный воздух, испорченный дыханием и всей жизнью. 4) Время дня играет большую роль: утром в воздухе меньше пыли и вредных продуктов человеческой жизни, поздно вечером отчасти уменьшается пыль и копоть большого города и воздух кажется более освежающим вследствие его прохлады, после дождя и обильного снега атмосфера гораздо чище. 5) Холодное время года не должно пугать нас: на свежем, сухом воздухе (без пыли, газов и без сквозняка) никто еще никогда не простужался. 6) Есть два способа пользования воздухом для сохранения и укрепления здоровья: а) правильно дышать легкими и б) увеличить разумной одеждой обмен воздуха через кожу. О первом много говорит медицина лечебная (при болезнях легких) и правила гигиены (для всеобщего выполнения). О втором особенно должна позаботиться физическая культура. 7) Для легочного дыхания нужно прежде всего развить правильными дыхательными упражнениями межреберные мышцы и грудобрюшную преграду (диафрагму), и научиться дышать через нос, чему лучше всего поможет дыхательная гимнастика. 8) Нельзя говорить о каких-нибудь технических приспособлениях для легочного дыхания: здесь дело очень просто—нужно всегда дышать как можно глубже, нужно чаще исправлять (корригировать) неудобную трудовую позу, расправляя спину и плечи с глубоким дыханием, нужно помнить о нашем лозунге: «Физкультура 24 часа в сутки». 9) Успех дыхательной гигиены и физкультуры требует, чтобы а) в рабочих помещениях воздух был чистым (вентиляция), б) чтобы как можно больше и работы, и гимнастики, и детских игр, и развлечений проводилось на открытом воздухе, в) чтобы наше жилье как можно лучше вентилировалось, не боясь свежего воздуха и г) чтобы спальное помещение обязательно проветривалось, если не весь день, то непременно перед сном. 10) К этой весьма простой (но почему то невыполняемой?) технике легочной воздухокультуры можно присоединить столь же простую технику улучшения кожного дыхания. 11) Спать как можно более раздевшись и под легким одеялом, раннее утро проводить хотя бы короткое время за утренней домашней работой совершенно обнаженным или в купальной повязке, носить как можно более легкую проницаемую для воздуха одежду и обувь, изменить глупые формы одежды—«футляра», обнажая шею, руки и часть ног—вот простые советы гигиены, которые никем не оспариваются и... мало еще выполняются. 12) Ко всем выше приведенным, так сказать «бытовым», формам воздушной культуры остается прибавить систематическое применение воздушных ванн; в любом затененном (без солнца) месте: в лесу, в саду, на террасе, в комнате с широко открытыми окнами,—на стуле, на скамье, на жесткой кушетке,—с книгой в руках или за беседой с приятелем,—5—10—30—60 минут, проведенные на открытом воздухе безо всякой одежды—вот и воздушная ванна. 13) Прибавьте к этому надзор медицинского персонала, измерение пульса и температуры, строго отведенные часы—и вот перед вами воздушные ванны в санатории. 14) Окружите эту картину горной панорамой, степным простором башкирских степей, безбрежной гладью моря или стеной задумчиво шумящего леса—и вот готова воздушная ванна на одном из наших прекрасных курортов.

Так учит нас наука, так подсказывает нам рассудок, так легко все это выполнить технически... Дело за вашей агитацией, товарищи, дело за вашей инициативой, примером и руководством на местах.

(Окончив следует).

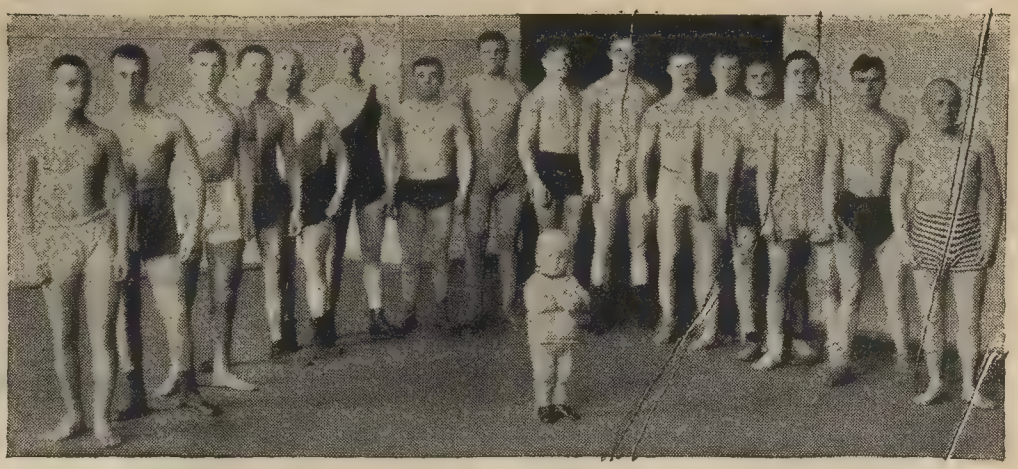
Борьба с точки зрения физкультуры.

(Окончание. См. № 8). *Б. Кальпус.*

У нас, почти до самого последнего времени, борьба преподносилась широкой массе трудящихся как раз в наиболее отрицательных формах. Обычно знакомились с ней через различные «всемирные чемпионаты» французской борьбы, устраиваемые ловкими предпринимателями одновременно в нескольких городах, с неизбежными «таинственными чемпионами» в черных, красных, зеленых и других масках. Широковещательные афиши и плакаты изображали людей необычайной мускулатуры. Толпа валом валила в цирки и театры. Валила, несмотря на то, что были ни для кого не секретом те грубые очковтирательства, на которых были построены подобные чемпионаты. Притягательной причиной являлся не результат той или иной решительной схватки, а, главным образом, сила, мощь, блистание и желание одинаково больному и здоровому человеку и особенно тянувшие ту категорию населения, в практике борьбы за существование которой сила и здоровье

Урок борьбы в „Динамо".

Фот. А. М. Кузнецова.



Секция борьбы о-ва „Динамо" в Москве.

Фот. А. М. Кузнецова.

играли первостепенную роль. Постоянными посетителями этих чемпионатов в большинстве была городская трудящаяся молодежь: рабочие, служащие, учащиеся, военнослужащие. Шли туда и взрослые. Возбуждающе и бодряще действовал вид сильного, здорового человеческого тела. У хилых и слабых, преждевременных неврастеников и кандидатов в туберкулезные, выпрямлялась фигура, расправлялись плечи, поднималась впалая грудь, напрягались слабые мускулы, загорались энергией безжизненные глаза, появлялся на щеках румянец, уверенней и тверже звучал голос. Глядя на сильных, здоровых людей росло желание, воскресала надежда поправить здоровье, восстановить силы; мысленно принимались решения уделять отныне должное внимание своему, пожинающему плоды невнимания, телу.

Цирковая борьба, при всех ее отвратительных сторонах, имела одну положительную. Она пропагандировала силу и значение физических упражнений в деле развития физических сил и здоровья человека. Молодежь увлекалась и увлекшись практически вступала на путь физического оздоровления и совершенствования.

Борцы и атлеты не только на сцене и арене являлись предметами ее внимания и наблюдения. Толпа переносила свое любопытство и на их быт, всячески стараясь узнать те способы и средства, с помощью которых достигали эти «сверх люди» удивительных результатов в области физического развития. Правда, результаты подобного интереса были различны. Одних он увлек на путь опасный и вредный—подражания и ложных идеалов, для других, сумевших здоровым сознанием определить границы полезного и вредного, ненужного, он явился толчком к заботливому отношению и уходу за своим телом, к его разумному всестороннему совершенствованию, приблизил их, так сказать, к индивидуальной физической культуре.

В России особенно сильно затаскали и исковеркали этот превосходный, кстати сказать, очень близкий духу и сердцу нашего трудового народа, спорт. Правда, у некоторых народностей, населяющих нашу громадную страну—башкир, киргизов, татар, национальных меньшинств Кавказа—борьба еще и до настоящего времени является одним из популярнейших и любимейших видов народных развлечений и признанным методом физического воспитания молодежи, не превратившись из средства в цель, в подготовку феноменов-профессионалов. Почти во всех странах света борьба занимает одно из первых мест среди распространенных видов так называемого «народного спорта», пользуясь особенным вниманием трудящихся города и деревни.

Среди коренного трудового населения нашего Союза, борьба, главным образом французская, получает все большее и большее распространение; особенную популярность она приобретает среди рабочей молодежи тяжелого физического труда и среди нашей крестьянской молодежи.

В деревню она еще не проникла в том виде, как следует и заменяется там старинной «стенкой», но в рядах Красной армии, громадный процент который составляет крестьянская молодежь, она заметно становится одним из любимейших, наиболее успешно прививающихся видов спорта.

К достоинствам борьбы, помимо ее исключительного влияния на организм, следует отнести еще ее материальную доступность. Самым дорогим инвентарем является ковер, но он приобретается коллективом, отдельному-же занимающемуся необходимы лишь трусики и легкие парусиновые туфли в интересах чистоты на ковре.

По самочувствию, обычно появляющемуся у занимающегося после первых же дней занятий, особенно если они сопровождаются душем или просто обтиранием, с борьбой можно сравнить только разве освежительную и бодрящую лыжную прогулку.

Если пока еще у нас широкие слои населения знакомы с борьбой на основании того, что они видели в цирках и балаганах, то в сравнительно ограниченном кругу лиц самых разнообразных профессий, любителей и ценителей ее как средства физического развития, она давала удивительные по силе и разносторонности примеры достижений.

Технический комитет ВСФК включил пропаганду борьбы в число видов спорта, отвечающих задаче подготовки физически здорового активного волевого человека, решив встать на путь очищения борьбы от всего наносного и ненужного.

Первая задача—это борьба с профессионализмом и балаганщиной, превращением средства в цель, уродливым индивидуальным увлечением призами и методичность в применении. Устранение, не в ущерб ее физиологической ценности, опасных, рискованных, неестественных приемов.

Истина, что человеческое тело является наиболее совершенным гимнастическим снарядом в руках опытного руководителя, в борьбе получает особенно яркое подтверждение.

Существует распространенное мнение, что борьба таит в себе большие опасности для сердца. Это совершенный вздор. С этой стороны она менее опасна, чем многие из других видов спорта. При соблюдении основ гигиены и методичности занятий гарантируется постепенное развитие всего организма, следовательно причины самоконтроля в борьбе особенно легко осуществимы.

По влиянию на организм, борьбу не сравнить ни с одной системой гимнастики. Необходимо раз навсегда рассеять предвзятое отношение к борьбе. В определенном возрастном периоде она в полной мере индивидуально удовлетворит потребность растущего и крепнущего организма юноши, способствуя превращению его в сильного, здорового, мужественного гражданина.

С точки зрения воспитания боевых качеств и навыков, она также представляет не малую ценность для Красной армии, где она уже включена в цикл видов спорта, культивируемых в порядке внешкольных клубных занятий.

Больше внимания этому ценнейшему виду спорта.

Устройство площадки для баскетбола.

(Глава из находящейся в печати книги А. А. Маркушевича и С. В. Сысоева «Площадки для игр и спорта»).

Прежде чем перейти к практическим советам по оборудованию площадки, мы считаем необходимым привести выдержки из официальных правил, утвержд. ВСФК, определяющих площадку, ее разбивку и устройство стоек.

Правило 1, § 1. Площадка для игры должна представлять собой прямоугольник, размером не более 26,5×15 метр. и не меньше 17,5×13,5 метр. Поверхность площадки должна быть ровной. Площадка должна быть ограничена линиями не менее 5 сант. ширины и находиться каждой своей точкой не меньше чем на 1 метр от каких-либо препятствий (см. рис. 1).

Длинные линии называются боковыми, а короткие—лицевыми. Лицевые и боковые линии должны образовать прямой угол.

О. Р. (официальные раз'яснения). Все междугородние и международные игры должны быть играны на площадке размером 26,5×15 метр.

У. К. (указания кружкам). Линии должны окаймлять со всех сторон площадку и находиться на одном уровне с ее поверхностью.

Правило 1, § 2. В центре площадки отмечается круг (центральный круг), радиусом в 60 сант.

У. К. Линия круга не должна быть углублена, ее ширина равна 2,5 сант.

Правило 1, § 3. Штрафная площадь есть пространство на каждом конце площадки между лицевой линией и линией, проведенной параллельно лицевой, на расстоянии 5,20 метра от нее.

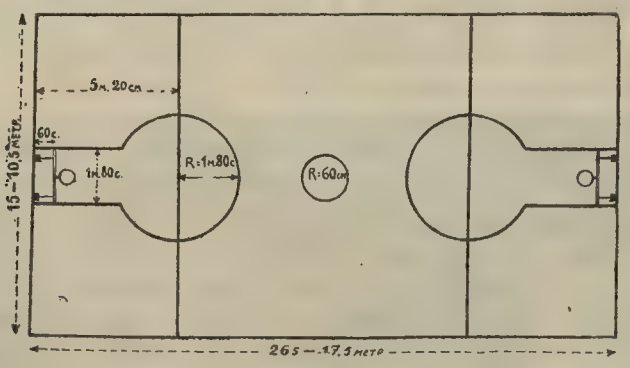


Рис. 1.

О. Р. Линии штрафной площади суть продолжение линии штрафного броска.

У. К. См. § 2. У. К.

Правило 1, § 4. Областями штрафного броска называются пространства, отмеченные на площадке линиями, проведенными из точек, находящихся на расстоянии 90 сант. по обе стороны от середины лицевых линий, перпендикулярно к последним. Эти перпендикулярные линии переходят затем в дуги окружностей, радиусом в 1,80 метра и с центрами, лежащими на середине штрафной линии.

У. К. См. § 2 У. К.

Правило II. Стойки состоят из щита, размером 1,80 метра по горизонтальному направлению и 1,20 метра по вертикальному, укрепленного на двух столбах на высоте 2,70 метра от земли до нижнего края щита (см. рис. 2).

Щиты должны быть помещены под прямым углом к земле по средине лицевых линий и отстоять от столбов на 60 сант. в глубь площадки.

Стойки могут быть переносные и постоянные—врытые в землю. Расстояние между столбами 1,20 метра Столбы стоек должны стоять на лицевых линиях в 60 сант. от их середины.

У. С. (указания судьям). Стойки и щиты должны быть сделаны из дерева, стекла или другого материала, прочного и негибкого и окрашены в белый цвет. Они должны быть так укреплены, чтобы щит не качался и не дрожал от ударов по нему мячом. Необходимо, чтобы у стоек конец креста не выходил в поле, а столбы проходили вдоль всего щита.

Правило III. Корзины должны представлять сетки из веревок или другого мягкого материала, подвешенные на металлических кольцах, имеющих 45 сант. во внутреннем диаметре.

Корзины должны быть крепко прикреплены к щитам в точках, отстоящих на 30 сант. от нижнего края щита и на 90 сант. от каждой стороны его и так, чтобы ближайшая точка внутренней стороны кольца отстояла на 15 сант. от поверхности щита.

О. Р. Кольца должны быть расположены таким образом, чтобы они лежали в горизонтальной плоскости на 3 метра над землей.

При игре футбольным мячом, кольцо должно иметь диаметр в 38 сант.

У. С. Необходимо следить, чтобы кольца были снабжены сетками и крепко прикреплены параллельно земле.

У. К. Сетки должны быть устроены или связаны таким образом, чтобы слегка задерживать прохождение через них мяча, как только он попадет в корзину.

Кольца с сетками должны поддерживаться горизонтальной ручкой из того же материала, как и кольцо; воображаемое продолжение этой ручки должно прохо-

дить через центр кольца. Для большей устойчивости необходимо кольца укрепить двумя боковыми кронштейнами из того же материала.

Практические советы.

Площадка. Рекомендуется располагать площадку длинной осью с севера на юг. Если есть возможность устроить несколько площадок, то следует некоторые из них располагать длинной осью с востока на запад, дабы иметь в любой момент дня площадку, на которой солнце не мешало бы играющим. Это особенно важно учесть в настоящее время, так как в дневные часы площадки будут предоставляться для нужд близ лежащих школ.

Не рекомендуется устраивать площадку на траве, так как благодаря малым размерам ее, большому количеству участвующих для такой площади и силе их движений, средина площадки быстро вытаптывается, в то время, как бока остаются покрытыми травой. Этот переход от голой земли к траве и обратно меняет не только направление отскока, но и изменяет силу самого прыжка мяча. Кроме этого, на траве ноги играющих больше скользят, затрудняя этим «рывки» к мячу и увеличивают количество налетов на противника.

Во избежание этого рекомендуется пользоваться теннисным грунтом, который дает безукоризненный отскок мяча от земли и быстро высыхает благодаря наличию поперек площадки водораздела, не позволяющего задерживаться воде на площадке и специальных качеств грунта.

В крайнем случае следует снять дерн, для чего предназначенное место прорезывается лопатой на полосы в ее ширину, потом продольные полосы разрезаются на части, не более 30—40 м. длиной. Дальше, к ручке лопаты у черенка привязывается веревка и дается в руки одному из работающих, другой, наставив ее на очередную полосу, пригибает ее вниз, а первый, делая небольшой рывок веревки к себе, быстро и почти без труда будет снимать дерн. Затем грунт следует слегка подравнять, посыпать песком и укатать. Если среди работающих есть лица, знакомые с работой ватерпаса, то рекомендуется середину площадки приподнять на 10 см. вверх, по отношению к боковым линиям, что облегчит скат воды и повлечет за собой быстрое высыхание.

Хорошо площадку окружить деревьями, но только ветки их не должны низко нависать над ней и служить помехой для высоко летящих мячей.

Когда грунт готов, нужно перейти к разбивке площадки, согласно правил. Для этой работы необходимо заготовить несколько небольших колышков, моток шпагату и ленту-веревку с двумя кольцами, вшитыми в ее концы, длиною, включая и кольца, в 15,30 метра. Далее назначают направление задней линии, откладывают на ней отрезок АБ=15 м. и забивают колышки в точках А и Б. Из них, как из центров, последовательно описывают дуги ИК и ЛМ, радиусом R=АС=БС=15,30 метра. Из полученной точки С пересечения дуг ИК и ЛМ описывают тем же радиусом дугу СП и в точках пересечения дуги с продолжением АС и БС устанавливают колышки Г и В; теперь остается только соединить четыре установленных колышка и площадка готова. Разбить остальные линии согласно чертежу (рис. 1) не представляет затруднения.

Если площадка сделана не на теннисном грунте, то линии надо заблаговременно проливать разведенной в воде негашеной известью, а еще лучше посыпать в сухом виде (в порошке), что позволит легко восстановить линии в перерывах, в то время, как поливка требует ожидания пока она просохнет. В крайнем случае можно ограничиться простым прочерчиванием, но только не надо делать постоянных канавок или пользоваться деревянными рейками или натянутой тесьмой, так как

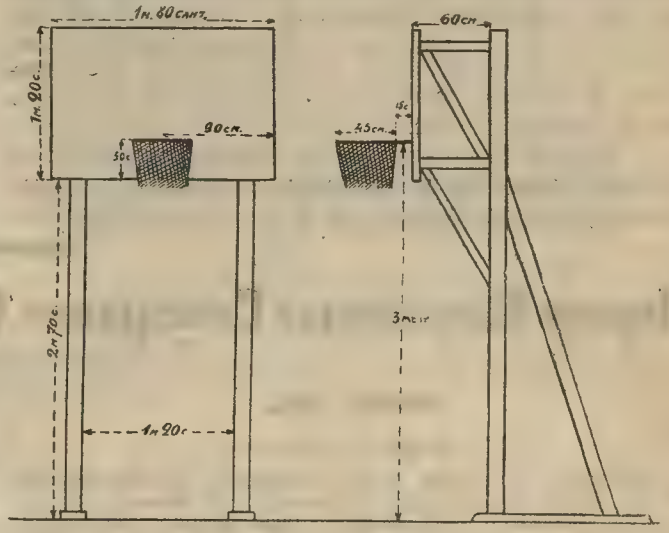


Рис. 2.

благодаря быстрому и большому движению легко зацепиться и сильно разбиться. При проливке линий пользуются обыкновенной лейкой, куда наливают заранее разведенную известку, взбалтываемую перед употреблением. С лейки снимают сетку и аппарат для поливки готов. Если имеется специальный грунт теннисный, то рекомендуется линии прокрашивать белой краской, для чего место, предназначенное для линии, тщательно прометается сухой кистью и грунтуется при помощи олифы 2—3 раза, после чего уже покрывается краской. Для этой операции рекомендуется пользоваться трафаретом, состоящим из двух дощечек, отстоящих друг от друга на 4 см. и соединенных между собой поперечными перекладинами. Этот трафарет приставляется к натянутой на колышки веревке, отмечающей начало и конец линии и проводя кисть между дощечками трафарета, накладывается краска.

Стойки. При изготовлении стоек необходимо обратить внимание на то, чтобы нижние устои не выходили бы в поле, перекладина между ними была бы сделана немного отступя от стоек (10—20 см.), чтобы не мешать выбрасывать мяч. Нижние устои должны быть сделаны из более тяжелого, толстого материала (желательно 15×15 сант.), так как иначе стойки будут неустойчивы. Во избежание последнего можно наложить груз на задние концы устоев (кусок старой рельсы) или продолбить по отверстию в каждом устое и прикрепить их к земле при помощи кола.

Откосы должны итти от самого щита и переходить в устои на расстоянии 2½ метров от стоек; их толщина 5×10 см., а длина 3,5 м.

Самый щит лучше всего делать из тонких досок, а не из фанеры, так как рама, будучи обшита ей, сильно пружинит, что не разрешается правилами. Кронштейны, поддерживающие щит, не должны выдаваться из-под него.

Стойки могут быть переносными, для помещения их, когда нет постоянной площадки, и постоянными, врытыми в землю.

Корзина. Корзину целесообразней делать из железа прямоугольного сечения, в поперечнике не уже 1/3 дюйма, с обглаженными острыми краями, которые быстро перетирают сетку. Сетка обыкновенно плетется из бичевки, глубиной в 40—60 сант. К концу она суживается или постепенным сокращением числа веревок или за счет стягивания веревкой, представляющей как бы второе кольцо, но она должна лишь задерживать полет мяча, а не оставлять его в корзине. Хорошо сетку пришить к материи, прикрепленной к кольцу, тогда она будет служить дольше.

Места для счетчиков—должны находиться по середине площадки на расстоянии 3 футов от боковых линий; они представляют из себя: стол, удобный для письма и снабженный бумагой, чернилами, секундомером, гонгом, пистолетом или свистком, отличающимся от свистка судьи и четыре стула. Лучше всего, если это место будет отгорожено от зрителей и приподнято немного от земли.

Тренировочная корзина отличается только тем, что прикреплена к шесту, не имеющему щита.

Материальная смета на стойки. Для стоек требуется следующий материал: доски дюймовые для щитов, доски вершковые для откосов и стоек, бруски 15×15 для устоев, проволока для колец и кронштейнов, бичевка для сетки и гвозди.

В свободное от игры время площадка легко может быть использована и под другие культурные цели, начиная от места для игр, не требующих большого пространства, вплоть до места для собраний или спектакля.

Первое Всесоюзное Совещание Советов Физической Культуры.

(Продолжение. См. № 8).

ВТОРОЙ ДЕНЬ.

Вечернее заседание.

Вечернее заседание было посвящено деловой работе. После прений по докладам т. Семашко и т. Иттина, в которых участвовали: т.т. Прокофьев, Подвойский, Харлампиев, Панов, Душман, Суслов, Прозоров, Елкин, Венгеров, Блях, Собецкий, Красинский и Стрелецкий, с заключительными словами выступили докладчики, давшие ответы на выдвинутые во время прений вопросы, детальное рассмотрение которых было постановлено перенести на заседание секций.

Доклад т. Мехоношина.

После заключительного слова т. Семашко и т. Иттина, с большим программным докладом на тему: „Физическое воспитание и образование в СССР“ выступил т. Мехоношин.

Докладчик указал, что несмотря на 5 лет существования в советской республике физкультуры, есть много вопросов, требующих основательной переработки и разрешения.

Принципиальные положения в общем и целом установлены, но в области практики много еще недочетов. Много старых спортивных кружков и обществ изменили лишь свою вывеску, но не изменили своей природы и, получив возможность работать, не редко держат в своих руках руководство физкультурой на местах. Под физкультурой надо понимать всю сумму мероприятий, направленных к совершенствованию организма и физические упражнения есть лишь один из методов физкультуры; при подведении классового базиса под физкультуру должно исходить из положения, что труд есть главный фактор, который влияет на физическое состояние рабочего. При определении роли и значения физкультуры в советской общественности по марксистскому методу, социально-биологический базис должно положить в основу физкультуры и тогда рациональное физическое воспитание и образование молодых рабочих и крестьян и подготовка их к трудовой деятельности даст действительную возможность научной организации труда. Задачи физического воспитания и образования необходимо совместить с общим планом физической культуры в массах, ибо среда, в которой живет и работает человек, оказывает громадное влияние на его организм и пока мы эту среду не изменили в благоприятную сторону, до тех пор физические упражнения останутся только полумерой. Необходимо также учесть, что чрезмерное узкое увлечение физическими упражнениями может вести к понижению общего культурного уровня человека, чем широко пользуется буржуазия за границей, заставляя молодежь заниматься исключительно спортом и гимнастикой и этим отвлекая ее от классовой борьбы. Поэтому вся работа по физкультуре должна быть частью общей культурно-просветительной работы среди масс.

Техникой физкультуры мы должны владеть также, как идеологией, тогда идеология воплотится в жизнь.

Группа военных делегатов на первом Всесоюзном совещании советов физической культуры.

Фот. Г. Г. Иосса.

По поводу „Муравья“ и „Спартака“ надо отметить, что основные элементы нового направления физкультуры несомненно сложились в их мелких ячейках на фабриках и заводах. Широчайшие массы рабочей и крестьянской молодежи соприкоснулись с физкультурой, но лишь небольшая часть их занимается настоящими физическими упражнениями. Многие из наших спортивных игр недоступны для широких кругов рабочей молодежи, поэтому в первую очередь наше внимание необходимо направить на разработку общедоступных простейших видов физических упражнений. Необходимо создать красных организаторов физкультуры внутри профсоюзов и РКСМ, связав всю нашу работу с общей культурно-просветительной работой. На советы физкультуры должна быть возложена задача лишь согласовывать, координировать и объединять деятельность соответствующих организаций.

Организационные формы „Муравья“ и „Спартака“, как попытки рассматривать и строить физкультуру вне общей системы культурно-просветительной работы, уже отжили. Каждый работник по просвещению, каждый политический работник, каждый военный командир, каждый врач—должен быть вооружен и методом физического воспитания и образования. Никаких специальных инструкторов мы не должны создавать. Нужно добиться, чтобы каждый клубный и культурный организатор владел методом физкультуры. Тогда у нас не будет узости в понимании физической культуры, не будет рекордсменства, физкультура будет стоять на верных классовых рельсах (аплодисменты).

ТРЕТИЙ ДЕНЬ.

Утреннее заседание было посвящено содокладу т. Радина „Физкультура, как область био-социального воспитания“, прениями по докладу т. Мехоношина и т. Радина и докладу т. Иттина: „О месте и роли РКСМ в работе по физкультуре“.

Доклад т. Радина.

В своем докладе т. Радин останавливается на роли физкультуры в школе и стоящих перед нами возможностях и перспективах. Марксистский подход к физкультуре нам говорит, что физкультура есть надстройка на экономическом строе. Мы должны объединить обучение с трудом и физкультурой, так как основная экономическая база физкультуры в советской республике — подготовка к труду. Пока мы окружены империалистическими державами, приходится еще добавлять оборону и говорить—подготовка к труду и обороне.

Основной момент подготовки—оздоровление, поэтому и работа Наркомздрава является не ведомственной, а основной и объединяющей всех. Оздоровление есть, прежде всего, правильное психо-физическое развитие ребенка и подростка. Теперь всем уже известно, что разделения на душу и тело нет, а есть психофизика и что организм действует в социальной и физической среде, поэтому школьное воспитание должно быть био-социальным. Био—значит жизнь. Наука, изучающая психо-физическое развитие ребенка, называется педологией. Она тесно соприкасается с социальной наукой и экономикой. Физкультура не может быть одной для всех, она должна быть построена применительно к особенностям социальных условий, пола и возраста. Прежде всего надо поднять жизнеспособность ребенка. Лучшее средство для этого—лесная школа, школа на открытом воздухе, где возможно больше проводится лозунг „учиться, спать и играть на открытом воздухе“. Неотложная задача—переподготовить педагогов, из которых необходимо вытряхнуть „ветхого Адама“. К этому уже приступлено. Через 5 лет мы не пустим ни одного педагога в школу, который не сможет одновременно проводить занятия физкультурой. Очередная наша задача—провести на медицинских и педагогических факультетах обязательное преподавание физкультуры. Каждый культурный работник должен быть физкультурным работником. Мы должны освободиться от старых условных рефлексов и проложить дорогу новому био-социальному воспитанию (аплодисменты).

После доклада т. Радина председатель огласил приветственную телеграмму рабочей федерации Эльзас-Лотарингии, приславшей братский привет и выражение солидарности, встреченные совещанием горячими аплодисментами и предложением послать соответствующий ответ.

В прениях по докладу т. Мехоношина и т. Радина выступили т. Мылкин, Елкин, Венгеров, Пупышев, Панов, Душман, Патыш, Шенкель, указавшие на дефекты на местах, наблюдающиеся в области идеологии и постановки физкультуры вообще и в школах в частности и сделавшие ряд практических предложений.

В заключительном слове т. Радин подчеркнул необходимость укрепления на местах подотделов охраны здоровья детей и действительного выполнения инструкций центра, а также нежелательность употребления снарядов, особенно сокольских.

Т. Мехоношин в заключительном слове указал, что задачей его доклада было зафиксировать и установить основные принципы всей работы, по которым с конкретными предложениями выступят т. Зикмунд и т. Кальпус и ответил на замечания, сделанные в прениях, остановившись на разъяснении понятий физического воспитания и образования и на связи с Красным Спортинтерном.

Доклад т. Иттина.

В докладе о месте и роли РКСМ в работе по физкультуре т. Иттин осветил значение комсомола, руководившего всей работой среди молодежи, так как физкультура есть одно из средств вовлечения рабочей молодежи в коммунистическое воспитание. Указав на проделанную огромную организационную работу, докладчик отметил некоторые недостатки, как например, замкнутость кружков на фабриках и заводах, недостаточность в отдельных случаях инициативы и самодеятельности. На будущее должно поставить задачей, чтобы не было ни одного комсомольца, ни одного сознательного подростка, не занимающегося правильно физкультурой, и все активные работники должны служить этому примером. С нездоровыми уклонами в области физкультуры комсомол уже покончил и поэтому можно поставить вопрос о здоровых соревнованиях, в которых каждый кружок должен выявлять интересы своего района или профсоюза. Огромная работа предстоит в деревне, куда надо перебросить максимум внимания, опыт шефства городских кружков над деревенскими дает блестящие результаты. На пионерское движение также надо обратить особое внимание и урегулировать ту большую нагрузку, которая часто непосильна для детского организма. Надо создать свой кадр специалистов по физкультуре, широко использовать неделю физкультуры для пропаганды и агитации и участвовать во всех политических выступлениях и демонстрациях, внося активность и дисциплинированность в массы. Районные площадки должны стать центрами, организующими и воспитывающими молодежь. Вся работа должна итти через советы физкультуры в кружках, в которые мы втянем молодежь и сделаем из нее хороших и сознательных граждан советской республики (аплодисменты).

В прениях выступили: тт. Пашкевич, Кручев, Рубченко, Панов.

(*Окончание в следующем номере*).

Международная пролетарская солидарность.

Telegramm

Wien IX

Wiesowfisbüll Moskau Sportinternat

Vorwärts im Geiste Lenins! — Brüderliche volle Grüße sende allen Teilnehmern Eines Kongresses wünscht KS Sektion Österreich — Georg Killich

Высшему Совету Физической Культуры.

Москва.

Вперед во имя Ленина! Братский революционный привет и пожелания полного успеха вашему Совещанию шлет австрийская секция Красного Спортинтерна. Георг Киллих.

Военный отдел.

Вождь красной конницы Семен Михайлович Буденный.

Фот. Г. Г. Иосса.

Праздник спорта у буденновцев.

Скаковой ипподром на Ходынке 2 мая с раннего утра ожил, принял праздничный вид: бойцы N кавбригады проводят сегодня свой праздник спорта. Задолго до начала стали собираться рабочие организации, приглашенные на праздник; отряды юных пионеров со своими знаменами, под барабан, стройными колоннами прибывают один за другим; в полном составе появляются организации шефов; гостей принимают и отводят по местам. Участники соревнования построены для встречи почетных гостей: секретаря Профинтерна тов. Лозовского и представителя ВЦСПС (шеф бригады) тов. Догадова. Тепло встречается бойцами и горячо, с большим подъемом, приветствуется вождь красной конницы т. Буденный.

По сигналу начинаются соревнования. Красиво, быстро и ловко проходит рубка лозы, более десятка кавалеристов лихо, полным ходом, проскакивают и рубят направо и налево. За лучшее исполнение первый приз получил комвзвод Землянский, второй приз присужден помкомвзвода Мягкому. В толкании ядра лучший результат (9 м. 13 с.) и в метании диска (24 м.) показал Точилин.

Метания вызвали большой интерес у присутствовавших гостей, которые после соревнований также попробовали исполнить некоторые метания.

Участниками конкур-иппик были выполнены трудные номера преодоления препятствий. За правильность и чистоту первый приз присужден комвзводу Карчевскому, второй приз—комэскадрона Линда, показавшему хорошую работу над конем.

По прыжкам в высоту с разбега лучший результат у Архипова—140 сант. В длину с разбега лучшим был Еремин—4 м. 20 с.

Из 4 заездов стипль-чеза (дистанция 1½ версты) командир эскадрона Коптелов показал лучшее время 2 м. 25 с. Вторым—комэскадрона Федоров—2 м. 27 с.

Эстафетный бег 5×400 выиграла команда N полка со временем 5 м. 26,2 с. в составе: Жукова, Шилихана, Волкова, Жеребцова и Абанина.

В гладких скачках из 5 заездов резвее всех прошел Парадизгардер—2 м. 9,4 с. На втором месте—Крикунов—2 м. 10 с.

Прыжки в высоту привлекли лучшие силы бригады; на старт явилось 12 участников. Наибольшую высоту—2 арш. 1 вер. преодолел помкомэскадрона Парадизгардер.

С большим интересом прошли прыжки в ширину. Лучшим по силам и по безукоризненной технике исполнения оказался комполка Павловский, поставивший рекорд в 7 арш. 12 вер. на коне „Либерал".

В заключение программы сборными командами бригады сыгран футбольный матч.

Программа праздника была составлена довольно удачно и прошла полностью и своевременно, что говорит о хорошей подготовленности технической стороны соревнований. Достижения показали, что в красной коннице интерес к конскому спорту и спорту вообще очень большой; нужно только правильно использовать его, как основу физического совершенствования бойца.

Чудинов.

Севастополь.

Спорт в Севастопольском порту все более и более заинтересовывает красноармейцев и моряков. В приморской крепости организован спортивный комитет. Оборудуются 3 площадки, взята в аренду на 1924 г. школа плавания, заказаны в достаточном количестве спорт-принадлежности, обувь и костюмы.

В настоящее время при гарнизонном клубе работает боксерская секция, с наступлением же весеннего сезона начнут работать футбольная, легко-атлетическая и др. секции.

Интересный план работы намечен в Черноморском флоте. На-днях открываются курсы для подготовки инструкторов по физразвитию, руководить которыми будет популярный на юге разносторонний спортсмен Б. Солоневич. Период учебного плавания предположено широко использовать для спортпропаганды; с этой целью, во время стоянок судов в портах Черного моря, будут устроены соревнования по различным видам спорта.

В прошедшем зимнем сезоне черноморские моряки, путем регулярных тренировок, добились крупных успехов по гирям и борьбе, взяв в итоге на первенствах Севастополя 20 классных мест из возможных 27. Среди победителей следует отметить по гирям: в легчайшем весе прогремевшего некогда на всю Россию математика Володю Зубрицкого 650 ф.; в среднем—

Тт. Буденный, Богуславский (зампред. отд. гос. соц. страх.) и Догадов (генер. секр. ВЦСПС) обходят фронт участников

Фот. Г. Г. Иосса.

Табеева — 871; в тяжелом — Солоневича — 1063½ и Лукина—985; по борьбе: в легчайшем—Сильва, в среднем—Лоренцо, в полутяжелом — Хлытина и в тяжелом—Солоневича.

Большему углублению работы и большей спортизации нашего флота мешает отсутствие спорт-оборудования, а еще в большей степени—безразличное отношение комсостава и высшего командования.

Эстафетный бег 5×400.

Передача эстафета N кав. полком.

Фот. Г. Г. Иосса.

Физическая подготовка германской армии.

(Окончание. См. № 8).

С первого апреля начинается летний период физической подготовки армии. Он продолжается до первого октября и делится на две части. Время с апреля по июль отводится занятиям по определенному расписанию и плану; с июля начинаются поверочные испытания и соревнования, при чем все результаты обязательно заносятся в книгу достижений.

Летний период имеет назначение содействовать воспитанию и подготовке одиночного бойца, а также развить у солдат способность к коллективным достижениям. Соревнования бывают двух видов: происходящие одновременно с поверочными испытаниями, в которых обязательно участвуют все солдаты и первенства отдельных войсковых частей, затем армии и флота, которыми заканчивается общая годичная подготовка армии.

Программа летнего периода состоит из плавания, игр и атлетики. Солдаты роты для занятий делятся на группы по 8—10 человек, при чем каждой группой обязательно должен руководить инструктор. Группы составляются из равносильных и с одинаковыми достижениями.

Учебный план на неделю разрабатывается командиром роты. В плане указывается: место занятий, одежда, спортивные снаряды и приборы.

Ежедневный урок начинается с вольных движений и упражнений на передвижных лестницах, далее следуют упражнения на сообразительность, силу, быстроту, ловкость. Бег по пересеченной местности происходит один раз в неделю.

Характерной особенностью является то внимание, которое уделено теоретической подготовке, обучению технике упражнений, обучению правилам устройства и проведения соревнований и, что особенно важно, подготовке солдат к выполнению обязанностей судей по всем видам физических упражнений.

Кроме обязательных для всех солдат программных занятий по физкультуре, рекомендуются и добровольные физические

Стипль-чез. Тт. Найчук и Парадизгардер берут последнее препятствие, после которого белая лошадь выходит вперед и выигрывает скачку.

Фот. Г. Г. Иосса.

Рубка лозы.

Фот. Г. Г. Иосса.

Красном Белов ставит рекорд прыжка в высоту.
Фот. Г. Г. Иосса.

упражнения, которые имеют задачей способствовать обязательным занятиям. Наставление, усиленно рекомендуя добровольные занятия, указывает, что они порождают спортивный дух и старание улучшить свои достижения. Эти необязательные занятия должны происходить в конце второй половины дня.

Вторая часть наставления имеет своим содержанием вольные движения и упражнения с ружьями. Отдел вольных движений начинается с объяснения основных стоек и движений. Далее следуют упражнения для развития мускулов шеи и верхних шейных позвонков, верхних грудных и спинных мускулов, мускулов рук, живота, голени, бедра, коленного сустава и ступни. После упражнений для развития отдельных частей тела идет группа подготовительных упражнений для бега, прыжков и метаний. Затем упражнения, приучающие к последовательности и, наконец, подготовка к спортивным вольным движениям.

Отдел упражнений с ружьями состоит из подготовительных упражнений к бою и фехтованию на ружьях.

Глава третья посвящена атлетике. Она состоит из отделов: ходьба, бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, перетягивание каната.

В ходьбу входит: форсированный марш без снаряжения на дистанцию 10 клм. в час, при чем особенное внимание обращается на усвоение длинного шага; форсированный марш со снаряжением на 20—25 клм. и патрульный марш на дистанцию от 5 до 25 клм. со снаряжением. В отличие от первых двух этот марш состоит из комбинации ходьбы и бега.

Обучение бегу начинается с подготовительных упражнений и учебного бега. Далее следует естественный бег, медленный бег и, наконец, бег по пересеченной местности. После этого приступают к тренировкам бега на определенную дистанцию.

Бег на короткие дистанции до 400 м., требующий в течение короткого промежутка времени напряжения всех сил организма, состоит из бега на 100, 200, 400 м., при чем установлены следующие предельные нормы: для 100 метр.—14 сек.; 200—30 с.; 400—70 с.

Бег на средние дистанции до 1500 м. требует хорошего сердца и здоровых легких. Здесь установлены следующие нормы: 800 метр.—2 м. 35 сек.; 1000 м.—3 м. 30 с.; 1500 м.—5 м. 30 с.

Бег на длинные дистанции свыше 1500 м. имеет нормы: для 3 клм.—12 м., 5 клм.—22 м. и 10 клм.—50 м.

Барьерный бег, заключающийся в преодолении 10 барьеров, шириной до 0,91 м., высотой 1,06 м., размещенных на дистанции 110 м., имеет норму 24 с.

Отдел бега заканчивается описанием одиночного и командного бега с препятствиями на дистанцию от 800 до 3000 метров.

Число и характер препятствий не установлены, но указано, что должно быть по одному препятствию для прыжка в вышину, в длину и одно комбинированное (плетень, ров с водой) и одно для перелезания (до 3 метр. высоты). Кроме того рекомендуется устраивать бег с препятствиями через небольшие водные участки, которые должны являться препятствием и преодолеваться вплавь.

В отделе бега приведен также перечень эстафетного бега на различные дистанции и указаны нормы: эстафета—4×100 мтр.—54 сек; 4×400 мтр.—4 м. 40 сек.; 3×1000 мтр.—10 мин.; 10×100 мтр.—2 м. 20 сек.; олимпийская эстафета 800+400+200+200 мтр. и шведская эстафета 400+300+200+100 мтр.—нормы не имеют.

Отдел прыжков начинается с подготовительных и вспомогательных упражнений и далее переходит к описанию и технике выполнения прыжков в длину, высоту, комбинированного в высоту и длину и прыжка с шестом.

Отдел метаний состоит в описании приемов метания копья, диска, толкания ядра, молота, тяжести и метании в цель мяча.

Глава четвертая о плавании состоит из отдела подготовительных упражнений на суше и отдела плавания. Первоначальные занятия в воде происходят на глубине, достигающей уровня груди. Затем переходят к упражнениям в свободной воде. Наставление предусматривает обучение плаванию на боку, на спине и саженками, обучение нырянию, прыжкам, приемам спасания утопающих и игре в ватерполо.

Глава пятая посвящена гимнастике на следующих аппаратах: турнике, параллельных брусьях, коне, козле, наклонной лестнице, канатах, шестах и лестнице.

Глава шестая содержит правила и описания игр и порядок проведения состязаний по играм. Главнейшие и обязательные игры: гандбол, футбол, баскетбол.

Н. Смирнов.

Т. Лозовский (генер. секретарь Профинтерна) толкает ядро, представитель Америки т. Фште (2) и командир кавбригады т. Тюленев на празднике буденновцев.
Фот. Г. Г. Иосса.

Хроника спорта.

БАСКЕТБОЛ.

План летней работы баскетбольной подсекции МСФК.

Закончив проведение зимнего первенства, подсекция приступила к интенсивной подготовке работы на воздухе.

Учитывая большую ценность игры для здоровья, примитивность оборудований, минимальную потребную площадь (28,5×15 м.), подсекция во главу своей летней работы поставила вовлечение нового кадра занимающихся из фабрично-заводских ячеек и пропаганду баскетбола в уездах. Для этого ею выделены в каждом районе кружки, имеющие хорошие баскетбольные команды (Сокольники—ОППВ, Красная Пресня, Моссовет, Хамовники и Замоскворечье—ИКП и КИП, Бауманский и Рогожско-Симоновский—Динамо и Нацмен), к каковым будут прикреплены местные ячейки для проведения среди них пропаганды и соответствующего инструктирования.

Эта работа должна быть закончена к концу мая, так как с первых чисел июня начнется первенство ячеек по районам. Ячейки, желающие культивировать баскетбол, должны подать заявление в подсекцию МСФК.

В отношении работы в уездах постановлено: возбудить ходатайство перед секцией игр МСФК о том, чтобы ни одна футбольная команда Москвы не выезжала в уезд без баскетбольной команды (если в данном уезде таковая имеется); предложить всем уездным советам, желающим культивировать у себя баскетбол, сделать в подсекцию заявки на предмет посылки к ним лучших команд.

Для пополнения знаний инструкторов и для облегчения обучения игре 20 апреля на заседании подсекции был заслушан доклад С. В. Сысоева „О методе и плане обучения в баскетбол", который будет помещен в настоящем журнале и, кроме того, было решено помещать в „Известиях Физической Культуры" руководящие статьи по этим вопросам.

Предстоящие первенства.

С 1 июня по 1 июля—районные первенства ячеек.

15 июня по 25 июня—летнее первенство Москвы.

Лето—первенство уездов одновременно с футбольным.

Военное первенство также одновременно с футбольным.

1—15 августа—первенство губернии (принимают участие команды кружков, выигравшие уездные и групповые в Москве) первенства.

15 августа—финал первенства СССР в Москве.

Приз открытия.

Баскетбольная подсекция, заслушав доклад С. В. Сысоева о „призе открытия", преследующем вовлечение баскетболистов в общее физическое развитие, постановила:

Признать учреждение приза открытия желательным; утвердить предпосылки докладчика: участие в розыгрыше соревнования обязательно женскими и мужскими командами для всех кружков, принимающих участие в первенстве, все упражнения исполняются всей командой, а не отдельными лицами, проводить упражнения в виде ряда игр; проект упражнений размножить и роздать всем представителям кружков для проработки их среди своих членов, после чего созвать специальное заседание по выработке упражнений, взяв за основу принятый проект. Пока включены: бег, прижки, бег с мячем, передача мяча, броски и ловля на длину и быстроту и попадание в корзину; все упражнения с мячем заканчиваются попаданием в корзину.

Хроника.

Срок сдачи карточек игроков и заявка команд на летнее первенство кончается 10 мая, при чем подсекция доводит до сведения всех кружков, что, согласно постановления секции игр, ни один игрок не имеет права выступать от другого кружка в тех видах спорта, которые культивирует его основной кружок (определение происходит по футболу и легкой атлетике). Карточки можно получить в МСФК по 5 коп. за штуку.

Все кружки должны сообщать в подсекцию сведения о играх, в которых они участвовали; сведения должны подаваться еженедельно и содержать название кружков, команд, даты игр, фамилии судей и результаты, при чем необходимо помнить, что все игры происходят по принятым МСФК правилам. Теплая погода позволила уже выйти на площадки и жизнь закипела. Клуб „Красные Хамовники" впервые начал культивировать у себя баскетбол. Есть данные, что у него будут сильные команды, так как туда перешла вся женская команда КИП'а и по слухам переходит из Динамо Салаутина (лучшая московская центровая) и Мертвужина. С мужскими командами дело обстоит еще лучше, туда переходят Козлов, Ромм, Пиотрковский (ИКП) и большая часть игроков из Бухаринского рабфака.

Собралась с силами Красная Пресня (а собиралась она еще с весны 23 года) и организовала женскую команду.

Просыпается и Желбат, и его руководители, под давлением своих членов, начинают интересоваться, что делает баскетбольная подсекция.

К сожалению, нет данных о уездах.

В прошлом зимнем первенстве больше всех судили: Фельдман—23 раза, Казанский—17 и Сысоев—11; остальные меньше 10. Состав коллегии судей очень мал, всего 7 человек. Кружки! Если хотите иметь организованные игры, готовьте судей!

Парад участников футбольного приза открытия. *Фот. П. Р. Лаис.*

Приз открытия. Овечкин (Динамо) вбрасывает мяч.
Фот. Н. Р. Лясс.

ФУТБОЛ.

В МОСКОВСКОМ СОВЕТЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Розыгрыш приза открытия имени „Декабрьского восстания на Пресне".

Розыгрыш приза открытия, состоявшийся 28 апреля на поле ОППВ, привлек к участию 11 команд от разных организаций. Победительницей вышла команда Райкомвода, которая, получив в общей сложности второе место во всех предварительных номерах со счетом 27 очков, выиграла финальную игру у МСПО, занявшего первое место с 26½ очками, со счетом 3 : 0. Состав победителей: Соколов, Кузнецов, Троицкий С., Ноготков, Бухтеев, Малахов, Холин II, Сандлори, Селин, Сушков, Холин I.

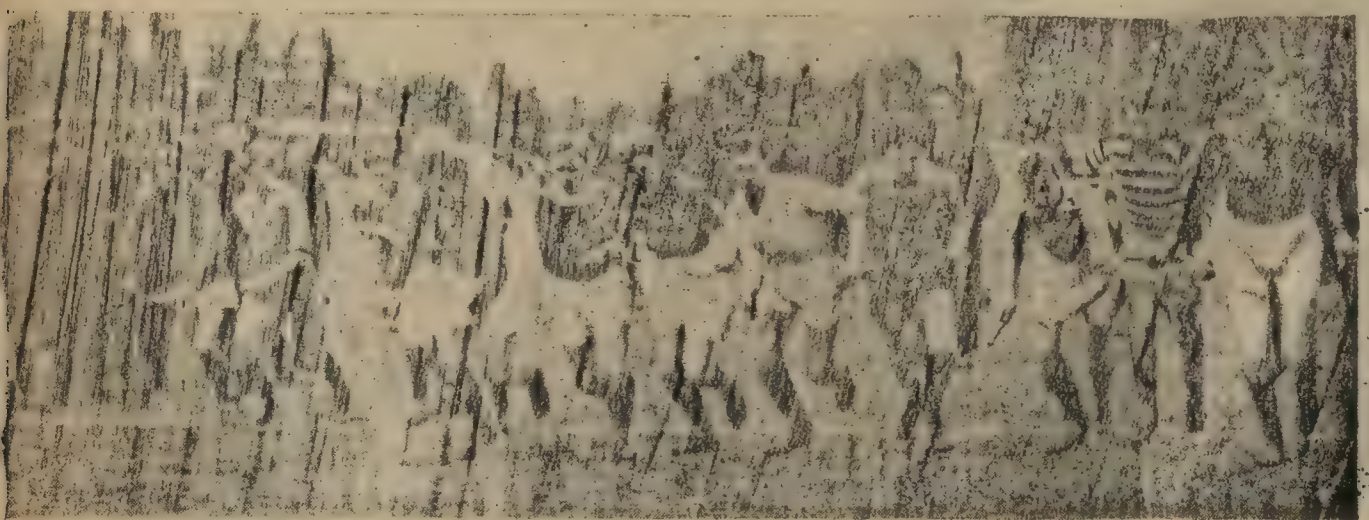
Техникой физкультуры мы идеологией, тогда идеол

Момент игры Красная Пресня—Красные Хаммер

МСПО выступило, имея: Савина, Дементьева, Федорова, Бункина, Григорьева, Артемова, Козлова, Дементьева, Загрядскова, Чеснова, Загрядскова.

В общем розыгрыш приза прошел довольно гладко и, если бы было побольше порядка на поле, было бы совсем хорошо.

Самым интересным номером приза и самым, конечно, трудным являлся эстафетный бег 11 × 1000. Интерес состоял в том, что перед стартом и до последнего этапа нельзя было назвать победителей; только последний этап решил участь эстафеты, когда Старостин от Красной Пресни хорошим ходом обошел идущего первым Райкомвода и тем самым вырвал победу. Необходимо отметить, что некоторые из участников, то ли за короткостью времени не успев себя подготовить,



Приз открытия. Старт эстафеты 11 × 1000. Вратари начинают! *Фот. В. В. Лобода.*

должны владеть так-же, как огия воплотится в жизнь.

К. Мехоношин. (*Из речи на Всесоюзном совещании*).

ики. Капунников за „работой". *Фот. Д. В. Ильина.*

то ли вообще еще не проснувшись от зимней спячки, оказались совершенно не подготовленными к бегу и после такового выказывали весьма сильные признаки перенапряжения.

Вообще, сравнивая эстафету с такими номерами приза, как удар по мячу или выкидывание, невольно встает вопрос, справедливо ли то, что эстафета по оценке приравнивается к этим, несравненно более простым и легким номерам и не нужно ли этот номер, втягивающий в ценную тренировку всю команду, оттенить счетом очков?

Из остальных номеров следует отметить бег на 60 мтр., где участниками показано очень хорошее время; лучшее у Тюльпанова (ОППВ) 7,7. Нужно заметить, что бегут в футбольном костюме и не по беговой дорожке, а по траве. Интересно прошла обводка препятствий, где хорош был Селин от Райкомвода, с своим „гигантским шагом" занявший первое место.

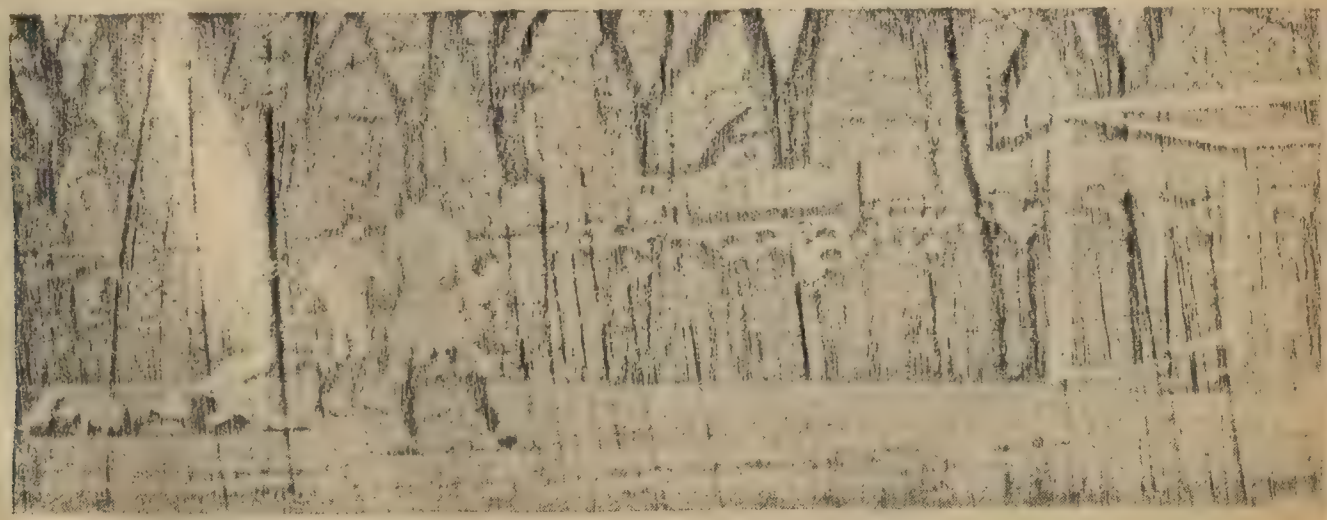
Приводимая на след. странице таблица дает наглядную картину интересного хода борьбы.

Игра Втопас—Гознак. Вратарь Жуков берет мяч, пробитый со штрафного удара.

Фот. Д. В. Ильина.

4 мая явилось днем открытия весенних игр футбольной подсекции МСФК. В виду весьма удачной разбивки команд на группы по силам, подсекция обещает дать весьма интересный сезон. Отчетные игры прошли с давно небывалым подъемом и дали очень показательные результаты. Из прошедших игр в первую очередь следует отметить встречи первой группы старшей категории, где проигрыш Райкомвода и много обещающего МСПО только лишний раз подтверждают равенство сил и интерес встреч.

Проиграл Райкомвод ОППВ со счетом 1:0.—Первая половина игры окончилась в ничью при 0:0, хотя у ОППВ и была возможность забить мяч с 11 метрового удара.—Пере-



Игра Красная Пресня — Красные Хамовники вторых команд. Запоздалый бросок вратаря. *Фот. П. Р. Лас*

старавшийся Жибоедов пустил мяч через верхнюю балку. Лишь на 30 й минуте был вырешен исход игры, когда Савостьянов резким ударом в левый угол забил красивый мяч. Последние 15 мин., несмотря на все старания Райкомвода, не увенчались успехом. В общем игра была довольно ровная и сильная. У ОППВ хорошо играл вратарь Шимкунас и бек Сысоев, у Райкомвода—линия полузащиты и в защите быстрый Кузнецов. Состав команды ОППВ: Шимкунас; Сысоев, Исаев; Никишин, Ратов В. и Лебедев; Дубинин, Тюльпанов К., Жибоедов, Савостьянов и Чесноков. У Райкомвода: Соколов; Рущинский, Кузнецов; Ноготков, Бухтеев, Малахов; Холин, Троицкий С., Селин, Сушков и Григорьев.

Приз открытия. Старт бега на 60 мтр. *Фот. И. Р. Дасс.*

Таблица результатов розыгрыша приза открытия.

Наименование организаций	Эстафета 11×1000 м		Удар по мячу				Обводка по кругу				Выкидыв. мяча	Бег на 60 мтр.		Обводка препятствий		Передача мяча		Сумма очков
	Время	Место	Правой ногой	Левой ногой	Сумма обеих ног	Место	В прав. сторону	В левую сторону	Сумма	Место	Место	Время	Место	Время	Место	Время	Место	
МСПО	38.21,4	3	40 м. 05 с.	31 м. 22 с.	71 м. 27 с.	10	17 с.	18 с.	35 с.	3	1	8,4 с.	5½	56 с.	1	27,8с.	2	25½
Райкомвод	38.10,	2	46 „ 82 „	38 „ 96 „	85 „ 78 „	3	16,9 „	18 „	34,9 „	5	5	8,4 „	4	57 „	2	34 „	6	27
Динамо	39.23	6	53 „ 70 „	31 „ 47 „	95 „ 17 „	1	17 „	0 „	—	10½	5	8 „	2	1м. 04 „	8	33 „	4	36½
Моссовет	38.33½	5	41 „ 80 „	37 „ 75 „	79 „ 55 „	6	15,2 „	16,2 „	31,4 „	1	3	8,4 „	5½	59,3 „	7	0 „	10	37½
ОППВ	39.34	7	27 „ 90 „	44 „ 07 „	71 „ 97 „	8	17 „	20,3 „	37,3 „	7	11	7,7 „	1	59 „	5½	27,2 „	1	40½
Красная Пресня	38.07	1	36 „ 30 „	35 „ — „	71 „ 30 „	9	15,4 „	18,3 „	33,7 „	2	8	—	11	58 „	3½	0 „	10	44½
2-й Желбат	39.37	8	42 „ 91 „	48 „ 93 „	91 „ 84 „	2	16,2 „	18,6 „	34,8 „	4	5	8,6 „	7	1м. 07 „	11	0 „	10	47
Красные Хамовники	38.26	4	38 „ 14 „	39 „ 46 „	77 „ 60 „	7	20 „	17,2 „	37,2 „	6	10	9 „	9	1м. 05 „	9	31 „	3	48
Рускабель	40.23	9	43 „ 25 „	24 „ 10 „	67 „ 35 „	11	17,6 „	20 „	37,6 „	8	2	8,3 „	8	59 „	5½	34,2 „	5	48½
АКС	41.34½	10	39 „ 97 „	42 „ 77 „	82 „ 74 „	5	18,2 „	21 „	39,2 „	9	8	—	10	58 „	3½	37,6 „	7	52½
Орехово	41.38	11	43 „ 22 „	40 „ 28 „	83 „ 50 „	4	18,9 „	0 „	—	10½	8	8,2 „	3	1м.05,3 „	10	43,8 „	8	54½

Хорошо судил Савостьянов. Вторые команды этих кружков сыграли 1:1, третьи—3:2 в пользу ОППВ, четвертые—2:2 и пятые—3:3.

Вторая сильная пара этой же группы—Динамо—Красная Пресня окончили игру в ничью со счетом 1:1. Игра была очень упорной и временами резкой. Первая половина свелась 0:0. В средине второй Динамо удается забить мяч с 11-метрового удара, хорошо пробитого Масловым. За 10 мин. до конца Динамо получает в свои ворота мяч от Пресни, в лице Артемьева II. У Динамо хорош был в воротах Чулков, защитник Игнатов и молодой Борисов; у Красной Пресни — Попов и Старостин.

Старостин кончает последний этап эстафеты 11×1000 первым.

Состав Динамо: Чулков; Игнатов, Ленчиков; Дмитриев, Артемьев I, Овечкин I; Житарев, Васильев, Маслов; Чудаков и Борисов. Красная Пресня: Баклашев; Хайдин, Попов; Ермаков, Блинков и Евстигнеев; Леута, Канунников, Исаков, Артемьев II и Старостин. Судил В. Смирнов.

Вторые команды дали 2:0, третьи 2:1 и четвертые—2:1—в пользу Пресни, а пятые свели 0:0.

Третья игра в этой группе закончилась неожиданным поражением МСПО. Выиграл Желбат со счетом 1:0. Единственный мяч был забит минут за 10 до конца игры с углового удара, правым краем Чистяковым. Игра была более или менее ровной, но подчас грубой. Этот проигрыш заставит МСПО с меньшим пренебрежением относиться к слабым на вид, противникам. По игре в его команде следует отметить старательного Григорьева и левого края Козлова; у Желбата очень хорош передний бек Ермаков и центр полузащиты Семаков. Состав Желбата: Малышев; Круглов, Ермаков; Тимофеев, Семаков, Ручкин; Макаров, Суханов, Бабыкин, Куликов и Чистяков. МСПО: Додонов; Дементьев, Хрусталев; Бункин, Григорьев, Артемов; Козлов, Дементьев II, Загрядсков, Чеснов и Загрядсков. Судья Юзефович.

Вторые и третьи команды дали по 5:3 в пользу Желбата, четвертые—4:1 и пятые—2:1 в пользу МСПО.

Во второй группе старшей категории, в очень резкой и грубой игре, особенно со стороны Рускабеля (обычная история—Поляков и Зуев!) выиграл Сахаротрест со счетом 1:0. Состав победителей: Сахаров; Карпов И., Горбунов; Канаев, Лепорский, Никонов; Аркадьевы I и II, Иванов, Шибаев и Силин. Состав Рускабеля: Миронюк; Ершов, Поляков; Васильев, Филиппов, Голубчиков; Романов. Зуев, Рязанцев, Васильев, Апполонский. Хорошо справился с этим тяжелым матчем судья Бозов. Вторые команды—3:1; третьи—1:0; четвертые—2:1 и пятые—3:1 в пользу Сахаротреста.

Орехово проиграло у себя Красным Хамовникам 4:2.

Приз открытия. Старт бега на 60 мтр. На фотографии ясен момент, как Тюльпанов (О П П В) — первый слева — вырывает старт.

Фот. П. Р. Лясс.

Обновленный Моссовет сыграл с АКС 1:1. Состав Моссовета: Никольский; Малютин, Хмелев; Савостьянов, Стрепихеев, Иванов; Поляков, Коноваленок, Соколов, Савин, Крымов. Судья Комаров. Вторые команды 2:3 в пользу АКС, третьи—6:0, четвертые—7:3 и пятые—8:1 в пользу Моссовета.

В средней категории Красные Сокольники с большим счетом (5:0) выиграли у кружка „Совработник". Вторые команды сыграли 3:1 в пользу Сокольников.

Перово и клуб Октябрьской Революции свели игру 2:2. Состав Перова: Александров; Бусатов, Григорьев; Ханеев, Зубков, Мнюдлин; Никифоров, Белоусенко, Серебряков, Парышев, Замятин. Безобразно вел себя Парышев; таким игрокам не место в рабочей команде. Состав КОР: Алексеев; Сперанский, Шаров; Мартынов, Буркович, Востроκнутов; Савельев, Ливанский, Матюшкин, Хлебин и Гришин. Вторые команды дали—3:3; третьи—7:3 в пользу Перова и четвертые—3:3.

Академия Воздухофлота и Бауманский РКСМ тоже сделали ничью при 1:1; вторые команды—2:0 в пользу академии, третьи—5:1 в пользу комсомольцев.

КИК выиграл у Красного Луча 2:1.

Кружок глухонемых тремя командами проиграл кружку строителей со счетом 1:0, 2:1, 9:0.

Характерен счет мячей всех игр.—За исключением выигрышей Сокольников со счетом 5:0 и Хамовников 4:2, остальные не превышают разницы в два мяча.

Просматривая список организаций, участвующих в весенних играх, необходимо отметить тот успех, какой сделала секция игр МСФК в одной из главных своих задач—втягивании в занятия рабочих масс через фабричные кружки и профобъединения. Мы видели тот успех, какой имела баскетбольная подсекция в этом направлении прошедшею зимой. В еще большом масштабе проводит эту линию МСФК в футбольной подсекции. Не менее важно то обстоятельство, что играм с текущего сезона твердо начинает придаваться правильный характер.—Разнузданному хулиганству, грубостям секция решила раз на-всегда положить конец и с этой целью дает определенные директивы судьям. Необходимо к этому привлечь сознательных работников кружков, чтобы они боролись с узко-спортивным патриотизмом, а более проводили воспитательные задачи спорта.

О товарищеских играх.

Началу лиговых игр предшествовал целый ряд товарищеских, из коих наиболее интересной явилась встреча между первыми командами ОППВ и МСПО, закончившаяся 4:3 в пользу МСПО. Красная Пресня—Красные Хамовники сыграли в ничью 1:1 и Динамо 2:0 выиграло у Сахаротреста. Красные Сокольники обыграли Моссовет со счетом 2:0.

Все указанные игры отличались вялостью. Также скучно и неинтересно прошла игра сборной команды Москвы с МСПО 2 мая. За редким исключением, игра велась очень однообразно. Лучше у сборной играла защита, нападение слишком запасовывалось и мало било по воротам. Сборная играла в следующем составе: Соколов; Сысоев, Андреев; Ратов, Бухтеев и Ноготков; Холин I, Канунников, Исаков, Селин и Дубинин, вместо заболевшего Григорьева.

Орехово-Зуево.

30 апреля двумя товарищескими играми открылся футбольный сезон.

В первый день, 30 апреля, играла по традиции Красная Пресня; 2 мая „АКС" (Астаховский клуб спорта при заводе „Серп и Молот"). Об этих играх говорить не приходится, так как они были вне календаря.

4 мая был первый матч на весеннее первенство г. Москвы. В этот день Красное Орехово встретилось у себя на поле с Красными Хамовниками. Нужно отметить, что до отчетного календарного матча, руководящего компетентного органа для составления команды Красного Орехова не было и только перед этой игрой техническая комиссия право состава команды возложила на капитана команды т. Перницкого. Но т. Перницкому приходится постоянно играть, а потому он не имеет возможности объективно наблюдать за игрой отдельных игроков и не видит игр других местных команд, где есть молодые, подающие надежды игроки. Отсюда ясно, что у т. Перницкого могут быть ошибочные назначения тех или иных игроков. Было бы правильней, если бы техническая комиссия назначила особую тройку—из капитана и двух опытных и тонко знающих футбол лиц.

Момент игры Красная Пресня—Красные Хамовники вторые команды. — Борьба за мяч.

Фот. П. Р. Лясс.

Дождь, ливший несколько дней подряд, превратил лучшую площадку республики в болото; это обстоятельство заставило игроков купаться в лужах и не дало возможности показать хорошей игры.

Хозяева поля, к великому сожалению, проиграли с большим счетом 4:2. Бессистемная игра Красного Орехова сказалась на результате. В команде чувствовалась определенная несыгранность. Линия форвардов вела игру ломаной линией, инсайды оттягивались назад, когда нужно и не нужно. Между линией форвардов и линией хавов все время был просвет; связи никакой не держалось. Нужно надеяться, что после двух-трех матчей игроки стренируются и игра наладится.

Нужно отметить т. Андреева, всегда играющего с чувством ответственности за исход игры и с определенной настойчивостью защищающего свои ворота. Тов. Рыжов, судя по первой игре, при условии тренировки, должен быть одним из лучших в нападении. Архангельский (центр-форвард) играл из рук вон плохо. Мяч никак не держался в его ногах, распассовки никакой не было.

Как всегда хорош был со своим напором, точным пассом и ударом по воротам Шапошников. Ему нужно пожелать следующее: не лениться и побольше отбирать мяч у противников с настойчивостью и решительностью, побольше энергии и инициативы!

Остальные были на своих местах и особой игры не показали.

В целом нужно больше пасса и сыгранности.

Краснодар.

13 апреля на загородной площадке был сыгран матч между „сборной гарнизона" и „Унионом".

Во время игры шел проливной дождь, в результате чего поле сплошь было покрыто водой; мяч не летал, а плавал, игроки купались в грязной воде.

Первый хавтайм закончился победой „сборной", забившей противнику два „сухих" гола. Во второй половине игры стороны обменялись мячами и игра закончилась в пользу „сборной" с результатом 3:1.

В команде „сборной" плохо играла защита, скверны были хавбеки и форварда в обеих командах.

В тот же день в Тихорецкую приезжала команда города Кропоткина, которая выиграла у тихоречан со счетом 3:1.

Погода была также дождливая и умалила спортивный интерес игры.

На площадке у Самурских казарм первая футбольная команда клуба АЧАО „Спартак" с результатом 3:0 обыграла первую команду спортсекции клуба имени Калинина „Красный Атлет".

Взявшая в прошлом году первенство военной футбольной лиги команда „Учкузницы" не без труда выиграла у первой команды „Спартака" — 2:1.

Матч „Шторм"—„Спартак" закончился легкой победой первого, выигравшего 5:2.

Томск.

Уже 30 марта между командами „гэби 2" (2 сов. школа) и 5 сов. школы был разыгран футбольный матч.

Первые 20 мин. игра результата не дала. Хорошо игравшая защита 5 школы ничего не давала сделать также хорошо сыгранному нападению „геби". Спустя 20 мин. 5 школа один за другим пропускает в свои ворота три мяча, из которых два потом сквитывает; заканчивается первая половина 3:2 в пользу „гэби".

Во второй половине команда 5 школы окончательно расклеивается и только хорошая игра голкипера спасает ее от полного разгрома: „гэби" проводит еще 5 сухих голей и заканчивает игру со счетом 8:2.

---

19 апреля довольно интересно прошел товарищеский матч между командами 1 и 12 сов. школ. Собравшаяся на матч многочисленная публика ожидала победы 12 школы, но 1 школа с честью выдержала боевое крещение. Несмотря на довольно частые прорывы и удары по голу, игра заканчивается в ничью с результатом 0:0.

На другой день, 20 апреля, команда 12 школы встретилась с немецкой школой и в ожесточенной борьбе проиграла ей 1:2. Первый хавтайм дал 2:0 в пользу немецкой школы.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

В МСФК.

Легко-атлетической секцией намечен календарь соревнований на летний сезон 1924 г.

24 мая в 6 ч. веч. в ОППВ—10 × 1000; а) для членов кружков, клубов, площадок; б) для районов и площадок—в командах—члены пролетфизкультъячеек.

5 × 500 для женщин в тех же двух категориях.

1 и 8 июня—поездки показательных групп в уездные города.

22 июня—троеборие: 100 м. ядро, высота—для I и II разряда и то же троеборие—для женщин; эстафета 10 × 100 для мужчин, 4 × 100 для женщин и бег на 5000 метров личного характера.

6 июля — Воробьевы горы: кросс-коунтри на 6 клм.—командный, с зачетом по 5-му.

13 июля—троеборие: 60 м. диск, длина с разбега—для мужчин и женщин I и II разряда; эстафетный бег 5 × 200—для мужчин, 400 + 300 + 200 + 100 для женщин; командный бег на 3000 м. с зачетом трех лучших в каждой команде.

20 июля—первенства районов города и уездов.

27 июля—3 августа—первенство Москвы.

Для закрытия сезона, 1 октября, предположено устроить эстафетный пробег вокруг Москвы, разделенный на 50 этапов, а для женщин эстафета 10 × 1000.

Перспективы московского сезона.

Легко-атлетический сезон должен быть чрезвычайно интересным и обещает много неожиданностей. Несмотря на довольно переменчивую и сравнительно холодную весну, тренировка идет усиленным темпом не только в тех организациях, где имеется ядро активных легко-атлетов, работающих уже не первый сезон, но и в тех многочисленных фабрично-заводских кружках и ячейках, которые в большинстве только в этом году начали заниматься легкой атлетикой.

Массовость — характерная особенность наступающего сезона. Она, безусловно, позволит выявиться новым молодым силам, которые улучшат нашу технику и достижения.

Из организаций выделяется КИМ, на площадке которого занимаются и многочисленные кружки Красно-Пресненского района, и Красная Пресня и Динамо, не имеющие своих легко-атлетических площадок. За КИМ'ом идет ОППВ, которая, хотя и понесла большие потери в лице Крубича и Цейзика, но благодаря своей дружной спайке и коллективному духу, ничем не уступает КИМ'у. Красная Пресня держится своими „старичками", в разброд приступившими к работе. Динамо, в начале тренировок имевшее около 100 человек (из них 95% новичков), в настоящее время сильно только женской группой, руководимой энергичной Журавлевой. Из многочисленной и многообещающей молодежи занимаются около 10 человек. Едва ли удастся собрать одну команду на эстафету 10 × 1000 и бульварное кольцо. И это почти на третьем году существования!

Открывается спорт-кружок и при государственном центральном институте физкультуры. Благодаря наличию хорошей площадки и особым физическим данным студентов, кружок может оказать быстрые успехи.

О предположениях и результатах сезона, в смысле достижений, сейчас трудно сказать что-нибудь определенное. Необходимо отметить в ОППВ Брандта, Лебедева, Николаева, Романова, Соколова, которые постепенно входят в свою прошлогоднюю форму и даже обещают некоторые повышения; нельзя не отметить и Назаретова, а также целой группы молодежи в лице Демина, Иванова, Владимирова, Петрова и других. Из женщин в ОППВ осталась одна молодежь; лучшие—Герасимова, Романова, Соколова. В КИМ'е, как говорят—„сильно". Когда вспомнишь всех этих Громовых, Филипповых, Смирновых, что они представляли из себя два года тому

Группа участников губернских соревнований по тяжелой атлетике в Вологде.

назад, приходится только удивляться. Сильные уже сейчас, в будущем они дадут очень многое. Хороших результатов можно ожидать от оправившегося от болезни ноги Бирзина, Фейта, Саретока, Кабалова, Благонравова, Фомилианта, Клыпина, Покровского и др. С большим вниманием работает над собой Бархаш, что наводит на некоторые размышления. Стал тренироваться и Ратов, последние годы почти исключительно тренировавший других; судя по первым тренировкам, он намного улучшит свои достижения. Слабее других пока Хитров, Капуста, которые работают не так систематично. Из молодежи выделяются: Родионов, Чистяков—сын „дяди Саши", Покровский, Громов 2-й и другие.

Женская команда КИМ'а в этом году также, как в прошлом, имеет большие силы. Тихонова, хотя и поздно, но начала тренироваться; замечательно бегут на средние дистанции Клепикова и Шмитман; у Кушель хорошо идут диск и длина с разбега. Остальные еще тренировки не начинали.

В Красной Пресне слабее: тренируются бр. Гагулины, Даницкий, Никитин.

В Динамо среди молодежи выделяются Рюмин и Воинов, среди женщин—Корьева, Глухарева, Артамонова, Федорова и Чеботарева; Журавлева, благодаря неправильной тренировке, вряд ли войдет в прошлогоднюю форму.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.

Первенство СССР и РСФСР.

В заседании тяжело-атлетической секции ВСФК 5 апреля с. г. постановлено: первенство СССР по поднятию тяжестей и борьбе на 1924 год разыграть в Москве 26 октября по 2 ноября; первенство РСФСР по поднятию тяжестей разыгрывается в то же время, а по борьбе с 19 октября.

Норма представительства согласно утвержденным техкомитетом ВСФК правилам.

Первенства самостоятельных республик и районов РСФСР должны быть разыграны за один месяц, а губернские и городские за два месяца до начала всесоюзного первенства.

В соревнованиях на первенство республик, районов и губерний могут участвовать только старые атлеты.

На будущее время розыгрыш первенства по тяжелой атлетике будет происходить в марте месяце.

На предложение финского рабочего спортивного клуба «Товерит» принять участие в международных соревнованиях по борьбе в Выборге, постановлено ответить согласием. В качестве кандидатов на поездку в Выборг намечены Желнин от Ленинграда, Иванов от Москвы и один представитель от Киева в легком или полутяжелом весе.

Кроме того решено пригласить представителей Финляндии на всесоюзное первенство в Москву.

Ленинград.

Тяжело-атлетическая секция сделала отличное дело, устроив соревнование для новичков, которое она слишком громко назвала первенством Северо-Западной области для юниоров; надо полагать, что и без этого излишне громкого титула соревнование молодежи имело бы не меньший успех, А успех был, несомненно, большой, если принять во внимание, что запись на гири и на борьбу достигла цифры в 140 человек, записанных от 16 различных организаций.

Наибольший успех имели представители Ленинградской школы физического образования комсостава, 17 участников которой заработали в общей сложности 19 очков и тем самым—первое место; столько же участников от Кронштадтского центрального спорт-клуба, являющегося серьезным рассадником атлетов в области, получили 15 очков и второе место; по 10 очков имеют Динамо и Эстонский спорт-клуб; Высшая военно-педагогическая школа с 13 участниками смогла набрать только 3 очка; 2 очка имеет Меркур и по одному очку—второй флотский экипаж и Подплав.

Гири.

В тяжелом весе было всего 4 участника, из которых Антонов из ЛШФО, при собственном небольшом весе в 189.5 фунтов, на целых 100 фунтов опередил кронштадтца Науменко (216 ф.) и его земляка Павловца (213 ф.)—на 120 фунтов. Лучшие достижения Антонова: рывок 140, толчек 150 и двумя руками: жим 190, рывок 180 и толчек 240.

Из 9 участников полутяжелого веса Грибашов из ЛШФО поднял на 30 фунтов меньше Антонова—870 фунтов, при чем его достижения таковы: 140, 160, 180, 170, 220 фунтов; другой курсант той же школы, Епихин, занял третье место с 800 ф., а между ними на второе место вышел кронштадтец Долгий с 850 ф.: интересно, что Долгий, потеряв 20 ф. в рывке одной, во всех остальных упражнениях был одинаков с Грибашовым.

Больше всего участников было в среднем весе, где на первое место вышел член эстонского спорт-клуба Антсон с 870 ф. (130, 170, 180, 170, 220); лишь на 10 ф. (потеряв по 10 ф. на толчке одной и жиме двумя, но прибавив 10 ф. на рывке двумя) от него отстал кронштадтский атлет Сочнев и на целых 50,4 ф.—Михайлов из ЛШФО.

В легком весе из 17 участников лучшим был Макаров из Динамо с 780 ф. (120, 150, 180, 150, 180); ровно на пуд отстал Сирин (ЛШФО), поднявший, однако, толчком двумя на 20 ф. больше Макарова; за третье место боролись эстонцы Парум и Лукке; оба подняли в сумме 730 ф., но место присуждено Паруму, как более легкому.

Наконец, в легчайшем весе столько же, сколько Макаров в легком, поднял Киреев из ЛШФО—780 (110, 140, 160, 160, 210); за ним Синельщиков из Динамо с 698 и Богданов из второго флотского экипажа с 673 ф.

Борьба.

Из 8 тяжеловесов первое место было присуждено кронштадтцу Павловцу, который бросил Палло и Зубаря и без борьбы выиграл две схватки у неявившихся противников; Зубарь (Кронштадт) проиграл только Павловцу, но сделал еще и ничью с Кваскевым, который, кроме Зубаря, сделал еще ничью с Науменко и не явился на борьбу с Павловцем; Кваскову досталось третье место; это единственный призер из Подплава.

В полутяжелом весе участников меньше всего—6. Из них лучшим оказался Епихин из ЛШФО; он имел только одну ничью с Рыженко (Динамо), получившим второй приз; третий приз присужден Фролову из ЛШФО.

В среднем весе из 14 участников лучшим оказался С. Иванов из Кронштадта, который перебросал всех своих противников, в том числе Ницкого, получившего второй приз, в 14 м. 56 с. и Столярова (третий приз) в 1 м. 17 с.

Ницкий (эстонский клуб) имел поражение только от Иванова, но сделал ничью с Столяровым. Последний, единственный представитель Меркура, только недавно начал бороться и обещает выработаться в крупную величину.

Из 25 легковесов первое место занял Петропавловский (Динамо), имевший только ничью с Сусловым. Одно поражение имел (от Петропавловского) эстонец Варм, получивший второй приз; Суслов имел поражение от Варма и от Масликова и ничью с Петропавловским; поэтому третье место досталось Масликову с двумя поражениями (Петропавловский и Варм) без ничьей.

Больше всего участников было в легчайшем весе, где победил преподаватель Высшей военно-педагогической школы физического образования, Чистяков; он имел одинаковый успех, как и следующий призер, эстонец Михкалай, но в ничьей между ними Чистяков имел преимущество; получивший третий приз Киреев имел два поражения, от Чистякова

Ячейка физкультуры текстильной фабрики им. т. Рыкова при ст. Балашиха Нижегородской ж. д.

и Кошелева. Киреев—курсант ЛШФО. Следует отметить энергичную работу судей, которые начинали борьбу без большого опоздания и заканчивали ее не слишком поздно.

МОТОЦИКЛ и ВЕЛОСИПЕД.

Календарь летнего сезона 1924 года.

Мосавтоклубом разработан и утвержден на предстоящий летний сезон нижеследующий спортивный календарь:

Май.

11 — открытие сезона: а) открытие станции, б) парад в) мото-вело-экскурсия в село Ильинское (30 верст).

18—гит (с хода и с места) для мотоциклистов на 1 версту, заезд для велосипедистов I разряда на 15 верст (раздельный старт), заезд для велосипедистов II разряда на 10 верст (общий старт), заезд для самокатчиков на 10 верст (общий старт).

25—мото-вело-соревнование на переходящие призы Всевобуча.

Июнь.

1—мото-вело-экскурсия в г. Звенигород (50 верст),

8—турист-трофей для мотоциклистов и велосипедистов по кругу: Москва — Подсолнечное — Пятница - Берендеево — Спас—Москва.

15—мото-вело-экскурсия в г. Богородск (50 верст).

22—испытание мотоциклов на подъем.

29—мото-вело-соревнование на первенство Мосавтоклуба

Июль.

6—мото-вело-экскурсия в Подсолнечное (60 верст).

13—техническое испытание мотоциклов на равномерность хода.

20—массовая игра (поиски воздушного шара) с участием авто-мото-вело-машин.

27—мото-вело-соревнования на первенство Москвы.

Август.

2—10—мото-вело-соревнования на первенство СССР.

31—Москва—Богородск—Москва (мото-вело-соревнования) на переходящие призы.

С 25 мая по 29 августа еженедельно по пятницам будет устраиваться на аллейке гит с хода для велосипедистов, на 200 метров.

В августе предполагается большой шоссейный мотопробег по маршруту авто-пробега, на дистанцию 3000 верст.

Кроме указанных соревнований в программу дополнительно будут включены трудовые соревнования, экскурсии. Подробные сведения (правила, маршруты, место и т. п.) о соревнованиях и экскурсиях будут объявляться дополнительно.

В зимний период сезона 1924—25 г. предполагаются испытания мотоциклов с приборами и без них.

Означенный календарь широко охватывает все виды мото-вело-спорта, отводя равное место чистому спорту, общественным поездкам и техническим испытаниям.

В календарь включен ряд новых для Москвы номеров, а именно: 1) Круговое мото - вело - соревнование по маршруту Москва — Подсолнечное — Пятница - Берендеево — Спас — Москва, около 140 верст, при чем велосипедисты делают один круг, мотоциклисты два. 2) Массовая игра „поиски воздушного шара", в которой одновременно принимают участие воздушный шар и авто-мото-вело-машины. Старт дается одновременно всем участникам. По истечении одного часа воздушный шар должен опуститься; победителем остается тот, кто в продолжении получаса нашел его первым. Если же по истечении этого времени шар не найден, победителем признается пилот воздушного шара. 3) Испытание мотоциклов на равномерность хода и на подъем. Осенью намечается большой дорожный пробег мотоциклов на Кавказ, который состоится одновременно с авто-пробегом.

Восстановить грандиозное соревнование велосипедистов Ленинград—Москва в этом сезоне, вероятно, не удастся, так как на предложение Мосавтоклуба ленинградским спортивным организациям принять на себя организацию половины маршрута до сего времени положительного ответа не получено.

Центром велосипедного и мотоциклетного спорта в настоящем сезоне по прежнему будет Москва; по имеющимся сведениям, означенные виды спорта, хотя и будут культивироваться в Ленинграде, Туле, Харькове, Тифлисе, Одессе, Батуме, Подольске, Богородске и др. городах, но только в местном масштабе.

На основании вышеуказанных данных, первенство СССР намечается разыграть в Москве. Можно предполагать, что в нем примет участие большое количество иногородних представителей. По намеченной программе первенство будет командным и интернациональным и разыграется на ипподроме и на шоссе. В случае окончания постройки велодрома в г. Богородске (Глухово), ипподромные соревнования будут перенесены туда.

В связи с прибытием новых моделей мотоциклов „Харлей-Давидсон", „Индиан" и др., предстоящие мотоциклетные соревнования сильно оживятся и можно ожидать новых достижений. Большой интерес должна дать категории всех сил и с колясками, так как большинство прибывших новых машин по своей мощности будет отнесено к этим категориям.

Велосипедный спорт, к сожалению, будет представлен слабо, так как лучшие стайеры Москвы—Козлов и Мельников — может быть не будут выступать. Мельников с Гостевым предполагают совершить поездку Москва - Лондон - Москва. Козлов-же зимой перенес болезнь ног и, возможно, эта болезнь отразится на дальнейших его выступлениях.

На спринтерских дистанциях будут выступать Ипполитов В., Шустов и другие.

В профсоюзах.

МОСКВА.

Красно-Пресненский район.

Зима положила начало.

На Пресне 1 января насчитывалось 45 кружков физической культуры, в которых было объединено до 2000 человек, преимущественно взрослой рабочей молодежи старше 18 лет, на 50% не состоящей в рядах РКСМ.

Учитывая большое количество беспартийной, но здоровой и нужной молодежи, Красно-Пресненский райком уделил этому большое внимание.

В первую очередь началась работа со старостами кружков, как проводниками комсомольской работы в кружках, на устраиваемых еженедельно совещаниях; на разрешение ставились боевые практические задания. Живой интерес старост к физической культуре заставил создать семинарий старост, с рядом докладов и лекций на темы: значение физкультуры, физкультура и быт, физкультура и спорт, и т. д.; а затем все это старостами передавалось ребятам в кружках, которые заинтересовывались и стали посылать запросы об организации таких лекций в своих клубах, куда приглашаются и старые рабочие.

Еще одна отрасль комсомольской работы, на которую необходимо серьезно обратить внимание, это то, что в большинстве кружков выделены свои физкультккоры (рабкоры), которые описывают работу кружков в стенных газетах и мало по малу в центральной печати, а немногие кружки даже ухитрились создать свои стенные газеты.

В зимний период при лыжной станции был организован „уголок Ленина", очень хорошо обставленный. Работа уголка к лету будет расширена, организуется уголок физкультуры и библиотека.

Для участия в работе района создан совет старост, которому поручена разработка внутри кружков вопросов комсомольской работы.

Начало комсомольской работы в кружках положено и, нужно надеяться, что при поддержке выше нас стоящих комсомольских органов, эту работу наступающим летом мы развернем до полного размаха.

И. Я.

Вечер физической культуры печатников.

14 апреля во втором государственном цирке культотдел московского губотдела всероссийского союза рабочих полиграфической промышленности устроил вечер физической культуры с обширной программой.

Необходимо отметить, что до сих пор подобные выступления делали только специальные учебные заведения по физической культуре, поэтому начинание культотдела печатников, выдвинувшего в качестве участников на празднике рядовых членов своих кружков физической культуры, должно быть всячески приветствуемо.

После доклада заведующего культотделом т. Трофимовой (вместо неприбывшего докладчика от ВСФК) о значении физической культуры для печатников и отчета о работе кружков физкультуры за зимний период, сделанного губинструктором физкультуры т. Калугиным, началась программа вечера.

В первом отделении, по окончании парада, в котором приняло участие 9 кружков с общим количеством около 400 участников, довольно стройно были проделаны общие вольные движения мужской и женской группами и проведен массовый урок упражнений на гимнастических снарядах.

Второе отделение было посвящено учебно-показательной работе кружков. В нем были продемонстрированы массовый урок по поднятию тяжестей, групповый урок фехтования на эспадронах, массовый урок приемов французской борьбы (15 пар) и упражнения на брусьях, проделанные сборными мужскими и женскими группами.

В третьем отделении, в инсценировке т. Калугина, была показана очень интересная картина—бой двух гладиаторов,—с художественным и сценическим вкусом исполненная т.т. Калугиным и Агаповым. Обладая хорошими фигурами с рельефной мускулатурой, исполнители привлекли всеобщее внимание и вызвали бурные аплодисменты.

После боя отдельные кружки исполнили групповые вольные движения.

Следующим номером была, если можно так выразиться, производственная эстафета, заключавшаяся в том, что две команды, по 10 человек в каждой, должны были возможно скорее набрать девиз „Владыкой мира будет труд". Нечетные номера участников команды брали с арены набор букв для каждого слова и с бега передавали их стоявшим вне круга своим четным товарищам. Победительницей вышла команда типографии „Красный Маяк".

На этом программа, за поздним временем, была прекращена; не успели показать 3 пар вольной схватки французской борьбы, перетягивания каната, заключительной пирамиды и апофеоза.

Во время исполнения программы и в антрактах играли очень приличные оркестры духовой музыки клубов: 1 образцовой типографии и 2 фабрики Гознак.

За недостатком руководителей, в отношении организации вечер прошел не совсем гладко. Приходится отметить необычайную энергию и способности т. Калугина, который во время вечера нес самые разнообразные обязанности—докладчик, руководитель, исполнитель, конферансье, аккомпаниатор и т. д. и т. п.

К сожалению, проникнувшая на вечер цирковая публика портила праздник обычными для нее выкриками, свистками и шумом.

Но так или иначе намеченная цель удалась вполне. Пожелаем культотделу союза печатников и другим союзам успеха в их дальнейшей работе по оздоровлению масс трудящихся и, в целях ознакомления со своей работой и вовлечения широких масс в физкультуру, почаще устраивать подобные праздники.

Вечер физической культуры печатников. Пирамида на брусьях.

Фот. Г. Г. Иосса.

Спорт-кружок „Кожевник" в Тамбове. 1) Инструктор т. Крутов, 2) организатор т. Ефромеев, 3) председатель т. Рязанов, 4) председатель губотдела кожевников т. Мамаев.

Подольск.

Из числа существующих и существовавших спортивных организаций города в настоящее время можно смело сказать, что наиболее сильной и работоспособной является железнодорожный рабочий клуб.

Клубная дисциплина, хороший подбор сознательных членов и плюс энергичный молодой руководитель клуба в короткое, сравнительно, время сделали то, что не удавалось ни клубу РКСМ, ни Чону и др.

Занятия физической культурой начались с 1 февраля с. г. и развивались постепенно, до приведения к нормальным урокам, в зависимости от степени оборудования зимнего помещения. Часть гимнастических приборов была получена от ДБФК Курской линии, часть изготовлена своими средствами. Молодежь занимается с большим интересом и вдумчивостью.

Клубу предоставлена дача в городском парке, с прилегающими к ней: садом, цветником и невозделываемыми огородами. Последние, в скором времени, как только позволят соответствующие органы, будут приспособлены для спортивной площадки.

По такому началу можно предполагать, что успех будет полный не только с внешней стороны, но и на деле.

В настоящее время в ячейке физкультуры насчитывается около 60 человек; четверть общего количества составляют женщины.

Средства клуб получает в очень незначительных размерах от ДБФК, от платных субботников, воскресников и спектаклей.

А. Донской.

Кружок по изучению психо-физической культуры при секции врачей Царицынской губернии.

По инициативе учебно-контрольной комиссии губ. совета физкультуры, в целях привлечения наибольшего количества врачей к творческой работе по физкультуре, при секции врачей с 12 марта организовался научно-практический кружок по изучению психо-физической культуры.

Кружок имеет целью практическое и теоретическое ознакомление членов с новейшими исследованиями и достижениями науки в области изучения влияния психо-физических упражнений на организм человека, а также ознакомление с методами научно-врачебного контроля.

Членами кружка являются исключительно врачи, члены союза Всемедикосантруд, интересующиеся вопросами физкультуры и желающие принять активное участие в творческой работе кружка. Пока приступило к занятиям 16 человек, преимущественно школьно-санитарных врачей. Избрано правление кружка в составе врачей: Гл зера, Перлиной и Скворцова.

Будем надеяться, что кружок разовьет свою деятельность и в скором времени будет служить хорошим подспорьем ГСФК в деле насаждения здоровой физкультуры.

Игер.

Текстильная фабрика им. Рыкова

при ст. Балашиха Нижегородской ж. д.

Ячейка насчитывает до 250 человек молодежи, на 80% занятой в производстве. До настоящего времени занятия велись инструктором, окончившим Варшавскую гимнастическо-фехтовальную школу и по этой причине не имели планомерного характера и должного содержания, но все-же молодежь глубоко интересуется физкультурой и очень успешно посещает занятия. Ячейка встречает хорошее отношение к себе со стороны фабричной администрации и получает некоторую материальную помощь. Теперь приглашен более опытный инструктор с целью повести планомерную работу.

Ячейка имеет женскую и детскую группы. На лето проектируется культивирование спорт-игр: баскетбол, футбол, городки и т. д.; будут проводиться массовые экскурсии и летняя работа впервые начинается с медицинского обследования членов ячейки.

А. Н.

Тамбов.

Спорт-кружок „Кожевник".

Первый в Тамбовской губернии спорт-кружок на своих занятиях проводит коррегирующую гимнастику. Подбор упражнений составлен инструктором кружка т. Крутовым и ежедневно за полчаса до начала работ проходится с рабочими подростками. Набор состоит из 10 упражнений, главным образом для спины и ног и влияет на развитие и других частей костно-мышечного аппарата. Всего в кружке насчитывается 75 человек членов, занятиями руководят два инструктора; помещение для занятий имеется.

Ефромеев.

Подготовка у Северян.

Доркультотделом Северной ж. д. закуплен к летнему сезону спортивный инвентарь на 7500 рублей золотом. Около 70% этого инвентаря уже разослано по участковым бюро ф. к., которые, в свою очередь, частично распределили его по низовым ячейкам.

Распределение инвентаря предполагается закончить в последних числах апреля месяца, с тем расчетом, чтобы открытие летних спортивных площадок и летней работы начать уже в мае.

В настоящее время по всей дороге насчитывается 38 ячеек ф. к., с общим количеством членов в 2000 человек, закупленный инвентарь сможет обслужить ячейки в среднем на 55—60%.

Благополучно обстоит также вопрос с литературой, которая уже в большей своей части разослана на места и прикреплена к местным библиотекам.

Сравнительное благополучие на Северянке в части снабжения дает возможность предположить, что наступающая кампания пройдет более оживленно и с большими результатами, чем только что прошедший зимний сезон.

А. Тон.

По учебным заведениям.

Институт физической культуры при Всеукраинской академии наук в Киеве.

Институт носит научно-исследовательский характер и имеет следующие отделы:

I. Музей физической культуры, в котором имеются модели всех гимнастических и спортивных приборов и принадлежностей; большая коллекция скелетов людей разных веков. В области физического воспитания и школьной гигиены много таблиц, диаграмм, схем и рисунков. Музей занимает отдельное обширное помещение и открыт для посещений только группами (экскурсиями).

II. Био-химическая лаборатория — снабжена всеми необходимыми приборами. Имеется вивариум.

III. Кабинет гигиены физического воспитания—отдельное помещение и оборудование.

IV. Лаборатория труда и

V. Кабинет анатомо-антропометрический—также оборудованы всем необходимым.

В стадии организации кабинеты антропосоциологии и евгеники.

Деятельность института.

Каждый отдел института имеет свои текущие задания, которые объединяются конференцией института.

1. Музей разрабатывает современные проблемы физического воспитания для города и села и собирает материалы относительно украинских детских игр деревенской молодежи. 2. Лаборатория био-химическая ведет наблюдение над утомляемостью после физических упражнений на основании окисления мочи, заканчивает разработку вопроса о влиянии витаминов на развитие детского организма и пр. 3. В кабинете гигиены воспитания—собраны материалы за первые годы революции по киевской школе, разрабатываются проблемы гигиены труда и ритм в труде. 4. Лаборатория труда разработала вопросы физиологического отбора и контроль над рабочими, разработаны вопросы применения метода хронометража в сельском хозяйстве. Было проведено, путем хронометража, наблюдение над различными работами хлеборобов. Совместно с музеем разработаны вопросы физической культуры на селе. 5. Кабинет анатомо-антропометрический. Исследуется развитие точек окостенения костяка ребенка, разрабатывается проблема центра тяжести и пропорциональности частей тела. 6. Кабинет евгеники. Разрабатываются наблюдения о наследственности среди различных групп населения Украины на основании анкет. Разрабатывается наследственность в передаче приобретенных особенностей, полученных как результат занятий физическими упражнениями. Совместно с лабораторией биохимии исследуется влияние физических упражнений на сопротивляемость организма.

Кроме указанных выше задач, целью института является организация научной и практической работы по физкультуре, агитация и пропаганда идей физкультуры в ВУЗ'ах, профсоюзах, предприятиях и среди незаможного (беднейшего) крестьянства.

Как результат систематической научной работы института, явились печатные труды: 1—Применение метода хронометража к изучению труда в сельском хозяйстве"—В. Подгаецкого (награжден на выставке в Москве 1923 г.); 2—его же—„Физическая культура на селе"; 3—„Исследование влияния условий труда на его успешность" (Сборник № 1 Киевских исследов. кафедр). Печатаются работы: Сарнавского „Физическая культура в школе" (Изд. Соцвос); Подгаецкого—„Ритмическое воспитание в школе" (Путь Просвещения) и его же „Евгеника" (Путь Просвещения) и еще целый ряд научных трудов Гацалюка, Подгаецкого, Сарнавского, Цижковского и др.

Организованы при участии института—секции физкультуры в различных губотделах Киевских проф. союзов. Нужно только удивляться, что в таком большом объеме работа проделана институтом, имеющим лишь одного штатного работника—директора института проф. Подгаецкого. Профессора Ярослав и Цижковский, Гацалюк, Сарнавский, врачи-педагоги, спортсмены—отдают свой труд бесплатно.

Все попытки института, еще с 1920 г. обращавшегося с просьбой о материальной помощи в Укрглавпрофобр, Наркомпрос УССР, Наркомздрав и Укрвсевобуч, до сих пор не увенчались успехом.

Нормально ли это, что столь ценное научное учреждение до настоящего времени не привлекло к себе внимания высших органов, которым, в той или иной степени, но не должны быть безразличны вопросы физического оздоровления рабочего класса.

У.

Физкультура в школах 1-й и 2-й ступени гор. Царицына.

Всего школ 1-й ступени 34, с числом учащихся в 9922 человек. Занятия по физкультуре ведутся только в 27 школах, где занимаются 8320 человек. Школ 2-й ступени 10, с числом учащихся в 2676 человек, при чем во всех школах 2-й ступени ведутся занятия по физкультуре.

Таким образом, из общего числа 12.598 учащихся занимаются физкультурой 10 996 чел., что составляет приблизительно 87%, около 2% учащихся освобождено наблюдающими школьно-санитарными врачами по различным причинам (болезни).

В общем из всей массы учащихся 85% занимаются физкультурой. Занятия производятся инструкторским кадром, в большинстве прошедшим 4-х месячные курсы, учрежденные ГСФК по программе, выработанной учебно-контрольной комиссией. Научно-врачебный контроль ведут школьно-санитарные врачи.

Следует указать, что большая перегруженность школьно-санитарных врачей (около 2000 школьников на одного врача) сильно препятствует правильной постановке контроля в школах.

Игер.

Мужская группа школы им. Короленко в Царицыне.

В Татреспублике.

В школах и дошкольных учреждениях правильной постановки физкультуры нет; лишь в 3 школах II ступени и 3 детсадах физкультура преподается систематически. В ведении Наркомпроса имеется несколько инструкторов, которым поручено физическое воспитание детей, но специальных спортивно-гимнастических зал нет нигде, также и соответствующего оборудования. Поэтому преподаются преимущественно подвижные игры и ритмическая гимнастика. Как обязательный предмет физкультура в учебный план не входит.

Среди рабочих подростков физкультура проводится в одной из школ фабзавуча, при чем там занимаются несколько групп объединенного рабочего района (Пороховая слобода). Занятия ведутся несколькими инструкторами, под наблюдением и руководством специального инструктора, выделенного Татнаркомздравом и под контролем врача физкультуры.

Школы фабзавуча с санитарно-гигиенической стороны обслуживаются врачами по охране здоровья детей; физкультура, как обязательный предмет, пока не проводится за отсутствием специальных помещений и спортивного оборудования, но лекции и беседы на эту тему ведутся.

В летнем сезоне все организованные группы детей и рабочих подростков занимаются на стадионе, где имеются 4 инструктора-специалиста и врач физкультуры.

В школах имеется кадр инструкторов НКПроса, но среди них нет ни одного, окончившего ГЦИФК.

Врачебный контроль при проведении физкультуры в школе и вне школы обязателен.

Имеется специальный врач физкультуры, который руководит работой инструкторов Татнаркомздрава и ведет учет и наблюдение 4-х показательных групп: 1) пионеров, 2) мусульманской группы, 3) рабочих подростков, 4) группы РКСМ, кроме того руководит специальной детской группой в санатории для туберкулезных детей.

Создание в Татреспублике постоянного дома физкультуры является настоятельной необходимостью. Особенно физическое воспитание нужно для мусульманских детей, значительно отстающих в физическом отношении от русских сверстников.

По советам.

Смоленский совет физкультуры.

До организации ГСФК в губернии не было руководящего органа, который вел бы все дело физкультуры. Физическая культура проводилась отдельными организациями, в большинстве случаев бессистемно, непродуманно, без научного контроля и обоснования.

Смоленский совет физкультуры, за сравнительно короткий срок своего существования, объединил учреждения, проводившие прежде физкультуру порознь, став центром, стимулирующим и руководящим всей работой в этой области. В настоящее время советом уже разработаны и утверждены: положения о секциях: научной, спортивной и агитационной; производственный план на 1923—24 гг., программы занятий физкультурой в школах, для рабочих, подростков и комсомольцев, занятий в сельских местностях, анкета о влиянии ф. к. на половую жизнь занимающихся, положение о спортоорганизациях.

Советом было обращено особенное внимание на организацию городской молодежи, занятия с которой велись при участии Смоленской стрелковой школы по подготовке старших допризывников, которыми производились занятия с молодежью в помещении школы, в сравнительно хорошо оборудованных залах, вмещающих в себя до 200 чел. Также велись занятия коллективом преподавателей в клубе имени Томского, при котором были организованы 3 группы: мужская, женская и детская в 75 чел., но за неудовлетворительностью отведенных для занятий комнат под детскую группу занятия пришлось временно прекратить.

Во всех школах 1-й и 2-й ступени и в профтехнических школах занятия по физкультуре начались с учебного 23—24 г., как обязательный предмет, под который было выделено 2 часа в неделю для каждой группы. В школах имеются инструктора по физкультуре, которые утверждаются научной и спортивной секциями губсовета. Огромным недостатком является отсутствие у занимающихся спец-одежды, а также отсутствие почти во всех школах аппаратов для физупражнений. Всем школьникам, занимающимся физкультурой, производится врачебный осмотр школьными врачами и ведется наблюдение за занятиями.

Среди рабочей молодежи РКСМ работа началась в июле месяце 1923 года. Для руководства занятиями были приглашены 3 инструктора. Все занимающиеся предварительно были подвергнуты врачебному осмотру и антропометрическим обследованиям. В основу работы по физкультуре среди допризывников была положена санитарно-просветительная работа, выполнявшаяся губврачем (инструктором по физкультуре) и гражданскими врачами, выделенными для этого губздравотделом. Практические занятия по физкультуре с допризывниками велись инструкторами школы военной подготовки; допризывники частично были проведены через антропометрический кабинет Дома Красной Армии.

В области физкультуры среди строевых частей, расположенных как в самом городе, так и на всей территории Смоленской губернии, организованы спорт-кружки и ячейки по физкультуре, в которых ведется агитработа по вопросам оздоровления красноармейских масс, читаются лекции по санитарии, гигиене, заразным болезням и проч. В строевых частях проводятся занятия по программе, объявленной по войскам. Во многих частях имеются спортивные городки, а для работы в зимнем сезоне отводятся, специально для этого, лучшие помещения. Ведется врачебный контроль над занимающимися в антропометрических кабинетах, оборудованных на первых порах очень примитивно, но, благодаря тому, что командование идет навстречу строевым врачам, кабинет периодически пополняется новыми инструментами.

Витебский совет физкультуры.

Работа совета стала налаживаться при поддержке губисполкома, который очень внимательно относится к работе совета и всячески поддерживает его материально, благодаря чему за последние недели зимы удалось провести лыжные соревнования среди допризывников города. В целях поощрения, советом выданы пяти первым свидетельства об их достижениях. Закончена регистрация работников ф. к. Всего по городу зарегистрировано 22 ч., из которых 10 инструкторов, 10 пом. инструкторов и остальные 2, в виду несоответствия, отстранены от работы вовсе. Советом организован губернский комитет с секциями: педфизупражнений, зимнего спорта, спортивных игр и легкой атлетики. По остальным видам физупражнений, как-то: тяжелой атлетике способам защиты и нападения и стрелковому спорту выделены отдельные руководители. В феврале секцией лыжного спорта была организована общегородская лыжная вылазка, в которой принимало участие около 200 чел.—8 организаций. 10 февраля было проведено лыжное соревнование на первенство города. Секцией спортивных игр намечена организация баскетбольных соревнований. Приступлено к организации кружков по тяжелой атлетике, фехтованию, а также ведутся подготовительные работы по открытию стрелкового тира. Приступлено к перерегистрации всех спорт организаций, для чего разработана анкета и примерный план устава ячейки физкультуры. Разрабатывается обязательное постановление которое будет издано губисполкомом, о запрещении выступлений, соревнований и т. п. без ведома губ совета ф. к. Выписаны журналы для ГСФК и УСФК „Известия Физической Культуры". В местной печати помещен отзыв о нем, с призывом ко всем заинтересованным учреждениям, организациям и лицам подписаться на журнал.

Что делает Красный Царицын в области насаждения физической культуры?

Я здесь перечислю те мероприятия, которые уже проводятся в данное время. О той колоссальной работе, которая проделана в прошлом, а также о том, что предстоит проделать в ближайшем будущем, „Изв. Физ. Культ." были отчасти информированы тов. Игер Разумеется, я остановлюсь лишь на наиболее важных мероприятиях.

1. Четырехмесячные курсы по физкультуре

Открыты на быв. „Французском заводе". Занимается 61 человек, из коих большинство школьных работников, часть—рабочих, членов профсоюзов и физкультъячеек. Это третьи по счету в Царицыне курсы (не считая двухнедельных, а только 3—4 месячные).

2. Курсы детского движения РКСМ.

В программе курсов видное место занимает физкультура—(теоретически и, главное, практически). Слушателей обоего пола 42. Готовится кадр для детдомов и юных пионеров.

3. Годичные курсы инструкторов физкультуры при рабфаке и совпартшколе

Организованы в октябре 1923 года. Занятия 4 раза в неделю. Аккуратно посещающих все занятия (теоретич. и практич.) более 200 чел., из них 98 студентов рабфака. Слушателей 3/4, а слушательниц 1/4. Курсы поставлены серьезно: предметы изучаются основательно. Врачебный контроль—тщательный (ведет врач ГСФК д-р Глезер). Каждый слушатель курсов исследован „с головы до пяток" и имеет индивидуальную врачебно-антропометрическую карту. На эти курсы ГСФК бросил лучшие свои силы. Молодежь занимается, в большинстве случаев, не только с охотой, но с увлечением.

4. Вовлечение врачей в физкультработу.

Начало положено докладом тов. Тихона Никитина на 1-м губ съезде по здравоохранению. Врачи встретили докладчика с явным сочувствием. При секции врачей организован научно-практич кружок психо-физической культуры. 18 врачей проявляют особый интерес к физкультуре. Предложено организовать специальные курсы по физкультуре для врачей. Врачи периодически устраивают совещания по вопросам физич. воспитания и научно-врачебного контроля, проявляя на этих совещаниях живой интерес.

5. Комсостав на Царицынском фронте физкультуры.

По 15 марта 1924 г. взято на учет и прошло перерегистрацию в ГСФК 89 физкультработников, из них высшей квалиф кации (1-й кат.—1 чел., 2-й категории—10 чел., включая врачей всего 11 чел.), средней (3-я квалификация) 56 и низшей (4-я квалификация) 22 чел., а всего 89. Из них мужчин—41, женщин—48, врачей, активно работающих по физкультуре 9 чел. Но благодаря энергичной агитации и пропаганде, благодаря на редкость дружной работе «единым фронтом» ГСПС, губздрава, губоно, РКСМ, военведа, объединяемой ГСФК—физкультура пустила такие глубокие корни в широких массах рабочих, учащихся и красноармейцев, что этого кадра инструкторов недостаточно. Спешно готовится подкрепление в количестве более 200 чел. и всем им работа найдется. Около 15 чел. в этом году будут командированы в Гинфизкульт для получения высшей квалификации по физкультуре.

6. Агитация и пропаганда

Ведется не случайно, периодически, а регулярно и систематически Местная газета «Борьба» отвела специальный столбец «Физкультура» или «В ГСФК»; редкий день—если население не осведомлено о деятельности по физкультуре. Двухнедельный журнал „Пламя" отвел специальный отдел „Физическая культура" и в каждом номере появляются статьи обычно научного содержания (т.-к. надобность в агитировании, пожалуй, для царицан осталась позади). Редкий съезд в губернии проходит без заслушания доклада по физкультуре. Профсоюзы часто требуют от ГСФК лекторов, оплачивая за свой счет. Наиболее активны союзы—металлистов и деревообделочников.

7. Стадион все-таки строится!

ГСФК решил стадион строить Губисполком идет на помощь, ассигновал более 2000 р. золотом и губ. стадион растет. Мечта физкультъячеек осуществляется. Нынешний год Царицын будет праздновать открытие стадиона. Много трудов и горьких минут пережили товарищи, особенно из «III Коминтерна»; но—цель близка, огорчения—позади. Успех окрыляет, бодрит, препятствия—берутся с бою. И стадион «рассудку вопреки, наперекор стихиям»—все-таки строится!

8. Общественная инициатива.

Заслуга ГСФК заключается в том, что б. председатель И. А. Челядинов, ныне переведенный в Самару (придется теперь порадоваться за самарцев) так энергично и умело направил деятельность ГСФК, что дал возможность во всю мощь проявиться общественной инициативе. В Царицыне организовалась «Губернская ассоциация работников физкультуры», объединившая педагогов, врачей и спортсменов. Эта ассоциация много сделала в смысле внедрения в массы здравых и разумных понятий о физкультуре. Доклады и дискуссии о различных видах спорта, о снарядовой гимнастике, расширили кругозор узких фанатиков той или иной системы, заставили разрушить китайскую стену отдельных организаций и работать сообща, дружным коллективом, единой братской семьей, спаянной сознанием общности цели и товарищеской солидарности.

9. Литературой интересуемся, «Изв. Физ. Культ.» читаем.

Царицын поглощает больше 50-ти экз. журнала «Известия Физ. Культ.» не считая «Красн. Спорта» и «Харьковских Известий". При нашей бедности это цифра солидная и она доказывает, что царицане не только интересуются, но изучают физкультуру. Жаль только, что научный отдел в «Известиях» слаб: больше 3/4—хроника, спорт, а журнал-то называется «Известиями Физической Культуры». Нужно давать больше пищи для врача, педагога, инструктора, а не только для специалиста-спортсмена, да и рядовой рабочий уж вырос из пеленок и может читать не одни забавные сказки с картинками, а вещи посерьезнее, хотя бы и с научными терминами (ведь, пояснить-то их можно). При ассоциации имеется библиотека по физ. культуре, книги читаются весьма охотно. У нас лозунг: каждый врач, каждый педагог (по физкультуре), каждая школа 2-й ст. должны выписывать свой журнал «Изв. Физ. Культ.», каждый спорт-кружок (они у нас называются физкультъячейками) - тоже. Каждый член совета—персонально—тоже. Кто не выписывает—тот не интересуется, значит, а потому и не имеет права говорить о физкультуре. Физкультработник без журнала, все равно что мастер без инструмента!

10. Наше пожелание.

Чтобы обменяться опытом, желательно видеть конкретные шаги других городов: что они делают? какие меры принимают? Нас интересует не то, это у них было, или что будет делаться, а то, что делается теперь. Ведь мы должны учиться друг у друга, журнал—должен быть нашим зеркалом, а этого пока—не видать. Даже Москва и Ленинград как будто кроме лыж и коньков ничего не делают, нет никаких новых идей, исканий. Вся физкультура начинается с лыж и кончается коньками!!...

Я извиняюсь за дерзость: этот вызов надлежало бы сделать кому-либо другому, не скромному провинциальному Царицыну, но уж такая судьба революционного города: не мирится он со спячкой и с „ожиданием у моря погоды!" Я вынужден забежать чуточку вперед (обещался не говорить о том, что будет), но это нам необходимо: не устраивал ли кто из вас, товарищей провинциального города, агитсуднад буржуазным спортом, рекордоманией, фанатичным увлечением и т. д.? Если да, то как он прошел, в какой форме был инсценирован, какую преследовал цель и т. д. Кто поделится опытом на этот счет (удачен он или неудачен—все равно: можно учиться и на ошибках)—был бы очень признателен. Желательно изложение объективное, с цифровыми данными, точным указанием тем, действующих лиц и, по возможности, живым изложением.

Губинспектор физкультуры **Тихон Никитин.**

Шахматы.

Наши задачи.

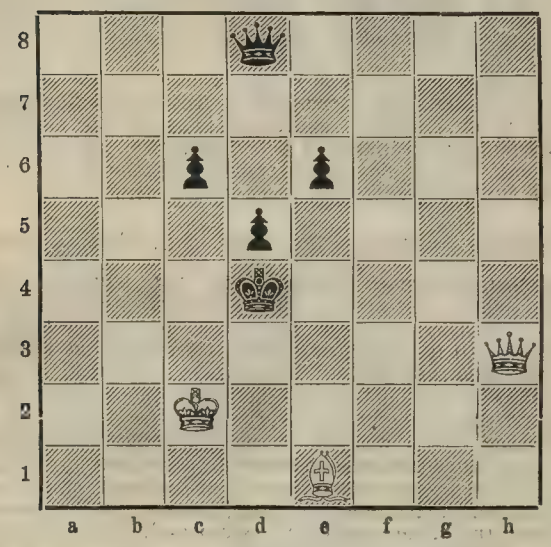
Шахматы по праву заняли выдающееся место среди массово-воспитательной работы рабочих организаций в России. Впервые, за всю многовековую историю шахмат, государственные и общественные организации подошли к шахматам не только как к игре и развлечению, но и как к важному элементу интеллектуальной культуры, органически связанной с культурой физической.

Буржуазия и—плоть от плоти ее—буржуазная интеллигенция возносили шахматы на пьедестал избранного, благородного искусства. Весь интерес сосредоточивался на борьбе нескольких избранников, гениев, чемпионов. При этом как бы не замечали, что именно среди этих верхов шахматы стали обычным товаром, как и все на капиталистическом рынке. Прогресс шахмат, как искусства, сопровождается разложением шахматного быта, шахматной „общественности". Денежные интересы стали выше интересов искусства. Наряду с двумя-

Этюд № 1.

Г. Ринк.

(Из сборника его этюдов).

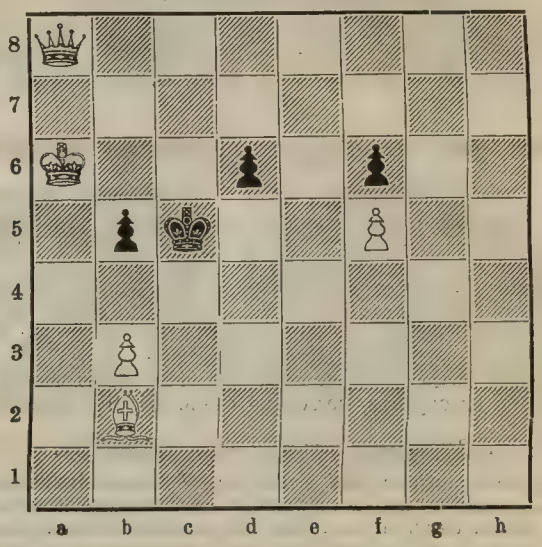


Белые начинают и выигрывают.

Задача № 1.

Б. Левман.

(Печатается впервые).

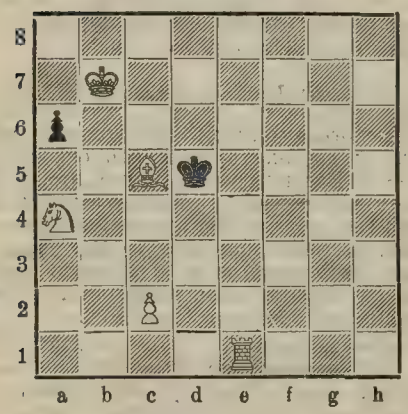


Мат в 2 хода.

Задача № 2.

С. Левман.

(Печатается впервые).

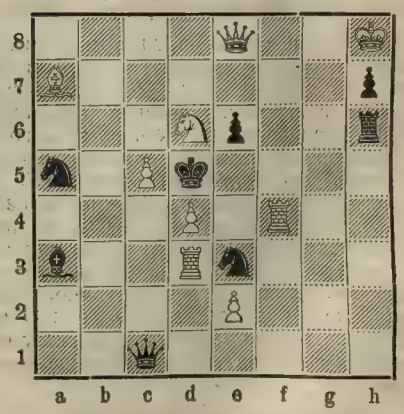


Мат в 3 хода.

Задача № 3.

К. Грабовский.

(Премирована в 1922 г.).



Мат в 2 хода.

Фамилии товарищей, приславших правильные решения задач и этюдов, будут напечатаны при опубликовании решений.

Шахматы воплощают в себе борьбу человеческих индивидуальностей. Уравняв материальные силы сторон, эта игра дает победу наиболее сильной и одаренной индивидуальности. Помимо знания теории и техники борьбы, она требует от каждого игрока—самостоятельного творчества, интуиции, умения мыслить, комбинировать, изобретать. Она требует выдержки, силы воли, умения преодолевать трудности, способности не теряться. Как и всякая борьба, где при равном оружии побеждает творческая воля, шахматы доставляют исключительное, в полном смысле слова—эстетическое, наслаждение.

тремя безукоризненными деятелями, двигавшими вперед свое искусство, появилась целая туча „профессионалов", расплодивших дрязги, интриги, клевету,—все, что характеризует быт мещанской богемы.

Профессиональные и государственные организации Советского Союза, взявшие на себя руководство шахматной жизнью страны, решительно отбросили всю эту буржуазную накипь. Их лозунг:—каждый рабочий и красноармеец должен быть шахматистом и хорошим шахматистом! Их задача:—поднять массовый уровень игры, используя все ее достиже-

ния и всех ее специалистов. Их методы:—уничтожение прежней шахматной атмосферы, создание массовых самодеятельных организаций, устройство массовых соревнований наряду с индивидуальными состязаниями, популяризация и демократизация шахмат.

Исходя из этих предпосылок, профсоюзные шахматные организации категорически отказались от участия во всероссийском шахматном союзе, построенном по типу всех буржуазных шахматных союзов. Созданная при Высшем Совете Физкультуры СССР центральная шахматная секция призвана объединить в своих рядах все пролетарские шахматные организации и построить шахматную жизнь на новых началах.

Учитывая важность всего этого дела, редакция „Известий Физической Культуры" и приступает к созданию постоянного шахматного отдела, который должен будет явиться центром молодого шахматного движения в стране. Призывая всех местных работников к участию в отделе, редакция считает необходимым подчеркнуть, что шахматный отдел будет расчитан не только на „головку", но и на широкую массу шахматистов, стремясь к повышению уровня массовой игры и к созданию здоровой, самодеятельной шахматной организации в недрах советов физкультуры и профессиональных союзов

Редакция.

Нью-Иоркская веха.

Закончившийся 16 апреля т. г. и длившийся почти месяц международный шахматный турнир в Нью-Иорке должен быть отмечен, как важнейшая веха в истории шахмат.

В этом турнире, впервые после многолетнего перерыва, приняли участие сильнейшие шахматисты мира. Среди них: Эм. Ласкер, бывший 25 лет сряду мировым королем шахмат, Капабланка, теперешний король, Маршаль, блестящий представитель Америки, А. Алехин, Р. Рети, Боголюбов и С. Тартаковер—пророки новых шахматных эр, завоевавшие уже себе исключительное место в шахматном мире, старик Мароци, сохранивший глубину игры, Ятс—чемпион Англии, Эдуард Ласкер и Яновский—от Америки. За некоторыми исключениями—весь цвет шахматного искусства.

Результаты турнира известны уже всему миру: на первое место вышел Эм. Ласкер (+16), на второе—Капабланка (+14½), на третье—А. Алехин (+12), на четвертое—Маршаль (+11) и на пятое—Рети (+10½). Затем следуют: Мароци—10, Боголюбов—9½, Тартаковер—8, Ятс—7, Эд. Ласкер—6½ и Яновский—5.

Победа Ласкера есть не только неудача Капабланки, но нечто большее: это победа творческой индивидуальности над техникой, хотя бы доведенной до высшего совершенства. Человек победил машину—вот что нужно начертать в анналах шахматной истории по поводу Нью-Иоркского турнира,

Ласкер не только шахматист,—он философ, мыслитель. На шахматах он изучает и проверяет законы борьбы, и техника играет для него подсобную роль. Он знает, что техника может изжить себя, может пожрать себя, но творческий гений человека, вооруженный достижениями техники, бессмертен. Капабланка мог сказать, что шахматы изживают себя, ибо всякой совершенной технике есть предел. Но Ласкер своей победой доказал, что Капабланка неправ, что в области шахмат человеческий гений еще может и будет творить. Результат турнира ставит на очередь вопрос о матче-реванше между Ласкером и Капабланкой. Надо лишь пожелать, чтобы Капабланка, пропитавшийся „деловым" духом янки, не поставил невыполнимых условий.

Маршаль принадлежит к числу тех родников шахматного таланта, который может забить в любую минуту с неослабевающей свежестью. Свое четвертое место он завоевал с честью. Зато для Алехина третье место—большой удар, также как и пятое для Рети. Приверженцы нового в шахматах возлагали на них большие надежды. Повидимому, это новое еще не перебродило, не отстоялось.

Что-ж—подождем! Время терпит...

В заключение несколько слов о Нью-Иоркском турнире и... России. Как ни странно, и Алехин, и Боголюбов выступали на турнире как представители России. Какой такой России? Мы, шахматисты СССР, решительно заявляем, что и Алехин, и Боголюбов имеют точно такое же право представлять подлинную, живую Россию, как гг. бело-эмигранты, заседающие по заграницам. Шахматный мир должен знать об этом.

С. Л.

Ниже приводим две партии из этого турнира, еще не появлявшиеся в нашей печати.

№ 1. Начало Рети.

Играна в XIII туре Нью-Иорского турнира.

	Р. Рети.	**А. Алехин.**
1.	К g1—f3	g7—g6
2.	d2—d4	К g8—f6
3.	С c1—f4	С f8—g7
4.	h2—h3	c7—c5
5.	e2—c3	b7—b6
6.	К b1—d2	С c8—b7
7.	С f1—d3	0—0
8.	0—0	d7—d6

С целью обеспечить себе движение пешки e7 на e5.

9.	c2—c3	К b8—d7
10.	Ф d1—c2	Л a8—c8
11.	a2—a4	Л f8—e8
12.	С d3—a6	Ф d8—c7
13.	a4—a5	c5 : d4
14.	e3 : d4	e7—e5
15.	d4 : e5	d6 : e5
16.	С f4—e3	

Слон отступает без потери темпа, с выгодой изолируя пешку на b6 и действенно ослабляя ферзевой фланг черных. Движение это было подготовлено ходами a4 и a5.

16.	.....	К f6—d5
17.	a5 : b6	a7 : b6
18.	С a6 : b7	Ф c7 : b7
19.	Л f1—d1	

Обе белых ладьи занимают открытые линии.

19.		e5—e4

Попытка контр-игры, но уже бесполезной, ибо кони белых стремятся к полю d6.

20.	К f3—d4	f7—f5

Брать коня слоном нельзя, ибо с ослаблением королевского фланга одновременно освобождается слон e3.

21.	К d4—b5	f5—f4
22.	К b5—d6 !	Ф b7—c6
23.	К d6 : e8	

Если теперь f4 : e3, то белые играют 24. К e8 : g7 и на e3 : d2 бьют Ф e2 : d2 с угрозой Ф h6 или Л a7.

23.		Л c8 : e8
24.	Ф e2—c4 !	К d7—e5

Если ферзь отойдет на e6, то К d2 : e4 и оба черных коня повисают в воздухе, ибо на 25. Ф : e4 последует 26. Ф c4 : e4 Л e8 : e4 27. Л d1 : d5 f4 : e3 28, Л d1 : d7 и пешка черных на e2 неминуемо гибнет.

25.	Ф c4 : c6	К e5 : c6
26.	К d2—c4	К d5 : c3
27.	b2 : c3	f4 : e3
28.	К c4 : e3	С g7 : c3 ?
29.	Л a1—c1	К c6 : d4
30.	Кр g1—f1	К d4—b5
31.	Л d1—d5	сдался.

Не бери черные пешки на 28 ходу, все равно партия без качества держаться долго не могла бы. Партия служит прекрасным примером элегантной игры Р. Рети.

№ 2. Начало Рети.

Играна в Нью-Иоркском турнире 1924 г.

	Р. Рети.	**Е. Боголюбов.**
1.	К g1—f3	К g8—f6
2.	c2—c4	e7—e6
3.	g2—g3	d7—d5
4.	С f1—g2	С f8—d6
5.	0—0	0—0
6.	b2—b3	Л f8—e8
7.	С c1—b2	К b8—d7
8.	d2—d4	

Рети чрезвычайно искусно разыгрывает свое начало: размещает слонов по большим диагоналям, сдержанно развивается, чтобы затем начать стремительный натиск в центре.

8.	.....	c7—c6
9.	К b1—d2	К f6—e4?
10.	К d2 : e4	d5 : e4
11.	К f3—e5!	f7—f5
12.	f2—f3	e4 : f3
13.	С g2 : f3	

Воспользовавшись стратегической ошибкой Боголюбова на 9-ом ходу, Рети энергично захватывает центр и инициативу. События развертываются с неудержимой быстротой!

13.	.....	Ф d8—c7
14.	К e5 : d7	С c8 : d7
15.	e2—e4	e6—e5
16.	c4—c5	С d6—f8
17.	Ф d1—c2	e5 : d4
18.	e4 : f5	Л a8—d8

Этот маневр черных неправилен и ведет к форсированному разгрому.

19.	С f3—h5	Л e8—e5
20.	С b2 : d4	Л e5 : f5
21.	Л f1 : f5	С d7 : f5
22.	Ф c2 : f5	Л d8 : d4
23.	Л a1—f1	Л d4—d8

Защиты уже нет.

24.	С h5—f7 +	Кр g8—h8
25.	С f7—e8!	

Черные сдались, ибо на 25.... Л d8 : e8 последует мат в 2 хода.

Московский чемпионат 1923 года.

Чемпионат—турнир Москвы—растянулся на целых 4 месяца и не избег организационных недостатков, присущих турнирам там, где участники стеснены временем и обременены службой. Все же турнир имел важное организующее значение и привлекал постоянное внимание московских шахматистов. Результаты турнира вполне определили сравнительную силу участвующих и за немногими исключениями не принесли никаких неожиданностей.

Чемпионом и на сей раз остался „хронический" московский чемпион Н. Д. Григорьев, третий год подряд завоевывающий это почетное звание. Из 16 партий им выиграно 14, при одной проигранной (С. М. Слониму) и одной ничьей. Этот блестящий результат, при достаточно сильном составе чемпионата, говорит о том, что глубокое дарование т. Григорьева, прогрессируя изо дня в день, подвело его вплотную к необходимости завоевания звания маэстро, для чего он имеет все шансы.

Крупный успех имел в чемпионате и второй призер—Б. М. Верлинский, набравший 13½ очков. Верлинский—игрок преимущественно комбинационный, специализировавшийся на легкой игре,—однако, сила его несомненна и успех вполне им заслужен. Мы надеемся, что в предстоящем мейстер-турнире, куда он должен быть допущен на основании результатов не только данного чемпионата, но и прошлогоднего всероссийского турнира любителей, он покажет и силу, и выдержанность в игре и завоюет себе звание маэстро.

Третий призер, маэстро Ненароков, не без основания выставлялся всегда Москвой, как ее сильнейший игрок. Стиль его игры—позиционный, не лишенный, однако, изящества в заключительных комбинациях. Играет Ненароков чрезвычайно выдержанно, но не всегда с должным уважением к противнику, чем и объясняется его более чем скромный результат в этом турнире (11½ очков). В настоящее время В. И. Ненароков вызвал Н. Д. Григорьева на „очередной" матч, который и начнется в средине мая.

IV приз при 11 выигранных очках завоевал молодой игрок С. М. Слоним; успех этот является для Слонима весьма значительным. Ряд блестящих партий, выигранных им в этом турнире (в том числе и у Н. Д. Григорьева), показывает недюжинную силу и выдающийся комбинационный талант. Для нас совершенно несомненно, что серьезная шахматная работа быстро выдвинет С. М. Слонима в рядые русских маэстро.

V приз при 10 очках получил Н. М. Зубарев, игрок весьма выдержанный, но неяркий.

Шестым при 9½ очках встал молодой маэстро А. С. Сергеев, крайне неудачно игравший первую половину турнира. А. С. Сергеев—строго позиционный игрок, великолепно проводит концы партий и обладает большой выдержкой.

Первым за призерами с 8½ очками вышел М. Г. Клецкин, игрок крупного художественного дарования, модернист по стилю и талантливый проблемист. Игра его когда-то обещала многое, но за последние годы М. Г. Кляцкин играет небрежно и без особо-вдумчивого напряжения, необходимого для солидной игры. 8 очков заработал себе П. К. Иорданский, сохранивший свою силу за годы шахматного бездействия. Интересна игра молодого вузовца А. Б. Поляка, сумевшего взять 7 очков. Х. К. Баранов (6½ очков) имел в этом турнире несколько прекрасных партий.

Старые игроки: Н. И. Греков, Н. А. Панченко, Д. Н. Павлов, Н. П. Целиков и Г. А. Гельбан идут уже на заметную убыль, играя остатками прошлого. Холодкевич и Гейлер играли крайне вяло и ниже своей силы.

Участники чемпионата являются пока что основой шахматной силы московской шахматной секции при культотделе МГСПС. В дальнейшем редакция шахматного отдела намерена ближе познакомить читателей с характерными особенностями игры участников чемпионата. Приводим ниже три партии, сыгранные в чемпионате.

Н. П.

№ 3. Французская партия.

Играна в чемпионате Москвы 1923 г.

С. Слоним.	**Н. Григорьев.**
1. d2—d4	e7—e6
2. e2—e4	d7—d5
3. К b1—c3	d5 : e4
4. К c3 : e4	К g8—f6
5. С c1—g5	К b8—d7
6. К g1—f3	h7—h6
7. Cg5—h4	С f8—e7
8. К e4 : f6	g7 : f6

Вряд ли солидное продолжение. Королевский фланг черных ослаблен, и в дальнейшем черным приходится потратить много ходов на развитие своих фигур. Простое 8...Ce7 : f6 было лучше. На 8.... К d7 : f6 последовало бы 9. К f3—e5.

9.	С f1—c4	К d7—b6
10.	С c4—b3	a7—a5
11.	a2—a3	a5—a4
12.	С b3—a2	С c8—d7
13.	Ф d1—e2	С b7—c6
14.	0—0—0	Ф d8—d7
15.	Л h1—e1?	

Слабый ход, сразу сводящий на нет достигнутое белыми преимущество. 15 c2—c4! давало белым прекрасную позицию

15	.....	С c6—d5!
16.	c2—c4	

После 16. С a2 : d5, Ф d7 : d5 черные получали лучшую партию, с шансами на сильную атаку. Поэтому белые идут на острую борьбу, богатую контр-шансами.

16.	.....	К b6 : c4
17.	С a2 : c4	Ф d7—c6
18.	К f3—d2	b7—b5
19.	Кр c1—b1	b5 : c4
20.	Л d1—c1	Ф c6—b5

Нехорошо было 20.... С d5 : g2, на что последовало бы 21. f2—f3, С g2—h3; 22. Л c1 : c4 с хорошей партией у белых. Лучший ход в данном положении был 20.... Ф c6—b6, сохранявший пешку, 21. К d2 : c4, Ф b6 : d4 (если 21.... С d5 : c4, то 22. Ф e2 : c4, С e7 : a3; 23. Ф c4 : c6 + и белые выигрывают пешку с лучшим положением); 22. С h4—g3 с обоюдоострой игрой.

21.	К d2 : c4	Л a8—b8
22.	Кр b1—a1	Кр e8—d7
23.	f2—f3	Л b8—b7
24.	К c4—e3	Ф b5 : e2

Как это часто бывает, в результате острой игры получился спокойный эндшпиль (конец игры), с шансами для белых, так как у черных слабые пешки.

25.	Л e1 : e2	С d5—b3
26.	f3—f4!	Л h8—g8
27.	h2—h3	h6—h5
28.	Л c1—e1	С e7—d6

Связанный с этим ходом защитительный план черных ошибочен.

29.	f4—f5	С d6—g3
30.	С h4 : g3	Л g8 : g3
31.	Л e2—f2!	e6—e5
32.	d4 : e5	f6 : e5
33.	Л f2—d2+	Кр d7—e7
34.	К e3 : d5+!	С b3 : d5
35.	Л e1 : e5+	Кр e7—f6
36.	Л e5 : d5	c7—c6

С лишней пешкой, при плохих пешках противника, белые легко выигрывают. Дальнейшее понятно.

37. Л d5—a5 Л b7—b5. 38. Л a5 : a4, Л b5 : f5. 39. Л a4—c4, c6—c5. 40. Л d2—c2, Л f5—f1+ 41. Кр a2, Л f1—g1. 42. a3—a4, Л g1 : g2. 43. Л c2 : g2, Л g3 : g2. 44. a4—a5,—Л g2—e2. 45. Л c4 : c5 и через несколько ходов черные сдались.

(Примечания С. Слонима).

№ 4. Венгерская партия.

Играна в Московском чемпионате 1923 г.

Н. А. Панченко.	**Х. К. Баранов.**
1. e2—e4	e7—e5
2. К g1 – f8	К b8—e6
3. С f1—c4	С f8—e7

Эта защита даже в старых учебниках считалась стесняющей игру черных.

4. d2—d4	e5 : d4
5. 0—0	d7—d6

Запирает своего слона и мало вяжется с избранной далее системой развития слона c8 на b7.

6. К f3 : d4	К c6 : d4
7. Ф d1 : d4	К g8—f6
8. К b1—c3	0 – 0
9. h2—h3	b6—b7

Слона необходимо было развивать на e6.

10. С c1—e3	С c8—b7
11. Л a1 – d1	Л f8—e8
12. f2—f4	С e7—f8
13. e4—e5	К f6—d7
14. С c4 : f7!	Кр g8 : f7
15. Ф d4—c4+	d6—d5
16. К c3 : d5!	С b7 : d5

16... b6—b5 нельзя играть из-за 17. Ф b3 и когда черные играют конем c5, то белые просто берут его слоном e3 и на С f8:c5 закрываются от шаха конем d5, и последующий мат или потеря ферзя неизбежны.

17. Ф c4 : d5+	Кр f7—e7
18. f4—f5	Ф d8—c8
19. С c3—g5+	К d7—f6
20. e5 : f6 +	и мат в 2 хода.

Партия, сильно напоминающая стиль 60-х годов прошлого столетия; ее несомненное достоинство в том, что она не утомила ни белых, ни черных.

(Примечания Н. Панченко).

Всесоюзный шахматный съезд.

Всесоюзная шахматная секция при ВСФК по соглашению с Московской центральной шахматной секцией при МГСПС постановила созвать в начале августа т. г. в Москве первый всесоюзный шахматный съезд из представителей губернских шахсекций.

Во время съезда предполагается провести ряд турниров:

1) Турнир маэстро,

2) Главный турнир для чемпионов и сильнейших игроков губернских шахматных организаций (секций при советах физкультуры и профсоветах),

3) Побочный турнир для представителей рабочих кружков.

До начала этих турниров предполагается еще провести красноармейский турнир, победитель которого будет допущен в главный турнир.

Для организации съезда и турниров выделен организационный комитет, во главе которого стал тов. В. Н. Крыленко, председатель всесоюзной шахсекции ВСФК. В этот комитет войдут также представители мест.

Со всеми запросами и справками по вопросам, касающимся съезда и турниров, обращаться по сл. адресу:

Москва, Варварская пл., Деловой Двор, тов. С. С. Левману.

Подробности о съезде, турнирах и подготовительной работе к ним будут помещаться в нашем отделе регулярно.

Официальная часть.

Резолюция

по докладам т т Семашко, Мехоношина, Иттина о деятельности и плане работ ВСФК и т. Иттина о месте и роли РКСМ в области физкультуры.

Заслушав доклады товарищей Семашко, Мехоношина и Иттина, одобряя их основные положения, совещание считает общую линию работы ВСФК правильной и констатирует большую проделанную работу как в центре, так и на местах. Совещание считает необходимым обратить внимание ВСФК и местных СФК на большую контактность, согласованность и объединенность работы различных ведомств, как-то: профсоюзы, военное ведомство, органы Наркомпроса, Наркомздрава, РКСМ и различных организаций при советах и в советах физкультуры. Кроме того, считает необходимым детально уточнить задачи и самую работу отдельных ведомств и организаций в области физкультуры, обратив серьезное внимание на практическую работу среди школьных возрастов, РКСМ, допризывников и красноармейцев территориальных частей, считая последнее одним из видов смычки с крестьянством В целях правильного использования и сохранения спортимущества обще-районные и общегородские спорт-поля, площадки и залы иметь на учете местных и Высшего Совета Физкультуры, оставляя их в хозяйственном отношении у соответствующих ведомств по принадлежности.

Учитывая, что физическая подготовка допризывников подготовительного возраста целиком осуществляется в гражданских кружках физической культуры, руководимых советами физической культуры, считать необходимым:

Все площадки, станции и гимнастические залы и находящийся в них спортивно-гимнастический инвентарь, перешедший в свое время в органы Всевобуча из бывших частных спортивных организаций и ныне не использованный в полной мере для обслуживания военно-учебных пунктов и кружков частей Красной армии, должны быть переданы местным советам ф. к. для рационального их использования.

Площадки, помещения и имущество, остающиеся в учебных пунктах и в кружках частей и ВУЗ'ов РККА, советы физической культуры нагружают до предельной степени их использования на договорных началах для кружков остальных организаций.

Все спорт-организации ведомств, как-то: „Динамо" и пр. организующиеся по производственно-территориальному признаку, входят в общую сеть советов физкультуры и находятся под их руководством.

Поручается президиуму ВСФК ВЦИК возбудить ходатайство перед ВЦИК СССР о преобразовании ВСФК в Общесоюзный Совет Физкультуры Трудящихся.

Строящийся международный Красный стадион передать в полное ведение Высшего и Московского Советов Физкультуры, возложив на последние окончательную достройку, с привлечением к работе Н. И. Подвойского, всех сил и средств общества по постройке данного стадиона.

Возбудить перед президиумом ВЦИК'а вопрос о постройке в столичных городах по одному стадиону имени В. И. Ленина.

Учитывая особенности построения физкультуры у железнодорожников, водников и раб. связи, поручить ВСФК совместно с ВЦСПС установить организационные формы физической культуры для указанных категорий трудящихся.

Председатель **Семашко**, Секретарь **Иттин.**

Резолюция

по вопросам организационной секции.

Утверждая в основе представленные тезисы, совещание считает необходимым:

1. Создание при советах физической культуры агитационно-пропагандистских комиссий.

2. Подтверждает к неуклонному исполнению, что ведомства могут издавать литературу по физической культуре лишь с санкции ВСФК.

3. В течение месячного срока провести обязательную подписку СФК на издание Высшего Совета Физической Культуры; кроме того, каждый совет в течение того же срока должен выделить специального товарища для проведения кампании по подписке в низовых ячейках физической культуры.

4. Считать необходимым проведение недели физической культуры и поручить ВСФК дать на места соответствующие директивы по ведомствам и организациям.

5. Подтверждая нормальный устав кружков физической культуры, считать необходимым создание руководящего бюро во главе кружка; кроме того, совещание считает целесообразным установление единого названия для всех кружков физической культуры "СПАРТАК" и поручить президиуму ВСФК объявить конкурс на общесоюзный значек. Утверждение же форм поручить советам физической культуры.

6. В целях усиления работы по физической культуре в деревнях, считать необходимым организацию кружков при клубах политпросвета, в домах Красной армии, военных уголках, избах-читальнях и пр. на основе пункта 3-го тезисов „О месте и роли в физкультуре РКСМ": „Поскольку в городе достигнута определенная твердая и ясная обстановка, постольку наши организации должны обратить внимание и на село. Физкультура должна стать еще одним мостиком, связующим город и деревню. На первое время в крупных сельских пунктах необходимо начать организовывать крестьянскую молодежь в кружки физкультуры при ячейках РКСМ, прививая ей здоровые игры и навыки, используя всеми мерами „красные уголки" изб-читален. Необходимо установить в общем плане шефства фабрично-заводских ячеек над селом и шефство кружка физкультуры. Должны быть введены агит-поездки команд в село, периодическая посылка в крупные сельские центры инструктора для краткосрочного обучения и пр."

7. Признать необходимым установление интернациональных взносов, размер которых и порядок взимания установить ВСФК, кроме того, ввести отчисления со всех зрелищ по физической культуре в пользу губернских СФК в размере от 10 до 25-ти процентов чистого сбора. Поручить ВСФК дать на места указания.

Председатель **Семашко**, Секретарь **Иттин.**

ВЦСПС о физкультуре.

В дополнение и разъяснение циркуляра № 11, согласованного с ВЦСПС, объявляется для руководства и исполнения

Резолюция по организационному вопросу по физкультуре в профсоюзах.

Заслушав доклад зав. культотделом ВЦСПС тов. Сенюшкина, первое Всесоюзное совещание советов физкультуры постановило:

1) Усиливающийся интерес рабочих и особенно рабочей молодежи к физической культуре заставляет профсоюзы вплотную подойти к ней, связав эту работу с общей культурно-просветительной союзной работой.

2) Организующиеся кружки физкультуры из членов профсоюзов очень часто находятся вне сферы влияния профсоюзов и ведут свою работу совершенно оторванно от общей политико-просветительной работы союзов, не подчиненные контролю и руководству культпросветорганов союзов.

3) Такое ненормальное положение кружков физкультуры заставляет обратить серьезное внимание на организационную сторону вопроса и сосредоточить руководство кружками физкультуры в союзных органах, культкомах, фабзавкомах, правлениях клубов, губотделах и ГСПС, на равных основаниях с остальными видами клубной работы (хор., драм., полит. и пр. кружки).

4) С целью скорейшего учета и усиления работы кружков физкультуры, необходимо последние немедленно зарегистрировать, как кружки рабочих клубов, где таковые имеются, при культкомах фабзавкома, на основах примерного положения рабочего клуба, сообщив о них для надлежащего учета и регистрации в соответствующие советы физкультуры.

5) Все оборудование площадок, спортивный инвентарь и тому подобное, приобретенное на средства союзов, необходимо включить в союзный инвентарь. Там, где указанным инвентарем или площадками пользуются другие организации (РКСМ, райклубы) и где передача разрушила бы налаженную общую работу, инвентарь должен быть взят только на учет союзов.

6) В случае существования районных площадок РКСМ, СФК и т. п., необходимо их совместно оборудовать с указанными организациями, в целях наилучшего укрепления, рациональной постановки занятий и т. д., используя их по особому соглашению с указанными организациями.

7) Кружки физкультуры профсоюзов содержатся на средства культкомиссий, на общих основаниях со всеми кружками, по сметам рабочего клуба, с непременной перед ним финансовой отчетностью.

8) Проработка общих методических вопросов по физкультуре (установление примерных планов, программ занятий, соревнований, обследований и т. п.), а также общее руководство всей деятельностью по физкультуре остается за СФК, которые, наряду с разработкой общих вопросов физкультуры, ставят себе задачей, по соглашению с союзами, разработку специальных указаний по союзной физкультуре, основанных на особенностях производства.

9) Для проведения методической работы и организации кружков физкультуры в союзах, при губотделах необходимо иметь инструкторов-методистов, которые связаны с соответствующими комитетами СФК, в своей же методической работе подчинены СФК.

10) Местные, районные, губернские и всесоюзные соревнования, назначаемые Высшим и губернскими советами физической культуры, согласуются с профсоюзами и проходят при непосредственном участии и под флагом тех союзов (за исключением сборных команд), при которых организованы кружки, при чем вся организационная работа в кружках по подготовке соревнования сосредоточивается в культорганах союзов.

Все соревнования происходят по территориальному признаку, но могут быть допускаемы, по особому соглашению с СФК, и межсоюзные соревнования, особенно областные и всесоюзные.

11) Для усиления и координации работ отдельных союзов по физкультуре, желательно созывать местные и губернские совещания руководителей союзных кружков физкультуры, для выявления общей линии работы, по соглашению с соответствующими СФК, при культотделах губотделов.

12) Констатируя наибольшую активность РКСМ в работе кружков физкультуры, необходимо всемерно поддерживать его инициативу и самую деятельность в работе по физкультуре.

13) Считая недостаточным внимание, уделявшееся до сих пор представителям профсоюзов в работах СФК, необходимо впредь принять самое деятельное участие их в повседневной непосредственной работе СФК.

Член Президиума ВЦСПС, Заведующий Культотделом **Сенюшкин.** Председатель ВСФК **Семашко.** Секретарь ВСФК **Иттин.**

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК.

Провинциальному работнику. Указываемая вами в письме в редакцию необходимость издания пособий для чтения лекций по ф. к. в виде диапозитивов, таблиц и т. п., предусмотрена издательством (серия „В помощь лектору по ф. к."), и поставлена как одна из первоочередных задач. Всесоюзное совещание подтвердило срочность этой задачи.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Редактор: **Ред.-Коллегия.**

Главлит № 20763. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТРЕСТ

Резиновой Промышленности „РЕЗИНОТРЕСТ“

ПРАВЛЕНИЕ:
Москва, Маросейка, 12, тел. 5-88-26

МОСКОВСКОЕ ТОРГОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:
Маросейка, 12, тел. 1-34-25

ПРЕДЛАГАЕТ:

АВТО-МОТО-ВЕЛО-АЭРОШИНЫ И КАМЕРЫ

ПРЕДМЕТЫ СПОРТА: футбольные камеры, пояса для плавания, рукоупражнители, теннисные мячи, туфли, чепчики и пр.

Торговые отделения и розничные магазины во всех крупных городах СССР.

ЕДИНСТВЕННАЯ В СССР МАСТЕРСКАЯ ПО ЛАУН-ТЕННИСУ

Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫХ

(МОСКВА, ЦВЕТНОЙ БУЛЬВАР, ДОМ 21, КВ. 34. • ТЕЛЕФОН 4-88-26).

Предлагает своего изготовления ЛУЧШИЕ ракеты известной марки

«МАКСИМ»

теннисные мячи, специальную обувь, пресса для ракет, сетки (средние и защитные), **столбы, регуляторы, катки, лак.**

Принимает починку и перетяжку ракет

ВСЕ ДЛЯ ФУТБОЛА: покрышки правильной формы и крепкой сшивки, бутцы, щитки, насосы, шнуровки и трикотаж.

ВСЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА: мячи, туфли, сетки.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: диски, ядра, копья, древки, туфли и пр.

ВЫСЫЛКА ЗАКАЗОВ В ПРОВИНЦИЮ.

Издательство Высшего и Московского Советов физической Культуры

Из серии **„БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“** выпущены:

№ 1 — **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.** Цена 40 коп.
№ 2 — **Правила игры футбол и технические указания по организации соревнований.** — Ц. 25 коп.
№ 3 — **Программа клубных летних занятий для возраста старше 16-ти лет.** — Цена 8 коп.
№ 4 — **Сборник правил и программ по водному спорту.** — Цена 25 коп.

Наложенным платежом издания **не высылаются.**

Заказы по адресу: Москва, Козьмодемьянский пер. на Больш. Дмитровке, д. 8, Главная Контора Издательства Высш. и Моск. Сов. Физкультуры.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 10

30 мая
1924

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

Огромный выбор принадлежностей лучшего качества по всем видам спорта

Ф. В. Федулов

ВСЕ ДЛЯ ДОРОГИ

Москва, Тверская, 13

(близ Охотного)

Магазин спортивных и дорожных вещей

Москва, Кузнецкий Мост, 14.

Все для летнего сезона

ВСЕ ДЛЯ

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
ФУТБОЛА
ЛАУН-ТЕННИСА
И ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Все для дороги.

Организациям скидка

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 10
30 мая 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „
в червонном исчислении.

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

Велосипедный пробег Севастополь—Москва.

Встреча участников у Красно-Пресненской заставы.

Фот. В. В. Лобода.

Больше внимания использованию самодеятельности масс.

К. Мехоношин.

Мы еще недостаточно оцениваем значение непосредственной самодеятельности масс в деле физической культуры, это, к сожалению, несомненный факт. Общесоюзное совещание только еще раз подтвердило этот вывод, который можно было сделать значительно раньше, если внимательно присмотреться к непосредственной работе.

Несмотря на очевидные результаты в развитии физкультуры именно по линии самодеятельности массы, еще далеко не все организаторы отдают себе отчет в том, какой большой шаг вперед мы можем сделать, если сумеем организационно оформить и об'единить молодежь в ее занятиях физическими упражнениями.

Вообще вся культурная деятельность масс в советском обществе происходит, так сказать, по двум основным направлениям. Одно из них—трудовая деятельность того или иного вида (сельское хозяйство, фабрично-заводской труд, деятельность по воспитанию и образованию, наука, искусство, административная и организационная работа и т. д.), производящаяся в порядке общественной обязанности. Такая деятельность обычно приобретает характер профессионального труда, кроме лишь некоторых видов, как, например, выполнение военных обязанностей в порядке обще-обязательной военной службы, исполнение обязанностей на выборных должностях, временного характера и т. п.

Второе направление—это та или иная деятельность человека, которую он избирает свободно в силу простого влечения и интереса к ней и которой он отдает свое свободное от обязательного труда время. Эта деятельность также носит самый разнообразный характер.

В ходе развития советской общественности, по мере роста производительных сил и повышения продуктивности человеческого труда, первая деятельность человека будет отнимать у него все меньше и меньше времени, вторая, наоборот, будет принимать все большие и большие размеры.

В настоящий момент, когда от быстроты и успешности культурного строительства зависит не только благополучие трудящихся масс, а и самое сохранение советской власти, в дополнение к обязательной трудовой деятельности, нам нужно широко использовать разного рода культурную работу, которая составляет добровольное занятие досуга рабочего.

В нескольких постановлениях нашей партии указывается на то значение, которое приобретает работа в этой области.

Все сказанное в полной мере относится и к физической культуре, даже больше того, здесь именно такие методы работы должны сыграть в настоящий период исключительно большую роль, хотя бы по одному тому, что мы имеем уже налицо массовое устремление молодежи к занятиям физическими упражнениями, являющимися сейчас одним из самых действительных средств физической культуры. С другой стороны, необходимо не упускать из виду, что в порядке государственного строительства, как такового, т.-е. главным образом в порядке школьного воспитания и образования, по части физической культуры, вследствие крайнего недостатка государственных средств, неизбежно приходится отказываться от выполнения очень многого.

Таким образом, в полном соответствии с общим ходом развития культурной жизни, мы уже теперь в деле физической культуры должны заложить ее *основной фундамент — об'единение самодеятельности масс.*

В чем же заключаются наши задачи в этом отношении, как определяется их содержание, каковы методы и в какой последовательности и связи с общекультурной работой должен развертываться план нашей деятельности?

Прежде всего необходимо твердо держаться основной линии—включения и проведения физкультурной работы, вообще и в частности, использования занятий физическими упражнениями, в порядке общей культурно-политико-просветительной и воспитательной работы. Здесь главное уже сделано и нам следует лишь окончательно закрепить отвоеванные для физической культуры позиции. Надо конкретно реализовать уже принятые решения и добиться практического их осуществления.

Касаясь занятий физическими упражнениями, стоящую перед нами задачу мы в общем виде должны определить следующим образом: надо создать условия, при которых эти занятия, протекая в общем ходе культурной жизни фабрично-заводского клуба, вместе с тем об'единялись бы в специальном отношении по линии физической культуры, чтобы создать обстановку, вовлекающую все новые и новые массы в это дело.

В этом отношении очень полезно рассмотреть опыт старых спортивных организаций.

Если откинуть в сторону разного рода неприемлемые для нас формы «общественной самодеятельности», выражавшейся в том, что какой-нибудь богатый купчина, для удовлетворения собственного тщеславия, оказывал материальную поддержку тому или иному клубу или обществу, чтобы быть его почетным членом и иметь возможность повесить свой портрет, или, когда для добычи денег спортивная организация прибегала к созданию кадра рекордсменов почти что профессионалов, то, кроме этого, все же в основе деятельности лежала активная деятельность членов данной организации. Так, в порядке общественной дисциплины и обязанностей, члены старых обществ занимались не только физкультурой для себя, но и готовили вновь поступающих, бесплатно несли разного рода обязанности: судей, контролеров, посыльных, своими силами и средствами оборудовали площадки, помещения, производили ремонт инвентаря и проч.

Побудительным стимулом к этому были привлекательность самих занятий физическими упражнениями и обстановка внутри организации, носившая общественный характер, благодаря которому руководители старых организаций могли легко об'единять молодежь. При чем подчас эти «общественные» деятели-руководители, довольно-таки не без выгоды для себя, использовали энтузиазм молодежи и прилично на этом деле наживались.

На смену старой буржуазной общественности Октябрьская революция создала новую советскую общественность. Ее основные принципы положены нами и в построение физической культуры.

Вчерне построение закончено, в общем и целом полезный опыт и все положительное от старой физической культуры нами взято и использовано, в общем и целом мы уже избавились от различных отрицательных сторон прошлого периода, во всяком случае в настоящих рабочих кружках физической культуры в подавляющем большинстве случаев все больше и больше укрепляется вполне здоровый подход к занятиям физическими упражнениями.

Теперь надо обратить все внимание на развитие самодеятельности занимающейся физическими упражнениями молодежи. Задача заключается в первую очередь в подготовке кадра красных организаторов физической культуры. Эти организаторы не должны быть профессионалами, а должны выполнять эту работу в порядке культурной общественной деятельности. Они должны стать активным ядром во всяком кружке, на них должна держаться организация работы на площадках и в домах физкультуры. При помощи этих активных работников СКФ должны проводить свою работу в части, касающейся разного рода праздников, выступлений и т. д. Надо думать, что в таком же порядке мы можем завербовать работников и для научного и технического руководства физическими упражнениями.

Пока еще только в общих чертах, но все же с достаточной ясностью, начинает вырисовываться одно из важнейших звеньев в организации физической культуры—это связь между площадкой или другим специально оборудованным местом для занятий физическими упражнениями, предназначенными для обслуживания того или другого района и основным кружком на фабрике, заводе, в школе или Красной армии. До последнего времени, говоря о разного рода стадионах, площадках, домах физической культуры, водных станциях и других специально устроенных и приспособленных для занятий физическими упражнениями местах, мы реально представляли их назначение, главным образом, для устройства разного рода праздников, массовых выступлений и соревнований. Тогда как главная их роль, конечно, не только в этом. *Мы должны поставить перед собой совершенно определенную задачу широкого учебного использования их.*

Нам нужно подготовить из числа членов фабрично-заводских кружков людей, которые могли бы не только заниматься физическим развитием самих себя, но и быть одновременно своего рода учителями начинающих. Такая подготовка не может быть проведена в порядке прохождения каких-нибудь курсов, во-первых, потому, что это оказалось бы скучным, а с другой, потребовало бы затраты больших средств.

Где же и как можно производить эту подготовку?

В низовых периферийных кружках для этого нет ни соответствующей обстановки, ни соответствующих квалифицированных сил. Кружок, замкнутый сам в себя, не имеет простора для большого совершенствования в физических упражнениях. Поэтому без об'единения работы, территориально расположенных в одном районе, кружков и одного района с другим, советам ф. к. нельзя мыслить успешного развития физкультуры на основах самодеятельности. Также дело обстоит особенно в подготовке и совершенствовании, как отдельных выдающихся членов кружков, так и в поднятии на более высокий уровень остальной массы членов.

Выход можно найти только в том, что под руководством советов ф. к. для этой цели в организованном порядке будут использоваться, именно, специально оборудованные для физической культуры места.

По декрету все они находятся в непосредственном ведении советов ф. к. В связи с недостатком средств, площадки, клубы, станции и т. д. переданы в пользование отдельным фабрикам и заводам, учреждениям и организациям профсоюзов и РКСМ, но право использования их и для других кружков данного района советы ф. к. сохранили за собой. Таким образом, фактически все такие места приобретают как бы территориальный характер и назначение, являясь своего рода центрами физической культуры данного района. Такое положение этих площадок в ближайшее время надо закрепить целым рядом мероприятий, чтобы превратить их в полном смысле этого слова в аппараты советов ф. к.

Тогда на этих площадках можно будет проходить как бы вторую часть программы обучения физическим упражнениям, являющуюся продолжением первой части, которая проходится в основных кружках. Но эта «учеба» не будет носить школьного характера, ее формой будут интересные занятия физическими упражнениями того или иного вида.

Чтобы, начиная от занятий в периферийных ячейках физической культуры, молодежь стремилась бы достигнуть высокого искусства в исполнении упражнений, чтобы это искусство умелого применения упражнений в целях совершенствования, как одной из разновидностей культурной деятельности человека, стало бы побудительным, завлекающим фактором к занятиям физическими упражнениями и совершенствованию в них, нужно построить цельную систему, нечто вроде своеобразного учебного плана, который увязывал бы первоначальные занятия физическими упражнениями с возможностью высоких в них достижений. Нужно сделать так, чтобы каждый, вовлеченный в физическую культуру, стремился бы к совершенствованию в ней, к уменью искусно упражнять свое тело и действительно получил бы к тому полную возможность.

Для разрешения этих задач советы ф. к. должны соответственно организовать все площадки, специальные клубы, станции и т. д. В основу этой организации должны быть положены чисто общественные (но по советски общественные) принципы.

Во главе каждого такого учреждения должен стоять коллективный орган, составляемый советом ф. к. совместно с расположенными в данном районе кружками, утверждаемый советом ф. к. и находящийся в его непосредственном подчинении *). Этот комитет или совет руководит всей работой на данной площадке, в клубе и проч. Из числа членов, приписанных к данной площадке кружков, он организует при себе научный, технический комитеты или комиссии, такие же комиссии создаются для культурно-просветительной и хозяйственной работы. Все эти площадки и клубы должны существовать на принципе самоокупаемости и на те средства, которые могут отчислить, коллективно пользующиеся этими площадками, кружки.

---

*) Площадки и клубы, переданные в пользование той или иной организации, получают определенные задания от местного совета физкультуры.

В этом новом своем виде новые учреждения советов ф. к. будут организованно использоваться не только для устройства различных выступлений, а и для большой учебной работы не только по подготовке отдельных одиночек, которым удалось попасть сюда, а через организованный пропуск через эти организации в соответствующей последовательности и всей массы нашей молодежи, вовлеченной в физическую культуру.

При такой постановке дела мы, во-первых, создадим центральные пункты, где будет происходить интенсивнейшая работа по совершенствованию в физических упражнениях особо способных членов кружков, подготовка их к роли руководителей в своих кружках; это они должны будут делать в порядке внутренней дисциплины площадки. Здесь же будут производиться игры и упражнения кружков в полном их составе, в дополнение к той работе, которая будет происходить непосредственно в самих кружках.

Необходимо однако подчеркнуть, что право пользования площадкой и другими учреждениями советов ф. к. должны иметь лишь на коллективных началах кружки, как таковые, и только в виде исключения могут допускаться одиночки, но и то с разрешения либо своего кружка физической культуры, либо через ту или иную рабочую организацию.

Надо думать, что при таком разрешении вопроса о связи между отдельными кружками и советами ф. к., мы создадим все предпосылки организационного характера, которые обеспечат вполне благоприятные условия для развития физической культуры через самодеятельность широких масс молодежи.

При этом должно быть выполнено еще одно обязательное условие—это занимательность и завлекательность для молодежи самих занятий физическими упражнениями.

О работе методической комиссии по физической культуре при культ-отделе ВЦСПС.

А. Сенюшкина.

Вызванная к жизни потребностью разрешения организационных форм физкультуры в профсоюзах, методическая комиссия вначале мыслилась, как исключительно организационная, необходимая для увязки работы с ВСФК, но ближайшая работа комиссии убедила участников, что одними организационными вопросами ограничиться нельзя. Поскольку физкультура стала частью клубной союзной работы, постольку возникает целый ряд вопросов методического характера, разрешение которых необходимо, как для клубных работников, так и специалистов-физкультурников.

Одним из таких важных вопросов, который требует немедленного разрешения, это—вопрос о методах массовой физкультуры, ибо вся союзная клубная работа является по существу массовой.

Не менее важный вопрос—о соревнованиях, о принципах соревнований и об участии союзов в этом деле.

Такие вопросы требуют предварительной проработки и даже некоторого опыта, чтобы дать хотя бы минимальные указания по этим вопросам.

Но если в этой области есть возможность установить определенную точку зрения союзов и наметить хотя бы основные вехи, по которым следует направлять работу на местах, то в таком *существенном и жизненном* вопросе для профсоюзной физкультуры, как вопрос коррегирующих упражнений для отдельных профессий и производств, почти ничего не сделано. Работа эта длительного характера, чрезвычайно сложная, требует научного изучения, глубокой практической проработки. Конечно, методическая комиссия, состоящая из представителей ЦК союзов, ВСФК, МГСПС и др. не может и претендовать на разрешение этой колоссальной научной проблемы; было бы чрезвычайно важно только наметить те вопросы и те учреждения, которые в этом отношении могли бы сказать свое компетентное мнение и дать тот или иной опыт.

Методическая комиссия в настоящее время и занята намечением именно этих основных вопросов, связанных с коррегирующими упражнениями. Только намечением и постановкой этих вопросов в организациях и учреждениях, имеющих в данной области опыт и проработку суммированием уже имеющихся достижений в этой области.

Здесь методической комиссии могли бы оказать огромную пользу те материалы, которые разрабатываются на местах или в автономных республиках, как например работы д-ра Блях в Харькове и др.

Было бы весьма важно установить связь с подобными местными начинаниями и получать от времени до времени имеющийся материал.

Кроме работы внутри союзов, методическая комиссия стремится свою работу связать с отдельными комитетами ВСКФ. На последнем заседании ВСФК принято соответствующее постановление.

Работники комиссии входят в органическую работу комитетов ВСФК и проводят намеченные вопросы, проявляя инициативу в направлении обслуживания комитетами нужд профсоюзов в первую очередь.

Такая работа началась, и, надо полагать, даст положительные результаты. Подобная же связь устанавливается с МГСПС. Здесь важно учесть опыт работы такого крупного союзного об'единения, как московский, и эта связь постоянно дает методической комиссии живой практический материал работы по физической культуре.

Нельзя, однако, не отметить, что работа комиссии чрезвычайно затрудняется отсутствием какого-либо учтенного союзного опыта в данной отрасли работы.

Поэтому было бы очень ценно, если бы отдельные союзные организации, заинтересованные в том или другом вопросе, ставили бы его не только в соответствующем СФК, но и сообщали об этом в методическую комиссию ВЦСПС для срочного разрешения в центре совместно с ВСФК.

Имеющийся опыт подвинул бы научную работу ВСФК в данной области и предупредил бы наблюдающиеся до сих пор односторонние уклоны в физической культуре.

Как пользоваться силами природы для физической культуры.

(Окончание. См. № 9.)

Д-р И. А. Багашев.

III. Солнце.

Не даром с давних пор люди зовут «красное солнышко»—«подателем жизни». Великий закон превращения различных форм энергии (в пределах вселенной) опирается для нашей земли почти всецело на энергию солнечного луча, который в первую голову поглощается растительным миром с помощью зеленого пигмента хлорофилла, а затем уже расходится по всему живому населению земного шара чрез запасы материи и энергии в траве, хлебе, деревьях, каменном угле, нефти и т. д. Без энергии солнца нет энергии на земле. И сам человек отвечает на солнечный луч тем, что вырабатывает в коже бурый пигмент загара, а деревенские ребятишки ранней весной обнаруживают следы первых поцелуев солнца веснушками на веселых лицах.

И наука обратила внимание на образование пигмента, и хочет на этом пути найти разгадку солнечного влияния на здоровый и больной организм. В последнее время усердно изучается теория, которая говорит, что солнечный луч производит сильные изменения в веществах нашего подкожного слоя, действует на особые клетки—«хроматоформы», выделяет из них темные мельчайшие глыбки пигмента, и тогда кожа поглощает с их помощью силу солнечного луча, переводит его короткие волны в длинные, глубоко пропускает их в тело и в кровь, разносит по всему организму, вплоть до самых отдаленных эндокринных [1]) желез и в конце концов резко подымает все внутренние химические силы наших тканей... Наука дело трудное. Кто знает, все ли тут верно? Но одно здесь верно и всякому ясно и понятно: в силе солнечного луча нужно искать причину исцеления многих болезней, укрепления для многих ослабленных и закаливания для здоровых.

Нечего говорить об африканских неграх, о бедуинах, обожженных солнцем, о вольных эллинах под ласковыми лучами теплого солнца, о народах, поклонявшихся солнцу... это все область истории или далекой географии. Гораздо ближе к нам, в Западной Европе, все больше завоевывает позиции солнечное лечение туберкулезных больных в горных альпийских санаториях и слабых (золотушных и рахитичных) детей на морском берегу. Ярче всего доказывает силу солнечного лечения (телиотерапии) Роллье, устроитель санатории в Лейзэне, среди снегов в Швейцарских Альпах, на огромной высоте в 1400—1500 метров над морем. Там у него в санатории тяжелые больные, с туберкулезным поражением костей, суставов и желез, бывшие без движения месяцами и годами, после одного—двух лет осторожного, внимательного и продуманного лечения солнцем выздоравливают совершенно, а дети, бывшие несчастными калеками, весело бегают на лыжах по снегу в одних купальных повязках. Такова могучая целительная сила солнечных лучей.

И наша родина не бедна такими целебными местами (курортами). Чистый воздух с ясным солнцем в Кисловодске; голубое небо и синее море в Сочи; море, солнце, лес и горы на южном берегу Крыма, ласковое солнце, теплое море и бархатный песок в Анапе и в Евпатории; и, наконец, знойный сухой климат безбрежных кумысных степей за Волгой,—вот обширное поле для работы не только врачу-физиотерапевту (поклоннику целебных сил природы), но и помощнику его—работнику физкультуры (который широко понимает под этими словами и полезные движения и силы природы: воду, воздух и солнце). Много хорошей работы на курортах и не меньше ее в пригородных санаториях, где действуют те же целительные силы.

Но самая большая (и самая насущная) работа—в широких массах трудового народа, в обычной жизни, в окружающей среде. На тех же научных основах нужно простым и жизненным способом как можно ближе подойти ко всем людям с методами оздоровления силами природы, с применением воды, воздуха и солнца.

Выше мы с читателем уже установили некоторые простейшие правила пользования в обычной жизни водою и воздухом. Здесь осталось поговорить о правилах пользования солнечным лучем.

А. *Место для солнечных ванн*: 1) лучше всего высокие горы, 2) очень хорош песчаный берег моря или большой реки, 3) прекрасны сухие степи, 4) хороши южные лучи солнца (теплые весной и осенью, знойные летом), 5) но весьма хороши также скупые лучи северного солнца, 6) достаточно открытое место, загороженное от ветра простыми стенками, 7) небольшой навес в углу для подготовки к ваннам и для отдыха, 8) место для обливания водой (если рядом нет купанья), 9) скамьи, чисто и гигиенически содержимые, с подголовниками и зонтиками для головы, 10) в порядке и гигиенически устроенные места для раздевания. Б. *Время солнечных ванн*: 11) от ранней весны до поздней осени (в зависимости от местного климата), 12) излюбленным считается время наибольшей высоты солнца от 10 ч. у. до 3—4 ч. д., 13) но, во-первых, не

[1]) Эндокринными железами новая наука называет в нашем теле такие железы, которые выделяют в кровь очень важные соки, оказывающие большое влияние на рост, питание и работу нашего организма. Такие железы находятся около мозга, на шее (зоб), около почек, под желудком и т. д.

Солнечно-воздушные ванны в детской санатории в Давосе.

нужно злоупотреблять чрезмерной в эти часы силой солнечных лучей, 14) во-вторых, следует внимательно испытать добрые советы осторожных врачей: слабым и раздражительным людям пользоваться более мягкими лучами утреннего солнышка от 8 до 10—11 ч. у., 15) безоблачное небо Италии, Крыма, степей Киргизии дает весь день в наше распоряжение... а северное небо часто хмурится, когда не надо: следует хладнокровно использовать в привычные часы хотя бы неполный, неяркий, рассеянный облаками солнечный свет,—он даст пользу даже в виде воздушной ванны. В). *Правила солнечных ванн*: 16) солнечная ванна не игрушка, а серьезная забота о здоровьи и способ запасти силы для работы, 17) первое условие: относиться к солнцу аккуратно и серьезно, в одно время, без перерывов, 18) после тяжелой работы, сильных движений и нервного потрясения нужно отдохнуть перед ванной, 19) сухая кожа (без пота и без воды) всего полезнее и ровнее воспринимает солнечную энергию, 20) привыкать нужно к лучам постепенно (не все тело сразу, начиная с ног, подымаясь кверху, закрывая голову и прибавляя по 5 или по 10 минут ежедневно), 21) очень легко задубить кожу, сразу обжигая ее солнцем, но после этого лучам уже трудно будет проникнуть в подкожный слой, 22) дело не в густой коричневой окраске, которая у разных людей нарастает по разному, а в постоянном равномерном впитывании солнечной силы нашими тканями (не «ставь рекорда на арапа»), 23) часто поворачиваясь под лучами солнца, легко доставить их оздоровляющую силу всем внутренним органам, 24) больное сердце и голову нужно предохранять от прямого действия лучей солнца, 25) работать и читать во время ванны не годится, думать и беседовать—не вредно, всего лучше любоваться окрестностями, 26) после солнца — в воду, (но не под солнце из воды, ибо тогда может быть чрезмерное раздражение и даже ожоги), 27) освежившись водой, отдохнуть в тени и размяться на легкой прогулке, 28) место и время указаны выше, длительность начиная с 5—10—15 мин. до 60—100 мин. 29) при болезнях, сильном утомлении, во время месячных—перерыв, 30) совет врача в начале, надзор и учет все время, врачебное заключение в конце.

Борьба „с борьбою“ [1]).

(По поводу статьи тов. Кальпуса „Борьба с точки зрения физкультуры“).

Е. Радин.

Нам до сих пор еще говорят—к чему врачи в физкультуре! Они только мешают. И старые спортсмены, а иногда и партийные работники, идущие по этой ложной дороге, пропагандируют мысль, что врачи только повредят, дадут «сладкую водицу» вместо мужественных, сильных упражнений, нужных для воспитания к борьбе нашей молодежи.

Невольно, помимо желания автора, веет этим направлением мысли и от статьи тов. Кальпуса: «Борьба с точки зрения физкультуры».

Мы читаем раз десять повторенное восхваление борьбы: «ценнейшей», «превосходнейшего вида физических упражнений» и т. п. Статья может быть названа: «славословие борьбы» и ни слова о противопоказаниях и о вреде борьбы; правда, автор много раз оговаривается, указывая, что не следует переходить «границы основных законов гигиены и благоразумия».

Но, как бы не получилось, что эти благие намерения не оказались теми, какими был вымощен ад (у Данте).

В самом деле, борьба относится к разряду, так называемой, тяжелой атлетики, куда входят и такие упражнения, как поднимание тяжестей.

Это вид упражнений, при которых наибольшая нагрузка среди всех других видов падает на сердце и сосудистую систему. Ими могут заниматься отнюдь не юноши, как говорит автор, а вполне сложившиеся люди, примерно, не ранее 21—23 лет, так как сердечная деятельность в период роста организма—особенно его формирования—лет от 15 до 18, является наиболее ранимой: легко получаются именно в этот возраст болезненные уклонения на почве сильных напряжений.

Вот почему крайне опасно звучит утверждение автора: «существует распространенное мнение, что борьба таит в себе большие опасности для сердца. Это совершеннейший вздор».

Я думаю, что не найдется ни одного врача в СССР, да и во всем мире, который согласился бы с автором в этой оценке борьбы.

Начинать с борьбы—нельзя, надо предварительно длительными занятиями в кружке физкультуры с 15—16 летнего возраста выработать в себе достаточную выносливость и уменье управлять своим нервно-мышечным и сердечным аппаратом, и только натренировавшись на более легких упражнениях к 21 году, ко времени вступления в Красную армию, можно заниматься и борьбой.

До этого же времени, по нашему мнению, нужно бороться с борьбой, как и со всякими сильными напряжениями, как тяжелая атлетика вообще, угрожающими превратить посредством болезни сердца нашу рабочую молодежь в ранних инвалидов.

В самом деле, странно было бы, если бы врач всегда прибегал в своей практике к сильно действующим средствам; так поступали только в «доброе, старое» время фельдшера, но неизвестно, сколько людей они отправили на тот свет!

Когда читаешь или видишь картину с изображением кружка тяжелой атлетики у печатников, охватывает невольно страх. Давно ли мы стали заниматься физкультурой среди рабочей молодежи—с 1922 г.— и уже кружок тяжелой атлетики.

— Друзья мои, где?—У печатников, т.-е. там, где процент туберкулеза в начальных формах неизбежно доходит до очень высоких цифр, если не захватывает всех в скрытом виде.

Нет, таким путем тяжелая атлетика станет вреднейшим средством, а не превосходнейшим, как думает автор.

Теперь несколько слов о «ценности борьбы, как средства психофизического развития».

[1]) В порядке обсуждения.

Всякое сильное раздражение, по законам рефлексологии, неизбежно парализует более слабое, и с этой точки зрения тяжелая атлетика, кувырки на снарядах, рукохождение и тому подобные полуакробатические сильные воздействия на организм, несомненно, развращают молодежь, т.-е. приучают к сильным ощущениям, заглушая интерес к педагогической рациональной гимнастике, легкой атлетике и т. п.

Таков закон физиологии—психо-физиологический: после сладкого—суп покажется отвратительным. И как бы мы ни старались применять «методичность», устранять «рискованные, неестественные приемы», «превосходнейшая» борьба, применимая в юношеском возрасте, будет парализовать интерес ко всем другим упражнениям, как легко-атлетическим, гимнастическим (коррегирующим), бесспорно необходимым и полезным, безоговорочно превосходным для нашей рабочей молодежи. Результат применения в юношеском возрасте борьбы будет приблизительно таков: вместо бега на лыжах зимой, плавания и гребли летом, наша рабочая молодежь будет потеть в душных помещениях, портя себе сердца и упражняться в «естественных» движениях, делая акробатические «мосты».

Поэтому мой совет, и я думаю, ко мне присоединится каждый врач-педагог: оценить борьбу с педагогической, психо-физической стороны—отрицательно.

Что же остается ценного в борьбе? Всякому овощу свое время, так и борьбе. Прошедший школу гимнастики, легкой атлетики, гребли, плавания, лыж, коньков, крепкий мужчина 21—23 лет с пользой может заниматься борьбой без ущерба для здоровья и с большим результатом для своего физического развития.

И тогда борьба, действительно, превосходнейший вид физических упражнений.

Но и здесь есть свое «но». Ни в коем случае борьбой не должны заниматься «слабые, хилые от рождения», как рекомендует тов. Кальпус. Это для них слишком сильные упражнения.

Надо же, наконец, усвоить себе ту простую истину, что нельзя лечить одним и тем же лекарством всякого больного и все болезни. Конституция, т.-е. строение тела, должна быть учтена в первую голову и здесь, несомненно, должны быть проведены резкие границы в физупражнениях. Борьба и тяжелая атлетика, как завершающие лестницу нагрузки на организм, больше отвечают сильным, тяжеловесным и высокорослым, с широкой грудью грузчикам, но совсем не вид спорта для низкорослых, узкогрудых, которым больше подходят некоторые виды легкой атлетики.

С этой точки зрения мы не согласны и с другим предложением—Б. Солоневича, исходящим из Украины (тоже дискуссионная статья—«Вестник Физкультуры» № 3, 1924 г.), будто бы можно говорить о нормальном атлете.

Атлет—термин не научный, устарелый—наследие буржуазного спорта. Но уж если говорить о нормах достижений, то их должно быть, по крайней мере, две: для широкогрудых, высокорослых и тяжеловесных (бегуны на короткие дистанции, толкатели ядра и тяжелоатлеты) и узкогрудых, малорослых, легкого веса (бегуны на длинные дистанции) [1]. Добиваться от последней группы тех же достижений, как и от первой—задача и недостижимая и крайне вредная (для здоровья). Ведь, «в одну телегу впрячь не можно — коня и трепетную лань».

Для женщин, по данным другой докладчицы первого Всесоюзного совещания по физкультуре д-ра В. В. Гориневской, выдвигаются другие конституциональные типы: широкие, низкорослые (плекторические, пикнические) и узкие высокорослые (атлетические). И каждому типу отвечают свои особенности в смысле достижений в тех или других физупражнениях.

Поэтому пожелаем, чтобы врачи побольше уделяли внимания физкультуре, а практики поменьше полагались бы на одни свои силы в оценке пользы или вреда того или другого вида физупражнений.

Как начинать заниматься легкой атлетикой.

(Окончание. См. №№ 7 и 8.) *П. Ратов.*

По мере того, как наши занятия продвигаются вперед, увеличивается число упражнений (нагрузка), у занимающихся возрастает к ним интерес и здоровье наших учеников улучшается: они крепнут, приобретают технические навыки и вырабатывают или дорабатывают в себе те качества, которые необходимы для человека вообще и для занятий физическими упражнениями в целях самоусовершенствования, в частности, необходимо подумать о создании из них более или менее гармонично развитых людей. Поэтому руководитель должен суммировать все свои наблюдения, которые ранее предлагалось нами вести (№ 7 «Изв. Физ. Культ.», стр. 10) над каждым из его учеников и по ним уже для каждого занимающегося отдельно составлять программу дальнейшей тренировки.

Также, как нет двух совершенно одинаковых людей, не может быть и одинаковых способов физической подготовки и шлифовки человека. Если во многих отраслях науки, искусства и труда могут быть общие методы преподнесения знаний, в этом вопросе никоим образом нельзя устанавливать трафарета. Индивидуальная физическая конструкция каждого не допускает никаких возможностей общей дозировки. У одного нет быстроты, у другого—силы, у третьего—выносливости, четвертый имеет сильные руки, пятый—слабые ноги, у шестого—здоровые легкие, а у седьмого—они слегка поражены, у восьмого—работоспособное сердце, у девятого—оно капризничает, десятый—ловок, одиннадцатый—неповоротлив, двенадцатый—обладает спокойным характером, тринадцатый—бурным; для одного дозировка нужна большая, другому же ее следует ограничивать, третьему необходимо давать упражнения на быстроту, четвертому на выносливость и т. д. и т. д. до бесконечности; сколько есть людей, столько может быть и вариантов.

---

[1] С интересным докладом на указанную тему выступил д-р С. Ф. Баронов на первом Всесоюзном совещании по физкультуре, откуда мы и позаимствовали приведенные данные.

Роль руководителя необычайно ответственна, но, в случае, если он сможет поставить правильный диагноз и умело подойти к занятиям и дать благоприятные результаты, весьма благодарна. Видеть, как на твоих глазах слабые, худосочные и тщедушные люди превращаются в сильных, здоровых и цветущих богатырей—не есть ли лучшая из всех награда?

Руководитель должен строго учесть все стороны, высказанные здесь и в первом очерке, и на основе их строить программы тренировок; более слабым в той или иной по характеру упражнений группе следует давать в большом количестве именно те упражнения, которые развивают качества, характеризующие данную группу.

Такие индивидуальные тренировки следует проводить уже с четвертой-пятой недели, когда занимающиеся начнут выявлять свои особенные свойства.

При пробежках на несколько кругов, когда дистанция будет общей для нескольких участников, более или менее равных по силам, весьма желательно, чтобы бег вели все по одному кругу, по очереди; это имеет хорошее воспитательное значение: вести бег очень трудно, так как ведущему надо считаться не только со своими собственными силами, но и с силами своих товарищей; нужно уменье соразмерять и распределять силы на всю дистанцию; уменье вести за собой людей, быть их руководителем.

Особенно эти качества нужны будут осенью и во вторую весну занятий, когда можно будет перейти к бегу по пересеченной местности. Там от ведущего требуется колоссальное внимание, наблюдательность, осторожность, ориентировка и чрезвычайно быстрая находчивость для определения способов преодоления то и дело встречающихся на пути разнообразных препятствий.

В процессе об'яснений учениками тех или иных упражнений руководитель отмечает наиболее способных из них и иногда поручает им проводить какое-либо упражнение с тем, чтобы впоследствии они могли быть также руководителями в кружках.

За неимением места заканчиваем в этом номере наши очерки и даем расписание на следующие недели, по истечении которых руководитель уже сам должен продлить расписание до конца.

Предлагаемое расписание дается как основа; в каждом отдельном случае для того или иного ученика дозировку можно увеличивать или уменьшать. Время от времени следует руководителю об'яснять отдельные элементы упражнений и об этом же спрашивать и учеников.

Восьмая неделя.

1 день. Ядро обеими руками по 4 раза; 3 старта по 30 м.; 6 прыжков в высоту с разбега; диск худшей рукой 4 раза; 60 м.—¾.

2 день. Диск обеими руками по 3 раза; 2 старта по 30 м.; ядро одной рукой 6 раз; об'яснить передачу эстафеты по кругу, 3 раза передать эстафету с хода, с пробежкой не более 40 метров каждым; 3 прыжка в длину с места; 2000—¾.

3 день. 4 старта по 30 м.; ядро худшей рукой по 5 раз; 4 прыжка в длину с разбега; диск лучшей рукой по 5 раз; 300 м.—на время (В).

Пропагандный бег по улицам Москвы, организованный МСФК для ячеек физкультуры. Участники пробегают Тверскую улицу.

Фот. В. В. Лобода.

4 день. Испытания в беге на 60 м., в метании диска, в прыжках в высоту с разбега, в эстафетном беге 4×100, в толкании ядра для отстающих в этом виде и в беге на 1000 м.

Девятая неделя.

1 день. 3 старта по 40 м.; ядро лучшей рукой по 5 раз; 4 прыжка в длину с разбега; диск худшей рукой 5 раз; 1500 м.—¾.

2 день. 2 старта по 40 м.; испытание в толкании ядра обеими руками; 5 прыжков в высоту с разбега; 2 раза передача эстафеты; диск лучшей рукой по 4 раза; 900 м.—В.

3 день. 4 старта по 40 м.; испытание в метании диска обеими руками; 4 прыжка в длину с разбега; ядро худшей рукой по 5 раз; 2000 м.—¾.

4 день. Испытания в беге на 100 м., в толкании ядра одной рукой, в прыжках в длину с разбега, в метании диска для отстающих. Устроить эстафетный бег 10×100 для всех членов кружка, смешав в командах старших, младших легко-атлетов и новичков, закончить общей пробежкой на 1500 м.

Десятая неделя.

1 день. 3 старта по 35 м.; ядро лучшей рукой по 5 раз; 6 прыжков в высоту с разбега; диск худшей рукой по 5 раз; 600 м.—В.

2 день. 2 старта по 40 м.; ядро худшей рукой по 5 раз; передача эстафеты по 3 раза; 5 прыжков в длину с разбега; диск лучшей рукой по 5 раз; 1500 м.—В.

3 день. 5 стартов по 30 м.; ядро худшей рукой по 6 раз; 7 прыжков в высоту с разбега; диск лучшей рукой по 6 раз; 900 м.—¾.

4 день. Испытания в беге на 100 м., в толкании ядра, в прыжках в высоту с разбега, в метании диска, в прыжках в длину с разбега и в беге на 1500 м.

Первое Всесоюзное Совещание Советов Физической Культуры.

(Окончание. См. №№ 8 и 9).

ТРЕТИЙ ДЕНЬ.

Вечернее заседание.

Вечером продолжались прения по докладу т. Иттина, в которых приняли участие тт. Патыш, Савостьянов, Прозоров. Детальная проработка тезисов докладчика переносится в секцию.

С докладом от научно-учебного комитета ВСФК выступает т. Зикмунд.

Доклад т. Зикмунда.

Докладчик обращает внимание, что для разрешения всякого вопроса надо иметь план и достаточные знания и обладать временем для осуществления плана. Наука считается только с выводами, обоснованными тысячами наблюдений, а нам эти выводы необходимо еще связывать и проверять в массах.

Перед нами огромная задача, так как физическое воспитание в советской республике является средством всестороннего воспитания личности, подготовки к труду и обороне. Правильная постановка физкультуры улучшит жизнеспособность рабочих и крестьян, их сопротивляемость заболеваниям, воспитает в принципах коллективизма, поднимет экономическую мощь страны и подготовит бойца. Поэтому, при установлении основных видов физкультуры, необходимо учитывать социальную среду, биологические особенности человеческого организма, его статику и динамику. Мы стремимся человеческую машину сделать способной к максимальной затрате сил при сохранении их и здоровья.

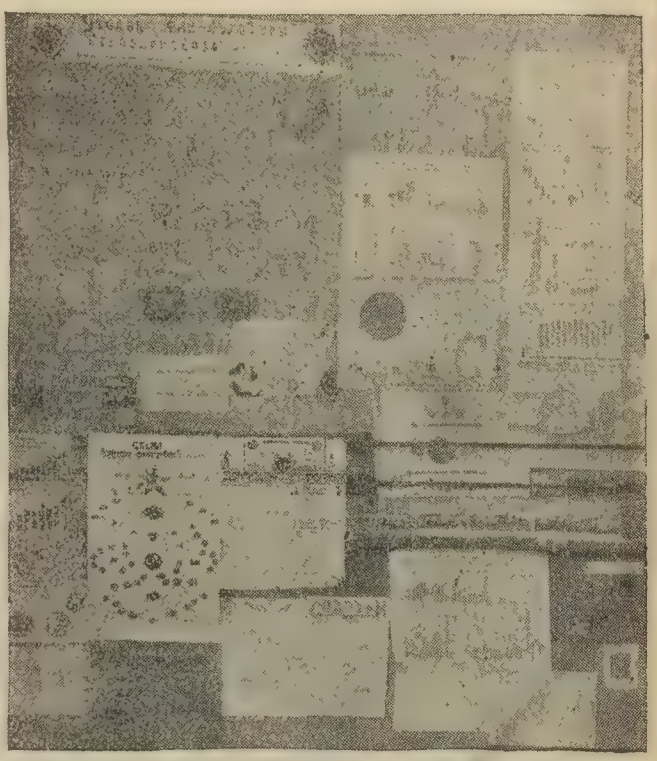
„Мы хотим установить смычку между трудом и физическими упражнениями, сделав человеческую машину приспособленной не только к труду, но и вообще к жизни, а не трудовую систему гимнастики, как пытались некоторые.

Мы определили, что нужно для детского организма, организма школьника, допризывника, изучаем биологические особенности женского организма, изменения крови в связи с упражнениями. Мы создаем новую методику исследований, устанавливаем показатели, которые в дальнейшем, возможно, станут регуляторами. Но работа эта требует громадной продуманности и осторожности. Отдельные этапы проделанной научной работы будут освещены в научно-учебной секции.

Заграница нам почти ничего не может дать, так как мы строим свою советскую систему физкультуры, используя и игры, и гимнастику, и спорт, и труд, отводя каждому свое место и значение, соответственно возрасту и полу занимающегося. Необходимо, кроме того, учесть производственные, а также национальные особенности. Мы установили программу минимум, проведение которой уничтожит физическую безграмотность. Мы будем проводить и программу оптимум, применяя коллективные соревнования и, наконец, мы допускаем известное *мастерство* в том или ином виде физических упражнений.

Далее т. Зикмунд останавливается на работе и составе слушателей Инфизкульта и заканчивает свой доклад призывом закрепить раз навсегда союз науки с практикой (аплодисменты).

После перерыва с докладом от Техкомитета ВСФК выступает т. Кальпус.



Во время Всесоюзного совещания в залах ГЦИФК была устроена выставка по физкультуре. По размерам и подбору экспонатов, выставка превосходила все предыдущие. На фотографии изображен уголок выставки с экспонатами Серпуховского уезда.

Фот. А. М. Кузнецова.

Группа делегатов Украины на первом Всесоюзном Совещании Советов Физической Культуры.

Фот. Г. Г. Иосса.

Доклад т. Кальпуса.

Доклад свой т. Кальпус делит на 2 части: в первой определяет общие задачи техкомитета, во второй указывает, что сделал техкомитет и что ему еще предстоит сделать.

В первой части докладчик, указывая, что физкультура распадается на культуру быта и на использование физических упражнений, как могучего средства воздействия на человеческий организм, определяет направления, по которым проводятся все мероприятия по физкультуре. Это деятельность государственных органов и самодеятельность масс, которая поможет государству разрешить стоящую перед ним колоссальную задачу. Основные признаки самодеятельности массового творческого движения: добровольность, удовольствие, интерес к физическим упражнениям и соревновательное начало. В понятие „спорт" —мы вкладываем новое содержание — самодеятельная работа в порядке добровольных кружковых форм. Для нас каждый, занимающийся добровольно, с интересом, кружковой деятельностью — „спортсмен". Добровольные кружковые занятия заключаются в естественных упражнениях, на которые мы должны обратить все внимание и техкомитет провозглашает *лозунг замены всяких снарядов естественными упражнениями.*

„Техническое руководство массовым движением, развитие его, вовлечение в правильное русло, борьба с буржуазным наследством в виде рекордсменства, чемпионства и торгашества и является задачей техкомитета". Работа техкомитета заключается в подготовке руководств по основным видам физупражнений, учитывая и соревновательное начало (строя его на принципе коллективизма) и возможность выявления максимальных достижений (мастерство). В руководствах необходимо дать такой методологический подход, чтобы предохранить от увлечений и направить на нужный путь. Критическая оценка всех систем физических упражнений, выработка требований по основным видам упражнений как к руководителям, так и рядовым членам кружков, является также предметом работы техкомитета. „Перед нами задача оздоровить спорт, создать новых людей, которые им будут руководить, из комсомольцев и рабочих, состоящих в кружках физкультуры" (аплодисменты).

В прениях по докладам научного и технического комитетов выступили тт. Прокофьев, Хочумов, Хрущов, Собесский, Спарре, Крупченко, Патыш, Ракитин, Зискинд.

Заключительное слово докладчиков переносится на заседание секции.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ.

Перед началом секционной работы, встреченный продолжительными овациями переполненного зала, с приветственной речью выступил тов. Троцкий, речь которого приводится по стенограмме.

Речь т. Троцкого.

„Товарищи, ваша специальная и широкая задача физической культуры несравненно шире той специальной задачи, которой посвящено военное ведомство. Армия есть временное учреждение и мы ликвидируем армию вместе с ликвидацией буржуазного общества. Физическая культура, разумеется, не ликвидируется, она сохранится до тех пор, пока сохранится на земле человек. Можно сказать даже, что настоящая физическая культура начнется именно тогда, когда исчезнет армия, когда исчезнет классовое общество, когда человек организуется в виде социалистического общежития, ибо только тогда человек сделает самого себя предметом своего обследования, наблюдения и сознательного научного воздействия. Сейчас наука и техника работают над куском хлеба, политика работает над борьбой классов и этому посвящено девять десятых внимания коллективного человека. Когда эти основные задачи будут разрешены, тогда он все свое внимание обратит на себя и всю ту энергию, которую он ныне вынужден расходовать на производство и добывание куска хлеба и на борьбу человека с человеком, направит на самообследование и самовоздействие, начиная, может быть, с момента утробного состояния, продля человеческую жизнь и в течение всей этой жизни сознательно воздействуя на анатомию человека, на его материю и на его сознание. И, несомненно, мы являемся по отношению к этому будущему человеку чем-то в роде того, чем обезьяна является по отношению к нам, не в обиду будь нам сказано.

Но, товарищи, когда человек будущего оглянется на прошлое, он с благодарностью вспомнит работу организаций физической культуры, которые подготовили пришествие этого будущего человека. Для сегодняшнего дня создание Красной Армии и вооруженной силы—задача настоятельная, потому, что если у нас не будет Красной Армии, нас опрокинут и тогда ни о социализме, ни о физкультуре на основах социализма мы говорить не сможем. Поэтому на ближайший период, который, вероятно, затянется на очень значительное количество лет, нам необходимо величайшее содружество организаций физкультуры с организацией Раб.-Крестьянской Красной Армии. По всяческим признаниям и прочему можно делать представление, что мы находимся в безопасности. Но такое представление было бы неверным. И международное положение и внутреннее положение в классовом обществе или в ряду классовых обществ вовсе не развивается по

одной прямой линии, тут есть зигзаги, тут есть скачки, тут есть препятствия. Мы сейчас видим, что наше положение улучшилось, насколько западные державы как будто сейчас все больше и больше хотят вступить с нами в хозяйственные и дипломатические отношения, но затем может наступить момент, когда они, убедившись, что ни дубьем, ни рублем, вернее—ни рублем после дубья нас не возьмешь—могут вернуться опять к дубью".

Остановившись на характеристике текущего момента в связи с начавшимися переговорами с Англией и общей международной обстановкой, т. Троцкий делает вывод:

„Могут быть и будут величайшие обострения, когда нам армия понадобится. Нам понадобится физкультура и для армии и для воспитания подрастающего поколения, ибо эта работа вытекает из ваших основных задач. Затем я хочу привлечь ваши интересы также к вопросам авиации и военной химии. Оборона нашей страны сейчас в первую голову зависит от авиации и от военной химии. Пехота у нас есть. Кавалерии у нас тоже есть довольно много. Есть и артиллерия. А вот в смысле авиации мы отстали и в смысле военно-химических средств мы тоже отстали. Авиацию нельзя импровизировать. Все это нужно тщательно подготовить. И здесь работа обществ, организаций, ячеек физкультуры должна нам помочь пропагандой идей авиации и военной химии. Прежде всего пропаганда, заинтересовывание трудящихся масс в этих вопросах. В авиации заинтересовать легче. Авиация—дело видимое, летит самолет и полетать всякому лестно. Что касается химии, то это дело гораздо трудней. Военная химия есть, если можно только сравнивать, самый отвратительный из родов, из способов истребления людей. Пытаются прикрыть ее гуманными фразами, ложью, особенно американцы, которые выдумали теорию, что нужно не умерщвлять, а парализовать, усыплять силы врага. В кровавом деле войны лицемерие есть худшая из отвратительных буржуазных выдумок. Мы говорим прямо, что война есть беспощадное, суровое дело, если хотите—гнусное дело, но она нам навязана, а раз она навязана—так будем учиться драться, как можно лучше. На химию нужно ответить химией. Надо заинтересовать население и привить ему понятие не только о взрывчатых, но и об отравляющих веществах в деле революционного завоевания нашего будущего. Это очень сложный вопрос. Тут нужно найти зацепку, смычку, связь между военной химией и между химией, обслуживающей другие отрасли человеческой жизни и на этом построить пропаганду".

Далее т. Троцкий останавливается на применении химии как на войне, так и в экономической жизни страны и в заключение указывает:

„Но главная ваша работа—это работа над физкультурой, воздействие на физические и вместе с тем на духовные стороны человека и воспитание молодого поколения. Будущий молодняк должен быть крепче, сильнее, гибче, инициативнее, чем молодняк прошлых годов. Вы над этим поработаете и обеспечите этим прилив свежих сил в Красную Армию, за что Красная Армия скажет вам сердечное и большое товарищеское спасибо" (бурные аплодисменты).

Во время перерыва т. Троцкий осмотрел Инфизкульт и устроенную в нем к совещанию большую и интересную выставку по физкультуре, находящуюся при Инфизкульте опытно показательную школу «Юный Пионер» и снялся с делегатами совещания.

После отъезда т. Троцкого совещание перешло к секционной работе.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ.

Утреннее заседание прошло в работе секций.

В научно-технической секции были заслушаны и обсуждены доклады:

1) Зикмунд—План подготовки и переподготовки работников физобразования.

2) Гориневский—Физкультура дошкольного возраста (см. «Изв. Ф. К.» № 5—6).

3) Стасенков — Физкультура в школьном возрасте (см. «Изв. Ф. К.» № 5—6).

4) Гориневская — Изучение биологических особенностей женского организма в целях научного обоснования программ.

5) Калачев—Физическая подготовка Красной Армии.

6) Залкинд — Научный контроль по ф. к. в Красной Армии.

7) Крамаренко—Рационализация физкультуры.

8) Александрова—Ритмическое воспитание.

9) Геркан — Основные принципы современных программ физкультуры.

10) Гориневский—Научные основы тренировки.

11) Зискинд—Организация осеннего праздника ф. к.

В организационно-агитационной: Захаров—Физкультура и политпросветработа, Ивановский—Редакционно-издательское дело, а также обсуждены вопросы о неделе физкультуры, о кружках ф. к., о работе в деревне, об интернациональных взносах и др.

На вечернем заседании пленумом были приняты резолюции. Затем все делегаты отправились в Дом Союзов, в колонном зале которого состоялось заключительное торжественное заседание.

После оглашения и принятия приветствий ЦИК СССР и ВЦИК, КИМ и ЦК РКСМ, Реввоенсовету Республики, Красному Спортинтерну и его секциям, с заключительным словом выступил т. Семашко, который подвел итоги работе съезда, указав, что совещание еще раз подтвердило громадный рост физкультуры, наметило основные этапы будущей работы, в проведении которой ВСФК учтет большой опыт мест, выявленный на совещании.

Отметив трудности, стоящие перед советами ф. к., т. Семашко выразил уверенность, что прогресс и успех в работе обеспечены, так как физкультура имеет полную поддержку широких трудящихся масс. Широчайшие горизонты, о крывающиеся перед физкультурой, воодушевляют всех итти к конечной цели—к оздоровлению, к красивому, всестороннему развитию человека. Свою речь т. Семашко закончил призывом еще более сплоченными рядами итти вперед—к счастью, к светлому будущему (бурные аплодисменты, Интернационал).

После закрытия совещания студентами ГЦИФК под руководством т. Зикмунда и преподавателей института делегатам были продемонстрированы примерные уроки физических упражнений, а также выступления фабричных кружков физической культуры.

Б. И.

Праздник юных пионеров Москвы. Члены ЦИК СССР и делегаты VIII съезда РКП обходят фронт. Справо налево тт. Каменев, Л. Б., Сталин, Зиновьев, Бухарин и Калинин, командующий парадом Бирбрейер. *Фот. Г. Г. Иосса.*

В Красной Армии.

Конно-спортивный праздник в Омске.

В завершение учебы в частях N. стр. дивизии в Омске, 20 апреля, по инициативе комсостава и демобилизуемых красноармейцев конных частей дивизии, был устроен конно-спортивный праздник, в программу которого входили: гладкие скачки, преодоление препятствий, владение оружием, джигитовка и, в заключение—показательная атака конницы через дымовую завесу.

Происходящие состязания вызвали большой интерес как среди военно-служащих, так и со стороны гражданского населения.

По окончании состязаний, показавшим лучшие результаты были розданы призы, полученные от местных гражданских организаций и от военного командования.

В группе комсостава лучшие результаты показали тт. Колиненко и Куранов, в группе красноармейцев—тт. Вяткин, Петрыщев и Елгин.

Дистанция в 1 версту была покрыта скакунами в 1 м. 31 с. Высота барьера для комсостава—$1^3/_4$ арш., для красноармейцев—$1^1/_2$ арш.

Необходимо отметить большое сочувствие местных гражданских организаций, оказавших широкую поддержку в проведении означенного праздника. Весь чистый сбор по желанию участников состязаний передан в комитет помощи голодающим Славгородского уезда.

В настоящее время происходит усиленная тренировка наших конников к следующим состязаниям.

Комаров.

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ.

Школа ВЦИК.

Две состязательных стрельбы.

Спортивно-стрелковым комитетом школы ВЦИК были организованы две, приуроченные к первомайским торжествам, состязательные стрельбы: одна из винтовок, другая из пулеметов.

На заседании комитета обсуждался вопрос: как целесообразней вести состязательные стрельбы из винтовки: по круглым ли призовым мишеням, или по фигурным (боевым).

Конечно, круглая мишень, уточняя попадание каждого выстрела, суммой этих попаданий ярче выявляет меткость каждого стрелка и служит ему более точной характеристикой; но, в конечном-то итоге подготовки, стрелку придется уметь метко стрелять все-таки именно по фигурным мишеням (боевым) и, вследствие того, что учебу следует приближать к вероятным условиям боя, а в бою цели будут походить больше на фигурные мишени, то и было решено отдать последним преимущество перед круглыми, а сообразно с тем, изменить несколько и весь характер состязательной стрельбы.

29 апреля с. г. на Октябрьском стрельбище состоялась состязательная стрельба школы ВЦИК из винтовок, на следующих условиях: дистанция 215 метров, мишень — грудная 10×10 вершков. Положение для стрельбы любое, лишь бы без искусственного упора.

Каждый из участников имел по три пробных выстрела, а затем—состязательные до первого промаха, после которого прекращал стрельбу, выбывая из числа продолжавших состязание. В итоге, тот, кто попал большее число пуль, занимал первое место и т. д.

На первое место вышел курсант пехроты т. Тарасов, попавший подряд 9 пуль из 10 и показавший, таким образом, 90% попадания. Второе место занял т. Рукавишников, красноармеец учроты, с тем же результатом, но при перестрелке ставший на второе место. Третье место занял т. Королев (комсостав)—82% попадания. Остальные дали следующие результаты: 3—по 80%, 9—по 60% и 11 по 40% попаданий.

Всего участвовавших было 58 человек.

День был пасмурный, дул средней силы ветер. К состязанию был проявлен живой интерес, так как условия приближали его к стрельбам боевого характера, т.-е. с выбыванием стрелков после каждого неудачного выстрела.

Состязательная стрельба *из пулеметов* происходила 30 апреля на малом стрельбище школы ВЦИК. Цели этой стрельбы были—подведение итогов зимней работы по пулеметному делу и поднятие интереса к нему.

Условия были даны следующие: дистанция 18 метров (25 шагов); мишень—квадратик, величиною в $^5/_8$ вершка (т.-е. все равно, что стрелять в грудную мишень на 400 шагов); три таких мишеньки помещались на разной высоте. От участников требовалось: в наикратчайшее время произвести: 1) заряжание пулемета, 2) установку прицела, 3) наводку, 4) одиночным огнем поразить все три мишеньки—квадратик.

Первенство присуждалось тому, кто выполнял все эти условия в наиболее короткий срок.

Каждому из участвовавших в состязании было выдано по 3 пробных и по 3 состязательных патрона. Состязавшихся было 30 чел.

Первое место занял т. Королев (комсостав), показавший время 1 м. 5 с.; второе — Новиков (комсостав) — 1 м. 18 сек.; третье—Поляков (комсостав)—1 м. 22 с.; четвертое—красноармеец учбата Фаддеев, показавший время 1 м. 47 с.

Тт. Малахов и Сорокин стреляли вне конкурса и показали: первый—59 с., второй—1 м.

Искржицкий.

Фот. Г. Г. Иосса

Праздник буденновцев. Стипль-чез. Падение при преодолении препятствия.

ЛЕНИНГРАД.

Высшая военно-педагогическая школа физического образования.

Стрелковый кружок военно-спортивного сектора ВВПШФО в апреле провел две состязательных стрельбы: командную из английских винтовок и индивидуальную из русских.

Командная стрельба. Условия: каждая группа слушателей выставляет одну команду; мишень международного образца 50 сант. диаметром, с черным кругом в 25 сант. и цифрою 10 в центре, дистанция 150 метров, 3 пробных и 10 состязательных патронов; положение для стрельбы лежа, без упора; время неограничено. Пробные пули каждый стрелок выпускал в свою мишень, после чего все мишени убирались и ставилась новая, в которую стреляла вся команда одновременно.

Первое место заняла команда 6 группы, в составе тт. Ильменского, Транковского, Егорова, Гуляева и Красносельского, сделавшая 213 очков и попавшая из 50 выпущенных—42 пули. Второе место осталось за командой 3 группы в составе т.т. Покровского, Игнатьева, Мильт, Якушева и Шеменева, сделавшая 36 пулями 200 очков.

По окончании командной стрельбы, слушатели выставили от себя одну сборную, которая стреляла против сборной команды преподавателей (любителей стрельбы).

Условия стрельбы те же. На первом месте—команда преподавателей в составе т.т. Свидерского, Чистякова, Окан, Распопова и Петунина, сделавшая 245 очков и попавшая из 50 пуль—47. Второе место—„сборная“ слушателей в составе тт. Покровского, Юрцева, Игнатьева, Транковского и Красносельского—213 очков, попала 40 пуль.

Индивидуальная стрельба из русских винтовок привлекла более 40 участников.

Условия: дистанция—150 метров, мишень международная 50 сант. диаметром, с черным кругом 20 сант. (пистолетная) и цифрой 10 в центре, 3 пробных и 10 состязательных патронов; положение лежа, без упора; время неограничено.

Результаты: преподаватели: 1 — Свидерский — 48 очков, 2 — Чистяков—43 очка и 3— Тилло—42 очка, слушатели: 1—Игнатьев—43 очка, 2—Ленский—42 очка, 3—Чижевский — 38 очков. Скромные результаты объясняются туманным и дождливым днем.

Лучшие результаты в стрельбе на тренировках таковы: мишень международная 50 сант., с черным кругом 25 сант. 200 шагов—стоя с руки из 10 пуль 70 очков. 200 шагов—лежа с руки из 10 пуль 79 очков. 300 шагов — лежа с руки из 10 пуль 70 очков.

Д. П.

Праздник буденновцев: Конкур-иппик. Комвзвод т. Белов берет препятствие.

Автомобиль — Мотоцикл — Велосипед.

От Редакции. С настоящего номера на страницах журнала периодически будет уделяться место вопросам автомобилизма, приобретающего в СССР громадное, не только спортивное, но и практическое значение.

Нижепомещенные краткие данные обрисовывают состояние автодела у нас в СССР и его ближайшие перспективы.

Во главе автомобильного дела стоит автомобильный отдел центрального управления местного транспорта НКПС. Декретом от 31 августа 1922 г. на него возложены: „Разработка общего законодательства, регламентирование, руководство и высшее техническое наблюдение, общеплановое наблюдение за всем дорожным и автомобильным делом“.

Все свои распоряжения и мероприятия автоотдел Цумт'а НКПС проводит через автоотделы омес'ов (окружные управления местного транспорта), число коих—14.

Ближайшие задачи, поставленные Цумт'ом для исполнения на 1924 г.:

1) Удешевление эксплоатации автотранспорта (удешевление стоимости бензина, масла, резины, путем проверки калькуляции себестоимости и снятием или уменьшением акциза и ввозных пошлин на полуфабрикаты резины).

2) Установление связи между населенными пунктами и линиями жел. дор. и водных путей, путем экономического изыскания и содействия в организации автобусного и грузового сообщения.

3) Проведение, наблюдение и руководство в области использования автотранспорта, рациональной организации и постановки дела в автохозяйствах. Установление норм и измерителей работы автотранспорта и наблюдение за исполнением их в госорганах.

4) Наблюдение за ввозом машин из-за границы (установлением марок машин, наиболее рациональных для эксплоатации в наших условиях и экономичных), путем испытания их в лабораториях и в пробегах.

5) Установление типов машин и условий для автостроения в СССР: разработка условий для концессий по автостроению и эксплоатации.

6) Учет автотранспорта СССР для в. в. на предмет мобилизации. Систематизация и издание данных по автоделу. Руководство и содействие постановке авто-учебного дела.

На 1 января в союзе состояло грузовых машин 7869, легковых 8066.

Во главе автоотдела Цумт'а стоит З. Я. Литвин (Седой).

Функции же ведения коммунального хозяйства исполкомов в области шоссейных дорог и автотранспорта местного значения, наблюдение за движением машин, организация автопредприятий по обслуживанию местных учреждений—лежат на отделах коммунального хозяйства НКВД (декрет от 31 авг. 1922 г.).

Во главе их стоит главное управление коммунального хозяйства и на местах—городские отделы ком. хоз. исполкомов.

На 1924 г. московским ком. хозяйством организовывается автобусное движение:

а) Красная Пресня—Хорошевский Серебряный Бор (уже работа началась на автобусах Форда).

б) Каланчевская площадь—Александровский вокзал.

Велосипедный пробег Севастополь—Москва. Участники подъезжают к Москве.

Фот. В. В. Лободы.

С 1 июня будет производиться поливка улиц специальными машинами.

Производятся опыты с перевозками груза при помощи тягачей с 2 прицепками.

Все торговые функции по автоделу возложены на государственное торговое и промышленное предприятие, именуемое „Автопромторг". Для торговли по всей территории союза открыты и открываются отделения, чем и производится влияние государства на автоторговлю, т.-е. координирование цен на местах, а также и ввоз машин и необходимых товаров из-за границы.

Со слиянием „Автопромторга" с Уат Наркомпрода, открылись новые горизонты работы по организации автобусного и грузового движения и ремонта машин и в сем году приступлено к организации автобусного и грузового движения по Кавказскому побережью Черного моря, в Закавказьи между Тифлисом и Владикавказом, Тифлисом и Эриванью, Баку—Черный Город, Батум—окрестности и т. д.

Ту же цель преследует по перевозкам и Крым-Курс, но в него входит пайщиком Автопромторг.

Для продажи Автопромторг имеет в настоящее время машины: Мерседес, Хорах, Прагу, Форды, Бюссит и др.

Автостроение союза лежит на другом гос. органе—Центральное управление государственными заводами (Цугаз). Согласно задания Цумт'а, в настоящее время производится работа по выпуску полуторных грузовиков типа „Фиат". Первый выпуск ожидается к ноябрю с. г. До сего времени на заводах Цугаза производились работы по восстановлению старых машин (на заводе Амо-Уайт, а на заводе № 4 бывш. Ильина—легковых, разных типов) и по изготовлению запасных частей и арматуры к автомобилям.

Имеются слухи об объединении Автопромторга, Цумт'а и Крым-Курса.

Также начинает оживать и общественная работа автомобилистов. Московский и Ленинградский автоклубы праздновали уже годовщину своего существования и провинция стала открывать у себя автоклубы. Работа клубов стала становиться на рельсы и катится все более и более интенсивно в области авто-мото и вело-спорта, научно-технических изысканий, исканий в области автохозяйства и т. д.

Эта работа клубов, надо ожидать, будет скоро приносить большую помощь Цумт'у в возрождении нашего автотранспорта.

В области литературы по автоделу клубы также принимают участие. Подготавливаются материалы по изданию ряда брошюр по автоделу и на-днях будет приступлено к печатанию автомобильного справочника.

Надо ожидать, что скоро понадобится организация Всесоюзного автомобильного клуба.

Кроме вышеуказанных государственных торговых и промышленных органов, имеются еще акционерные предприятия, куда входит тоже частью государство, а именно:

„Русавстроторг"—автомобили Штейер, австрийские легковые и грузовые. В настоящее время производится продажа только легковых (6 кил. 80 × 10, 3,3 литра, 12,6 HP, 2000 оборотов, торпедо и лимузин, расход горючего 16 литр. и масла 1/4 кгр. на 100 клм.). Принимал участие в пробеге 1923 г. и получил диплом.

Рос. Герм. автом. о-во—машины „Стевер". Центросоюза—грузовые Бюссит, легковые Хорах. Гум—грузовики и тракторы Бенц, Манесман-Мулак, легковые—«Додж», «Бюик», «Губмобиль» и «Фиат».

Частные предприятия—Цитроен—грузовые 3/4 и 1 1/2, полугрузовики (камионетки)—10 HP и легковые 4 местные 10 HP автомобили. Расх. горюч. 8 литр. и 250 гр. масла на 100 клм.

Мерседес-Даймлер. Представитель Энтки. Легковые машины. На пробеге 1923 г. получили призы и диплом. На последнем пробеге в Италии (Таргафлориа и Коппофлориа) Мерседес с компрессорным приспособлением—получил первый приз. Также первое место и в пробеге в Чехо-Словакии.

Также необходимо отметить, что Резинотрест свои последние изделия (покрышки и камеры) стал выпускать по качеству не хуже довоенных. На пробеге 1923 г. результаты испытания дали лучшие результаты, чем заграничная резина. Срок амортизации поэтому увеличился чуть не на 50—60%.

Цена резины тоже стала, сравнительно с другими продуктами, невысока (чуть не ниже всех).

В заключение необходимо указать, что за границей везде перешли к изготовлению и эксплоатации машин с малым литражем и число их стало колоссально расти. Цена тоже стала все ниже и ниже Автомобиль все более и более становится предметом первой необходимости. Понятие об автомобиле, как о предмете роскоши—там уже отошло в область предания.

Работа спортивной секции Московского автомобильного клуба на текущий летний сезон 1924 года.

Секция ведет работу исключительно по подготовке к летнему сезону. К выполнению намечены: цикл трудовых состязаний, автомобильные состязания: на экономичность, на продолжительность, на скорость, на проходимость по проселочным дорогам, на подъем, по перевозке груза на скорость с погрузкой и выгрузкой, испытание глисеров, пробег легковых и грузовых машин на дальние расстояния (международного масштаба) и пробег местного значения для членов клуба.

Цикл трудовых состязаний имеет своей задачей развитие профессиональных качеств трудящихся в авто-деле в смысле увеличения полезной работы при рациональном использовании труда и при минимуме затраты сил.

Такие трудовые состязания будут, как групповые (между гаражами), так и персональные, в такой, примерно, форме: (программа еще не выработана): смена резины, смена ободов, с надетой резиной, колес; регулировка карбюратора, регулировка зажигания, постановка магнето, разборка и сборка его, заводка автомобиля, смена рессор и пр.

Автомобильные состязания на определенное задание назначаются для определения отдельных факторов работы, как машины, так и шоферов, а общей своей целью должны способствовать правильному ознакомлению с автомобильным делом, как общества, так и самих авторабочников.

Кроме того, на этих состязаниях могут устанавливаться рекорды по территории СССР, а также и соперничество с мировыми рекордами.

Испытание глисеров, наравне с испытанием зимой аэросаней, является также необходимым для организации сообщений по воде. Употребление воздушного винта в глисере значительно отличает скорость его пробега от моторных лодок; в настоящее время этот вопрос у нас еще мало исследован.

Одной из основных летних работ секции является организация автомобильного пробега легковых и грузовых машин международного масштаба и небольшого местного (последний для членов клуба).

Пробег 1923 г. был всего лишь около 2000 клм. для легковых машин и 600 клм. для грузовых, и выявить действительную работу автомобилей он не мог. Необходима длительная работа машин, хотя бы в течение месяца, при ее полном использовании и при наличии не одного только хорошего шоссе, но и грунтовых и горных дорог.

Такая дорога и продолжительное время (правильнее сказать—расстояние в 5000—6000 клм.) определенно должны оказать свое влияние на машину, как в эксплоатационном, так и конструктивном отношениях. Поэтому комитетом секции и предположено было организовать пробег в текущем году на 5000 - 6000 клм. по маршруту Москва—Тифлис (может быть—Эривань)—Москва, но в силу технических соображений, он перенесен на будущий год.

Указанный маршрут пересекает по меридиану почти всю территорию Союза, захватывая всякого рода грунты от чернозема и песка—до камня, от холодного климата—до жаркого, а также и различные атмосферные давления от поверхности океана до 2-х верст (Крестовый перевал).

Километровое испытание мотоциклов. Председатель Мосавтоклуба — член правления Автопромторга т. Кадомцев беседует с участниками испытания.

Фот. Г. Г. Иосса.

Километровое испытание мотоциклов. Тов. Козак проходит финиш.

Фот. Г. Г. Иосса.

ОТКРЫТИЕ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА.

11 мая в Мосавтоклубе состоялось поднятие флага.

В 10 часов утра со сборного пункта (зимнее помещение клуба им. Свердлова) до 300 человек членов клуба на автомобилях, мотоциклах и велосипедах красивой колонной проследовали по Петровке, проезду Страстного бульвара, М. Дмитровке, Садовой и Тверской к летней станции клуба у Тверской заставы. Впереди колонны шла командорская авто-машина со знаменем клуба, за ней следовали велосипедисты, рядами по три, дальше мотоциклы-одиночки—по две и мотоциклы с колясками—по одному; колонны замыкали легковые и грузовые автомобили.

У летней станции, перед развернутым фронтом участников, был поднят флаг и с приветствиями к собравшимся выступили представители ЦК и губотдела союза транспортных рабочих ЦУМТ НКПС, Автопромторга и др. Особой комиссией был произведен технический осмотр отремонтированных членами клуба мотоциклов, бывших ранее в эксплоатации, и лучшим за внимательное отношение постановлено выдать свидетельства.

По окончании осмотра участники праздника отдельными группами отбыли в общественную поездку в с. Ильинское (25 верст по Волоколамскому шоссе). В организованной поездке не наблюдалось явлений соревнования и участники прибыли стройными колоннами в с. Ильинское, где и остановились на красивом берегу Москва-реки.

На место остановки собралось почти все местное население, для которого были устроены показательные соревнования: мотоциклистами — езда со стаканом, заключающаяся в том, что стакан, наполненный водой, берется со стола, с ним осторожно проезжается известное расстояние, после чего он становится снова на стол; проливший менее всего воды выходит победителем; велосипедистами—езда среди бутылок и футбольный матч, разыгранный командами тракторной школы. Помимо показательных соревнований, собравшимся давались объяснения о назначении и возможности применения авто-мотомашин в различных областях хозяйства и сообщения.

Лучшие результаты со стаканом воды при езде были достигнуты следующими товарищами: Николаев (мотоцикл Нортон), Черехович (Индиан) и Мауер (Нимбус). Остаток воды после поездки оказался следующий: у первого—71 м/м., у второго—67 м/м. и у третьего—63 м/м.

Обратно в Москву участники поездки прибыли около 7 час. вечера, проведя день в полезном отдыхе и распространении идей авто-мото-спорта среди рабочих и крестьян.

Открытие летней станции Мосавтоклуба. Велосипедисты — члены велосекции, участвовавшие в поездке в с. Ильинское.

Фот. Г. Г. Иосса.

Тов. Давид (Автопромторг) на дорожной машине „Харлей-Давидсон" показывает лучшее время на километр.

Фот. Г. Г. Иосса.

ВЕЛОСИПЕД.

Открытие летнего сезона по велосипедному спорту состоялось 18 мая. В этот день вело-секцией Мосавтоклуба на 13 версте Ленинградского шоссе были устроены соревнования для первого и второго разрядов и для новичков. Холодная погода и сильный ветер заметно отразились в худшую сторону на показанных участниками результатах. В заезде на 15 клм. для первого разряда лучшее время вышло у Стани (МАК)—32:57, второе у Патушинского (велокоманда СНК)—34:26,4 и третье—у Фадеева (МАК)—35:00,2.

В заезде на 10 клм. для второго разряда первым оказался Клочков (МАК)—24:16,2; за ним был Кирильцев—25:21 и третьим—Урлис 25:40.

В заезде для новичков на 10 клм. лучшее время показал Ларионов (Кр. Пресня) — 25:47,5; 2 — Игнатов (велокоманда СНК)—28:08 и 3—Костаки—29:16,2.

Велосипедный пробег Харьков-Москва-Харьков.

В понедельник 11 мая в 7 ч. 15 мин. группа харьковских спортсменов, во главе с д-ром Блях, Павловым, братьями Мильфорт, Коркищенко и друг., проводила на пробег Харьков—Москва—Харьков лучшего гонщика-велосипедиста УССР 1921 и 1922 гг. К. Сластина 1-го. От Харькова до Москвы 730 верст. Всего, таким образом, дистанция пробега равна 1460 верст.

Погода не благоприятствовала пробегу, все время дул боковой или встречный ветер и сильно затруднял ход.

В первый день Сластин покрыл дистанцию Харьков—Обоянь, во второй—Обоянь—Орловская губ., 22 верста за г. Фатежом; в третий—добрался до Мценска, в четвертый—Мценск—Тула и в пятый день, т.-е. 16 мая, из Тулы прибыл в Москву в 9 часов вечера и был отмечен инструктором физкультуры клуба „Коммуна" т. Захаревичем.

Во все время пути никаких поломок не было и велосипед, собранный т. А. А. Родимовым в Харькове, выдержал все трудности шоссейного пробега. Следует быть отмеченным хорошее качество нашей резины: за 730 верст пути был только один прокол в 8 верстах от Харькова, а остальную часть (хотя на багажнике было около 13 фунтов, а именно: запасные шатуны, педали, покрышки, камеры) Сластин доехал, ни разу не подкачивая шин.

В среду 21 мая, московские велосипедисты проводили т. Сластина в обратный путь Москва—Харьков.

МОТОЦИКЛ.

Километровое испытание.

18 мая, на 28 версте Ярославского шоссе, мото-вело-секция Мосавтоклуба, после долгого перерыва, устроила испытания мотоциклов (одиночек и с колясками) на километр. Несмотря на холодную погоду и сильный ветер, к месту испытания на мотоциклах, автомобилях и по железной дороге прибыло большое количество зрителей.

Выбранное место для испытаний желало много лучшего, так как дистанция начиналась от подъема, а заканчивалась поворотом. Только отсутствие хороших дорог в районе Москвы заставило комиссию остановиться на этом участке. На

Мотоциклисты – члены Мосавтоклуба— участники поездки в с. Ильинское.

Фот. Г. Г. Иосса.

Открытие летней станции Мосавтоклуба. Общая группа участников парада.

Фот. Г. Г. Иосса.

испытания записались 31 чел., а выступало 28. Все мотоциклы были разбиты на категории: первая—до 350 к/с ($2^3/_4$ HP), вторая—до 500 к/с ($3^1/_2$ HP), третья—до 750 к/с (5 HP), четвертая—всех сил и пятая— с колясками. Кроме того, мотоциклы разделены были на спортивные и дорожные. Испытания происходили в два конца и время считалось среднее.

Абсолютно лучшее время было показано тов. Давид на мотоцикле „Харлей Давидсон" 11 HP, первый километр 32 с. (средняя скорость 112,500 клм.) и второй—37 с. (97,297 клм.); среднее время—34,5 с. (104,651 клм.).

В категории всех сил на мотоциклах спортивного типа лучшее среднее время у Морозова—35,5 с. В категории до 5 HP дорожного типа—у Чистова—45,7 с., спортивного—у Курчевского—48,4 с. В категории до $3^1/_2$ HP спортивного типа—Обухов Гр.—41,9 с. Это время является лучшим из всех категорий спортивного и дорожного типа до 5 HP. В категории до $2^3/_4$ HP у Игнатова вышло время 1 : 06,1. В категории с колясками лучшее время показал Давид—41,4 на „Харлей Давидсон".

Принимая во внимание плохое состояние дороги и неблагоприятные атмосферные условия (сильный ветер), достигнутые результаты можно считать очень хорошими; более благоприятные условия дадут значительные улучшения.

Результаты однокилометрового испытания мотоциклов-одиночек и с колясками 18 мая 1924 г. (28-я верста Ярославского шоссе).

Общее время.

№№ по пор.	Фамилия	Марка	Мощность	1 засечка	2 засечка	Среднее время	Скор. движ. в час в клм.
	Одиночки						
1	Давид	Харл. Давид.	11 HP	32,0	37,0	34,5	104,651
2	Морозов	Индиан	7	34,1	36,9	35,5	101,695
3	Закревский	„	7	38,4	41,8	40,1	88,552
4	Чигорин	„	7	38,0	43,4	40,7	88,670
5	Жужиков	Харл. Давид.	9	38,5	43,1	40,8	88,235
6	Дмитриев	„	9	39,1	43,3	41,2	87,378
7	Казак	Индиан	7	39,6	43,0	41,3	86,956
8	Обухов	Зингер	$3^1/_2$	38,4	45,4	41,9	85,916
9	Синицын	Индиан	7	43,2	47,2	45,2	79,646
10	Лыков	„	7	42,5	48,4	45,5	79,295
11	Супко	„	7	42,2	49,0	45,6	78,947
12	Чистов	Санбим	5	43,6	47,8	45,7	78,602
13	Леснов	Харл. Давид.	9	44,8	48,5	46,7	77,253
14	Курчевский	Индиан	5	44,4	52,4	48,4	74,376
15	Брусевич	Хус-Кварна	5	52,0	48,4	50,2	71,713
16	Король	Нортон	4	48,8	52,2	50,5	71,428
17	Мадур	Нимбус	6	53,4	54,4	53,9	66,666
18	Силкин	Индиан	$3^1/_2$	52,1	1,00,0	56,1	64,056
19	Коваль	Санбим	3	51,4	1,02,2	56,8	63,380
20	Лейбович	„	5	53,2	1,00,8	57,0	63,157
21	Федоров	Рудж	$3^1/_2$	56 8	59,2	58,0	62 068
22	Шишков	Гумбер	3	58.2	1,00,7	59,5	61 643
23	Игнатов	Пежо	$2^1/_2$	1,05,0	1,07.2	1,06 1	54.545
24	Гладышев	Премьер	$3^1/_2$	1,06,1	1,09,4	1,07,8	52,173
	С колясками						
1	Давид	Харл. Давид.	11	38,9	43,9	41,4	86,956
2	Дмитриев	„	9	44,4	52,2	48,3	74,688
3	Корзун	—	—	58,0	58,8	58,4	61,643
4	Перов	—	—	1,03,4	1,15,0	1,09,2	52,173

Хроника спорта.

В футбольной подсекции МСФК.

На последнем заседании футбольной подсекции постановлено просить президиум судейской коллегии устраивать свои заседании по вторникам в 6 час. вечера перед заседанием подсекции, для большей связи и успешности работы.

В виду большого числа разных вопросов чисто административно-хозяйственного характера, отнимающих много времени на пленуме, постановлено поручить секретариату впредь все эти вопросы разбирать заранее и представлять свои соображения.

Как несоответствующие правилам розыгрыша, признаны непригодными для игр площадки Тестовского кружка, Красного стадиона и Желбата.

Наложены дисквалификации на одно состязание: от Гознака на Басова и Папкова от Кр. Стрелы. Сделаны предупреждения: Резчикову от Желбат, Маркелову—МСПО, Жарову—Кр. Пресня, Дмитриеву — Динамо, Щеглову — Кр. Хамовники, Зуеву — Сахаротрест, Кузнецову — Перово, Фокину—Тестовской кр. сп., Кононову—Кр. стадион.

Решено с 15 июня начать розыгрыш соревнований между кружками четвертой категории (районные ячейки), для чего секретариату поручено выяснить точно число команд и разработать календарь.

В коллегии судей футбольной подсекции МСФК.

В настоящее время в коллегии судей идет интенсивная работа по проведению и осуществлению целого ряда вопросов первой важности

Так, с целью пополнения кадра судей, от организаций затребованы списки кандидатов в судьи из числа их членов. Предложено организациям выделить возможно большее количество судей на чертах.

По доставлении заявки, производится проверка и оценка знаний каждого судьи, согласно выработанных инструкций.

Экзаменационная комиссия работает в составе трех лиц: Тараскина, Савостьянова и Бозова.

При проверке и оценке знаний испытуемого, помимо тщательного ознакомления с правилами, утвержденными ВСФК и практическим стажем, принимается во внимание также общее физобразование испытуемого.

По оценке все судьи разбиваются на три категории.

В настоящее время в состав первой категории вошли: Бозов П. А., Гридин В. И., Корсаков М. М., Колодный Н. Г., Поспехов И. Т., Романов Л. И., Рябоконь В. А., Смирнов Л. С., Савостьянов И. И., Смирнов В. В., Фендт А. К., Шмаков М. К. и Юзефович Р. Я.

Календарные игры Московского СФК на весеннее первенство.

11 мая.

В старшей категории первой группы ОППВ, хотя и с приличным счетом, но не без труда выиграла у Желбата 4:0. Первая половина дала 1:0. Игра прошла неинтересно, что неудивительно, так как на такой „игрушечной" площадке, как поле Желбат, не может быть хорошей игры. Выступали обе команды в своих обычных составах.

Вторая команда ОППВ, по примеру первой, выиграла также 4:0, третьи—3:0, четвертые—10:1 и пятые—3:0—все в пользу ОППВ.

Вторая игра той же группы—МСПО—Красная Пресня закончилась крупным счетом в пользу последней. Результат 5:1; первая половина 4:0. Преимущество все время было на стороне Пресни. У МСПО слабо играло нападение и хорошо линия полузащиты. У Пресни команда играла ровно, хорош был вратарь Баклашев.

Вторыми и третьими командами (0:2) и (0:7) выиграла Пресня, а четвертыми (1:1) и пятыми (3:2)—МСПО.

Встреча Динамо—Райкомвод дала победу последнему со счетом 4:0. Вторые команды дали 1:0 в пользу Райкомвода, третьи—2:1 и четвертые—1:0 в пользу Динамо и пятые—1:0 в пользу Райкомвода.

Во второй группе старшей категории Моссовет и Рускабель свели игру в ничью 1:1. Вторые команды 2:1 в пользу Рускабеля, третьи—3:0 выиграл Моссовет, четвертые—2:0—Рускабель и пятые—7:0—Моссовет.

В очень сильной и упорной борьбе прошла встреча Хамовников с Сахаротрестом, закончившаяся тоже в ничью—1:1. Следует отметить довольно сильную команду Хамовников, ее состав: Лавров; Семенов, Аулэ; Аронов, Пирогов, Муравьев; Медведников, Сорокин, Троицкий А., Решетов и Золкин.

Вторые команды—3:1 в пользу Сахаротреста, третьи—1:0 в пользу Хамовников, четвертые—3:1 и пятые—2:2.

Орехово обыграло у себя АКС со счетом 1:0.

В средней категории Красные Сокольники выиграли с большим счетом у Бауманновского РКСМ—8:0, вторые—6:0 и третьи—4:2. Совработник проиграл Перову 2:1. Вторые и третьи команды сыграли в ничью—3:3 и 5:5 и в четвертых опять выиграло Перово 4:2.

Втопас и Кик свели игру в ничью при 2:2, во вторых командах выиграл Втопас 3:2.

Красная Стрела выиграла у Гознака 3:2, проиграла вторыми 2:1 и третьими 2:0, выиграла четвертыми 4:0.

В младшей группе Кружок связи обыграл Искру 4:1, Горная академия тоже Кружок труда 1:0 первыми командами, вторыми и третьими проиграла—1:0 и 6:0 Тестовский кружок у Строителей выиграл 1:0, вторые команды сыграли в ничью 1:1 и третьи 1:0 в пользу Строителей.

Кр. Пресня—МСПО. Вратарь Петров, падая отбивает мяч в поле.

Фот. Д. В. Ильина.

18 мая.

Игры 18 мая не дали должного интереса. Не состоялась самая сильная встреча этого дня, да, пожалуй, и всего сезона—Кр. Пресня—Райкомвод, по случаю отъезда последней в Харьков для игры с местными командами.

Встреча ОППВ и МСПО прошла очень скучно и грустно для ОППВ. Несмотря на полную возможность выигрыша, ОППВ с большим трудом удалось свести игру к ничьей. Результат—1:1. Первая половина 0:0. Вина всецело лежит на совести линии нападения, которая, за исключением Савостьянова, играла очень слабо. Отсутствие осмысленной пассовки и хоть признаков техники только и объясняет столь безобидный результат.

Во вторых и третьих командах выиграла ОППВ со счетом 1:0 и 2:0, четвертые команды дали 1:1 и пятые—4:2 в пользу ОППВ.

Динамо легко на своем поле справилось с Желбатом, забив 3 и получив 1 мяч. Вторые команды сыграли 2:2. В третьих выиграл Желбат 2:0, у четвертых и пятых выиграло Динамо 4:0 и 2:1.

Орехово у себя обыграло Рускабель со счетом 3:0.

Моссовет и Сахаротрест в упорной борьбе свели игру к ничьей. Результат 0:0. Вторые команды—1:0 в пользу Моссовета, третьи—0:0, четвертые—1:1 и пятые—3:0 выиграл Моссовет. Хамовники проиграли АКС'у 1:0. Вторые, третьи и четвертые со счетом 1:0, 1:0 и 2:1 выиграли Хамовники,

Кр.-Пресня МСПО. Канунников, принимая мяч от Артемьева, забивает его в ворота.

Фот. Д. В. Ильина.

пятые в пользу АКС—3:2. Совработник и Бауманский РКСМ сыграли в ничью 1:1. Вторые команды—5:4 в пользу Совработника и третьи—2:2.

Гознак выиграл у Кик 3:0, вторыми проиграл 2:0, третьи 1:0 и четвертые ничья—1:1.

Красная Стрела обыграла Красный Луч со счетом 2:1, вторые—2:0, третьи ничья—0:0 и четвертые—4:3 в пользу Луча.

Таким образом, за отчетные игры места между командами отдельных групп распределились в следующем порядке: в старшей категории в первой группе, после игр 25 мая, подробный отчет о коих будет помещен в следующем номере, на первое место вышла Красная Пресня с 8 очками (проведено три игры), второе место Райкомвод 7 очков (три игры), третье ОППВ 9 очков (четыре игры), четвертое Динамо 6 очков (три игры), пятое МСПО 4 очка (три игры) и шестое Желбат 6 очков (четыре игры).

Во второй группе той же категории на первом месте Сахаротрест и Орехово по 7 очков, на втором Моссовет, Акс и Хамовники по 6 очков и Рускабель 4 очка.

В средней категории в первой группе на первом месте пока Кр. Сокольники, сильным конкурентом коих является Перово.

Во второй группе на первом месте Втопас и Кр. Луч.

Постоянная несыгранность от подмены игроков может резко изменить игру и результат игр в первой группе. Хотелось-бы предложить составить постоянный состав игроков, которые могли бы сыграться и представлять собою сильную команду. В этой игре отличился Шапошников; как всегда, хороши Андреев и Рыжов. Архангельский, после двухнедельного перерыва, играл слабо; Кротов, играя инсайда, был не на месте.

МЕЖДУГОРОДНЫЕ ИГРЫ.

Харьков бьет Москву.

18 мая команда Райкомвода выезжала в Харьков, где играла два дня подряд. В первый день она встретилась со сборной Харькова и проиграла 2:0. Второй день также закончился поражением Райкомвода. На этот раз его противником была лучшая команда Харькова «Штурм». Счет 1:0.

Райкомвод выступил в обычном своем составе: Соколов; Рущинский, Кузнецов; Ноготков, Бухтеев, Малахов; Холин, Троицкий С., Селин, Сушков и Григорьев.

Красные Сокольники в этот же день выезжали в Тверь и тоже проиграли со счетом 2:1.

Кр. Пресня—МСПО. Артемьев принимает головой мяч, поданный с корнера.

Фот. Д. В. Ильина.

Орехово-Зуево.

В воскресенье 18 мая с. г. в Орехово-Зуеве состоялся календарный матч между Рускабелем и Красным Ореховым.

Матч не представлял слишком большого интереса в виду того, что команда Рускабеля, по свойственной ей привычке, играла грубо, в особенности оба бека, чем заставляла останавливать игру и нервировать и отвечать грубостью же некоторых игроков Красного Орехова.

Судья Гридин почему-то не хотел замечать фолов обоих беков Рускабеля и часто смешивал и путал штрафные удары. На этот раз т. Гридин судил матч очень и очень слабо. Первый хавтайм кончился 0:0 при определенном перевесе со стороны Красного Орехова. Второй хавтайм начался натиском Красного Орехова. Бек берет мяч рукой. Пенальти-кик и мяч с сильного удара Шапошникова в сетке ворот. Через несколько минут еще гол. Орехово не перестает нападать. Мазки Архангельского у самых ворот не увеличивают счета. Красивым пассом Рыжов передает мяч на край Шапошникову, последний резким ударом еще забивает мяч в ворота противников. Счет 3:0. Этим и кончается игра. Нужно отметить постоянное явление у Перницкого—менять игроков каждую игру, что, конечно, отражается на общей игре команды.

Розыгрыш весеннего первенства вузов.

Среди высших военных учебных заведений решено разыграть весеннее первенство. Начало игр предполагается с 1 июня. Записались команды: Академия генерального штаба, Академия воздухфлота, Школа вспомогательных служб воздухфлота, Военно-педагогическая школа, Высшая военная школа связи и Высшая военная химическая школа.

ГОРОДКИ.

Баскетбольная подсекция, начиная вести организационную работу по подготовке первенства Москвы и губернии по городкам, просит сообщить в адрес МСФК, в каких кружках культивируется эта игра.

Первенства РСФСР и СССР по городкам, по всем данным, наверное, будут приурочены к футбольному и баскетбольному календарю.

Правила игры в городки, утвержденные техкомом ВСФК, будут помещены на страницах „Известий Физической Культуры“.

РУЧНОЙ МЯЧ.

Баскетбольная подсекция приступила к работам по культивированию новой игры: „ручной мяч", для чего ею была составлена сборная команда из ряда московских кружков, дабы их представители, ознакомившись с игрой, могли бы явиться проводниками в своих кружках. Сборная команда, предварительно ознакомившись с правилами и проведя две тренировки, 2 мая имела свое первое агитационное выступление.

Игра состоялась на поле ОППВ и закончилась выигрышем хозяев поля, большинство игроков которого играли в ручной мяч в „День игр" на Первом всесоюзном празднике физкультуры СССР.

К сожалению, сборная команда не была достаточно тренирована и ее игроки, привыкшие к баскетболу, не могли преодолеть своей привычки—играть лишь мелким пассом. Но, несмотря на это, игра оставила благоприятное впечатление у публики, собравшейся в большом количестве на предстоящий футбольный матч сборная Москва—МСПО.

Из спортивного альбома. Характерный момент игры в футбол.

Фот. Д. В. Ильина.

Игра окончилась счетом 6:0 в пользу ОППВ.

Команды играли в следующих составах:

ОППВ—Мохов, Ларионов и Петров I, Петров, Лебедев, Дубинин, Жибоедов, Брандт, Тюльпанов К. и Иванов.

Сборная—Киселев, Фельдман и Булычев, Кириллов, Козлов и Шленцов, Панфилов, Смирнов, Ковалев, Меркулов и Гимельфарб.

Судил игру Сысоев С.

Интересно отметить, что игра в ручной мяч была создана в Германии гимнастическими обществами Бранденбурга в противовес футболу лишь в 1919 г. и явилась как-бы результатом деятельности центрального германского союза по развитию народных и юношеских игр, направившего все свои усилия на отыскание и возрождение старинных народных игр, и вот три из них—Raffball (1891 г.), „Висбаденский мяч" и „Кенигсбергский мяч" (обе созданы в течение последних 20—25 лет) и являются как бы прародителями игры в „ручной мяч".

Ручной мяч нашел неожиданно быстрое распространение в Германии. Немецкие гимнастические общества приняли эту игру для розыгрыша первенства мужчин и женщин и в 1921 году ГГСС разыграл первенство Германии, которое для мужчин было выиграно гимнастическо-спортивным обществом „Спандау", а для женщин — „Ольденбургским гимнастическим союзом".

В ручной мяч в Германии играют преимущественно зимой.

В 1922 г. в 18-ти гимнастических округах участвовало в розыгрыше первенства около 1000 команд. В настоящее время союз гимнастических и спортивных обществ рабочих и немецкий союз атлетики ведут большую работу по подготовке новичков. Уже выработаны единые правила игры в ручной мяч.

Немецкая школа, начиная народной и кончая высшей, также вводит эту игру в программу своих зимних занятий. Занятия производятся на открытом воздухе, даже и при сильном морозе и побуждают юношество выходить из помещений на свежий воздух.

У нас в СССР эта игра начала культивироваться главным образом на Украине, преимущественно в Харькове, где сразу завоевала большое количество сторонников, так что уже в первом году своего существования пришлось организовать соответствующую секцию для проведения соревнований на первенство Харькова. При этом число участвующих было так велико (68 команд.), что пришлось их разбить на три группы.

Победителем остались в первой группе Штурм, во второй—Спартак.

В Москве ручной мяч культивировался лишь на различных курсах или на специальных площадках для игр и только в прошлом году члены кружка игр и праздников имени В. Г. Марц („КИП") тов. Маркушевич и Сысоев сделали перевод последних немецких правил и организовали показательную игру на всесоюзном празднике.

Ныне эту игру начинает культивировать секция игр МСФК и остается только пожелать ей успеха в ее начинании.

Следующая показательная игра состоится 25 мая, перед футбольным матчем Германия—сборная РСФСР.

Сейчас эта игра проводится в ОППВ и Моссовете, собираются команды в ИКП, Красной Пресне, Рускабеле и др.

В виду этого подсекция баскетбола осенью расчитывает организовать первенство Москвы и возбудить перед секцией игр ходатайство о создании подсекции „ручного мяча".

Вторые команды Райкомвод—Динамо. Мизгер берет мяч.
Фот. А. М. Кузнецова.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.

Харьков.

13, 14 и 15 марта Харьковская т.-атлетическая секция разыграла первенство Харькова по тяжелой атлетике и борьбе.

В соревнованиях, к сожалению, по каким-то „особым" соображениям не участвовали атлеты „Спартака" во главе с известными Алексом, Поль, Семеновым и др. Все говорило за то, что первенства будут сорваны, но тут достаточную спортивность выявили совсем молодые клубы, командировавшие молодежь, еще незаразившуюся ложным „чемпионским" стыдом и боязнью быть не первыми. К наиболее мощной тяжело-атлетической организации—ВЭК'у, выставившему 17 участников (10 гиревиков и 7 борцов), присоединили своих атлетов 4 конвойный полк—3 и КФКП—3, ХТИ—2 и рабфак—1. Таким образом, цифра в 26 человек, хотя в большинстве случаев недостаточно опытных, обеспечила успех соревнований.

Все участвующие были разделены на 2 группы—старших и младших. Технические результаты таковы:

По гирям. Новички: *легчайший вес:* Красельщик (КФКП)—695 ф.; Суслов (ВЭК)—663¾; *средний:* Чайка (ВЭК)—849½; Глущенко (рабфак)—765½. Старшие: *легчайший*—Бенкис (ВЭК)—756, Кондрусик (ВЭК)—718; *легкий*—Шевченко (ВЭК)—859½; *средний*—Цветков (ВЭК)—849½ и *полутяжелый*—Радюк (4 конв. полк)—924¾.

Абсолютное первенство по гирям досталось представителю 4 конвойного полка красноармейцу Радюку, при чем его результат в рывке двумя 207 ф. зафиксирован харьковским рекордом.

По борьбе. Новички. *Легчайший вес*: 1—Крыжановский, 2—Петровский (ВЭК); *легкий*: 1—Суслов (ВЭК), 2—Катаев (4 конв. п.); *средний*: 1—Жданов (4 конв. п.), 2—Киндер (ВЭК); *полутяжелый*: 1—Колесниченко, 2—Богославский (ВЭК). Абсолютное первенство для новичков—Суслов. Старшие. *Легчайший*: 1—Шеховцев, 2—Бенкис (ВЭК); *средний*: 1—Цветков (ВЭК), 2—Кузнецов (КФКП); *тяжелый*: 1—Радюк (4 конв. п.), 2—Орлеан (ВЭК).

В борьбе на абсолютное первенство встретились мощный Радюк и более сильный технически Цветков. Лишь 30 секунд отделяли Цветкова от ничьей, а, следовательно, и получения первенства, как одно неосторожное движение погубило его. Могучий передний пояс... и лопатки Цветкова коснулись ковра. Время 19:24. Абсолютного победителя Радюка приветствуют аплодисментами. Местный спортивный деятель М. М. Голобородько награждает двойного победителя жетоном.

Командное первенство выиграно вполне заслуженно рабочим спортклубом при заводе ВЭК (36 очков), на втором месте—4 конвойный полк (19), на третьем—клуб физ. культуры им. Петровского (5) и на четвертом—рабфак (2).

Успеху первенств способствовали: удачно подобранный авторитетный состав судейской коллегии (Бедункевич—главный судья, Вильгальм, бр. Мюллер, Э. Поль, Голобородько и Богомолов) и хорошая организация соревнований, что следует поставить в заслугу ВЭК, в помещении которого происходили первенства.

Все участники были подвергнуты д-ром Блях медицинскому осмотру как до начала, так и после окончания выступлений.

С. Павлов.

Киев.

Юниорские соревнования по тяжелой атлетике.

19, 20 и 21 апреля в спорт-клубе им. Ленина состоялись организованные киевской тяжело-атлетической лигой соревнования по гирям и борьбе для юниоров, собравшие значительное число участников. Соревнования прошли весьма удачно, как в смысле организации, так и порядка во время самих соревнований, что всецело необходимо поставить в заслугу председателю КТАЛ Козлову А. Ф., старому рижскому спортсмену, отдающему много труда и энергии на работу в лиге.

Общее первенство по гирям и борьбе и переходящий кубок Киевского окрвоенкомата, вполне заслуженно, зараоотал спорт-клуб им. Ленина, он же получил и первое место по борьбе.

По гирям на первом месте оказался спорт-кружок при клубе Киевского политехнического института (КПИ), выставивший 4 хорошо подготовленных гиревиков. *В легчайшем весе* на первом месте—Модло (кл. им. Ленина), сделавший сумму в 760,5 ф.; вторым энергичный Зусман (Раковский клуб)—691,5 ф. и третьим—Прищ (кл. им. Ленина)—601,5 ф. *В легком весе* первым—работающий исключительно силой, Забудько (КПИ)—817,5 ф.; вторым—Опанасенко (Куреневский клуб)—757,5 ф. и третьим—Песчанскии (кл. им. Ленина)—752,5 ф. Выступавший вне конкурса Амплеев (кл. водников)—806,5 ф. *В среднем весе* первым Ворожбит (Демиевский кл.)—830,5 ф.; вторым Кудрин (кл. водников)—822,5 ф. и третьим Булгаков (кл. водников)—802,5 ф. *В полутяжелом весе* первым Скипор (КПИ)—782,5 ф.; вторым Левченко (КПИ)—755,5 ф. и третьим Бойко (кл. им. Ленина)—683,5 ф. У последнего типичная фигура пловца, а у Левченко все данные сделаться хорошим легко-атлетом, почему и рекомендуем им заняться указанными видами спорта.

Общее впечатление от работы юниоров вполне благоприятное.

Необходимо лишь отметить, что у многих несколько слабо развиты ноги, а некоторые, наоборот, имея сильные ноги, не умеют ими пользоваться, отчего у них и страдают темпы.

Наконец, нельзя одобрить допущения к соревнованиям (да и вообще к работе с тяжелым весом) слишком молодых спортсменов, на неокрепший костяк которых работа с тяжестями может оказать вредное влияние. Такими слишком юными атлетами в данном соревновании явились Прищ и Пилющин; кроме того первый по своему сложению совершенно не подходит для занятий тяжелыми гирями.

По борьбе призы распределились следующим образом: *В легчайшем весе* первым Модло, вторым Зусман, третьим Тапильский (кл. им. Ленина). *В легком весе* первым Песчанский (кл им. Ленина) вторым Гришман (Раковский кл.), третьим Лукьянов (Демиевский кл.). *В среднем весе* первым Савицкий (кл. им. Ленина), вторым Приступов (Демиевский кл.), третьим Гончаров (Куреневский кл.). *В полутяжелом весе* первым Петров (Куреневский кл.), вторым Коломздря (Раковский кл.) и третьим Бойко.

В судейскую комиссию входили: А. Козлов, Е. Гордиенко, Лукашевич, Подкович, Кузнецов и секретарем М. Иванов.

Весьма жаль, что во время соревнования не производились медицинские исследования участников.

В первой половине мая КТАЛ предположено провести соревнования по гирям и борьбе на первенство Киева.

П. Лоссовский.

Вятка.

Результаты проведенных в городе губернских соревнований по тяжелой атлетике.

Борьба: *легчайший вес:* 1 — Одегов („Железнодорожник" Вятка 1), 2 — Беков (Котельнич); *легкий вес:* 1 — Ефремов (Спорт), 2—Ситников (Железнодор.), 3—Харкевич (Железнодор.); *средний вес:* 1—Вшивцев (Железнодор.), 2—Оботнин (Железнодор.), 3—Свердлов (Спорт). *Абсолютное первенство*—Вшивцев (Железнодор).

Гири: *легчайший вес:* 1—Беков (Котельнич)—716½ фун., 2—Прозоров (Спорт)—695 ф., 3—Одегов (Железнодор.)—549½; *легкий вес:* 1—Ермолин (Спорт)—718½ ф., 2—Турсеньев (Котельнич)—706½ и 3—Шулятьев (Котельнич)—692 ф.; *средний вес:* 1—Вшивцев (Железнодор.)—833¾ ф., 2—Ермаков (Малмыж)—785 ф. и 3—Оботнин (Железнодор.)—753¼ ф.

Участников в полутяжелом и тяжелом весе не было.

Бокс: *вес мухи:* 1 — Никитин (Спорт), 2 — Бельтюков (Спорт), 3—Губотенко (Котельнич); *вес петуха:* 1—Машковцев (Спорт), 2—Захваткин (Спорт); *вес пера:* 1 — Борисов (Спорт), 2 — Беков (Котельнич); *легкий вес:* 1 — Шипулин (Спорт); *полусредний вес:* 1—Шулятьев (Котельнич), 2—Лаптев (Спорт), 3—Евдокимов (Спорт); *полутяжелый:* Свердлов (Спорт)—без противников. *Абсолютное первенство:* 1—Свердлов (Спорт), 2—Никитин (Спорт), 3—Шулятьев (Котельнич).

Первенство Нижегородской губернии.

Нижегородская тяжело-атлетическая секция провела соревнования по тяжелой-атлетике на первенство Няжнего-Новгорода и губернии за 1923 г. На этом соревновании впервые был применен на практике ряд серьезных изменений и дополнений в правилах и принципах проведения тяжело-атлетических соревнований, разработанных секцией тяжелой атлетики и научно-техническим комитетом нижегородского ГСФК. Эти новые принципы и правила установили твердую дисциплину среди участников, точно определили обязанности судей, дали коллегии необходимый авторитет и руководящее значение, пресекли всякие споры и затяжки в ходе соревнований и изменили организационные принципы. 64 участника прошли всесторонний врачебный осмотр. Соревнования были проведены частью в городе, частью в Канавине, закончены в Красном Сормове. Впервые активно участвовали уезды.

По подниманию тяжестей для участников были установлены следующие нормы, дававшие возможность участия: легчайший вес- 645 ф., легкий—735 ф., средний—800 ф., полутяжелый—850 ф., тяжелый—885 ф. Участвовало 29 гиревиков. 17 результатов являются высшими достижениями для Нижегородской губернии.

Технические результаты: *легчайший вес*—новичок Бакулин, ученик Киселева (Спартак)—786 ф. (жим—146, рывок одной—120, двумя—158½, толчок одной—159½, двумя—200), Киселев (Спартак) тоже 786 ф. (146, 115, 158½, 155 и 210 ф.), Куприянов (Сормово)—766; *легкий вес*: 1—Барулин (Канавино)—911 (186, 135, 189½, 160, 237½; 2—Смирнов (Волгарь)—826; 3—Красников (Арзамас)—796; *средний вес*: 1—Бакунин (Арзамас)—956 (195, 145, 199, 165, 258); 2—Ильин (Спартак)—956 (186, 140, 199, 180, 250); 3—Щербаков (Канавино)—851; *полутяжелый:* 1—Гореловский (Спартак)—976 (176, 150, 199, 190, 260); *тяжелый:* 1—Глазенап (Спартак)—959 (218½, 130, 198¾, 165, 250).

Коллективное первенство выиграл Спартак (Центр. раб. кл.)—9 очков; на втором месте—Арзамас—4 очка; на третьем—Канавино—4 очка; далее Волгарь 1 (Райкомвода)—2 очка и Сормово—1 очко.

В борьбе приняло участие 45 человек. *Легчайший* вес: 1—Акамочкин (Волгарь 1), 2—Бочкарев (Волгарь 1), 3—Язавцев (Волгарь 1); *легкий* вес: 1—Смирнов (Волгарь 1), 2—Иванов (Волгарь 1), 3—Княгиничев (Волгарь 11); *средний* вес: 1—Румянцев (Волгарь 1), 2—П. Ивлиев (Волгарь 1), 3—Байер (Сормово); *полутяжелый*: 1—Рибсон (Волгарь 1).

Р.

ПОПРАВКА. В № 9, на стр. 21, в отделе „Тяжелая атлетика", в заметке о розыгрыше первенства СССР и РСФСР следует читать: „В соревнованиях на первенство республик, районов и губерний могут участвовать только с т а р ш и е атлеты".

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Пропаганда на деле.

(*Рисунки на обложке и на стр. 8*).

Открытие легко-атлетического сезона МСФК состоялось 18 мая проведением пропагандного бега членов кружков физической культуры фабрик и заводов по центральным улицам города. Намеченный сперва на 11 мая бег был перенесен на 18 мая, так как в первый срок его нельзя было провести из за демонстрации протеста. К сожалению, не все районы сумели выставить свои кружки, так как часть из них принимала участие в празднике физкультуры на Воробьевых горах и на стадионе выставки. Неуверенная погода (пасмурная с переходящим дождем) также не могла посодействовать организации пробега. Однако, ничто не смутило стройные ряды физкультурников. За все время пробега (приблизительно 5 клм.) в рядах соблюдался полнейший порядок, необходимое равнение, стройность, не замечалось усталости и к моменту окончания бега не было ни одного отставшего.

Еще нужно прибавить, что участники бега были не отборные спортсмены, а рядовые члены кружков фабрик и заводов, без специальной к этому дню тренировки—просто вышли на улицу и продемонстрировали перед широкими слоями жителей Москвы свои достижения в области физического оздоровления.

Это был первый опыт подведения итогов своих достижений. Тот факт, что десятки сотен трудящихся наблюдали за колонною бегунов, интересовались, а молодежь—не ошибусь, если скажу,—с завистью засматривалась на участников бега, говорит за то, что место для пропаганды идей физической культуры среди глубоких слоев населения легко-атлетической секцией выбрано удачно и правильно; в дальнейшем это должно быть учтено и остальными секциями МСФК.

А. Пашкевич.

В профсоюзах и РКСМ.

Ленинградская школа физ. образования на жел.-дор. транспорте.

На одном из домов проспекта Володарского в Ленинграде скромно прилепилась небольшая вывеска:

„Школа Физического Образования на жел.-дор. транспорте".

Это—единственная школа, которая готовит работников физической культуры на все железные дороги Союза ССР.

Возникла она еще в 1921 году, с определенной задачей—подготовки инструкторов физ. образования, но, не закончив и одного курса, была реорганизована в военно-железнодорожную школу старших допризывников. Непосредственно подчиняясь центральному железнодорожному отделу всевобуча, школа комплектовалась допризывниками - железнодорожниками, которым давала знание военного дела, теоретическую и практическую подготовку в области физ. образования и пополняла общее образование и знание железнодорожного дела. Окончив эту школу, молодежь обычно возвращалась к своей прежней службе; за редкими исключениями, когда окончивший школу допризывник шел в инструктора спорта. В силу этого, уже в начале 1923 года, возникла мысль о целесообразности существования школы в таком виде. К тому времени школа начала обращать на себя особое внимание постановкой работы по физическому воспитанию и, учитывая это, а также отсутствие работников по физ. культуре на железных дорогах, ЦБФК постановило реорганизовать школу в учебное заведение подготовки инструкторов физ. образования. Была проведена реорганизация, в результате которой теперь школа носит полувоенный железнодорожный тип, с наибольшим уклоном в части физического образования.

В настоящее время курс обучения двухгодичный, из 2952 учебных часов (за 2 года)—1183 часа падают на теоретические и практические предметы физического образования, 620 часов на общеобразовательные предметы, 532 часа—на предметы военной подготовки и 452—на специально-военно-железнодорожную подготовку.

Тепер, по настоянию ЦБФК, еще увеличивается количество часов по физ. образованию за счет военных. Курсантов насчитывается уже 250 человек (в большинстве комсомольцы), при чем из них на первом курсе 150 и на втором—100 человек.

Самый тип школы создает военный распорядок внутренней жизни и, надо заметить, что это не только не вредит общей постановке учебы, но, наоборот, дает здоровую возможность выработки строго дисциплинированных работников.

Стоящая перед школой задача—подготовки инструкторов физического образования для профессиональных клубов, школ фабзавуча и школ соцвоса полностью в этом году не может быть разрешена; причина в этом та, что до сих пор школа подготовляла инструкторов для занятий с юношеством не моложе 16 лет.

Подготовку же инструкторов для занятий и с детьми предположено провести в ближайшем будущем, начиная эту работу уже в текущем учебном году.

Материальное положение курсантов удовлетворительное. Являясь исключительно железнодорожными рабочими и служащими, они получают содержание за счет пославших их дорог, плюс довольствие по норме военведа и получаемое по военному образцу вещевое довольствие. Школьное здание требует значительного ремонта внутри; часть ремонта в этом году была произведена, а в настоящее время ЦБФК выдвигает вопрос вовсе о перемене здания или соответствующем отремонтировании занимаемого; кроме того, предполагается оборудование антропометрического кабинета, на что ЦБФК уже изыскивает средства.

На одном из последних заседаний ЦБФК по докладу о школе было вынесено несколько практических предложений; так, принимая во внимание необъединенность курсантов в профессиональном отношении (в виду военного типа школы), решено усилить связь ее с профорганами нашего союза, путем направления внимания их на культурно-просветительную часть этой связи, а также возбуждается ходатайство об усилении штатного состава преподавателей физкультуры.

Все эти мероприятия дадут единственной школе на железнодорожном транспорте возможность более широко развернуть свою работу выковывания работников физического оздоровления железнодорожников.

Успехи школы дают полную уверенность в том, что свои задачи школа выполнит полностью, нужна только постоянная поддержка и содействие ей со стороны ЦК ж. д., НКПС, ЦЖО всевобуча и лениградских ж. д. органов.

А. Тон.

Физическая культура на Пермской дороге.

Работу по физическому оздоровлению трудящихся транспортников ведет дорожное бюро физической культуры при дорпрофсоже. В бюро входят представители от дорпрофсожа, дорстрахкассы, здравотдела, учебной службы, ТПО, управления дороги и военного помощника начальника дороги. Председатель бюро—завкультотделом дорпрофсожа. Есть у бюро инструктор-организатор. Состояние спорт-кружков при рабочих клубах станций в настоящее время таково: (первая цифра—число членов, вторая—мужчин, третья—женщин четвертая—рабочих, пятая—служащих, шестая—учащихся седьмая—членов РКП и РКСМ и восьмая—количество инструкторов): I—Чусовская—103,122,81 129,79—,66,1; II—Н.-Пет

Общая группа делегатов Замоскворецкой районной конференции по физкультуре.

Фот. Г. Г. Иосса.

ровск—10, 10,—,9, 1,—,1, 1; III—Кузино—44, 34, 10, 17, 19, 8, 35, 1; IV—Камышлов—25, 25,—,15,—,10, 10, 1; V—Пермь—30, 15, 15, 5, 13, 12, 7, 1; VI—Уфалей—31, 31,—,20, 5, 6, 24, 1; VII—Кунгур—39, 34, 5, 18, 18, 3, 30, 1; VIII—Паклевская—Екатеринбург—50, 30, 20, 45, 5,—,25, 1; IX—Кл. Вайнера—Вятка кл.—69, 46, 23, 11, 58,—,37, 2; X—Зиновьева—118, 100, 18, 47, 30, 41, 42, 2; XI—Вятка 1-я—186, 165, 21, 71, 15, 100, 30, 1; XII—Мураши—47, 32, 15, 13, 8, 26,—,1, XIII—Жукатау—25, 25,—,15, 6, 4, 19. XIV—Н. Тагил—73, 52, 21, 29, 17, 27,—,2; XV—Гороблагодатская—21, 21,—,10, 6, 5,—; всего 971, 742, 229, 454, 275, 242, 326, 16.

В эту таблицу сведений не вошел ряд кружков, которые в силу некоторых местных обстоятельств и условий ведут работу только в летний период, как, например, кружки при екатеринбургском отделе статистики и картографии, при ст. Екатеринбург II и т. д. Занятия в спорткружках ведутся руководителями, в большинстве имеющими специальное образование по физической культуре.

Культотделом дорпрофсожа выписывается журнал «Известия Физической Культуры» почти для всех клубов, так что каждый спорт-кружок рабклуба имеет возможность читать журнал. Бюро физкультуры разработаны и разосланы кружкам правила и устав внутреннего распорядка кружков, программы занятий по физической культуре для рабочей молодежи по возрастам.

Бюро работает в полной согласованности с областными и окружными советами физической культуры. В областной совет физической культуры выделен представитель от бюро, а инструктор бюро входит в техком областного совета физической культуры. Тесная живая связь бюро с высшими органами физической культуры в области служит гарантией правильного направления работы.

До последнего времени работа по физической культуре на дороге тормозится, главным образом, недостатками материального характера—отсутствие помещения, площадок, инвентаря, костюмов и т. д. В настоящее время эти недостатки не изжиты, но дорбюро физической культуры энергично принялось за привлечение к оказанию материальной помощи делу физической культуры заинтересованных органов дороги.

Стремление транспортников к физической культуре возрастает с каждым месяцем. Можно предполагать, что с наступлением весны количество спорт-кружков и состав их значительно увеличатся. Дорбюро физической культуры необходимо учесть это и быть готовым к обслуживанию кружков.

Тайнов.

Рыбинск.

Спорт у молодежи водников.

Учащейся молодежью водников Рыбинского района (школа 2 ст. № 1) в ноябре прошлого года организован спорт-кружок, которому дали название „Юный Волгарь“. Молодежи записалось 85 человек. Кружок, несмотря на свою молодость, стоит в городе на одном из первых мест.

Замоскворецкая райконференция по физкультуре. Президиум и докладчик т. Ударов.

Фот. Г. Г. Иосса.

Тов. Зикмунд приветствует от ВСФК физкультурников Замоскворечья.

Фот. Г. Г. Иосса.

По тяжелой атлетике на городских соревнованиях кружок остался на 4-м месте. Недавно в кружке проведены внутренние соревнования по тяжелой атлетике. По гирям на первом месте в легчайшем весе Чистяков—554¾ ф., в легком весе—Боровков—751 ф. и в среднем Литов—617¾ ф.

По борьбе первое место занял Боровков (легкий вес) второе Кузнецов (легчайший вес] и третье Литов (средний вес).

Кружок мог бы давать еще лучшие результаты, но СФК отчасти не идет навстречу и не дает некоторых нужных снарядов, например, брусьев. По летнему спорту у кружка не имеется ничего.

Водник Володя.

Районная конференция по физкультуре в Замоскворечьи.

24—25 апреля Замрайкомом РКСМ была созвана районная конференция, посвященная вопросам летней работы по физической культуре.

Всего на конференции было 250 делегатов от кружков и ячеек физкультуры, из них членов РКСМ—180. Кроме того присутствовали 30 инструкторов, 56 старост спорт-кружков, 9 допризывников, 11 работников физкультуры в Красной армии, а также все секретари ячеек РКСМ района и заведующие клубами.

В заседании 24 апреля конференция заслушала приветствия от ряда профессиональных организаций и доклады доктора Романова „Рекордсменство и профессионализм в спорте“ и т. Подвойского „О возможностях физкультуры летом“.

После всестороннего обсуждения докладов конференция вынесла резолюции, в которых наметила основные задачи в работе ячеек физкультуры в наступающем летнем сезоне. Конференция считает, что в работе на лето необходимо бороться с вредными увлечениями спортивного азарта, используя соревнования лишь как средство для поднятия интереса к занятиям и вовлечения масс рабочей молодежи, проводя их по твердому плану и под руководством учебно-инструкторской комиссии. Кроме того, вынесен ряд решений в части охвата рабочего молодняка и агитационной работы.

В заседании 25 апреля был заслушан доклад т. Ударова: „Очередные задачи райконференции“ с содокладом т. Зикмунда и доклад т. Новожилова: „Ячейка РКСМ и кружок физкультуры“.

Из докладов выяснилось общее положение физкультуры в районе. Так, количественный состав занимающихся физ-

культурой в Замрайоне с 1600 чел. в сентябре 1923 г. к маю месяцу текущего года вырос до 3570 чел. Значительно выросло комсомольское ядро кружков, составляющее сейчас уже 49% общего числа занимающихся. Заметно общее оживление постановки учебной работы в кружках, объединение инструкторского кадра по деловой работе вокруг задач комсомола и положено начало выявлению кадра комсомольских работников по физкультуре.

В вынесенных резолюциях конференция констатирует внутреннее укрепление и правильно нащупанное содержание работы и выражает твердую уверенность, что летняя работа даст возможность расширить физическую культуру в районе и охватить всю молодежь РКСМ.

Конференция закончилась спортивными выступлениями лучших кружков района.

Результаты первой в районе конференции по физкультуре значительные: созданы спайка и объединение физкультурных работников вокруг РКСМ, общий подъем настроения и полная ясность предстоящих задач работы летом и, наконец, намечена роль, каковую должна сыграть физкультура в летней работе Замрайона.

Замоскворецкий район.

В воскресенье 4 мая райкомиссия физкультуры и Замрайком РКСМ, для открытия летнего сезона, организовали на площадке имени т. Воровского (бывш. ЗКС) общерайонный праздник физической культуры.

К часу дня на площадку стали прибывать со знаменами и оркестрами районные кружки.

Праздник начался парадом кружков района, после которого с приветственными речами выступили т. Зикмунд, и друг. Первое отделение программы закончилось общей, фигурной и в колоннах, маршировкой.

Во втором отделении некоторые кружки продемонстрировали показательные номера—достижения своей работы.

Третье отделение было занято спортивными соревнованиями—в толкании ядра для ребят и девчат по 2 человека от кружка, в беге на 100 метров для ребят и 60 метров для девчат—по 1 человеку от кружка.

В последнем отделении состоялись спортивные игры девчат в баскетбол и ребят в футбол.

Организационная сторона праздника была поставлена не совсем удачно и требовала желать лучшего.

День спорта в Воронеже.

2 мая в 10 часов утра все отряды пионеров, школы, детдома и спортъячейки г. Воронежа начали стягиваться к клубу Карла Маркса.

В 11 ч. при двух оркестрах музыки стройными колоннами участники праздника направились к плацу III Интернационала, где, после заслушания ряда приветствий, начались спортивные выступления, состоящие из вольных движений, снарядной гимнастики и футбольного матча.

Ф. Дубинин.

Парад и присяга юных пионеров.

23 мая, в день открытия XIII съезда РКП, отряды московских юных пионеров справляли большой праздник—переименование отрядов в детские коммунистические группы имени Ленина.

Праздник, включавший и парад пионеров, происходил на Красной площади. К 3 часам дня Красная площадь усеялась десятитысячною массою юных пионеров, детьми детдомов и делегатами школ Москвы.

Вскоре из Спасских ворот Кремля выходят рядами делегаты XIII съезда партии и, под звуки музыки, обходят пионерские отряды.

После обхода представитель ЦК РКСМ произносит речь и торжественно объявляет о переименовании отрядов юных пионеров в „детские коммунистические группы им. Ленина". С приветствиями от имени XIII партсъезда и ЦК РКП выступают тт. Каменев Л. и Бухарин. Затем выступили т. Рыков и Троцкий.

„Вы должны взять красное знамя из рук старшего поколения и поднять его так высоко, чтобы оно было видно во всем мире", сказал т. Рыков.

„На этой площади,—сказал т. Троцкий, — собралось несколько поколений, чтобы приветствовать вас, юных ленинцев, по случаю наименования ваших отрядов именем великого вождя угнетенных. Здесь, у Кремлевской стены, лежат наши лучшие товарищи, здесь лежит наш учитель, здесь стоят делегаты партии, созданной Владимиром Ильичем, здесь комсомол—живой мост между партией Ленина и ленинскими новобранцами, молодыми пионерами". Далее тепло приветствует пионеров бабушка Клара Цеткин.

Речь т. Троцкого. Стоят на трибуне слева направо: Председатель Совнаркома СССР т. Рыков, т.т. Подвойский, Феликс Кон, Троцкий, Бухарин и Сталин.

Фот. Г. Г. Иосса.

Наступает торжественная минута принятия присяги. На трибуну выходит ветеран революции Феликс Кон и приводит к присяге отряды ленинцев.

Склонены знамена и в торжественной тишине слышны лишь слова присяги десятитысячной массы пионеров:

„Я, юный пионер СССР, перед лицом своих товарищей обещаю, что буду твердо стоять за дело рабочего класса и его борьбы за освобождение рабочих и крестьян всего мира. Буду честно и неуклонно выполнять законы и обычаи юных пионеров и заветы Ильича".

После присяги отряды быстро перестраиваются, проходят церемониальным маршем мимо мавзолея и направляются домой.

Тифлис.

На-днях в Тифлисе, в оперном театре, состоялся первый вечер пролетарской физкультуры, организованный силами тифлисского комсомола и рабочей молодежи-спартаковцев. Не имея достаточного количества руководителей и организационного опыта, благодаря одной комсомольской энергии, за пять месяцев дело пролетарской физкультуры развилось в мощную организацию, насчитывающую 5000 рабочих-спортсменов.

А. Ж.

По учебным заведениям.

Рабочие курсы МОНО при ГЦИФК.

Выпуск красных кузнецов физической культуры.

18 мая в Государственном центральном институте физической культуры состоялся торжественный выпуск курсантов, окончивших клубное отделение 3-х рабочих курсов по физической культуре МОНО. Всего на курсах состояло 62 чел., из них 13 женщин и 49 мужчин. Выпущено со званием инструкторов 51 чел., помощников инструкторов—7, не выпущено 4.

Выпуск рабочих курсов. Окончание эстафетного бега.
Фот. С. Н. Корольков.

По своему социальному происхождению выпускники-дети рабочих (44 чел.), крестьян (13) и служащих (5); по роду своих занятий они распределяются так: рабочих в различных производствах—45, занимавшихся крестьянством — 2, служащих—9 и учащихся—1.

Праздник начался в 14 часов на стадионе ГЦИФК общим выходом курсантов и приветственными речами, занявшими все первое отделение программы.

Во втором отделении, под руководством курсантов педагогического отделения курсов, в течение 20 минут были проведены массовые занятия детей школы 1 ступени по летней программе, затем выпускники продемонстрировали отдельные виды физического воспитания молодежи, входящие в нормальный урок педагогической гимнастики, а именно: бег; вольные упражнения (без отягощения и с палками); а) подготовительные элементы и б) сложные; метания (мячи, ядра, копья, диски, бревна, камни); приемы фехтования; висы простые и смешанные и равновесия, упоры, сопротивления—поднимание и переноска, навыки с мертвым и живым грузом; прыжки свободные и опорные; коррегирующие упражнения для грудной клетки, плеч, спины, затылка и брюшного пресса; игры; ходьба, как успокаивающее средство.

После этого, под руководством и при участии курсантов, совместно с членами центрального клуба физического развития МК РКСМ „Муравей", была проведена демонстрация видов программы занятий по физическому развитию в клубах, на фабриках, заводах и предприятиях.

Выступление на площадке закончилось эстафетным бегом мужской и женской команд выпускников.

Вся программа прошла необычайно стройно и гладко. От исполнения номеров никак нельзя было ожидать лучшего—выпускники превзошли всякие ожидания и вызвали всеобщее удивление присутствовавших на празднике своей подготовкой.

Вечером состоялось торжественное заседание, на котором с приветственными речами выступили т.т Зикмунд, Патыш (МСФК), Пехлин (МГСПС) представители ОНО, райкома РКСМ, ячейки курсов, уездных отделов физической культуры, от учебной части курсов т. Соколовский и др.

Во всех приветствиях и напутствиях выражалось пожелание, чтобы выпущенные инструктора не отходили бы от тех масс трудящихся на фабриках и заводах, с которых и они сами пришли на курсы за образованием и чтобы приобретенные ими здесь знания всецело отдали на создание и укрепление пролетарской физической культуры.

Праздник закончился большим концертным отделением, в котором, помимо самих выпускников, приняли участие и студенты ГЦИФК.

За время шестимесячного пребывания на курсах, вновь выпущенные инструктора прошли следующие предметы:

Теоретический отдел—анатомия с физиологией—60 час.; гигиена (общая, профессиональная, школьная и физические упражнения в связи с особенностями детского организма)—60; история, теория и методика физ. упражнений, научный контроль—40; обществоведение—14; подача первой помощи—10; организационные вопросы—6; основы педагогики—10, итого 200 часов.

Практический отдел—игры простые и спортивные—150 ч.; гимнастика, изучение отдельных видов упражнений и педагогические уроки 12/18 (клубн.)—400; плавание и лыжи—80 ознакомление с трудпроцессами (переплетная, столярная мастерск.)—30; пионерство, экскурсии, организация празднеств—40, итого 700 часов.

Всего, таким образом, в теоретическом и практическом отделах было пройдено 900 уроков

За время прохождения курса над курсантами велся врачебный контроль. Особенно серьезных заболеваний ни у кого не было, занятия переносили довольно легко, немного трудно было только тем, кто совмещал курсы с работой в предприятиях. Данные обследования таковы: увеличение веса отмечено у 47 чел. Прибавку в росте (главным образом за счет выпрямления позвоночника) дали 55. Нарощение мускулатуры на верхних конечностях—у 60, на нижних—у 48. Утолщение мышц шеи дали 53. Уменьшение окружности живота за счет укрепления брюшного пресса отмечено в 31 случае. Увеличение емкости грудной клетки найдено у 61, при чем средняя прибавка при исследовании спирометром равна 385 куб. сантим. Размах грудной клетки увеличился у 54, среднее увеличение размаха 2 сант. (вместо 5 при поступлении—при окончании было 7 сант.). При исследовании грудной клетки циркулем увеличение передне-заднего ее размера и поперечного отмечено в 40 случаях. Со стороны сердца и других внутренних органов каких-либо ненормальностей не наблюдалось.

П. Р.

В учреждениях МОНО.

В 57 трудовой школе 2-й ст., по инициативе нового зав. школой, учащимися школы был основан при школе спортивный клуб. По окончании записи (членов более 100 челов.) состоялось первое общее собрание. Был прочитан устав клуба, который собрание с некоторыми изменениями и утвердило. Произведены выборы в комитет и ревизионную комиссию. Не задаваясь многим, в клубе на первое время будут функционировать секции: гимнастическая, подвижных игр, футбола, баскетбола, водного поло, плавания и легкой атлетики. С наступлением весеннего сезона все члены разделены на группы, в зависимости от результатов врачебного осмотра. Более подготовленные намерены принять участие в

Выпуск рабочих курсов. Пирамида.
Фот. С. Н. Корольков.

Выпуск рабочих курсов. Общая группа окончивших и преподавательский состав.

Фот. С. Н. Королькова.

кроссе по бульварному кольцу и в призе открытия. Средства клуба состоят из субсидии школьного комитета содействия. Имеется приличный гимнастический зал и другой—для игр, в котором уже ведутся тренировки по баскетболу. По соседству со школой предполагается устройство спортивной площадки, которая, к сожалению, может удовлетворить спортивным требованиям только наполовину; самое главное—не будет беговой дорожки. Во всяком случае начинание хорошее, тем более, что школа отличалась удивительной отсталостью в знакомстве с физической культурой.

С целью первичного ознакомления, школьным врачем была проведена уже одна лекция на тему: „Влияние физических упражнений, как на внешнюю, так и на внутреннюю структуру человеческого организма". Лекция сопровождалась демонстрацией диапозитивов.

А. Д.

Межевой институт.

Кружок физической культуры сравнительно молодой. Незадолго до прошлогодних рождественских каникул, по инициативе комсомольской и партийной ячеек, была проведена запись желающих заниматься в кружке физкультуры; записалось около 150 человек, большинство из которых были рабфаковцы. Организовавшись, кружок, не имея абсолютно никаких спорт-снарядов и средств, в первую очередь начал проводить занятия вольными движениями, а затем частично работали и на снарядах, безвозмездно предоставляемых на время Педтехникумом.

После зимних каникул, в связи с зачетным семестром, основная часть оторвалась от работы кружка и теперь занимаются почти исключительно рабфаковцы. Правление клуба института и рабфака, при котором кружок и проводит свою работу, отпустило 30—40 руб. золотом; на них приобретены некоторые снаряды (параллельные брусья, турник, трапеция, кольца, лестница, футбольный мяч и пр.) и после этого кружок приступил к снарядной гимнастике уже при клубе. За время существования кружка было устроено два спорт-вечера с агитационной целью, прошедших довольно гладко.

Баскетбольная команда кружка принимала участие в зимних соревнованиях на первенство вузов.

В настоящее время в кружке насчитывается около 170 человек, разбитых на две группы—мужскую и женскую, занимающихся легкой атлетикой и снарядной гимнастикой, при чем в среднем ежедневно занимаются 65—70 человек.

А. Тон.

Кострома.

Вопросы физкультуры в школах и в детучреждениях закрытого типа прорабатываются в совещаниях школьно-санитарных врачей при центральной детской профилактической амбулатории под общим руководством ГСФК.

В состав физических упражнений в школах I и II ступени входят: педагогическая гимнастика и подвижные игры, при чем в первых двух группах школ I ступени уделяется больше внимания подвижным играм.

Везде физические упражнения входят, как обязательные предметы, по два раза в неделю для каждой группы. Программа физупражнений составлена однотипно для всех школ коллективом инструкторов по физич. воспитанию губоно и утверждена ГСФК.

По некоторым школам отмечается увлечение в сторону расширения программы, в виде допущения пирамид простых и сложных, легкой атлетики. Лыжный спорт культивировался, но за недостатком средств не достиг какого-либо значительного развития.

Санитарные условия проведения гимнастических упражнений в школах не везде стоят на должной высоте. Специальных помещений не имеется.

Работа среди производственных подростков вне школ велась и ведется лишь в клубах при культотделах профсоюзов; работа ведется на общих основаниях со школами II ступени; врачебный контроль осуществляется районным школьно-санитарным врачем.

В школах руководят гимнастическими упражнениями инструктора по физ. воспитанию губоно, окончившие ГЦИФК.

Всего инструкторов 20.

В школах и детучреждениях закрытого типа врачебный контроль осуществляется районным школ.-сан. врачем. Нагрузка на каждого врача в среднем около 1100 школьников и около 150—200 детей закрытых детучреждений. Около $^1/_3$ школ имеют при себе кружки по физ. воспитанию, где занятия ведутся нерегулярно. В г. Костроме имеются следующие внешкольные центры физ. воспитания: 1) ячейка центр. рабочего клуба, 2) ячейка совпартшколы, 3) ячейка рабфака, 4) ячейка РКСМ, 5) клуб имени Ленина, 6) спортивный клуб «КИВ», 7) организация юных пионеров.

Занятия ведутся с большим уклоном в детскую атлетику и машинную гимнастику; обслуживались они, в смысле врачебного контроля, школьно-санитарным врачем.

По советам.

Донбас.

1-я Донецкая конференция по физической культуре.

В Луганске состоялась первая губернская конференция по физической культуре.

На конференцию съехались представители всех округов Донбаса: Луганского—8, Таганрогского—13, Мариупольского—6, Юзовского—9, Шахтинского—4, Бахмутского—15, Старобельского—5; представитель ВСФК при ВУЦИК д-р Блях. Всего 61 делегат.

Повестка дня: 1. Международное положение (т. Ольховой). 2. Доклады ГСФК и доклады мест. 3. а) Сущность и задачи физкультуры пролетариата, проведение ее в жизнь и структура СФК, б) научно-врачебный контроль (д-р Шейнберг). 4. Физвоспитание Красной армии и переменного состава (Чернецов, содоклад д-р Блях). 5. а) Рациональные основы и методы психофизического воспитания. Обзор системы и оценка видов спорта (д-р Блях), б) Физвоспитание в учреждениях соцвоса и профобра (д-р Блях). 6. Поднятие водного спорта в Донбасе (Флекель). 7. а) Руководитель физкультуры и поднятие его квалификации, б) Физкульткружок и содержание его работы, в) Методика и техника устройства массовых соревнований, показательных празднеств и выступлений (д-р Блях). 8. План работы по физкультуре по губернии (д-р Шейнберг). 9. Текущие дела: а) литература и спортпринадлежности, б) журнал „Вестник Физической Культуры" и участие в нем работника Донбаса.

После доклада представителя ГСФК в широко развернувшихся прениях выявились следующие моменты:

1) Недостаток руководств, программ, литературы. В школах профобра приняты „Физическое развитие рабочей молодежи" д-р Бляха и в школах соцвоса „Физическое воспитание" Зикмунда, 2) Слабо поставлен врачебный контроль, 3) Отсутствие средств и неустойчивость местного бюджета мешают развернуть работу, 4) Неясность структуры совета и задач техкомиссии, 5) Неудовлетворенность ВСФК и ГСФК из-за отсутствия руководящих указаний по всем вопросам строительства физкультуры на местах, 6) Необходимость создания райсоветов, 7) Необходима постановка вопросов о физкультуре на всех партийных и профессиональных съездах, как средство внушить всем работникам важность этой области в государственном строительстве.

Часть работы конференций прошла в 3 секциях: врачебно-педагогической (председ. д-р Блях), военно-пропагандистской (Чернецов) и организационной (Михайлов).

Работа секций выразилась в следующем:

Врачебно-педагогическая. 1) *По соцвосу:* а) впредь до выработки программ ВСФК—принять за основы программы Зикмунда, дополнив их элементами коррегирующей гимнастики.

В отношении игр решено: в возрасте от 7—9 лет уделить играм $^1/_2$ урока; 9—12 — $^1/_3$ и с 12—15—$^1/_4$ урока; б) в старших классах вместо футбола ввести баскетбол (с 15 лет) и гандбол (с 16 лет); в) ввести во всех школах физразвитие в порядке обязательных часов по 2 часа в неделю.

2) *По профобру:* а) принять программы, присланные профобром, б) занятия по физразвитию вести в порядке учебных часов, в) ввести практический и теоретический курс по физкультуре на педагогических курсах.

3) *Принципы составления программ спорт-выступлений:* а) избегать частых выступлений, б) массовость—коллективные и командные соревнования.

4) *О работе физкульткружка при рабклубе:* а) введение всех видов физических упражнений, со следующими ограничениями: бокс проводится при наличии опытного руководителя, тяжелая атлетика с 19 лет, футбол с 17, б) недопустимость премирования жетонами, кубками.

5) *О программе спец-часов для переподготовки педагогов*— просить выработать таковые ВСФК и ГСФК.

Кроме того вынесены следующие постановления:

6) В целях поднятия квалификации инструктора ввести теорию и практику по физкультуре 4 недельных окр. самокурсов работников просвещения.

7) Самокурсы создать в каждом округе.

8) Считать необходимым организацию 3 месячных курсов переподготовки инструкторов.

9) Организовать при СФК научные кружки работников по физкультуре.

10) Ввести врачебно-педагогический контроль, проводя таковой в учреждениях соцвоса через школьно-санитарных врачей; профобра—врачей рабмеда, рабочих клубах—врачей медпунктов, с оплатой по часам за счет клубов. Антропометрические исследования проводить 2 раза в год: весной и в конце осени.

11) Создать краткосрочные самокурсы для врачей в целях углубления их познаний.

12) Создать опытные группы, обследуя их каждые три месяца.

13) Оборудовать, хотя бы примитивно, в каждом округе антропометрические кабинеты.

14) Инструкторов в группах соцвоса оплачивать по 13 разряду—18 часов, в школах профобра оплату приравнять к ставкам других преподавателей—18 часов.

Из докладов с мест выяснилась пестрая картина состояния физкультуры в Донбасе:

По губернии имеется 6 окр. советов и 5 техкомиссий. Инструкторов 118, из них оконч. школу 4, курсы 28, практиков 86. По испытании допущено к занятиям 38, временно 29, снято 13. Остальные еще не испытаны. Прочитано 7 лекций, докладов 9, спорт-выступлений 20. Спорт-ячеек 49, команд футбольн. 71, гандбольн. 1, т. атлет. группы 2. Проводятся занятия в учреждениях ОНО: школах 44, детдомах 37, школах профсоюза 17, партшкол. 1, рабоч. клуб. 16. Спорт-площадок 35, закрытых помещений 23. Всего занимается физкультурой 20.427 чел., из них учащихся 17.064, раб. клуб. 3408, партийных 334.

Поднятый представителем ВСФК и членом В. Б. Спартака д-ром Бляхом вопрос об организации Донецкого губбюро Спартака после детального его обсуждения—был решен в отрицательном смысле, во избежание параллелизма в работе с СФК.

По окончании конференции д-ром Бляхом в Славянске были проинспектированы школы соцвоса (неуменье составить интересно урок), школы фабзавуч (удовлетворительно) и клуб Ленина; в городах Донбаса им был прочитан целый ряд докладов.

С. Павлов.

Житомир, Волынской губ.

Спортработа в Житомире, после долгого перерыва, около пяти месяцев возобновилась. Созванный 3 янв. с. г. в новом составе ГСФК поставил своей первоначальной целью оборудование центрального спортивного клуба. Под клуб было найдено приличное помещение, которое в настоящее время закреплено за ГСФК.

При клубе средствами военкомата (Всевобуч) удалось оборудовать гимнастический зал, хотя слабо снабженный спорт-инвентарем, но все-таки первое время он мог удовлетворять запросы спорт-организаций.

Губисполкомом пока что еще ничего не дано и смета ГСФК направлена в бюджетную комиссию.

Занятия в спортклубе в первое время велись не регулярно; во первых, сначала из-за отсутствия топлива и света, так как нечем было платить за электрическую энергию, но затем, благодаря заинтересованности губвоенкома т. Владимирова, вопрос этот был улажен, так что за февраль месяц через клуб пропущено 991 человек. Из них: группа КС—234 мальчика, 232 девочки, группа клуба—176 мужчин, 52 женщины, партшкола—65 человек, допризывники—22 чел., спортотряд КСМ—23 мужчины, 12 женщин, рабфак—108 человек, инструкторская группа—67 чел.

Клуб работает с 4—10 час. вечера и теперь уже возник вопрос о том, где будут заниматься возникающие вновь кружки, ибо свободных часов для занятий в клубе уже нет.

В дальнейшем вся работа ГСФК зависит от размеров средств, которыми будет располагать совет и, если средства эти будут достаточны, то, надо полагать, что Волынь в спортивном отношении намного продвинется вперед.

Варенцов.

Шахматы.

(Под редакцией С. Левмана и Н. Панченко).

О „пожизненности“ мастерства.

Звание маэстро достается тому шахматисту, который выявил свое преимущество над другими сильнейшими игроками страны или даже всего мира. Это справедливо. Это заставляет каждого сильного и талантливого игрока стремиться к совершенствованию, к победе.

Несправедливо и неправильно лишь то, что звание маэстро является пожизненным.

Почему это звание должно оставаться у такого игрока, который десять лет тому назад играл прекрасно, а сейчас весь выдохся и сплошь проигрывает не только маэстро, но и любителям высшей квалификации?

Что это – королевское звание, что ли? Да и с королями тоже научились справляться. Почему такое снисхождение к маэстро?

Если ты действительно играешь в силу маэстро, то ты должен защищать свое звание. Каждый маэстро должен раз в три года защитить (подтвердить) свое мастерство в турнире или матче с равным игроком, в противном случае он теряет свое звание маэстро и должен его заново завоевывать.

Этот принцип необходимо осуществить в международной шахматной практике. Для престарелых маэстро можно установить институт „почетных маэстро“, но все остальные должны знать, что они не могут замереть, застыть, а должны готовиться к очередной борьбе.

Начнем с СССР и будем стремиться провести это начало и в международном масштабе. Нас поддержат все массовые, рабочие шахматные организации Запада.

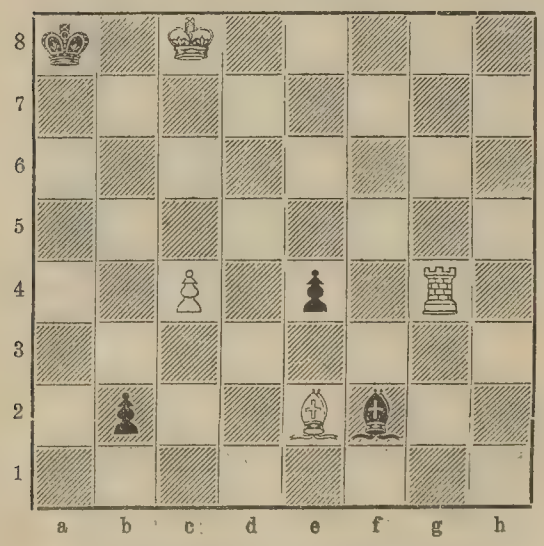
С. Л.

Редакция просит товарищей высказаться по затронутому вопросу.

Этюд № 2.

К. А. Л. Куббель.

(Из старых этюдов).

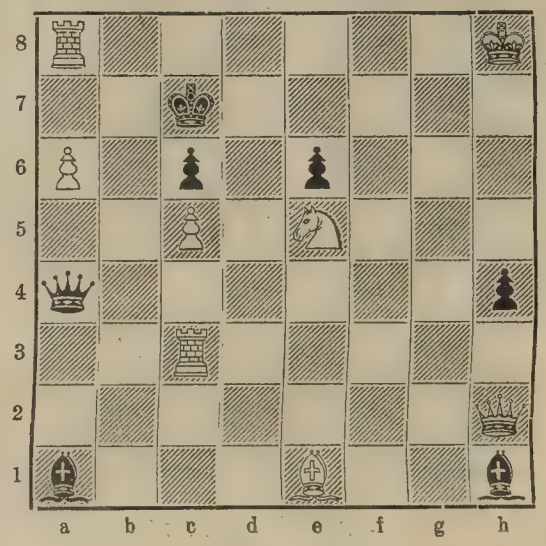


Белые начинают и делают ничью.

Задача № 4.

М. М. Барулин.

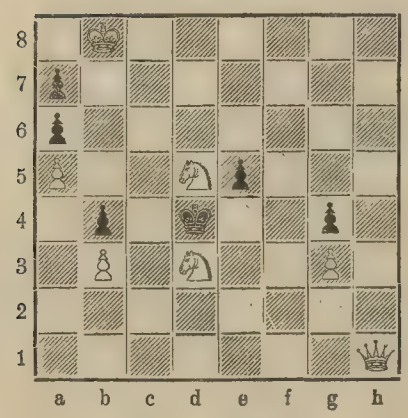
(Печатается впервые).



Мат в 2 хода.

Задача № 5.

С. С. Левман.

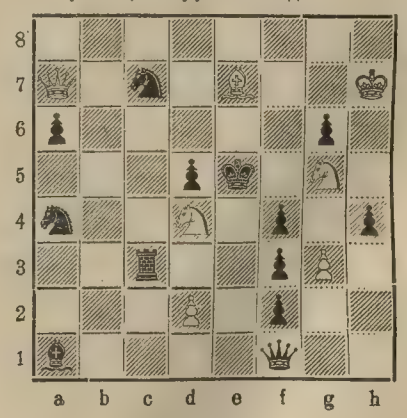


Мат в 3 хода.

Задача № 6.

Э. Палькоска.

(I и II пр. на конкурсе Шведского союза).



Мат в 3 хода.

№ 5. Дебют ферзевой пешки.

2-я партия матча на первенство Москвы.

Играна 23 мая 1924 г.

В. И. Ненароков.	**Н. Д. Григорьев.**
1. d2—d4	К g8—f6
2. С c1—g5	b7—b6
3. К b1—d2	С c8—b7
4. e2—e3	c7—c5
5. К g1—f3	h7—h6
6. С g5—h4	К b8—c6
7. c2—c3	g7—g6

Сомнительный ход. Слону нельзя итти на g7, ибо белые угрожают продвижением пешки d5 и d6.

8. С b4 : f6	e7 : f6
9. С f1—c4	

Черные не могут играть d5, ибо запирают в этом случае своего слона на b7. Белые уже переиграли своего противника.

	c5 : d4
10. e3 : d4	С f8—d6

Оригинально, но неестественно. В виду слабости пункта f6 нужно было бы играть С f8—e7.

11. Ф d1—e2+	Кр e8—f8
12. 0—0	Ф d8—c8

Препятствуя размену важного слона b7.

13. К d2—e4	С d6—e7
14. К e4—g3	h6—h5
15. Л f1—e1	h5—h4
16. К g3—f1	Л h8—h5
17. К f1—e3	С e7—d6
18. Л a1—d1	К c6—e7
19. С c4—d3	Ф c8—c6
20. h2—h3	

Грозило h4—h3.

	С d6—c7 ?

Решающая ошибка.

21. d4—d5 !	Ф c6—a4

Брать пешку нельзя, ибо ходом белых 22. К e3 : d5 и последующим 23. С d3—e4 выигрывается качество или фигура. Если Ф c6—d6, то К e3—c4.

22. С d3—b5	Ф a4—f4
23. Л d1—d4	Ф f4—d6
24. К e3—c4	Ф d6—c5
25. b2—b4 ?	

Непостижимая ошибка! a2—a4 с последующим 26. d5—d6 выигрывало партию

	Ф c5 : b5
26. Ф e2 : e7 +	Кр f8—g7
27. a2—a4 ??	

Хуже сыграть было трудно. Партия белых все еще выиграна. Нужно было играть К c4—b2 и на С c7—d8, 28. Ф e7—d6 с угрозой Л e1—e8.

	Ф b5 : a4
28. d5—d6	С c7—d8
29. Ф e7—e3 ?	b6—b5!

Теперь уже черные быстро и уверенно решают партию в свою пользу.

30. К c4—b2	Ф a4—b3
31. К b2—d3	С d8—b6
32. К d5—c5	Л h5 : c5
33. b4 : c5	С b6 : c5
34. К f3 : h4	С c5 : d4
35. Ф e3 : d4	Ф b3—c4
36. Ф d4 : c4	b5 : c4
37. Л e1 —e7	

37. g3 с последующим К h4—g2 было не лучше.

	С b7—c6
38. К h4—f3	С c6 : f3
39. g2 : f3	a7—a5
40. Л e7 : d7	a5—a4
41. Л d7—b7	a4—a3
42. Л b7 - b1	a3—a2
43. Л b1—a1	Кр g7—f8
44. Кр g1—f1	Кр f8—e8
45. Кр f1—e2	Кр e8—d7
46. Кр e2—d2	Кр d7 : d6
47. Кр d2—c2	Кр d6—e5
48. Кр c2—b2	Кр e5—f4
49. Л a1 : a2	Л a8 : a2
50. Кр b2 : a2	Кр f4 : f3
Сдался.	

№ 6. Сицилианская партия.

Играна в Московском чемпионате 23 г.

Б. М. Берлинский.	**А. С. Сергеев.**
1. e2—e4	c7—c5
2. К g1—f3	e7—e6
3. d2—d4	c5 : d4
4. К f3 : d4	a7—a6
5. c2—c4	К g8—f6
6. К b1—c3	Ф d8—c7
7. С c1—e3	d7—d6
8. С f1—e2	С f8—e7
9. 0—0	0 - 0
10. Л a1—c1	К b8—c6
11. f2—f4	С c8—d7
12. Ф d1—d2	Л a8—c8
13. С e2 - f3	Л f8—d8

Черные не видят угрозы белых Ф f2 и С b6. Потеря темпа!

14. К d4—b3!	Л d8—f8
15. Л f1—d1	С d7—e8
16. Ф 23—f2 -	К f6—d7
17. К c3—a4	f7 - f5
18. К a4—b6	К d7 : b6
19. С e3 : b6	Ф c7—b8

Теперь ферзь обречен на пассивную роль до конца партии.

20. e4 : f5	Л f8 : f5
21. С f3—g4	Л f5—f6
22. Ф f2—e3	С e8—f7

Если С d7, то К b3—c5 с выигрышем пешки и партии.

23. К b3—d2	Л c8—e8
24. К d2—f3	e6 - e5
25. f4 : e5	К c6 : e5
26. К f3 : e5	d6 : e5
27. Л d1 : d7	С f7 - e6
28. С g4 : c6	Л f6 : e6
29. Л c1—d1	С e7—f6
30. Ф c3—b3	Л e6—e7?

Грубый просмотр. Необходимо было e5—e4, но и тогда с ходом С e4 белые получают лучшую партию.

31. c4—c5+	Кр g8 - h8
32. Л d7—d8	Сдался.

№ 7. Отказанный ферзевый гамбид.

Н. П. Целиков.	**Д. Н. Павлов.**
1. d2—d4	d7—d5
2. К g1—f3	К g8—f6
3. c2—c4	e7—e6
4. К b1—c3	К b8—d7

Так называемая „ортодоксальная“ защита; ее главное неудобство в затруднительном развитии ферзевого слона.

5. С c1—g5	c7—c6
6. e2—e3	Ф d8—a5

Эта разновидность ортодоксальной защиты носит наименование „защиты Пильсбери“ или „варианта Кембридж—Спрингс“, по названию американского города, где в 1904 г. состоялся международный турнир, на котором эта защита с успехом была несколько раз применена. Идея ее—вывести ферзя из сферы действия слона g5 и обрушиться на коня c3 посредством cb4 и Ke4.

7. К f3—d2

Сильный ответ на грозный план черных. Было бы слабым естественное продолжение: 7. Фc2, в виду Ke4 8. cd cb4! 9 Лc1 К : g5 10. К : g5 Ф : d5 к выгоде черных. Тарраш рекомендует: 7. cd ed (если К : d5, то 8. Фb3 cb4 9. Лc1 и 10 c4 в пользу белых) 8. Cd3 Ke4 9. 0—0 К : c3 10. dc, жертвуя пешку для атаки при превосходстве развития.

7.	С f8—b4

Лучшим продолжением было: d5 : c4 8. С : f6 К : f6 9. К : c4 Фc7, хотя и в этом случае черные испытывают немалые дебютные затруднения.

8.	Ф d1—c2	К f6—c4

На 8..... 0—0 сильнейшим продолжением является 9. f2—f4!, указанное голландским маэстро Эйве, но ни в коем случае не 9. Cd3, как часто играют слабые любители, ибо 9..... d5 : c4 ведет к потере одного из слонов.

9.	К d2 : e4	d5 : e4
10.	С g5—h4!	e6—e5

Стремясь к освобождению своей партии.

11.	С f1—e2	0—0
12.	0—0	f7—f5
13.	c4—c5!	

Открывая слону сильную позицию на c4.

13.	.....	e5 : d4

На 13..... С : c3 14. bc b6 последовало бы 15. Ф b3+ Крh8 16. Ce7! с решительным и позиционным превосходством (Сальве—Пшепюрка, Нюрнберг 1906 г.).

14.	С e2—c4+	Кр g8—h8
15.	e3 : d4	С b4 : c3

Необходимо! Белые грозили отступить конем на e2 и выиграть слона посредством 17. a3 и 18. b4.

16.	b2 : c3	К d7—f6

Отсталость в мобилизации сил—результат трудной системы защиты, к тому же не наисильнейшим образом проведенной—так чувствительна, что партию едва ли можно спасти.

17.	f2—f3!	

Расстраивая пешечную позицию в центре и угрожая атаковать королевский фланг после вскрытия линий f и e и занятия их тяжелыми фигурами.

17	.....	e4—e3

После этого хода гибнет оторвавшаяся пешка. Надо было, как не неприятно, способствовать концентрации сил, 17.... e4 : f3.

18.	С h4—g5	К f5—d5
19.	С c4 : d5	c6 : d5
20.	С g5 : e3	f5—f4
21.	С e3—d2	С c8—f5

Только теперь черные развились; но уже поздно!—слабые пешки d5 и b7 и плохое положение ферзя губят партию.

22.	Ф c2—b3	Ф a5—a6

Если 22..... С d3, то 23. Л fe1 С c4 24. Ф : b7 Л ab8 25. Ф e7, и, вследствие обладания колоссальной пешкой c5 и плохого положения слона черных, белые выигрывают.

23.	Ф b3 : d5	Л a8—d8
24.	Ф d5—e5	Л d8—e8
25.	Ф e5 : f4	С f5 : d3
26.	Л f1—e1!	сдался.

Этого неожиданного парада не предвидели черные, предпочтя отдать пешку d5, вместо b7, ради инициативной фигурной игры.

Примечания **Н. П. Целинова.**

Турниры в Москве.

Начавшийся 12 мая смешанный турнир I6 и II категорий Московской шахматной секции представляет собою смелую и интересную попытку секции объединить значительное число московских игроков солидной силы и подготовки, играющих по районам, с целью образования крупного резерва квалифицированных шахматистов и показателя силы массового игрока Москвы. Запись на этот турнир превысила все ожидания и собрала 66 игроков, разделенных на 6 групп для предварительной игры. Каждая группа выделяет по 3 игрока от каждой группы в турнир победителей.

Самыми шахматными городами в мире считаются Прага, Берлин, Лондон, Вена и Нью-Йорк. Смеем думать, что Москве, выдвинувшей из своих недр на мировую арену А. Алехина, О. Бернштейна и других, не придется долго бороться за одно из высших мест в шахматной жизни мира Залогом этому служит не только повышенный интерес к шахматам, наблюдающийся ныне по всему союзу ССР, но и то огромное количество молодых, доселе неизвестных никому игроков, появляющихся на арене и с успехом завоевывающих себе и призы и общее признание.

Редакция с особым удовлетворением будет следить за выявлением новых сил и уделять лучшим партиям этого турнира подобающее внимание.

Следующая партия сыграна в одной из предварительных групп этого турнира.

№ 8. Неправильное начало.

	В. В. Околов.	**С. С. Левман.**
1.	c2—c3	d7—d5
2.	d2—d4	К g8—f6
3.	С c1—g5	С c8—f5
4.	К b1—d2	К b8—d7
5.	К g1—f3	h7—h6
6.	С g5 : f6	К d7 : f6
7.	К f3—e5	e7—e6
8.	Ф d1—b3	С f8—d6

Хороший ход. За пешку черные получают свободную игру и инициативу на ферзевом фланге.

9.	Ф b3 : b7	С d6 : e5
10.	Ф b7—c6+	К f6—d7
11.	d4 : e5	0—0
12.	f2—f4	Л a8—b8
13.	b2—b3	

Ошибка; необходимо было К d2 -b3, ход пешкой ослабляет фланг.

		Ф d8—e7.
14.	Ф c6—a4	К d7—c5
15.	Ф a4—d4	К c5—e4!
16.	К d2 : e4	d5 : e4
17.	g2—g3	Ф e7—a3
18.	Ф d4—e3	

Просмотр. Необходимо было Ф d1 с последующим Ф c1)

		Л b8 : b3
19.	a2 : b3	Ф a3 : a1+
20.	Кр e1—f2	Ф a1—a2!
21.	b3—b4	Л f8—d8
22.	С f1—g2	Л d8—d3
23.	Ф e3—c1	e4—e3+
24.	Крf2—c1	Л d3 : c3

Белые сдались. Очень изящная и последовательно проведенная черными партия.

(Примечания Н. Панченко).

Официальная часть.

Всем Советам Физической Культуры.

В виду предстоящего выпуска окончивших Государственный Центральный Институт Физической Культуры и летних каникул студентов последних курсов,—ВСФК предлагает всем советам физкультуры в срочном порядке сообщить свои заявки на необходимое количество инструкторов, которое могло бы быть заполнено окончившими и студентами института.

В заявке необходимо обязательно указывать: какая должность предлагается, постоянная она или временная, условия работы, оклад содержания и оплачивается ли проезд к месту службы за счет СФК.

Член Президиума **Иттин.** Управдел ВСФК **Тараскин.**

От редакции и конторы „Известия Физической Культуры“ и „Красного Спорта“.

Согласно постановления Всесоюзного совещания, президиума ВСФК и Центр. управл. по военной подготовке трудящихся, издательство «Красный Спорт» ликвидируется, и журнал «Красный Спорт» со следующего номера будет выходить, как второй журнал ВСФК.

В виду подбора нового редакционного аппарата, перехода в другую типографию и технических затруднений по приему и сдаче материальной отчетности—очередной номер «Красного Спорта» несколько задерживается и выйдет в первых числах июня. Подписчики будут удовлетворены полностью. В связи с объединением журналов в единой редакции, характер и программа их будут несколько изменены, о чем подробно будет сообщено в следующем номере.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 20764. Типография „9-е Января“, Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

ВЕЛО-ПРОБЕГ

Севастополь—Москва

1850 километров

пройден без ремонта

НА ВЕЛОСИПЕДАХ

СОВЕТСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

Н. ПОХИЛЬСКИЙ

МОСКВА, Мясницкая, 24. Тел. 3-70-69.

ВЕЛОСИПЕДЫ

ЧАСТИ

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ.

Настоящим сообщается, что издательство Инспекции Территориальных Формирований, Допризывной Подготовки и Физической Культуры (бывш. Всевобуч)

ЛИКВИДИРОВАЛО СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Дальнейший выпуск журнала

«КРАСНЫЙ СПОРТ»

берет на себя Издательство

ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Подписку, заказы, запросы, денежные суммы и пр. надлежит направлять непосредственно по адресу

Главной конторы — МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

Соответственно всю корреспонденцию для журнала направлять **в редакцию** по тому же адресу.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Высшего и Московского Советов физической культуры

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 25 коп.

№ 3 **Программа клубных летних занятий по физической культуре для возраста старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрена Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . Цена 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . Цена 25 коп.

№ 5 **План и методические указания для летних занятий по физической культуре в школах** возраста от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректором Госуд. Институт. Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркан.** Одобрен Научно-Учебным Комитетом ВСФК. Цена 15 коп.

ПЕЧАТАЮТСЯ И ВЫХОДЯТ 15 ИЮНЯ:

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России . . . . . Цена коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. . . . . Цена коп.

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудик,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Аряжов, Бирзин, Виленский, Волоцкой, Егоров, Модель, Радин, Чиркин.** . . . . . Цена коп.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ

издания бывшего издательства „КРАСНЫЙ СПОРТ“:

Футбол.—Состав. Ромм.—Руководство с 70 рис. Цена 1 руб

Бег.—Состав. **Кутейников** и **Ягужинский.**—Наглядное руководство в рисунках. . . . . „ 50 к.

Метания.—Их же. Наглядное руководство в рисунках . . . . . „ 60 к.

Прыжки. Их же. Наглядное руководство в рисунках . . . . . „ 70 к.

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус** . . . Цена 60 к.

Велосипед.—Составил **Борисов** . . . . . „ 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан** и **Кутейников,** с 60 рис. . . . . „ 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка, на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы Издательства

Кирпичный, 3, кв. 37. Д. Г. ГИРС.

принимая у себя подписку на журнал, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 11

15 июня 1924

Момент игры МСПО (Москва)—Спартак (Ленинград). Москвичи защищают угловой удар.

Магазин спортивных и дорожных вещей

Москва, Кузнецкий Мост, 14.

Все для летнего сезона

ВСЕ ДЛЯ

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
ФУТБОЛА
ЛАУН-ТЕННИСА
И ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Все для дороги

Организациям скидка

ВСЕ для СПОРТА и РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 113. Телеф. 1-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планки, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей; теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА по ФИЗКУЛЬТУРЕ

Принимаются заказы на оборудование гимнастических зал и спортивных площадок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 113.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 11
15 июня 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой . . . 12 р. — к.
6 месяцев „ . . . 6 „ — „
3 „ „ . . . 3 „ 50 „
1 „ „ . . . 1 „ 50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста по соглашению.

От слов к делу! Еще новое реальное достижение профсоюзов.

Открытие площадки профсоюза сахарников. Финал бега на 100 мтр. Первым—Астахов.

Фот. Д. В. Ильина.

О наших журналах.

К. Мехоношин.

Этот вопрос—едва ли не один из важнейших в нашей работе в настоящее время. Журналы—лучший способ руководства работой, связи центра и периферии и непосредственного общения всех работников по физической культуре. Журнал необходим не только местам, он не менее нужен и полезен для руководящих центров, поскольку на его страницах отражается непосредственная работа по физической культуре. Через связь журнала с читателем должен чувствоваться пульс физкультурной жизни масс.

Но чтобы наши журналы удовлетворяли бы обоим этим целям, нам надо договориться относительно того, какими они должны быть.

Прежде всего журналы должны отвечать действительным запросам того круга читателей, на который они рассчитаны, освещать именно те вопросы, которые в порядке повседневной работы перед ними встают, делать все это своевременно, без опоздания и в форме, понятной читателю.

Ниже мы выскажемся о том, какие вопросы и как именно должны рассматриваться, но прежде два слова о том, для кого предназначаются и кого будут обслуживать журналы ВСФК, а их теперь два: «Известия Физической Культуры» и «Красный Спорт».

Наш читатель тоже может быть разделен на две группы. Первая—это рабочая молодежь, еще не втянувшаяся в физическую культуру, и основная толща непосредственно занимающихся физическими упражнениями. Задачи по отношению к этой группе заключаются в том, чтобы в первую очередь заинтересовать и вовлечь в физическую культуру еще не соприкоснувшихся с ней, а затем дать исчерпывающий материал для активных членов физкультурных кружков.

Вторая группа—организаторы и руководители физической культуры: организатор, руководитель или староста кружка на фабрике, заводе, школе или в клубе, учитель, клубный работник, командир Красной армии и врач.

Журнал, обслуживающий первую группу, конечно будет читаться и низовым организатором, точно так же как и второй журнал будет читаться и некоторыми рядовыми членами кружка, потому что в конце-концов нельзя провести резкую грань где кончается рядовой член кружка и где начинается уже организатор физической культуры, ибо наша задача заключается именно в том, чтобы каждого члена кружка превратить в активного организатора.

Различные аудитории определяют и различный характер наших журналов.

Начнем с общего руководства. Коснемся лишь специальных статей, предполагая, что весь помещаемый материал будет последовательно и выдержанно проникнут нашими основными идеями советской системы физической культуры. В первом журнале такие статьи естественно должны носить преимущественно агитационный характер, в них должны быть даны понятные широким массам лозунги и призывы, отмечаться крупнейшие достижения общие и отдельных организаций, в них должны найти отражение вопросы международного рабочего движения по физкультуре и постоянно поддерживаться связь с общеполитической и культурной жизнью страны. Что касается второго журнала, то в нем вопросы идеологического порядка должны быть подвергнуты глубокой принципиальной проработке и на страницах его дискуссия и обмен мыслей не должны замирать.

Вопросы научного порядка также должны получить освещение в обоих журналах, конечно, под разными углами зрения. В массовом журнале, я бы сказал, они должны быть преимущественно увязаны с различным отчетным материалом по различным состязаниям, выступлениям и о работе наших организаций. Вместо нынешнего сухого, специфически спортсменского и интересного только для сравнительно ограниченного круга физкультурников описания, например, игры в футбол, баскетбол, соревнований по легкой или тяжелой атлетике или повествования об уроках педагогической гимнастики, нам нужно дать живой материал, проникнутый нашим пониманием физической культуры, понятным широким массам рабочей молодежи, в форме не только интересной, но и в равной мере полезной для руководства. Этим я вовсе не хочу сказать, что нужно отказаться от описания хода игры, например, или от сообщения результатов ее; это, разумеется, нужно сохранить, но вместе с тем надо дать и критическую оценку и выводы. Специальные статьи популярно-научного характера надо дать в первую очередь на темы, связанные с гигиеной физических упражнений, но обязательно с хорошими наглядными иллюстрациями, показывающими как полезное, так и вредное влияние физических упражнений. Значит—задача тут в широкой популяризации научных сведений. Совсем иначе должны быть поставлены научные вопросы во втором журнале. Здесь прежде всего необходимо уделить внимание систематической информации о научных достижениях в области физической культуры, в понятной форме нужно ознакомить нашего организатора с вопросами научного контроля и, главным образом, дать материал, отвечающий запросам его практической деятельности, т.-е. то, что можно приложить на практике.

До сих пор мы мало уделяли места организационному строительству или, вернее, ограничивались лишь статьями самого общего характера; между тем читатель, пожалуй, больше всего ждет сейчас ответа именно на эти вопросы: изыскание средств, организация работы в кружке, подбор руководителей, устройство праздников и выступлений, подготовка работников и т. д. Не надо думать, что организационные вопросы касаются только более серьезного журнала, они в равной мере относятся и к массовому, поскольку мы каждого члена физкультурного кружка должны одновременно рассматривать и как организатора физической культуры.

Наши задачи в отношении журналов не удастся разрешить, если мы немедленно же не приступим к подготовке кадров наших корреспондентов и наших авторов. И над корреспондентом и над автором придется не мало поработать, чтобы журналы стали бы удовлетворять требованиям мест.

В одной статье нельзя полностью охватить этого важнейшего вопроса, по нему должны широко высказаться все физкультурники.

Физическая культура—путь к победе над туберкулезом.

Б. Ивановский.

Физкультура является одним из могущественных средств в борьбе с туберкулезом, но борьба предстоит еще долгая и упорная. Знать своего противника—значит на много облегчить с ним борьбу, поэтому каждый работник физкультуры должен знать о туберкулезе, о методах борьбы с ним и о своей роли в этой борьбе за оздоровление.

Туберкулез (чахотка) является самым страшным и самым опасным врагом трудящихся. От него погибает больше людей, чем от всех других болезней вместе. Он незаметно, но верно убивает человека и преимущественно в самом цветущем, работоспособном возрасте от 20—40 лет. В эти годы одна треть погибает от туберкулеза, половина всех инвалидов теряет трудоспособность также из-за туберкулеза. До мировой войны в Европе каждый день умирало от туберкулеза 3000 человек, каждую минуту 2—3 человека. Только в одной России ежегодно туберкулез уносил полмиллиона жизней. А теперь, когда войны, голод, разруха ослабили силы населения и его сопротивляемость болезням, цифры эти должны быть еще увеличены.

Начинаясь постепенно, вырывая свои жертвы изо дня в день, туберкулез не так заметен и не так пугает, как война или эпидемия, но на самом деле он страшнее и опаснее всякой войны и эпидемии. В империалистическую войну, например, Россия потеряла 1.700.000 человек, а от туберкулеза за это же время погибло не менее двух миллионов. От сыпного тифа в Москве за последнее десятилетие (1912 — 1921 г.г.) умерло 19.025 чел., а от туберкулеза за эти годы умерло 41.724 чел., т.-е. в два раза больше. Таковы силы врага.

Но туберкулез не только убивает свою жертву, он подрывает и здоровье потомства, способствуя вырождению. Он развивается на почве ненормальных и вредных для трудящихся масс условий: непосильного труда в нездоровой обстановке, плохого питания, сырого и темного жилья, недостатка свежего воздуха, и поэтому называется социальной болезнью.

Туберкулез называется также пролетарской болезнью, так как указанные неблагоприятные условия жизни и труда были прежде главным достоянием рабочего класса, особенно фабричного рабочего. После изнурительного труда в душных и пыльных фабриках рабочий шел к себе в тесную, сырую и темную комнату, без солнца и воздуха, так как лучшей он не мог иметь из-за скудного заработка. А уже давно известно, что туда, куда редко заходит солнце, часто приходит врач.

Эти условия наиболее благоприятны для развития туберкулеза и рабочий класс давал в 4—5 раз большую смертность, чем остальное население, и главной причиной такой смертности был туберкулез.

Чаще туберкулезом поражаются легкие человека, но существуют и другие его формы. К туберкулезным заболеваниям относятся детская золотуха, костоеда, волчанка, туберкулезное воспаление мозга и его оболочек; наконец, различные начальные формы туберкулеза у детей, раньше относимые к малокровию и худосочию.

Установлено, что 95% всех людей заражены туберкулезом. Но не всякий заразившийся заболевает.

Здоровый организм или быстро уничтожает заразу или же не дает ей развиваться; заболевают туберкулезом люди, которых ослабляет тяжелый труд, плохое питание, темное и сырое жилье, недостаток свежего воздуха и постоянная пыль.

Заражение туберкулезом происходит, главным образом, в детском возрасте. В настоящее время ученые пришли к заключению, что туберкулез болезнь не только взрослых, но и детей. Более того, когда установили способы раннего распознавания еще скрытого периода болезни, оказалось, что туберкулез — детская болезнь:

Туберкулез излечивается не лекарствами, а солнечным светом, свежим воздухом, правильным питанием и правильным образом жизни.

к трехлетнему возрасту одна треть детей уже заражена туберкулезом, а в школьном возрасте среди пролетарских слоев городского населения туберкулез обнаруживается уже в 80—90% и $^1/_3$ из них умирает. У детей туберкулез проявляется сначала в виде общей слабости организма, отсталости в развитии, худосочия и малокровия.

Туберкулез излечим и чем раньше мы захватим болезнь, тем легче ее побороть. Но еще важнее предупредить заболевание, укрепить заранее организм, чтобы он сам мог справиться с попавшей в него заразой. Залог победы над туберкулезом—оздоровление детей и на эту сторону должно быть обращено главное внимание.

Излечивается туберкулез не лекарствами. Основные средства предупреждения и лечения начальных форм туберкулеза у всех под руками—это чистый воздух, солнечный свет, достаточное питание и физические упражнения в соответствующей обстановке и при правильном образе жизни. Надо только знать и уметь пользоваться этими средствами.

Физическая культура дает это знание и умение. Она закаляет организм солнцем, воздухом, водой, приучает его не бояться простуды, учит правильному, гигиеническому образу жизни, укрепляет физическое и душевное здоровье и помогает организму побороть заразу, если она уже попала.

Для детей лучшие средства физической культуры, кроме общего гигиенического воспитания—игры на открытом воздухе, купание, экскурсии, а зимой лыжи, салазки, коньки.

Для заболевших и ослабленных детей устраиваются санаторные колонии, лесные школы и школы на открытом воздухе, где под наблюдением и контролем врачей проводятся в здоровой обстановке физические методы лечения: постоянное пребывание на свежем воздухе, физические упражнения, солнечные и воздушные ванны, купание и т. п.—все это также составляет область физической культуры.

Борьба с туберкулезом и в первую очередь охрана детей от туберкулеза—есть дело государства и всего общества. Советская республика сейчас не имеет средств, чтобы сразу осуществить все намеченные мероприятия по борьбе с туберкулезом и уничтожить социальные условия, способствующие его распространению. Поэтому все трудящиеся должны притти на помощь государству.

В настоящее время по всей республике началась мобилизация всех сил и средств советской общественности на борьбу с туберкулезом в виде туберкулезных трехдневников; в настоящем году они проходят под лозунгом «борьба за здоровую смену». В устройстве их принимают участие и партия, и исполкомы, и профсоюзы, и кооперативы и другие организации трудящихся.

Советы физической культуры и все работающие в этой области тем более должны принять в них самое активное участие, выявить физкультурную сторону трехдневников, показать населению на деле, что такое физкультура и какие цели она преследует.

Баскетбол.

С. Сысоев.

Баскетбол представляет собой командную спортивную игру, пред'являющую к участникам большие требования в смысле *физической* (быстрота, ловкость, выносливость сердца и легких, быстрота реакции, способность к сложным движениям и пр.), *технической* (ловля, бросание и передача мяча очень быстро и из самых разнообразных положений) и *тактической* (способность к точным и разнообразным комбинациям, к согласованию своей игры с игрой своих партнеров) *подготовленности.*

Приобрести все эти качества и навыки в самом процессе игры невозможно. Это может быть достигнуто только в процессе предварительного обучения.

Казалось бы, что самым простым путем к приобретению соответствующей подготовки являются *упражнения.* Однако, новичку для подготовки к баскетболу придется пройти такое количество упражнений, такую сложную «школу мяча», что он легко может не выдержать искуса и потерять интерес к работе прежде, чем дойдет до самой игры. Кроме того, успешность обучения во всех областях, а в физической культуре в особенности, зависит от того, насколько процесс обучения заинтересовывает ученика. Умение тренера или преподавателя обучить *занимательно, интересно*—таит в себе половину успеха.

Поэтому и подготовка новичков к баскетболу должна производиться не путем упражнений, а путем *прохождения ряда игр с мячем.*

Этот метод имеет еще и то большое преимущество, что большинство из предлагаемых ниже игр относится к числу командных и, будучи более простыми, чем баскетбол, развивают в новичках необходимые моральные и психические качества: товарищескую дисциплину, навыки согласованного действия, корректное отношение к противнику, спортивное соревнование и пр.

При прохождении подготовительных игр преподаватель должен помнить, что они являются не самоцелью, а лишь средством для приобретения известных навыков; поэтому он должен обращать особое внимание на быструю и ловкую работу ученика с мячем.

Когда владение мячем перейдет у обучающихся в автоматизм, можно приступить к игре в баскетбол.

Однако, эта подготовка играми недостаточна для создания игроков высокого класса. Чтобы овладеть всеми тонкостями техники и тактики, необходима упорная работа в форме специальных упражнений.

Поэтому мы рекомендуем после предварительной подготовки путем игр составить из новичков команду и дать им возможность под руководством преподавателя играть в баскетбол. Игроки сами убедятся (особенно при встречах с сильными противниками) в необходимости дальнейшей технической и тактической тренировки. И тогда следует ввести в программу работы, на ряду с игрой в баскетбол, специальные упражнения. Осознав их необходимость, игроки будут прилежно заниматься ими несмотря на то, что они менее интересны, чем игры,

Игра в баскетбол в закрытом помещении.

Таким образом обучение игре состоит из двух частей: 1) Подготовительная работа. 2) Тренировка, распадающаяся на техническую и тактическую.

1) Подготовительная работа.

Перечень игр:

1. «Мячь в воздухе» (умение ловить мячь, бросать, быстрота и внимание). 2. «Умирающий мяч» (изучение отскоков от земли при ударах мяча рукой). 3. «Взятие крепости» (ловкость, быстрота, точность броска и умение ловить брошенный издали мяч). 4. «Партия на партию» (длинные броски и ловля сильно брошенного издали мяча). 5. «Бег с мячем» (ведение мяча—«дриблинг» и попадание в корзину). 6. «Шведская гонка» (быстрота ориентировки, умение довить мяч и играть со своими партнерами). 7. «Борьба за мяч» (выдержка, рывки, быстрота, ориентировка и полное владение мячем. Обратить внимание на передачу по полу, для чего, как подготовительную работу, можно использовать «Мяч в воздухе», только мяч катается по полу и соответственно изменяются и правила). 8. «Кто быстрей» (изучение игры на площадке и приучение играющих держать свои места).

Для лиц, не занимающихся на площадках спортивными упражнениями, необходимо добавлять в работу первых 5-ти дней (при общем сроке обучения 10 дней) игры с бегом «Давай руку» и «Белые медведи», чтобы хоть немного вытренировать дыхание и выдержку.

Методические указания.

Приступая к проведению какой-либо игры необходимо кратко, ясно, систематично и образно изложить играющим ее суть и правила.

Для этой цели нужно разместить играющих так, чтобы они могли хорошо слышать об'яснения руководителя и видеть, как он показывает отдельные приемы игры. Затем надо приступить к рассказу приблизительно по следующей схеме: 1. Место игры (площадка, стойки, разбивка и пр.). 2. Расположение играющих. 3. Общий ход игры. 4. Правила игры. 5. Нужные дополнительные об'яснения. Вслед за рассказом следует приступить к игре.

Ниже дается примерный план занятий по подготовке к баскетболу, рассчитанный на 10 дней работы.

Первый и второй день. Мяч в воздухе, Белые медведи, Умирающий мяч. *Третий и четвертый день.* Давай руку, Мяч в воздухе, Бег с мячем, Взятие крепости. *Пятый и шестой день.* Взятие крепости, Белые медведи, Шведская гонка, Мяч в воздухе. *Седьмой и восьмой день.* Бег с мячем, Шведская гонка, Партия на партию, Борьба за мяч—10 мин. *Девятый день.* Бег с мячем, Партия на партию, Борьба за мяч—15 мин. *Десятый день.* Бег с мячем, Кто быстрей.

Задачи коллегий судей при секциях игр.

В. Тараскин.

Не касаясь в этой заметке практики судейства, я ставлю себе целью дать возможно более полную картину ближайших задач, к разрешению которых настойчиво зовет сама жизнь и современные условия работы СФК. Вопрос этот не только не имел достаточного освещения в печати, но и не совсем еще отчетливо понимается некоторыми товарищами, ведущими практическую работу.

Новая широкая постановка вопроса о физкультуре и ее задачах изменила и расширила задачи СФК, а через последние соответственно изменились и расширились роль и значение коллегий судей при СФК, положение о которых утверждено Техкомитетом ВСФК.

В основу этих изменений легло изменение цели и задач физсоревнований.

Теоретическая постановка того или иного вида физсоревнований лежит на самих СФК, практическая детализация и разработка—проведение теории в жизнь—лежит на коллегии судей.

Было бы весьма полезно передать разработку предполагаемых к изданию правил, дополнений и т. п. в коллегии судей.

Припомним директивное письмо ВСФК—соревнования являются побудителями масс к самодеятельности, следовательно они должны вестись строго и точно, без вредных уклонов, под контролем товарищей, знающих задачи физкультуры, прошедших практическую школу и т. п. Если «оздоровление трудящихся есть дело самих трудящихся», то и этот контролирующий аппарат должен состоять из товарищей, принадлежащих к классу трудящихся. При том стихийном вовлечении масс, которое характеризует развитие физкультуры в СССР, вредные уклоны могут развиться очень быстро, а потому нужно особенно тщательно и твердо подбирать состав контролирующего аппарата—коллегий судей.

Имеются еще большие проблемы в практическом подходе: иметь свой судейский состав, которому вверяются соревнования, судей, которые своими знаниями и опытом влияют на весь ход соревнований и воспитывают в том или ином направлении участников.

Издаваемые правила не могут предусмотреть всех случаев, могущих произойти во время соревнования, т. к. в физсоревнованиях, как в огневом бою, нельзя учесть всех моментов и каждому дать определенное правило. Так же как и при подготовке бойца, можно дать лишь общее направление, соответственно его воспитать, разработать наиболее типичные случаи и составить применительно к ним некоторые правила.

Детализация—дело практики; эта-то практическая сторона и лежит всецело на коллегии судей. Чтобы соревнования не приняли уродливых форм, или, что еще хуже,—вредного, нездорового уклона, и не принесли бы, вместо пользы, вреда организму и развитию идей физкультуры,—необходимо, чтобы судья стал воспитателем и проводником всех идей, планов и начинаний физкультуры.

Между тем нового судейского состава мы еще не имеем, старый же частью враждебен нам и не хочет знать и понимать задачи физкультуры, частью находится в периоде изучения и лишь частью готов к принятию новой роли, к новым скитаниям по тернистым дебрям судейской жизни.

Новый судейский состав вырастает в современных условиях и ему легко будет работать на готовой почве, но старый состав, созданный годами, должен быть использован в возможном максимуме, т.-е. в первую очередь должны быть взяты все готовые для новой работы судьи, во вторую очередь проведены занятия с частью, способной воспринять новые идеи, и третья часть—наши классовые враги—должна быть безжалостно, твердо, раз навсегда отброшена от дела воспитания трудящихся.

Работа коллегии судей и каждого отдельного ее члена должна быть тесно связана с общей работой как соответствующей секции, так и всего СФК в целом, при чем надо иметь в виду, что главными задачами судьи являются:

1) проведение порученного соревнования строго по утвержденным правилам;

2) служить прямым проводником в жизнь выработанного мнения СФК по данному виду физсоревнования;

3) вести воспитательную работу согласно общей линии, взятой на физкультуру, а не спорт, как таковой, с целью борьбы с вредными уклонами;

4) перевоспитание старого судейского состава, строгое деление его по квалификации и подготовка нового кадра судей.

Лишь отвечающие всем трем первым запросам товарищи составляют коллегию судей и работают над четвертым, при чем, как показывает опыт Москвы, уже организовавшей такую коллегию, — результат работы должен быть весьма плодотворным.

Поскольку каждый судья индивидуален, в его работе на практике всегда встретятся те или иные недочеты, а потому необходимо выработать определенное, однообразное мнение всех судей в толковании правил и в наиболее типичных, часто повторяющихся, но правилами не предусмотренных, случаях. Это достигается путем регулярных собеседований на следующий после соревнований день, где разбираются все интересные случаи, рассматриваются ошибки и принимаются определенные решения.

К быстрому сокращению ошибок и ликвидации разнообразных мнений необходимо итти твердо этим путем, не стесняясь товарищеской критики, зная, что рассказав о случае, в котором ты сомневаешься, в следующий раз не сомневаясь будешь принимать определенные решения.

Таким образом, коллегия судей достигает полного единодушия как в отношении толкования, так и взгляда на отдельные случаи. Приступая к такой работе надо прежде всего проверить свой наличный состав, для чего необходимо весь его целиком провести через проверочную комиссию, выяснив положительные и отрицательные, сильные и слабые стороны каждого и затем, работая над усилением первых и ликвидацией вторых, поднять квалификацию судейского состава.

Эта работа тесно связана с изучением правил и участниками соревнований, которые часто имеют о них очень приблизительное понятие и, делая громкие замечания судье, подрывают его авторитет и настраивают против него публику.

Для этого необходимо:

а) сразу категорически воспретить игрокам разговоры с судьей и

б) произвести поверку знания правил игроками.

Последнее заставит игроков изучить правила и избавит от многих неосторожных и бесцельных поступков, которые влекут за собой штрафной или свободный удар.

Вот задачи коллегии судей при СФК на ближайшее время.

В Красной Армии и Флоте.

Царицын.

Неделя пропаганды физкультуры среди красноармейцев 1902 года [1].

Царицынский ГСФК совместно с отделом ВПТ губвоенкомата, в целях вовлечения широких красноармейских масс в дело физкультуры, организовал с 23 по 29 мая месяца неделю пропаганды идей физкультуры.

К 6 часам вечера 24 мая к Красным казармам начали стягиваться физкультъячейки, преимущественно школьные, юные пионеры и пр. Под звуки музыки было исполнено несколько номеров вольных движений, фигурный марш, гимнастические упражнения. Выстроившиеся вокруг поля красноармейцы, только что прибывшие из близлежащих деревень Дубовской, Балыклейской и других волостей, возгласами одобрения встречали выступавших школьников. После общих выступлений представители школьных кружков и юных пионеров выступили с горячим юношеским приветствием, призывая к единению, к смычке города с деревней.

На следующий день, 25 мая, красноармейцы N полка были приглашены на Красный стадион, где состоялся футбольный междугородный матч между командами Астрахань—Царицын.

27 мая на Красном стадионе состоялся матч между командами стрелкового полка и командой деревообделочников „Штурм".

28 мая состоялся показательный матч на поле Красных казарм между двумя командами города: „Коминтерн" и „Красный Октябрь". На всех этих матчах присутствовали молодые красноармейцы, с большим увлечением смотревшие на игру.

В течение всей недели читались лекции на темы: „Советская физкультура", „Физическое развитие Красной армии", „Физкультура и политпросветработа", а также производились массовые антропометрические измерения вновь принятых красноармейцев.

В результате проведенной недели имеется возможность организовать ряд кружков по физкультуре, почимо уже существующих.

Игер.

Кронштадтская морская база.

Первая физкультурная ласточка в Кронштадтской морской базе появилась в середине 1922 г. в центральном военно-морском клубе Кронштадта. При клубе организовалась спортсекция, в которую сразу вошло до 100 моряков.

Отсутствие спорт-оборудования и недостаточность инструкторского состава не давали возможности развернуть работу, в силу чего первое время проводились занятия исключительно по легкой атлетике. Постепенно, благодаря материальной поддержке ряда органов и энергии самих военморов, дело физкультуры двигалось вперед, и в середине п. г. на ряду с легкой атлетикой культивируется среди кронштадтских военморов и тяжелая атлетика.

Вместе с тем значительно растет число членов спортсекций и организовываются кружки физкультуры при объединенной машинной школе, водолазной школе и Балтийском экипаже.

Занятия физкультурой летом прошлого года переносятся уже на спорт-площадки, где широко развертывается игра в футбол и легкая атлетика.

Нужно сказать, что часть военморов, с наступлением лета уходя в плавание, отрывается от берега, благодаря чему не может проводить занятия на спорт-площадке. Но здесь открываются широкие возможности для занятий водным спортом, который и проводится в полной мере. Военморы-физкультурники, находящиеся в плавании, проводят регулярные занятия плаванием, греблей, по управлению парусом и устраивают соревнования-гонки на шлюпках. Используются также и редкие остановки у берега, где военморы занимаются на имеющихся спорт-площадках.

В настоящее время физкультура Кронштадтской морской базы стала на твердые рельсы; материальная помощь шефов и Цубалта, а также большая тяга военморов к физкультуре дают уверенность в том, что физкультура среди красных моряков будет все больше развиваться.

N.

Баку.

Физическая культура в Азербейджане прививается не только среди гражданского населения, но и в воинских частях По инициативе преподавателя легкой атлетики объединенной Азербейджанской школы комсостава т. Алиева и руководителя по физкультуре Аздивизии т. Субботинского были устроены соревнования в пятиборьи, в которое вошли: бег на 100 м., тройной прыжок с разбега, толкание ядра с места, прыжок в вышину с разбега и бег на 1500 метров. В этих соревнованиях приняли участие курсанты школы и допризывники Аздивизии. Всего участников было 10 чел.

Надо отметить, что легкая атлетика, за исключением 2—3 организаций, совершенно не распространена среди масс и, даже можно сказать, чужда им. Причина всему одна—среди инструкторского состава нет людей, знающих и любящих этот естественный вид физической культуры.

Соревнования прошли хорошо, у зрителей осталось от них хорошее впечатление; организация соревнований была удов-

Пирамида красноармейцев Уральского полка.

[1]) *От редакции.* Красные царицынцы и здесь впереди. Их почин заслуживает самого широкого распространения.

летворительна, так как она была проведена одним человеком с помощью двух допризывников. Площадка, на которой происходили соревнования, была неровная, что сказалось на результатах, особенно в беге. Участниками проявлен большой интерес к легкой атлетике и каждый с любовью отстаивал честь своей школы и части. Лучшим пятиборцем оказался допризывник 1902 г. Мовсесьянц, набравший 14 очков; 2. Халимов—15 очк.; 3. Пичугин—допризывник—19 очк.

Из участников следует отметить Мовсесьянца, настойчивого человека и легко усваивающего технику. Халимов при регулярной тренировке должен вдвое увеличить свои результаты.

Лучшие достижения таковы: бег 100 м.—14 с.; тройной прыжок с разбега—8,805, толкание ядра с места—8,37; прыжок в вышину с разбега—150 сант.; бег на 1500 м.—5:08.

К. С.

Стрелковый спорт.

Интересные испытания.

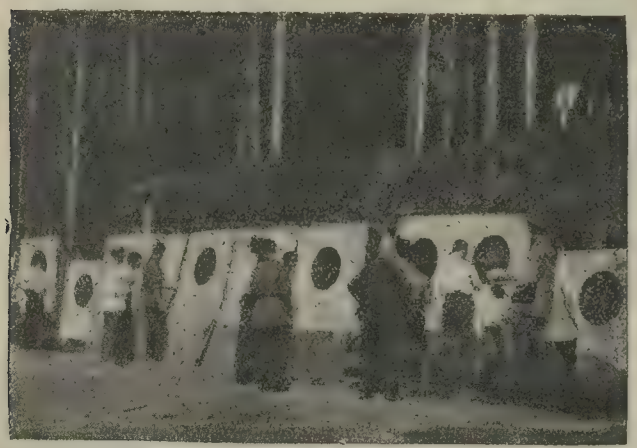
17 мая в тире стрелкового кружка 2-го дома РВСР комиссией, образованной стрелковой секцией ВСФК, было произведено испытание дешевых комнатных (казарменных)—дворовых патронов к 3-х линейной винтовке для упражнения красноармейцев в стрельбе.

Существующий в настоящее время в армии 3-х лин. патрон для подобных упражнений с пулей Тарасова является весьма неудовлетворительным, так как дает меткость на дистанции не более 50 арш. и, самое главное, дает свинцевание ствола. Принимая во внимание указанные существенные недостатки пули Тарасова, комиссия, выделенная в 1922 г. стрелковой секцией клуба СКА в составе председателя Бутурлина и членов Каш, Скворцова и Смирнского, при выработке новой пули поставила себе задачей, чтобы новая пуля удовлетворяла следующим условиям: 1) давала меткость, как боевой патрон, на дистанцию не менее 100 арш., 2) совершенно исключалась возможность свинцевания ствола, 3) слабое пробивное действие и 4) дешевая и простая фабрикация.

13 декабря 1922 г. в тире РВСР было произведено первое испытание двух типов пулек, выработанных комиссией, в присутствии представителей от АРТКОМ и СТРЕЛКОМ, при чем пульки дали отличные результаты. По рассмотрении отчета о произведенных испытаниях в Г. А. У., последним было заказано на казенном заводе им. Володарского 1000 шт. пулек, типа, давшего наилучшие результаты (короткая пулька в полуоболочке—в чашкообразном поддоне из латуни), для производства более широких и точных испытаний.

При испытании присутствовали: председатель комиссии т. Булыгин и представители организаций и ведомств т.т. Бойно-Радзевич, Филатов, Лазарев, Кириллов, Петряев, Лейте, а также т.т. Бутурлин, Каш, Скворцов и Смирнский.

Стрельба велась сидя, без упора для винтовки (упор для локтей имелся), с примкнутым штыком, из двух винтовок: из одной стрелял все время А. А. Смирнский, из другой одну серию в 10 пуль выпустил т. Каш, остальные серии выпустил Н. М. Булыгин. Стрельба производилась при электрическом освещении по листам белой бумаги $20^5/_8$ верш. высоты и 16,5 верш. ширины с черным центральным кругом в $3^1/_8$ верш. (14 сант.) диаметром. Точка прицеливания по заявлению стреляющих—все время нижний край черного пятна. Пробных выстрелов не делалось. Мишени освещены хорошо, на дистанцию в 100 мтр. прицельные приспособления на винтовках освещены плохо, а на дистанцию в 100 арш. освещены хорошо.



На стрельбище в Новогирееве. Осмотр результатов стрельбы и подсчет очков.

Фот. А. Кузнецова.

Пульки заводской выделки, с донным латунным стаканчиком-оболочкой, с открытой свинцовой головкой, весом 4,2 грм., порох „X", без пыжей, гильзы американский „Ремингтон". Звук выстрела при зарядах 0,4 и 0,6 грм. слабый, при 0,8 грм. сильный. Затяжных выстрелов не было. Пробоины на мишени при всех зарядах круглые.

Всего выпущено с зарядом 0,4 грм.—40 патронов, с зарядом 0,6 грм.—60 патронов и с 0,8—39 патронов.

Результат получился такой: согласно данных „Наставления для стрельбы из винтовок", изд. 1917 г., для боевой острой пули, при стрельбе лежа с руки отличным стрелком на 100 арш. дан радиус лучшей половины пуль в $1^1/_2$ верш., то же самое дали испытываемые пульки при зарядах в 0,6 и 0,8 грм.

Так как недостаток освещения явно сказался на результате стрельбы на 100 мтр. (144,6 арш.), испытывать пульки в данных условиях на 200 арш. не представлялось целесообразным.

Затем было произведено испытание пробивной силы пулек по доскам в 1 вер. толщины каждая, поставленным с промежутком около 1 вер. между ними. С дистанции в 100 арш. при заряде в 0,4 грм. пульки пробили лишь первую доску, при заряде в 0,6 грм.—точно так же, но одна из пуль углубилась во вторую доску на $^1/_4$ вер., при заряде в 0,8 грм.—3 пули из 6-ти пробили и вторую доску.

Принимая во внимание показанную испытуемой пулей хорошую меткость на 100 шаг., не отличающуюся от данных „Наставления" для стрельбы острой пулей (боевой), отсутствие свинцевание ствола, простоту изготовления и незначительную пробивную силу (в виду чего стрельба ею возможна без дорого стоящих охранных приспособлений), комиссия нашла единогласно, что испытуемая пуля может быть весьма полезной и заслуживает широкого и всестороннего испытания как в полигонных условиях, так и в войсковых частях и стрелковых спортивных организациях, при чем необходимо выяснить стоимость ее при массовом производстве путем выделки более значительной партии.

Комиссия нашла необходимым изготовить в условиях валового производства 20.000 штук таких патронов с зарядом в 0,5 грм. пороха „X" и распределить их между следующими частями: опытный ружейный полигон Выстрела, школа ВЦИК, Высшая воен. педагог. шк. физ. обр., школа ВЦИК Украины, 21 пех. школа ОКА, школа в г. Полтаве, бат. охр. РВСР, МПСО Динамо и стрелк. круж. 2-го дома РВСР.

Таким образом, Красная армия получает отличный дешевый короткобойный патрон для производства первоначальных стрельб, что даст экономию в расходе боевых патронов и, конечно, будет способствовать поднятию искусства стрельбы в войсковых частях.

Н. Булыгин.

Стрелковый спорт.

Стрелковая секция М. П. С. общества «Динамо» после зимнего периода 11 мая приступила к производству практических и тренировочных стрельб на Лесном стрельбище в Новогирееве из винтовок на 300 и 400 метров и револьверов на 50 метров.

Всего участвует 70 стрелков, среди коих много молодых стрелков, прошедших только предварительное обучение в зимний период в стрелковом классе общества и выполнивших на произведенном весной испытании определенный минимум. Предварительное обучение и весеннее испытание производилось: из винтовки исключительно суррогатами, т.-е. небоевыми патронами, а из револьвера, кроме суррогатов, и боевыми, на 30 метров. Результат обучения сказался в первые же стрельбы на 300 метров и дал отличные результаты. В ближайшие дни число стреляющих значительно увеличится, так как ожидается получение нового оружия.

В конце июня месяца будут произведены стрелковые состязания на первенство общества, а затем начнется подготовка к Всесоюзным стрелковым состязаниям, которые предполагаются в начале сентября месяца.

Н. Булыгин.

Стрельба по тарелочкам. 1. Подсчет результатов стрельбы. 2. Момент стрельбы. 3. Победители весеннего приза: для 1-го разряда т. Штефко и для 2-го т. Помазков. 4. Приготовление машинки.

Фот. Г. Г. Иосса. Монтаж А. Н. Морозова.

Стрельба по тарелочкам.

25 мая на скаковом ипподроме состоялось открытие стрельбы по тарелочкам дробью из охотничьих ружей. Стрелки подразделены на стрелков I разряда, II разряда и практикующихся. К услугам стрелков I и II разряда имеются оборудованные стенды с 5 машинками на каждом из них. Для практикующихся установлены тоже несколько машинок, где каждый имеет возможность за минимальную плату производить подготовительную стрельбу.

Московским губсоюзом охотников даны были на 25 мая два приза, из коих приз „открытия" для стрелков I разряда выиграл В. В. Гудима (Москва), а для стрелков II разряда—Щукин (Москва).

1 июня союзом также были даны два приза, из коих „весенний" приз для стрелков I разряда взял В. К. Штефко (Москва), а таковой же для стрелков II разряда достался т. Помазкову (Орехово-Зуево).

В настоящее время разрабатывается проект устройства тира для стрельбы пулей.

На стенде в ближайшие дни можно будет производить пристрелку охотничьих ружей дробью по листам.

В. Ш.

Автомобиль — Мотоцикл — Велосипед.

Летняя работа спортивной автомобильной секции Мосавтоклуба.

Спортивно-автомобильная секция на текущий летний период наметила к проведению в жизнь нижеследующую календарную программу испытаний и состязаний.

Июнь.

22—испытание автомобилей на экономичность; каждая машина, участвующая в испытании, устраивает дополнительный бак для горючего, емкостью в 10—20 фунтов, с трубопроводом к карбюратору. Перед началом состязания бачок заполняется определенным количеством горючего и запломбировывается. Приз получает та машина, которая сделала наибольший пробег.

29—испытание легковых машин по проселочным дорогам на выносливость и скорость. Максимальное количество грунтовой дороги при испытании определено в 100 клм. Маршрут будет объявлен на старте.

20-30—грузовой скоростной пробег с погрузкой и разгрузкой. Приз выдается той машине, которая перевезет больше груза в заданный срок.

Июль.

6—совместная с мотоциклистами и велосипедистами прогулка в Подсолнечное (60 верст).

13—массовая игра (поиски воздушного шара). Участие принимают кроме автомобилей еще мотоциклы и велосипедисты и воздушный шар. Предполагается допустить к состязанию и пешеходов, которым будет предоставляться право пользования городскими средствами передвижения (трамвай, автобусы, извозчики). Всем участникам дается одновременный старт. Воздушный шар по истечении определенного времени должен приземлиться и также в определенное время остальные участники должны найти место его спуска. Ненахождение в данный срок воздушного шара дает ему победу.

Состязания состоятся при условии записи на каждое из них не менее 10 машин.

На всех состязаниях, за исключением „на экономичность"—бензин и масло владельца машины.

Стоимость участия в испытании каждой машины будет объявлена дополнительно.

Правила каждого испытания и точное время будут указаны. Запись машин на участие в состязании принимается в Мосавтоклубе по вторникам и пятницам с 7—10 ч. вечера у секретаря секции Н. И. Задорина, а в остальные дни от 3 до 8 час. у секретаря клуба.

Предполагаемый международный пробег авто-мото-машин по маршруту Москва — Тифлис—Эривань—Батум—Москва переносится на весну 1925 г.

Н. Задорин.

Путь одного из автомобильных пробегов „Тарга и Коппофлорна" в Итальянских Альпах.

Тифлис.

За короткий срок своего существования (с октября 1923 года) Тифлисский мото-клуб стал одной из крупных спортивно-общественных организаций Закавказья. В настоящее время клуб имеет хорошо оборудованное помещение (Плехановский проспект, 127) с мастерской, спортивной площадкой, библиотекой и классом для теоретических занятий. Клуб делится на кружки: научно-технический, музыкальный, охотничий, физкультуры, велосипедный и др., при чем в велосипедном сосредоточены лучшие спортивные силы Тифлиса.

В целях развития мото-культуры по всему Закавказью клуб открыл отделение в Батуме и в дальнейшем предполагается сделать тоже в ряде других наиболее крупных центров. Членами клуба могут быть только лица, сдавшие при клубе экзамены на звание мотоциклиста;для остальных желающих вступить в члены имеются двухмесячные курсы по мото-делу.

Члены клуба пользуются 50% скидкой со всех налогов на мотоциклы. В ближайшее время клуб, на льготных условиях и с рассрочкой на один год, получает из-за границы партию мотоциклов различных марок и последних моделей.

За время своего существования клубом было устроено: на местном беговом ипподроме (с дорожкою в 2 вер.) 9 состязаний: 1 состязание на скорость, по шоссе, по маршруту Тифлис—Пассанаур—Тифлис на 175 вер. и 2 испытания по горным дорогам.

В дальнейшем клуб предполагает регулярно 2 раза в месяц устраивать состязания по ипподрому и провести 8 шоссейных пробегов и экскурсий.

В программу состязаний входит розыгрыш первенств Тифлиса, Грузии и Закавказья. Большим дорожным пробегом будет пробег Тифлис—Владикавказ—Тифлис около 400 верст.

Кроме существующего велодрома, в план постройки строящегося в районе гидротехнической станции стадиона включена постройка мото-велодрома.

Работой клуба руководит президиум в составе: почетный председатель—председатель Совнаркома Грузии Ш. З. Элиава, председатель Ш. Н. Гегелашвили, товарищи председателя: по технической части—инженер Г. Ушверидзе, по спортивной—Д. Беручев, член правления Сулханов, секретарь Гахметели.

Борисов.

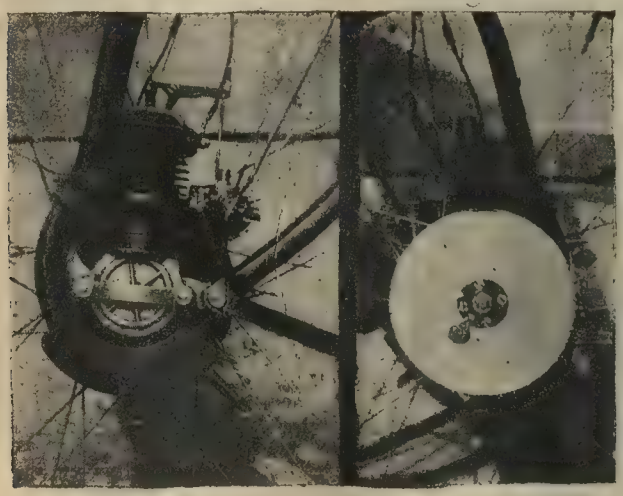
Автомобильное испытание в Италии на выносливость в горной местности на призы „Таргафлориа“ и „Коппофлориа“.

В конце апреля в Италии состоялись ежегодные международные состязания автомобилей на выносливость в горной обстановке.

Начало состязаний „Таргафлориа“ относится к 1906 г., а „Коппофлориа“ к 1905 г. и имеет международное значение.

На эти состязания обыкновенно съезжаются представители лучших автомобильных фирм Европы и Америки.

Состязания происходят в горной местности на расстоянии приблизительно до 500 клм. и в разных районах. Так, например, в 1921 г. состязание происходило в горах Сицилии. На протяжении всего перегона было около 5000 виражей (поворотов и закруглений), а на одном участке, на расстоянии 108 клм., таких виражей было около 1500. Даже старт был после поворота. Такая опасная дорога при условии состязания была на руку только завзятым и опытным спортсменам.



Вид мотора „ÖWA“ 1 HP с обеих сторон переднего колеса.
Фот. Г. Г. Иосса.

Моторетты на улицах Москвы.
Фот. Г. Г. Иосса.

Наше Закавказье в этом отношении мало уступает Италии, Швейцарии. Так, в прошедшем там автомобильном пробеге, при прохождении через Безобдальский перевал, на расстоянии 6—8 клм. было около 120 виражей и поворотов, при чем радиусы некоторых из них были настолько малы, что требовалось применение заднего хода.

В отчетном состязании принимали участие:

От Италии—Фиат, Альфа-Ромео, Спа, Итала, Сирано, Диатто, Нацаро; от Франции—Балло, Пежо, Биркайт, Амилькар; от Германии—Мерседес, Ага и Штейгер (бывш. конструктор Бенца); от Австрии—Штейр.

На состязаниях принимали участие видные гонщики Европы, как-то: Буалло на Пежо, Гу (Балло), Бордино (Фиат), Саламанки (Фиат), Мезетти (Альфа-Ромео), Вернер (Мерседес), Шолль и Шталль (Ага).

Два последних участвовали в пробеге 1923 г. в СССР.

Победителем на призы „Таргафлориа“ и „Коппофлориа“ вышел гонщик Вернер на автомобиле Мерседес (Германия) новой конструкции—Мерседес 2-литровый, 4-цилиндровый с компрессором.

Компрессор позволяет маломощной машине, с незначительным расходом горючего, развивать большую мощность, равную большой машине.

Вышеуказанное приспособление вносит большой переворот в автомобильной технике, а данное состязание, выдвинувшее Мерседес на первое место, даст большой заказ на данный тип машин.

К сожалению, на нашем прошлом пробеге не принимала участие машина с таким приспособлением, и мы не смогли изучить работу ее в нашей обстановке, но представитель фирмы полагает, что в нашем большом пробеге Москва—Тифлис, Эривань—Москва примут участие и эти машины.

На состязаниях в Чехо-Словакии в районе Праги победителем вышел тоже Мерседес с компрессором; гонщик Зейгер.

Н. З.

МОТОЦИКЛ.

Традиционный гандикап на 50 верст для мотоциклистов, устраиваемый ежегодно с 1920 г., в этом году, 25 мая, привлек 22 участника на мотоциклах разной мощности.

Старт и финиш состоялся на 13 версте Ленинградского шоссе, с поворотом на 38 версте. Службу охраны опасных и населенных мест несли свободные от состязания члены Мосавтоклуба.

Комитетом состязания был установлен участвующим следующий фор: на мотоциклах до 2¾ HP (350 к/с.)—18 мин., до 3½ HP (500 к/с.) дорожного типа—15 мин. и спортивного—12 мин.; до 5 HP (750 к/с.)—12 мин., дорожного типа—6 м. и спортивного—4 м.; всех сил дорожного—1 м., спортивного—без фора (с места).

Состязание происходило при тяжелых условиях в виду плохого состояния пути, благодаря чего участники Аетран, Коваль, Ильин, Лагутин, Силкин, Пашков, Давид, Лысаковский и Закревский, из-за поломок и неисправностей машин, соревнования не окончили; Чигорин прибывает на финиш с поломанным рулем, Меркулов и Гарнек—со сломанными вилками. Выбывший из состязания Лысаковский получил при падении ушибы. Лучший результат дал Ручинский на мотоцикле «Триумф» 3½ HP, прошедший 50 вер. при плохом шоссе в 52:21,7. При форе в 12 м. результат вышел 40:21,7.

Второе место по гандикапу получает Гарнек и третье Кузьмин.

Абсолютно лучшее время (без фора) показал Кузьмин на мотоцикле «Нортон» 4 HP.

Результаты состязания следующие:

1. Ручинский (Триумф) 3½ HP чистое время 52:21,7; фор 12 м., время гандикапа 40:21,7; 2. Гарнек (Санбим) 3½ HP—57:18—15 м.—42:18; 3. Кузьмин (Нортон) 4 HP—41:57,1—4 м.—43:57,1; 4. Костаки (Индиан) 7 HP—49:02,9—1 м.—48:02,9; 5. Жужиков (Хар. Дав.) 9 HP 53:27,2—1 м.—52:27,2; 6. Король (Нортон) 4 HP—57:32,9—4 м.—53:32,9; 7. Чигорин (Индиан) 7 HP—55:00,7 (с места); 8. Брусевич (Хус-Кварна)—5 HP—1:01:20,9—6 м.—55:20,9; 9. Игнатов (Пежо)—2¾ HP—1:14,18—18 м.—56:18; 10. Махурин (Индиан) 7 HP—56:36 (с места); 11. Затулин (Индиан) 7 HP—1:02:16,4 (с места); 12. Меркулов (Хар. Дав.) 9 HP—1:19:05,5 (с места); 13. Галахов (Индиан) 3½ HP—1:38:08,4—15 м.—1:23:08,4.

Борисов.

Новости в деле вело-мото-спорта.

В последнее время вело-мото-спорт сильно оживился. Наблюдающийся недостаток в велосипедах начинает понемногу изживаться. Из-за границы стали получаться значительные партии велосипедов, продающиеся с большой рассрочкой. Русско-Австрийское торговое акционерное общество „Ратао" привезло около 600 велосипедов завода „Диамант" и в ближайшее время предполагает получить еще 3000 шт. Указанные велосипеды участвовали в Австрии и Германии в пробегах на расстояние 314 клм. в августе 1922 г., на 1000 клм. в июле 1923 г. и в ряде других состязаний и получали первые призы за выносливость и скорость.

Победители дорожного пробега Тифлис—Пассанаур—Тифлис.

Интересной новинкой в деле моторного передвижения являются моторетты австрийского завода „Элит", появившиеся и в Москве. Моторетта имеет одноцилиндровый, двухтактный, бесклапанный мотор, мощностью в 1 HP. Мотор подвешен на переднем колесе; это позволило заводу, в противоположность машинам с цепным или ременным передаточным механизмом, уменьшить потерю мощности двигателя на работу передаточного механизма от 55 до 8%.

Моторетта имеет собственное электрическое освещение.

Зажигание производится от запальника током низкого напряжения. Образователь тока состоит из подвижного магнита и двух неподвижных якорей, расположенных в маховике.

Топливом для мотора служит бензин.

Для смазки употребляется самое лучшее автомобильное масло (светло-желтого цвета). Масло примешивается к бензину (смешивание следует производить перед наполнением бачка) в количестве 10—15%, в зависимости от качества масла.

Общий вес машины 1 п. 30 ф., что дает возможность в случае повреждения мотора легко доехать на машине, как на велосипеде.

Амортизатор-вилка переднего колеса снабжена амортизатором, что предохраняет мотор от ударов.

Расход бензина ничтожный: 2 литра хватает, по данным завода, на 75—100 клм.

В данное время производится испытание этих моторетток в мото-вело-секции Мосавтоклуба.

Уголок выставки по физической культуре в помещении ГЦИФК во время первого Всесоюзного совещания советов физической культуры. Отдел зимнего спорта и игр. Выставка вызвала большой интерес и была продлена, чтобы дать возможность посетить ее многочисленным экскурсиям, не только московским, но и из ближайших городов.

Фот. А. М. Кузнецова.

Хроника спорта.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

В легко-атлетической секции МСФК.

На летний период секция ставит своей задачей втянуть как можно больше рабочей молодежи. Для совершенствования в этом виде физкультуры, в кружках с физически подготовленными должны проводиться секционные занятия. Секцией разработан объем легко-атлетических упражнений, обязательный к проведению в кружках и положенный в основу календаря летних соревнований. В программу соревнований введены упражнения прикладного характера, как-то: метание гранаты, бег по пересеченной местности и друг. Для усиления работы в уездах намечается ряд показательных поездок московских легко-атлетических команд по провинции.

Для ознакомления с постановкой дела на местах секцией завязывается связь с другими городами республики путем обмена легко-атлетическими командами.

Объем легко-атлетических упражнений.

Первая группа.

А. Для мужчин: бег на 100, 400 и 1000 м.; метания: толкание ядра, метание диска и мячей и прыжки: в высоту и в длину с разбега и в длину с места.

Б. Для женщин: тоже, только вместо бега на 100 и 400 м. дистанции в 60 и 100 м.

Лица моложе 18 лет допускаются к соревнованиям не больше, чем на дистанцию в 1000 м. Бег на дистанцию в 3000 м. проводится в естественно пересеченной местности.

Метания производятся в сумме рук. Для женщин употребляются снаряды облегченного веса.

Вторая и третья группы.

Сверх упражнений, перечисленных в первой группе, сюда входят следующие (для секционных занятий и показательных групп):

А. Для мужчин: бег на 60, 200, 800, 1500, 5000, 6000 и 10.000 м., 110 с бар., эстафеты: 4×100, 10×100, 5×200, $100+200+400+800$, 4×400, 3×1000, 10×1000; метания: копья, молота 5 кгр., молота $7^1/_4$ кгр., мяча и гранаты и прыжки: в высоту с места, с шестом и тройной.

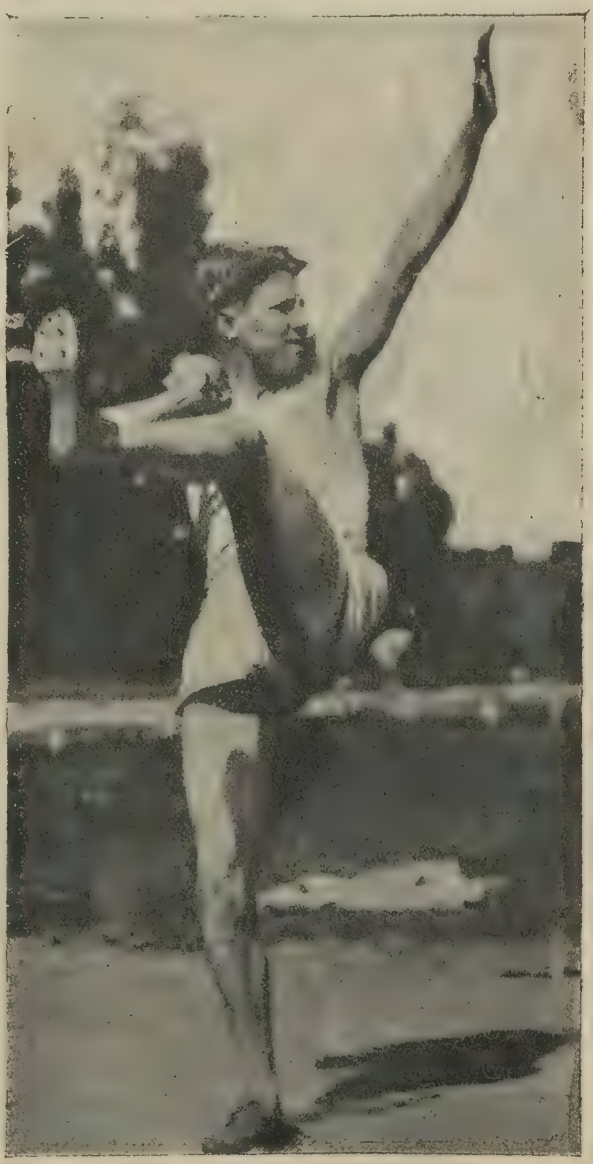
Б. Для женщин: бег на 200 и 800 м.; эстафеты: 4×100, 10×100, $100+200+400+800$, 3×500, 5×500 и 5×1000; метание копья и прыжки в высоту с места.

Разряды занимающихся.

Во избежание чрезмерного накопления занимающихся в одной и той же группе, для облегчения работы по руководству занятиями, поднятия интереса к занятиям и ведению более точного учета и более правильного наблюдения над занимающимися, последние распределяются на группы по своим достижениям. Разбивка на группы производится в масштабе кружка, площадки и района. Контроль над распределением проводится легко-атлетической секцией МСФК.

А. Мужчины.

	3 разр.	2 разр.	1 разр.
Бег на 100 м.	14	13	12
» » 200 »	29	26,5	25
» » 400 »	1:10	59	56
» » 800 »	2:30	2:18	2:12
» » 1000 »	3:25	3:10	2:54
» » 1500 »	5:35	4:50	4:35
» » 5000 »	20:00	19:00	18:00
» » 110 » с бар.	24	21	18,6
Метания:			
Диска одной рукой	24,00	27,00	31,00
» сумма рук	42,00	47,00	54,00
Копья одной рукой	27,00	35,00	40,00
» сумма рук	47,00	60,00	70,00
Молота 5 клгр.	23,00	26,00	30,00
» $7^1/_4$ »	—	—	28,00
Толкание ядра одн. рук.	7,80	9,00	10,00
» » сум. рук	13,00	16,00	17,00
Прыжки:			
В высоту с разбега.	1,25	1,40	1,55
» » » места.	1,00	1,10	1,20
» длину » разбега.	4,50	5,30	5,70
» » » места.	2,30	2,45	2,60
Тройной » разбега.	9,00	10,00	11,50
С шестом.	2,20	2,60	2,80



Характерный начальный момент американского стиля толкания ядра: необычайно резкая работа левой ноги перед скольжением тела вперед.

Не участвовавшие ранее в соревнованиях попадают все в 4-й разряд. Достижение определенной нормы переводит в соответствующий разряд.

Норма определенного разряда, взятая в беге 100/200 м., вызывает переход в высший разряд и по бегу 200/100 м.

Для перевода в высший разряд по бегу на 800/1000/1500 м. достаточно выполнить норму по одной из этих дистанций.

Метание гранаты и мяча проводится вне разрядов.

Разряд по многоборьям считается по большинству входящих в многоборье номеров.

Б. Для женщин устанавливается только один высший разряд.

Бег на 60 м.—9,4; 100 м.—15,5; 800 м.—3 : 20 и 1000 м.—4 : 20.

Метания: толкание ядра: (5 кгр.)—5,70 лучш. рук. и 9,70 сумма рук; метание диска (1600 гр.) 17 и 29; метание копья (500 гр.) 18, сумма рук 30.

Прыжки: в высоту с разбега 115 с., в длину с разбега—380 с.

Правила, указанные в разрядах для мужчин, сохраняются и здесь, при чем для женщин как равноценные берутся дистанции 60,100 м. 800/1000 м.

Поездка легко-атлетов СССР в Париж.

15 июля в Париже начинается III международный рабочий праздник. СССР принимает участие в числе около 60 человек, из них легкоатлетов более 20. Для выяснения кандидатов на поездку 18 и 19 июня в Москве организуются испытания, на которые приглашены и лучшие легко-атлетические силы Ленинграда, Н. Новгорода, Уфы, Перми, Ташкента и Украины.

Открытие сезона МСФК.

25 мая на площадке ОППВ в Сокольниках МСФК официально открыл летний легко-атлетический сезон.

Праздник начался с большим опозданием. По случаю похорон т. Ногина в городе затормозилось трамвайное движение, и судьи и участники не поспели к назначенному времени (2 часа).

Только в четвертом часу участников расставили по этапам, и старт был дан.

Организация соревнования, т.-е. вся та работа, которую выполнили хозяева площадки, была поставлена много лучше, чем всегда. Минус, который бросился в глаза — неправильная форма эстафет, сделанных в виде удлиненных гантелей. По правилам, принятым в СССР, эстафеты должны быть цилиндрической формы и совершенно гладкие.

В программу праздника входили соревнования в эстафетном беге для трех групп, а именно: I—10×1000 между мужскими командами районов и рабочих спорт-ячеек, 2—5×500 для женских команд спорт-организаций и 3—10×1000 для мужских команд спорт-организаций.

На старт рабочей группы явилось всего три команды: две Красно-Пресненского района и одна Замоскворецкого (спорт-ячейка института имени Карла Маркса). Первый же этап выявляет несомненное превосходство команд Красной Пресни, которые и в техническом и физическом отношении много выше замоскворечан. Каждый этап увеличивает просвет между конкурентами и к моменту финиша достигает почти трех кругов между первой красно-пресненской командой и институтом. Вторая команда Красной Пресни отстала от первой на один круг. Результат команды-победительницы 32 : 36,5; состав: Васильев, Стасевич, Иконников, Лобанов, Михайлов, Носиков, Петухов, Епанечников, Родионов и Спандарьян; второе место остается за второй красно-пресненской командой со временем 33 : 47, в составе: Забулонов, Либхин, Смирнов, Дмитриев, Рицнер, Симонов, Пиртин, Захаров. Ефимов и Соловьев. Время команды института имени Карла Маркса—35 : 57,7; состав: Белевич, Гофман, Ветлин, Николаев, Иванов, Масин, Волков, Журавлев, Титов, Ципкин.

Эстафету 5×500 довольно легко выиграла хорошо подобранная команда клуба „КИМ“, показав великолепное время—8 : 05,4 (высшее достижение СССР и РСФСР). Состав команды-победительницы: Тихонова, Крутова, Жданова, Клепикова и Шмитман. Лучшее отдельное время показано Клепиковой—1 : 34,8, на 0,2 хуже Шмитман. Худшее время из пяти—1 : 41,4. Второй окончила команда ОППВ, прошедшая в 8 : 18,6, в составе: Щапова, Соколова, Романова, Герасимова и Кулжинская. На третье место вышла первая команда Динамо в 8 : 30 (Глухарева, Карзина, Гусева, Грусткова и Журавлева); далее: Динамо II—8 : 43,5; КИМ II—8 : 59,6 и Моссовет—9 : 25.

Открытие сезона. Эстафета 5×500. Бегут первый этап. Ведет Тихонова.

Фот. Д. В. Ильина.

Команды спорт-организаций были разбиты на два забега. В первый из них попали все первые команды клубов ОППВ, Динамо, Красной Пресни, Красных Хамовников, КИМ, Моссовета и МСПО. Во второй—вошли вторые команды Красной Пресни и КИМ и вторая и третья команды ОППВ.

Как никогда еще ранее, интересно разыгрался бег старших команд, где происходила отчаянная и захватывающая борьба между командами ОППВ и КИМ. Как в той, так и в другой командах отсутствовали по три сильных бегуна: у первой не было Новикова, Крубича и Тютюнова, у второй—Найденова, Смирнова и Головина. Это обстоятельство придавало еще больше любопытства—кем заменят отсутствующих?

Наконец, дали старт. Красная Пресня, вероятно для интереса, на первый этап поставила своего сильнейшего бегуна Гагулина, который легко бросает своих конкурентов и приходит первым; вторым за ним метрах в 35 приходит Боларов из КИМ'а, третьим Смирнов (ОППВ); остальные уже успели растянуться. На втором этапе от Красной Пресни идет Моисеевич, к которому подбираются Громов II из КИМ'а и Романов (ОППВ). На третьем этапе великолепно прошедший Лебедев не только достает Таборко из Красной Пресни и Бойтлера из КИМ'а, но и выводит ОППВ на первое место, кончая впереди метров на 90. На четвертом этапе Назаретов (ОППВ), проигрывая по времени Бархашу (КИМ), близко

Старт эстафетного бега 4×102 м. женских команд о-ва Динамо на стадионе с.-хозяйственной выставки.

Фот. А. М. Кузнецова.

Эстафета 10×1000. На первом этапе Гагулин бросает своих конкурентов.

Фот. Д. В. Ильина.

подпускает его к себе. Красная Пресня здесь окончательно отваливается на третье место и весь интерес сосредоточивается на борьбе ОППВ и КИМ. На пятом этапе юный Чистяков (КИМ) достает и обходит Блееса (ОППВ), а затем снова остается на втором месте. Дальше у КИМ'а слабо проходит Филиппов, чем дает возможность ОППВ в лице Николаева далеко уйти вперед. Следующий, седьмой этап: больное место ОППВ—идет Лаптев, к которому близко приближается Маракуев, но в восьмом Петров снова отыгрывает ОППВ метров 80. Девятый этап от ОППВ слабо проходит Опитц, а у КИМ'а великолепно, с хорошим финишем, кончает Громов Б., не доставший Опитца метров на 15. Результат уже предрешен: от ОППВ последний этап идет Брандт; тут уж Благонравову ничего не поделать с Брандтом. Брандт начинает обычным своим сильным темпом, Благонравов, приняв от Громова, резко бросается за ним и, достав, идет сзади два круга. Выйдя на предпоследнюю прямую Брандт рвет, и Благонравов, заваливаясь корпусом назад, постепенно начинает отставать. Сильно финишируя Брандт кончает первым, за ним вторым через 7 секунд оканчивает Благонравов. Третьим приходит Сергеев (Красная Пресня), дальше идут МСПО, Динамо, Моссовет и Красные Хамовники.

Время команды ОППВ, выступавшей в составе Смирнова, Романова, Лебедева, Назаретова, Блееса, Николаева, Лаптева, Петрова, Опитца и Брандта—29:08,1; время КИМ—29:15,2; состав команды: Бочаров, Громов В., Бойтлер, Бархаш, Чистяков, Филиппов, Маракуев, Покровский, Громов Б., Благонравов; Красная Пресня—30:11 (Гагулин I, Моисеевич, Таборко, Красавин В., Красавин Ф., Кузнецов, Прокофьев, Гагулин II, Никитин и Сергеев); МСПО—31:26; Динамо—31:35,8; Моссовет—32:27. Красные Хамовники по ошибке не окончили одного круга и показали 32:09.

В группе младших команд победительницей вышла вторая команда клуба КИМ, показавшая в общем четвертое время—31:24,2. Состав команды: Донской, Фельдман, Шанкин, Житков, Фомилиант, Веселов, Круковский, Рубцов, Дыбов и Тихонов. Второе место осталось за второй командой ОППВ в 31:46,4; третье—Красная Пресня II—32:14,4 и четвертое—ОППВ III—33:01,6.

По окончании соревнований, после речи т. Савостьянов вручил первой команде Красно-Пресненского района Красное Знамя, которое район выиграл и в прошлом году осенью, а также и зимой в районных лыжных соревнованиях; команде же ОППВ I выдан приз „Весенней Эстафеты".

Динамо.

В воскресенье 18 мая М. П. С. О. „Динамо" устроило спортивно-гимнастический праздник на стадионе сельско-хозяйственной выставки.

Технические результаты по легкой атлетике следующие:

Бег на 60 метров для женщин: 1. Чеботарева—9 с.; 2. Корьева—9,4 с.; 3. Артамонова—9,9.

Бег на 100 м. для мужчин: 1. Я. Мельников—13 с. (в забеге 12,9); 2. Пукирев—13,1; 3. Штейн—13,2.

Метание диска: 1. Градополов К.—29,04 м.; 2. Поляк—26,35 м.; 3. Штейн—23,90 м.

Прыжки в длину с разбега для женщин: 1. Корьева—3,84; 2. Романова — 3,75; 3. Чеботарева—3,68. Вне конкуренции Журавлева—4,46.

Эстафета для мужчин 4×102,50 м. = 410 м. 1. Команда Таборко—55,9; 2. Мельникова 56,1; 3. Команда Кузьмина—58,2.

Эстафета для женщин 4×102,50 м. = 410 м. Первая команда, состоящая из Чеботаревой, Семеновой, Романовой и Корьевой со временем 64,9 м. Вторая команда со временем 69,6 м. Третья команда со временем 70,9.

Судили: Таборко, Слепцов и Норвид.

О. А.

Междувузное соревнование.

21 мая на стадионе госинфизкульта московское пролетарское студенчество и рабфаковцы провели соревнование по легкой атлетике.

Прежде чем говорить о чисто спортивных достижениях и успехах, остановимся на общей стороне соревнования. Первое, что бросается в глаза—это плохая сорганизованность и спаянность самих организаций. Изо всех московских вуз'ов только шесть сумели прислать своих представителей.

По нашему мнению, здесь МСФК следует взять инициативу в свои руки. Учитывая громадное значение физкультуры среди учащихся, проводящих большую часть своего дня в закрытых помещениях, в согнутом положении над книгой, а также громадный среди них процент туберкулезных,—необходимо обратить на постановку физкультуры в вуз'ах максимум внимания. До сих пор в этом отношении почти ничего не сделано. И без того безденежные вуз'ы не имеют абсолютно никаких средств на покупку хотя бы самого необходимого спорт-инвентаря и на содержание инструкторов. Почти во всех вуз'ах существуют скромные по начинаниям, но внушительные по числу занимающихся, спорт-кружки, обслуживаемые порою, и даже часто, совсем неопытными и неподходящими по своим знаниям инструкторами из среды студенчества. Если МСФК обратит внимание и на этот новый фронт—можно быть уверенным—мы приобретем новые, многочисленные кадры здоровых людей.

Еще один существенный недостаток, который следует отметить: на площадке—все знакомые легко-атлеты, которых мы знаем как членов спорт-организаций. Наша задача—вытащить на площадку нового участника, заинтересовать его и втянуть в работу. В этом отношении сыграет огромную роль присутствие студентов и рабфаковцев хотя бы в качестве зрителей. А этого на отчетном соревновании как раз и не было видно, за исключением группы достаточно шумных студенток госинфизкульта.

В соревновании приняли участие следующие вузы: высшее техническое училище, 1-й московский гос. университет, московский институт путей сообщения, госинфизкульт, гос. институт кинематографии и Свердловский университет.

Соревнование началось прыжками в высоту с разбега. На первое место вышел Н. Фейт (ВТУ), взяв хорошую для начала сезона высоту 160 см. Второе место поделили между собою Громов Б. (1 МГУ) и Фрейдберг (ГЦИФК), взявшие по 155 см. Дальше: Орлов (ВТУ) и Жужиков (ГЦИФК)—150 см, Фейт А. (ГИК), Маракуев (ГЦИФК), и Добровольский (ГЦИФК)—145; Аверин (ГЦИФК), Мысовский (ГИК), Добрынин и Дерингер (ВТУ)—140; Гребенщиков (ГЦИФК)—130 и Скворцов (МИПС)—120 с.

Вторым номером был бег на 200 м., где участникам пришлось бежать не по размеренным дорожкам, а с общей стартовой линии. Первое место занял Громов Б. со временем 24,7, побив старое вузовское достижение 24,8. Дальше Фейт А.—25,7, Колодный (1 МГУ)—26,2; Эфроимсон (26,3), Венс (ВТУ)—26,8, Мысовский—27,8, Добрынин—27,9, Усачев—29,2, Миклашевский (ВТУ)—29,3.

В толкании ядра хорошего результата достиг представитель ГЦИФК Сапожников, сделав бросок в 10 м. 63 с. Второе место занял Орлов, с хорошей техникой и особенно последним рывком—9,75. Дальше: Маракуев—9,70, Жужиков—9,59, Мысовский—9,57, Фейт Н.—8,71, Гребенщиков—8,60, Дерингер—7,15, Добрынин—7,95, Фейт А.—7,78, Скворцов—7,47 и Грасмик (МИПС)—7,16.

Очень оживленно была разыграна эстафета 4×100, участие в которой приняли 4 команды. В первом забеге лучшее время показывает команда ВТУ, в составе Добрынина, Орлова, Дерингера и Фейта Н.—49,7; команда 1 МГУ в составе Громова Б., Колодного, Еринского и Эфроимсон—49,8. Шедший во втором забеге ГЦИФК показал третье время—50,3

МСФК—МСПО. Защита МСПО ликвидирует прорыв.

Фот. Д. В. Ильина.

(Добровольский, Фрейдберг, Гребенщиков и Жужиков). На последнем месте оказался ГИК—51,2 (Фейт А., Мысовский, Первухин, Озаровский).

В метании диска лучший результат у Маракуева 32,24. Дальше: Орлов—30,04, Фрейдберг—29,43, Аверин—28,97, Савельев (ГЦИФК)—28,95, Фейт Н.—28,94, Жужиков—27,77. Навозов (ГЦИФК)—27,17, Мысовский—27,04, Скворцов—26,50, Первухин—25,98, Никифоров (ГЦИФК)—25,66, Громов—25,63, Добрынин—25,24, Грасмик—21,27, Фейт А.—20,27.

Последним номером был бег на 800 метров. Лучшее время показывает Громов—2:13, оставляя за собой Маракуева—2:19, Первухина (ГИК)—2:22, Ясинского (ГЦИФК)—2:24,8, Таборко (ГЦИФК)—2:25, Аверина—2:28, Миклашевского—2:29, Орлова—2:35 и Дерингера—2:44.

Следует отметить, что бег происходил при полной темноте и при сильном граде.

Б.

ФУТБОЛ.

Первенство СССР и РСФСР по футболу.

Секция игр Высшего Совета Физической Культуры приступила к осуществлению весьма трудной и сложной задачи—к проведению первенства СССР и РСФСР по футболу, разыгрывая его по-районно. Главная цель такого розыгрыша—втянуть в участие все автономные республики, области и районы, дать возможность играть не только тем городам, где футбол уже давно культивируется, но и тем, где он еще только зарождается.

Насколько все это удастся, покажет недалекое будущее, но факт тот, что развернута большая работа, которая даст и огромный толчок местам и опыт для будущего.

Розыгрыш первенства начался 15 мая, финал же его надо ожидать в начале августа. Состоится он в Москве. Кандидатами намечаются Москва, Ленинград и Харьков.

К данному моменту результаты таковы:

Ярославль—Кострома 4:1 в пользу Ярославля. Самара—Симбирск 1:0 в пользу Самары. Царицын—Астрахань 2:0 в пользу Царицына. Москва—Тула—за отказом Тулы—победа Москвы. Москва—Иваново-Вознесенск 7:0 в пользу Москвы.

МСФК—Красная-Пресня. Ноготков отбирает у Старостина и Исакова угрожающий голу мяч.

Фот. Д. В. Ильина.

В коллегии судей МСФК.

К настоящему времени экзаменационной комиссией был произведен еще целый ряд испытаний лиц, желающих вступить в состав коллегии. Выдержало устные испытания 10 человек, список коих будет дан после окончательного утверждения (необходимо проведение игры под наблюдением одного из членов коллегии).

Коллегия находит необходимым издание в виде добавления к футбольным правилам популярно изложенных приложений по некоторым не совсем ясным пунктам правил. Эта работа возложена на секретаря коллегии т. Фендта.

Приступлено к учету исполненных нарядов по судейству, а также к регистрации дисквалифицируемых игроков. Стремясь к искоренению грубой игры, недисциплинированности отдельных команд и игроков, коллегия проделывает огромную работу. На заседании делаются строгие внушения представителям организаций, предупреждения и дисквалификации игроков.

По тому, как ведется эта работа, можно с уверенностью сказать, что при совместной работе коллегии с футбольной подсекцией удастся дать футболу правильное направление, в корне изъяв всякую грубость и хулиганство во время игры.

Календарные игры на весеннее первенство.

Розыгрыш первенства приближается к концу. Определились победители отдельных групп. Последние игры проходят в сильной борьбе и не только между претендентами на первые места, но также между боящимися занять последнее место.

Из игр 25 мая в старшей категории 1-й группы необходимо остановиться на встрече Кр. Пресня—ОППВ. В красивой игре и быстром темпе прошла данная встреча, из коей победителем вышла Пресня со счетом 5:3. Противники были близки по силам и только благодаря отличному нападению Пресня выиграла. У ОППВ на этот раз следует отметить удачную игру нападения, в защите у пресненцев хороши были вратарь Баклашев и Хайдин. Первая половина 2:1 и вторая 3:2. Во вторых командах выиграла ОППВ со счетом 5:1, в третьих, четвертых и пятых выиграла Пресня со счетом 2:0 везде.

Упорная игра Динамо и МСПО закончилась в ничью 1:1, при чем первая половина и 40 м. второй результата не давали и только за 5 м. до конца команды обменялись мячами. Вторые команды 0:0, третьи 5:1 выиграло Динамо, четвертые—3:0 МСПО и пятые 1:0 тоже МСПО.

МСПО—МСФК. Троицкий забивает мяч.
Фот. Д. В. Ильина.

Райкомвод легко справился с Желбатом, выиграв первыми командами—6:0, вторыми—2:1, третьими—1:0, четвертые сыграли в ничью 0:0 и пятые команды опять Райкомвод—4:0.

Во второй группе той же категории Русскабель выиграл у АКС 4:1 первыми командами, вторыми проиграл 1:0, третьими и четвертыми выиграл Русскабель со счетом 4:1 и 2:0, пятыми проиграл 4:1.

Моссовет проиграл Хамовникам 3:1, вторыми 1:0, третьими 2:0, четвертыми 2:1 и только пятые выиграли 3:0.

Два конкурента этой группы, Орехово и Сахаротрест сыграли в ничью 1:1.

В средней категории Втопас обыграл Кр. Луч 2:1, вторые 4:0, третьи 7:0 и четвертые 3:0, все в пользу Втопаса. Гознак проиграл Кр. Стадиону первыми командами 2:0; третьи 1:1 и четвертые опять Стадион 6:0. Кр. Стрела—Кик 4:3 в пользу первой, вторыми 2:0 выиграл Луч, третьими и четвертыми проиграл 4:1 и 2:1.

Сокольники получили победу за неявкой первой команды Академии. Во-вторых и третьих выиграли 4:1 и 3:0 также Сокольники, четвертые 1:1.

В младшей категории клуб Связи и Горная академия 1:1.

ОППВ—Динамо. Борьба вратаря с нападением за мяч.
Фот. Д. В. Ильина.

Реутово у Тестовского клуба 5:1, клуб СНК не явился для игры с глухонемыми и получил поражение.

Игры 1 июня не представляли особого интереса. Пресня с большим счетом выиграла у Желбата.—Первые команды 7:1, вторые—5:2, третьи—5:0, четвертые—9:0 и пятые—6:0. Райкомвод обыграл МСПО со счетом 4:2, вторыми 11:0, третьими 4:2, четвертыми проиграл 3:1 и пятыми выиграл 4:1.

Встреча ОППВ—Динамо в этот день не состоялась за выездом ОППВ в Иваново-Вознесенск.

Во второй группе Русскабель—Хамовники дали 2:0, 1:0, 0:6, 0:2, 0:1. АКС—Сахаротрест—0:2, 0:0, 2:4, 1:1, 3:1. Орехово выиграло у Моссовета 6:1.

В средней категории. 1-я группа: Втопас—Кр. Стрела 2:2, 5:1, 5:0, 6:1. Гознак—Кр. Луч—0:2, 6:2, 3:2, 3:2. КИК—Кр. Стадион 2:0, 8:1, 5:3 и 0:2.

2-я группа: Сокольники—Перово—2:1, 3:2, 1:0, 5:4. Совработники—Академия, последняя не явилась. КОР—Бауманский РКСМ 1:2, 8:1.

В младшей категории: Рабфак—Гор. академия 0:2, 0:3. Кл. Труда—кл. Связи 8:0, 5:0. Реутово—кл. Глухонемых—4:1, 8:0, 12:0. СНК—кл. Строителей—0:6, 0:7.

5 июня состоялись последние игры по группам. В этот день встретились из-за первого места в старшей группе 1-й категории Райкомвод и Кр. Пресня, а во 2-й группе той же категории—Орехово—Сахаротрест, заработавшие до того по равному количеству очков.

Встреча первой пары на стадионе выставки привлекла до 7000 ч. публики. Обе команды выступили в лучших своих составах. Первая половина прошла в небыстром темпе, чувствовалась напряженность игроков. Первый мяч проходит в

Сахарники—Красные Хамовники. У ворот последних.
Фот. Д. В. Ильина.

ворота Кр. Пресни, хорошо забитый С. Троицким, но скоро сквитывается Блинковым с одиннадцати-метрового удара, прошедшего над головой вратаря Соколова. До конца перерыва вырвавшемуся Артемьеву удается забить еще один мяч, так что первая половина заканчивается 2:1 в пользу Пресни. Вторая половина прошла в более быстром темпе. Инициативу вначале берет Райкомвод, но после нескольких мазков по воротам как-будто остывает, а натиск Пресни снова увенчивается успехом—Канунников с подачи Старостина забивает третий и последний мяч. Счет 3:1 в пользу Пресни. У победителей надо отметить вратаря Баклашева и Старостина с Артемьевым в нападении. У Райкомвода лучшим в нападении был Селин; слабо на этот раз сдерживал натиск пресненцев больной Бухтеев.

Игра Орехово—Сахаротрест в течение полутора часов результата не дала. Добавочные тридцать минут снова не дали перевеса и только через 3 ч. 50 м. игры Орехову удалось забить один мяч и тем самым выйти на первое место в своей группе.

В средней категории в первой группе на первом месте Сокольники, во второй группе—Втопас.

В младшей группе на первом месте Реутово.

Полуфинал.

Встреча победителей групп старшей категории 8 июня—Пресня—Орехово дала победу первой со счетом 4:0.

Старшая категория. 1-я группа.

Наимен. команд	I ком. Соотн. мячей	I ком. Очки	I ком. Место	II ком. Соотн. мячей	II ком. Очки	II ком. Место	III ком. Соотн. мячей	III ком. Очки	III ком. Место	IV ком. Соотн. мячей	IV ком. Очки	IV ком. Место	V ком. Соотн. мячей	V ком. Очки	V ком. Место
Кр. Пресня	21: 7	14	I	14: 9	13	II	17: 1	15	I	17: 2	14	I	11: 8	10	IV
ОППВ . .	11: 6	12	II	18: 2	14	I	16: 5	13	II	20: 7	12	III	12: 7	12	II
Райкомв.	15: 6	11	III	17: 6	12	III	8: 8	9	III	3: 9	7	V	17: 5	14	I
Динамо .	5: 9	9	IV	2:12	7	IV	9:14	9	III	7:12	9	IV	2: 5	8	V
МСПО. .	5:12	7	V	3:20	6	V	8:21	7	IV	13: 3	13	II	9:11	11	III
Желбат. .	3:20	7	V	11:16	6	V	5:14	7	IV	1:28	6	IV	2:17	5	VI

Старшая категория. 2-я группа.

Наимен. команд	I ком. Соотн. мячей	I ком. Очки	I ком. Место	II ком. Соотн. мячей	II ком. Очки	II ком. Место	III ком. Соотн. мячей	III ком. Очки	III ком. Место	IV ком. Соотн. мячей	IV ком. Очки	IV ком. Место	V ком. Соотн. мячей	V ком. Очки	V ком. Место
Орехово .	13: 6	12	I	Не участвовали											
Сахаротр.	5: 2	12	II*	6: 3	9	I	5: 3	9	I	5: 6	8	II	6: 9	7	III
Русскаб. .	7: 6	10	III	4: 5	8	II	4:11	6	II	5: 4	8	II	2:15	4	IV
АКС . .	7: 9	9	IV	4: 3	9	I	3:15	4	III	5:12	7	III	11:12	10	II
Моссовет.	5:15	7	V	4: 6	6	III	9: 2	9	I	9: 8	7	III	21: 1	12	I
Хамовник.	8: 7	7	V	3: 4	5	IV	10: 0	9	I	9: 3	12	I	5: 8	7	III

Средняя категория.

I группа 1 команды — Наименование	Очки	Место	II группа 1 команды — Наименование	Очки	Место
Красные Сокольники . .	15	I	Красная Стрела . . .	14	I
Перово	12	II	Втопас	13	II
Академия	10	III	КИК	12	II
КОР	9	IV	Красный Стадион . .	10	III
Бауманов. РКСМ . .	9	V	Красный Луч	8	IV
Совработники	7	VI	Гознак	7	V

Ленинград—Москва.

8, 9 и 10 июня на поле Сахарников состоялись товарищеские встречи между приехавшим ленинградским центральным клубом „Спартак“ и нашими командами. В первый день гости выиграли у Сахаротреста 4:0, во второй—с МСПО сделали ничью 3:3 и проиграли Русскабелю 3:1. „Спартак“ выступал в следующем составе: Петроченко; Штукин, Ежов; Кузьменко, Батырев, Гуськов; Родионов, Колотушкин, Егоров, Антипов и Штукин.

Впечатление от ленинградской команды, несмотря на присутствие нескольких видных игроков, осталось среднее.

*) При переигровке Орехово выиграло 1:0.

ОТ РЕДАКЦИИ. Начиная с настоящего номера редакцией будет помещаться в журнале ряд снимков и чертежей, дающих возможность изучения техники в различных видах спорта.

Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 1. Удар „носком“. Самый простой и распространенный удар при игре в футбол. Применяется в тех случаях, когда мяч стоит на месте и его нужно послать на далекое расстояние, напр., при ударе от ворот, угловом ударе и свободном. Правильный удар показан на рисунке. Удар должен приходиться чуть ниже средней линии мяча. **Рис. 2.** Удар „подъемом“. Рисунок представляет правильное положение, при котором возможен удар подъемом. В момент удара носок должен быть вытянут вниз. **Рис. 3.** Удар „подъемом“. Вид сзади правильного удара. Только при таком положении возможен правильный удар. **Рис. 4.** Удар „подъемом“. Вид сзади неправильного удара. Ноги слишком близко стоят друг к другу и поэтому нельзя свободно ударить.

Иваново-Вознесенск—Москва.

1 июня футбольная подсекция МСФК вместо сборной высылала целиком команду ОППВ в Иваново-Вознесенск для игры на первенство РСФСР. ОППВ легко справилась с противником, забив 7 сухих мячей. У вознесенцев много натиску, быстроты, но мало техники и совершенно отсутствует сыгранность.

Ленинград.

Почти хорошо наладившееся дело в ленинградском спорте совершенно внезапно получило неожиданный оборот.

На заседании техкомитета 23 мая выяснилось, что после предыдущего заседания состоялось собрание районных инструкторов „Спартака", которые признали нежелательной структуру, намеченную техкомитетом; зампредседатель встал на сторону инструкторов и все решения техкомитета пошли на смарку, в том числе и календарь весеннего сезона, выработанный футбольной подсекцией.

Таким образом выяснилось наличие над техкомитетом организации районных инструкторов „Спартака", организации, не предусмотренной общей структурой спорта в СССР.

Согласно директивам инструкторов „Спартака" все игроки инструкторских команд, зарегистрированные в одном из шести районов, поступают в перераспределение по усмотрению районов и составляют единое районное инструкторское отделение „Спартака", которое может по усмотрению районов быть подразделено на подъотделения, без права перехода игроков из одного подъотделения в другое.

Все эти районные группировки играют сначала между собой для классификации команд внутри района: эти районные игры для инструкторских команд должны быть закончены к 15 июня, после чего начинаются между-районные игры, но не только между победителями отдельных районов, но между всеми командами вообще. Предполагается, очевидно, что все первые команды наиболее сильных подъотделов будут играть между собою, вторые также и т. д.

Но уже в первом заседании подсекции выяснилось, что различные районы различно понимают свои задачи. В одном из районов ясно выразилось стремление создать подъотделы применительно к прежним клубам, что вполне понятно объясняется огромным протяжением района и тем, что игроки и так уже естественно прикреплены к своим фабрикам. Но в другом районе предположено создать первую команду лучшего подъотдела из первой команды лучшего из прошлогодних клубов данного района и придать ему в качестве второй команды лучшую команду из второго по качеству бывшего клуба. А в третьем районе кажется вообще собираются всех игроков из всех клубов свалить в один котел и потом составлять команду чуть ли не по жребию.

Во всяком случае каша уже теперь получилась изрядная, так как закрепление игроков, вопреки предыдущему постановлению, оказались недействительными и сейчас всякий игрок волен перейти, куда он пожелает.

Судя по всему, картина сейчас выясняется такая:

В центральном районе будут два инструкторских подъотдела—бывший Меркур и Динамо, который, таким образом, потеряет свою самостоятельность. В Петроградском районе остается только один подъотдел из игроков Коломяг и Кречета. В Василеостровском будут функционировать два подъотдела с ядрами из игроков Петровского кружка и Гавани (ныне Севкабель). В Выборгском районе подъотделы в числе двух базируются на бывшие клубы Унитас и Любители; немногочисленные игроки Триумфа растворяются в этих двух группах. В Володарском районе фабрики Большевик, Пролетарий, Красный Ткач и Пароходостроительный завод будут иметь свои инструкторские команды. Наконец, в Московско-Нарвском районе образуется пять групп из Путиловцев, Гладиатора, Технологов, Нарвы и Севзапа. Быв. Спорт, в качестве центрального клуба „Спартака" организуется самостоятельно на правах района. Парголово и Сергиево образуют группу Ленинградского уезда, Павловск, Детское и Троцк—группу Троцкого уезда.

Параллельно с этими играми районы должны будут устроить и районные игры для массовых молодых команд.

Само собой понятно, что эта классификация команд будет произведена только в этом году, затем отдельные группы будут играть между собой с целью подобрать команды подходящей силы, т.-е. притти к тому результату и с теми же данными, к которым прежняя лига пришла после нескольких лет игры. Совершенно ясно, что с первого же года не удастся правильно подобрать команды по силам, что будут явные ошибки, на исправление которых потребуется 3—4 года.

Большим вопросом будет и распределение игроков по инструкторским и массовым клубам. Конечно, первачи все окажутся в инструкторских командах, несмотря на стремление некоторых районов и организаций усилить массовые команды за счет несомненно классных игроков. Как принцип проводится правило, что игрок, играющий за инструкторскую команду, не имеет права играть одновременно за массовую; но несомненно, что некоторые хорошие игроки из тех или иных соображений предпочтут играть в массовой команде. Уже известен случай, когда одному хорошему игроку организация, в которой он инструктирует, предложила двойное вознаграждение при условии, если он будет играть за массовую команду этой организации. Пока принято решение руководствоваться мнением подсекции, что вероятно наиболее приемлемо, так как здесь несомненно представители остальных районов будут отводить хороших игроков, если таковые заведутся в одной из массовых команд другого района.

Товарищеские игры между тем, за отсутствием официальных, продолжаются.

25 мая быв. петровцы, только что выигравшие у Меркура с огромным счетом, проиграли Спорту — 8 сухих мячей; петровцы были не в полном сборе, но это не может служить им оправданием. Младшие команды Спорта выиграли тоже со значительным перевесом—вторая 5:0 и третья 4:1; лишь пятая Спорта проиграла петровцам 5:1. Унитас и Меркур сыграли первыми командами в ничью, забив друг другу по 4 мяча; вторая Унитаса выиграла у Меркура 3:1, а третья Меркура у Унитаса 5:4. Коломяги ездили в Володарское (Сергиево) и не без труда выиграли 2:1, во-вторых командах 3:2 и в третьих 4:2. Путиловцы выиграли у очень неполного Слуцка 3:0. Вторая команда Слуцка играла два раза: сначала выиграла у технологов 2:0, потом проиграла путиловцам 3:1.

Г. Дюперрон.

Царицын—Саратов.

Футбольный матч между Царицыном и Астраханью, происходивший на Красном стадионе Царицына 25 мая, закончился результатом 2:0 в пользу Царицына. Необходимо отметить, что игра обеими командами велась вежливо и корректно и лишь неосторожностью самих игроков можно объяснить те незначительные ушибы, каковые имели место в результате игры.

Сравнивая теперешнюю встречу с Астраханью с прошлогодней, мы должны отметить, что физическая культура в Астрахани за истекший год заметно продвинулась вперед и заняла подобающее ей место, и победа Царицына объясняется, главным образом, тем, что мы на это место успели встать несколько раньше благодаря отзывчивости на ее нужды наших партийных, советских и профессиональных организаций. По плану ВСФК, Царицыну, вышедшему во второй круг Всесоюзного соревнования по футболу, следующую встречу придется иметь с Саратовом, предполагая, что в первом кругу в соревновании Саратов—Маркштадт Саратов останется победителем.

Лебединский.

МОСКВА—РУР.

Отъезд „Сборной Москвы" в Германию.

По вызову Межрабпома отправляется в Германию команда футболистов „сборная Москва" для игр с рабочими организациями на международном спортивном празднике, устраиваемом центральным комитетом Межрабпома в Рурской области.

Состав команды: Соколов Н. (Показательный кружок МСФК); Сысоев С. (ОППВ), Андреев В. (Красное Орехово); Ноготков П., Бухтеев С. (Показательный кружок МСФК), Ратов В. (ОППВ); Холин А. (Показательный кружок МСФК), Канунников П., Исаков Е., Артемьев П., Старостин (Красная Пресня).

Запасные: Баклашов Б. (Красная Пресня), Исаев М. (ОППВ), Иванов С. (кружок Сахаротреста), Григорьев Т., Селин, Троицкий С. (Показательный кружок МСФК).

Капитан С. Сысоев.

Кроме того, как представитель МСФК, отъезжает т. Патыш И.

Предполагается провести до шести игр: в Эссене, Штеттине, Нюренберге, а также возможна игра в Берлине.

„Сборная Москва" отъезжает не позже 17 июня, возвратится в первых числах июля.

БАСКЕТБОЛ.

Летнее первенство.

Предварительная запись на летнее первенство дала следующие результаты: записались 2-й Желбат, Искра, Красная Пресня, КИМ, Моссовет, ОППВ, Русскабель, Сахаротрест и Совработники. Все, кроме двух первых, участвуют мужскими и женскими командами. Из записавшихся обращает на себя внимание Сахаротрест, который, несмотря на то, что существует один год, выставил 3 мужских и 2 женских команды, а также ОППВ, который становится массовым рассадником игры; так, например, в настоящее время на внутренних соревнованиях по баскетболу, имеющих целью выяснение сил команд, участвуют 8 женских и 8 мужских команд.

Обращает внимание отсутствие в предварительной записи таких кружков, как Динамо, Института красной профессуры, Нацмен, Бухаринского рабфака, Красных Хамовников и ряда других кружков.

Приз открытия.

19 мая на площадке Моссовета происходила проба упражнений для приза открытия, после чего присутствующие представители кружков приняли живое участие в обсуждении упражнений.

В дополнение общих предпосылок к призу открытия, подсекция, учитывая необходимость усиления работы с женщинами, постановила, что все упражнения производятся совместно мужскими и женскими командами, при чем упражнения, построенные на личной технике, производятся в смешанном составе, а упражнения на сыгранности,—по командам. Кружки, не имеющие женских или мужских команд—выступают вне конкурса.

Днем розыгрыша приза открытия назначено 15 июня.

В. Н. Саламатов, совершивший переход Глазов—Москва пешком.
Фот. С. Н. Королькова.

Хроника.

Во исполнение своего плана по работе в уездах подсекция разрешила поездку ИКП в Орехово, согласно вызова с места. Но каково же было удивление, когда выяснилось, что, вызвав одну команду для игры, Орехово своей команды не имеет и лишь присутствие Русскабеля, игравшего в этот день здесь в футбол, позволило игре состояться.

Результат игры: первую половину выигрывает Русскабель 9—4, вторую ИКП 11—9, но все же общий счет 18—15 в пользу Русскабеля. Необходимо отметить, что ИКП в своем составе имел лишь 2 игроков первой команды.

Состав победителей: Кунашев, Шленцов, Булычев, Абрамов и Серебрянников. Судил Казанский, В. С.

В № 9 «Известий Физ. Культуры» вкралась опечатка. Летнее первенство Москвы будет происходить с 15 июня по 25 июля, а не июня.

Коллегия судей усиленно готовится к предстоящим соревнованиям. Ее главная задача пополнить свой состав, так как имеющийся очень мал и говорить об обслуживании игр совершенно не приходится.

Кружки! Пока не поздно, давайте судей!

ГОРОДКИ.

Жизнь московских городочников оживилась; усиленно играют Красная Пресня, ОППВ, Русскабель. Уже состоялись две встречи Красной Пресни и ОППВ по 4 команды (команда по 5 человек) с каждой стороны.

Заканчивается регистрация ячеек и кружков, культивирующих городки. Первенство Москвы по городкам предполагается в июне.

24 мая на поле Красной Пресни состоялся второй в сезоне товарищеский матч между командами Красной Пресни и ОППВ по городкам. Игра происходила четырьмя командами. В первой встрече Пресня выиграла тремя командами и одной проиграла, а во второй выиграла всеми четырьмя. Согласно правил МСФК партия игралась в 10 фигур, т.-е. 5 стоячих и 5 лежачих. Первая команда Пресни выиграла одну фигуру, выпустив за всю игру 45 лопт. Наибольшее количество городков выбил Крючков (Пресня)—17 городков.

Вторые команды дали на редкость ровную игру и только на одну лапту Пресня получила перевес, выпустив 66 лопт. В третьих командах большой перевес вышел у Пресни—4 фигуры и 1 городок; выпущено 69 лопт. Четвертая команда выиграла 1 фигуру, 4 городка и 8 лопт; здесь один Баулин выбил 20 городков.

Интересно отметить число пропущенных мимо командами-победительницами лопт. Первая из 45 лопт—мимо 18; лучшее попадание у Веденеева—из 10 попал 9.

Вторая из 66—мимо 31; лучший Шишкин—из 12 попал 8; третья из 69—мимо 33; лучший опять Шишкин—из 14 попал 9; четвертая—из 92—мимо 39; лучший Баулин из 20 попал 10.

Из игроков ОППВ выдаются Верниковский и Кедров; остальные играют ровно и в большинстве случаев новички. Игроки же Пресни играют по несколько лет. Желательно было бы устраивать такие матчи чаще, так как городки в настоящее время, пожалуй, самая распространенная и общедоступная игра.

Хайдин.

Глазов—Москва (1200 верст) пешком.

22 мая в Москву в 9 час. утра прибыл член спортивного кружка города Глазова, Вотской области, В. Н. Саламатов, предпринявший это 1200-верстное путешествие пешком.

Вышел т. Саламатов из Глазова 2 мая в 13 час. 10 мин. утра и, таким образом, прошел все это расстояние в течение 20 дней. Шел т. Саламатов в трусах и рубашке и в дорожных ботинках американского типа, делая в среднем очень большие переходы по 60 верст в сутки. Единственная дневка была во Владимире и то из-за ненастной погоды. Общий вес груза в вещевом мешке равнялся 15 фунтам.

Пройденный маршрут таков: Глазов — Слободской — Вятка—Орлов—Котельнич—Шахунья — Семенов — Н.-Новгород — Гороховец — Вязники—Владимир—Покров—Богородск—Москва.

По пути т. Саламатов регистрировался в исполкомах и получал отметки в своей контрольной книжке.

До Н.-Новгорода погода стояла жаркая, Саламатов шел в одних трусах. Деревенские бабы сторонились от него и не давали ему молока даже за деньги, поэтому всю эту часть пути с довольствием обстояло плохо. От Нижнего Новгорода подул ветер, были дожди. Отношение же крестьян было много лучше, только в одном месте на него произвели нападение мужики, возмущенные видом „голоштанника".

Начинал итти Саламатов ежедневно с 5—7 час. утра, кончал в 9 час. вечера, останавливаясь на 1 час на обед и изредка делая маленькие остановочки в 15—30 мин.

Местные советы физической культуры и спорт-кружки везде оказывали пешеходу материальную поддержку и снабжали довольствием.

По окончании пути Саламатов чувствовал себя великолепно. Произведенные медицинские обследования в пути и в Москве никаких ненормальных явлений не установили.

В профсоюзах и РКСМ.

Организация массовых прогулок.

Начавшаяся кампания прогулок рабочих за город дала уже некоторый материал для наблюдения, учета, а главное, для некоторых существенных выводов в области организации этого дела.

Опыт Москвы говорит прежде всего о том, что организовать массовую прогулку за город,—задача вовсе не легкая.

Так, опыт союза народной связи показывает, что при проведении громадной (более 500 человек) прогулки необходимо учесть целый ряд моментов, иначе результат получится малоудовлетворительный. Первое и самое важное — твердая, хорошо продуманная организация прогулки под руководством одного ответственного товарища, у которого сосредоточен весь план прогулки, в распоряжении которого находится группа помощников-организаторов, ответственных за отдельные части прогулки: транспорт, питание, игры, развлечения, путеводители и т. п.

Устройство, подготовка, обслуживание прогулки требуют большого количества товарищей.

К этому должны быть привлечены безусловно все кружки рабочего клуба, как наиболее культурная и дисциплинированная часть рабочего населения, сюда же должны быть привлечены непременно „друзья клуба“ или „кружки культурников“ и, наконец, рядовые члены.

Понятно, что кружки физической культуры здесь должны принимать самое деятельное участие и являться инициаторами и организаторами прогулки.

Крайне важно, чтобы ответственные организаторы отдельных частей прогулки серьезно и деятельно проработали свои программы и точно знали, за что каждый отвечает.

Упражнения женской группы ячейки физической культуры Государственного Тормозного завода, б. ВЭК.

Организаторы транспорта должны предварительно ознакомиться со всеми видами перевозочных средств, с помощью которых можно попасть за город в назначенное место, учесть наиболее скорый путь, знать где удобнее, где короче дорога, какие препятствия и затруднения могут встретиться при проезде туда и обратно; справиться точно о часах отхода поездов, пароходов, трамваев и т. п.

Должны быть приняты все меры, чтобы путешествие было приятным, хорошим, неутомительным. Организаторам коллектива (хорошо таковых иметь, по крайней мере, одного на 20 чел. участников) необходимо еще до прогулки предупредить участников о месте, куда направляются, подробно сообщить, какие затруднения могут встретиться в пути: мосты, речки, которые надо переходить в брод, шоссейные дороги, размытые дождем, и т. д. Все это важно знать заранее, чтобы участники могли одеть соответствующие костюмы и обувь. Вообще на такие прогулки следует отправляться как можно проще одетыми: белые платья женщин, высокие каблуки на ботинках, светлые костюмы мужчин,—все это будет стеснять за городом и потому трудно будет добиться настоящего, непосредственного веселья и общего участия в играх, гимнастических танцах и т. п.

Существенный вопрос для единства коллектива, для его настроения это—организация питания на прогулке.

Собственные „узелки“ с едой будут безусловно мешать объединению участников в один неразрывный коллектив. Платный буфет вносит рознь и неприязнь между имеющими возможность потратить деньги и совсем неимеющими. Платный буфет может испортить всю прогулку, поэтому буфет должен быть бесплатный. Откуда взять деньги, подумать об этом — дело организаторов питания. Можно предварительно устроить сбор, организовать платный вечер или спектакль на устройство буфета и т. д. Лучше, если этот буфет будет состоять из вареной картошки с солью и хлебом, прямо из котелков, но бесплатно, чем всякие бутерброды, но за деньги.

Чтобы коллектив создался и не рассыпался за городом, что при недостаточно проработанной организации вполне может случиться, необходимо всем кружкам клуба, особенно кружкам физической культуры, „рассыпаться“ среди участников и все время иметь под наблюдением 10—20 человек, с тем, чтоб в нужный момент вовлечь в игру, в пение, поддержать веселое настроение, увлечь смехом, шутливым разговором уходящих в сторонку; во-время и живо сорганизовать группу для изучения окрестностей, обязательно группу, чтоб в самом начале прекратить попытки к индивидуальным развлечениям.

Перечисленное далеко не исчерпывает всех деталей и мелочей, которые могут возникнуть на месте. Поэтому важно, чтобы при составлении плана как можно больше внимания было уделено таким мелочам, которые потом могут испортить самое хорошее настроение. Лучше одну прогулку устроить в течение лета, но такую хорошую, чтоб она запомнилась на долгое время.

Следует помнить основную задачу: прогулка за город не есть пустое развлечение, а разумный отдых, физическое оздоровление рабочего,—это один из видов физической культуры, доступной каждому рабочему, каждой работнице.

Кроме того, прогулка—метод вовлечения членов союза в коллективную жизнь, вытягивания рабочих из их квартир и каморок на вольный воздух, к товарищам, для совместного отдыха и веселья.

Поэтому чрезвычайно важно сорганизовать прогулку так, чтоб она сплотила, объединила рабочих, чтоб она создала и сохранила до конца общее радостное настроение, дала бы чувство удовлетворения коллективной жизнью, вызвала бы желание повторить такое событие еще раз.

Если прогулка вызовет такие настроения и желания, можно считать цель достигнутой.

Поэтому, как можно больше внимания мелочам прогулки!

А. Сенюшкина.

Массовые экскурсии — простой и дешевый способ вовлечения трудящихся в физическую культуру. Больше внимания экскурсиям!

Физкультура на ж.-д. транспорте.

На Казанке.

Органом, проводящим физкультуру на Моск.-Казанской ж. д. является дорбюро физкультуры. В состав бюро входят: председатель бюро — заведующий доркультотделом, секретарь—представитель РКСМ при дорпрофсоже и члены,— представители от дорздравотдела, дорстрахкассы, ДПО, всевобуча, соцвоса и профобра.

Работу в пределах каждого участка проводят учбюро физкультуры, организованные при учкпрофсожах, в состав коих входят: представители учкпрофсожа, РКСМ, учстрахкассы, всевобуча (при наличии такового), врачебной службы, инструктора учебной службы и инструктор по физкультуре при участке.

По всей дороге имеется 34 ячейки физкультуры с общим количеством членов в 1883 чел. Из указанных—25 процентов женщин.

Дорбюро, объединяющее в работе по физкультуре междуведомственные учреждения и профорганизации дороги, путем устройства периодических заседаний совместно разрешает вопросы взаимоотношения в целях проведения физобразования по отдельным ведомствам дороги. Для этого намечается календарь и план работы, выполнение каковых возлагается на учбюро, кои руководят и организовывают эту работу во всех ячейках физкультуры, находящихся при клубах, месткомах, школах и др. ж.-д. учреждениях в районе каждого учкпрофсожа.

В части методической работы дорбюро руководствуется циркулярными положениями и распоряжениями ЦБФК при ЦК ж. д. Учбюро тесно связано с дорбюро в указанной работе.

60 процентов работы по физкультуре на дороге проводится инструкторским составом и 40 процентов коллективом руководителей из самих спортъячеек. Доркультотдел оплачивал лишь 2 единицы на всю дорогу, остальные инструктора содержались на местные средства.

Для проведения летнего сезона на Моск.-Казанск. ж. д. дорбюро выработало положение для учбюро и инструкцию для завклубов и всех ячеек. Для учета работы на местах намечено плановое проведение летнего сезона по участкам с устройством показательных работ между спорторганизациями каждого учкпрофсожа.

Кроме того в середине летнего сезона намечено провести междуучастковую показательную работу по всем видам летнего водного спорта, атлетики, гимнастики и т. д.

Работа по физкультуре на местах проводится в тесной связи с остальной культурно-просветительной и является неотъемлемой частью ее в целях всестороннего психофизического развития, укрепления и оздоровления рабочей молодежи и трудящихся жел.-дорожного транспорта.

Булгаков.

На Средне-Азиатской ж. д.

Средне-Азиатская ж. д., в силу ее географического, политического и экономического положения, стоит в ряде дорог крайне дефицитных, а потому, естественно, поддержка физкультуры со стороны хозяйственных органов дороги не может быть особенно интенсивной.

Редкое население, жары, малярия еще более затрудняют работу.

Однако, несмотря на невероятно тяжелые условия для развития физкультуры на С.-А. ж. д., успехам последней могут позавидовать даже и некоторые из центральных дорог.

К 15 марта с. г. там уже функционировали 13 кружков физкультуры, из коих: один в Красноводске, другой—К. Арвате, три—в Полторацке, по одному в Мерве, Чарджуе, Самарканде, Урсатьевской, Коканде и Андижане и два в Ташкенте. Общее число втянутых в кружковую работу более 1000 чел. в возрасте от 15 до 22 лет, преимущественно учащиеся технических школ, рабочие мастерских и депо, служащие, в том числе более 30 % членов РКСМ и 12% женщин; по отношению к общему числу молодежи на ж. д., занимающиеся физкультурой составляют более 40 %.

Тяжелые условия жизни и отдаленность дороги от центра лишают ее возможности получить необходимое число инструкторов,— приходится довольствоваться случайно задержавшимися на месте после окончания ими военной службы. Некоторые из этих товарищей далеко не соответствуют своему назначению, тем более, что сами получили подготовку преимущественно по сокольской гимнастике. Но и с этим злом, правда медленно, но неуклонно борется дорбюро, имеющее в своем ведении в качестве инструктора-организатора для работ в дорожном масштабе опытного инструктора, под руководством которого работают остальные 10 инструкторов.

Все 11 инстукторов оплачиваются дорбюро из ассигнований управления дороги и дорпрофсожа. На первое полугодие дорбюро, кроме оплаты инструкторского состава, имело 3000 руб. (1400 от управления и 1600 от дорпрофсожа). На эти деньги заказаны на фабрике Промвоенспорт: диски, ядра, копья, мячи, бутсы, боксерские перчатки и прочее спортимущество.

К участию в усилении материальной базы привлечены дорстрахкасса и дорожное потребительское общество, общая сумма ассигновки коих определяется в 1000 руб., предназначаемых на организацию подвижного антропометрического кабинета-вагона.

В отношении снабжения литературой пока что дорбюро ограничивалось выпиской для кажного кружка журнала „Известия Физкультуры“ и „Краевого Бюллетеня ФК“ и уже разослало руководства по разным видам физических упражнений и играм.

Тесная связь с краевым СФК обеспечивается участием большинства работников дорбюро в краевом совете физ. культуры и в президиуме его. Вместо бывших на дороге в прошлом году двух футбольных команд и занятий гимнастикой в программе школ, к данному времени существует строго выдержанная организация, руководящая занятиями более 1000 человек и развивающая дело темпом, обещающим вовлечение в физкультуру в недалеком будущем не только всей молодежи, но и многих старичков.

Каждый член дорбюро, по силе возможности,—пропагандист, инструктор, организатор и спортсмен, посвятивший себя работе без учета сил, средств и времени.

Пожелаем дорбюро Средне-Азиатской ж. д. доброго пути к намеченным целям, выражая уверенность, что встретимся с Средне-Азиатцами на Всесоюзном празднике физкультуры, куда они приедут демонстрировать свои достижения.

Л. Н.

Калуга.

Спорт-ячейка „Красный Октябрь“.

При участковом жел.-дорожном клубе существует спортивная ячейка имени Красного Октября, организованная 5 октября 1922 г. Во главе стоит совет, избираемый общим собранием через один год. Состав ячейки 260 чел.; подростков 110, взрослых 150, членов РКСМ и РКП (б) 70. Технической работой руководит преподаватель спорта и гимнастики В. А. Трефный, окончивший в Праге институт спорта и гимнастики. В помощь себе т. Трефный организовал технический кружок, каковой подготовляется под его непосредственным руководством. Занятия производятся ежедневно, по определенному календарному плану на каждый месяц, шведской гимнастикой и аппаратной [1]).

Спортивных массовых выступлений проведено 4, в которых принимали участие все члены ячейки и частичных—9, с большим вниманием смотревшихся рабочей массой. При ячейке имеется площадка с 300 метровой дорожкой.

В прошлом году ячейка заняла первое и второе места на губернской олимпиаде. Некоторые члены принимали участие во Всесоюзной олимпиаде в Москве, в команде „СВЖД“, занявшей 3-е место в СССР. Молодежь Калужского участка воодушевлена идеей физического оздоровления и число желающих заниматься физкультурой растет с каждым днем.

Соколов.

[1]) ГСФК не мешало бы присмотреться к работе ячейки и характеру упражнений. *Ред.*

По учебным заведениям.

Рабфак имени Бухарина.

Юбилейный вечер спортивной ячейки.

Совершенно новая для России отрасль общей культуры человека—физическая культура—шаг за шагом начинает отвоевывать себе все больше и больше страниц в книге истории.

Ушедший в вечность 1918 год, когда в Москве состоялся первый Всероссийский съезд по физической культуре, спорту

Бюро спорт-ячейки Бухаринского рабфака во главе со своим руководителем—преподавателем физкультуры т. В. С. Казанским.

Фот. Г. Г. Иосса.

и допризывной подготовке, положил твердые начала внедрению физической культуры в самую толщу пролетарских масс—на фабрики и на заводы.

Помимо специальных учебных заведений по физической культуре, в этом направлении много способствовали и различные кружки физической культуры при рабочих курсах, клубах и т. п.

Одним из наиболее деятельных кружков, послуживших могучим рассадником физической культуры среди фабрично-заводской молодежи, является спорт-ячейка „Спартак" при рабфаке им. Бухарина (бывш. Пречистенские рабочие курсы), недавно реорганизованная из кружка физической культуры, известного в Москве под сокращенным названием КФК, и отпраздновавшая 25 мая свой пятилетний юбилей.

Пять лет! На первый взгляд этот срок времени кажется сравнительно небольшим, но принимая во внимание тот калейдоскоп событий, которые развернулись за последние 10 лет, принесшие с собой экономическую разруху и в силу этого создавшие необычайно тяжелые условия жизни, приходится только поражаться необыкновенной живучести и энергии кружка, пережившего это лихое время.

Особенно тяжко было кружку в первые годы его существования, когда у него не было абсолютно никаких средств, ни помещения, ни моральной поддержки. Ютиться приходилось в коридорах или на грязных уличных пустырях. Занятия обычно сопровождались усмешками собиравшихся любопытных зевак, не понимавших величия задач физической культуры и нередко глумившихся над одетыми в спортивные костюмы мужчинами и женщинами.

С твердой верой в конечное торжество кружок шел по своему тернистому пути и дожил до нашего времени, когда физическая культура узаконилась и приобрела общегосударственное значение первой важности, и, надо полагать, доживет и до более светлого будущего.

На юбилейный вечер, происходивший на открытой площадке рабфака на Остоженке, собралась многочисленная публика. После доклада руководителя спорт-ячейки т. В. С. Казанского, поделившегося в нем своими впечатлениями о всех тех труднейших этапах жизни кружка за время его пятилетнего существования, с краткими приветствиями выступили: т. Подвойский, отметивший ценность работы спорт-ячейки в деле распространения физической культуры среди рабочих; заведывающий рабфаком т. Лялин, указавший на полезную и вполне самостоятельную, безо всякой поддержки учебной части рабфака, работу спорт-ячейки, и т. Ратов, принесший поздравления от издательства ВСФК и вручивший юбиляру и энергичному руководителю спорт-ячейки т. Казанскому почетные подписки на журнал „Известия Физической Культуры".

Затем состоялись спортивно-гимнастические выступления членов спорт-ячейки, разделенные на два больших отделения.

Первое отделение в своей основе состояло из обычных ежедневных уроков. Перед публикой члены спорт-ячейки продемонстрировали простую ходьбу в виде маршировки по различным направлениям, упражнения для верхних и нижних конечностей, брюшного пресса и дыхательные упражнения. После этого, разделившись на две группы, выступавшие проделали упражнения легкоатлетические и на снарядах. Закончилось первое отделение скорой ходьбой, бегом и дыхательными упражнениями.

Если первое отделение было не так удачно, то второе задумано и проведено блестяще и произвело большой фурор. В программе были три игры, массовые четырехсторонние пирамиды; мужская девятка проделала упражнения из шведской гимнастики и закончила их боевыми упражнениями из гимнастического бокса. Далее женская группа проделала легкие коррегирующие упражнения с палками, а затем продемонстрировала пирамидковые упражнения по четверкам.

Затем женская группа великолепно работала на брусьях разной высоты. После нее прекрасную работу на больших брусьях показала старшая мужская группа из оканчивающих курс рабфака.

Потом обе группы, мужская и женская, построили большую пирамиду на двух брусьях, поставленных одни на другие. Этот номер вызвал бурные овации и его пришлось повторить.

Вся дальнейшая часть программы сопровождалась несмолкаемыми аплодисментами.

Очень красивую картину дали ритмические упражнения женской группы с венками, восьмерками и символические игры шестерками. Очень эффектны были упражнения мужской группы с горящими факелами, при полной темноте.

Заключительным номером программы были упражнения мужской группы—инсценировка картины „Падение тирана". Эта картина, как и все предыдущие выступления, также имела громаднейший успех и вызвала публику на дружные одобрения.

П.

Физическая культура в коммунистическом университете трудящихся Востока.

Занятия физической культурой среди студенчества коммуниверситета трудящихся Востока (Москва) начали проводиться еще в 1922—1923 учебном году. Отсутствие помещения и необходимых средств не давали возможности развернуть физкультурную работу и потому весь учебный год не дал никаких результатов.

С наступлением же текущего учебного года физкультура начинает быстро оживляться. Вводятся как обязательные—

Юбилейный вечер спорт-ячейки Бухаринского рабфака. Упражнения женской группы с палками, четверками.

Фот. Г. Г. Иосса.

Спорт-ячейка Бухаринского рабфака. Пирамида на двойных брусьях.

Фот. Г. Г. Иосса.

вольные движения на открытом воздухе, которые проводятся с 8 до 9 часов утра ежедневно в течение всего года. Кроме того 3 раза в неделю занимается также преподавательский состав университета.

Вместе с тем организовывается спорт-секция, куда сразу записывается 200 студентов, с которыми начинаются регулярные занятия по физкультуре под руководством опытного инструктора.

С наступлением зимы широко вводится лыжный и конькобежный спорт. Приобретаются 30 пар лыж и 30 пар коньков, на которых и бегают студенты-физкультурники. Часто устраиваются лыжные вылазки на Воробьевы Горы и в окрестности Москвы. Оборудованный спортивный зал и приобретенное спорт-обмундирование дают возможность проводить регулярные занятия по физкультуре в помещении.

В летний сезон работа спорт-секции переносится всецело на воздух. Организовываются баскетбольная и футбольная команды и начинает проводиться легкая атлетика. Наступление зачетной сессии и подготовка к отъезду на каникулы отрывает значительное время у студентов, в силу чего в настоящее время работа идет не так энергично, как зимою. С окончанием учебного года часть студенчества отправляется отдыхать и работать в совхоз университета, где и предполагается дальнейшее проведение занятий по физкультуре.

Спортивной секцией университета руководит опытный инструктор-специалист т. Хорошкевич, одно время преподававший в государственном институте физической культуры.

Нот.

Физкультура и здравотдел в Саратове.

Научно-практическая разработка вопросов физкультуры в Саратове сосредоточена при центральной школьной амбулатории; при последней имеется антропометрический кабинет с двумя врачами, (врач терапевт и врач специалист по физкультуре и антропометрии). За период с октября п. г. по апрель месяц т. г. через кабинет прошло 942 чел., из них 670 мужчин и 272 женщины.

Антропометрический кабинет выделяет лиц, коим их физическое состояние противопоказует вообще физические упражнения, распределяет занимающихся физкультурою по их физсостоянию на группы, соответственно тем или другим видам физупражнений, фиксирует физическое состояние занимающихся и, наконец, ведет чисто консультативную сторону по вопросам физкультуры.

В 4 школах I ступени, 5—II ступени и в одной школе взрослых имеются ячейки физкультуры. Как обязательный предмет занятия физкультурою в школах не введены, но везде проводится гимнастика и частью игры, при чем в школе взрослых проводится даже снарядная гимнастика. Занятиями по физкультуре в школах I и II ступени руководят как педагоги, так отчасти и специалисты руководители, с разнообразным образованием и различной квалификацией.

Среди рабочих подростков предприятий и школ фабзавуча физкультура также не входит обязательным предметом в общий план работы. Занятия же физкультурою проводятся везде, при чем виды их самые разнообразные, начиная с гимнастики и кончая борьбою и тяжелой атлетикой. Вся работа везде проводится по усмотрению и вкусу спорт-инструктора, без всякого метода, при чем отмечается уклон в сторону спорта. Наблюдение за характером физупражнений и санитарно-гигиеническими условиями при этих занятиях несет врач из отделения охраны здоровья детей и подростков.

Кроме того проводится работа в 17 школьных детских домах и 7 детдомах дошкольного возраста, где руководят занятиями 4 спорт-инструктора со спец-образованием.

В дошкольных детдомах врач дома, совместно с педагогическим персоналом, устанавливает и проводит в жизнь распорядок дня и принимает участие в создании санитарно-гигиенических условий жизни дошкольников.

Учет физкультткружков в целях врачебного контроля проводится антропометрическим кабинетом центральной школьной амбулатории, но точного учета до сих пор не достигнуто и часть кружков от врачебного контроля ускользает.

На Тереке.

Физическая культура, как в губернском городе, так и в уездах Терской губернии, поставлена очень слабо. В школах и детских домах физкультура проводится в виде гимнастических упражнений, игр и трудовых процессов.

В зимний период, из-за отсутствия подходящих помещений, занятия протекали часто в ненормальных условиях, в пыли и страшной духоте. С наступлением весны физкультура переносится на воздух.

Санитарный надзор за школами поручен санитарному врачу, который в одно и то же время является и заведующим медчастью, а иногда и участковым врачом. В силу этого в большинстве случаев наблюдения за правильным проведением физкультуры нет, что безусловно ненормально.

Никаких домов физкультуры, занимающихся научно-практической разработкой вопросов физической культуры, не имеется. Детамбулатория есть только в Пятигорске, да и та, за неимением надлежащего штата врачей и средств, ограничивается лечебной работой.

Физ-воспитание в школах фабзавуча вовсе не проводится.

Школьными занятиями по физкультуре руководят инструктора из старых преподавателей гимнастики и военные.

Ал.

Гигиеническое воспитание — одна из важнейших задач школы.

Ростов-на-Дону.

Физическое воспитание в учебных заведениях Ростова проводится не в достаточной мере. Из имеющихся школ I и II ступени охвачены лишь 25%, где физкультура проводится в виде гимнастики и игр. Руководят школьными занятиями инструктора, из которых 1 окончил госинфизкульт, 11— окружные курсы всевобуча и 5 главные курсы всевобуча.

Имеется центральная школьная амбулатория и антропометрический кабинет, который за истекший год произвел около 2000 измерений. Вместе с тем к школам прикреплены врачи из оздравдета, в обязанности коих входит проведение научного контроля над занятиями по физвоспитанию и санитарно-гигиенический надзор над школьной жизнью.

С наступлением лета занятия физической культурой переносятся на воздух, устраиваются экскурсии-прогулки, сопровождающиеся подвижными играми. Интерес школьников к физкультуре большой; занятия и прогулки привлекают значительное количество участников.

Архангельск.

Физкультура в детских домах.

Систематические занятия по физразвитию детей в Архангельске начались с 1923 г. Начало было положено в детдомах Последгола при губисполкоме, при чем первоначально занятия велись в одном доме, а с 15 марта занятия пошли уже в двух домах №№ 10 и 14. Были выделены две показательные группы, которые выступили в клубах совработников, водного транспорта и на детских вечерах. Успех выступления групп вызвал дух соревнования среди детей и теперь занятия ведутся уже в четырех домах по две группы в каждом.

В данный момент занимающихся насчитывается 275 чел., занятия с которыми проводятся 6—8 час. в неделю. Гимнастическими костюмами снабжены не полностью. Крупным недостатком в работе является отсутствие врачебного осмотра занимающихся.

П. Галушин.

По советам.

Работа по оздоровлению трудящихся в Архангельске.

(Ответ Царицыну).

Просматривая журнал «Известия Физической Культуры», невольно каждый раз обращаешь внимание на заметки Царицына, характеризующие в полной степени работу по физической культуре, и в то же время досадно становится за другие города, которые совершенно не информируют о своей работе или сообщают о ней далеко недостаточно [1]).

В свое время работа, проделанная Архангельском, освещалась довольно подробно на страницах журнала, но все же не в такой степени, как нужно. Говорить подробно о всех мероприятиях нет надобности и я лишь остановлюсь на более важных в жизни физкультурной работы Архангельска.

1. Оборудование мест занятий.

Благодаря материальной поддержке со стороны губисполкома совету физкультуры удалось приспособить быв. кинотеатр под клуб физкультуры (до этого времени не было ни одного специального помещения); помимо специальных приспособлений клуб снабжен всеми необходимыми снарядами, имеется антропометрический кабинет и спортивная библиотека. Покупка снарядов и оборудование клуба выразились в 10.000 руб.

Работа по оборудованию стадиона идет полным темпом. В настоящее время вся площадь обнесена забором, длиною 260 саж., идет выравнивание, устройство беговой дорожки и оборудование помещений при стадионе. Деньги на оборудование стадиона отпущены губисполкомом, кроме этого материальную помощь оказал военвед.

Характерно отметить интерес к делу физкультуры некоторых ответственных работников; так, например, председатель губисполкома т. Козлов, редактор местной газеты „Волна" т. Новлянский и другие во время зимнего сезона ходили на лыжах, а за отсутствием палок брали рейки.

2. Популяризация идей физкультуры.

Ранее при совете существовала агитационно-пропагандистская секция, но теперь таковая распалась и работы не ведет. В местной газете „Волна" имеется отдел „Советская физкультура", который бывает не менее двух раз в неделю, где освещается работа по физкультуре и ведется агитация и пропаганда. Доклады на разного рода собраниях пока нигде не ставились. Попытки к этому делаются.

3. Работа ведомств, входящих в совет.

Активное участие в работе СФК в настоящее время принимают все, за исключением ГПУ и отдела труда; есть некоторые шероховатости со стороны здравотдела, к которому, чтобы получить врача, приходится делать не один десяток просьб.

4. В школах и детдомах.

В детских домах физическое воспитание ведется во всех без исключения. В отношении школ дело обстоит хуже и занятия ведутся только в половине; все же работа двинута, тогда как в прошлом учебном году физическое воспитание в школах совершенно не проводилось.

5. Литература по физкультуре.

Библиотека при клубе состоит из 200 книг. Журнал „Изв. Физ. Культуры" по предварительному подсчету выписывается в 35 экземплярах. В настоящее время проводится кампания об усилении подписки на журнал и можно надеяться, что с 15 июля Архангельск будет получать не менее 70 экземпляров.

Царицын. Сотрудники научно-исследовательского уголка на Красном стадионе во время открытия стадиона.

[1]) Редакция вполне к этому присоединяется.

6. Организация курсов по физкультуре.

Осенью прошлого года СФК предполагал организовать курсы по подготовке инструкторов, но в виду полного отсутствия опытных руководителей эту мысль пришлось оставить. Теперь, с оборудованием клуба, предполагается устроить семинарий для всех руководителей, имеющихся в Архангельске, для пополнения их знаний.

7. Перспективы летнего сезона.

Открытие летнего сезона предполагается устроить массовым праздником физической культуры 15 июня. Раньше не позволяет погода, дальнейшее также зависит от этого. Подготовительная работа проделана, на места разосланы указания и т. д.

П. Галущин.

Рязань.

СФК создан технический и учебно-контрольный комитеты. В президиум техкомитета утверждены: т. т. Репьев, Иванов М., Салохин, Харан и Правдолюбов А. Бюро же учебно-контрольного комитета утверждено в составе врачей: т. т. Липец, Хоран и Фейгин. Кроме того выделена комиссия из трех лиц, коей поручено обследование работ, кружков и в г. Рязани.

Попутно с обследованием ведется регистрация всех существующих физкружков и ячеек. Кружки и ячейки, почему-либо не могущие существовать как самостоятельная единица, вливаются в уже имеющийся „дом физкультуры". При „доме физкультуры" имеются оборудованные кабинеты по педагогической и корригирующей гимнастике и для антропометрических измерений, а также хороший гимнастический зал.

Составлены программы на летнее время, в основу коих положено разностороннее развитие. Всем футболистам предложено заняться легкой атлетикой и плаванием.

Стрелковая секция объединяет работу отдельных стрелковых ячеек при клубах воинских частей и пех. школы, а также при клубе ГПУ „Динамо".

Большое затруднение встало при организации коллегии судей. Опытных судей найдется 3—4 человека, да и те все время участвуют в соревнованиях от той или иной организации, а следовательно всегда может быть поднят вопрос об их заинтересованности. В силу этого вопрос о коллегии судей пока остался открытым.

Первухин.

Воронеж.

Воронеж до последнего времени тянулся в хвосте. Хотя имелись и губсовет и усовет физкультуры, но, чуждые и далекие от работников физкультуры, они не имели должной связи,—в результате чего губсовет делал свое, а работники физкультуры—свое.

Вновь избранный ГСФК при губисполкоме повел дела по-новому.

Работа стала улучшаться, организовываются спорт-ячейки среди рабочей молодежи и при профсоюзах. Началась работа стадиона, где предполагается поставить дело физкультуры в широком масштабе. Ведется усиленная подготовка к губернской олимпиаде. Для точного уяснения в работе пролетарской физкультуры проведен ряд конференций с работниками физкультуры, но все же в этой области нужно желать лучшего.

Оборудован антропометрический кабинет с достаточным числом необходимых приборов, приступивший к работе. Заканчивается работа по оборудованию уголка физкультуры и в ближайшее время состоится открытие его, с проведением ряда лекций на темы физической культуры.

Сейчас открываются курсы по физкультуре для подготовки работников в рабочих массах, а в июле—для школьных работников и инструкторов в смысле переподготовки и пополнения их знаний по физкультуре.

Плохо лишь обстоит дело по физкультуре в губоно: нет инспекторов и специалиста, который бы мог вести работу, вследствие чего работа неподвижна.

Имеется около 25 школ I ст., из коих физкультура проводится в 4 или 5. Из 10—12 школ II ст. физкультура проводится в 2—3, несмотря на то, что тяга к физкультуре у молодежи большая.

Не лишним бы было иметь инспекторов при губсовфизкульте и усовфизкульте.

В первых числах мая при губсовете из работников физкультуры сконструирован технический комитет.

Ф. Дубинин.

Сибирь.

Сибирским СФК разрешен вопрос о постройке спортивной площадки в Новониколаевске. Постройка площадки поручена непосредственно Новониколаевскому ГСФК при поддержке сибирских организаций и ведомств. Выделена комиссия из представителей ГСФК Новониколаевска, Сиббюро ЦК РКСМ и Сиббюро ВЦСПС.

Приступлено также к работам по составлению программы сибирской недели спорта. В разрабатываемую программу вводится: легкая атлетика, баскетбол, футбол, плавание и др. Для участников „недели" предположено ввести некоторые нормы, выполнение коих и даст возможность участвовать в соревнованиях.

Возбуждено ходатайство перед Сибопсом о предоставлении льготного проезда по жел. дороге участникам праздника, которых будет около 50 человек от каждой губернии. Сибревком санкционировал „неделю" и отпустил необходимые средства для ее проведения.

Кроме того для участников соревнований будет предоставлено общежитие и бесплатное питание.

Брянск.

Закладка губернского стадиона.

Брянским ГСФК произведена торжественная закладка губернского стадиона. Стадион — показательный центр достижений по физкультуре, направленный к оздоровлению трудящихся — должен приковать к себе широкое внимание. Это кузница, которая выковывает сильное, здоровое поколение нашей республики.

Граков.

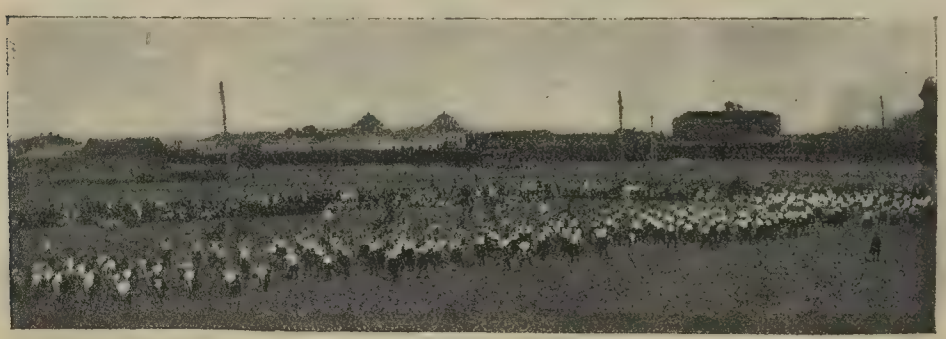
Татреспублика.

Высший совет физкультуры Татреспублики выработал план работы на 1924—25 год, составлена смета, намечены к проведению курсы для инструкторов.

В Казани имеется стадион, который находится в ведении Татнаркомздрава. Стадион очень обширный, расположен в высокой, сухой, солнечной местности, почти за городом.

В летнее время все занятия физкультурой сосредоточиваются на стадионе.

Для научно-практической разработки вопросов при ВСФК учреждены научный и технический комитеты. Антропометрический кабинет имеется при центральной школьной амбулатории, ежедневно там исследуются школьники и подростки, пропускная способность антропометрического кабинета в месяц равняется 1000 чел. и больше.



Выступление физкультъячеек г. Царицына на празднике открытия Красного стадиона.

Международное рабочеедвижение по физкультуре.

Значение единого фронта рабочего спортивного движения.

Начавшееся разложение капиталистического мира растет все больше и больше, приближая момент окончательного его краха. Мировая буржуазия, пытаясь изо всех сил избежать ожидающей ее гибели, стремится накинуть на шею пролетариата ярмо политического рабства и экономической нищеты. Повсюду увеличивается рабочий день, уменьшается заработная плата, отменяются законы об охране труда. Тюрьмы почти всех стран переполнены рабочими, борющимися за освобождение своего класса.

Ответственный секретарь исполкома Красного Спортинтерна Фриц Рейснер.

Рожденные буржуазией фашистские организации при прямой или косвенной поддержке социал-демократов расправляются с рабочими, стараясь раз и навсегда задушить революционную борьбу пролетариата.

От фашистов не отстают и буржуазные спортивные организации, не раз клеймившие себя участием в подавлении восстаний пролетариата, выражавшемся как в пополнении карательных отрядов, так и в формировании собственных сотен, выступавших против пролетариата (Средняя Германия 1921 г.).

В полной мере учитывая значение спорта, как одного из могучих средств классовой борьбы, буржуазия уделяет в настоящий момент буржуазному спортивному движению особое внимание. Достаточно указать на буржуазную Парижскую олимпиаду, на которую правительственными учреждениями и организациями Франции ассигновано около 18 миллионов золотых франков, а также на ярко выраженные милитаристический и национальный характер [1]), чтобы понять, какие надежды в разворачивающейся классовой борьбе буржуазия возлагает на свои спортивные организации.

И как, поэтому, безнадежно тупы или возмутительно подлы заправилы Люцернского Спортинтерна, которые стараются мощные, тесно спаянные коллективы рабочих спортивных организаций поставить вне политики, вне классовой борьбы и тем самым ослабить ряды боевого фронта пролетариата.

Физическая культура и в частности спорт по своему существу чрезвычайно способствуют объединению организации людей, коллективной дисциплине. Путем же интернациональных спортивных соревнований, все чаще и чаще организуемых между рабочими спортивными организациями, рабочие разных стран непосредственно сближаются между собой, знакомятся наглядно с положением зарубежных товарищей, объединяются сознанием общности интересов и необходимости совместной борьбы и, таким образом, реализуют самым действительным образом (хотя и в узких рамках спортивного движения) идею международной солидарности рабочих на почве классовой борьбы. И вот, оказывается, кое-кому мало того, что буржуазия, развив до максимума завлекательные качества спорта, но вложив в них гнилое содержание погони за индивидуальными успехами, славой и золотом, прельщает этими приманками ценных для рабочего движения пролетариев.

Словно с тайным намерением помочь капиталу в его предательской работе соглашатели проповедуют идею „нейтральности“ рабочего спорта.

В результате же мы видим, что существует еще значительное число рабочих спортсменов, которые, находясь под пагубным влиянием бюрократии Люцернского Спортинтерна, ведут в своих организациях исключительно техническую работу, ни в какой мере не связывая ее с классовой пролетарской борьбой.

Правильно ли, допустимо ли это? Конечно нет.

Рабочие, занимающиеся за рубежом в организациях физической культуры, не могут рассматривать эту свою работу иначе, как школу физической (боевой) подготовки к борьбе с буржуазией.

Будучи наиболее сильной, закаленной и крепко спаянной частью своего класса, рабоче-спортивные организации, естественно, должны живее и острее реагировать на все атаки классового врага и сами в первых рядах вести против него наступление.

Таким образом, здесь, в области рабочего спортивного движения—идея единого рабочего фронта должна воплотиться в жизнь легче и быстрее, чем в рамках общерабочего движения.

Красный Спортинтерн уже неоднократно обращался к рабочим спортивным организациям с призывом об образовании единого рабоче-спортивного движения. Но осуществлению этого лозунга всеми силами старались и стараются помешать вожди желтого интернационала через созданный ими Люцернский Спортинтерн. Являясь сторонниками спорта „вне политики и классовой борьбы“, они лицемерно опасаются, как бы от общения с революционно настроенными организациями околпаченные ими „нейтральные“ спортсмены не восприняли опасные мысли о классовых интересах, о необходимости участия в классовой борьбе и т. п. „вредных идеях“.

Насколько эта гнилая идеология соглашательской верхушки оторвалась от настроения масс, может свидетельствовать тот факт, что на последней конференции Люцерна, на которую бюро не допустило делегацию Красного Спортинтерна, подавляющая часть присутствовавших делегатов (представители $^{9}/_{10}$ всех членов Люцернского Спортинтерна) голосовала за допущение представителей КСИ на конференцию, а собрание технических работников этой же конференции вынесло постановление о приглашении на Франкфуртскую олимпиаду организацией КСИ. Ясно, что, если бюрократия Люцерна будет продолжать вести кампанию против объединения рабоче-спортивного движения, то это объединение осуществят сами массы через головы своих вождей.

На конкретном примере Франкфуртский олимпиады рабочие выявят свое настроение. Вместо узко-технических спортивных соревнований, которыми люцернская бюрократия намерена ограничить программу Франкфуртской олимпиады рабочие спортивные организации должны добиться и добьются, чтобы эта олимпиада носила прежде всего характер грозной демонстрации единого фронта рабочего класса против буржуазии. Рабочие спортивные организации здесь должны продемонстрировать свое единство, свою мощь и волю к борьбе и победе над вековым поработителем рабочего класса.

Да здравствует единый рабочий фронт борьбы с буржуазией!

Да здравствует единый фронт рабочего спортивного движения, как первый шаг к осуществлению единого рабочего фронта!

Г. Гирля.

[1]) Не даром на матче регби, выигранном у Франции Соединенными Штатами, французская публика до полусмерти избила американца, осмелившегося громко выразить поощрение своим компатриотам, и дико ревела от огорчения, заглушая победные звуки „Янки Дудля“.

V Конгрессу Коминтерна от организаций физкультуры горячий привет!

Рабочее спортивное движение в Финляндии.

Влечение к физической культуре — исконнее свойство представителей всех классов населения Финляндии. Не миновало оно рабочего класса и первые рабочие спортивные кружки были основаны уже лет тридцать тому назад.

В организационном отношении в то время наметилась двойная линия подчинения. С одной стороны, часто спортивные ячейки входили на правах секций в иные рабочие организации, с другой же—тяготели к основанному в 1906 году буржуазному гимнастическо-спортивному союзу. Последний в 1917 году насчитывал до 43.000 человек, в числе коих было 15.000 членов от 200 рабочих спорт-организаций. Если же принять во внимание, что в значительной мере рабочий элемент был вкраплен и в буржуазные клубы, то общее число рабочих - членов союза надо определить к тому времени минимум в 25 000 человек.

Подобное фактическое соотношение сил естественно вызывало мысль о том, чтобы захватить руководящие нити в руки представителей большинства, т.-е. рабочей части. Для этого предполагалось первоначально выделиться всем рабочим клубам в особый подотдел союза и, основав собственный печатный орган, повести через него агитацию. Такая газета действительно начала выходить два в раза месяц с весны 1917 года.

Хорошо организованные и высоко сознательные в классовом отношении финские рабочие скоро добились бы намеченных целей. Но в 1918 году вспыхнула революция. Рабочие спортсмены в первых рядах пошли в бой и были за то безжалостно задавлены осилившей реакцией. Рабочие спортивные клубы закрывались, имущество их конфисковывалось. Наличный состав... частью пал в сражениях, частью погиб во время белого террора, вырвавшего свыше десяти тысяч рабочих жизней, частью же до сих пор томится по тюрьмам. Остальные же ушли в подполье. Но не долго удалось капиталу праздновать свою победу.

Первым толчком к организации независимого рабочего движения послужила произведенная в том же 1918 г. в гимнастическо-спортивном союзе чистка, выкинувшая из состава его членов всех лиц, не захваченных непосредственно реакцией, но подозрительных по своим классовым симпатиям.

Лишенный таким путем последних путей к легальному существованию, рабочий спорт, не смущаясь террора и тяжелой политической ситуации, открыто заявил свои требования. В начале 1919 года представителями стихийно возродившихся 56 рабочих обществ (с 8000 членов) был единогласно основан на собрании в Гельсингфорсе „Рабочий спортивный союз". Рабочее спортивное движение начало быстро вливаться в новую форму и расти количественно. К настоящему моменту число организаций, входящих в союз, возросло до 382 при 30.000 членов, т.-е. далеко превысило дореволюционные нормы. Кроме того, в стране имеется еще ряд так называемых „Arbeiters-contsorganisationen" (с числом членов до 10.000), образующих свой особый союз, но находящихся в связи с рабочим спортивным союзом.

Организация союза за истекшие годы окончательно выявилась и установилась. Высшим его органом является съезд, периодически собирающийся каждые три года в лице делегаций от отдельных обществ. Последний съезд был в 1921 году и, таким образом, в настоящее время на очереди стоит вопрос о созыве нового. На съезде выбирается правление союза в составе: председателя, заместителя последнего и восьми членов, из числа коих один является представителем организаций шведской части населения (400.000 жителей Финляндии говорят по-шведски). Для помощи правлению в решении наиболее важных вопросов и направлении всей политики союза ежегодно созывается союзный совет, куда каждый округ посылает одного делегата.

Необходимо отметить, что согласно союзного статута, члены союза не только должны активно заниматься известными видами телесных упражнений, но и обязаны, кроме того, примыкать к той или иной политической или профессиональной рабочей организации.

Об идеологической и учебной стороне рабочего спортивного движения в Финляндии—в следующем номере.

(Окончание следует).

Зимний и весенний сезон рабочего спорта во Франции.

Французская рабочая федерация спорта не богата средствами. Отсутствие хорошо оборудованных площадок и неимение дорогого инвентаря заставило ее в области спорта пойти по линии тех видов последнего, занятие коими требует минимальных затрат как от участников, так и от организаций.

При выборе тех или иных отраслей физкультуры также сказалось влияние видного теоретика в стане F. S. T.—доктора Газеманна, сторонника упражнений, производимых на свежем воздухе.

В результате спортивная деятельность французских рабочих-федералистов характеризуется прежде всего минимальным развитием гимнастических обществ. Повидимому, сознательно оставлены в тени и такие виды физических упражнений, как борьба, бокс и некоторые другие.

Зато процветает легкая атлетика во всех ее видах и велосипед, что же касается футбола, то последний, равно как и некоторые другие виды спортивных игр, несмотря на большую популярность, все же страдают рядом организационных недугов. Оно, впрочем, вполне понятно для такой страны, как Франция, где трудно достать свое или арендовать для бездоходного матча чужое поле и где буржуазные клубы ведут планомерную охоту за лучшими игроками рабочих команд.

Все вышеизложенное было продискуссировано в декабре минувшего года на национальном конгрессе федерации, причем конгресс, официально признав доминирующую роль легкой атлетики и велосипеда и указав на желательность большей согласованности работы местных футбольных клубов в целях проведения ее в общефедеральном масштабе, как бы примирился со слабым развитием других отраслей спорта и тем самым санкционировал такое положение вещей.

Таким образом, в отличие от методичных и спокойных северных германцев (в Германии центр рабочего спорта на севере), уделяющих много времени гимнастике, методическим занятиям тяжелой атлетикой и туризму, более подвижные французы избрали и виды спорта, соответствующие характеру местного населения.

Минувший зимний сезон приходится характеризовать как период исключительного увлечения кроссами, устраивавшимися на рабочих окраинах городов нередко по улицам последних и потому сыгравшими громадную пропагандистскую роль.

Программа кроссов была весьма обширна и вызывала даже сомнения в возможности проведения ее полностью. Однако, первые же выступления междуклубного масштаба дали полное основание ожидать блестящего завершения сезона и создали бегу в естественных условиях громадную популярность.

Мы не будем перечислять всех кроссов крупного масштаба. Их было очень и очень много, преимущественно в Париже, где следовали один за другим: приз Фурми (4,5 клм.), кросс „Юманите" (7 клм.) и другие, среди которых 17 февраля был разыгран и национальный кросс (10 клм.). Среди парижских кроссменов в начале сезона выделилось два противника в лице Жуанена и Кассэнь, за которыми обычно неутомимо следовали Пфеферкорн — хороший и, главное, разносторонний атлет, Тренкар, Доллеан и Галлуа. К моменту розыгрыша национального кросса решилась борьба между двумя фаворитами. Жуанен, желавший покончить дело одним ударом, резко оторвался от противников на втором километре и в дальнейшем ходе состязания повторял такие броски несколько раз. В итоге же, зарезав нескольких второстепенных противников, он был легко обойден сильными конкурентами с Кассэнем во главе и кончил лишь на седьмом месте. Победителем на этот раз вышел Кассэнь, но близко подошедший к нему на финише гаврский бегун Буржуа (надо думать, что фамилия эта стоит ему многих подшучиваний) доказал, что провинция мало в чем отстает по своим силам от Парижа. Провинциальный класс в тот же день нашел и другое подтверждение в победе анжерца Денешо в кроссе новичков. Однако, окончательный триумф ожидал провинцию в лице того же Буржуа 2 марта при розыгрыше приза „Юманите". Здесь чувствовавший себя несколько нездоровым Кассэнь смог занять лишь четвертое место, представитель же Гавра довольно легко ушел от Сонье, Галлуа, Гарнье, Доллеана, Тренкара и др.

В заключение укажем на одно характерное свойство рабочих кроссов, резко отличающее их от буржуазных. В то время как при розыгрыше последних до финиша добирается зачастую лишь третья часть взявших старт, в рабочих кроссах сходят лишь единицы (несмотря на крупный масштаб соревнований при сотне-двух участников). Явление это, безусловно, в высшей степени показательно, как выявляющее товарищескую дисциплинированность, хорошую подготовку бегунов и отсутствие личных, ложно направленных самолюбий. Поэтому-то особо интересно следить при розыгрыше пролетарских кроссов за судьбами командных первенств, где обычно победы добивалась наиболее мощная парижская организация C. P. E. R., встречавшая, однако, опасных конкурентов в лице USO—12 и Гавра преимущественно.

Резко сказалось на спортивном календаре федерации наступление весны. Возродились велосипед и футбол, а легкая атлетика из области кроссов перешла к организации разносторонних соревнований, обещающих выдвинуть новых победителей и в частности воскрешающих репутацию Пфеферкорна, не закончившего как следует зимнего сезона. Технические достижения первых легко-атлетических митингов подают весьма благоприятные надежды, примером чего может служить хотя бы разыгранное 18 мая в Арпажоне местными спортсменами соревнование—9 м. 44 сек. на 3000 мтр., 12 сек. на 100, 155 см. в прыжке в вышину и 10 м. 42 с. в ядре—все это результаты, которые нужно признать великолепными в условиях местного соревнования и в начале сезона. Словом, можно с большой вероятностью ожидать, что в текущем году французские легко-атлеты из рабочих организаций окажутся достойными соперниками нашим спортсменам. Честь и слава поэтому молодым западным товарищам и пожелание встретиться с ними в Париже на рабочем празднике спорта.

На ряду с легкой атлетикой оживленно проходит во Франции и велосипедный сезон, открытый с первых чисел апреля. Из трековых гонщиков пока выделились Безав, Бератри, Купри и некоторые другие, в большинстве случаев одинаково успешно выступающие как на короткие, так и на длинные дистанции. Впрочем, выяснение индивидуальных сил еще впереди, пока же нужно лишь порадоваться тому, что велогонки пользуются большой популярностью у рабочей публики, собирающейся на них в количестве свыше полутора десятка тысяч человек.

Равным образом трудно еще давать оценку недавно начавшемуся весеннему футбольному сезону, где из фаворитов на кубок федерации хорошо держится Шуази-Иври, побивший недавно USO—Sud со счетом 2 : 1. Интересно также отметить и матч того же Шуази—Иври, сыгранный им 9 марта против приглашенной футбольной секцией федерации в Париж венгерской рабочей команды клуба „Данубия“ (Будапешт). На этот раз победителями со счетом 3 : 2 вышли гости, показавшие великолепную сыгранность и дисциплинированность и строящие свое нападение исключительно на командной тактике с короткой пассовкой. Впрочем, победа далась венграм не легко, так как во втором хавтайме парижане сильно нажимали на них, забили вскоре один за другим два мяча и чуть было не сделали третьего гола.

Шахматы.

(Под редакцией С. Левмана и Н. Панченко).

К матчу Григорьев—Ненароков.

Матч играется в клубе Транспорт (ул. Коммуны, д. 14) и привлекает к себе большое внимание московских шахматистов. Как Григорьев, так и Ненароков представляют собой центральные фигуры московской шахматной жизни, и состязание между ними имеет не только спортивный, но и внутренне-шахматный интерес.

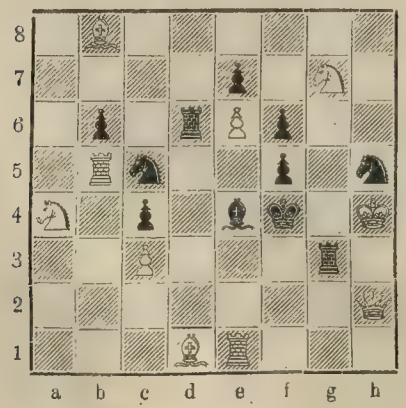
Маэстро В. И. Ненароков является не только представителем классической позиционной игры, но и сторонником академического направления как в игре, так и в шахматной общественности. Соредактор журнала „Шахматы“ он стоит в группе сильнейших игроков, для которой законы шахматной жизни и ее развития незыблемы даже в условиях советской действительности. С недавнего времени В. И.—член организационного комитета по созыву Всесоюзного шахматного съезда.

Н. Д. Григорьев, редактор шахматного отдела „Известий ЦИК'а“ и член центральной шахматной секции при совете физкультуры, во многом является прямой противоположностью

Задача № 7.

Г. Эйхгольц.

(Westfällische Arbeiter-Zeitung, 1923).

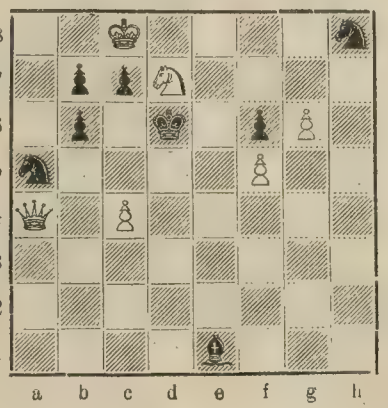


Мат в 2 хода.

Задача № 8.

Б. Левман.

(Печатается впервые).



Мат в 3 хода.

Этюд № 3.

(Миниатюра). **С. С. Л.**

Белые: Кр a5, Л f3, К a8, п b4 и c6.
Черные: Кр c8, Ф b8, С b5, п a6 и f4.

Белые делают ничью.

Матч Григорьев — Ненароков в клубе „Транспорт" НКПС.

Фот. Г. Г. Посса.

Ненарокову. Яркий шахматный талант, выдвинувшийся за последние годы—Григорьев обязан успехом исключительно своей нервной, импульсивной натуре. Инициатива его игры и в середине и в конце партии одинаково и свежа и опасна даже для такого крепкого противника, как Ненароков. Пока побеждает Григорьев: из первых 4-х партий он имеет 3½ очка. Однако поручиться уже теперь за победный для него конец было бы рискованно.

Выигрыш матча Григорьевым дает ему звание маэстро; при обратном результате Ненароков становится чемпионом Москвы.

Н. П—ко.

№ 9. Каро—Каин.

3-я партия матча. Играна 25 мая.

	Н. Д. Григорьев.	**В. И. Ненароков.**
1.	e2—e4	c7—c6
2.	d2—d4	d7—d5
3.	К b1—c3	d5 : e4
4.	К c3 : e4	К b8—d7
5.	К g1—f3	К g8—f6
6.	К e4—g3	g7—g6
7.	c2—c3	С f8—g7
8.	h2—h4	

Хороший агрессивный ход. Черные вынуждены последующим 8... h7—h5 ослабить королевский фланг.

8.	. . .	h7—h5
9.	С f1—d3	c6—c5
10.	Ф d1—c2	

Брать пешку c5 было невыгодно для белых. Белые мобилизуют силы для атаки слабого пункта g6 и заставляют черных рокировать.

10.	. . .	0—0
11.	0—0	c5 : d4
12.	c3 : d4	

Сохраняет за белыми обладание полем e5 и мешает черным развиваться. К f3 : d4 было бы слабо.

12.	. . .	К d7—b6
13.	С c1—e3	К b6—d5
14.	a2—a3	К f6—g4

Проще и, повидимому, лучше было 14... К d5 : e3 с последующим 15... К f6—g4.

15.	С e3—d2	С c8—d7
16.	Л a1—e1	Л a8—c8
17.	Ф c2—b3	С d7—c6
18.	К f3—e5	К g4 : e5
19.	d4 : e5	e7—e6
20.	С d2—g5	Ф d8—c7
21.	Ф b3—c4	

Белые идут на осложнение. Однако 21... К d5—b6 вел к потере пешки e5 при хорошей игре для черных: так если 22. Ф c4—c3, то черные играют К b6—d7 и на 23. f2—f4 дают шах ферзем на b6 с последующим С c6 : g2. Если 22. Ф c4—t4, то К b6—d7 выигрывал пешку e5.

21.	. . .	С g7 : e5
22.	С g5—h6!	С e5—g7
23.	С h6 : g7	Кр g8 : g7
24.	Ф c4—d4 +	К d5—f6
25.	К g3 : f5 + !!	

Блестящая и вполне корректная жертва.

25.	. . .	g6 : h5
26.	Л e1—e5	Л f8—d8

Коня защищать нельзя. На Ф d8 следует 27. Л g5—g5 +, Кр g7—h6 и 28. Ф d4—f4 с матом через два хода.

27.	Л e5—g5 +	Кр g7—f8
28.	Ф d4 : f6	Л d8 : d3
29.	Л g5 : h5	Кр f8— e8
30.	Л h5—h8 +	Кр e8—d7
31.	Ф f6 : f7 +	Кр d7—d6
32.	Ф f7—f4 + !	e6 — e5
33.	Л h8—h6 +	Кр d6—d5

Если 33. Кр d6—c5, то 34. Ф f4—b4 +, Кр c5—d5 и 35. Л e1—c1.

34.	Ф f4—f5 !	Кр d5—d4
35.	Ф f5—g4 +	e5—e4
36.	Л e1—c1	Л c8 — e8
37.	b2—b3 !	Л d3 : b3
38.	Ф g4—d1 +	Л b3—d3
39.	Ф d1—c2	Сдался.

(Примечания Н. Панченко).

№ 10. Отказанный ферзевый гамбит.

18-й тур нью-йоркского турнира.

	Маршалль.	**Боголюбов.**
1.	d2—d4	К g8—f6
2.	К g1—f3	e7—e6
3.	С c1—g5	d7—d5
4.	e2—e3	К b8—d7
5.	c2—c4	c7—c6

С перестановкой ходов получилась так назыв. „ортодоксальная" защита.

6.	c4 : d5	

Этот размен в центре довольно часто применяется в последнее время. Упрощая положение, размен облегчает защиту черным; тем не менее белые сохраняют инициативу.

6.	. . .	e6 : d5
7.	К b1—c3	Ф d8—a5

Сложилось положение „защиты Пильсбери". Обычный порядок ходов таков: 1. d4 d5 2. f3 К f6 3. c4 c6 4. К c3 e6 5. С g5 К bd7 6. e3 Ф a5; одним из сильнейших способов игры является рекомендуемый Таррашем в его новой брошюре— 7. cd ed 8. С d3, как и случилось в рассматриваемой партии. „Защита Пильсбери" не принадлежит к числу вполне солидных.

8.	С f1—d3	К f6—e4
9.	Ф d1—c2	

Очень сильно и 9. 0—0 с пожертвованием пешки ради атаки.

9.	. . .	К e4 : g5
10.	К f3 : g5	h7—h6

Если С e7, то 11. К : h7 g6 12. С : g6 fg 13. Ф : g6 + Кр d8 14. Ф g7 Л e8 15. f4 с выигранным положением.

11.	К g5—f3	

У белых ясное преимущество в развитии.

11.	. . .	С f8—e7
12.	0—0	0—0
13.	a2—a3	Ф a5—d8

Этим ходом черные как бы признают неудовлетворительность избранной системы защиты.

14.	Л a1—e1 !	

Значительно сильнее в данном положении, чем шаблонный ход 14. Л a1—c1.

14.	. . .	a7—a5

Безрезультатная попытка игры на ферзевом фланге.

15. Ф c2—e2!

С намерением увести слона на b1, вернуться ферзем на c2 и вести атаку королевской позиции.

15. . . . К d7—f6

Это дает возможность коню белых занять сильную позицию на e5, но иначе нельзя развить ферзевого слона.

16. К f3—e5 С e7—d6
17. f2—f4 c6—c5
18. С d3—b1 С c8—b7
19. Ф e2—c2 С d7—c6

В виду угрозы 20. К : d5.

20. d4 : c5 С d6 : c5.

21. Кр d1—h1!

Было бы преждевременным 21. К e5—g4, в виду простого ответа Л e8.

21. . . . Л f8—e8

Производит впечатление, что черные не отдали себе полного отчета в силе подготовленного хода 22. e3—e4. Возможность более успешной защиты давало 21... Л c8.

22. e3—e4 С c5—d4

На d5 : e4 последовало бы: 23. К : c6 bc 24. К : e4 К : e4 25. Л : e4 Л : e4 26. Ф : e4 g6 27. Ф : c6, а на d5—d4 23. К : c6 bc 24. Ка4 и 25. e4—e5.

23. К e5 : c6 b7 : c6
24. e4—e5 К f6—g4
25. Ф c2—h7 + Кр g8—f8
26. g2—g3

Плохо было бы немедленно 26. Ф h8 + Кр e7 27. Ф : g7, в виду Л g8! 28. Ф h7 К f2 +. Сделанный ход обезвреживает К f2 + и препятствует вторжению ферзя на h4.

26. . . . Ф d8—b6
27. С b1—f5!

Весьма сильный ход, отрезывающий отступление королю после непредотвратимого продолжения Ф h8 + с последующим Ф : g7.

27. . . . К g4—f2 +
28. Л f1 : f2

Если 28. Кр g2, то Ф : b2

28. . . . С d4 : f2
29. Ф h7—h8 + Кр f8—e7
30. Ф h8 : g7 Кр e7—d8

Нельзя С : e1 из-за мата в 6 ходов: 31. Ф f6 + Кр f8 32. Ф : h6 + Кр g8 (Кр e7 33. Ф d6 мат) 33. С : h7 + и т. д.

31. Ф g7—f6 + Л e8—e7
32. e5—e6! С f2—d4
33. e6 : f7 С d4 : f6
34. f7—f8 Ф Кр d8—c7
35. Л e1 : e7 + С f6 : e7
36. Ф f8 : a8

Выигрывало и 36. Ф : e7 +, но ход в партии сильнее.

36 . . . Кр c7—d6

Если Ф b6—f2, то 37. Ф c8 + Кр b6 (или Кр d6) 38. Ф b8 + Кр c5 39. Ф a7 + и выигр.

37. Ф a8—h8!

С угрозой 38. Ф e5 + и 39. К a4 +

37. . . . Ф b6—d8
38. Ф h8—e5 + сдался,

так как следует мат в 4 хода: Кр c5 39. К a4 + Кр c4 (Кр b5 40. Ф e2 + Кр : a4 41. С c2 мат) 40. Ф c3 + Кр b5 41. С d3 + + Кр a4 42. Ф b3 мат.

Эта характерная для агрессивного стиля Маршалля партия получила приз за красоту.

(Примечания Н. П. Целикова).

№ 11. Французская.

Играна в чемпионат-турнире Москвы.

Х. К. Баранов. — Л. Б. Поляк.

1. e2—e4, e7—e6. 2. d2—d4, d7—d5. 3. К b1—c3, К g8—f6. 4. С c1—g5, С f8—e7. 5. e4—e5, К f6—d7. 6. h2—h4, h7—h6. (Лучше 6. С e7 : g5. 7. h4 : g5, Ф d8 : g5. 8. К g1—h3, Ф g5—h6). 7. С g5—e3, a7—a6. 8. Ф d1—g4, Кр e8—f8. 9. Л h1—h3, h6—h5. 10. Ф g4—f4, e7—e5. 11. К g1—f3, e5 : d4. 12. К f3 : d4, Кр f8—g8. (Угрожало К d4 : e6 +. Хуже было бы 12... К d7—c5, или К d7—b6, в первом случае из-за 13. b2—b4, К c5—e4, 14. К c3 : e4, d5 : e4, 15. a2—a3 с последующим выигрышем пешки e4, во втором случае из-за Л h3—f3 с сильной атакой). 13. 0—0—0, К b8—c6. 14. К d4—f3, К d7—f8. 15. С f1—d3, К c6—b4. 16. С d3—e2, К f8—g6 17. Ф f4—h2, Ф d8—c7. 18. Л d1 : g1, К b4—c6. 19. g2—g4, h5 : g4. 20. Л g1 : g4, К c6 : e5. (Несколько лучше было бы 20. К g6 : e5, но и в этом случае белые ходом 21. Ф h2—g3 получили бы почти неотразимую атаку). 21. h4—h5 (можно было бы играть и Л g6, выигрывая две фигуры за ладью), С e7—d6. 22. h5 : g6, К e5—d3 +. 23. С e2 : d3, С d6 : h2. 24. Л h3 : h8 +, Кр g8 : h8. 25. g6 : f7, Ф c7 : f7. 26. Л g4—h4 +, Кр h8—g8. 27. К f3 : h2, Ф f7—f6. 28. С e2—h7 +, Кр g8—h8. 29. Л h4—h5, С e8—d7. 30. К h2—g4, Ф f6—e7. 31. С h7—g6 +, Кр h8—g8. 32. С e3—g5, Ф e7—d6. (Лучший ход. Черным необходимо защищаться от угрозы 33. К g4—f6 +). 33. f2—f4, С d7—e8. 34. С g6—h7 +, Кр g8—f8. 35. Л h5—h1, Л a8—c8. 36. К g4—e5, b7—b5. 37. С h7—g6, Кр f8—g8. 38. С g6 : e8, Л c8 : e8. 39. Л h1—h8 +, Кр g8 : h8. 40. К e5—f7 + и выигрывают. (Примечания Х. К. Баранова).

ХРОНИКА.

Москва.

Подготовка ко Всесоюзному шахматному съезду идет полным темпом. На заседании Всесоюзной шахсекции утвержден состав организационного комитета в количестве 13 товарищей, куда помимо представителей центра и Москвы введены 3 представителя от Ленинграда (от бывшего всерос. шахм. союза, который вскоре ликвидируется), 2 от Украины, 1 от Иваново-Вознесенска и 1 от ПУР'а. В секретариат орг. комитета избраны т.т. Н. Григорьев, С. Левман и один представитель от Ленинграда.

Адрес орг. комитета: Москва, Б. Дмитровка, 1, дом союзов, клуб МГСПС, шахм. секция, т. С. Левману.

В организационном комитете съезда поступили заявления о желании принять участие в съезде и турнирах от Иваново-Вознесенской шахсекции, от Полтавского ГСПС, Московской губ. шах-секции и Тульского ГСПС.

Иностранные известия.

Германия. 18—25 июня в Гамбурге состоялся 3-й съезд германского рабочего шахматного союза. На ряду с организационными на съезде обсуждались и принципиальные вопросы: об отношении к буржуазным спорторганизациям, о рабочем шахм. интернационале и др. Горячие дебаты вызвало предложение берлинского делегата Эльшлегера о присоединении Рабочего Шахинтерна к Красному Спортинтерну. Предложение было отвергнуто.

Во время съезда происходил ряд турниров. В чемпионат-турнире I приз и звание маэстро получил Шварц из Нюренберга, опередивший своего соперника Зеннинга на $^1/_2$ очка.

Конкурс задач. Закончился конкурс трехходовок, объявленный „Arbeiter Schachzeitung". I приз получил А. Клинке, II—Швенке и Рассубек, III—Бодэ.

Ко всем читателям.

Редакция просит все местные шахматные организации и всех товарищей-шахматистов присылать в адрес редакции сообщения о местной жизни, партии, задачи и пр.

Официальная часть.

Всем советам физической культуры, организациям, всем подписчикам и читателям журналов „Известия Физической Культуры“ и „Красный Спорт“.

Практика работы мест, выразившаяся в соответствующей резолюции первого Всесоюзного совещания советов физической культуры, подтвердила правильность еще ранее принятого Высшим Советом Физической Культуры решения об издании в дальнейшем ВСФК двух журналов: одного, рассчитанного на учреждения и организации, ведущие работу в области физической культуры, на комполитсостав Красной армии, педагогов, врачей, организаторов, руководителей и инструкторов; другого же журнала — обслуживающего непосредственно широкие массы трудящихся.

В связи с этим журналы „Известия Физической Культуры“ изд. ВСФК и „Красный Спорт“ изд. Центрального управления по военной подготовке трудящихся объединяются при Издательстве ВСФК под общим руководством редакционной коллегии ВСФК.

Характер журналов подвергается соответственному изменению, а именно:

„Известия Физической Культуры“, сохраняя в основном объявленную программу, должны стать по преимуществу руководящим официальным органом научно-практического и учебного характера с широко поставленным информационным отделом, освещающим, главным образом, организационную работу советов физ. культуры, жизнь профсоюзов, РКСМ, Наркомздрава, Наркомпроса, Наркомвоен и др. ведомств и их органов на местах.

В журнале будут также периодически помещаться сведения по авиации, автомобилизму, стрелковому спорту, охоте, рыболовству, туризму, шахматам и т. п.

Особое внимание будет обращено на практические указания по программно-методическим и врачебно-контрольным вопросам, на работу мест, а также на освещение деятельности Красного Спортинтерна и его секций. Кроме того вводятся отделы библиографии и переписки с читателями. Спортивную жизнь предполагается освещать в этом журнале в виде общих обзоров.

„Красный Спорт“—реорганизуется в живой, популярно-агитационный журнал, который будет стремиться обслуживать низовые кружки физкультуры и массового читателя. На ряду с небольшими популярными руководящими статьями по основным вопросам физического воспитания и образования, в нем будет отведено место и общей культурно-просветительной работе. Журнал должен также *возможно более полно и своевременно освещать текущую спортивную жизнь в центре и на местах.*

Журналы существуют на полном хозяйственном расчете и их дальнейшее совершенствование и удешевление определяется в первую очередь материальными возможностями. В виду этого ВСФК еще раз напоминает организациям, ведомствам и отдельным товарищам, что одних пожеланий, чтобы журналы смогли удовлетворить всем предъявленным им запросам, недостаточно. Необходимо активное участие периферии в их материальном укреплении.

Проведение всех намеченных планов находится в полной зависимости от вашей деятельности по распространению журналов, по привлечению новых подписчиков и, самое главное, по своевременному снабжению журналов живым, интересным материалом.

Председатель ВСФК **Н. Семашко.**
Зам. Пред. ВСФК **К. Мехоношин.**
Секретарь ВСФК **Иттин.**

Всем советам.

Согласно постановления пленума Высшего Совета Физической Культуры, Главная Контора Издательства будет по адресу каждого совета физкультуры высылать наложенным платежом по 5 экземпляров всех выходящих официальных книг, брошюр и проч.

Сообщая об этом, контора просит советы немедленно выкупать посылки и сообщать дополнительные заказы, высылая на них деньги вперед.

Почтовый ящик.

Письма в редакцию.

Помещая настоящие письма, редакция еще раз обращается с просьбой к корреспондентам писать объективнее, обращаясь в случае надобности за информацией к местным СФК.

„В № 8 журнала „ИФК“ помещено сравнение деятельности различных районов Москвы по лыжному спорту. Не входя в разбор всей статьи в целом, считаю своим долгом отметить огромную заслугу опытно-показательной площадки всевобуч (ОППВ) в деле постановки работы по физкультуре во вверенном мне полку.

За истекший зимний сезон ОППВ силами ее членов был проведен в полку ряд агитационных выступлений, организованы занятия по гимнастике, открыта для пользования полка лыжная станция, оказана помощь в организации соревнований, тренировок лыжных команд и т. д.

Результаты этой работы налицо: несмотря на то, что занятия лыжным спортом были начаты лишь в текущем году, полк оказался одним из первых на окружных соревнованиях и на красноармейских соревнованиях московского гарнизона. До 70% всего красноармейского состава полка втянуто в занятия спортом.

Выражая совету и всем работникам площадки благодарность, прошу редакцию в целях справедливого освещения деятельности ОППВ напечатать настоящее письмо“.

Командир N полка связи (подпись). Комиссар (подпись).

„В виду тенденциозности заметки, помещенной в № 8 под заголовком „Томск“, по поводу „реабилитации“ Ю. Замятиным своего спортивного имени, постоянная зимняя судейская комиссия спорт-кружка „Вуз“ считает нужным отметить: 1) перед началом старта на протяжении всей дистанции были срыты все неровности и бугры, 2) лыжник, действительно чувствующий свое превосходство, никогда не откажется, как это сделал З. перед стартом, итти одновременно с гонщиком, достижение которого он хочет побить; настоящий спортсмен никогда не будет публично просить своего конкурента не итти после него на ту же дистанцию, говоря, что он идет под давлением своего начальства и что неуспех повлечет для него служебные неприятности и что шедший после него Ф. Сергиев показал лучшее время (Замятин 1 : 25 : 51,2, Сергиев 1 : 25). Таким образом, говорить о превосходстве З. совершенно не приходится“.

Подписи: И. Иванов, В. Орлов, Н. Верниковский, четвертая неразборчива.

ГСФК (г. В. Устюг).—Материал получен через месяц после соревнований и, как запоздавший, не может быть помещен. Пишите своевременно.

Н. З.—Анонимные заметки редакция не печатает.

Т. Никитину.—Вам послано письмо.

А. М. Иванову, Ялта.—Просим писать разборчивее и на одной странице.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 20765. Типография „9-е Января“, Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Высшего и Московского Советов физической культуры

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 25 коп.

№ 3 **Программа клубных летних занятий по физической культуре для возраста старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрена Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . Цена 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . Цена 25 коп.

№ 5 **План и методические указания для летних занятий по физической культуре в школах** возраста от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор. Госуд. Институт. Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркан.** Одобрен Научно-Учебным Комитетом ВСФК. Цена 15 коп.

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудик,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Волоцкой, Егоров, Модель, Радин, Чиркин.** . . . . . Цена 1 р. 50 к.

ПЕЧАТАЮТСЯ:

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России . . . . . Цена коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. . . . . Цена коп.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ

издания бывшего издательства „КРАСНЫЙ СПОРТ“:

Футбол.—Состав. Ромм.—Руководство с 70 рис. Цена 1 руб.

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус** . . . Цена 80 к.

Велоспипед.—Составил **Борисов** . . . . . Цена 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан** и **И. П. Кутейников,** с 60 рис . . . . . Цена 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка, на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы Издательства

Кирпичный, 3, кв. 37, Д. Г. ГИРС,

принимая у себя подписку на журналы, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

АВТОМОБИЛИ
ТРАКТОРЫ
МОТОЦИКЛЫ
ВЕЛОСИПЕДЫ
И ВСЕ ДЛЯ НИХ.

АВТОПРОМТОРГ

ТОРГ.-ПРОМЫШЛ. АВТОТРАНСП. АКЦ. О-ВО.

ПЕТРОВКА 4 **МОСКВА** ТЕЛЕФ. 3-70-14.

ОТДЕЛЕНИЯ: ПЕТРОГРАД, ХАРЬКОВ, РОСТОВ ½ И ДР.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 12

30 июня 1924

Праздник профсоюзов Москвы. Открытие водных станций МГСПС.

Фот. Г. 1. Иосса.

Магазин спортивных и дорожных вещей

Москва, Кузнецкий Мост, 14.

Все для летнего сезона

ВСЕ ДЛЯ

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
ФУТБОЛА
ЛАУН-ТЕННИСА
И ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Все для дороги

Организациям скидка

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

Огромный выбор принадлежностей лучшего качества по всем видам спорта

Ф. В. ФЕДУЛОВ

ВСЕ ДЛЯ ДОРОГИ

Москва, Тверская, 13

(близ Охотного)

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 12
30 июня 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

Общая группа физкультурников Пятигорского коммунистического клуба.

Физкультура и быт.

Н. Семашко.

Что наш быт нездоров—об этом достаточно писалось и говорилось. Но мало кому известно, что наиболее могучим средством оздоровления быта должна явиться физическая культура.

Наш быт нездоров прежде всего в физическом отношении. Основным элементом быта у нас, в стране трудящихся, является труд. А труд наш очень часто неумел, нерационален, бестолков. «Хвосты» не капиталистического даже, а крепостнического строя до сих пор отражаются целиком на постановке наших трудовых процессов. Европейское убеждение, что «русские не умеют работать», справедливое в значительной мере, об'ясняется именно этими пережитками царско-помещичьего, полу-феодального строя.

Физкультура призвана рационализировать, а следовательно и оздоровить труд. И в этом будет ее главнейшая заслуга в оздоровлении быта.

Мы еще варвары и во многих других областях жизни: в пользовании отдыхом, в соблюдении элементарнейших правил гигиены, даже в пользовании сном. И в том, и в другом, и в третьем отношении среди массы нашего населения отсутствуют самые элементарные культурные навыки. Культура в этой области быта будет завоевана только через физкультуру. Только физкультура сделает действительно культурными самые широкие слои нашего трудового населения — городского и сельского.

Возьмем самый больной вопрос нашего быта—отношение между полами. Они еще насквозь пропитаны вонючей канализационной жидкостью старых крепостнических и капиталистических отношений. Разве обычное у нас отношение между юношей и девушкой соответствует советскому строю? Нет, в громадном большинстве случаев оно отрыгивает старыми отношениями, старыми взглядами, старыми порядками.

Среди юношей (да и среди девушек) распространен нелепый, абсолютно невежественный взгляд на якобы вред полового воздержания. Отсюда—эротика, раздражение и возбуждение. Отношения между мужчиной и женщиной, товарищеские по форме, по существу в три четверти вовсе не товарищеские, а половые, иногда похотливые. Это же отражается на браках и на семейной жизни.

Физическая культура и здесь скажет свое веское слово. Физические упражнения (спорт)—лучшее средство против преждевременного полового возбуждения и лучший регулятор половой жизни. Врачи прописывают спорт или физические упражнения всем, страдающим расстройством половой сферы (начиная с онанизма и кончая склонностью к разврату). И это—лучшее, самое надежное средство излечения от всех таких болезней.

Физические упражнения (спорт), приучая к коллективной жизни, к совместной работе, создают психологическую предпосылку для установления правильных взаимоотношений между полами, для того чтобы мужчина на женщину (и обратно) смотрел не как самец на самку (и обратно), а как на товарища в жизни, работе и борьбе.

Основа влияния физкультуры на быт состоит в том, что она оздоровляет человека. А почти все (если не все) социальные недочеты быта происходят от того, что человек искалечен строем неравенства, эксплоатации, насилия. Мы уничтожили этот проклятый строй; вот почему нам легче оздоровить быт—и мы обязаны это сделать.

И это оздоровление быта надо начать именно с молодежи. Старое поколение, как горбатого, исправит могила. Но здоровый быт молодежи в наших руках. Организации физкультуры должны неотложно заняться этим делом. РКСМ здесь принадлежит первое слово.

К вопросу о советской физкультуре и новом быте.

(В связи с VIII Всесоюзным Съездом бактериологов, эпидемиологов и санитарных врачей 20—26 мая и Ленинградской конференцией врачей-педологов 26—27 мая).

Е. Радин.

Всякому строю отвечает своя надстройка. И таковой—как часть общей культуры нашего переходного времени—является и физкультура.

Правильную оценку советской физкультуры дал Н. А. Семашко в своей статье: «Физкультура—не только физические упражнения» («Изв. Физ. Культ.» 1924 № 2). Под этим руководящим лозунгом проходили и с'езд санитарных врачей и конференция врачей-педологов в Ленинграде.

Трудовое государство, желающее строить трудовую школу, должно взглянуть впервые на физкультуру, как на часть культуры нового быта, культуры труда. Нельзя ограничиваться уроком гимнастики, спорта 2—4 часа в неделю и думать, что сделано все. Это не советская физкультура, а отрыжка старого метода—ведения упражнений, неизвестно—полезных или вредных, так как и польза их и вред зависят от общей нагрузки ребенка и подростка, а также и гигиены его быта.

В связи с общей непомерной нагрузкой, часто встречающейся в школах фабзавуча (14-часовой рабочий день), насмешкой звучат уроки снарядовой гимнастики, но очень ценным может явиться экскурсия за 1—2 версты с отдыхом и беседою на гигиенические темы и на тему о перегрузке занятиями, чтобы устранить этот недостаток школы. Физкультработник должен быть и санпросветработником.

А сколько недостатков в быте нашей школы и семьи, которые обязана устранить совфизкультура?

Советская физкультура имеет целью подготовку организма ребенка и подростка к труду и самым могущественным средством к этому является гигиенический режим—все 24 часа: вставание и холодное обтирание, завтрак, обед, труд, отдых, сон, регулирование полового вопроса и половой жизни, устранение алкоголизма, курения и пр.

Когда указанная программа была развернута перед санитарными врачами, она была встречена чрезвычайно сочувственно: по сути дела, ведь, это—то, чем мы занимаемся, говорили оппоненты: привитие санитарно-гигиенических навыков, завоевание нового гигиенического быта.

Да, но только с одним существенным условием: проведение всего этого и легче и устойчивее в связи с физупражнениями. Через физупражнения легко провести закаливание организма и воздушные ванны, и в то же время заставить ходить полуодетыми—в трусиках; принимать душ вне спортплощадки—чрезвычайно трудно.

Мы отказались в новом быту уже от крестин, заменяя их октябринами; врачам—санитарным, особенно санпросветработникам—необходимо через активизм физкультуры, через ее завлекательность провести, особенно среди рабочих подростков, навыки пользования солнцем, воздухом, водой: солнцины, воздухины и водины.

Такое же подчеркивание значения физкультуры как фактора гигиенического воспитания проводится и т. Блонским в журнале «На путях к новой школе» (№ 2 1924).

Такой же, если еще не больший отклик, чем у санврачей, физкультура всего 24 часа, физкультура быта нашла себе среди врачей-педологов Ленинграда.

Большая организация, насчитывающая около 200 врачей, признала ударным для данного момента две задачи: широкое активное вовлечение врача-педолога в физкультуру и проведение режима школы, как школы на открытом воздухе [1]).

[1]) И. Е. Майзель. «Лесные школы или школы на открытом воздухе». 1924. Изд. «Жизнь и Знание».

На с'езде санврачей в ряде докладов был затронут вопрос о половом воспитании молодежи. Были высказаны справедливые сомнения в малой пользе, особенно в ранние годы, полового просвещения и даже иногда отрицательное его влияние в смысле преждевременного пробуждения полового чувства. Но рецепты в роде карательных статей семейного кодекса или просвещения детей через родителей—вряд ли удачны.

Последнее особенно трудно в связи с малой культурностью родителей.

И здесь значение физкультуры, гигиенического режима как факторов, отвлекающих в здоровую сторону накопляющуюся половую энергию (ее сублимирующих, по терминологии Фрейда) должно быть учтено в первую очередь. То же относится и к раннему алкоголизму.

Создавая разумное развлечение в физкультуре, мы заменяем для детей и рабочих подростков соблазны улицы, как алкоголизм, разврат, проституция, азартные игры, здоровым коллективистическим воспитанием, которым руководит РКСМ в рабочих кружках физкультуры, в отрядах юных пионеров.

Ленинград на Неве в дни отдыха и по своим многочисленным каналам демонстрирует уже и достижения в области физкультуры: Нева и каналы пестрят лодками с гребцами из рабочей молодежи. Также как зимой—лыжи, летом—гребля и плавание дадут нашей рабочей молодежи и отдых и разумное отвлечение. Нужно еще сюда прибавить и гигиенические навыки (спортодежда), каковых в лодках на Неве я не видал.

Общий лозунг—«Физкультура—дело врачей»—в первую очередь встречен, я бы сказал, как санврачами, так и врачами-педологами с энтузиазмом.

Будем надеяться, что тот старый буржуазный спортсменский уклон в физкультуре, который выражается излишней нагрузкой нашей рабочей молодежи тяжелыми упражнениями, отрывом физупражнений от физкультуры, культуры быта вообще, будет под общим напором врачебного фронта профилактической медицины быстро изжит там, где он успел свить себе гнездо.

Научное изучение спорта.

Приборы и опыты, посредством которых определяются индивидуальные способности начинающих спортсменов.

Статья д-ра Альфреда Граденвица „Scientific American“.

В то время, как в довоенную эпоху спорт играл весьма незначительную роль в жизни германских общественных школ и совершенно отсутствовал в обиходе высшей школы, в последнее время среди учащихся заметно усилилось занятие спортом. И так как в Германии все делается с похвальной доскональностью, то и спорт, на который раньше смотрели, как на соперника занятия наукой, в настоящее время возведен в достоинство науки. В самом деле, Берлин может теперь похвастаться двумя институтами спорта; в них совершенно в том же духе, который является характерным для высшего образования в университетах, научно исследуется, подвергается опытной проверке и преподается все то, что относится к области гимнастических упражнений и игр на вольном воздухе, также, как и к изучению состояния человеческого тела при самых различных условиях физической деятельности.

Одною из важнейших задач, которые должны быть разрешены в этом направлении, является определение индивидуальных способностей человеческого организма по отношению к отдельным видам спорта и возможности развития этих способностей. Один из пионеров на поприще практической психологии, д-р Р. В. Шульте, устроил в Германском институте спорта в Берлине специальную испытательную лабораторию для такого рода исследований. Его лаборатория содержит целый ряд приборов, построенных им специально для этих исследований.

В то время, как врач-специалист по вопросам спорта занимается, главным образом, исследованием строения,

роста и функций различных органов, психолог-практик стоит перед гораздо более увлекательной, хотя и несравненно более трудной задачей—исследования психического состояния спортсмена. Психологический диагноз имеет в виду установить, измерить и оценить различные сложные психические черты и способности, в то

Рис. 1. Испытание кандидата-футболиста. Перед мячом, готовым к удару, помещены две боковые дверцы. После удара мяча об них, отсчитываются углы отклонения обеих дверок.

время как практическая психотерапия исследует те законы, соответственно которым наличные способности могут найти себе практическое приложение, могут быть развиты, подвергнуты тренировке и использованы со всею возможною полнотой.

Закон отбора приспособленных прилагается особенно наглядно по отношению к занимающимся спортом. Начинающему заниматься спортом может быть с самого начала указан наиболее подходящий для него путь, и он может быть, таким образом, избавлен от бесполезной траты энергии и увлечений. После того, как качества, необходимые, например, для футбола или для бокса или для метания дротиков изучены по отношению к выдающимся игрокам,—индивидуальные способности начинающего спортсмена сравниваются с результатами этого исследования.

Различные способности, подвергаемые изучению в лаборатории д-ра Шульте, слишком многочисленны, чтобы их можно было все перечислить. Наиболее важными являются исследование остроты зрения и чувства пропорции, оценки расстояний, мышечного чувства и оценки силы—у боксеров; качества удара при фехтовании; оценки скорости—для игроков в теннис; спокойствия и уверенности—для гимнастов; чувства ритма—для гребцов; оценки пространственных комбинаций—для футболистов. Другие испытания, чисто умственного характера, преследует собою изучение остроты наблюдения, также, как и специального типа внимания и способности к сосредоточению, необходимых для данного вида спорта, и при том не только для спортсмена, но и для судьи. Определение индивидуального типа памяти и ассоциации идей имеет особый интерес, так как интерес спортсмена часто имеет преобладающее значение для его индивидуальной способности. Суждение и распознавание, способность к быстрым комбинациям и присутствие духа, повышенная приспособляемость и подлинная изобретательность—представляют собой качества, необходимые, прежде всего, для настоящего спортсмена.

Тем не менее, психические исследования в лаборатории д-ра Шульте носят все еще ориентировочный характер; они представляют собою, главным образом, изучение ощущений и индивидуальных свойств, силы и качества впечатлений, уверенности в себе и независимости от постороннего влияния; все эти качества никоим образом не могут быть оставлены без внимания психологом-экспериментатором, желающим получить представление о способностях кандидата в спортсмены. Честолюбие, соревнование, способность к дисциплине и другие типические черты имеют большое значение для выбора данного вида спорта. Наконец, чрезвычайно интересные и поразительные результаты получаются при изучении силы воли данного индивидуума; скорость решения, уверенность движений, непрерывность ответа на раздражения и координация разных членов — все это изучается более или менее детально. Д-р Шульте не побоялся даже затронуть такие сложные вопросы, как изучение способности решения в критических и опасных положениях, личной смелости и энергии, ловкости и скорости движений, сопротивляемости, усталости и способности к тренировке, в их самых различных видах.

Одним из типичных примеров весьма разнообразной деятельности лаборатории д-ра Шульте, посвященной изучению спорта, является испытание кандидатов-футболистов. Испытуемому предлагается ударить ногою мяч, лежащей перед ним, послав его по данному, точно указанному направлению, всякое отклонение от которого устанавливается при ударе мяча в две боковые дверцы, подвешенные соответственным образом (рис. 1). Когда мяч проходит через них по прямой линии, то они обе отклоняются в сторону под тем же углом, при чем измеренная разность между показателями обеих стрелок их позволяет определить величину уклонения от прямого направления. Третья дверца, укрепленная наверху, позволяет измерить удар, направленный вверх.

Другой прибор предназначается для измерения силы удара при боксе. Испытуемому предлагается ударять в буферное приспособление прибора. Наблюдатель определяет силу удара, отсчитывая показания стрелки, прикрепленной к спиральной пружине; затем испытуемому

Рис. 2. Испытание боксера, заключающееся в том, что он производит ряд одинаковых ударов в буферную пластинку прибора—при чем сила каждого удара отсчитывается по стрелке прибора и записывается.

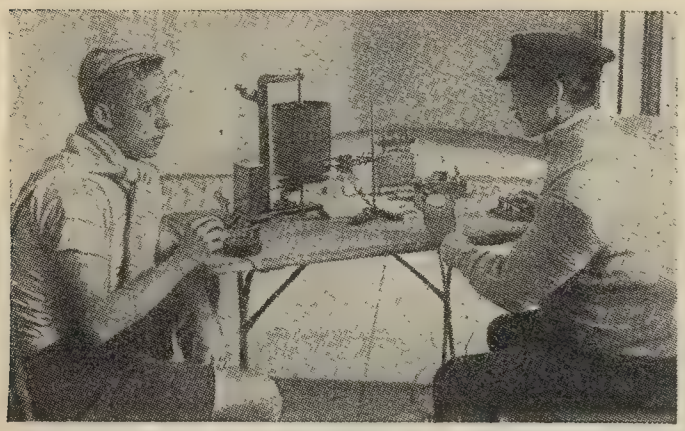


Рис. 3. Определение чувства ритма гребца. Наблюдатель назначает определенный ритм посредством телеграфного ключа; гребец должен воспроизводить его с возможной точностью, с помощью другого ключа. Пишущий прибор записывает кривую ритма, как наблюдателя, так и гребца.

предлагается производить дальнейшие удары по возможности с той же силой. Разность между соответствующими отсчетами указывает степень равномерности ударов.

Другой прибор (рис. 3) служит для исследования чувства осязания и чувства ритма гребца. Наблюдатель, сидящий справа, назначает данный ритм при помощи телеграфного ключа. Испытуемый должен подражать этому ритму или сохранять его при помощи другого ключа. Обе серии отсчетов, как наблюдателя, так и испытуемого, записываются на вращающемся барабане, так, чтобы сделать возможным точное определение разницы между теми и другими.

На рисунке № 4 изображена экспериментальная установка для испытания силы воли в связи с тем или иным видом спорта, так как личная смелость является

Рис. 4. Прибор для испытания „смелости" посредством внезапной дозы горячей воды.

качеством, изучаемым с особым интересом. Испытуемому предлагается держать в руке металлический шар, в который экспериментатор может внезапно влить горячую воду. Лица, легко поддающиеся испугу и лишенные энергии и мужества, большею частью быстро выпускают шар, со всеми признаками крайнего испуга. Прибор устроен таким образом, чтобы можно было полностью или отчасти прекратить доступ горячей воды в шар, так что он может быть сделан холодным или теплым, смотря по желанию.

Как построить спортивную площадку.

С. Сысоев.

Устройство площадки.

Выбирая место для будущей площадки, необходимо учесть: во-первых, — ее задачи: будет ли она обслуживать отдельный район, фабрично-заводские кружки, школы, или все организации, об'единяемые СФК, так как от этого зависят и ее размеры и ее расположение; во-вторых, — ее тип: будет ли она местом для занятий различными видами физической культуры или же расчитана и на проведение на ней всевозможных соревнований и выступлений. Только после этого следует приступить к выбору места, соблюдая следующие условия:

1) Площадка должна находиться неподалеку от рабочих кварталов или быть соединенной хорошими под'ездными путями, чтобы обитатели не тратили много времени на проезд туда и обратно.

2) Чтобы вблизи ее по возможности не было заводов, отравляющих окрестный воздух газами, дымом и т. п.

3) Чтобы рядом с площадкой протекала река или находился большой пруд. В крайнем же случае должен быть водопровод.

4) Чтобы площадка была окружена лесом, парком, большим садом и т. п. Это делает ее более гигиенической и придает уют.

5) Наличие достаточной площади земли для осуществления поставленных задач.

Не будем входить в более подробное изложение вышесказанного, так как это требует специальной большой статьи. Перейдем сразу к теме «Устройство площадки». Здесь также должно ограничиться лишь вопросами, связанными с непосредственным устройством футбольного поля и беговой дорожки, как основной части площадки, оставляя все другие вопросы устройства до другого раза.

Чтобы не быть голословным — что основой площадки является футбольное поле, окруженное беговой дорожкой, хочется отметить, что подобная комбинация дает возможность широкого использования места. Если середина площадки рассчитана для самой распространенной народной игры, то, конечно, она может быть использована и для всех других игр, начиная с детской и кончая любой спортивной, при этом является вполне приспособленным местом и для всех других упражнений. Что

же касается беговой дорожки, вряд ли есть смысл доказывать истину, что без легко-атлетических упражнений нет физкультуры летом. Наличие поля с беговой дорожкой позволяет использовать их и для детей утром и днем и для взрослых—по вечерам.

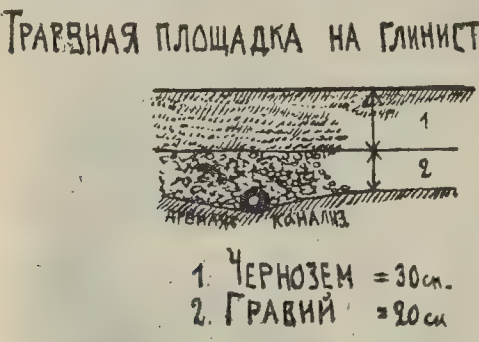


Рис. 1.

Переходя к устройству поля, необходимо выбрать наиболее удачное положение его по отношению к солнцу, дабы оно в большей части дня не светило бы в глаза играющим. Наивыгоднейшее положение площадки для игр будет, когда ее земная ось расположена по направлению с севера на юг или с северо-востока на юго-запад. Такое расположение обеспечивает в том отношении, что в послеобеденное время солнце будет у игроков сбоку, у бегунов приходится в глаза лишь на небольшой части северного поворота, а у зрителей в большей части в спину. Утром солнце тоже не препятствует игрокам и лишь в полдень одна из партий и бегуны на прямой к финишу будут иметь солнце в лицо.

Главное внимание при устройстве должно быть обращено на нивеллировку поля, которое должно иметь совершенно гладкую поверхность, имея по средней оси возвышение на 20—30 см. по отношению к боковым линиям, что является как бы водоразделом, непозволяющим задерживаться воде на поле. Это возвышение невелико и не мешает игре, что ясно видно по германскому стадиону в Грюневальде, имеющему возвышение середины поля над боковыми сторонами на 30 см.

Грунт каждой травяной площадки должен быть устроен так, чтобы он мог впитывать дождевую воду.

Рис. 2.

Поверхность площадки должна быстро высыхать и быть годной к использованию в любой момент.

Там, где нет хорошо впитывающего влагу грунта, следует приходить на помощь техническим путем — дренажировать. Для этого верхний слой земли по всей поверхности площадки снимают на глубину (50) сант. На дно этой выемки насыпают слой разбитого щебня или крупного гравия, покрывают мягким гравием, который заполняет отверстия между крупным. Затем площадку уравнивают, укатывают тяжелым катком и поверх засыпают уже землей толщиной в 25—30 сант. (см. рис. 1). Указанный способ дренажирования самый простой, но и неэкономный, так как покрытие всей площади очень дорого. Лучше пользоваться более дешевым способом. Вся площадка перекапывается вдоль и поперек канавками (см. рис. 2) в 20—30 см. глубины и двойной ширины, кроме этого в местах скрещения канавок устраиваются колодцы, т.-е. вырываются или буравятся дыры шириною в 15 сант. до слоя, хорошо впитывающего воду. Эти канавки, имеющие некоторый сток к колодцам, засыпаются грубым щебнем или гравием. Всю поверхность покрывают, также как и в предыдущем случае, слоем почвы и засевают или укладывают дерном. Расстояние канавок друг от друга и их глубина и ширина зависят от степени водопропускаемости грунта и бывают от 3 до 10 метров. Несколько иной способ расположения

Рис. 3.

канавок представлен на рис. 3; здесь канавы имеют сток к центральному каналу и расположены к нему не вертикально, а наклонно. Для отвода большого количества воды при ливнях рекомендуется устройство некоторого числа колодцев на внутренней стороне беговой дорожки, для стока (см. рис. 4).

Кроме этого следует обратить внимание на засевку и укладку дерна, на что у нас, к сожалению, смотрят сквозь пальцы. Сама работа кажется настолько простой, что каждый берется за ее исполнение, в большинстве случаев не сообразуясь с той нагрузкой и характером работы, какую должна вынести трава и поэтому делаются ошибки как в составлении верхнего слоя почвы, так и в выборе семян. Ограничимся здесь следующими советами.

Посевный грунт, который вследствие прежнего унаваживания может дать траве хорошее питание, должен быть сохранен и использован. Песочный грунт должен получить добавление жирных, хорошо вяжущих материалов, дабы вода, так необходимая для травы, могла бы удерживаться в почве. В глинистую почву, где семена травы развиваются с трудом, следует прибавлять пористые материалы.

Если площадка устраивается на лугу, необходимо основательно исследовать высоту подпочвенной воды, дабы впоследствии она не могла бы причинить разрушений и убытков. При составлении грунта следует избегать чересчур толстого верхнего слоя посевной земли (не более 30 см.), так как на нем будет произрастать чересчур сочная и густая трава. Такая трава пригодна лишь в садах и парках, где должен быть красивый и густой ковер. Для игры она непригодна: очень мягка и пышна, затрудняет игру и преждевременно утомляет игроков.

При составлении смеси семян для засева, необходимо учесть состав грунта и, в особенности, расположение всей площадки, климат данной местности и т. п. Во всяком случае следует помнить, что трава на площадке должна выдерживать требуемое при игре сопротивление резким движениям играющих.

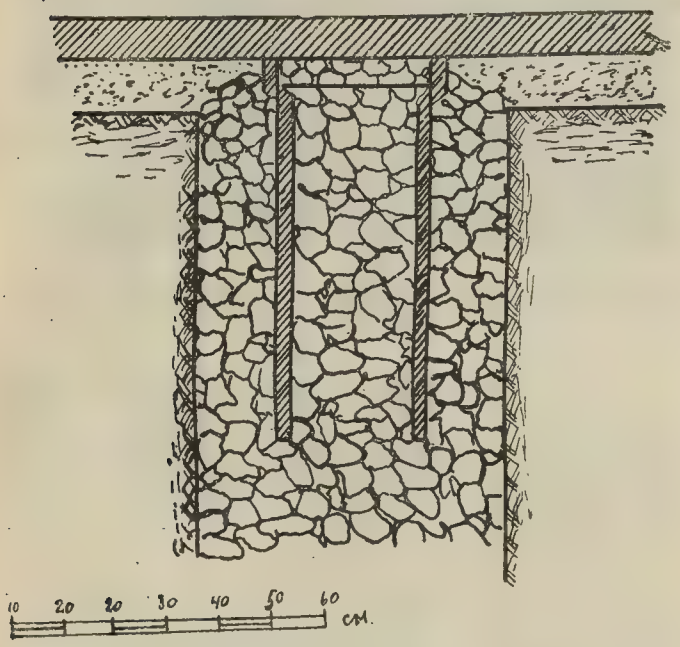


Рис. 4. Дренажный колодезь.

На германском стадионе, где грунт требовал сильного удобрения, травяная смесь была составлена следующим образом:

9% Cygnosorus cristatus, 14% Daktulis glomerata, 14% Festoca orina, 9% Festoca pratensis, 9% Festoca rubere, 18% Lolium perenne, 9% Phleum pretense, 9% Poa pretensis, 9% Hubkus canatus.

При чем на 10.000 кв. мтр. было высеяно 300 килограмм этой смеси. Для тренировочных площадок «Об'единенных друзей спорта» в Бреславле (Германия), имеющих очень тяжелый, местами более 50 см. глубиной черноземный грунт, была составлена следующая смесь:

70% Lolium perenne, 15% Agrostio atolonifesa, 10% Poa pretensis, 5% Phlium pretense с небольшим прибавлением Trifolium repens. На квадратный метр израсходовано 30 гр. семян.

Хорошие результаты дало подмешивание к смеси белого клевера, благодаря чему площадка давала должное сопротивление вытаптыванию.

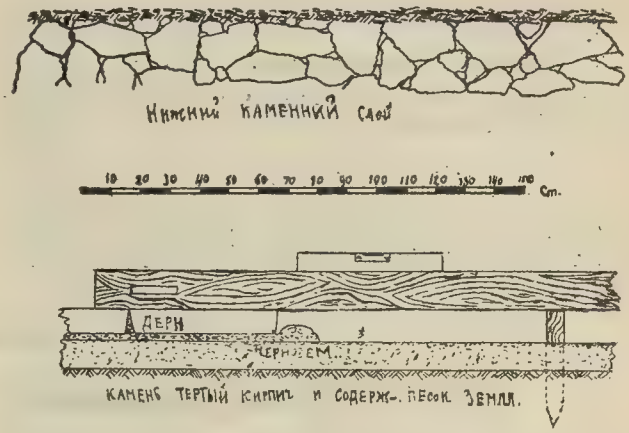


Рис. 5.

Хорошие результаты достигнуты также укладкой площадки дерном, снятым с хорошего поля (см. рис. 5). Этот способ несомненно имеет некоторые положительные стороны. Если площадка засевается с осени, весной она не должна быть использована, а подвергнуться лишь частой укатке, поливке и косьбе и лишь осенью могут быть разрешены игры. Поле же, крытое дерном, может быть сделано и использовано быстрее. Дерн нужно укладывать на подготовленный грунт, т. к. только тогда он быстро прирастает, в противном случае в течение нескольких сезонов легко сбивается (пример: поле ЗКС в Москве, где дерн был уложен на песке) и дает выбоины, которые трудно залечивать. Когда грунт готов, то снимают с поля, где хорошо произрастают травы, дерн ровными квадратами, перевозят на площадку и укладывают плотно один возле другого; потом сильно поливают, засыпают щели мокрой землей и укатывают. Теперь остается лишь дать дерну срастись и поле готово.

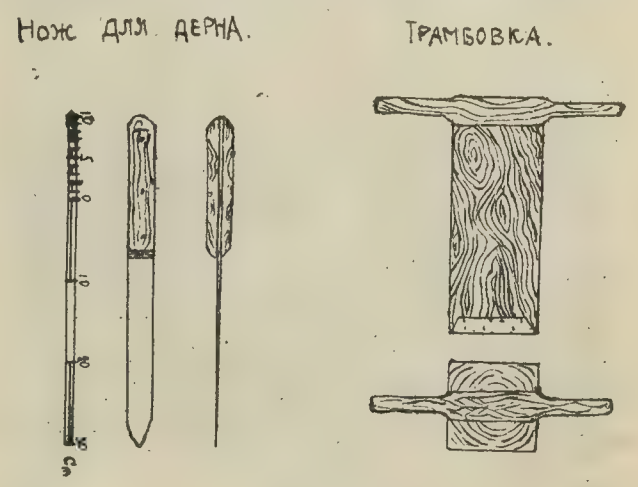


Рис. 6.

Чем больше у нас будет спортивных площадок, тем меньше придется строить больниц.

Для разрешения всех практических вопросов с составом грунта и смеси семян рекомендуется приглашать местных хороших садоводов, так как иначе результаты могут быть плачевными.

В заключение приведем ряд советов по уходу за полем.

1) Травяную площадку необходимо часто укатывать, в особенности весной грунт от мороза и влаги разрыхлен, а укатывание укрепляет и уплотняет основной слой.

2) При сухой погоде площадка должна поливаться, для того, чтобы семена, а потом и сами растения росли и крепли. Поливка производится в утренние и вечерние часы, так как в обеденное время солнце сжигает смоченную траву.

3) Необходимо периодически подрезать траву машинкой, это уравнивает площадь, дает траве необходимую высоту.

4) Удаление (вырывание, выпалывание) сорной травы, особенно пучковых трав, должно производиться до образования семян, лучше всего во время цветения, когда они хорошо заметны.

5) Испорченные тренировкой места должны немедленно исправляться. Эта работа может быть произведена путем углубления испорченных мест и помещения в них свежего дерна.

6) Большой вред полю приносят кроты; поэтому борьба с ними должна начаться тотчас же, как только появились их холмики.

(Окончание следует).

Как не нужно устраивать соревнования и выступления.

Г. Норвид.

Отсутствие организационного опыта в проведении спортивных выступлений и недооценка вытекающих отсюда последствий характерны не только для провинции, но и для центра. Эти недостатки причосят громадный вред делу пропаганды и агитации, охлаждают широкие массы, расшатывают дисциплину, вызывают неудовлетворенность и даже разочарование среди участников и ведут к ненужному и вредному переутомлению. Иногда эти организационные недочеты ограничиваются лишь технической стороной, но бывают случаи, когда выступление превращается в недопустимую и вредную демонстрацию—как не нужно устраивать выступления.

Несколько примеров: одна из сильнейших спортивных организаций Москвы „Динамо» устраивает агитационное спортивно-показательное выступление для московского пролетариата. Место выступления—стадион сельско-хозяйственной выставки—святилище физкультуры. Все, наверно, представляют себе прошлогоднюю, красиво декорированную стильную спортивную площадку, где было приятно следить за бронзовыми девушками и юношами в их играх и соревнованиях в ловкости и быстроте. Оказывается,это прошлогодний мираж. В этом году дело обстоит „лучше“: решили, что простота и скромность лучшие из добродетелей, а по сему стадион был приведен в образцовое состояние, конечно временем, ветрами, дождем, зимними снегами и уличными мальчишками. В смысле стиля получалось вполне выдержанно. В середине--футбольное поле с травой по колено, так что во время игры приходится всей командой искать мяч минут десять. В воротах вместо сеток висят и болтаются по ветру какие-то серо-грязные змеи. Беговая дорожка похожа на „Черное море“ с пробивающимися архипелагами „травяных островков“. На каждом шагу возвышаются кучи тряпья, уже преющие и гниющие.

К полноте картины остается еще добавить живописные трибуны с декорированными вылинявшими тряпками, которые издали похожи на редкие конские хвосты. В особо удобных местах возвышаются нерукотворные памятники, очевидно каких-нибудь озорников.

Что касается организации выступления и его значения, то „лучшего“ вряд ли возможно достигнуть. Отличаясь выдержкой, вырабатываемой спортивными упражнениями, начинают программу после двухчасового опоздания коллективной пробежкой по кругу, темпом на 400 метров. Бегут женщины и мужчины. После пробежки программа немедленно продолжается: футболисты „гикают“ мяч в одни ворота, где вратарь „26“ команды Иванов с гордым видом покуривает „Иру“. На замечание, что на спортивной площадке не курят, он хладнокровно заявляет, что так как у него начальная стадия чахотки и он очень нервный, то ему врач предписал курить.

На площадке и беговой дорожке прогуливается попарно молодежь, мужчины в женских юбках—тоже агитация. Ищут секундомеры, ленточки и рулетки. После сорокапяти минутных усиленных розысков все необходимое найдено и приступают к бегу, метаниям, прыжкам. Во время метания диска можно наблюдать метателя с папиросой в зубах.

Подойдя к указанному выступлению с точки зрения критического анализа, мы получим следующее: отсутствие вдумчивого и серьезного подхода, недисциплинированность членов и нераспорядительность руководителей—опоздание на два часа, вследствие чего и те немногочисленные зрители, которые собрались, ушли. (см. снимки в № 11 журнала).

В футбол играют с папиросой в зубах, то же самое наблюдается при остальных выступлениях—ничем не оправдываемое, разлагающе действующее явление. И, наконец, технические недочеты—их так много, что перечислить все—просто невозможно.

Укажем лишь некоторые: неподготовленность площадки к спортивным выступлениям, отсутствие соответствующих принадлежностей, списков участников, последовательности в программе, отсутствие судей и, наконец, отсутствие планомерного руководства; если принять во внимание еще то, что участники при пасмурной погоде и холодном ветре находились в одних трусах не менее шести часов, то результаты такого выступления для всех ясны.

Еще пример: баскетбольная п/секция устраивает на площадке ОППВ „приз открытия по баскетболу“. Цель—проверка подготовленности команд и втягивание в правильную разностороннюю тренировку. Подготовка проведена хорошо, участников много, площадка технически подготовлена, начали с небольшим опозданием. Но результат получился плачевный: после такой проверки всем участникам необходимо отправиться в дом отдыха для восстановления сил, ибо „тянули“, в полном смысле этого слова, немногим меньше 8 часов. А солнце печет на 40 градусов. На площадке испортился водопровод, воды ни капли, а судьи, как на зло, благодаря своей малочисленности, едва-едва справлялись. Хотя вышеописанные соревнования являлись, так сказать, „первым блином“, но это нисколько не оправдывает организаторов и устроителей.

А вот еще пример: в Бронницком уезде на ст. Раменское устроили соревнование по плаванию на $2^1/_2$ версты. Во время соревнования на первой версте из 7 участников сошли 4 человека. Да оно и понятно, $2^1/_2$ версты могут выдержать лишь пловцы, хорошо подготовленные—значит налицо неуменье подобрать дистанцию.

Вывод: к выступлениям, устройству соревнований и демонстраций необходимо относиться самым серьезным образом; советам физкультуры нужно установить контроль над выступлениями с предварительным утверждением программ выступления; техкомам командировать своих представителей для общего наблюдения, с правом недопущения того или иного упражнения, если не подготовлена площадка или снаряды не соответствуют своему назначению.

Во всех выступлениях требовать строгого соблюдения гигиенических правил и дисциплины.

В Красной Армии.

Ленинград.

Школа физобразования комсостава Красной армии.

В жизни Ленинградской школы физического образования комсостава произошел знаменательный переворот. 10 июня она вышла в лагерь на Петровском Острове (почти в центре города) и фактически слилась с Высшей школой и с московской Ленинской. Такое слияние подчеркивает старания

Спортивный праздник в N учебно-стрелковом батальоне. Бег на 100 м. 1—Оленин, 2—Порыгин.

школы занять первенствующее место среди других школ. Выпуск всех трех контингентов намечен на 1 октября, после чего школа будет пополнена новым составом в 300 человек.

Школа займет свое прежнее помещение на Б. Гребецкой, где будет общежитие, клуб и хозяйственная часть и помещение Высшей школы на ул. Красного Курсанта, где будет помещаться учебная часть и научная. Постоянный состав рассчитан тоже на 300 человек. Во главе школы будет стоять Я. В. Штангль, начальник Ленинградской школы.

Весеннее первенство ЛВО по футболу.

Секцией игр при спорт-комитете ЛВО был разработан календарь весенних игр по футболу. Игры велись по олимпийской системе.

Все части ленинградского гарнизона были разбиты на две группы: в одну вошли красноармейские части, в другую—15 команд от ВУЗ'ов и гражданская команда „Динамо".

Участие команды „Динамо", насчитывающей в своих рядах первоклассных футболистов, внесло сразу понятное возбуждение в команды ВУЗ'ов и заставило их в значительной степени подтянуться.

Состязания на первенство ВУЗ'ов начались 2 июня игрою всех команд. 4 июня играло 8 команд, 6—4 команды и, наконец, 8 июня состоялся финал.

Особенно интересно происходили полуфинальные игры, где встретились ВВПШФО с Тракторной школой и Авиотехникум с „Динамо" и самый финал, поставивший друг против друга „Динамо" и ВВПШФО.

Полуфинальные игры состоялись на поле Авиотехникума Первыми играли команды ВВПШФО и Тракторной школы. Противники оказались вполне достойными друг друга; положенное время и даже добавочные 30 минут не дали никаких результатов, и лишь во время игры до результата центру ВВПШФО Соколову удалось провести мяч в ворота противника.

Затем выступили команды „Динамо" и Авиотехникума. Игра происходила в высшей степени оживленно, как с той, так и с другой стороны. Первый хавтайм оканчивается со счетом 1:1. К концу игры счет не изменяется и судья Северов дает добавочных 30 минут. В первые 15 минут Авиотехникум проводит в ворота противника еще один мяч, но во вторые 15 минут пропускает в свои ворота один за другим три мяча. Матч оканчивается со счетом 4:2.

Финальный матч между командами Динамо и ВВПШФО состоялся 8 июня на поле Авиотехникума. Игра началась очень оживленно, но несмотря на все старания нападения обеих сторон первый хавтайм окончился в ничью. В начале второго хавтайма „Динамо" начинает теснить противника и скоро правый инсайд Евдокимов вбивает ВВПШФО гол. После полученного гола красные, несколько растерявшиеся, оправившись начинают наседать и скоро бьют „пенальти", который проходит в ворота „Динамо". Второй хавтайм оканчивается со счетом 1:1 Добавочные 30 минут результата не дают и лишь на 15 й минуте игры до результата левый инсайд ВВПШФО Чистяков делает гол. Игра под шумные аплодисменты сторонников ВВПШФО оканчивается со счетом 2:1.

Финальный матч красноармейских частей состоялся на поле Авиотехникума и окончился со счетом 5:0 в пользу Пульбата, игравшего против полка ГПУ.

Д. Петунин.

Спортивный праздник в N учебно-стрелковом батальоне. Т. Сапотинский толкает ядро.

Физкультурники СССР приветствуют своего вождя—Высший Совет Физической Культуры в день его годовщины—27 июня. Только с организацией ВСФК при ВЦИК физкультура получила широчайшее распространение, единое руководство и научное обоснование.

Стрелковый спорт.

Стрельба по тарелочкам.

Московский губсоюз охотников продолжает проводить на скаковом ипподроме стрельбу по тарелочкам. 5 и 8 июня по стрельбе достигнуты следующие результаты:

5 июня.

1) Пулька до промаха—Гаврилов и Щукин поделили первое место, разбив 4 тар. из 5. 2) Большой гандикап—Яковлев I и Штефко А.—поделили, разбив по 7 тар. 3) „Почетный приз"—1—Гудима 5 тар.; 2—В. Штефко—5 тар. из 7. 4) Приз Промвоенторга 10 тар. Первое место осталось не разыгранным, второе место занял Гарпанов, разбив 8 тар. из 10. 5) Дублетная: 1—Штефко В. сделал 2 дублета из 3, 2—Гудима и Салищев сделали по 1 дублету из 3. 6) Пулька 3 тар., сидя на стуле: 1—Гамазов—3 из 6, 2—Салищев—4 из 6. 7) Пулька 5 тар., не сходя с места: 1—Гамазов—из 10—10; 2—Курчевский—8 из 9. 8) Пулька с условием иметь ружье в момент вылета тарелочки на земле: 1—Шевченко—5 из 7; 2—Гамазов—2 из 7. 9) Пулька, с условием стоять в момент выпуска тарелочки спиной к машинке: 1—Салищев—4 из 5. 10) Пулька от барьера—1—Курчевский—2 из 4.

8 июня.

Первый разряд.

Солнечный день с ветром создал для стрельбы условия не совсем благоприятные. В общем стрельба хуже предыдущих дней.

1) Пробная пулька до промаха: 1—Гудима 3 из 3 тар.; 2—Кононов—2 из 3. 2) Малый гандикап 3 тар.: 1—Щукин 3 из 3; 2—Гудима—2 из 3. 3) Пулька на „Почетный приз"—5 тар. по гандикапу: 1—Кононов—5 из 6 тар.; Гудима, Щукин и Тверской—поделили по 4 из 6 тар. 4) Приз—кожаный футляр для ружья: 1—Тверской—4 из 5; 2—Гудима—3 из 5. 5) Приз садочной комиссии: 1—Яковлев 8 из 9; 2—Донатов—7 из 9. 6) Приз В. П. Салищева: 1—Гудима—6 из 6; 2—Федулов—7 из 9. 7) Пулька 3 тар. с 12, 14 и 16 мтр.: 1—Гудима—4 из 4; 2—Федулов—3 из 4.

Второй разряд.

1) Пробная до промаха—Торпанов и Катаков поделили 4 из 4. 2) Малый гандикап—Хватов и Желудков поделили 4 из 4. 3) Приз садочной секции: 1—Желудков—7 из 7; 2—Гамазов 6 из 7. 4) Подписной приз, дист. 14 мтр., 5 тар.: 1—Кун 1—5 из 5; 2—Торпанов—5 из 6. 5) Пулька „Веселая", стрелять сидя с 10 мтр.: 1—Кун I—5 из 5; 2—Торпанов—4 из 5.

Необходимо отметить, что тарелочки являются продуктом русского производства. Ранее тарелочки получались исключительно из-за границы и только теперь впервые, благодаря трудам и энергии т. В. П. Елагина, получена возможность иметь их на месте в любом количестве и самого лучшего качества.

15 и 16 июня.

15 и 16 июня на стенде для стрелков I разряда разыгрывалось первенство г. Москвы и губернии. Условия приза были следующие: стрелять 30 тарелочек—разбить не менее 25, при чем 15 июня стрелять 15 тар. и 16—остальные. На этот приз записалось 19 стрелков.

В первый день розыгрыша погода была мало благоприятная, дул сильный порывистый ветер, заставлявший лететь тарелочки по произволу, что сильно затрудняло стрельбу и лишь одному т. Гудима удалось разбить в первый день из 15 тар.—13; остальные имели не менее 4 промахов.

В этот же день кроме первенства было разыграно несколько пулек:

1) Пулька до промаха: 1—Курчевский—5 из 5, второе место поделили—Тверской и Штефко А.—4 из 5 тар. 2) Пулька на „Почетный приз", 5 тар.: 1—Салищев—5 из 5, 2—Курчевский—6 из 7. 3) „Веселая"—1—Штефко А.—5 из 6, 2—Курчевский—5 из 7. 4) Пулька до промаха—16 метров: 1—Федулов Г.—2 из 2, 2—Гудима—1 из 2.

16 июня стреляли остальные 15 тар., при чем шансы на выигрыш первенства по 26 очереди имел лишь один т. Гудима, но и он не смог выполнить условия и первенство на этот год оказалось неразыгранным.

В конечном результате второе место получает Курчевский, разбивший 24 тар. из 30 и 3—т. Гудима, разбивший 22 тар. из 30.

После первенства были разыграны следующие пульки и призы:

1) Пулька на „Почетный приз"—5 тар. 1—Тверской—5 из 7. 2) Приз М. Ф. Костиной 3 дублета, исполнить не менее 2-х, 1—Шустров—4 дублета из 8, 2—Кононов—3 из 8. 3) „Женский приз", 9 мтр., 5 тар. Стреляли 4 женщины, из коих победительницей вышла Костина, разбившая 3 тар. из 6.

В. Ш.

ПРОГРАММА

Всесоюзных стрелковых состязаний на лето 1924 г.

(Предположена с 1 по 8 сентября).

Индивидуальная стрельба из произвольных винтовок.

1. Винтовки без шнеллеров и оптических прицелов. Дистанции—300, 400, 500 и 600 метров, на каждую дистанцию 3 пробных и 20 зачетных пуль, результат—общая сумма очков на все 4 дистанции, положение при стрельбе любое, но без искусственного упора, мишень—1 метр в диаметре, черное яблоко—60 сант. в диаметре с цифрой 10 в центре. Время на каждую дистанцию, за исключением проб, 25 мин.

2. Винтовки без шнеллеров и оптических прицелов, дистанция—300 метров, 3 пробных и 20 зачетных пуль с трех положений: стоя, с колена и лежа (всего 60 зачетных пуль), результат—сумма очков со всех трех положений, мишень та же, что в п. 1. Время 25 мин. на каждое положение, исключая пробные.

Командная стрельба из произвольных винтовок.

3. Винтовки без шнеллеров и оптических прицелов. Каждая команда состоит из 6 стрелков и 1 руководителя; каждая команда должна иметь винтовки одного образца, 3 пробных и 40 зачетных пуль на стрелка; мишень та же, что в п. 1. Время 1 час, за исключением пробных.

Стрельба из револьверов и пистолетов (неоднозарядных) на 50 метров (индивидуальная).

4. Револьверы или пистолеты калибром не менее 3 линий, 3 пробных и 20 зачетных пуль; мишень круглая в 50 сант. с черным яблоком в 25 сант. и цифрой 10 в центре. Время—30 мин., исключая пробные.

Стрельба из малокалиберных винтовок, калибром не более 6 м/м. с начальной скоростью пули не больше 450 метров.

5. Дистанция—50 метров, 3 пробных и 20 зачетных пуль, положение при стрельбе любое, но без искусственного упора; оптические прицелы не допускаются; мишень специальная (международная) с черным яблоком в 6 сант. и цифрой 5 в центре; время—30 мин., исключая пробные.

Общие правила: счет производится суммой очков. Центр пробоины определяет достоинство пули; при всех ружейных стрельбах можно пользоваться ружейным ремнем. Защита от солнца и ветра не допускается. При наличии лишней пробоины вычитается лучшая пуля (если виноват сам стрелок) и среднее арифметическое лишней пули (если виноват сосед).

Стрельба производится из своего оружия своими патронами.

Всем войсковым частям и организациям, желающим участвовать в стрелковых состязаниях, теперь же надлежит сообщить в стрелковую секцию ВСФК количество предполагаемых участников, с указанием отделов, по которым будут выступать. Сведения эти необходимы для приготовления помещения и заказа мишеней, щитов и др.

Мотоцикл — Велосипед.

2 3/4 силы (348 куб. сант.)—100 миль (около 160 клм.) в час.

Читателям мотористам, которые со свойственным каждому мотористу интересом следят за гигантскими шагами мотоциклетной техники, небезынтересно будет вкратце ознакомиться с последним достижением английского моторостроения, которое нам, получающим скудные сведения из-за рубежа, покажется прямо парадоксальным. Специальный английский завод мотоциклетных моторов „Блэкберн" выпустил недавно двигатель, с помощью которого гонщик Мерчент на мотоцикле „Четер-Ли" достиг скорости 100 миль в час. Вкратце описание мотора следующее: один цилиндр, размер 71 × 88 м/м., объем 348 куб. сант., клапаны опрокинутого типа, расположены в головке цилиндра. От правого конца вала мотора вращение передается помощью конической шестерни с прямым зубом вертикальному валу, на нижней оконечности которого насажена цилиндрическая шестерня с косым (геликоидальным) зубом, приводящая во вращение вал магнетто. Верхний конец вертикального вала приводит в движение помощью конических шестерен с прямым зубом распределительный кулачковый вал, находящийся над головкой цилиндра и параллельный главному валу мотора. Как вертикальный, так и распределительный валы вращаются на двухрядных шарикоподшипниках и скрыты от загрязнения кожухами. Главный вал мотора со стороны трансмиссии—на роликовых подшипниках, со стороны распределения—на шарикоподшипниках. Коромысла для управления клапанами—взаимнозаменяемые и вращаются на пальцах диаметром 5/8.

Головка цилиндра—съемная и привернута к его телу 4-мя болтами-шпильками. Цилиндр имеет 10 ребер для охлаждения, алюминиевый поршень специальной формы с одним кольцом; сжатие весьма высокое—7 : 1. Скорость 100 миль в час Мерчент показал, имея на 3-ей скорости передаточное соотношение 4,6 : 1 и доведя число оборотов описанного двигателя до 6000 в минуту. Мы имеем сведения, что этот мотор не является пределом достижений фирмы „Блекбэрн". Для крупнейшего состязания „Турист-Трофи" (ежегодное) „Блекбэрн" готовит другой тип мотора, конструкция которого пока держится в секрете.

Мы с живейшим интересом следим за его появлением в свет и не замедлим познакомить с ним читателей, лишь только получим о нем сведения.

Тула.

8 июня на местном беговом ипподроме состоялись состязания для мотоциклистов и велосипедистов, в которых приняли участие представители Мосавтоклуба: Затулин, Меркулов, Сугробов и Чигорин с представителем от Москвы Обуховым.

Результаты состязания следующие:

1) Заезд для велосипедистов на 1 1/2 версты: 1—Суханов—2 : 54,7, 2—Чичелов 2 : 55,2 и 3—Гусев 2 : 57 с.

2) Групповой заезд для новичков на дистанцию 1 1/2 версты: 1—Крюков 2 : 51,5, 2—Суханов 2 : 51,6.

3) Заезд для мотоциклистов на машинах до 500 к/с., дистанция 9 в.р.—6 кругов: 1—Гусев (Рудж)—7 : 58,2, 2—Кузнецов (Рудж)—9 : 36.

4) Заезд для мотоциклистов на машинах до 750 к/с., дистанция 12 вер.—8 кругов: 1—Гусев В. (Рудж)—10 : 22,7, 2—Иваненко (Триумф)—10 : 27,6 и 3—Марков (Нортон)—10 : 40,5.

5) Заезд для мотоциклистов на машинах до 1000 к/с., дистанция 15 вер.—10 кругов: 1—Затулин (Москва) на „Индиане"—12 : 10,4, 2—Аббакумов (Тула) на „Харлей-Давидсон"—12 : 10,6.

6) Заезд для велосипедистов с лидерами на 12 вер.—8 кругов. 1—Суханов К. 16 : 15,3 (лидер Белобородов на мотоцикле „Нортон"), 2—Гусев П.—18 : 27 с. (лидер Кошанов на „Нортоне").

Участники в состязаниях москвичи Меркулов, Чигорин и Сугробов из-за поломок машин дистанции не окончили.

На велосипедах Ржев—Москва—Торжок—Ржев.

7 июня в Москву прибыли велосипедисты гор. Ржева Соколов, Дроздов и Цыбин, совершающие поездку на велосипедах по маршруту Ржев—Москва—Тверь—Торжок—Ржев, общим расстоянием в 560 верст. Из Ржева участникам пробега старт был дан 5 июня в 3 часа дня.

8 июня в 5 часов утра велосипедисты отбыли из Москвы от летней станции Мосавтоклуба в обратный путь. Состояние участников хорошее.

Велосипедный пробег Харьков—Москва—Харьков.

В № 10 „Известий Физической Культуры" сообщалось о прибытии в Москву лучшего украинского велосипедиста Константина Сластина, совершившего пробег от Харькова до Москвы в 60 часов.

Из Москвы обратно в Харьков Сластин выехал 22 мая в 8 ч. 30 м утра, взяв старт у Института физической культуры на Гороховской. Через два часа после старта (долго не мог найти шоссе) Сластин оставил пределы Москвы и к вечеру добрался до села Ненашево, не доезжая до Тулы 40 верст. Весь день шел дождь со снегом и ветром в спину.

Во второй день был пройден путь от Ненашева до Мценска. Погода исправилась, показалось солнце

На третий день пришлось остаться на ночь в Орле, так как снова прошел сильный дождь, испортивший дорогу.

25 мая Орел—12 верста за Курском, откуда доехал до Курской границы. 27 мая в 8 ч. 15 м. Сластин прибыл в Харьков, где был встречен представителем велосипедной секции С. Н. Павловым, Г. Сластиным и другими велосипедистами.

Таким образом, весь путь Харьков—Москва—Харьков в 1460 верст пройден Сластиным за 9 дней. Первая часть пути Харьков—Москва покрыта в 60 часов, а обратно в 49 ч. 55 м.

Велосипед, собранный А. А. Рагимовым в Харькове, прекрасно выдержал все трудности шоссе, особенно плохого на перегоне. Орел—Курск. За всю поездку вставлена одна спица и гайка на клинок.

Поиски воздушного шара.

Массовое состязание—„Поиски воздушного шара"—будет разыграно в день годовщины ОДВФ, которое будет праздноваться в средине июля.

Встреча в Харькове велосипедиста К. Сластина, совершившего пробег Харьков—Москва—Харьков.

Москва.

6 и 8 июня вело-секция Мосавтоклуба разыграла одно из крупнейших состязаний сезона—переходящий приз для спортивных организаций, культивирующих велосипедный спорт.

Переходящий приз учрежден в 1920 году главным управлением Всевобуча. В 1920 и 1921 г. победителем был Московский кружок конькобежцев и велосипедистов, в 1922 и 1923 г. „Красная Пресня".

По условиям розыгрыша приз разыгрывается по трем дистанциям: спринтерской, стайерской и для второго разряда.

Отчетные состязания происходили на 200 метров на велосипедной аллее (Тверская застава) 6 июня; 50 клм. для первого разряда и 25 клм. для второго разряда по Ленинградскому шоссе 8 июня. В розыгрыше приза приняло участие 73 велосипедиста (43 на 200 мтр., 20 для второго разряда и 10 для первого разряда). Среди участников были лучшие велосипедисты Москвы и один из лучших спортсменов Рязани—Туранов, находящийся в настоящее время в Москве.

Лучшее время на 200 мтр. показал Шустов (МАК)—13,8 с., вторым был Крылов—14,8 с., третьим—Галкин—15 с., далее Ипполитов П.—15,2 с., Туранов—15,4 с.

8 июня в 12 часов на 13 версте Ленинградского шоссе был дан раздельный старт первому участнику первого разряда—Стани; за ним, с промежутками в 2 минуты, отбыли и остальные участники его разряда. Вслед за первым разрядом был дан старт и второму разряду с промежутком в 1 мин.

Лучшее время в заезде для первого разряда показал Козлов Г.—(Кр. Пр.)—1:41:01,08, вторым был Галкин. Вл. (МАК)—1:44:34,8 и третьим Козлов А. (Кр. Пресня)—1:48:45.

Заезд для второго разряда выиграл Галкин Б. (МАК) со временем 56 мин., на втором месте Клачков (МАК) 57 м. 24 с. и на третьем—Семенов (Кр. Пресня)—59 м. 05 с.

Переходящий приз на 1924 г. присуждается Мосавтоклубу, представители которого заняли два первых места на 200 мтр. и 25 клм; на втором месте осталась Красная Пресня—одно первое место на 50 верст в первом разряде.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ.

Часы в роли курвиметра.

Автомобилисту, мотоциклисту, велосипедисту и любому туристу сплошь и рядом бывает необходим курвиметр, т.-е. прибор, показывающий с известной точностью на карте нужное расстояние. Его устройство вкратце заключается в маленьком колесике, катаемом по нужному пути (на карте) и соединенном помощью шестерен со стрелкой, движущейся по циферблату, имеющему километровое, верстовое, узловое и друг. обозначения. Если под руками нет ни курвиметра, ни циркуля, то обыкновенные карманные часы с заводкой в головке (ремонтуар) могут сыграть роль курвиметра. Для этого ставят заводную головку часов на масштабную шкалу карты на нуль и катят ее в направлении масштабного отсчета, хотя бы до 10 или более (верст или километров); при этом внимательно считают, сколько ударов сделает собачка ремонтуара при пробеге головки от 0 до 10 или до 100. После этого таким же способом накладывают головку завода на карту в месте начала отсчета искомого пути и ведут ее до конца последнего (следует заметить, что все время головка должна вращаться в холостую сторону, а не в сторону заводки), при чем точно определяют, сколько ударов собачки ремонтуара пришлось на искомый путь; затем с помощью обычного тройного правила определяют число верст или километров, так как имеют 3 данных: 1) версты или километры по масштабу, 2) число ударов собачки на масштабе у 3) число ударов собачки на искомом пути. Для означенной цели можно применять неисправные часы, так как собачка ремонтуара почти никогда не портится. Дешевые сорта часов даже более пригодны для этой цели, так как в них звук вращающегося ремонтуара обычно сильнее и отчетливее, нежели в дорогих сортах часов. Результаты подобного метода тем точнее, чем крупнее масштаб карты, так, верстовка или двухверстовка даст большую точность, нежели десятиверстка или, тем более, двадцатипятиверстка.

А. Р.

Легкая атлетика.

Эстафетный бег по Бульварному кольцу в Москве.

Соревнование в эстафетном беге по Бульварному кольцу города среди всех легко-атлетических соревнований приобрело самую большую популярность у московского населения. За это говорят те многие десятки тысяч человек, которые обступили весь путь пробега сплошной цепью и с необычайным вниманием и интересом следили за ходом борьбы между командами. Это уже не та публика, которая в 1922 году, когда этот бег устраивался впервые, мешала бегунам и устроителям проводить соревнования. Сейчас не то: все как один стараются поддерживать порядок.

Безукоризненное положение бегуна на средние дистанции. Бежит Громов Б.

Фот. Д. В. Ильина.

Наибольшей симпатией этот пробег пользуется и у самих участников, так как здесь всем дается определенное задание распределить участников по этапам так, чтобы каждый из членов команды был использован возможно целесообразнее; бежать же приходится в слепую, в отличие от бега на площадке, где видно всех конкурентов.

Прежде чем перейти к техническому отчету, приведем некоторые данные из прошлого этого пробега.

Соревнование это разыгрывается уже в третий раз и учреждено спорт-клубом „Академия", существовавшим при Главной военной школе физического образования трудящихся и пожертвовавшим для этой цели переходящий приз—бронзовую фигуру бегуна. В 1922 г. участие приняли 22 команды, из них 3 женских, с общим числом участников 230 чел. Учредитель приза спорт-клуб „Академия" дал наибольшее число участников—15 команд из слушателей и слушательниц школы. Первое место осталось за ОЛЛС, прошедшим дистанцию в 29 м. 56 с. В прошлом году был учрежден приз для спорт-ячеек, который тогда выиграл спорт-клуб Подвойского при Трехгорной мануфактуре в 33 м. 13,1 с. Среди спорторганизаций первым был Клуб имени КИМ в 28 м. 42,4 с. Участников было около 200 челов.

В текущем году приз разыгрывался 11 июня. Уже с 5 час. на Тверской бульвар стала стекаться публика и занимать наивыгоднейшие места — ступеньки пьедестала памятника Пушкину, с которых видно весь бульвар до Никитских ворот; затеваются обсуждения кандидатов в победители в обеих группах: спорт ячеек и спорт-организаций.

Запись команд дала большую цифру—23. Ровно в 7 ч. 30 м. вечера дан старт. Пошло 19 команд, остальные снялись. С горы взяли сильно, четырехсотметровым ходом. Каждому хочется занять голову бега, чтобы не путаться сзади. Сильным броском на Никитском бульваре из передней пятерки уходит вперед Гагулин из Красной Пресни и первым кончает на Арбатской площади, вторым за ним кончает Опитц

Команды Красно-Пресненского района—участницы в эстафете 10×1000 (I и II место) и в пробеге по Бульварному кольцу. Первый ряд: Соловьев, Захаров, Дмитриев, Смирнов, Симонов. Второй ряд: Забулонов, Риннер, Ефимов. Третий ряд: Михайлов, Епанечников, Лобанов, Иконников, Либхин, Носиков, Стасевич, Петухов, Спандарьян, Васильев и Родионов.

Фот. Д. В. Ильина.

(ОППВ), уже на площади обошедший Маляева (Кр. Хамовники). Четвертым и пятым вместе кончают Бочаров (КИМ) и Васильев (Кр. Пресня 2). На втором этапе Назаретов (ОППВ) обходит Красавина (Кр. Пресня), а Донской (КИМ)—Кр. Хамовники. На третьем этапе в первых трех местах порядок остается прежний, только КИМ ближе подходит к двум первым. На четвертом этапе ОППВ кончает первым, Кр. Пресню на третье место отодвигает Маракуев из КИМ'а. На пятом этапе ОППВ в лице Скиндера заваливается на третье место; Гагулин II (Кр. Пресня) и Громов II (КИМ) заканчивают вместе. На шестом этапе, самом коротком из всех, Филиппов (КИМ) выигрывает один метр у Никитина (Кр. Пресня и передает первым Благонравову. Третьим далеко сзади кончает Соколов (ОППВ). На седьмом этапе Благонравов уходит вперед Прокофьева (Кр. Пресня), метров на 30, немного более сзади его—Николаев (ОППВ). Восьмой этап КИМ оканчивает впереди Кр. Пресни метров на 40; несколько сокращает расстояние между Кр. Пресней и ОППВ хорошо прошедший Петров, доведя его метров до 35. Девятый этап Покровский (КИМ) сохраняет выигрыш и передает эстафету Громову; от Кр. Пресни бежит Сергеев; метров на 35 сзади его принимает от ОППВ Брандт. Петровский бульвар (в гору) идут сильно, на Нарышкинском отдыхают. Расстояние пока прежнее. На Страстном бульваре волнение: возгласы: „идут, бегут!", не прекращаются до момента появления бегунов. Далеко впереди, метров на 70, идет Громов (КИМ), Брандт начинает финишировать, дожимая Сергеева. Первым легко кончает Громов, через 11 секунд за ним вторым заканчивает Брандт, только на последних пяти метрах обошедший Сергеева. Далее начинают прибывать и остальные. В великолепное время проходит прошлогодняя победительница в группе спорт-ячеек—команда Клуба имени Подвойского при Трехгорной мануфактуре; довольно сильную конкуренцию составила ей команда молодежи Красно-Пресненского района.

Технические результаты пробега таковы:

В группе спорт-ячеек: 1—Трехгорная мануфактура—30:56 в составе: Корнеев, Гаврилов, Канунников, Ковалев, Камолов, Перевезенцев, Кокорев, Петров, Бейтан, Некрасов; 2—Красно-Пресненский район—31:26 (Васильев, Стасевич, Носиков, Лобанов, Родионов, Епанечников, Петухов, Михайлов, Иконников, Спандарьян; 3—Кунцевская фабрика камвольного треста—31:41 (Куковкин, С., Этиминис, Богатырев, Волков, Сакович, Исаев, Яковлев, Мусатов, Сусанников, Куковкин, В.; далее: спорт-ячейка Комсомолец—3..:55, спорт-ячейка московского ипподрома—32:41, спорт-ячейка при ст. Подмосковная—34:06, спорт-ячейка „Самолет № 5"—35:11.

В группе спорт-организаций: 1—КИМ—28:27 (Бочаров, Донской, Смирнов, Маракуев, Громов В, Филиппов, Благонравов, Бархаш, Покровский и Громов Б.;2—ОППВ I—28:38 (Опитц, Назаретов, Боголепов, Лаптев, Скиндер, Соколов, Николаев, Петров, Новиков, Брандт); Красная Пресня I—28:38,2 (Гагулин I, Красавин В., Сомов, Розанов, Гагулин II, Никитин, Прокофьев, Моисеевич, Таборко, Сергеев; далее ОППВ II—30:30,8, Красные Хамовники I—30:37, Моссовет 1—30:44, Красная Пресня II—31:07, Динамо—32:00. Красные Хамовники II—32:03, Моссовет II—34:56, команда тяжело-атлетов 1 МАО—35:08 и Спортивый кружок глухонемых—37:21. Последние заслуживают быть отмеченными особо, так как в силу своей дефективности они не всегда имеют возможность узнать все, что нужно и расспросить судей, которым также бывает затруднительно переговариваться с ними. Несмотря на это глухонемые третий год под ряд участвуют в этой эстафете и всегда являют пример необычайной аккуратности и дисциплинированности.

П. Р.

Конкурсные соревнования для поездки в Париж.

В течение двух дней 18 и 19 июня на площадке ОППВ Московским СФК устраивались конкурсные соревнования московских легко-атлетов для выяснения между ними кандидатов на поездку в Париж на III Международный рабочий праздник.

Несмотря на то, что легко-атлетический сезон только еще начинается (это было первое соревнование по нескольким видам легкой атлетики), участники соревнований показали превосходные результаты. Это заставляет думать, что в текущем сезоне наши достижения значительно увеличатся по всему фронту и что едущие в Париж товарищи

Открытие площадки Сахарников в Москве. Команда - победительница эстафеты 5×100 в составе: Концевая, Тутаева, Воронкова, Михайлова, Никитина.

Фот. Д. В. Ильина.

не останутся на последних местах. Особенно хорошие результаты вышли у женщин, которыми улучшено четыре высших Всесоюзных достижения и одно повторено. Откровенно говоря достижения наших женщин в международном масштабе много выше наших мужчин и они имеют больше шансов на успех при выступлении в Париже. В великолепной форме выступала Журавлева, прошедшая 100 м. в 13,3 с. на 0,5 сек. лучше Всесоюзного достижения, прыгнувшая в длину с разбега 4,72 м (новое достижение СССР), в высоту с разбега 135 см. и в толкании ядра показавшая результат 6,72 м.

Замечательное время в беге на 800 м. показано Клепиковой—2:38,9, на 7,5 с. лучше прошлогоднего времени на первенстве СССР; она же разделила первое место с Журавлевой в прыжках в высоту с разбега 135 см. Прогрессирует юная Герасимова, на полметра улучшившая Всесоюзное достижение в метании копья—25,95 м. Из остальных участниц выделились Крутова—второе место на 100 м. (приблизительное время 13,5 с.), молодая Жданова, занявшая второе место в толкании ядра и третье на 800 м. и Шмитман — второй на 800 м. Слабы были малотренированная Тихонова (третьей на 100 м.) и Кушель, из-за легкого вывиха плеча оставшаяся на третьем месте в ядре.

Из мужчин лучшими были: Бирзин (1-е место в прыжках в длину и в барьерном беге, 2-е– в ядре), Брандт (1-е м. в шесте и на 400 м.), Жужиков (1-е м. в копье, 2-е—в шесте, в прыжках в длину), Громов (1-е на 100 м), Гагулин, (1-е на 5000 м.).

В отдельных номерах технические результаты следующие:

Первый день. *Забеги на 100 м.* Участники были разделены на 4 забега, финал не устраивался. 1 заб. Громов (КИМ)—11.6, Соколов (ОППВ) на 1,75 м. сзади, Каллистов (КИМ) 2,50 м. Львов (КИМ) 2,75 м.; 2 заб. Жужиков (ГЦИФК) 11,8, Фомилиант (КИМ) 30 см. сзади, Суворов (ОППВ) 2,50 м., Тюльпанов (ОППВ) 2,75 м; 3 заб. Клыпин (КИМ) 11,7, Демин (ОППВ) 0,50 м. сзади, Лауденбах (ОППВ) 1,75 м.; 4 заб. Андреев (КИМ) 12,0, Сареток (КИМ) 1,50 м., Боголепов (ОППВ) 3 мин.

Бег на 100 м. для женщин. 1 заб. Журавлева (Динамо) 13,3 (высш. достижение СССР), Крутова (КИМ) 1,50 м., Тихонова (КИМ) 2 м.; 2 заб. Щапова 14,4, Герасимова 2 м. сзади (обе ОППВ).

Толкание ядра для мужчин. Демин (ОППВ) 10,785 м., Бирзин А. (КИМ) 10,22 м. Филиппов (КИМ) 9,96, Райгалин (ОППВ) 9,51, Жужиков 9,36, Лауденбах (ОППВ) 9,31, Суворов (ОППВ) 9,18, Ратов (КИМ) 9,17, Маракуев (КИМ) 9,16, Сареток 9,05, Андреев 8,905.

Прыжки в длину с разбега для мужчин. Бирзин 6,68, Жужиков 6,04, Сареток 5,93, Громов 5,80, Кабалов (КИМ) 5,73, Брандт и Суворов по 5,72, Демин 5,68, Назаретов 5,595, Лауденбах 5,54. Остальные меньше 5,50.

Толкание ядра для женщин. Журавлева 6,72 (высшее достижение Москвы), Жданова 6,70, Кушель 6,45, Некрасова 6,41, Крутова 6,25 (четыре последних КИМ), Минаева 6,23, Романова 6,11 и Герасимова 5,98 (все три ОППВ).

110 м. с барьерами. 1 заб. Фомилиант 18,0, Брандт 1,50 м. сзади, Лауденбах 3,50 м.; 2 заб. Бирзин А. 17,4, Филиппов 9 м. сзади, Фейт (КИМ) 10 м., Назаретов 12 м.

Метание диска для мужчин. Никифоров (КИМ) 32,695 м., Попов (Втопас) 32,32, Брандт 32,26, Маракуев 31,00, Ратов 29,41, Бирзин 28,68, Суворов 28,65, Демин 28,28, Филиппов 28 00, Райгалин 27,60, Огородников 25,65, Жужиков 24,025. В метаниях, происходивших в первый день, по случаю холодной погоды, результаты всеми участниками были показаны много ниже их обычных результатов.

Прыжки в высоту с разбега для женщин. Первое место поделили Журавлева (Динамо) и Клепикова (КИМ), повторив высшее Всесоюзное достижение—135 см., Минаева 125 см., Крутова 120 см.

Бег на 1500 м. Благонравов (КИМ) в довольно приличное время 4:27,2, на 0,2 сек. сзади вторым приходит Николаев (ОППВ).

Второй день. *Прыжки в высоту с разбега для мужчин.* Первое место разделили Назаретов и Фомилиант, прыгнув по 160 см., далее: Филиппов и Демин по 155 см., Суворов и Лауденбах по 150 см. и Доманин 145 см

Метание молота. С неважным результатом первое место занимает Чистяков (КИМ) 33,43, вторым Лауденбах 28,985.

Метание диска для женщин. Некрасова 18,20, Клепикова 13,36, Жданова 13,35. Все три из КИМ'а.

Прыжки с шестом. Брандт и Жужиков взяли по 3,30, Добрынин (КИМ) 3,15, Лауденбах и Филиппов по 2,80, Суворов 2,70.

Прыжки в длину с разбега для женщин. Журавлева устанавливает новое Всесоюзное достижение—4,72, Клепикова 4,17, Соколова (ОППВ) 4,03, Романова 3,94, Герасимова 3,72.

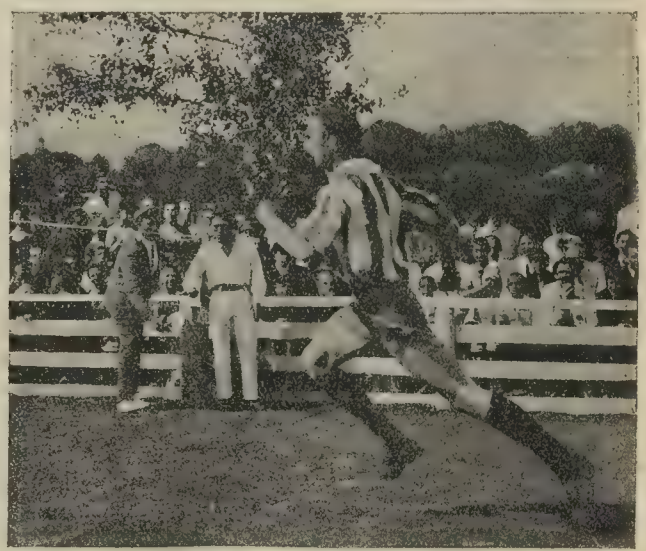
Метание копья. Жужиков 47,10, Лауденбах 42,91, Филиппов 42.06, Сареток 41,11, Гребенщиков (ГЦИФК) 40,43, Демин 39,37, Маракуев 39,22, Андреев 36,59, Суворов 35,96, Добрынин 35,85.

Метание копья для женщин. Герасимова 25,95 (новое Всесоюзное достижение), Некрасова 22,38, Журавлева 22,09, Романова 19,51 и Жданова 19,33.

Бег на 400 м. Брандт 55,1, Благонравов 55,9, Филиппов 57,3, Назаретов 58,8.

Бег на 5000 м. Гагулин (Красная Пресня) 16:36,2, Маляев (Красные Хамовники) 16:46,8, Николаев 16:54,5.

Бег на 800 м. для женщин. Клепикова 2:38,9 (новое Всесоюзное достижение), Шмитман (КИМ) 2:45,2, Жданова 2:55. Четвертое место остается за Герасимовой, Романовой и Соколовой, пришедшими вместе в 3:17,2.



Открытие площадки Сахарников. Астахов кончает первым в шведской эстафете.

Фот. Д. В. Ильина.

Раменское, Московской губ.

Для пропаганды легкой атлетики среди фабрично-заводской молодежи Московский клуб имени КИМ выезжал в Раменское по М.-Казанской ж. д., где и выступил на площадке Клуба имени Воровского при Раменской текстильной фабрике. В выступлении приняли участие и местные члены клуба, только что начавшие заниматься легкой атлетикой, а потому для них приезд показательной группы клуба КИМ принес огромную пользу, дав совершенно другую технику, чем та, которая практикуется в Раменском.

Не входя в дальнейшем в оценку очевидной пользы приезда москвичей, приведем результаты, показанные на выступлении.

Бег на 100 м. для мужчин: 1 забег—Клыпин 12,4, Дыбов 12,5 (оба КИМ), Лавров (Раменское) 6 мтр. сзади. 2 забег—Громов 12, Филиппов 12,8 (оба КИМ), Казаков (Р.) 9 м. 3 забег—Каллистов 11,9, Фейт 12,4, (оба КИМ), Буянов (Р.) 3 м. Финал—Громов 11,7, Каллистов 12,1, Клыпин 12,2, Фейт 12 м.

Для женщин: 1 забег—Крутова (КИМ) 14,2, Гольцова 16,8, 3—Французова и 4 Яшина (все Раменское). 2 забег—Клепикова (КИМ) 15,3, Завьялова 15,8, Бабкина и Кащеева (все Раменское). 3 забег—Жданова (КИМ) 14,7, Горбунова 16,0, Дудкина и Чистотинова (все Раменское). 4 забег—Кушель (КИМ) 15,4, Калачева 16,8, Тягаева и Иванова (все Раменское). Финал—Крутова 14,2, Жданова 14,6 и 3—Клепикова без времени.

Метание диска. Мужчины—Филиппов 33,76, Ратов 31,29, Орлов 30,95, Громов 29,00, Фейт 27.41 (все КИМ), Лавров 26,90, Родин 25,65, Разиков 22,14 и Чистотинов 20,44 (все Раменское). Женщины—Кушель 21,91 (лучше Всесоюзного достижения на 4 см), Крутова 15,67, Клепикова 14,82 и Жданова 13 85.

Толкание ядра для женщин. Кушель 6,80 (лучше Всесоюзного достижения на 6 см.), Жданова 6.38, Клепикова 6,25, Крутова 6,00 (все КИМ), Иванова 5,18, Тягаева 5,14, Завьялова 4,77, Дудкина 4,58, Бабкина 4,55 и Кащеева 3,82 (Раменск.)

Метание молота. Чистяков 34,10. Остальные меньше 20 м.

Прыжки в длину с разбега для женщин. Клепикова 4,075, Кушель и Крутова по 4 м.

Эстафета 4×100. Первая команда КИМ'а в 48,4 с., вторая в 48,9, третье место за командой Рабочего клуба имени Воровского в составе Казакова, Лаврова, Разикова и Родина.

Шведская эстафета (800+400+200+100). КИМ. I — 3:50, КИМ II—3:55, Клуб Воровского—4:20. Четвертое место заняла женская команда клуба КИМ в 4:55.

Кроме перечисленных номеров были продемонстрированы различные виды прыжков в высоту с разбега Фейтом, Громовым, Орловым, Филипповым и Дыбовым.

Желательно как можно чаще устраивать подобные приезды, чтобы отвлечь фабрично-заводскую молодежь от одностороннего увлечения футболом.

Харьков.

В настоящем году замечается большая заинтересованность местных спорт-организаций легкой атлетикой. Объясняется это отчасти удачно проведенным сезоном в прошлом году, когда так называемыми курсовыми испытаниями, в которых не принимали участие старые легко-атлеты, удалось увлечь молодежь клубов, втянувшуюся в занятия и постепенно, незаметно для себя, начавшую серьезно относиться к легкой атлетике. Вторым не менее важным моментом в развитии легкой атлетики была всюду проводимая нашими органами физкультуры борьба с однобокостью и увлечением одним лишь видом спорта, что в большой степени следует отнести, конечно, к футболу.

С весны текущего года спортивно технический комитет выдвинул президиум легко-атлетической секции, а общее собрание спорт-организаций доизбрало своих представителей в комитет, который в окончательном виде составился так: председатель секции С. Н. Павлов, заместители: В. Бедункевич и С. Привис, секретарь И. Нев, члены—Филио, Коновалов, Тремль.

Секцией был выработан план работы, в котором красной нитью проводится ставка на нормального разностороннего легко-атлета, борьба с индивидуалистическими стремлениями, уделяется внимание периферии и подготовке судей (лекции, экзамены). Этот курс, взятый секцией, подтянул и спорт-организации.

Если ранее некоторые из них строили успех работы на победах своих одиночек-спортсменов, то теперь они принуждены обратить внимание на массовую подготовку.

Появились уже платные инструктора по легкой атлетике (в этом году впервые), проводящие регулярные занятия.

10 мая секция весьма удачно открыла официальный сезон новинкой для УССР—эстафетным кросс-коунтри на 5000 мтр. (2500+1500+800 (новички)+200 (женщины). На старт явилось рекордное для Харькова число команд (19) от следующих организаций: Клуб физкультуры Петровского (КФКП)—6 команд; Спорт-клуб Дворца Труда (СКДТ)—5; Штурм—3; Красный спорт-клуб (КСК)—2; Рабфаковец—1; Дом Красной Армии (ДКА)—1; Спорт—1.

Общая группа участников—76 чел. в различных цветах своих клубов представляла эффектную картину, привлекшую многочисленных зрителей.

В результате ожесточенной борьбы по всем этапам победителем выходит КФКП своей первой командой в составе: Ордина, Филио, Шматько и Кулика А. Второе место, по заслугам, достается серьезно относящемуся к тренировке—СКДТ I, третье—снова за КФКП II, далее Спарта, Штурм ДКА, КСК.

— В Харьков переведен состоящий на военной службе известный киевский спортсмен - один из лучших в СССР спринтеров—В. Калина, приступивший к тренировке в КФКП.

Техника легкой атлетики.

Бег на короткие дистанции.

Правильное основное положение на старте. При беге на короткие дистанции необходимо немедленно с первого шага развить наибольшую быстроту; это достигается правильным стартом. На рис. 2 показано правильное основное положение на старте, для чего на расстоянии 25 см. от линии старта вырыта ямочка глубиной в 10 см. с почти отвесной задней стенкой для сильнейшей ноги. Для задней ноги вырывается ямочка не глубже 6 см. на таком расстоянии, чтобы колено правой ноги пришлось бы на линии носка левой.

Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 1. Выходное положение при команде „Внимание“ и первый шаг. По команде „Внимание“ корпус подается вперед на переднюю ногу и руки; задняя нога готовится к первому шагу.

Приветствуем наших лучших зарубежных товарищей по спорту—Финский Рабочий Спортивный Союз — в лице его футбольной команды, прибывшей к нам на игры.

Футбол.

Игры Москва—Одесса.

Пресня—„Местран" 3:0.

15 и 16 июня, после долгого перерыва, состоялась встреча Москвы с Одессой. В первый день играли победители весенних первенств—„Местран" и Пресня. Последняя выступила в

Харьков—Москва. Удачно игравший вратарь Москвы Соколов перенимает опасный мяч, поданный с левого края по воздуху. Левее Ноготков держит харьковца.
Фот. Д. В. Ильина.

своем обычном составе, команда же „Местран" в следующем: Дуров; Мизерский, Котов; Чернобыльский, Садкевич, Коссабуцкий; Коган, Ацинепко, Зимкевич, Коваль и Прокофьев.

По началу игры сильнее казалась Одесса. Москва играет вяло; несколько удачных комбинаций оканчиваются мазками по воротам. Нападение Одессы у ворот тоже отдает мяч. Все-таки Москве на последних минутах в лице Артемьева удается забить первый мяч. Счет 1:0 так и остается в первой половине.

После перерыва опять нападает „Местран", но не надолго. Скоро инициатива твердо в руках Пресни, и два мяча на 15 м. и 25 м. проходят в ворота Одессы. Общий счет выигрыша 3:0. У победителей хороша была центровая тройка в целом, вратарь Баклашев; очень недурно, но резко играл полузащитник Мошаров.

Сборные Москва—Одесса.

На второй день встретились сборные команды обоих городов. В этот день Одесса показала более сильную игру, Москва же наоборот играла слабо, особенно первую половину. На 25 м. Одесса проводит очень красивый мяч и заканчивает первую половину в свою пользу со счетом 1:0. После перерыва москвичи подтягиваются и уже на первых минутах в сетке Одессы сидят три мяча. На 30 м. 11-ти метровый удар в ворота Москва делает счет 3:2. Одесса энергично ведет нападение, но потом сразу сдает, когда два мяча один за одним проходят в ее ворота. Москва уходит победителем со счетом 5:2.

Москва—Харьков. Защита Харькова держит Канунникова.
Фот. Д. В. Ильина.

Москва (МСПО)—Ленинград (Спартак). Москва снимает мяч. *Фот. В. Д. Ильина.*

У Одессы необходимо отметить отличную игру заднего защитника Жука, стильно бравшего мяч из любого положения и хорошо отбиравшего его у нападения. Хорош, как и в первой игре, вратарь Дуров; в нападении—вся линия за исключением правого края. Вообще команда Одессы оставила самое хорошее впечатление; чувствуется сыгранность команды, недурна техника отдельных игроков.

Москвичей можно похвалить только за вторую половину, да и то не всех. В нападении лучшими были Селин и Канунников, хорош, как всегда, в полузащите Ноготков. Выигрышно для себя, но трудно для партнера играл Андреев.

Состав Одессы: Дуров; Жук, Котов; Оципенко, Шнейдер, Коссабуцкий; Коган, Коваль, Зимкевич, Злочевский и Прокофьев.

Москва — Соколов; Сысоев, Андреев; Ноготков, Бухтеев, Ратов; Холин, Канунников, Исаков, Селин и Григорьев.

Момент игры Харьков—Сталино (6. Юзовка).

Игры Москва — Харьков.

Москва—„Штурм" 1:1.

Не успела уехать Одесса, как уже 22 июня на поле ОППВ Москва принимала сильнейшую команду Харькова—„Штурм", выставив свою сборную команду. Сверх ожидания игра прошла довольно неинтересно, хотя и в быстром темпе. Беспрерывное „тыканье мяча—результат напряженности и быстроты взятого темпа—в ту и другую стороны только и могла видеть в большом количестве собравшаяся публика. Первая половина показательна—0:0.

После перерыва немного оживил игру „Штурм", показав хорошую сыгранность и недурную технику. Но все-таки москвичам первым удается забить мяч, скоро отквитанный с подачи левого края Казакова Шпаковским. Последние 15 мин. более оживленной и грубоватой в некоторых случаях со стороны Москвы игры результата не дают. Счет 1:1. „Штурм" команда безусловно хорошо сыгранная, быстро бегает и, главное, быстро идет на мяч. Ее класс — класс Москвы и Ленинграда. Из отдельных игроков нужно отметить хорошую хватку вратаря Норова; защита играет без мазков, в полузащите очень хорош Привалов, в нападении, за исключением безнадежно слабого правого края, все недурны.

Состав Харькова: Норов; Лазуненко, Кротов; Привалов, Капустин, Ус, Казаков, Алферов, Шпаковский, Левин и Натаров.

Состав Москвы в этом матче: Соколов, Сысоев, Андреев, Ноготков, Селин, Ратов, Холин, Канунников, Исаков, Артемьев и Сторостин.

„Штурм"—Рускабель 1:1.

На следующий день „Штурм" играл с Рускабелем на поле последнего. Результат опять 1:1. Эта игра прошла более интересно, но и более резко, в особенности со стороны Рускабеля.

Закрытие весеннего сезона МСФК.

Москва—Пресня 2:4.

Для закрытия игр весеннего сезона МСФК 20 июня на площадке выставки организовал встречу сборной команды с победителем первенства—Пресней. Последняя вышла на игру в своем обычном составе, имея противников: Соколов, Сысоев, Исаков, Ноготков, Ратов, Малахов, Холин, Троицкий, Селин, Савостьянов и Григорьев.

Начало игры оказалось довольно бесцветным, чему причиной в значительной доле была нескошенная трава, мешавшая низким посылам мяча. То и дело передача срывалась и задерживала развитие темпа игры. На 10-й минуте Троицкий выкатывает мяч в центр, Селин свободно его принимает и эффектным ударом посылает много выше ворот. Через 3 минуты весьма благоприятный момент у Григорьева с краю, но он путается в собственных ногах и мяч у него отбирается. Центровая тройка Пресни постепенно разыгрывается и на 25-й минуте Артемьев, обыграв защиту, спокойно делает

Команды Москвы и Харькова.
Фот. Д. В. Ильина.

Кр. Пресня—Кр. Орехово. Вратарь Орехова рискованным броском выбивает мяч в поле из-под ног нападения.

Фот. Д. В. Ильина.

первый мяч.—Соколов, рванувшись в правую сторону, не смог принять удара в левую. Минут через 10 защита Москвы непростительно упускает опять Артемьева, очень лукаво проведшего мяч. Соколов пожалуй смог бы помешать удару, но секунду промедлил и... счет 2:0 в пользу Пресни.

После перерыва Пресня определенно играет сильнее Москвы, у которой пустым местом является Григорьев и совершенно не держит линии Троицкий, играя „на подхвате". На 12-й минуте Исаков делает третий мяч.

В ответ на это Москве удается забить мяч с угловой подачи. Сборная схватывает момент удачи и, тесня противника кучно наседает на его ворота. Селин посылает удар, отбиваемый Баклашевым Но подоспевший Савостьянов встречным ударом бьет мяч. Счет 3:2—момент общего напряжения и подъема интереса игры.

Москва могла бы отыграться при удаче, но за резкий толчок Сысоева по вырвавшемуся игроку дается 11-ти метровый удар, который решает исход игры.—Бьет Блинков тихо, прямо на Соколова, а тот непростительно пропускает мяч между ног. Проигрыш Москвы 2:4.

Отлично показал себя Баклашов во всех отношениях. В нападении Пресни очень удачно играл Артемьев П, обманывавший противника своей водкой мяча обеими ногами; в полузащите не менее удачно играл Машаров. Блинкову надо больше быстроты, а Старостину меньше погони за эффектом. Сборная играла вся бледно.

Одесса—Орехово.

В среду 18 июня Одесса выезжала в Орехово на матч с хозяевами поля.

Выезд команды одесситов, давших свое согласие приехать в среду 18-го, был по чьей-то вине заторможен. В Орехове пестрели афиши, публика с нетерпением ждала приезда гостей, а в это время в Москве разрешался вопрос „быть или не быть?". Наконец, к 11 час. стало ясно, что все-таки Одесса едет в Орехово. Пришлось ехать на поезде, идущим только до Павловского посада, а оттуда на автомобиле 30 верст. Пришлось начинать матч тотчас же по приезде.

С первых же минут хозяева поля берут инициативу в свои руки и мяч за мячем проводят в сетку противника. Дружный натиск Красного Орехова и удачно комбинированная игра пятерки показали классную игру хозяев Все комбинации одесситов разбивались о защиту Красного Орехова. Первый хавтайм кончается 6:1 в пользу Красного Орехова.

После перерыва с тем же напором и темпом хозяева прижимают гостей к воротам. Матч кончается результатом 9:3, при чем 2 гола забиты одесситами со штрафной линии. На этот раз нужно отметить хорошую игру Архангельского, игравшего очень удачно со своими инсайдами, которые в свою очередь играли великолепно. Новый игрок Мушаров показал в своем дебюте хорошее уменье владеть мячем, распассовывать мяч, но у него отсутствует удар по воротам. Мушарова нужно тренировать и давать возможность играть с московскими командами. Как всегда, хорошо играл Шапошников. На месте переднего бека Степанов, показавший умелую, красивую игру. Голкиперу нужно предложить во время игры больше следить за ходом мяча. На совести его лежит непростительный мяч. Красное Орехово выступало в следующем составе: Савинцев, Леваков, Степанов, Жаворонков, Маныкин, Кротов, Шапошников, Рыжов, Архангельский, Мурашев и Перницкий.

Матч очень хорошо судил одессит Фаш.

После матча был устроен товарищеский чай, во время которого команды обменялись своими впечатлениями об игре и дружно провели время.

Красное Орехово отдаст визит своим гостям, выезжая к ним в Одессу на-днях.

Ленинград.

Районные игры.

Районные игры в футбол в некоторых районах Ленинграда начались 1 июня.

Больше всего игр предполагается в Володарском районе, где набралось 10 инструкторских подотделов, при чем форма розыгрыша была принята не олимпийская, а по очкам. Здесь завод „Большевик" играл четырьмя командами против завода „Парижская Коммуна". Это два прежних клуба Мурзинка и Охта, при чем первая пополнилась несколькими чужими игроками, в том числе прошлогодним центром Меркура Емельяновым и левым краем того же клуба Григорьевым (не правый край сборной СССР); победа, однако, далась не так легко как ожидали—3:1; во вторых командах „Большевик" тоже выиграл—5:1, выиграл и в четвертых 1:0, третьи же сделали ничью. „Мельница" (новая команда с небольшим количеством старых игроков, в том числе П. Бутусов из „Унитаса") выиграла у „Пролетфабрики" в I командах 4:2 и проиграла во II—3:1; „Красный Ткач" (бывш. Нева) двумя командами, с одинаковым результатом 3:1, проиграл „Пролетзаводу". И „Пролетфабрика" и „Пролетзавод" составились из „Волги".

В Московско-Нарвском районе „Красный Путиловец" с большим трудом выиграл у „Спартака" Технологического института, вбив единственный мяч в последние минуты игры; через день „Путиловец" должен был играть против „Невзапа", но на игру почему-то не явился; хотя и здесь играют по очковой системе, путиловцам придется сильно поработать, чтобы попасть на первое место.

В Троцком уезде состоялась первая игра между городами, входящими в уезд. Играли главные претенденты на первое место—Детское Село и Слуцк: довольно неожиданно выиграло Детское Село 2:0.

В остальных районах игры вероятно вовсе не состоятся, так как относительная сила команд не подлежит никакому сомнению.

Внерайонные игры.

Вне районных игр состоялись две интересные встречи между центральным клубом „Спартака" (бывш. Спорт) и Выборгским районом (бывш. Унитас) и между Ленинградским районом (бывш. Коломяги) и Центральным районом (бывш. Меркур).

В первой игре крупную победу одержал Центральный клуб. Правда, команда Выборгского района была не полна, нехватало М. Бутусова, Кононова и Судакова, но защита вся была на месте, так что двухзначный результат был мало кому понятен. До перерыва игра шла довольно ровно, с частыми атаками выборжцев игравших против ветра и солнца центровиков; первый мяч был забит Центральным клубом не сильным ударом, но выборжцы скоро сквитались. После перерыва, когда выборжцы встали против солнца, игра приняла совершенно иной оборот и один за другим в ворота их посыпались удары от всех пяти нападающих. Отличный вратарь выборжцев Гусев ничего не мог сделать против чрезвычайно точных ударов противника. Центральный клуб выставил ту команду, с которой он будет, вероятно, играть весь сезон: в воротах Петроченков, защитники Д. Штукин и Ежов, полузащитники Гуськов, Батырев и Кузьменко, нападающие Родионов, Колотушкин, Антипов, А. Штукин и Богданов.

У выборжцев играли: Гусев, Еремеев, Константинов, Петров, Федюшин, Ремезов, Ф. Семенов, Кудрявцев, Соколов, Тарабакин и Смирнов.

У победителей нужно отметить нового вратаря, который является весьма ценным приобретением; единственный забитый ему мяч было невозможно отбить; остальные брались храбро и умело; Батырев после зимы тяжел; отлично играл Д. Штукин. У выборжцев лучшим игроком был центр Соколов, кажется, москвич.

Во вторых командах выиграл тоже Центральный клуб—2 : 1, он же и в третьих—4 : 1, в четвертых выиграл Выборгский район 2 : 0.

Во второй игре результатом была ничья—0 : 0; это показывает, как оно и было на деле, что нападение и тут и там играло плохо; если это понятно на стороне Центрального района, игравшего без трех человек в нападении и одного в полузащите, то менее понятно со стороны Ленинградского района, выставившего полную свою команду: Полежаев, Г. Гостев и Эммерих, П. Филиппов, С. Филиппов и Варфоломеев, Никонов, Г. Филиппов, Рябов, Карнеев и Н. Гостев. У Центрального района играли: Михельсон, Рузанов, Окунь, Реш, Стариков, Дембо, Григорьев, Барулин, Смирнов, Сергеев и Клинов.

Центральный район выиграл вторыми и третьими командами 4 : 2 и 2 : 0, а Ленинградский—четвертыми 7 : 1.

В следующем номере—подробные отчеты о всех играх с Финляндией.

Царицын—Астрахань.

25 мая на Красном стадионе оживление. Много публики, прибывшей смотреть игру на первенство района между командами Астрахани и Царицына.

Астрахань оказывается в выгодном положении: играет под ветер и под солнце и сразу же жмет Царицын; последний парирует наступление, но на стороне Астрахани все же чувствуется преимущество. На 17 мин. со штрафного Царицын забивает Астрахани первый гол. На 25 мин., при падении от столкновения с противником, у Царицына выбывает полулевый нападения, получив вывих в локте. Без изменения результата, в составе 10 чел. царицане кончают первую половину игры.

Во второй половине царицане, за исключением 2—3 прорывов астраханцев, когда им удавалось перевести мяч на поле Царицына, сидят на воротах Астрахани, и только приличная игра защиты и центра полузащиты спасает Астрахань от большого числа голей. Царицане проводят еще один мяч и со счетом 2 : 0 в свою пользу оказываются победителями 1 круга I группы своего района.

Харьков.

Весенний спортивный сезон окончился... Энергичнее всех работала футбольная секция при спорт-техкоме губбюро Спартак. Еще задолго до начала сезона комитет секции, состоящий из д-ра Бляха, Воцена, Ширяева, Коновалова, Лапидуса и друг., провел большую подготовительную работу.

Число клубов по сравнению с прошлым годом сильно возросло. Появилась масса новых сильных команд. Назрел вопрос о реорганизации системы розыгрыша в сторону облегчения молодым командам быстрее продвинуться вперед—в высший класс. И вот, вместо предполагавшихся ранее 10 классов было создано 6 групп.

1, 2, 3 и 4 группы (по 9 команд в группе) составились из 36 клубов, имеющих 36—первых, 18—вторых, 15—третьих и 9—четвертых команд. Розыгрыш по очковой системе.

Группа ВУЗ-ов объединяет 13 учебных заведений, из которых 4 имеют и вторые команды. Розыгрыш по олимпийской системе. Группа воинских команд состоит из 6 команд. Таким образом секция руководит солидным количеством команд—101. Плохо обстоит дело в Харькове с площадками и судьями. Если в прошлом сезоне площадки были до отказа нагружены и на них с раннего утра до сумерек слышен был характерный звук свистка и „буханье“ мяча, то в этом году секция попала в безвыходное положение. Новых площадок нет и к тому же две заново отделываются и в весеннем сезоне для игр и тренировок были закрыты. Что касается судей, то в них ощущается острый недостаток. Меры уже приняты: открыты краткосрочные курсы, которые несомненно дадут новый кадр судей.

Планомерной работе и проведению календарных матчей мешает обилие междугородних встреч.

Из наиболее интересных следует отметить: игры сборной команды УССР—с харьковскими, приезд Райкомвода (Москва) и Сталино (б. Юзовка) и поездку команд харьковских ВУЗ'ов в Симферополь.

Сборная УССР составилась из игроков Харькова, Одессы и Николаева и были назначены тренировочные матчи к приезду Германии.

1 матч, 4 мая, к общему удивлению сборная УССР проиграла сборной Харькова (фактически 2 сборной, так как 6 лучших игроков Харькова вошли в украинскую) 2:3, что несомненно объясняется недостаточной сыгранностью „украинцев“ и подъемом, с коим молодые „сборники“ Харькова играли против „избранных“. Второй матч окончился в ничью (0 : 0).

Ряд дальнейших тренировок выявил слабые места „Украины“. Команда лучше стренировалась и, выступив 11 мая против сильнейшего в Донбассе Сталино, выиграла 5 : 1.

Всеукраинский спортивно-технический комитет, учтя опыт тренировочных матчей, окончательно зафиксировал состав сборной УССР: Войтенко (Николаев); Грушин (Харьков) и Котов (Одесса); Капустин, Фомин В. и Привалов (все Харьков); Коген (Одесса), Шпаковский, Натаров, Кротов (все Харьков) и Прокофьев (Одесса).

Приезд в Харьков Райкомвода, как известно уже из столичных газет, был неудачен. Показав лучшую технику, москвичи, играя как-то вяло, проиграли сборной Харькова 2 : 0 и лучшей местной команде „Штурм“—1 : 0

С. Павлов.

От Редакции. В № 11 „Известий Физической Культуры“ помещена корреспонденция т. Дюперрона, освещающая невязку организационной работы в Ленинграде. По техническому недосмотру пропущено следующее примечание к ней: „Помещая настоящую заметку, отражающую личные взгляды автора, редакция просит Ленинградский СФК дать полное освещение затронутой темы и вообще систематически информировать о физкультурной жизни Ленинграда“.

Команда Красной Пресни—победительница „Весеннего первенства Москвы“. Слева направо — Хайдин, Старостин, Блинков, Артемьев, Попов, Канунников, Леута, Евстигнеев, Исаков, Мошаров, Баклашев.

Фот. Д. В. Ильина

Баскетбол.

Приз открытия.

Разыгранный приз открытия по баскетболу ясно показал всю нецелесообразность такового, а также и подтвердил те цели, которые преследовал. Эти цели заключаются в следующем: 1) в правильной и систематической тренировке всех игроков данной команды, приучая их исполнять не только отдельные функции, как защита, нападение, но в нужный момент быть тем и другим, и 2) втянуть в работу по баскетболу больше женщин, поставив и среди них также хорошую тренировку. Последнее обусловлено тем, что каждый кружок, выступающий в призе открытия – а участие в таковом обязательно для всех кружков, желающих участвовать в розыгрыше на первенство губернии—обязан выставить смешанную команду в составе 5 женщин и 5 мужчин. И этот факт ясно ставит кружки, культивирующие баскетбол, в положение необходимости тренировать как тех, так и других и самым тщательным образом. Прошедший розыгрыш приза открытия показал, что все зависело от степени тренированности каждого участника в отдельности и от стренированности отдельных пар. Возьмем ОППВ; здесь и для неопытного глаза было видно, что команда стренирована на редкость, как в смысле участия в отдельных, так и в парных, номерах; это и дало возможность ОППВ без труда занять первое место. Другое мы видим в таких кружках, как Моссовет. КИМ, где женщины, как видно, совсем не были тренированы для участия в призе открытия и благодаря этому они тяжелым бременем ложились на свои сильные мужские команды, которые имели шансы занять одно из первых мест. Следует отметить Красную Пресню, у которой женская команда состояла из новичков, подающих большие надежды в смысле выработки из них хороших баскетболисток; единственным недостатком этой команды является то, что в ее составе есть лица, которые забывают или не знают основного правила, что, участвуя в исполнении какого-либо коллективного номера, они, не доведя его до самого конца, тем самым подводят всю команду. Хорошие команды, как женскую, так и мужскую выставил Рускабель, игроки которых состоят исключительно из рабочих и работниц. Динамо выставило сильную женскую команду, но слабую мужскую (однако, благодаря стренированности тех и других, смогло занять второе место). Согласно постановления п/секции баскетбола Динамо дисквалифицировано за участие в призе открытия незаявленных игроков. Сама программа, занявшая место с 11 ч. утра до 5½ час. вечера, была безусловно утомительна, и командам, вышедшим в финал, трудно было показать хорошую игру. В будущем баскетбольной п/секции МСФК придется обратить внимание на изменение программы в смысле ее сокращения. Программа состояла из следующих номеров: 1. Эстафета 60, 100, 60, 100 и т. д., всего 10 этапов. Этапы по 60 м. бегут женщины, по 100 м.—мужчины. Бежать в туфлях с шипами не разрешается. Упражнение 2. Передача мяча на месте. Команда становится в две шеренги друг против друга. Расстояние между шеренгами 3 метра, между игроками в шеренге—4 метра. Каждый игрок заключается в круг, диаметром 1 метр. В одной шеренге становятся нечетные номера-мужчины и четные—женщины, в другой - наоборот. Первый номер шеренги передает мяч четвертому номеру второй шеренги, четвертый номер передает третьему номеру первой шеренги, тот в свою очередь второму номеру второй шеренги и т. д. и таким образом мяч передается три раза. Упражнение 3. Обычное попадание в корзину, на каждого участника полагается 2 броска. Упражнение 4. Передача мяча между стойками. Ставится 8 стоек на расстоянии 2,95 м. друг от друга, вышиною в 1,50 м. и поверх стоек на этой вышине протягивается веревка Таким образом, пассовать можно только не выше веревки. Стойки стоят в коридоре шириною в 3 м., в который пассующие не имеют право заходить. На концах коридора стоят баскетбольные стойки. Каждая пара, проведя мяч пассовкой с одного конца коридора в другой, заканчивает попаданием в сетку, при чем попадание обязательно для обоих игроков. После попадания мяч передается следующей паре. Упражнение 5. Прыжки вверх для доставания мяча. На высоте 2.2 м. подвешивается мяч, который необходимо, прыгнув, достать. После доставания одной высоты, таковая повышается на 5 см. На каждую высоту разрешается три попытки. Упражнение 6. Ловля мяча и попадание в сетку. Мяч передается броском по воздуху с одной стороны штрафной площадки на другую по диагонали. Мяч считается правильно пойманным только с воздуха и в надлежащей штрафной площади. Если мяч пойман правильно, то с того места, где он пойман, бросается в корзину, при чем разрешается сделать только нужный поворот и один шаг. Если же мяч не пойман, или пойман неправильно, то в сетку бросается со штрафной линии Упражнение 7. Гонка мяча. Мяч ведется дриблем по коридору шириною в 5 метров. Ведение разрешается только по правилам игры баскетбола. Катить мяч нельзя. После проведения мяча с одной стороны коридора в другой, необходимо попасть в сетку и только после этого вести мяч обратно.

В упражнениях 1, 2, 4 и 7 зачет происходит по времени.

В эстафете первое место получила ОППВ со временем 1 м. 45 с., 2—КИМ—1 м. 49,5 с., 3—Динамо—1 м. 50,3 с. Во втором упражнении первой Красная Пресня со временем 24,3 с., 2—Динамо—25.9 с. и 3—ОППВ и Рускабель—26,1 с. В третьем упражнении лучшим оказалось Динамо—4 попадания, 2—ОППВ, Кр. Сокольники, Сахарники и Совработники—по 3 попадания. Лучшим из всех участников оказалась Пашкова (ОППВ), попавшая с обоих, полагающихся каждому, бросков. В четвертом упражнении первое место опять за Красной Пресней со временем 1 м. 38,8 с., 2—ОППВ—1 м.

Общая группа участников и судей Приза открытия по баскетболу в Москве.

Фот. Д. В. Ильина.

41,8 с., 3—Моссовет—1 м. 48 с. В пятом упражнении первым КИМ, с общей высотой 26,65 м., 2—ОППВ и Сахарники—26,60 м. и 3—Динамо и Кр. Пресня—26,45 м. Из отдельных участников следует отметить Каминского В. (Кр. Сокольники), прыжок которого был 3,10 м. и Громова Б. (КИМ) 3,05. В шестом упражнении первое место занял Моссовет с 17 очками, 2—Динамо—16 очк., 3—ОППВ—12 очк. Из отдельных участников в этом номере следует отметить Ковалева и Стрелихеева В. (Моссовет), получивших из 8 очков—7 и, наконец, в седьмом—первое место ОППВ со временем 2 м. 50,2 с., 2—Кр. Сокольники—3 м. 17,7 с. и 3 Моссовет—3 м. 22,6 с.

В финальную игру вышли ОППВ и Динамо. Игра женских команд состоялась в тот же день и непобедимая в зимнем сезоне команда Динамо проиграла ОППВ со счетом 20:12. У Динамо ясно чувствовалось отсутствие центра—Салаутиной и прежней сыгранности благодаря перемене некоторых игроков. У ОППВ команда усилилась Минаевой и Пашковой (из Моссовета). Игра была довольно грубая как в смысле толчков, так и ударов по противнику. Судивший игру Казанский мало обращал внимания на эти факты, благодаря чему игра к концу стала еще грубее. Игра мужских команд не состоялась в виду отказа Динамо. Теперь, в связи с дисквалификацией Динамо встает вопрос, кто будет играть финальные игры, и это должно быть разрешено в ближайшие дни баскетбольной п/секцией.

Согласно постановления баскетбольной подсекции МСФК команда „Динамо" дисквалифицирована в „Призе открытия" по баскетболу за участие в упражнениях незаявленных игроков. В связи с дисквалификацией Динамо остается неразрешенным вопрос о победителе „Приза открытия". Вопрос будет разрешен судейской коллегией в ближайшие дни.

К участию в розыгрыше первенства г. Москвы допущены следующие кружки, не выступавшие в „Призе открытия": Красные Хамовники, Красный Луч, Желбат, Водокачка и АКС. Всем допущенным кружкам поставлено на вид, что в случае неаккуратного исполнения в дальнейшем постановлений подсекции МСФК, они будут немедленно дисквалифицированы.

---

15 июня с. г. на площадке ОППВ играли товарищеский матч женские команды ОППВ—КИМ. Игра закончилась со счетом 40:10 в пользу ОППВ. Команда ОППВ в большинстве состояла из „снитков" (девочки), а команда КИМ из „новичков". Игру судил П. Николаев.

19 июня на поле Красных Хамовников встретились команды Красные Хамовники—Центросоюз. Команда Центросоюза, помимо незнаний элементарных правил игры в баскетбол, совершенно не сыграна, лишь отдельные игроки показали, что при правильной тренировке из них могут выйти хорошие баскетболисты.

Перевес был на стороне Красных Хамовников, выступавших в таком составе: Смирнов В., Киселев Ф., Кириллов В., Малиновский Н. и Травин К.—все бывшие игроки рабфака Бухарина.

Игра закончилась со счетом 36:6 в пользу Красных Хамовников. Судил игру Фельдман И.

Календарь игр на первенство Москвы.

Мужские группы.

ПЕРВАЯ 2 июля. *Поле Моссовета.* В 6, 7 и 8 час. веч. Моссовет—ОППВ 5, 4 и 3 команды. *Поле Красных Хамовников.* В 6, 7 и 8. Красные Хамовники—Рускабель—6, 5 и 4 к.

4 июля. *Поле Моссовета.* В 7 и 8. Моссовет—ОППВ—2 и 1 к. *Поле Красных Хамовников.* В 6, 7 и 8. Красные Хамовники—Рускабель—3, 2 и 1 к.

9 июля. *Поле Моссовета.* В 6, 7 и 8. Моссовет—Рускабель—5, 4 и 3 к. *Поле ОППВ.* В 6, 7 и 8. ОППВ—Красная Пресня—6, 5 и 4 к.

11 июля. *Поле Моссовета.* В 7 и 8. Моссовет—Рускабель—1 и 2 к. *Поле ОППВ.* В 6, 7 и 8. ОППВ—Красная Пресня—3, 2 и 1 к.

16 июля. *Поле Моссовета.* В 6, 7 и 8. Моссовет—Красная Пресня—5, 4 и 3 к. *Поле ОППВ.* В 6, 7 и 8. ОППВ—Красные Хамовники—6, 5 и 4 к.

18 июля. *Поле Моссовета.* В 7 и 8. Моссовет—Красная Пресня—2 и 1 к. *Поле ОППВ.* В 6, 7 и 8. ОППВ—Красные Хамовники—3, 2 и 1 к.

Приз открытия по баскетболу. Переброска мяча.
Фот. Д. В. Ильина.

23 июля. *Поле Красных Хамовников.* В 6, 7 и 8. Красные Хамовники—Красная Пресня—6, 5 и 4 к. *Поле Рускабель.* В 6, 7 и 8. Рускабель—ОППВ—6, 5 и 4 к.

25 июля. *Поле Красных Хамовников.* В 6, 7 и 8. Красные Хамовники—Красная Пресня—3, 2 и 1 к. *Поле Рускабель.* В 6, 7 и 8. Рускабель—ОППВ—3, 2 и 1 к.

ВТОРАЯ. 2 июля. *Поле Красных Сокольников.* В 7 и 8. Красные Сокольники—Динамо—2 и 1 к. *Поле КИМ.* В 7 и 8. КИМ—Искра—4 и 3 к.

4 июля. *Поле КИМ.* В 7 и 8. КИМ—Искра—2 и 1 к.

9 июля. *Поле Красных Хамовников.* В 7 и 8. Искра—Динамо—4 и 3 к. *Поле Красных Сокольников.* В 7 и 8. Красные Сокольники—Водокачка—2 и 1 к.

11 июля. *Поле Красных Хамовников.* В 7 и 8. Искра—Динамо—2 и 1 к.

18 июля. *Поле Водокачки.* В 6 и 7. Динамо—Водокачка—2 и 1 к. *Поле КИМ.* В 7 и 8. КИМ—Красные Сокольники—2 и 1 к.

26 июля. *Поле Водокачки.* В 7 и 8. Водокачка—КИМ—2 и 1 к. *Поле Красных Сокольников.* В 7 и 8. Красные Сокольники—Искра—2 и 1 к.

ТРЕТЬЯ. 2 июля. *Поле Сахарников.* В 6, 7 и 8. Динамо—Сахарники Динамо 7—Сахарники 3; Динамо 6—Сахарники 2; Динамо 5—Сахарники 1 к. *Поле Совработников.* В 6, 7 и 8. Совработники—АКС—3, 2 и 1 к.

4 июля. *Поле Сахарников.* В 7 и 8. Сахарники 5—Динамо 7; Сахарники 4—Динамо 6 *Поле АКС.* В 6, 7 и 8. АКС—Сахарники—3, 2 и 1 к. *Поле Совработников.* В 6, 7 и 8. Динамо 7—Красный Луч 3; Динамо 6—Красный Луч 2; Динамо 5—Красный Луч 1.

9 июля. *Поле АКС.* В 7 и 8. АКС 3—Сахарники 5; АКС 2—Сахарники 4.

16 июля. *Поле Динамо.* В 6, 7 и 8. Динамо 7—Совработники 3; Динамо 6—Совработники 2, Динамо 5—Совработники 1. *Поле Сахарников.* В 6, 7 и 8. Сахарники—Красный Луч—3, 2 и 1 к.

18 июля. *Поле Сахарников.* В 7 и 8. Сахарники 5—Красный Луч 3, Сахарники 4—Красный Луч 2.

23 июля. *Поле Красный Луч.* В 6, 7 и 8. Красный Луч—Совработники. 3, 2 и 1 к. *Поле АКС.* В 6, 7 и 8. АКС 3—Динамо 7, АКС 2—Динамо 6, АКС 1—Динамо 5.

Женские группы.

ПЕРВАЯ. 7 июля. *Поле Рускабель.* В 7 и 8. Динамо—Рускабель—2 и 1 к.

14 июля. *Поле ОППВ.* В 7 и 8. ОППВ—Красные Хамовники—2 и 1 к.

21 июля. *Поле Рускабель.* В 7 и 8. Рускабель—ОППВ—2 и 1 к.

28 июля. *Поле Красных Хамовников.* В 7 и 8. Рускабель—Красные Хамовники—2 и 1 к.

ВТОРАЯ 7 июля. *Поле Красных Сокольников.* В 7 и 8 Красные Сокольники—Водокачка—2 и 1 к. *Поле КИМ.* В 7 и 8. КИМ—Желбат—2 и 1 к. *Поле Моссовета.* В 7. Моссовет 1—Динамо 3.

14 июля. *Поле Динамо.* В 7 и 8. Динамо 4—Желбат 2, Динамо 3—Желбат 1. *Поле Красных Сокольников.* В 6, 7 и 8 Красные Сокольники—КИМ—3, 2 и 1 к. *Поле Моссовета.* В 7. Моссовет—Водокачка, первые команды.

21 июля. *Поле Моссовета.* В 7. Моссовет—Желбат, первые команды. *Поле Водокачки.* В 7 и 8. Водокачка—КИМ—2 и 1 к. *Поле Динамо.* В 6, 7 и 8. Динамо 5—Красные Сокольники 3, Динамо 4—Красные Сокольники 2, Динамо 3—Красные Сокольники 1.

ТРЕТЬЯ. 7 июля. *Поле Сахарников.* В 6, 7 и 8. Сахарники—Красная Пресня 3, 2 и 1 к. *Поле Совработников.* В 7 и 8. Совработники—Красный Луч—2 и 1 к. *Поле ОППВ.* В 7 и 8. ОППВ 4—АКС 2, ОППВ 3—АКС 1.

14 июля. *Поле Сахарников.* В 7 и 8. Сахарники—Красный Луч—2 и 1 к. *Поле Совработников.* В 7 и 8. Совработники 2—ОППВ 4, Совработники 1—ОППВ 3. *Поле АКС.* В 6, 7 и 8. АКС—Красная Пресня—3, 2 и 1 к.

21 июля. *Поле Красной Пресни.* В 7 и 8. Красная Пресня—Совработники—2 и 1 к. *Поле ОППВ.* В 7 и 8. ОППВ—Красный Луч—2 и 1 к. *Поле Сахарников.* В 7 и 8. Сахарники—АКС—2 и 1 к.

ЛАУН-ТЕННИС.

При МСФК образована п/секция по лаун-теннису. Президиум п/секции состоит из следующих т. т.: Маршан, Соколовский и Ульянов. П/секция обращается ко всем спорторганизациям, культивирующим лаун теннис, с просьбой зарегистрироваться у ответственного секретаря т. Ульянова (Петровка, 26, быв. Яхт-клуб).

П/секция по лаун-теннису при МСФК предполагает провести в текущем сезоне полную программу соревнований, в которую вошли: первенство Москвы, первенство СССР, матч Ленинград—Москва.

Сезон игры в лаун-теннис открыт показательным кружком МСФК (быв. Яхт клуб), при котором оборудованы пять образцовых площадок для тенниса. Начались клубные соревнования. В финал одиночных соревнований вышел Столяров, выиграв в предварительных кругах у Щепкина 6/1 6/1, у Шмакова 6/2 6/0, у Коробова 6/1 3/6 6/2, у Иванова 6/1 4/6 9/2.

В финал одиночного гандикапа вышел Ульянов (—40), выиграв у Лазарева (—0,5) 6/1 3/6 6/2, у Соловьева (2—30) 6/4 6/3, у Бланка (0) 6/1 5/7 7/5, у Фермана (—30) 1/6 6/1 отк.

В профсоюзах и РКСМ.

Праздник профсоюзов Москвы.

Торжественное открытие московского водного сезона.

Сильно задержавшееся по ряду чисто объективных причин открытие водных станций МГСПС, наконец-таки, благодаря энергии руководителей, состоялось 22 июня.

Стоявшая вплоть до конца предшествующей недели ясная и жаркая погода грозила испортиться в самый канун торжества. Еще с вечера набежали сплошные тучи и всю ночь шел упорный дождь. Однако, к утру небо очистилось и прошедший ливень лишь освежил воздух.

Крупный масштаб торжества как в водной, так и в сухопутной его части заставил руководителей приступить к работе еще с раннего утра.

На Стрелке, где собиралась изрядная флотилия в полтораста с лишним судов, отрадным моментом явилась посадка участников выезда на лодки, их отправление и вытягивание в колонну. В виду того, что все это требовало много времени и постепенной отправки отдельных отрядов флотилии, решено было не устраивать в Москве торжественного поднятия флага, пернеся всю официальную часть на Воробьевы горы.

С десяти часов стали усаживаться на прогулочные шлюпки и постепенно трогаться физкультъячейки, принимавшие участие в выезде. На Воробьевых горах за 1½ клм. до дачи МГСПС они останавливались и под наблюдением прикомандированной к ним мотолодки ожидали появления гоночной флотилии. В двенадцатом часу ушли на Воробьевы горы моторные суда с почетными гостями и прибыла на Стрелку Доргомиловская гребная флотилия. В начале же первого часа тронулась на дачу из Москвы вся колонна академических судов, имея в голове три восьмерки, столько же четверок и затем остальные суда, вплоть до учебных. У Ноевской дачи к общей процессии присоединились ожидавшие ее там вельботы и во втором часу, когда головная часть флотилии проходила мимо дачи, на последней был поднят под звуки „Интернационала“ флаг.

Затем гоночные суда сразу усилили ход и прошли вверх по течению мимо Красного стадиона на глазах прибывших сюда кружков физкультуры и рабочих экскурсий.

Весь выезд прошел без особых задержек и довольно удачно, дав благодаря участию массы прогулочных шлюпок весьма внушительную картину совместного следования свыше 50-ти академических и чуть ли не вдвое большего количества прогулочных судов.

Вскоре после прибытия судов на дачу церемония открытия была переброшена на Красный стадион, где уже были выстроены в ожидании парада кружки физкультуры всех профсоюзов в количестве около 3000 человек. Все эти организации вместе с гребцами приняли участие в параде и прошли вокруг стадиона, шумно приветствуемые собравшимися рабочими московских предприятий, все более и более привыкающими за последние годы видеть в рядах физкультурников свою собственную молодежь, а не спецов-спортсменов.

Открытие водной станции МГСПС. Игра в ватер-поло.

Фот. Г. Г. Иосса.

Открытие водной станции МГСПС. Прыжок „Ласточка" т. Фрейберга.
Фот. Г. Г. Иосса.

О пролетарском характере настоящего праздника и классовом составе его участников говорили собравшимся и выступавшие затем с приветствиями т.т. Мельничанский, Подвойский, Зикмунд, равно как и присутствовавшие на открытии члены Коминтерна, среди которых находились т.т. Ларкин, Том Мэн, Гейвуд и другие.

Мельничанский, напоминая о необходимости внесения в дело физкультуры элемента воспитания духа, гарантировал молодежи успех в предстоящей ей политической борьбе, в которую она должна вступить всесторонне закаленною Товарищ же Подвойский, инициатор создания Красного стадиона, торжественно заявил, что отныне передает стадион под покровительство и в ведение МГСПС и Комсомола.

По завершении официальной части открытия на стадионе начались выступления физкультъячеек и драматических кружков, а на даче МГСПС, куда вернулись члены президиума МГСПС, Коминтерна и прочие почетные гости, были организованы под руководством неутомимого тов. Неулина соревнования по водному спорту, начавшиеся с довольно интересного заезда трех учебных четверок на 1 клм. с поворотом. Команда победительница, шедшая на новой лодке московской постройки, показала весьма хорошее время в 5 м. 04 сек., что говорит в пользу нашего судостроения. Недалеко (на 3 сек.) отстала и другая команда, выступавшая также на новом судне, тогда как третья, правда хуже тренированная, четверка, имевшая старую лодку английской постройки, оказалась далеко сзади.

Большой успех у зрителей имел матч ватер-поло, разыгранный московскими пловцами в очень живом темпе и с недурной техникой.

На первых порах обе команды (белые и красные) казались равными по силам и забили друг другу по одному мячу. В дальнейшем, однако, нападение красных, игравших в составе Сироткина, Мареева и Федяева, сдало, и белые, несмотря на нездоровье центрового нападения Кирикова, забили, благодаря энергии краевых Жемчужникова и Сухорукова, еще 4 мяча, доведя счет до соотношения голей 5 : 1 в свою пользу.

Показанные вслед затем прыжки, повидимому, произвели наибольший эффект, как то можно было судить по настойчивым требованиям повторения того или иного номера. Особенно понравились фигурные номера (Ауэрбах, тройное сальто и т. д), показанные чемпионом СССР Астафьевым.

Последнему, впрочем, обещает составить сильную конкуренцию молодой, но многообещающий спортсмен Тарасов, выделяющийся даже среди пловцов, где так много превосходного физического материала, своею на редкость крепкой и ладной фигурой. Великолепны для начала Фрейберг и Сироткин, начавшие прыгать лишь в этом году.

Закончились выступления на воде комическим номером „венецианского боя", где стоящие на носу лодок бойцы, вооруженные длинными шестами с мягкими наконечниками, сбивали друг друга в воду.

В бой двинулось по четыре лодки с двух сторон, с красными и белыми бойцами. На этот раз революционный цвет одержал полный реванш, и белые были постыдно опрокинуты в воду.

На этом и закончилась программа соревнований по водному спорту, наибольшая доля трудов по выполнению и подготовке коей выпала на пловцов, т. к. гребные организации, лишь за несколько дней до того начавшие тренировку, естественно не смогли дать интересных заездов на гоночных судах.

Впрочем, жалеть об этом, принимая во внимания агитационно-показательный характер всего торжества открытия, не приходится.

Думается, что остающиеся в распоряжении наших водников добрых три месяца сезона позволят развернуть в должных размерах и соревновательную работу, к чему положено основание МГСПС, произведшего в лице хозяйственного отдела ремонт всех учебных судов и подошедшего в значительной мере к восстановлению гоночного инвентаря. **В. Я.**

Открытие водной станции МГСПС. Прибытие на Ленинские горы прогулочных лодок с членами профсоюзов.
Фот. Г. Г. Иосса.

Красно-Пресненская Трехгорная мануфактура. Обучение бегу подростков.

У текстильщиков Московской губ.

29 мая состоялась губсоюзная конференция текстильщиков-инструкторов по физкультуре и представителей культкомиссий.

На конференции был заслушан доклад о предстоящей физкультурной работе среди текстильщиков. Из доклада выявлено, что в основу всей работы губотдел ставил массовость ее, втягивая ие в физкультячейки рабочих от станка, связь физкультработы с работой культкружков и широкое использование экскурсионного метода. Все ячейки физкультуры губотделом профсоюза снабжены спорт-инвентарем на летний сезон и кроме того им оказана денежная помощь на приобретение костюмов и оборудование спорт-площадок Губсоюз широко ставит врачебный осмотр и проводит первую кампанию по врачебному контролю физического развития.

Снабжение литературой, как периодической, так и выпусками изданий Высшего и Московского Советов Физкультуры производится не только для московских, но и для уездных ячеек. Для связи и обмена опыта с местами губинструктором ежемесячно установлен определенный день.

Организованы внутренние союзные соревнования по следующим видам физкультуры: футбол, баскетбол, городки и легко-атлетические соревнования для мужских и женских команд. Вся губерния разделена на 8 районов, каждый район имеет свой техком.

7 июня была проведена конференция инструкторов Москвы. Были заслушаны доклады с мест и результаты компании по врачебному контролю. На конференции была произведена запись ячеек на водные станции, а также организован техком и судейская коллегия московского района.

9 июня состоялось заседание техкома и судейской коллегии московского района. На этом заседании интересно отметить доклад Пожарова о желательности введения принципа коллективного судейства для всех спорт-игр, в целях искоренения грубостей и точного определения результатов игры.

Техком и судейская коллегия постановили выдвинутый Пожаровым принцип принять и применить его на деле.

После доклада был выработан календарь спорт-игр на первенство московского района союза текстильщиков.

Первый круг соревнований начался с 15 июня, в коем приняли участие около 20-ти текстильных ячеек физкультуры.

А. Н.

Ст. Балашиха, Нижегородской ж. д.

Открытие летнего сезона.

По инициативе МУСФК организовался совет физкультуры в подмосковном районе Нижегородской ж. д. Организовавшийся совет физкультуры поставил своей основной целью объединение всех местных спорт-клубов для общего направления работы по физкультуре. При совете образована коллегия судей под председательством т. Бозова и деятельном участии т. Добрынина. Коллегия предполагает заняться подготовкой из молодых только что начинающих судей опытных судейских работников по физкультуре.

1 июня, по выработанной СФК программе на поле Балашихинского клуба при местной текстильной фабрике разыгрывался приз открытия летнего сезона. В соревнованиях принимали участие команды Салтыковского, Кудиновского, Кусковского, Савинского, Обираловского и Балашихинского клубов.

Праздник начался парадом, принятым представителем МУСФК на плацу у памятника Ленину. По окончании парада и приветствий команды отправляются на спортивную площадку.

Соревнования на приз открываются эстафетным бегом 11×700 вместо 11×1000, в силу неподготовленности многих участников. Лучшее время в эстафете показала команда Балашихинского клуба.

Затем идут выбрасывание мяча, обводка по кругу, бег на 60 м. и пр. В результате соревнований на первом месте оказался Салтыковский клуб. на втором Балашихинский и Кудиновский, получившие равное количество очков. В вопросе о Балашихе и Кудинове было отдано преимущество первой, показавшей лучшее время в эстафетном беге.

В силу этого в футбольном матче встретились Салтыковский и Балашихинский клубы. Победа досталась Балашихинскому клубу, выигравшему у Салтыковки с результатом 4:0. Хорошо судил матч т. Добынин. Таким образом, приз достался Балашихинскому клубу.

Необходимо отметить большую работу, проделанную балашихинскими физкультурниками, которые из слабого кружка в прошлом году к настоящему времени создали сравнительно сильную организацию физкультурников на Балашихинской фабрике.

С. Т.

Минск.

Физкультура в профсоюзе пищевиков.

Кружок физкультуры профсоюза „Пищевик" еще сравнительно молодой. Организовался он в конце февраля текущего года и первоначально имел небольшой состав членов. В настоящее время количественный состав увеличился; работают 35 чел., составляющих мужскую группу. Кружок располагает необходимым спорт имуществом и проводит занятия по два часа еженедельно.

Праздник физкультуры на стадионе МСФК. Пирамида юных ленинцев.
Фот. В. В. Лобода.

Ведется работа по организации еще двух групп физкультурников (мужской и женской), работать в коих желающие уже имеются.

Тормозит общую работу довольно большая непосещаемость занятий; объясняется это тем, что занятия в предприятиях прекращаются не в одно время и физкультурник не может явиться к назначенному часу.

Кроме того, возможность посещения занятий некоторыми физкультурниками лишь после 10 часов вечера вынуждает проводить их в закрытом помещении клуба, что безусловно ненормально.

У деревообделочников.

Физкультурная работа у молодежи завода «Деревообделочник» начинает постепенно развертываться.

Существующий лишь 3—4 месяца кружок первоначально насчитывал около 20 физкультурников и за неимением подходящего помещения влачил жалкое существование. Наступление весны дало возможность перенести работу на воздух, на небольшую спорт-площадку. Здесь работа пошла более оживленно, что сразу увеличило численный состав кружка до 60 человек.

Теперь работа идет быстрыми шагами вперед и привлекает в свои ряды новые кадры рабочего молодняка.

Занятия проводятся в летнем саду Профинтерна по 2 часа в неделю и проходят при полном участии членов кружка.

Подача мяча в старинной народной игре — русская лапта — наиболее простой по технике и не требующей никаких оборудований.

Фот. В. В. Лобода.

Харьков.

При клубе „Красный Железнодорожник" 8 июня состоялось открытие спортивной площадки. После официальной части открытия группы физкультурников клуба красиво провели вольные движения и построили несколько массовых пирамид.

Затем состоялась футбольная игра между первыми командами „Красный железнодорожник"—„Спарта", давшая победу первой с результатом 4:1 и товарищеский матч между 2 и 3 командами железнодорожников, закончившийся со счетом 1:0 в пользу последней.

Открытие площадки при клубе—большой праздник харьковской железнодорожной молодежи.

Перенесение физкультуры на площадку дает возможность усиления ее и привлечет новые кадры транспортной молодежи в ряды физкультурников Харькова.

Вторая Закавказская олимпиада КСМ.

По решению президиума Заккрайкома РКСМ с 28 июня в Тифлисе на спорт-стадионе им. Ленина проводится вторая закавказская олимпиада КСМ, в которой принимают участие образцовые группы комсомольцев Грузии, Армении и Азербейджана.

Олимпиада проводится по следующим видам физкультуры: футбол, гандбол, легкая атлетика, упражнения на снарядах и вольные движения.

Каждая республика выставляет 40 комсомольцев.

Физкультура в Тифлисе.

В Тифлисе имеется в настоящее время 22 кружка физкультуры, в которых работают 1200 человек.

Кружки имеются в союзах—нарпит, печатников, коммунальников, кожевников, швейников и железнодорожников.

Организацию кружков физкультуры проводят совместно КСМ и культотдел совпрофа Грузии.

Ст. Казалинск, Ташкентской ж. д.

При клубе им. Ленина имеется две группы физкультурников в составе 31 человека. Мужская группа разбита на две футбольные команды.

С 15 апреля по 1 мая протекала показательная работа и подготовительные занятия к первомайским выступлениям. С 1 мая начались занятия по легкой атлетике В кружке ощущается большой недостаток снарядов по легкой атлетике; имеется лишь одно ядро в 18¼ фунта, которое для женщин очень тяжело, нет также барьера для барьерного бега, давно заказанного ПЧ и отсутствует обувь у футболистов, в силу чего они тренируются в сандалиях или вовсе без обуви.

В настоящее время идет оживленная подготовка к иногороднему и дорожному соревнованиям.

Архангельск.

Праздник открытия клуба физкультуры.

В день празднования пятилетней годовщины Архангельской губернской организации РКСМ состоялось торжественное открытие клуба физкультуры.

Праздник открылся приветственными речами ораторов, выступавших от ряда местных партийных и профессиональных организаций. Ораторы отмечали необходимость усиления физкультурной работы в губернии, которая в настоящее время идет не совсем успешно.

По окончании торжественного заседания членами клуба физкультуры и отрядами юных пионеров Севрайкомвода были продемонстрированы различные физкультурные упражнения. В заключение комсомольцами клуба „Молодая Гвардия" был дан спектакль.

Праздник прошел очень оживленно, оставив бодрое настроение у молодых физкультурников.

К СВЕДЕНИЮ ПОДПИСЧИКОВ.

Главная контора журнала напоминает подписчикам, внесшим деньги за 6 месяцев (январь—июнь) о необходимости срочной высылки следующей части подписных денег, во избежание перерыва в высылке журнала.

По учебным заведениям.

В Сокольническом районе Москвы.

2 июня на площадке ОППВ состоялся агитационно-показательный праздник по физкультуре школ Сокольнического района. Праздник начался у Сокольнического круга, откуда участники выступления и зрители двинулись под звуки двух оркестров музыки на площадку ОППВ. Зрителей было до 5000 чел., участников выступления—1000 чел.

Как только дети-зрители были размещены по трибунам, начался парад участников, после которого праздник приветствовал представитель Сокольнического совета т. Винокуров. Отдельные номера праздника следовали один за другим без перерывов. Наиболее эффектными были—общий парад всех 1000 участников, вольные движения школ I ступени с флажками и вольные движения школ II ступени, проделанные очень чисто. Хорошо также прошли выступления 36 и 53 школ с серпами, молотами и звездами и игры. Много содействовали успеху праздника хорошая погода, нерастянутость программы и духовная связь между зрителями-школьниками и исполнителями. Праздник был закончен парадом детей-зрителей, которые с оркестрами музыки были препровождены обратно к Сокольническому кругу.

А. Ш.

Физкультура в школах Белоруссии.

В школах I и II ступени Белоруссии физическая культура входит как обязательный предмет. Занятия проводятся по возрастной программе, выработанной для школ ВСФК Белоруссии. Инструкторский состав составляют специалисты-физкультурники, окончившие различного рода курсы физкультуры, а также старые работники-практики в области физической культуры. Медицинский надзор возложен на школьно-санитарного врача оздравдета. Отношение самих школьников к физкультурным занятиям самое лучшее, и сейчас, в связи с переходом на воздух, это один из любимых уроков школьников. Несмотря на обязательность введения физкультуры в школах I и II ступени, последние, по ряду причин, охвачены пока, приблизительно, на 75—80% общего количества. В школах фабрично-заводского ученичества физическая культура, как обязательный предмет, входит не везде. Обязательной она является лишь в железно-дорожных школах ученичества, где проводятся коррегирующие упражнения. В городских школах фабзавуча учащиеся охватываются в порядке клубной работы, при чем всего охвачено до 300 чел. Занятия проводятся инструкторами-специалистами.

Весь инструкторский состав школ I и II ступени и школ фабзавуча состоит из 24 инструкторов, из которых 8 окончило курсы по физкультуре и 2—курсы Лесгафта.

Группа детей Рогожско-Симоновского района на празднике открытия площадки Сахарников.

Фот. Д. В. Ильина.

Витебск.

В дошкольных домах Витебска физическое воспитание проводится самими руководителями. Медицинский надзор и детская амбулатория с антропометрическим кабинетом дают возможность правильного ведения физического воспитания детей. С наступлением летнего сезона занятия перенесены на воздух, и проводятся в виде игр и прогулок.

В школах I и II ступени, хотя физическое воспитание и входит в учебный план, но часы физкультуры реализованы не везде. Зимою школьники занимались лыжным спортом, в настоящее же время проходят гимнастику. Устраиваются также прогулки-экскурсии, которые особенно охотно посещаются учащимися. Руководят занятиями 7 инструкторов, окончивших Смоленский институт физкультуры.

Во всех профтехнических школах физкультура введена в учебный план, как обязательный предмет. Занятия проводятся регулярно под руководством и контролем врача, при каждой школе.

Ярославль.

Вопрос о постановке физвоспитания в школах I и II ступени определенно поставлен с 18 января т. г. В настоящее время физкультура, как обязательный предмет, входит лишь в некоторые школы, где имеются спорт-инструктора. Главное внимание инструкторов обращено на гимнастику, легкую атлетику и игры коллективного характера. Проводится врачебный контроль в виде периодического осмотра школьников, занимающихся физкультурой, при чем те из них, которым по состоянию здоровья физупражнения вредны, от занятий освобождаются.

В школах фабзавуча физическая культура входит как обязательный предмет и проводится инструкторами, выделяемыми самими учениками из своей среды. Работу контролирует инструктор-специалист по физкультуре. Ребята фабзавуча занимаются всеми видами спорта за исключением аппаратной гимнастики.

В 40 верстах от Ярославля в селе Гаврилов-Ям при фабрике «Заря Социализма» имеется дом физкультуры. Инструктора этого дома руководят физвоспитанием учеников школ фабзавуча и II ступени, находящихся при фабрике. Здесь физкультура входит в учебный план, как обязательный предмет.

Имеется футбольная площадка, на которой ученики проводят тренировки, строится также небольшой стадион при фабрике.

Врачебный контроль выполняется врачами фабричной больницы; в настоящее время для всех физкультурников заводятся антропометрические карточки.

Симбирск.

При Симбирском губоно заканчивается оборудование центрального спорт-клуба, в котором предполагается сконцентрировать всю физкультурную работу школ и дошкольных учреждений губернии. В настоящее время медицинские обследования школьников и подростков сосредоточены в детамбулатории. Во всех школах I и II ступени и детдомах физкультура входит, как обязательный предмет. Занятия в виде подвижных игр и гимнастики проводятся по одному часу в неделю под контролем школьного врача. В школах фабзавуча физкультура, входя также в учебный план, проводится по 2 часа еженедельно. При школах организованы физкультурные кружки, коих насчитывается при школах II ступени—5, при фабзавуче—2 и 4—при техникумах.

Астрахань.

В настоящее время проведено антропометрическое исследование 175 школьников. Проводится дальнейшая исследовательная работа, к коей привлечены 8 школьно-санитарных врачей. Материал исследований в дальнейшем подвергается научно-методической разработке.

Преподавание физической культуры в школах I и II ступени входит, как обязательный предмет, за исключением лишь 3—4 школ I ступени. Ко всем школам прикреплены инструктора физкультуры Плохо лишь обстоит вопрос с врачебным контролем. Так. на все 32 школы имеется 2 школьно-санитарных врача, которые, конечно, физически не в силах провести контроль в должной мере.

При одной из школ II ступени (бывш. коммерческое училище) помещается центральный спорт-кружок губоно, где занимаются исключительно школьники в количестве 450 человек. Здесь врачебный контроль поставлен хорошо, так как ежедневно присутствует три часа прикрепленный к кружку врач.

Ново-Николаевск.

При Ново-Николаевском губоно имеется бюро физкультуры, которое выполняет всю руководящую работу по физической культуре среди школ, детских домов и детсадов губернии. В состав бюро входят: школьный инструктор физкультуры, завсоцвосом губоно и школьно-санитарный врач, наблюдение за проведением физкультуры среди учащихся.

Кроме того, при бюро ФК имеется 9 инструкторов по физкультуре, 7 из коих окончили школы ФИЗО в Томске и Верхнеудинске.

По всей губернии при УОНО проводится организация таких же бюро.

В школах I и II ступени физическое воспитание проводится под наблюдением школьно-санитарного врача. С 1 марта т. г. физкультура является предметом обязательным во всех школах. Кроме того, при всех школах и детдомах имеются спорт ячейки, где работает более 1200 школьников и детей.

В школах фабзавуча физическая культура обязательным предметом стала лишь с 15 апреля т. г., занятия проводятся под наблюдением врача.

В числе других центров научно-практической разработки вопросов физкультуры имеется кружок самоусовершенствования спорт-инструкторов, где в числе других вопросов обсуждается постановка физического воспитания детей и школьников.

Праздник физкультуры школ Баумановского района. Вольные упражнения с флажками.

Фот. С. Н. Королькова.

Тюмень.

Физкультура развертывается.

Всей физкультурной работой в Тюменьском округе руководит Тюменьский СФК, существующий с 1923 г. при окрисполкоме как самостоятельный отдел.

СФК располагает 4 платными инструкторами-организаторами и техническим работником.

Постановка физкультурной работы в Тюмени является одной из лучших в Омской губернии. Лишь в одном городе сосредоточено 22 кружка физкультуры с количеством физкультурников в 2200 человек. По округу-же число вовлеченных в физкультуру превышает уже 3000 человек.

Большим плюсом в развитии работы служит инициатива и энергия комсомола и профсоюзов.

Прошедшей весною СФК провел праздник фазкультуры, а с наступлением лета легко-атлетические соревнования кружков. В распоряжении тюменьских физкультурников имеется стадион и хорошо оборудованные спорт-площадки при всех рабочих клубах. Предполагается организация антропометрического кабинета и проведение врачебного обследования всех физкультурников округа. Занятия проводятся по всем видам спорта, за исключением водного, последний находится лишь в периоде организации.

В настоящее время вся работа сосредоточена на подготовительных работах к Всесоюзному празднику физкультуры.

Институту Физической Культуры

в день его шестилетней годовщины и выпуска студентов, окончивших полный курс обучения, редакция Известий Физической Культуры шлет горячий привет и посвящает свой следующий номер журнала, в целях освещения перед трудящимися проделанной Институтом работы и стоящих перед ним великих задач. Да здравствует кузница советской физкультуры!

По советам.

Архангельск.

После долгих мытарств СФК удалось отремонтировать взятое в арендное пользование помещение быв. театра „Арс" и приспособить его под клуб физической культуры. Помимо оборудования залов устроено два душа: мужской и женский. В раздевальне для каждого члена устроен ящик для хранения одежды. Разработано и утверждено положение о клубе. В недалеком будущем будет закончено первичное оборудование стадиона.

18 мая состоялось расширенное заседание совета с представителями физкульткружков города и районов. Из 26 организаций представители явились от половины. Члены совета от губздрава и губоно, как всегда, отсутствовали. На собрании были заслушаны доклады о работе Всесоюзного совещания по физкультуре. Затем т. Гурович сделал сообщение о состоянии спорторганизаций по губернии.

Общая линия работы, взятая СФК, следующая: каждый занимающийся физразвитием должен обязательно участвовать в работе других культурно просветительных организациях, в первую очередь в кружках политграмоты. Инициатива в этом отношении принадлежит РКСМ.

П. Галушин.

Череповец.

В настоящее время по губернии насчитывается 1063 члена кружков физкультуры, из коих 610 чел., т. е. около 60% рабочие и крестьяне. Комсомольский состав физкультурников слабоват; по губернии имеется лишь 322 комсомольца-физкультурника, что составляет 25% общего количества. Начинает пополняться женский состав ячеек. Так, сейчас уже насчитывается около 400 женщин, процент по сравнению с другими губерниями довольно значительный. В одном Череповецком уезде сейчас работает 12 кружков: в городе—4, в деревнях Матурино и Остаинское, на Рождественском лесопильном заводе, при Сойволовской и Андогской картонных фабриках, в Бабаевском районе и при школе-коммуне „Леушино", а также только что приступивший к работе кружок физкультуры при Луковецком лесозаводе. Занятия в кружках и ячейках проводятся по указаниям ГСФК: спортивные игры, легкая атлетика, шведская гимнастика и водный спорт, в состав коего входят плавание, прыжки в воду и гоночные соревнования на лодках. Работа большинства кружков ведется энергично. Особенно выделяется кружок физкультуры железнодорожников, который с целью изыскания материальных средств часто устраивает субботники. На летний период огмесхоз предоставил в безвозмездное пользование ГСФК площадку. На площадке предполагается проведение футбольных матчей и соревнований кружков по всем видам физкультуры.

Не совсем благоприятно обстоит вопрос с спорт-инвентарем и спорт-костюмами, кои за неимением средств не могут быть приобретены, но здесь уж дело самих физкультурников, которые по примеру железнодорожников должны общими усилиями справиться с этой общей болезнью физкультурных организаций.

Праздник физкультуры в Ново-Николаевске. Вольные упражнения „Советская звезда"

Адыгее-Черкесская автономная область.

В центре Адыгее-Черкесской автономной области, где отсталое горское население до последнего дня совершенно не имело понятия о физической культуре, открылась спортивная площадка.

Открытие площадки—крупный шаг в деле завоевания горского населения физической культурой.

Зачатки физкультуры в Адыгее-Черкесской автономной области были положены в середине прошлого года в Краснодаре. Группа физкультурников организовала спорт-клуб под названием „Спартак". Материальная необеспеченность, оторванность от мест и, самое главное, непонимание массою основных задач физической культуры не дало возможности развернуть работу широко. Но все же осенью п. г. клуб устроил ряд экскурсий физкультурников в горские аулы, где были продемонстрированы различные физкультурные упражнения и разъяснены основные понятия о значении физкультуры для трудящихся.

Экскурсия имела большой успех и явилась живой агитацией достижений физкультурников за сравнительно короткий срок занятий. Сейчас при спорт-клубе „Сокол" сосредоточена вся физкультурная работа АЧАО. Насчитывается до 300 взрослых физкультурников и около 500 человек детей.

Все физкультурники работают по секциям: гимнастической, легко-атлетической, баскетбольной и футбольной. Прошедшей зимой велись занятия лишь в легко-атлетической и гимнастической секциях, с наступлением же весны закипела работа и в других секциях, особенно в футбольной.

Хорошая постановка физкультурной работы в клубе объясняется удовлетворительностью материальной стороны. Ранее клуб существовал исключительно на членские взносы, да редкие пожертвования, теперь же ряд адыгейских организаций оказывает клубу более существенную помощь. Клуб не ограничивается физкультурой, но широко ведет и культурно-просветительную работу среди своих членов. За последнее время организовано несколько различных культурно-просветительных кружков, издается журнал и стенная газета.

Тяга к физкультуре очень сильна, но в силу технических соображений в настоящее время прием новых членов закрыт. Производится только прием в секцию футбола, но и то в ограниченном количестве. С целью еще лучшей постановки дела и избавления от балласта, среди членов клуба производится чистка, после которой, очевидно, предоставится возможность приема желающих работать, которых, как говорилось выше, очень много.

Недавно при местной партшколе клуб организовал ячейку физкультуры „Спартак" № 1, где в настоящее время уже ведутся регулярные занятия по гимнастике.

В своей дальнейшей работе клуб предполагает широко охватить весь адыгейский рабочий и крестьянский молодняк. Намечается устройство целого ряда спортивных площадок на местах, по аулам, с организацией коих „Спартак» займет уже положение руководящего центра.

На Ленинских горах под Москвой. Детские игры.

Курган.

Открытие летнего сезона.

Состоялось открытие летнего сезона для всех спорт-ячеек и кружков города, объединенных центральным спортклубом «Спартак». Перед началом выступлений физкультурников приветствовали представители от нескольких госучреждений.

В первом отделении мужская группа продемонстрировала стильные вольные упражнения, пирамиды и работу на параллельных брусьях, затем красиво провела вольные движения женская группа.

Далее были проведены соревнования по легкой атлетике, давшие следующие результаты:

Бег 100 метров для мужчин—Конев—11,8 с. Бег на 60 метров женская группа—Аргентольская—8,8 с. Метание диска мужская группа: Конев—32,32 м., женская группа—Меньщикова—13,43 м. Метания копья—Врачинский—34,70 м. Бег на 1500 метров Федотов—4,52,2 м. Прыжки в высоту с разбега—Врачинский—1,55 м. Эстафета 4 × 100 мужская группа, участвуют 4 команды. Первой приходит команда школы II ступени в составе: Конев, Кейль, Кислицын и Клочков со временем 52,8 с. Эстафета 4 × 60 женские группы. Победители: Артеева, Мишкина, Ихлова, Рагуцкая—39,2 с.

После соревнований ячейка физкультуры вольно-пожарного общества продемонстрировала ряд сложных вольных движений и пирамид.

Ново-Николаевск.

Недавно приступила к физкультурной работе группа взрослых новичков физкультурников, изъявивших желание заниматься своим физическим развитием. Занятия проводятся три раза в неделю на городской спортивной площадке и в городском спорт-клубе.

В целях избежания односторонности физического развития, неизбежного при занатиях одним видом спорта, техкомитет губсовета физкультуры назначил испытание для всех футбольных команд губернии.

Международное рабочее движение по физкультуре.

Рабочее спортивное движение в Финляндии.

(*Окончание. См. № 11*).

С первых же дней своего существования союз твердо стал на ту почву, которая стоила уже ему стольких жертв в период гражданской войны. В декларативном заявлении союзом было прямо указано, что рабочее спортивное движение мыслится им как часть общего рабочего движения и что цель пролетарского спорта—подготовить надежных и смелых борцов за рабочее дело.

В соответствии с изложенным союз принял участие в политических выступлениях рабочего класса. В частности неоднократно ходатайствовал об амнистии политическим заключенным и путем прессы и докладов вел политико-воспитательную работу в интересах рабочего движения.

В тесной связи с рабочими организациями юношества союз видит один из основных залогов успеха и потому не только стремится привлечь в свои ряды спортивные отделы этих организаций, но и всячески развивает в своих молодых членах влечение вступить в политические ячейки юношества.

На ряду с этим союз не забывает и спортивно-гимнастической учобы, для чего ежегодно организуются курсы для гимнастов и руководителей по различным видам спорта. В Финляндии, наравне с гимнастикою и, пожалуй, даже в большей мере пользуются популярностью спортивные соревнования, в особенности включающие элемент коллективности. Легкая атлетика, борьба и лыжи—особо популярные виды спорта среди финских рабочих. В последнее время начинает, кроме того, соперничать с ними и футбол.

Параллельно со спортом большая часть финских рабочих занимается и гимнастикой. Почти исключительно ведут работу в этой области женские группы. Вообще в Финляндии соотношение между спортом и гимнастикой определяется формулой диаметрально противоположной большинству других стран. В то время как обычно имеет место процесс перехода от гимнастики к спорту, в Финляндии, наоборот, гимнастика постепенно завоевывает все большую популярность, что, впрочем, вполне закономерно при правильной трактовке физкультуры.

Отношение рабочего союза к буржуазным организациям характеризуется строгим запрещением совместной работы.

Рабоче-спортивное движение Чехо-Словакии. Упражнение 23 тысяч рабочих-гимнастов в Праге.

Еще перед Антверпенской олимпиадой имели место попытки руководителей буржуазного спортивного движения втянуть рабочий союз в участие в этой последней. Однако, как тогда, так и в дальнейшем все подобные подходы терпели полное фиаско.

Действительно, не говоря уже о политической опасности всех этих посулов, надо признать, что финское рабочее спортивное движение ни в коей мере не заинтересовано в буржуазном спорте. Технически оно мало в чем отстает от него (а в некоторых областях может даже смело соперничать), количественно же равно, а в организационном отношении далеко оставляет за собою буржуазный спорт.

В этом отношении великолепной иллюстрацией может служить тот факт, что печатный орган союза, двухнедельная „Рабочая Спортивная Газета" имеет сейчас 12.000 подписчиков, тогда как тираж буржуазного журнала ограничивается какими-нибудь 3000 экземпляров.

После всего вышеизложенного может показаться странным на первый взгляд, что Финский рабочий спортивный Союз принадлежит к желтому Люцернскому Спортинтерну и даже участвовал в его создании.

Казалось бы, что столь мощная, политически последовательная и резко враждебная буржуазии организация не должна и не может итти по пути, проторенному социал-патриотами, однако ближайшее рассмотрение данного вопроса убеждает, что на то имеются свои весьма основательные причины.

Самый факт участия Финляндии в образовании Люцернского Спортинтерна еще ничего не говорит, так как с 1920 г. утекло уже много воды и многое изменилось в отношении коммунистически настроенных рабочих к их вождям из лагеря социал-предателей [1]).

Что же касается вопроса о присоединении Финляндии к Красному Спортинтерну в настоящее время, то здесь мы сталкиваемся пока что с непреодолимым препятствием.

Свирепствующий до сих пор на всей финской территории белый террор, а, главное, нелегальное положение компартии, естественно, заставляют признать присоединение союза к Красному Спортинтерну несовременным и грозящим погубить все движение, с таким трудом добившееся официального признания.

Одна лишь угроза быть загнанными в подполье и заставляет, повидимому, наших финских товарищей пока что воздержаться от решительного шага. Не в этих шагах, впрочем, существо дела.

В силу этого Финляндия, и не входя в состав КСИ, играет важную роль передового борца и вдохновителя работы пролетарских спортсменов других стран. Поддерживая непосредственную спортивную связь со Скандинавией и Балтийскими государствами (Латвией и Эстонией), устраивая совместные с ними спортивные выступления, она играет на севере Европы крайне ценную для международного спортивного движения и коммунизма в целом, роль.

Федерация рабочих гимнастических союзов (F. D. T. J.) Чехо-Словакии.

Чехо-словацкое рабочее спортивное (в то время чисто гимнастическое) движение возникло в средине 90-х годов прошл. столетия, когда были основаны первые рабочие союзы гимнастики в Юлиенфельде, Леше и, наконец, в самой Праге.

На первых же шагах ясно выявилась идеология нового движения, признававшего физическую культуру не как нечто самодавлеющее, а в первую очередь в виде могучего фактора для воспитания пролетарской молодежи в духе стремления к свободе и социализму. Естественно, что подобная трактовка гимнастики, этого излюбленного орудия буржуазных националшовинистов, пришлась не по вкусу чешской буржуазии и молодое рабочее движение сразу же подверглось опале и гонению.

Однако, недоброжелательное отношение классовых врагов на этот раз пошло лишь на пользу пролетарскому спорту, позволив ему скорее, нежели во многих других странах, сбросить не только буржуазное, но, главное, соглашательское влияние.

Вполне понятно, что развитие рабочего спорта шло в унисон с общим ходом рабочего движения, т.-е. на первых порах относительно медленно.

Так, еще в августе 1897 года состоялось первое организационное генеральное собрание рабочих союзов гимнастики (из Вены, Праги, Леша, Юлиенфельда, Кенигсфельда, Цицкова, Радлица и Кладна), но только к 1903 году все эти союзы формально объединились в Рабочем союзе гимнастики (D. T. J.), насчитывавшем в своем составе 31 организацию с 747 членами.

К 1912 году цифры эти соответственно увеличились во много раз, а к 1915 году в D. T. J. уже состояло 429 организаций с 25.751 членов. В этом же году должна была состояться первая рабочая олимпиада, намеченная еще за три года до того на конгрессе социал-демократической партии как рабочий спортивный праздник в память 500-летия сожжения Иоганна Гусса.

Вспыхнувшая мировая война помешала осуществлению праздника в намеченный срок, но не заглушила в сердцах рабочих мысли о нем. Окончание войны сразу же снова поставило на очередь вопрос об олимпиаде, на ряду с которым, однако, появилась в рядах D. T. J. и другая злободневная тема—борьба с обанкрутившимися идейно социал-патриотами. Не только в рядах самой партии, но и в Рабочем гимнастическом союзе уже к декабрю 1920 года наметился глубокий раскол, достигший своего апогея к тому моменту, когда офи-

[1]) Не говоря уже о том, что Красный Спортинтерн создан лишь в 21 году, тогда как потребность в объединении рабочего спортивного движения зародилась гораздо раньше.

Единый фронт международного рабочего спортивного движения—первый шаг к осуществлению единого рабочего фронта во всех странах.

циальные вожди социал-демократии при участии президиума D. T. J. силою жандармов и полицейских захватили у противившейся соглашательству оппозиции Народный Дом в Праге.

В том же декабре месяце оппозиционные элементы пражских рабочих гимнастов приступили к организации своих сил. Как это ни странно, но существенной помехою плодотворности работы оппозиции послужила все та же рабочая олимпиада, назначенная на июнь месяц 1921 года.

Правление группы, занятой подготовкою к празднику, естественно, оказалось креатурою соглашательского президиума D. T. J. Вместе с тем желание чешских рабочих провести свою олимпиаду было настолько велико, что они не решались вступить в борьбу с правлением, боясь тем самым сорвать налаживавшееся празднество.

Однако, несмотря на все затруднения, кажущиеся в настоящее время столь ничтожными, оппозиция победила и, проведя интенсивную агитацию по линии всех групп союза, на достопамятной конференции от 5 февраля 21 года добилась избрания „революционного" рабочего комитета с т. Георгом Шалупек во главе.

8 же мая на областной конференции была образована самостоятельная федерация гимнастических рабочих союзов Чехо-Словакии (F. D. T. J.), объявившая себя противницей всяких компромиссов (лозунг: „Мы прежде всего коммунисты, и лишь затем гимнасты"), а в частности и политики D. T. J. и отказавшаяся принять участие в соглашательской олимпиаде.

Понятно, что пойти на последний шаг F. D. T. J. смогла лишь сознавая свою силу и будучи уверена в поддержке рабочих масс. Вместе с тем для удержания доверия этих последних представлялось существенно необходимым устроить свое собственное выступление, которое могло бы соперничать с олимпиадою и победить ее, если не внешним блеском, то хотя бы моральным значением.—F. D. T. J. счастливо справилось как с той, так и с другой задачей.

Рабочая олимпиада соглашателей была назначена на 9, 26, 27 и 29 июня. совет федерации предложил всем своим округам организовать в эти же дни на местах гимнастические праздники. Приказ этот был повсюду приведен в исполнение, при чем особо грандиозные размеры приняло выступление в самой Праге.

Лишь за 8 дней до срока удалось совету отвоевать здесь большой, но совершенно заброшенный и заросший сорною травою плац. Еще три дня ушло на выхлопатывание различных разрешений у властей, и, вот, в какие-нибудь пять оставшихся дней пражские рабочие совершили чудо, воздвигнув словно по волшебству гигантский стадион. 26 июня стадион принял 23 тысячи гимнастов и сотни тысяч революционных рабочих, стекавшихся сюда со всех концов республики. Этот и последующие дни явились незабвенными моментами торжества всего чехо-словацкого пролетариата, объединившегося для борьбы с социал-патриотами. Здесь было отпраздновано первое открытое выступление F. D. T. J.—„Рабочая спартакиада", ознаменовавшаяся грандиозной манифестацией сотен тысяч рабочих и работниц и коллективным воспроизведением революционных сцен.

(Окончание следует).

Шахматы.

(Под редакцией С. Левмана и Н. Панченко).

Рабочий шахматный турнир.

Во время предстоящего Всесоюзного шахматного съезда состоится впервые в России рабочий шахматный турнир. Этот турнир будет иметь очень большое значение для развития молодого рабочего шахматного движения.

Поэтому наша основная задача—протолкнуть шахматы в самую гущу рабочей массы, пробудить к ним интерес и влечение. Одним из могучих агитационных методов в этом направлении и будет рабочий шахматный турнир.

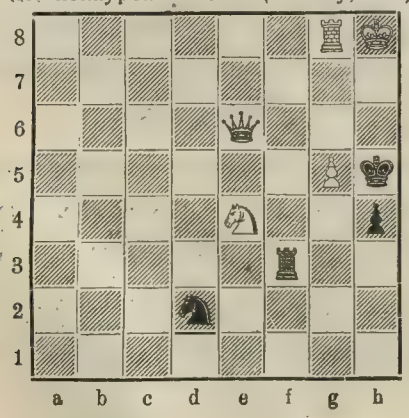
На ряду с этим турнир будет и показателем силы игры в рабочих кружках. Беря на себя издержки по содержанию 12 рабочих-шахматистов, участников турнира, организационный комитет по созыву Всесоюзного шахсъезда тем самым обеспечивает представительство крупнейших рабочих центров.

Товарищи на местах должны серьезно заняться подготовительной работой по выделению достойных делегатов на рабочий турнир. **С. Л.**

Задача № 9.

Оттомар Немо.

(Из конкурса в Теплиц-Шенау, 1922).

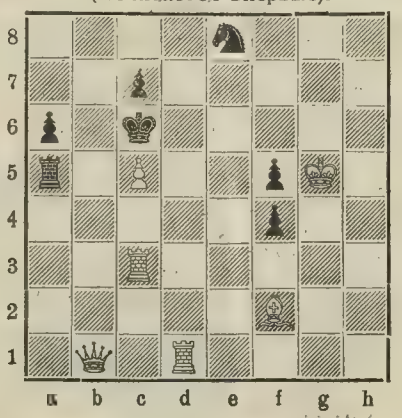


Мат в 2 хода.

Задача № 10.

С. Левман.

(Печатается впервые).



Мат в 3 хода.

Этюд № 4.

А. Мандлер и Э. Кениг.

Белые: Кр c4, Л c1 и e2, п. f6.
Черные: Кр h6, Л b3 и e3, п. a3.

Белые выигрывают.

Для нас шахматы ценны потому, что они являются могучим фактором интеллектуального развития массы. Они оформляют и закрепляют такие качества и навыки, как волю, решимость, умение бороться и побеждать, умение ориентироваться и маневрировать, — качества и навыки, безусловно необходимые рабочему классу СССР.

№ 12. Испанская.

Играна в чемпионате клуба транспорта в марте с. г.

И. С. Пивоваров. — **Н. С. Финн.**

1. e2—e4, e7—e5. 2. К g1—f3, К b8—c6. 3. С f1—b5, a7—a6. 4. С b5—a4, К g8—f6. 5. 0—0, К f6 : e4. 6. d2—d4, b7—b5. 7. С a4—b3, d7—d5 8 d4 : e5, С c8—e6. 9. c2—c3, С f8—e7. (Лучший способ развития слона в данном варианте). 10. К b1—d2, К e4—c5. 11. С b3—c2, С e6—g4. 12. Л f1—e1. К c5—e6. 13. К d2—f1, 0—0? (Преждевременно. Продолжая 13. d5—d4 или предварительно разменяв слона g4 черные избавляли себя от многих затруднений). 14. Ф d1—d3, g7—g6. 15. С c1—h6, Л f8—e8. 16. Л a1—d1. (Белые свободно развиваются и, создавая ряд угроз, занимают своими фигурами наиболее удобные для атаки позиции). С g4—f5. 17. Ф c2—d2, С f5 : c2. 18. Ф d2 : c2, С e7—f8. 19. Ф c2—d2, К c6—e7. (Вынуждено. Пускать ферзя на поле h6 рискованно; в то же время пешка d5 требует защиты). 20. С h6 : f8, К e6 : f8. 21. К f1—e3, c7—c6. 22. К e3—g4, К f8—d7. 23. К g4—h6 +, Кр g8—g7. 24. К f3—g5, К e7—g8. (Если 24. Л e8—f8, то 25. К h6 : f7 и на 25. Л f8 : f7 следует 26. К g5—e6 с выигрышем ферзя). 25. К g5 : f7, Ф d8—e7. 26. e5—e6, К d7—f8? (Ускоряет развязку, но и К d7—f6 не спасало партии). 27. К h6 : g8, Кр g7 : g8. 28. Ф d2—d4, К f8 : e6. 29. К f7—h6 +. Черные сдались. (Следует 29. Кр g8—f8 и 30. Ф d4—h8×) (Примечания И. С. Пивоварова).

№ 13. Испанская.

Играна в чемпионат-турнире Москвы.

Г. М. Гейлер. — **А. Б. Поляк.**

1. e2—e4, e7—e5. 2. К g1—f3, К b8—c6. 3. С f1—b5, a7—a6. 4. С d5—a4, К g8—f6. 5. 0—0, d7—d6. 6. Л f1—e1, С f8—e7. 7. d2—d4 (следовало играть 7. С : c6, bc и 8. d4), b7—b5. 8. С a4—b3, К c6 : d4. 9. К f3 : d4, e5 : d4. 10. С b3—d5, (если 10. Ф : d4, то c5 и 11. c4), К f6 : d5. 11. e4 : d5, 0—0. 12. Ф d1 : d4, С e7—f6. 13. Ф d4—d3, Л f8—e8. 14. Л e1—d1, g7—g6. 15. Ф d3—b3, С f6—e5. 16. К b1—d2, Ф d8—h4. 17. К d2—f3, Ф h4—h5. 18. Л d1—f1, С e5—f6. 19. С c1—e3, Л e8—e4. 20. Л f1—e1, С c8—h3. 21. С e3—d2, Ф h5—g4, 22. g2—g3, Л a8—e8. 23. Л e1 : c4, Л e8 : e4. 24. Л a1—b1, Ф g4—f5. 25. Ф b3—d3, h7—h5. 26. К f3 g5, С f6 : g5. 27. С d2 : g5. С h3—g4. 28. Кр g1—g2 (ошибка. Однако от угрозы С e2 с последующим выигрышем пешки d5 не было удовлетворительной защиты), С g4—e2. 29 Ф d3—d2, С e2—f3 + и белые сдались. (Примечания А. Б. Поляка).

Хроника.

Москва. Положение матча Григорьев—Ненароков к 25 июня: Григорьев + 3, Ненароков + 4 и одна неоконченная партия. Игра до 6 выигранных партий, ничьи не считаются.

На состоявшейся Московской шахматной губконференции союзных кружков избрано новое бюро (при культотделе МГСПС) из 13-ти членов и 5 кандидатов, в президиум коей вошли тт: Б. Левман, Дрозловский, Руссо, Панченко и Барулин. Председателем экспертной комиссии избран Григорьев, турнирной—Д. Павлов и лекционной—Панченко.

Украина. При Высшем Совете Физкультуры УССР создана шахматная секция, в состав которой вошли тт: Богатырчук и Волков (Киев), Вильнер (Одесса), Алекс. Алехин и Григоренко (Харьков).

Иваново-Вознесенск. Состоялось общегородское собрание представителей шахматных и шашечных кружков, на котором обсуждался вопрос о предстоящем Всесоюзном съезде.

В состав организационного комитета съезда избран т. В. Е. Еремеев.

Решения задач,

помещенных в № 9 „Известий Физ. Культуры".

№ 1. 1. Кр a6—b7. Хорошо сделанная задачка на „индийский" мат. Становясь на b7, белый король отнимает у своего ферзя поле d5, чтобы в ответ на ход черных Кр d5 матовать его на этой клетке ходом Кр b6!

Решили: Н. Покровский, К. Санкин, Малиновцев (Москва), В. Горчик (Ленинград), Малевский (Новгород) и М. Виноградов.

№ 2. С c5—b4, Кр d5—c4; 2. Л e1—e4 +. — 1... Кр d5—d4 (или a6—a5); 2. К a4—c3 (+). Побочное решение 1. Кр b7—b6. Интересно, что все решавшие прислали лишь побочное решение.

Решили: Н. Покровский, К. Санкин, Малиновцев, С. Шихерер, Малевский, Виноградов и Б. Адошевский (Ленинград).

№ 3. 1. К d6—c4! Прекрасно сделанная задача. Особенно красив вариант... Кр d5 : c4; 2. d4—d5 ×.

Решили: Н. Покровский, Малевский, М. Виноградов, Б. Адошевский.

Исправление. В задаче № 7 („Изв. Физ. Культуры" № 11) на c4 должна стоять не черная, а белая пешка.

Почтовый ящик.

Н. Покровскому. Ваши задачи слишком слабы для нашего отдела. Шлите еще.

С. Шихереру. Пишите по общепринятой нотации. Задача решена правильно.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК.

Ф. Кирпичникову (*Раменское*). Ваша заметка идет в журнале „Красный Спорт".

Игер. „Открытие стадиона в Царицыне" запоздало. Аналогичная заметка помещена в „Красном Спорте" № 11—12.

В. А Беру (*Киев*). Корреспонденция слаба, не пойдет В Киеве у редакции уже имеется постоянный корреспондент. Продолжайте писать.

Львову (*Ленинград*). Чем объяснить Ваше молчание. Пишите о физкультурной жизни Ленинграда.

Одному из многих (*Кострома.*—Вы спрашиваете о судьбе своей рукописи, отправленной 25/V в „Красный Спорт" по его старому адресу. К сожалению, ни вашей статьи, ни многих других от старого издательства мы не получили. Вышлите вновь на наш адрес.

Крузэ (*Самара*). Обратитесь в местный магазин Госиздата, чтобы он затребовал разъяснение и наши издания из Главной конторы Госиздата.

„Пик" Харьков. Постоянный наш корреспондент в Харькове имеется. Заметки посылайте.

Комитету велосекции Мосавтоклуба. По существу своим „опровержением" вы ничего не опровергаете. Сообщать же в настоящее время о пробеге 1923 года слишком поздно.

От Редакции.

Всем корреспондентам „Известий Физической Культуры".

Редакция журналов «Изв. Ф. К.» и «Кр. Спорт» просит всех корреспондентов на присылаемом материале указывать, в который из двух журналов ВСФК они хотели бы его поместить. Желание авторов будет, по возможности, учитываться, но вместе с тем редакция оставляет за собой право помещать материалы и по своему усмотрению в тот или другой журнал, в зависимости от темы и характера изложения.

От Издательства.

В книге „Физкультура в научном освещении" допущена ошибка не по вине автора: на стр. 62 указано, что автором статьи является д-р Волоцкой. В действительности т. Волоцкой звания доктора не имеет, а является научным работником Института физической культуры. Ошибка введена корректором, переносившим подписи с конца статей на первые полосы.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 21823. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. **Тираж 15.000 экз.**

ЕДИНСТВЕННАЯ В СССР МАСТЕРСКАЯ ПО ЛАУН-ТЕННИСУ

Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫХ

(МОСКВА, ЦВЕТНОЙ БУЛЬВАР, ДОМ 21, КВ. 34. ● ТЕЛЕФОН 4-88-26).

Предлагает своего изготовления ЛУЧШИЕ ракеты известной марки

«МАКСИМ»

теннисные мячи, специальную обувь, пресса для ракет, сетки (средние и защитные), столбы, регуляторы, катки, лак.

Принимает починку и перетяжку ракет

ВСЕ ДЛЯ ФУТБОЛА: покрышки правильной формы и крепкой сшивки, бутцы, щитки, насосы, шнуровки и трикотаж.

ВСЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА: мячи, туфли, сетки.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: диски, ядра, копья, древки, туфли и пр.

ВЫСЫЛКА ЗАКАЗОВ В ПРОВИНЦИЮ.

Высший Совет Физической Культуры

В воскресенье, 6-го июля, в 6 час. веч.,

на поле ОППВ

Финляндия—РСФСР

ТРАДИЦИОННАЯ

ФУТБОЛЬНАЯ ИГРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Высшего и Московского Советов Физической Культуры

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 25 коп.

№ 3 **Программа клубных летних занятий по физической культуре для возраста старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрена Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . Цена 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . Цена 25 коп.

№ 5 **План и методические указания для летних занятий по физической культуре в школах** возраста от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркана.** Одобрен Научно-Учебным Комитетом ВСФК. . . . 25 коп.

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудник,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Егоров, Модель, Радин, Чиркин и Волоцкой.** . . Цена 1 р. 50 к.

ПЕЧАТАЮТСЯ:

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ

издания бывшего издательства „КРАСНЫЙ СПОРТ“:

Футбол.—Состав. Ромм.—Руководство с 70 рис. Цена 1 руб.

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус**. . . Цена 80 к.

Велосипед.—Составил **Борисов** . . . . . Цена 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан** и **И. П. Кутейников,** с 60 рис . . . . . Цена 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При **выписывании** более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; **издательствам и книжным магазинам**—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка **на наш** текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы Издательства

Кирпичный, 3, кв. 37, Д. Г. ГИРС,

принимая у себя подписку на журналы, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

2019305678

XX 130
17
1924 VIII - XII
№ 13-24

2019305679

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 13

15 июля 1924

На празднике ГЦИФК. Упражнения с луками.

Фот. С. Н. Королькова.

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ!

Настоящим Главная Контора Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры доводит до сведения всех подписчиков, уполномоченных и контрагентов по журналам **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**, что, согласно постановления Высшего Совета Физической Культуры

журнал „КРАСНЫЙ СПОРТ“

преобразован в еженедельную газету того же названия

с тем, что она становится популярным **еженедельным** органом, широко освещающим, главным образом, хронику физкультурной жизни.

Чтобы сделать **„Красный Спорт“** доступным массе, **его цена установлена в 15 к. вместо прежних 50 к.**

Подписчики будут удовлетворены полностью

для чего предлагается два варианта:

1) Всем **подписчикам „Красного Спорта“**, помимо этой газеты, будет высылаться журнал

„Известия Физической Культуры“

и на оставшуюся после этого от подписной платы сумму будет дана спорт-литература по выбору. Дополняя друг друга по содержанию, журнал и газета полностью удовлетворят все запросы подписчиков.

2) Подписчикам **„Красного Спорта“ уже состоящим** подписчиками и **„Известий Физической Культуры“**, как добавление к газете будет дано

8 ценных приложений

(руководства по спорту и большой **„Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“**), т.-е., другими словами, будет **полностью выполнена программа, обещанная „Красным Спортом“,** при чем последний будет действительно выходить **еженедельно.**

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:

1) На журнал **„Известия Физической Культуры“**

1 год	**12 р. — к.**
9 мес.	**9 „ — „**
6 „	**6 „ — „**
3 „	**3 „ 50 „**

2) На одну газету **„Красный Спорт“**

6 мес.	**2 р. 75 к.**
3 „	**1 „ 50 „**
1 „	**— „ 60 „**

3) На **„Красный Спорт“ с 8-ю приложениями** (руководства по спорту и „Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“)

6 мес.	**9 р. 50 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**1 „ 80 „**

4) На **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**

6 мес.	**8 р. 75 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**2 „ — „**

Настоящее извещение является **официальным и обязательным** для всех уполномоченных и агентов издательства на местах.

К сведению всех учреждений, организаций и отдельных лиц сообщается, что нашими полномочными являются только те агенты, кои имеют на руках соответствующие удостоверения за подписью Заведующего Издательством Высшего и Московского Советов Физ-Культуры Б. М. ЧЕСНОКОВА.

Мандаты **за другими подписями и без печати** Издательства Высшего и Московского советов **не действительны.**

№ 14 февраля.

КНИГА ИМЕЕТ

Листов печатных	Выпуск	В перепл. един соедин. №№ вып.	Таблиц	Карт	Иллюстр.	Служебн. №№	№№ списка и порядковый	1965 г.
18	10	13-24					290	

VII - XV

428

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 13
15 июля 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

29 июня ГЦИФК праздновал 6-летнюю годовщину своего существования.

Выпуск 1924 года педагогической группы рабочих курсов при ГЦИФК.

Фот. С. Н. Королькова.

Институту Физической Культуры

Приветственное письмо члена Президиума Исполкома Коминтерна тов. Клары Цеткин.

Уважаемые товарищи,

К искреннему моему сожалению я не могу воспользоваться вашим любезным приглашением присутствовать на праздновании шестилетнего юбилея существования вашего института.

Причиной этому мое болезненное состояние.

Тем не менее, верьте мне, мыслью и сердцем я буду принимать участие в вашем праздновании.

Дело, над которым вы так бодро и дружно работаете—высокой ценности для созидания коммунистического общества. Оно дает людей, которые должны осуществлять на деле коммунизм. Создает здоровое поколение, крепкое по телу и духу, которое не боится трудностей и не отступит перед жертвами.

Новая наука доказала, как правы были римляне, которые требовали «здоровый дух в здоровом теле».

Для основы социалистических советских республик особенно важно воспитание здорового поколения. Задания, которые пред'являет коммунистическое созидание революционному пролетариату—трудней и обширней, чем во многих других странах. Здесь надо нагнать то, что прошлые поколения упустили в культурной работе. И стремление молодежи в этом направлении действительно горячо и стремительно. Надо только опасаться перерасходования и исчерпывания духовных сил. Физическая культура не только могучий источник для роста и развития духовных сил, но и противовес для преждевременного ослабления их.

То, чего ваш институт достигнул в шесть лет своего существования—неоцененно. Он создал круг женщин и мужчин, у которых воля и мощь идут рука об руку для защиты советского государства и для продолжения дела пролетарской революции до ее победного конца—всеобщего коммунизма.

Слава вашей шестилетней энергичной работе! Лучшие пожелания в вашей дальнейшей деятельности!

С искренней преданностью и коммунистическим приветом Клара Цеткин.

Кузнице пролетарского здоровья—горячий привет!

Н. Семашко.

Шесть лет тому назад, на окраине Москвы, в грохоте гражданской войны основан был Государственный Институт Физической Культуры.

В то тяжелое время, когда жители Москвы и всей федерации голодали, как в осажденной крепости, когда все силы, все средства, все внимание были обращены на фронты, когда казалось, вот-вот белогвардейцы всех стран задушат своим кольцом блокады первую в мире Республику Труда—в эту тяжелую годину группа смелых самоотверженных работников закладывает здание физической культуры.

Многие тогда «качали головами»: «мечтатели, фантазеры. До физкультуры ли? Люди мрут с голода, истекают от крови в боях, а они толкуют о какой-то физкультуре». А инициаторы дела скромно, без шума и трескотни развертывали работу.

Голодало население—голодал институт; страдали и болели жители—страдал и болел институт. Но дело свое не бросал. Но камешек за камешком закладывал основы физкультуры.

Концентрически расходились круги его влияния. Каждый выпуск врачей, инструкторов, рабочих-курсантов разбегался кругом, проникал в самые отдаленные фабрики и заводы, в далекую провинцию. И всюду откладывались зародыши новой жизни, — жизни здоровой и, следовательно, счастливой.

Суровая непогода прошлых лет не давала широко развернуться этим росткам. Но они сохранили свою жизненную силу. И лишь только прошла холодная буря, лишь только начало пригревать солнце мирного труда, сразу пробились ростки новой жизни и нового быта и расцвели пышным цветом.

Все удивляются сейчас: откуда явилось это массовое увлечение физической культурой? Как случилось такое чудо, что советская физкультура стала в общем и целом сразу на правильный путь?

Чудо это произошло потому, что в разных частях нашего обширного Союза уже были заложены прочные ячейки, на которые тотчас оперлось массовое, в значительной мере стихийное, движение. Первые пионеры сразу схватили его в свои руки.

Организационными успехами физической культуры мы обязаны в значительной мере настойчивой работе Государственного Института Физической Культуры за шесть лет.

И когда год тому назад образовался Высший Совет Физической Культуры, он нашел уже организованные базы на местах для своей работы. И быстро сетью советов покрылась наша земля.

Много сделано за эти шесть лет в области методологической, научной и педагогической. Много достигнуто за этот год в области организации. Достигнута главная победа: советская физкультура побила буржуазную. Но еще больше предстоит сделать.

И дальнейшая работа будет проделана. Залогом этого то, что институт доказал свою жизненность в самые тяжелые годы. А так как теперь «черные дни миновали» для всего нашего Союза, то быстрее, тверже, точнее будет шаг нашего института в области физкультуры.

Горячая благодарность институту за шестилетнюю работу!

Горячие пожелания успехов в дальнейшей деятельности!

Привет годовалым организациям физкультуры всего нашего Великого Союза!

Государственный Центральный Институт Физической Культуры НКЗдрава.

Е. Радин.

Первый выпуск преподавателей-организаторов физической культуры в 1924 г., первый сборник научных трудов лабораторий Гинфизкульта в 1924 г.—два крупных события в жизни и творческой работе института. Но прежде чем перейти к оценке этих достижений, следует выяснить, чем является Гинфизкульт в научном, научно-практическом отношении, и, наконец, в строительстве нового быта, в выявлении основных направлений физкультуры в СССР.

Государственный Центральный Институт Физической Культуры.
Фот. В. Костюка.

Союзу советских республик и коммунистической партии досталась в наследство от буржуазного строя „физкультура" в ковычках.

Правда, отдельные попытки создать рациональные системы, как система П. Ф. Лесгафта, а также, популяризация шведской и других систем были предприняты рядом русских ученых, как П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский и др. Но это были отдельные начинания ученых, не пустившие широких корней ни в медицинскую науку, ни в педагогику.

И в то же время процветали и успели захватить гораздо большие круги мелко-буржуазные сокольские общества. Сокольство, как система, сокольство, как национальный союз славянства—вот что досталось от царского режима советскому государству.

Длительным процессом нового строительства пришлось Гинфизкульту изживать старые понятия и традиции сокольства, системы, научно не обоснованной, но крепкой своим националистически чешским, славянским, а частично и монархическим духом.

Совместными усилиями Оздравдета НКЗ и наиболее передовых работников Гинфизкульта на обломках старого было воздвигнуто новое здание советской физкультуры.

Деятельную поддержку взявшиеся за это дело партийные работники получили от РКСМ. Рабочая молодежь откликнулась на коллективные основы советской физкультуры в противоположность рекорду единиц, спорту ради спорта и другим мелкомещанским уклонам в физкультуре, доставшимся нам в наследство от буржуазного строя.

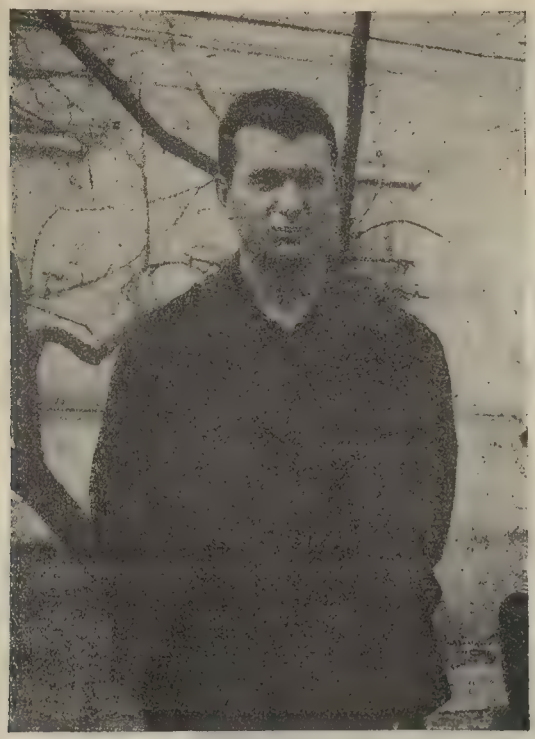
Новый быт тесно связан с гигиеной, физкультура сама, как средство оздоровления, подготовки организма к труду, является частью профилактической медицины.

Нужно заинтересовать, вовлечь детвору и молодежь в практику физупражнений, но нужно допускать упражнения, лишь отвечающие возрасту, полу, здоровью. И неуклонно должна проводиться в отношении здоровья диктатура врача. Надо учить самоконтролю (вес, рост), проводить весь цикл просвещения по охране здоровья детей в практике физкультуры все 24 часа, т.-е. ввести его в домашний обиход.

Таким образом физкультура является одновременно и гигиеною быта, больше того, физкультура является активирующею силою гигиены.

На местах, благодаря врачебной неподготовленности в области профилактической медицины, на охрану здоровья детей смотрят часто как на школьную санитарию.

Ребенок—активист, и это особенно относится к рабочему подростку. Не слова, а дело—на первом месте. А школьная санитария является мертвой материей, которая не может увлечь.



Ректор ГЦИФК А. А. Зикмунд.
Фот. С. Н. Королькова.

С 1920 г. Оздравдет рекомендовал образование детских санитарных комиссий в школах, детдомах.

Но практика жизни показала, что они слишком бледны, не могут выдержать конкуренции среди других, более увлекательных, кружков. Они редко где хорошо работают.

И рядом с ними кружки физкультуры. Яркие, активные переживания, молодежь и оздоровляется и творит. Элемент творчества, жизнерадостности, здорового соревнования (игра) завлекают детвору, рабочую молодежь.

А так как бытие определяет сознание, а не наоборот, то бытие в физкультуре определяет интерес к ней молодежи. Бытие же молодежи определяет и место физкультуры в охране здоровья детей и подростков.

Охрана здоровья детей и подростков становится выражением совместной работы врача-педагога и педагога-педолога, отсюда определение социального воспитания, как био-социального.

Из этого краткого определения физической культуры как части педологии, как области, охватывающей всю гигиеническую культуру быта и поглощающей школьную санитарию, следует, как далеко шагнул НКЗдрав с его научно-учебной базой—Гинфизкультом в научно-марксистском понимании задач, стоящих перед СССР в области физкультуры.

Естественно поэтому, что выпуск преподавателей—организаторов физкультуры после трехгодичного курса Гинфизкульта—событие и не маловажного политического значения.

Ведь в борьбе с мелко-мещанским спортсменством эта первая армия вынесла на своих плечах первые и наиболее жестокие бои. Уже со второго курса, когда нужно было завоевать рабочую молодежь, студенты были брошены на фабрики, в рабочие клубы и в 1922 г., благодаря этим незаметным работникам, на 5-м Всероссийском с'езде РКСМ был переломлен хребет сокольскому спортсменству.

Масса рабочая поняла в практике работы студенчества в рабочих кружках, что итти надо вместе с Гинфизкультом. Гинфизкульт становится вожатым, занимает командные высоты с 1922 года при проведении физкультуры среди рабочей молодежи.

Резолюция 6-го Московского губс'езда РКСМ о физическом воспитании рабочей молодежи ясно определяет этот союз науки и труда.

«Учитывая опыт работы пролетфизкультов «Муравей» губ. с'езд считает необходимым распространить эту работу на все фабрики и заводы, предприятия, где имеются ячейки РКСМ, используя Гос. Центральный Институт Физической Культуры Наркомздрава, как научно-организационную базу, дающую возможность физкультуру приспособить к бытовым производственным условиям рабочей молодежи».

Подготовляя на четырехгодичном с 1924/25 уч. г. курсе высококвалифицированных работников, призванных поставить на должную высоту работу района, губернии—инспекторов-организаторов, Гинфизкульт полагает, что местные СФК оценят в должной степени необходимость направить к нему наиболее ценных работников, могущих стать впоследствии организаторами советской физкультуры в качестве стипендиатов мест, которым он открывает широко свои двери.

Проникнутые пролетарской идеологией, эти работники с мест будут тесно связаны с самой рабочей массой и через них вся рабочая молодежь найдет верные пути оздоровления себя и всего быта.

В настоящее время ВЦСПС открывает при Гинфизкульте годичный техникум для подготовки инструкторов для клубной работы, раньше Гинфизкульт провел уже три цикла рабочих курсов, подготовляя инструкторов из рабочей молодежи от станка.

Помимо подготовки педагогов-специалистов физкультуры на основных курсах, Гинфизкультом проводилась путем краткосрочных курсов переподготовка педагога-массовика для работы среди детей первой ступени.

Подготовка врачей была Оздравотделом организована при Медико-Педологическом Институте с возложением на Гинфизкульт подготовки в области физкультуры.

Проректор ГЦИФК В. В. Соколовский.
Фот. С. Н. Королькова.

В настоящее время — с передачей подготовки педологов в НКПрос, курсы для врачей-педологов (1—2 годичные) переходят в Гинфизкульт, который получает расширенное название: Государственный Центральный Институт Физической Культуры и Врачебной Педологии.

Такова основная учебная работа Гинфизкульта, где практика с теорией находят подлинный союз, выковываются научно-практитические подходы к советской физкультуре.

Гинфизкульт правильно учел, что союз трех: педа-

гога, врача и рабочего создает залог успеха советской физкультуры.

Переходя к научно-исследовательской работе Гинфизкульта, мы позволим себе привести оценку этой работы Н. А. Семашко.

«Физкультура—научное средство оздоровления человека; физическая культура—основа евгеники. Этим уже определяются права и обязанности Наркомздрава в области физической культуры.

Права наши состоят в том, что голос наш должен быть слышнее всего во всей постановке этого дела. Компас в искании путей физической культуры должен быть в руках Наркомздрава.

Если мы взглянем на пройденный путь, то увидим, что Гинфизкульт уже успел за пять лет научной работы создать свою школу, об'единив ряд молодых научных сил [1]).

Вопросы, которые надо считать первоочередными для Гинфизкульта:

а) физкультура женщины;

б) определение нагрузки и определение утомляемости как физупражнениями, так и умственной и общественной работой, так как переутомление угрожает свести к нулю всю работу по профилактике подрастающего поколения, угрожает создать инвалидов уже в школьном возрасте из рабочей молодежи, являющейся кадром будущих профессиональных рабочих;

в) выбор физупражнений в связи с профессией (коррегирующие и др.).

Оба последние вопроса тесно связывают Гинфизкульт в работе с ЦИТ'ом и учреждениями по профзаболеваемости НКЗдрава и Мосздравотдела.

Научно-исследовательский отдел Гинфизкульта фактически составляет и Научно-учебный комитет ВСФК, выполняя задания его как в области врачебно контрольной, так и научно-методической.

Подводя итоги работы за шесть лет, нужно сказать,

ГЦИФК. Ячейки РКП и РКСМ и кружок содействующих.

Фот. С. Н. Королькова.

что Гинфизкультом каждый год завоевывается новая область: сначала учебная, далее научно-исследовательская. Нужно, чтобы крепче и основательнее стала связь практики физупражнений с теорией, чтобы из того бесконечного числа вопросов, которые стоят перед НКЗдравом в области советского строительства по физкультуре, Гинфизкульт выбрал наиболее ударные (профзаболеваемость, утомление) и выполнил их разработку.

Жизнь не ждет и властно требует ответа на ряд запросов от станка.

Связать станок с ней—призван Гинфизкульт, и до сих пор он с честью выполнял эту задачу, являясь подлинной кузницей пролетарской, советской физкультуры.

В день шестилетия Гинфизкульта привет красной физкультуре — основе советской медицины и могущественному фактору оздоровления труда и быта!

Привет и напутствие в самостоятельной работе окончившим Гинфизкульт—пионерам советской физкультуры, преподавателям, организаторам физкультуры, призванным провести Октябрь в физкультуре не только в Москве, но и по всей необ'ятной СССР!

[1]) См. отчет института.

Общая группа студентов, окончивших ГЦИФК.

Фот. С. Н. Королькова.

Комсомол и физкультура.

А. Антонов.

(К VI с'езду РКСМ).

За последний год физическая культура действительно захватила массы. Тяга рабочего молодняка в кружки и ячейки физкультуры растет не по дням, а по часам. Уже чуть ли не по пальцам можно перечесть те фабрики и заводы, где нет физкультурной ячейки, да, впрочем, даже и там, где нет кружка или ячейки, разве ребята не делают первые шаги к физкультурной работе, «стукая» в футбол или играя в русскую лапту?

Ярко иллюстрирует эту тягу быстрый рост количества добровольно занимающихся физкультурой. Так, за период с 1 марта 1923 г. по 1 марта т. г. количество занимающихся возросло в три раза; в настоящее же время и эта цифра осталась позади и все данные говорят за то, что к концу нынешнего лета физкультурной молодежи уже будет в пять раз больше, чем в марте п. г.

Развертываясь среди рабочего молодняка, физическая культура начинает постепенно продвигаться и в гущу нашей деревенской молодежи.

Вот примеры этой новой работы в деревне, которыми пестрят провинциальные газеты. В селе Караш Ярославской губ. по инициативе ячейки РКСМ организовалась футбольная команда, в селе Норском (той же губ.) недавно возникший кружок физкультуры уже приобрел большую популярность. Молодежь Вонляревского культпросвета (Смоленской губ.) устроила спектакль и на вырученные деньги купила футбольный мяч. Занятия привлекают много беспартийных ребят и т. д.

Ребятам-деревенщикам не только приходится проводить организационную работу, но много приходится повозиться и с домашними, которые часто далеко не благосклонно относятся к «голоштанникам».

Но и здесь ребята выходят победителями и, не обращая внимания на старое поколение, продолжают работать над своим оздоровлением.

— «Несмотря на очень сильное сопротивление родителей, поговаривают и девчата о физкультуре»,— пишут нам физкультурники с. Михайловки Ставропольской губ.

Эти несколько штрихов ярко иллюстрируют продвижение еще недавно такой далекой от деревни физкультуры в гущу молодняка наших сел и деревень.

Чем об'яснить такие быстрые шаги физкультурной работы последнего времени?

Почему так быстро растет истинно любовное отношение молодежи города и деревни к физкультуре?

А тем, что организационная работа по физкультуре вошла в правильное русло, тем, что в физкультурной работе начали активно и согласованно действовать наши отдельные ведомства и организации и, наконец, самое главное, что одним из главарей этой огромной работы является комсомол.

За период между с'ездами комсомолом проделана огромная работа в части расширения и укрепления дела физического оздоровления и воспитания молодежи.

В октябре 1922 г. V с'езд РКСМ вынес постановление о ВСФК. После согласования этого вопроса с ведомствами и различными организациями, Высший Совет Физической Культуры 27 июня 23 г. был организован.

Затем энергично прошла организация советов физкультуры по всей периферии СССР.

В организации и работе СФК одно из руководящих мест принадлежит опять-таки организациям Коммунистического Союза Молодежи.

Для РКСМ физкультура является не только средством оздоровления и профилактики трудящихся, но и мощным фактором коммунистического воспитания. Вот почему в корне изменены старые принципы работы—поведена борьба с индивидуализмом и рекордсменством и всячески проводится всестороннее коллективное и массовое развитие. Отсутствие правильного и систематического врачебного контроля ставило под угрозу все дело физкультуры. Усилиями ВСФК, при энергичной поддержке организаций РКСМ, изжита и эта ненормальность.

Подводя итоги работ, проделанных СФК за свое короткое существование, мы констатируем, что итог получается довольно солидный.

Сейчас мы имеем ребят, организованных в стройные кружки и ячейки физкультуры. Осенью прошлого года проведен первый Всесоюзный праздник физкультурников, собравший 2000 участников, из коих 27% комсомольцы и коммунисты; проведены зимние первенства во всесоюзном масштабе и прошло первое Всесоюзное совещание СФК, собравшее 253 делегата со всех концов Союза (из коих 54% комсомольцы и партийцы) и наметившее дальнейшую линию работ физкультурных организаций.

В созданных ВСФК комитетах проделана большая работа по научно-технической части, разработаны общие правила, программы-руководства, созданы курсы переподготовки и краткосрочные для рабочей молодежи, освобождены от налогов физкультурные организации, созданы два печатных органа и издательство физкультлитературы и, наконец несколько улучшен социальный и партийный состав занимающихся физкультурой; так, в марте п. г. мы имели крестьян 19%, рабочих 35% и прочих 46%. Теперь: крестьян—21%, рабочих—42% и прочих—37%. По партийности в марте прошлого года: членов РКСМ—11%, партийцев 3—5%; теперь имеем 18% комсомольцев и 8% партийцев. Во всей этой работе комсомол всегда является первым помощником и организатором. Организация СФК на местах, выявление новых кружков и ячеек физкультуры, урегулирование вопросов о средствах на спорт-снаряды, спорт-имущество, устройство спорт-площадок,—все это делалось при самом активном участии комсомольских организаций. Продвижение же физкультуры в деревню путем организации там первичных физкульт-ячеек принадлежит всецело комсомолу. И теперь, когда работа приняла определенные формы, когда среди нашей молодежи завоеваны твердые симпатии к физкультуре, перед нами стоит еще целый ряд задач.

Учитывая доминирующее значение РКСМ в обхвате коммунистическим влиянием беспартийной рабоче-крестьянской молодежи, мы должны сказать, что необходимо поддерживать его самодеятельность и активность, оказывая материальную поддержку его кружкам, станциям и районным площадкам, рассматривая последние

как руководящий политический центр, к которому тяготеют все расположенные в том же районе кружки.

Рост комсомольского влияния в деревне диктует необходимость обращения серьезного внимания на развитие физкультуры среди крестьянской молодежи через ячейки РКСМ. Здесь можно широко практиковать физкультурное шефство над деревней, при чем это нужно проделать не только в форме материальной поддержки, но и в форме посылки инструкторов и агитационно-показательных команд физкультурников. Большая работа в области физкультуры предстоит также среди национальных меньшинств нашего Союза, в особенности восточных. В ближайшее же время ВСФК должен поставить вопрос о даче национальным окраинам материальных и научно-технических возможностей к постановке дела на должную высоту.

Далее, приближение пионерского движения в части физкультработы к контролю СФК, разработка специальных видов профсоюзной физкультуры и усиление инструкторского состава,—вот основные задачи будущей физкультурной работы, где необходима помощь, энергия и инициатива РКСМ.

Задача с'езда—подвести итоги проделанной работы по физическому оздоровлению и воспитанию нашей рабоче-крестьянской молодежи, наметить ее дальнейшие шаги по комсомольской линии и определенно решить вопрос о срочном вовлечении комсомольцев в ряды физкульт-ячеек.

Ни одного комсомольца вне кружка физкультуры—должно быть лозунгом физкультурной работы ближайших дней.

Методика определения работоспособности сердца.

(Из физиологической лаборатории ГЦИФК. Завед. проф. Д. В. Ненюков).

Д. Ф. Шабашов.

Состояние сердца, правильнее сердечно-сосудного аппарата, имеет для организма огромное значение. Физическое напряжение, как, например, носка тяжестей, колка дров, под'ем в гору и тому подобное, среди прочих равных условий зависит от силы сердца. Спорт, как один из видов физического напряжения, также требует известной выносливости сердца. В состоянии ли тот или иной спортсмен выдержать известный искус, как, например, бег на большое расстояние, зависит, главным образом, от сердца, его выносливости и сил, коими оно располагает. И мы видим, что у молодых людей, посвящающих себя спортивным занятиям и при этом не тренирующих себя постепенно, а начинающих сразу с рекордных работ, развиваются явления недостаточности сердца. Классический пример этого рода представляет марафонский гонец, упавший после сделанного им сообщения мертвым, повидимому, вследствие острого тяжелого переутомления сердца. Вот почему сердечно-сосудистая система спортсмена должна быть изучена самым тщательным образом. Еще недалеко то время, когда при исследовании сердца, стремились к анатомической диагностике, т.-е. выяснению вопроса: есть ли у данного суб'екта органическое страдание сердца, или нет. Такого рода диагностика не может удовлетворить врача,—нам важно выяснить состояние сердца данного суб'екта, его способность производить повышенную работу, его резервные силы—отсюда вытекает необходимость функциональной диагностики. И с того времени, как была осознана необходимость такого исследования сердечно-сосудистой системы, количество работ, посвященных методике исследования сердца стало все более и более увеличиваться. Но попытки дать простую методику точного определения силы сердца до сих пор успехом не увенчались.

Задачей сердца являются доставка организму: во-первых, питательных веществ в том виде, в каком они растворены в крови, и, во-вторых, необходимого ему количества кислорода. И если недостаточный приток питательных веществ заметных симптомов может и не дать, ибо организм во время голодания восполняет недостающие в крови питательные материалы из собственных запасов, то недостаток кислорода, будет ли это результатом замедления скорости тока крови, или понижения содержания в крови гемоглобина, нарушает в тканях газовый обмен.

Количество доставляемого тканям в каждую единицу времени кислорода зависит от двух моментов: от содержания его в крови и от работы сердца и сосудов. При достаточном окислении крови в легких нужно полагать, что доставка его тканям зависит от работы сердца и сосудов.

По современным воззрениям, единственным двигателем круга кровообращения является сердце, сосудам же принадлежит роль распределителей крови по отдельным областям, при чем в своей деятельности (расширение и сужение) сосуды подчинены деятельности вазомоторов.

Дальнейшие исследования выяснили, что сокращения отдельных сосудистых областей могут наступать независимо одна от другой, т.-е. в то время, как сосуды одной области, благодаря повышенному спросу со стороны ткани на кислород расширяются, в другом месте тела происходит сужение сосудов — одним словом, сосуды действуют регулирующим образом в пределах по-

Проф. Д. В. Ненюков в своей лаборатории.
Фот. В. Костюка.

Упражнения с луками студенток ГЦИФК.

Фот. С. Н. Королькова.

требности организма на доставку питательных веществ и кислорода тканям, при чем в своей деятельности они подвержены влиянию различных факторов, как-то: психические воздействия, сексуальные, термические и другие влияния. И только в тех случаях, когда расширяются большие сосудистые области, например: при общем мускульном напряжении, или при нервных воздействиях, когда компенсаторного сужения сосудов других областей для поддержания одинаковой скорости тока крови для снабжения тканей необходимым количеством кислорода не хватает, тогда на помощь приходит центральный двигатель—сердце. Действие сердца может проявиться двояким образом: или в виде усиления каждого сокращения, т. е. выбрасывание в каждую единицу времени большей массы крови в аорту, или же в виде учащения числа сокращения в единицу времени при неменяющемся об'еме выбрасываемой крови. Но, как в том, так и в другом случае, при ослабленной силе сердца через больший или меньший промежуток времени наступит такой момент, когда сила систол станет недостаточной для того, чтобы с должной быстротой доставлять через расширенные сосуды тканям необходимое количество кислорода, и тогда перед нами будет то, что Basch назвал недостаточностью сердца. Для нас в данном случае важно то, что сердце ослабевает вторично после периода компенсации или недостаточности сосудов, каковая может быть и первичного характера, как, например, при артериосклерозе. Следовательно, нужно допустить, что сердце обладает какой-то запасной силой, которую оно не пускает в ход, пока его работа протекает в нормальных условиях. Конечно, сила сердца зависит от ряда причин, как-то: конституция, возраст, развитие мускулатуры тела (мускульная масса сердца, по Hirsch'у, развивается параллельно таковой же тела), общее питание и др. И от запаса этой резервной силы зависит, как долго сумеет сердце компенсировать недостаточность сосудистого аппарата. Нужно иметь в виду, что запасная сила не есть нечто постоянное, неизменяющееся, а как сила всякой мышцы, она может, во-первых, увеличиваться при упражнениях (наблюдение Bauer'а и Bollinger'а на животных, Müller'а, Hirsch'а на людях), а, во-вторых, будучи подвержено воздействию вредных моментов (половые излишества), алкоголь в большом количестве, табак, неумеренный спорт и др.) временно уменьшаться. И чем сильнее воздействие вредных факторов, тем больше теряет в силе сердце.

Одним из старейших методов суждения о сердце должно считать исследование пульса. Первоначальные указания на изменение пульса мы находим у древних китайцев, которые различали до 200 форм пульса. Затем учение о пульсе разрабатывалось, и не без успеха, греками. Счет пульса в смысле определения его частоты должно отнести к XVI веку (Казан), ибо часы были изобретены только в 1500 году. Но впервые точно изменение частоты пульса в зависимости положения тела было констатировано в 1732 году Bryan'ом Robinson'ом. Согласно его данным, частота пульса у человека в стоячем положении—78 ударов в минуту, в сидячем—68 и лежачем—64 удара. Последующие авторы получили в общем одинаковые результаты. Колебания частоты пульса в зависимости от пола были доказаны Jui; согласно его исследованиям, частота сокращений сердца у женщин на 10—14 ударов в минуту больше, чем у мужчины того же возраста. Эффект от перемены положения тела у женщин, несмотря на то, что пульс женщин несколько частит по сравнению с мужиной, выражен слабее.

Max Herz находит, что в нормальном состоянии число сокращений сердца в лежачем положении наименьшее, больше в сидячем и наибольшее в стоячем. Причину учащения сердцебиений при перемене положения тела нужно искать: 1) в том сокращении мышц, кое необходимо для поддержания тела в вертикальном положении, 2) в понижении внутрисердечного и артериального давления, которое влияет на сердечные ганглии, и 3) в понижении внутричерепного давления, результатом чего является ослабленная возбудимость тормозящих центров в продолговатом мозгу.

По вопросу о диагностической ценности такого рода исследования Stäehelin указывает, что точный (и, можно сказать, самый верный) способ функциональной диагностики сердца есть исследование пульса, а профессор П. И. Шатилов на основании своего опыта говорит, что слабая реакция на быстрый переход из горизонтального положения в вертикальное при обычных способах исследования служила для него временами единственным признаком артериосклероза.

С целью выяснения пригодности этого метода диагностики сердца при занятиях физической культурой мною было предпринято обследование в смысле изменения частоты сокращения сердца 96 лиц различного возраста (см. табл. I) при перемене положения тела.

Студенты ГЦИФК на уроке толкания ядра.

Фот. В. Костюка.

Заключительный момент аллегорической картины „Серп и Молот" на празднике ГЦИФК.

Фот. С. Н. Корольков.

Что касается состояния их здоровья, то 90 из них должны быть признаны здоровыми, 6 больными (артериосклероз—1, миокардит—2, компенсированных порока сердца—2, неврастения—1).

Методика исследования была такова. Считаю нужным оговориться, что при моих исследованиях обращалось главное внимание на частоту сокращений, другие же свойства пульса отмечались только попутно.

Исследование производилось в отдельной комнате, утром. Исследуемый подвергался общему освидетельствованию, после чего он укладывался в кровать. В течение 5 минут он пребывал в полном покое, затем сосчитывался пульс. Сосчитывание велось в течение 10 секунд при помощи обычных карманных часов с длинной секундной стрелкой. Затем пациент быстро садился на кровати—вновь считался пульс и каждые

Табл. I.

Возраст	Мужщины	Женщины	Итого
до 15 лет . . .	7	4	11
от 15—20 „ . . .	16	4	20
„ 20—30 „ . . .	41	9	50
„ 30—40 „ . . .	5	3	8
„ 40—50 „ . . .	1	4	5
старше 50 „ . . .	2	—	2

10 секунд отмечался. После того, как частота пульса устанавливалась на определенной для данного положения высоте, испытуемый вставал—вновь сосчитывался пульс по $^1/_6$ доле минуты. При таком исследовании было видно, как в первые 10 секунд пульс ускорялся на 5—6 ударов, затем в следующие $^1/_2$—$^3/_4$ минуты падал до своих нормальных для данного положения цифр (если при лежании в 10 секунд пульс 10 ударов, то при вставании последовательно получались цифры 16, 15, 14, 13).

Полученные результаты представлены на таблице II (взяты средние цифры):

Табл. II.

ВОЗРАСТ	Лежа		Сидя		Разница		Стоя		Разница	
	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.	м.	ж.
до 15 лет . . .	72	84	80	88	8	4	84	94	12	
от 15 „ 20 „ . . .	64	66	66	70	2	4	70	78	6	12
„ 20 „ 30 „ . . .	60	66	64	70	4	4	66	74	6	018
„ 30 „ 40 „ . . .	54	58	56	60	2	2	60	68	4	—
„ 40 „ 50 „ . . .	50	58	54	64	4	6	58	72	4	8
старше 50 „ . . .	64	—	66	—	2	—	70	—	4	8

Иначе протекают все эти явления у лиц с больными сердцами. Для примера приведу наблюдения над больными.

	лежа	сидя	стоя
№ 1. Адольф Ш. 63 л. Артериосклероз, расширение сердца вправо и особенно влево, 2 шума на аорте, pulsus celer, капиллярный пульс Quiuque	76	74	80
№ 2. Екатерина К. 46 л. Миокардит, глухие тоны, расширение сердца, аритмия, приступы сердцебиения и головокружения в момент поступления	56	54	54
после месячного пребывания в покое приступы болей исчезли. Проба . .	60	64	66
№ 31. Иван К. 38 л. Миокардит, аритмия, застойные явления в легких, отеки ног, асцит	52	54	84
№ 27. Б. И. Г. 32 л. Неврастения . . .	74	86	98

На водной станции ГЦИФК. Обучение плаванию.

Фот. В. Костока.

Изучая результаты исследования, мы видим, что 1) при перемене положения тела частота сокращений сердца меняется; 2) разница в числе ударов пульса между вертикальным и горизонтальным положением при нормальном состоянии сердечно-сосудистого аппарата остается величиной постоянной, равной в среднем 6, 12, 14 ударов в минуту; 3) больное сердце, находясь в стадии компенсации (наблюдение 2-е, II случая) следует общему правилу, будучи же декомпенсировано—от него отклоняется (2-е наблюдение, наблюдение № 31). При оценке полученных таким путем данных, конечно, нужно иметь в виду то влияние (часто не поддающееся учету), которое оказывает на работу сердца нервная система (набл. № 27), но, если принять во внимание, что при относительной недостаточности сердца наступает заметное ускорение его деятельности уже в то время, когда другие методы ничего или почти ничего не выясняют, должно сказать, что хотя разбираемый метод не может дать сам по себе безусловно верных результатов (таковых методов у нас и не имеется), то в соединении с другими, главным образом, перкуссией и аускультацией, он позволяет с достаточной верностью судить о работоспособности сердца.

Важнейшая литература.

A. Hoffmann. Lehrbuch der functionelle Diagnostick u. Therapie der Erkrankungen des Herzens und der Gefässe. 1920 г.
Max Herz. Herzkrankheiten. 1912 г.
С. М. Лукьянов. К вопросу о функциональных расстройствах сердца по отдельным полостям. Дисс. СПБ. 1883 г.
Г. И. Шапиро. О влиянии колебаний кровяного давления на деятельность сердца у здоровых людей, а также при некоторых болезненных состояниях. Дисс. СПБ. 1881 г.
Он-же. Клинические наблюдения о влиянии положения тела и сдавливания периферических сосудов на сердце. Врач. 1881 г. № 10, 11, 13, 30.
И. П. Шатилов. Очерк важнейших заболеваний сердечно-сосудистой системы. Харьков. 1919 г.
A. П. Лановой. Ueber den Einfluss der Körperlage auf die Frequenz der Herzcontractione. Sonderabdruck aus dem Deutschen Archiv für klinische Medicin. LXVIII Bd.

Работа Центрального клуба пролетфизкультуры „Муравей“ МК РКСМ.

Работа клуба началась с 15 марта с. г. после выборов правления, сконструированного из представителей МК РКСМ, МОНО, ячейки РКП Госинфизкульта и зав. клубом, назначенного МОНО. Имея в виду, что Центральный клуб, являющийся клиниками для ГЦИФК, должен был зарекомендовать себя с этой стороны наилучшим образом, правление привлекло к работе лучшие педагогические и врачебные силы по физкультуре в Москве. Состав членов клуба был пересмотрен, и из вновь принятых была составлена активная группа физкультурников. В целях пополнения знаний как практических, так и теоретических были привлечены преподаватели и инструктора физкультуры; организованы: семинарий для старост-организаторов фабрично-заводских ячеек физкультуры Баумановского района и курсы для педагогов школ I ступени по ознакомлению их с летней работой по физической культуре.

Все эти группы перед началом занятий подвергались тщательному врачебному отбору, а показательная группа „активистов“ еще антропометрическому и физиологическому обследованию, а также постоянному контролю во время занятий.

Семинарий для старост.

Организован, как первый опыт, с целью полного освещения задач, которые стоят перед комсомольцами старостами-организаторами, как общественными работниками и помощниками инструкторов своих ячеек. Старосты принимали практически участие в основных занятиях клуба, теоретический же курс велся самостоятельно в виде лекций и бесед: а) задачи и средства физкультуры, б) строение и функции человеческого тела, в) гигиена физических упражнений и г) работа комсомольца по физической культуре. Состав семинария—80 человек (58 мужчин и 22 женщины), из коих 90% рабочих от станка и 10% служащих; по партийному составу—76 членов РКСМ и 4 члена РКП (б.); по возрастному составу наибольшее количество падает на возраст от 18—22 лет (80%). Посещаемость семинария старост определялась в 70%. Занятия семинария закончились 24 мая.

На празднике ГЦИФК. Корригирующие упражнения

Фот П. Р. Лисс.

ГЦИФК. Метание обручей.
Фот. В. Костюка.

Праздник ГЦИФК. Сопротивления.
Фот. С. Н. Королькова.

Месячные курсы для педагогов

Были организованы для вовлечения школьных работников в область физкультуры и имели в виду дать краткие практические и теоретические сведения по летней работе и школе. На курсах занималось 35 педагогов, из которых 28 групповых руководителей, 6 предметных и 1 завшколой. По педагогическому стажу занимавшиеся распределяются следующим образом: от 1 до 3 лет—17 чел., от 3 до 5 лет—13 чел., от 5 до 8 лет—5 чел. Занятия курсов закончились 10 мая с. г.

Члены клуба (преподаватели физкультуры и основное показательное ядро активистов) занимаются точно также практикой и теорией. Все члены разделены на 2 мужских и 2 женских группы, занимающиеся по программе летних занятий в кружках, выработанной ВСФК. Менее подготовленные по окончании занятий в основных кружках тренируются еще полчаса под руководством преподавателей. Для лиц имеющих достаточную физическую подготовку и желающих заниматься кроме основных специальными видами физических упражнений, организованы секционные занятия по спортивным играм, по легкой атлетике, фехтованию, плаванию и гребному спорту. Члены клуба, преподаватели физкультуры участвуют в тех же занятиях, что дает возможность им знакомиться с построением и практическим проведением клубных занятий, освежать в памяти забытые формы и виды физических упражнений и получать материал для последующей проработки на местах. Методическое освещение полученного на практике материала производится в кружках программно-методическом и теории и истории физкультуры.

Для сближения членов клуба между собой и прививки культурных бытовых навыков в смысле разумного использования дней отдыха клуб организует загородные экскурсии, привлекая рабочие организации.

Врачебный контроль проводится по картам ВСФК, кроме того весь женский состав клуба периодически подвергается гинекологическому обследованию, с целью установления влияния физических упражнений на женский организм.

В клубе работают 126 членов (49 мужч. и 77 женщ.). из коих 40 чел.—преподаватели физкультуры. По социальному положению 40% рабочих и 60% совслужащих, по партийности—5 членов РКП, 21 чл. РКСМ и 100 чел. беспартийных. Наибольшее количество членов в возрасте от 20—24 лет.

Связь Центрального клуба с окончившими 8-ми месячные рабочие курсы при ГЦИФК, установленная правлением, является крайне важным и необходимым моментом для обеих сторон. Курсанты, работая в клубе, корреспондируя в клуб с мест или получая от клуба методические указания, будут иметь возможность в длительной и серьезной работе углублять свои знания по физической культуре и коммунистическому воспитанию рабочей молодежи. В свою очередь клуб, получая с мест сведения о работе инструкторов, сможет использовать этот материал для внесения определенных коррективов. Время от времени предположено созывать при клубе совещания с участием всех инструкторов, работающих как в Москве, так и в уездах.

Со стороны ГЦИФК клуб получил одобрение своей деятельности и ценные указания для дальнейшей работы.

Все техническое и отчасти учебное обслуживание производится на членские взносы.

Несмотря на материальные затруднения, клуб твердо и непоколебимо проводит взятую им линию в работе при поддержке ГЦИФК и полном сочувствии рабочей молодежи, взявшейся энергично за физкультуру и объединенной своим вожатым—Центральн. клубом „Муравей".

От редакции.

Инфизкульт пользуется большой популярностью и любовью среди рабочей молодежи. Эта любовь отражается и в помещаемом стихотворении комсомольца, хотя и не совсем складно написанном, но искренно и правильно задуманном.

ГЦИФК.

Дом старинный с паркетными залами,
Окруженный парком запущенным
С аллеями большими и малыми
И кустами дико растущими.
Прожигатели жизни—графы жили тут,
Разводили от скуки амуры,
А теперь здесь Центральный Институт
Пролетарской Физической Культуры!
В этом парке графы и графини
Занимались любовью и танцами,
А теперь над парком в небо синее
Упираются мачты радиостанции!
А позднее девицы благородные
Изучали изысканные манеры,
А теперь в этом доме сыны народные
Обучаются—юные пионеры!
И в тех залах, где готовили себя
В светских дам благородные дуры—
Учатся рабочие ребята—
Инструктора физической культуры!
Нет теперь здесь графинь и графов,
А институт трудового народа!
Это добыто кровью отцов
В Октябре семнадцатого года!

Комсомолец Яр-ко.

ДРУЖЕСКИЕ ШАРЖИ.

„Муравьиный папаша"
А. А. Зикмунд.

Отчет о работе научно-исследовательского отдела ГЦИФК.

(С 1 июля 1923 г. по 1 июля 1924 г.).

Работа научного отдела делилась на теоретическую, изыскивающую новые методы исследования и практическую, применяющую таковые для решения текущих вопросов.

Так как физическая культура связана с правильным воспитанием ребенка, оздоровлением рабочих, крестьян и Красной армии, то научно-исследовательский отдел стремился выработать методы обследования различных текущих вопро-

Правление ГЦИФК: т. Саблина—представительница студенчества, проректор т. Соколовский, ректор т. Зикмунд, т. Лебедева—завшколы „Юный Пионер" при ГЦИФК и проф. Ненюков.

Фот. С. Н. Королькова.

сов физической культуры с целью создать новую систему советской физкультуры, соответствующую возрасту, полу и профессии.

Целью теоретических изысканий было нахождение таких методов, которые давали бы возможность количественного учета различных изменений организма под влиянием различных факторов физической культуры в области кровеносной системы, нервной системы, крови и т. п. в связи с особенностями конституции, пола, возраста и профессии. Все добытые данные по мере возможности объединялись в целях единого научного контроля, для всестороннего выяснения влияния на организм физических упражнений, усталости, режима и т. д. Поэтому теоретические искания должны быть разделены на несколько групп.

I. Работы по исследованию сердечно-сосудистой системы.

1. Проведен учет состояния сердечно-сосудистой системы слушателей института (перкуссия, аускультация сердца, легких, определения кровяного давления).

2. Проведен периодический контроль указанной системы органов с учетом влияния программных физ. упражнений.

3. Приступлено к выработке объективных методов определения нормы реакции здорового сердца на дозированную мышечную работу, что дает одновременно возможность определения у порочного в той или иной форме сердца наличия активной приспособляемости или же отсутствия таковой; с каковой целью в институте применяется функциональная проба сердца на мышечную работу (60 ритмичных поскоков в течение 30 секунд); полученные результаты дают возможность вывести нормы реакции у здорового сердца и типичные отклонения.

4. Указанная проба позволяет также уловить правильный ход втягивания сердечно-сосудистой системы в длительную прогрессивную работу (тренировка) и исправлять темп втягивания и случаев отклонения: наблюдения продолжаются; опытный материал накапливается и систематизируется.

Напечатано две работы: д-ра Чиркина в „Сборнике трудов ГЦИФК" и д-ра Шабашева в „Известиях Ф. К".

II. Рефлексологическое обследование.

Работа сосредоточена на исследовании реакций и установлении типических особенностей реактивной сферы организма в связи с основными проблемами физической культуры. С этой целью исследуется: 1) скорость реакции простой и сложной на звуковое и цветовое раздражение; 2) трата энергии при реагировании (динаскопическим методом); 3) быстрота и степень координации движений. — Все эти данные берутся в их зависимости от факторов: 1) утомляемости, 2) тренированности, 3) типа физических упражнений или спорта. Произведенные исследования дали возможность установить типические особенности в скорости реагирования у представителей различных видов спорта. Устанавливается также зависимость типа реакции от принадлежности испытуемого к тому или иному конституционному типу. Исследования показывают большое влияние утомления на реактивную сферу у астеников, по сравнению с другими типами. Начатые опыты в области тренировки дают возможность ожидать результатов, указывающих на эволюцию типа реакции в зависимости от тренинга в известных типах физических упражнений.

Все данные, добытые при этих исследованиях, берутся в их отношении к антропометрическим и физиологич. данным.

Работа напечатана в сборнике (П. Рудик).

III. Исследование влияния физиологических факторов на морфологический состав крови и оценка на основании действия его физиологических факторов на организм.

1. Произведены работы по уточнению, упрощению и унифицированию методики Шиллинга, в применении к исследованию здоровых на массовом материале.

2. Выработан оригинальный тип гемограмм.

3. Произведен ряд исследований картины крови (статуса) разных групп населения. Полученные данные взаимно корегированы и связаны с другими исследованиями, а также с бытом и режимом данных групп. Таким образом определен статус разных групп населения (разные „нормы").

4. Произведена оценка влияния утомляемости суточного режима и определение ее по картине крови.

5. Произведен ряд исследований миогенного лейкоцитоза (лейкоцитоза после мускульной работы) и намечена схема оценки влияния мускульной работы на организм по изменению картины крови.

Выяснено значение таких факторов как: 1) общее состояние, 2) влияние утомления к моменту исходного исследования перед мускульной работой, 3) нагрузки мускульной работы, понимаемой как степень интенсивности в проведении ее (напр. скорость при беге, вес бегуна), 4) тренированности. Последний фактор, повидимому, при мускульной работе, физ. упражнениях является самым важным.

6. Произведены исследования ряда отдельных соревнований.

Работы напечатаны: в сборнике, в медицинском реферативном журнале и за границей. Д-ром Егоровым также переведена с немецкого брошюра Шиллинга „Практическая гематология".

IV. Исследование ферментов крови.

Д. В. Ненюковым предпринято исследование изменений химического состава крови, при чем были взяты ферменты, как один из главных факторов, регулирующих химические процессы в организме. Исследование велось по методу проф. Баха (каталаза и протеаза).

Полученные результаты могут быть выражены следующими положениями:

1) Изучение изменений крови при физической работе (упражнениях) весьма важно, так как кровь является главной выразительницей физиологических и патологических состояний организма.

2) Все изменения крови нужно стремиться выражать числовыми показателями, чтобы иметь возможность судить о степени смещения нормальной реакции в ту или другую сторону.

3) При исследовании ферментов крови при мышечной работе по способу проф. Баха наиболее типичными являются изменения каталазы, при чем эти изменения находятся в связи со степенью утомления и тренировки. Точно также оказывают влияние изменения температуры (холод, тепло).

Работы напечатаны в журнале „Физическая Культура" за 23-й год и в „Сборнике трудов ГЦИФК".

Председатель ВСФК т. Семашко на празднике ГЦИФК среди почетных гостей.

Фот. П. Р. Ласс.

V. Гинекологическое обследование.

В последнее полугодие настоящего учебного года в Институте физической культуры врачем Кузовковой-Арямовой производится работа по изучению влияния гимнастических упражнений на женский организм.

Считая, что правильный ритм менструальных циклов является показателем здоровья женщины, производятся наблюдения над изменениями менструаций у студенток института в зависимости от физических упражнений.

Предварительные выводы:

1) Женщин, достигших половой зрелости, не допускать до физических упражнений без предварительного гинекологического осмотра, чтобы была возможность устранять всех тех, у кого имеются заболевания внутри половых органов.

2) При осмотре необходимо обращать внимание на состояние мышц брюшного пресса и тазового дна, (так как они являются главной опорой внутренних половых органов).

3) Во избежание нарушения положения внутренних органов, женщину не следует допускать к исполнению силовых упражнений, а также и к упражнениям, связанным с сильными сотрясениями, прежде чем рядом соответствующих упражнений у нее не будет создана броня для внутр. органов.

4) Наиболее опасным в смысле смещения внутренних половых органов является менструальный период.

В ближайшее время научный контроль начинает работу о выяснении степени понижения жизненных функций женщины в менструальный период.

VI. Работа лаборатории научного контроля.

Лаборатория занята была вопросом о выработке методики:

1) Устанавливались методы и способы, при помощи которых мы можем уловить наиболее характерные особенности отдельных групп и индивидуумов. Эти исследования охватывают личность человека в целом, касаясь его антропометрических, динамических и психологических данных.

2) Определяется, какие из антропометрических, физиологических, динамических и психологических данных являются наиболее чуткими и показательными для учета влияния на человеческий организм физических упражнений в процессе тренировки.

3) Вырабатывается методика контроля за влиянием физических упражнений на организм во время совершения тех или иных упражнений на площадках и во время состязаний.

В виду того, что осуществление научного контроля не всегда может носить одинаковый характер и должно видоизменяться в зависимости от поставленных целей и условий работы, лабораторией выработаны в настоящее время четыре основных схемы исследования:

1. Схема для массовых исследований ячеек „Муравья".
2. Схема исследования в школах физического образования.
3. Схема исследования на спортивной площадке во время тренировки и соревнований.
4. Схема углубленного изучения особенностей профессиональных спортивных групп.

Вторым вопросом, над которым работает в данное время лаборатория, является изучение биологических особенностей женского организма. Не ограничиваясь только исследованиями слушательниц института, в лаборатории произведены исследования целого ряда других женских групп.

Две работы по научному контролю напечатаны в сборнике.

В области практического применения выработанных методов необходимо отметить следующее:

1) Согласно задания учебной части разработан вопрос о наиболее целесообразной стойке. Для этого был применен метод кефалографии, дающий возможность на основании анализа полученной кефалограммы притти к заключению, что наиболее рациональной стойкой является выработанная в институте. Данные, полученные из Франции (Буажи) дают основание думать, что путь был выбран верно. Статья подготовляется к печати.

2) Выработаны тексты, дающие возможность на основании картины крови судить о влиянии физических упражнений на организм.

Статья помещена в сборнике.

3) Обследована на основании измерения давления крови и пульса физиологическая нагрузка на уроках физических упражнений в школе „Юный Пионер".

4) Собраны материалы и разработана схема для обследования Газового завода.

5) По поручению ВСФК обследованы состязания осенью 23-го года „Лыжный пробег Москва—Архангельск" и состязания конькобежцев.

Статьи помещены в „Известиях Ф. К." №№ 5—6 и 7.

7) Выработана карточка для обследования физкультъячеек „Муравей".

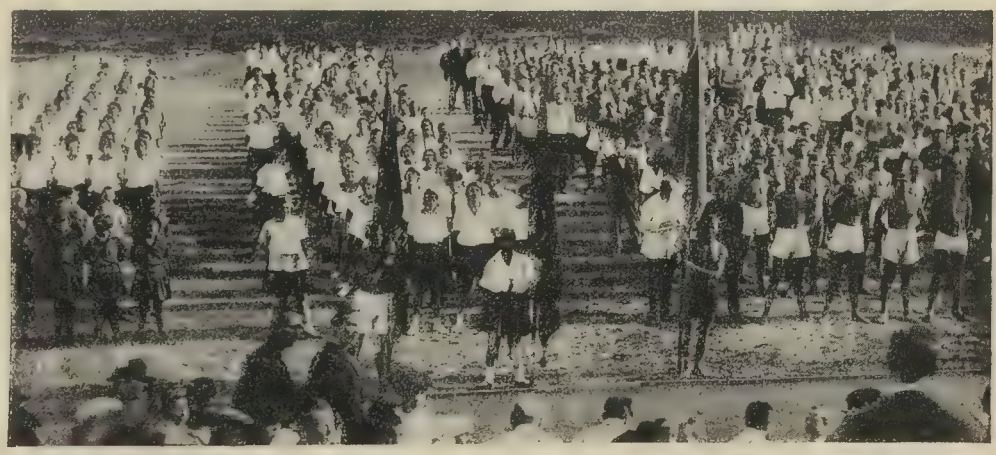
8) По поручению учебной части заканчивается обследование висов и упоров.

Заседаний научной конференции было 20, из которых 3 открытые, с приглашением врачей Мосздравотдела и других учреждений.

А. А. Зикмунд.
Д. В. Ненюков.

Праздник в „Кузнице советской физкультуры".

29 июня в Государственном Центральном Институте Физ-Культуры состоялось объединенное торжественное празднование годовщины работы Высшего Совета Физической Культуры при ВЦИК, шестилетия института, первого выпуска студентов, окончивших полный 3-х летний курс со званием преподавателя-организатора в числе 54-х человек и курсантов



Праздник ГЦИФК Студенты слушают речь представителя Красного Спортинтерна.

Фот. П. Р. Ласс.

ГЦИФК. Урок толкания ядра—ноги запоздали со сменой.

Фот. С. Н. Королькова.

ускоренных (восьмимесячных) рабочих курсов 86 человек.

Празднование происходило на площадке института, красиво декорированной и окруженной древними липами и при громадном количестве зрителей.

На празднике присутствовали: председатель ВСФК и Наркомздрав т. Н. А. Семашко, председатель МГСПС т. Мельничанский, члены Коминтерна и КИМ, члены V Всесоюзного съезда здравотделов, представители партийных, профессиональных организаций, пионеров и многочисленных рабочих физкультурных ячеек.

Первым с приветственной речью от исполкома Красного Спортинтерна выступил т. Гирля, указавший цели и задачи физкультуры мирового пролетариата и осветивший работу заграничных рабочих спортивных организаций.

Отметив рост Красного Спортинтерна, к которому только что примкнули еще рабочие спортивные организации Норвегии, т. Гирля объявил, что Инфизкульт с осени становится первой Международной академией физической культуры, в которой будет вырабатываться идеология пролетарской физической культуры не только для СССР, но и для всего мира, так как в институт приедут учиться рабочие Германии, Франции, Чехо-Словакии и др. стран.

Далее с приветственными речами выступили: т. Семашко, который огласил также приветственное письмо Клары Цеткин, от Коминтерна—т. Терачини, от КИМ—т. Меринг, от ВСФК и РКСМ—т. Иттин, от Наркомздрава т. Радин, представители наркомздравов автономных республик и многие другие. От Московского совета физической культуры т. Савостьяновым были поднесены институту копья и диски для метаний, а т. Нехлиным под шумные одобрения студентов и гостей было объявлено об учреждении МГСПС в институте 20 стипендий. В заключение ректор института т. Зикмунд произнес горячую речь о советской физкультуре, в которой призывал окончивших институт проводить решительную борьбу с „физхалтурой", начинающей проявляться в разных местах.

Затем при участии студентов, курсантов и педагогов в количестве 360 чел. состоялись отчетные демонстрации коллективных достижений по единой системе института, в которую включены все элементы естественных движений. Женскими и мужскими группами были продемонстрированы под музыку вольные упражнения, все виды метаний, бег, разного рода прыжки, коррегирующие упражнения, сопротивления, приемы борьбы, висы и упоры для школ I и II ступени, для фабрично-заводских клубов, школьные, клубные и спортивные игры и многое другое. Среди упражнений необходимо отметить также трудовую эстафету женской группы на быстроту изготовления мячей из мочалы и мужской группы—изготовление барьеров, которые тут же были использованы.

Особенно эффектными, вызвавшими бурные одобрения, были ритмические упражнения женской группы с луками и стрелами и совместные упражнения женской и мужской групп—инсценировка с серпами и молотами, сопровождавшаяся пением „Кузнецы" и Интернационала и закончившаяся красивой символической живой картиной. Последняя постановка произвела большое впечатление не только своей внешней картиной, но и внутренним идейным содержанием.

Праздник затянулся до позднего вечера. Перед окончанием программы отряд юных пионеров торжественно поднес Н. А. Семашко звание почетного пионера и под шумные одобрения присутствующих одел на него пионерский галстук. При общих аплодисментмх т. Семашко, подняв руку, произнес пионерское обещание.

Погода, как всегда, благоприятствовала Инфизкульту.

Бодрое и радостное чувство испытывал каждый, присутствовавший на празднике. Росла уверенность, что Советский Союз готовит здоровых, сильных строителей новой жизни, смелых борцов за лучшие идеалы коммунизма.

Б. И.

В профсоюзах и РКСМ.

Открытие физкультурного уголка при заводе „Рускабель" № 3.

Давно мечтали рабочие завода „Рускабель" № 3 о физкультурном уголке.

Еще весной прошлого года на бывшем картофельном поле соорудили своими силами футбольное поле и беговую дорожку. Потом выстроили спортивный павильон и площадку для игры в баскетбол. Но не удовлетворился этим завком и решил устроить подлинный уголок физкультуры, где заводский рабочий находил бы полезные развлечения в часы отдыха.

Благодаря усилиям завкома спорт-городок теперь выстроен полностью. Сделаны павильоны для всех кружков, разбиты клумбы и посажены кусты. Тут же для детей устроены гигантские качели и гимнастический городок.

Вся эта работа проделана исключительно благодаря настойчивости организаторов, при самых ограниченных средствах.

Праздник открытия привлек рабочих с „Котлоаппарата", „Оптовика," рессорного, гвоздильного и пр. Пришли и красноармейцы.

Праздник начался митингом. После ряда приветствий ячейка и завком преподнесли спорт-клубу знамя. Затем состоялся парад и выступления физкультурников. Показательная работа физкультурников 16-й школы, чтение произведений рабочих-писателей и опять упражнения физкультурников прошли очень удачно. Четко и дружно проходят выступления, гром аплодисментов провожает молодых физкультурников.

Стемнело. Замелькало полотно кино, приспособленного тут же на спорт-городке. Долго еще продолжался праздник и лишь поздней ночью расходились рабочие по домам.

Игры экскурсантов 2-го дома РВСР.

Фот. А. М. Кузнецова.

Праздник оставил большое впечатление у рабочих завода. Вот, что пишут про открытие городка в стенной газете рабочие завода:

Сюда мусор вывозили
И отброс,
Мимо проходили,
Зажимая нос...

А теперь вот наступил
Праздник долгожданный:
Открываем мы спортивный
Город наш желанный...

Эх, забудем кабаки,
Пошлем пиво к чорту—
Все пойдем мы на площадку
Заниматься спортом.

Задача городка—отвлечь рабочих от пивных и бесцельных гулянок—надеемся, будет, выполнена полностью.

Нот.

Экскурсия клуба 2-го дома РВСР в Кунцево.

Организованная клубом 29 июня загородная прогулка в Кунцево представляет собою одну из попыток поставить массовую летнюю работу клуба. По очереди экскурсия является второй и более удачной. Программа экскурсии состояла из массовых игр, концерта и двух собеседований на темы „Новый быт“ и „Половая гигиена“.

Основной целью прогулок было провести разумное организованное развлечение и отдых рабочих и служащих, объединяемых клубом. Невзирая на неблагоприятную погоду (перемежающийся дождь), прогулка прошла хорошо. Массовые игры, футбол, купанье, бег, игры с мячом и другие развлечения привлекли до 60% принимавших участия в экскурсии (общее число экскурсантов 400 человек).

Проведенные прогулки показали, что указанная форма таит в себе колоссальную возможность массовой политико-просветительной работы и является лучшим средством привлечения масс к физической культуре.

А. К.

При поддержке комсомола идем вперед.

В настоящее время, благодаря энергичной работе комсомольских организаций, число физкультурников Брянской губернии выросло в значительную цифру 7000 чел.

Физкультура сильно внедряется в среду рабочего молодняка губернии: при каждой фабрике и заводе имеются кружки физкультуры, заправилами в коих являются всецело комсомольцы.

Энергичная работа комсомола привела к возможности заложить в мае месяце постройку долгожданного губернского стадиона. Закипела энергичная работа и при материальной поддержке губисполкома за два месяца постройка стадиона в Брянске была закончена.

22 июня, при массовом участии физкультурных ячеек и кружков губернии, состоялся праздник открытия. Площ. стад. (193×100 мтр.) включает футбольное поле, площадку для баскетбола, беговую 400 метр. дорожку и небольшой спортивный городок для гимнастики. Тут же помещается судейская трибуна. Вокруг стадиона расположено до 3000 мест для зрителей.

Праздник открылся парадом физкультъячеек и приветствиями партийных и профессиональных организаций. Дружные аплодисменты сопровождают приветствие представителя губкомола. Громко звучит Интернационал, исполняемый после каждого приветствия двумя оркестрами духовой музыки.

После приветствий следует массовое выступление физкультурников: четко выполняются вольные движения 500 мальчиков и девочек. Затем каждый кружок показывает свои достижения, где особенно большое впечатление оставляют группы девочек. Праздник заканчивается построением ряда пирамид, выполненных особенно дружно и четко.

Теперь на стадионе ежедневно проводят занятия физкультурники городских кружков. Ласкают глаз загорелые тела мальчиков, занимающихся не традиционной машинной гимнастикой, а упражнениями по легкой атлетике.

На днях к брянцам приезжала футбольная команда Орла Состоялся матч, прошедший очень оживленно при постоянном нажиме брянцев на ворота гостей. Результат игры 0:0.

В настоящее время работа физкультурников быстрыми шагами идет вперед. Энергия комсомольских организаций видна повсюду. Это видно из того, что в прошлом году физкультурников насчитывалось лишь около 3000 человек, теперь же одних комсомольцев, работающих в физкульткружках, насчитывается почти такое же количество. Особо деятельная работа идет в городских кружках, где на первом месте стоит кружок при городской организации комсомола. Плохо лишь обстоит дело в школах, но есть надежда, что к началу будущего учебного года комсомол предпримет решительные меры и физкультурная работа среди школьников станет на твердый путь.

Сейчас идет деятельная подготовка к губернской олимпиаде, в коей примут участие все кружки уездов. ГСФК заказаны в Москве антропометрические приборы.

А. Тон.

Конференция инструкторов физкультуры Московского губотдела союза текстильщиков.

Фот. Г. Г. Иосса.

Экскурсия 2-го дома РВСР. На привале.

Фот. А. М. Кузнецова.

Тифлис.

Новая площадка комсомола.

Под энергичным натиском организации комсомола 21 мая закончились работы по устройству спортивной площадки при клубе 2 района КСМ.

При начале работ становились серьезные опасения, что работа затянется на долгое время и не представится возможность занятий на площадке в текущем летнем сезоне. Предстояла огромная работа: так, одного только мусора и земли нужно было вывезти до 200 грузовиков.

Но несмотря на столь значительную работу, комсомол деятельно приступил к ее выполнению. Было проведено восемь воскресников молодежи, на которых энергично и дружно работали не только комсомольцы, но и беспартийный молодняк района.

Теперь площадку и узнать нельзя. Очищенная от мусора и земли она является приспособленной для занятий кружков физкультуры 2 района. Местная рабочая молодежь проводит на площадке все часы отдыха, занимаясь физическими упражнениями. Труды восьми воскресников не пропали даром.

Пример тифлисских комсомольцев—один из примеров самодеятельности молодежи, стремящейся к своему физическому воспитанию и оздоровлению.

Не мешает и другим кружкам последовать примеру тифлисцев и столь разумным путем лечить „хроническую болезнь“ наших физкультурных кружков и ячеек—материальную необеспеченность.

Кутаис.

Футбольная команда комсомола.

Около трех месяцев назад комсомольцы Кутаиса решили сорганизовать футбольную команду. При организации команды комсомольцы столкнулись с вопросом полнейшего отсутствия средств.

—Что делать?—не раз задавали себе ребята вопрос—Как выйти из этого положения с победой?

—А все таки команда будет,—решили ребята,—организуем!..

И организовали. Кое как достали на первое время футбольный мяч и приступили к тренировкам.

Энергичная команда футболистов-комсомольцев сразу выдвинулась вперед. Недавно состоялся матч между командой КСМ и лучшей командой Кутаиса—„Ласточкой“.

Несмотря на молодую организацию кружка комсомола, старым физкультурникам „Ласточки“ не удалось провести ни одного мяча в ворота комсомольцев. Матч окончился с результатом 0:0.

Рабочая молодежь Кутаиса бурными аплодисментами приветствовала молодую команду КСМ.

Петрозаводск.

По инициативе ячейки комсомола кондостроя организовался кружок физической культуры. Пока работает футбольная команда, при чем мяч купили на средства, собранные между собой.

Молодая команда провела уже несколько тренировок и предполагает провести ряд товарищеских матчей с местными футбольными командами.

Кизел.

При местной комсомольской ячейке имеется кружок физической культуры. С наступлением лета работа кружка оживилась и втянула в физкультуру еще несколько ребят из местной рабочей молодежи.

В настоящее время в кружке насчитывается около 40 членов, в числе коих имеются и девушки.

Работа развертывается. Для пропаганды идей физкультуры кружок часто устраивает спортивные вечера, где показывает свои достижения. Вечера проводятся на открытом воздухе и привлекают массу зрителей из местной рабочей молодежи.

Иркутск.

В Иркутске имеется Дворец Физической Культуры со стадионом, оборудование коего в скором времени будет закончено. Из за недостатка средств физвоспитание, как обязательный предмет, в школах не проводится, но несмотря на это, сам педагогический персонал проводит с учащимися коллективные подвижные игры и даже вольные движения.

За постановкой физкультуры в школах, детдомах и детсадах установлено наблюдение через школьно-санитарных врачей, 4 школьных врача обслуживают 10.976 детей. На каждого школьно-санитарного врача в среднем приходится более 2500 детей, в силу чего контроль проводится довольно неудовлетворительно.

Среди учащихся фабрично-заводских школ ученичества физкультура проводится как обязательный предмет, отношение учащихся к занятиям особо внимательное и посещение их не оставляет желать ничего лучшего.

Л. Я. Лирман.

1 июня с. г., в 2 часа дня, на 23 году жизни скончался от паралича сердца во время купанья ответственный секретарь Мосбюро физкультуры глухонемых при МСФК тов. Лев Яковлевич Лирман.

Тов. Лирман с прошлого года, целиком отдаваясь работе, начинает изучать дело физкультуры, входя в состав Московского совета физкультуры и в Высший Совет Физкультуры.

По единогласным отзывам физкультурников-глухонемых СССР и физкультурных организаций города Москвы, умерший был не только незаменимым работником среди московских глухонемых физкультурников, но и прекрасным товарищем.

Смерть тов. Лирмана вырывает из наших рядов лучшего работника среди физкультурников-глухонемых.

Мир праху твоему, дорогой товарищ.

Финские гости и значение их приезда.

Приезд финских рабочих к нам очень показателен. Это первая страна, с которой Россия уже два года назад вступила в товарищеские взаимоотношения на почве физкультуры. В этом году мы третий раз встречаемся с ними. Я не буду здесь говорить о технических результатах (см. отчеты). Мне хочется остановить внимание на воспитательном значении приезда финнов.

Особенно интересно в их приезде то, что мы имели здесь не узких футболистов, но и легко-атлетов. Как и нужно было ожидать, финны оказались здесь на высоте. Ценно то, что мы, зная насколько удивительны достижения финских буржуазных спортсменов, могли с удовольствием констатировать прекрасные достижения представителей чисто рабочих организаций. Это великолепный показатель того, что может сделать сравнительно еще молодое движение при наличии правильного руководства и энергичной самодеятельности.

Было приятно видеть, с каким вниманием наши русские всматривались в технику гостей. Чувствовалось, что каждый их успех или перевес встречался с полным одобрением.

Вот на этом товарищеском чувстве к своим противникам по полю мне хочется несколько остановиться. Я считаю, что именно такие встречи, в такой форме являются великолепнейшим средством интернационального воспитания. По этим нескольким дням можно ясно видеть, насколько в СССР уже сильно развито интернациональное чувство.

Нужно было видеть 6 июля, во время игры с командой РСФСР, тот неподдельный восторг и бурю аплодисментов, которыми награждали зрители финских товарищей, когда им удалось в первом хавтайме вбить 2:0 в ворота РСФСР. Это было настолько ярко, что один из финских товарищей говорил нам, что его поразила эта овация. Он даже считал, что финской команде аплодировали сильнее, нежели русской при ее последующей победе. Отсутствие великорусского шовинизма—вот общая характеристика настроений масс, вот показатель наличия интернациональных настроений.

Наибольшее впечатление на самих финнов произвела встреча их в Павловом-Посаде: в 5 часов утра с оркестром музыки встречали их тысячи рабочих на вокзале. Встреча была удивительно дружная и, именно, не потому, что приехали футболисты, а потому, что приехали финские рабочие. Это отмечали в своих речах и сами устроители.

Вообще во все время игр и выступлений чувствовалась дружественная обстановка. Очень маленький, но очень красочный момент: случайно ушибленный русский игрок один момент не может подняться с поля и растирает ушибленную ногу. Ближайший к нему финн, оторвавшись от игры, заботливо заглядывает ему в лицо и гладит одобрительно и сочувственно по голове. Нет и тени недружелюбного отношения конкурентов.

Нам кажется, что такие интернациональные встречи — прекрасная иллюстрация пролетарской солидарности и великолепная агитация в этом духе. Ожидаемые ВСФК в ближайшее время норвежцы, шведы и немцы еще шире раздвинут рамки наших международных взаимоотношений и великолепно послужат одной из наших задач—интернациональному воспитанию.

А. Иттин.

Легкая атлетика.

Приезд финских легко-атлетов в Москву.

Два воскресенья подряд, 29 июня и 6 июля, в Москве гостили представители Финского рабочего спортивного союза. Вместе со сборной футбольной командой союза наши финские товарищи прислали и четырех легкоатлетов, трое из которых выступали в футбольных мачтах.

За время существования РСФСР эти соревнования являются для Москвы первыми международными соревнованиями по легкой атлетике, и, надо надеяться, послужат прочным началом для дальнейших интернациональных встреч и закрепления международной дружбы.

Спорт среди рабочих Финляндии развит гораздо более, чем где либо, и финские легко-атлеты по своим достижениям стоят на первом месте среди рабочих спортсменов других стран, а потому их приезд для нас представлял колоссальный спортивный интерес.

Обычно принято у нас сопоставлять результаты наших легкоатлетов с заграничными достижениями и, конечно сравнения говорят не в нашу пользу; тут же на ряду с этими приводятся успехи наших футболистов, одержавших ряд побед в международных матчах. Здесь прежде всего следует указать вот на что.

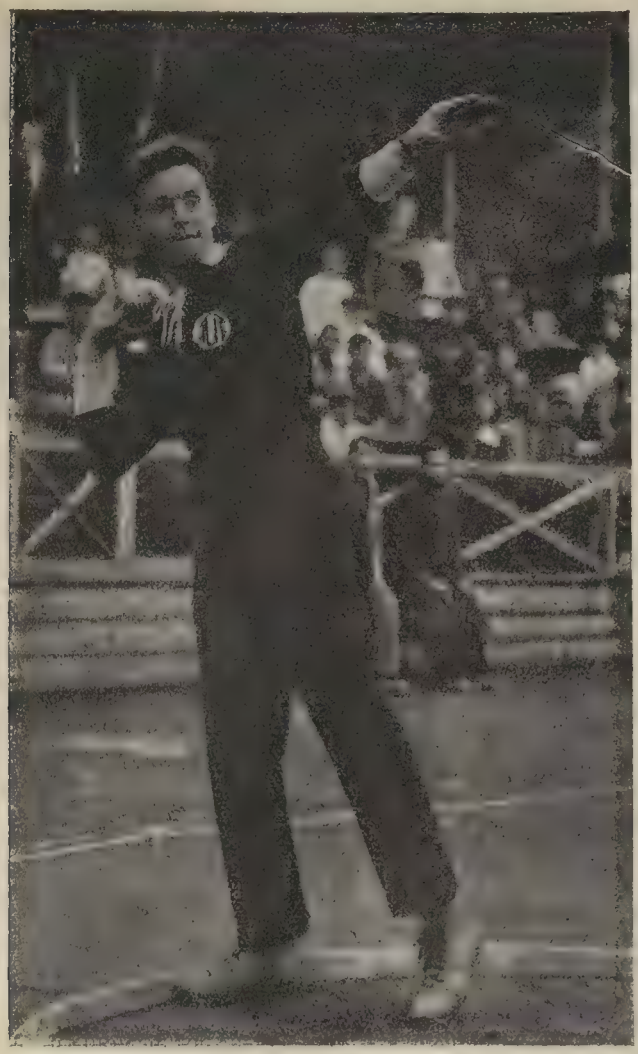
В то время как русские футболисты имели возможность принимать заграничных гостей у себя и сами выезжать за пределы СССР для международных встреч, наши легко-атлеты, безвыездно сидящие дома и никого не видящие, не могли в силу этого повысить своих достижений до международных размеров. Кроме того легкая атлетика весьма разнообразна и чрезвычайно сложна по технике.

Несмотря на указанное выше обстоятельство, техника московских легко-атлетов, как выяснилось на происходивших соревнованиях, по существу одинакова с техникой финских товарищей, но у последних она более детализирована, более отделана, так как они, имея перед своими глазами наиболее законченных специалистов с мировыми именами, давно пользовались ею, зная, что это последнее слово техники. У нас техника складывалась постепенно путем долголетних вымученных опытов весьма ограниченного круга доморощенных тренеров. Иногда, на основании изредка доходивших до России фотографических снимков с моментов отдельных видов легкой атлетики, не всегда, между прочим, верно изображавших нужный момент, приходилось отказываться от того, во что твердо до того верилось.

Такое событие, как выступление финнов в Москве, послужило наиболее ярким критерием для оценки сделанных нашими руководителями успехов в области техники легкой атлетики. Конечно, одного-двух выступлений недостаточно для того, чтобы проследить необычайно трудные для уловления технические приемы; было бы крайне желательно устроить целый ряд подобных встреч, которые, не в пример от-

Финские легко-атлеты (в центре) и представители легкоатлетической секции МСФК.

Фот. В. В. Лобода.



т. Сандберг (Финляндия), занявший первое место в толкании ядра. Обратить внимание на способ держания снаряда.

Фот. В. В. Лобода.

четным соревнованиям, могли бы вполне окупить все произведенные на это затраты. Нужно только больше уделить внимания легкой атлетике, более широко оповестить население о соревнованиях и провести их более толково и организованно. На прошедших легко-атлетических соревнованиях было очень немного народу; о приезде финских легкоатлетов знали только причастные к спорт-организациям лица. Неужели нельзя было приписать к афишам о футбольных матчах лишних десяти слов? Обидно становится за легкую атлетику, признанную одним из наиболее полезнейших видов физической культуры. Хочется верить, что в дальнейшем в этом направлении дело будет обстоять более благополучно.

Николаев (ОППВ) кончает первым бег на 5000 м.

Фот. В. В. Лобода.

Переходя теперь непосредственно к отчету о соревнованиях, следует отметить результаты наших гостей. Т. Вирта, выигравший бег на200 и 400 мтр. и прыжки в длину и тройной с разбега—очень способный легко-атлет. Его бег на 400 м.—выигранный без всякой конкуренции в замечательное время—52,3 с.—говорит о больших способностях Вирта на эту дистанцию. Сравнительно слабее он на 200 мтр. и еще более на 100 м.; в двух последних дистанциях ему мешает неправильная техника американского старта, ноги широко идут в стороны, ступни несколько переплетаются. Очень хорошую технику показали Сандберг в толкании ядра и Вуоринпяа—в прыжках в высоту с места. В отличие от наших легко-атлетов финны поражают необычайной легкостью и вместе с тем резкостью движений: многие моменты почти неуловимы для глаза: здесь сказывается наличие у них большой предварительной подготовки.

Из москвичей выделился Б. Громов, показавший в беге на 100 метров небывалую для себя скорость—11,4 с. Остальные—с обычными для себя достижениями.

Первый день соревнований.

Бег на 100 м.: 1 забег—Б. Громов (КИМ) 11,6, Холодов (ОППВ) 12,0, Фомилиант (КИМ) 5 мтр. сзади; 2 забег—Вирта (Финляндия) 11,9, Соколов (ОППВ) на грудь сзади, Андреев (КИМ) и Жужиков (ГЦИФК) 1,75 м. сз.; В финале первым Громов в 11,4, вторым Вирта в 11,6 и третьим Соколов в 11,8.

В толкании ядра первым представитель Финляндии Сандберг с хорошим результатом—12,07. вторым за ним Поздняков (КИМ) 10,46. третьим Демин (ОППВ) 10,29, далее: Сареток (КИМ) 10,14, Филиппов (КИМ) 10,135 и Лауденбах (ОППВ) 9,50.

Прыжки в длину с разбега: первым Вирта 6,23, вторым также финн Вуоринпяа—5,99 и третьим Сареток—5,94, далее: Лауденбах—5,90, Назаретов 5,83, Филиппов—5,77.

Метание диска выиграл молодой Филиппов с хорошим для себя результатом—33,04, вторым был Брандт (ОППВ) 31,88 и третьим Поздняков (КИМ) 31.04, далее: Демин 30,14, Вуоринпяа 30,025, Сареток 29,525, Лауденбах 28,40, Вирта 28,32 и Фейт (КИМ) 27,88.

Эстафетный бег 4×100 для женщин: участвовало две команды ОППВ. Первая команда в составе Соколовой, Герасимовой, Романовой и Ситиной прошла в минуту, вторая в 61.9.

Метание копья: первым Лауденбах 45,19, вторым Вуоринпяа 44,10, третьим Демин 41,11, четвертым Сареток 40,45.

Эстафетный бег 10×100 для мужчин: первое место заняла первая команда ОППВ, пройдя в 1:57,2 (новое высшее достижение СССР). Состав команды: Тюльпанов, Брандт, Демин. Подгаецкий. Холодов. Лауденбах, Атанасиадис, Петров, Назаретов и Соколов. На втором месте остался КИМ в 1:58 9, выступавший без Бирзина и Клыпина и на третьем ОППВ II (время не принято).

Бег на 5000 м.: первым Николаев (ОППВ) 16:51,8, вторым А. Козлов (Красная Пресня) 17:24, третьим Васильев (Кр Пресня) 17:26,2. Четвертым был т. Яппеля, вратарь финской футбольной команды и довольно хороший марафонец; его время на 5000 м. 17:27,2.

Бег на 400 м.: первым совершенно легко Вирта в 52,3, вторым Фомилиант в 55,8, третьим Смирнов (КИМ) 56,0, далее: Филиппов 57,5 и Лебедев (Волоколамск) без времени.

Старт забега на 100 м. Слева направо: Жужиков, Соколов, Вирта и Андреев.

Фот. В. В. Лобода.

Второй день соревнований.

Бег на 200 м.: 1 забег—Вирта 25,1, Каллистов (КИМ) 1 м. сзади; 2 забег—Фомилиант 25,5, Андреев, 25,9 и Суворов (ОППВ) 26,8; 3 забег—Громов Б. 24,7, Смирнов 25,4 и Холодов (ОППВ) 25,6. Финал—первым Вирта в 23,8, вторым Громов в 24,2 и третьим Фомилиант—7 метров сзади.

Прыжки в высоту с места: первым Вуоринпяа с результатом 140 см., вторым Бирзин (КИМ) 135 (на перепрыжке за второе место взял 140, что является новым высшим достижением Москвы и РСФСР), третьим Вирта—135, далее: Демин 130, Лауденбах 125, Фомилиант, Филиппов (КИМ) и Атанасиадис и Суворов (ОППВ) по 121.

Толкание ядра: первым Сандберг (Финляндия) 11,24, вторым Бирзин 11,01, третьим Демин 10,49, далее: Орлов (КИМ) 10,01, Филиппов 9,97, Сареток 9,74, Суворов 9,62 и Лауденбах 9,31.

Бег на 3000 м.: первым Бочаров (КИМ) 9:39,4, вторым на 2 метра сзади Опитц (ОППВ), третьим Козлов А. (Кр. Пресня) 10:03,5, далее: Васильев (Кр. Пресня) 10:18,2, Лаврентьев (МСПО) на грудь сзади и Сергеев (Кр. Пресня) 10:37,2. Командное первенство в беге на 3000 мтр. присуждено Кр. Пресне в составе Козлова, Васильева и Сергеева.

Прыжки в высоту с разбега для женщин: первой Минаева (ОППВ) 130, второе место разделили Романова и Рубинштейн из КИМ'а с результатом 125, далее: Соколова, Сытина и Романова (ОППВ) по 120 и Герасимова (ОППВ) 115.

Метание копья для женщин: первой Герасимова, снова улучшившая Всесоюзное достижение до 26,04 м., второй Романова 19,02, третьей Соколова 16,80 и четвертой Сытина 16,42 (все из ОППВ).

Метание копья для мужчин: первым Лауденбах 41,88, Филиппов 39,10, Демин 38,44, Андреев 37,02, Суворов 35,60.

Тройной прыжок с разбега: первым Вирта 12,25, вторым Фомилиант 11,92, третьим Суворов 11,42, далее: Сареток 11,22 и Филиппов 10,91.

Бег на 400 м. для женщин: первой Романова (КИМ) в 1:10,4, повторив Всесоюзное достижение москвички Постниковой; второй Герасимова в 1:10,8 и третьей Минаева в 1:11,4.

Ростов-Ярославский.

20 и 22 июня Ростовским УСФК были организованы соревнования по легкой атлетике на первенство города и уезда, привлекшие до 45 человек участников от 7 организаций: СКС (Спортивный кружок совработников), ЖКС (Желдоркружок спорта), УКС (Ученический кружок спорта), ЦКС (Спорт-клуб при цикорной фабрике), „Рольма" (при фабрике им. Кутузова), артиллерийского дивизиона и Клуба РКСМ с. Макарова.

Команда ОППВ, занявшая первое место в эстафетном беге 10×100.

Фот. В. В. Лобода.

Технические результаты таковы: бег на 60 м. для женщин—Шустова II (СКС) 8,6; бег на 100 м. для мужчин—Соловьев (ЖКС) 12; 200 м.—Прокофьев (СКС) 26,3; 400 м.—Новиков II (СКС) 60,6; 800 м.—Сафонов I (УКС) 2:21,4; 1000 м. для женщин—Кудрявцева (УКС) 5 м.; 1500 м.—Сафонов I (УКС) 4:53,8; 5000 м.—Потемкин II (Макарово) 18:49,0; эстафета 4×100 для женщин—СКС (Густова I, Голикова, Бовина, Густова II)—60,9; эстафета 4×100 для мужчин—СКС (Новиков II, Москалев, Трубицын, Прокофьев—53,9 с.; толкание ядра—Прокофьев (СКС) 16,15 (9,19+6,96); толкание ядра (облегч.) для женщин—Густова I (СКС) 12,45 с. (6,84+5,61); метание диска: Трубицын (СКС) 48,47 с. (28,07+20,40); для женщин (диск норм.)—Бовина (СКС) 21,37 (10,82+10,55); метание копья—Бакаев (ЦКС) 57,98 (34,83+23,15); для женщин (норм.)—Жерехова (СКС) 23,47 (13,17+10,30); прыжки в длину с места—Прокофьев (СКС) 2,56; в высоту с места—Прокофьев (СКС) 1,15; с разбега—Сафонов I (арт. див.) 1,42; для женщин—Бовина (СКС) 1,15; в длину с разбега: Новиков II (СКС) 5,46; для женщин—Баланцева (СКС) 3,44; прыжки с шестом—Титов (СКС) 2,58; тройной прыжок—Прокофьев (СКС) 10,34.

С организационной стороны соревнования прошли довольно гладко и привлекли громадное количество публики; единственное, о чем можно пожалеть, это слишком ранний розыгрыш первенства; в связи с этим многие из видных легко-атлетов учащихся, только что приехавших на каникулы и не успевших потренироваться, не могли принять участия.

---

29 июня состоялось легко-атлетическое соревнование, давшее следующие результаты: финал бега на 100 м. со временем 11,6 выиграл Кузьмин (фабрика „Заря Социализма"); время, взятое тремя секундомерами, является повторением губернского достижения; 2—Новиков I (Ростов) 11,7 и 3—Новиков II (Ростов) 11,8. В забегах лучшее время показано Кузьминым—11,8. Метание диска выиграл Прокофьев (Ростов) 32,31, 2—Новиков I (Ростов) 31,68 и 3—Кузьмин (Заря Социализма) 27,40. Остальные номера легкой атлетики не состоялись из-за ненастной погоды.

С. П.

Финал бега на 100 м. Слева направо: Соколов, Вирта, Громов, Андреев, Фомилиант.

Фот. В. В. Лобода.

Старт бега на 5000 м Крайний справа (в черном) финн Яппеля.

Фот. В. В. Лобода.

Пермь.

28 и 29 июня была проведена городская олимпиада, цель которой—выявить силы для окружной и областной олимпиады и учесть работу всех спорт-ячеек города.

В виду малой подготовленности большинства участников, результаты получились весьма неважные, высшие достижения были только в беге на 400 метров Бенуа—56 с. и в метании диска Буриков—36,12. Более удачно прошли женские соревнования; бег 60 м.—Вилюжанина В.—8,8, бег 400 м.—Ярославцева—1:12; прыжки в длину с разбега—Вилюжанина С.—4,12;—метание диска—Вилюжанина В.—19,97. В общем итоге первое место занял университет—961 очко, второе—Жел.-дор. клуб им. Толмачева—719,5, третье КИМ—604, четвертое—пром. техникум—548, пятое—Заря—456 и т. д.

Вскоре в Перми будет окружная, а затем Уральская областная олимпиада, которая пройдет в усиленной борьбе между Пермью и Екатеринбургом.

Стайер.

Харьков.

7 июня Харьков впервые увидел картину, которая наглядно подтвердила факт массовой заинтересованности легкой атлетикой. К старту эстафеты 10×1000 явилось 11 команд от 9 клубов со 110 участниками.

Место соревнований — городской парк—как нельзя более способствовало основной—цели: пропаганде физкультуры. Место смены этапов похоже было на длинный коридор, образованный собравшимися в громадном числе зрителями.

Дан сигнал... Сразу-же борьба завязывается между прошлогодними конкурентами КФКП и СКДТ, но уже с четвертого этапа КФКП уверенно уходит вперед, кончая дистанцию в лучшее для УССР время—31 : 31.

Технические результаты:

1) Клуб физкультуры имени Петровского (Шалько, Фомин, Н. Шматько, Ададуров, Сироткин, Антонов, Стариков, Филио, Жиляев, Ордин) 31 : 31. 2 — Спорт-клуб Дворца Труда 32 : 12; 3—Штурм—32 : 54; 4—Спарта—33 : 09,6; 5 — Балабановцы—33 : 47; 6—Спорт-секция Харьковского паровоз. завода—34 : 30,6; 7—Кр. спорт-клуб—34 : 30,8; 8—Спорт-клуб завода ВЭК—34 : 55,4; 9—КФКП—II команда 35 : 00; 10—Спарта—2 команда 35 : 03,1; 11—Дом Красной Армии.

В отчетном соревновании следует отметить успех Штурма. Радовало также участие совсем молодых спорт-организаций ХПЗ и ДКА, что следует поставить в заслугу руководителям этих клубов т.т. Воцеку и Смелковскому.

С. Павлов.

Приезд норвежских легко-атлетов и футболистов.

Вслед за только что окончившимися международными соревнованиями по легкой атлетике и футболу с участием финских спортсменов, предполагаются новые международные встречи.

С 27 июля по 5 августа в Москве ожидается приезд легкоатлетов и футболистов Норвегии.

Сборная футбольная команда Норвегии прибудет в том же составе, в каком играла в прошлом году со сборной РСФСР, проиграв 1 : 2.

Футбол.

Команда Финского спортивного рабочего союза в РСФСР.

После долгих ожиданий, 28 июня в Москву прибыла сборная команда Финского рабочего спортивного союза. Этот приезд—очередной шаг на пути самого тесного единения между нами и финнами, ежегодно выражающийся в товарищеских играх, ставших традиционными. Высший Совет, организовывая этот очередной приезд, в первую очередь и ставил цели укрепления этого единения и во вторую очередь ставил чисто-спортивный интерес. Если у нас еще не все чувствуют эту органическую связь с северными товарищами, то в маленькой Финляндии это чувствуется с чрезвычайной близостью. И финны, со спортивной стороны жаждущие реванша, тем не менее прислали к нам не подставных каких-либо чемпионов, а действительно рабочую молодежь от станка, представителей той массы трудящихся Финляндии, которая так восторженно приветствовала наших игроков у себя на родине в прошлом году.

Помимо „больших“ встреч со сборной Москвы и РСФСР, ВСФК нарочито организовал игры финской команды с рабочими местечками и Харьковом—центром спортивной жизни Украины.

Финляндия—Москва 1:3.

29 июня против гостей ВСФК выставил сборную команду Москвы на поле ОППВ. Не приходится скрывать того, что большая часть публики, искренно приветствуя финнов, все же ожидала полного их разгрома нашей командой. К общему удивлению и удовольствию финны не только не оказались „смятыми“, а, наоборот, дружно приняли предложенный темп игры и, пожалуй, по началу взяли инициативу ее. Правда, москвичи на первых же минутах несколько раз имели случай провести мяч, но вратарь финнов показал себя с самой хорошей стороны. Лишь на 20-й минуте Канунникову удается забить мяч. Игра идет быстро, без комбинаций. Через 10 минут левый полусредний, вырвавшись, неожиданным и сильным ударом посылает мяч в ворота Соколова. Мяч ударяется в верхнюю балку снизу и, отпрыгивая от земли, идет в поле.

Момент игры Харьков—Москва. Вратарь Соколов берет мяч

Фот. Д. В. Ильина.

Товарищеские игры.

21 июня на поле Красных Хамовников состоялись товарищеские игры между 2 и 3 мужскими командами и 1 женской командой Красные Хамовники—КИМ. По всем командам выиграли Красные Хамовники. Такой результат игр можно было предрешить заранее, ибо, во-первых, Красные Хамовники играют в первой группе, а КИМ во второй группе, и во вторых, в командах Красных Хамовников играют бывшие игроки 1 и 2 команд рабфака Бухарина. Такое усиление состава команд говорит за то, что Красные Хамовники будут сильными противниками в своей группе.

22 июня на поле Совработников играли 1 и 2 команды Водокачки против смешанных команд Совработников. Игра закончилась в первых командах 21:11 в пользу Водокачки, во вторых 16:10 в пользу Совработников. Третья команда Совработников играла против третьей команды Красных Сокольников и выиграла 16:4.

Царицын—Астрахань.

25 мая Астрахань приезжала в Царицын для командной игры в баскетбол на первенство СССР.

Сразу наседают астраханцы и ровно через 7 минут мяч в корзине царицан. Последние пытаются отквитаться, но тщетно, и вскоре получают вторичный мяч. Царицане еще больше стараются и их старания увенчиваются успехом: один мяч сквитан. Во второй половине и в самом начале астраханцы, быстро пассуя треугольником, забивают третий и последний мяч. После этого картина резко меняется, царицане ведут нападение, но отсутствие меткости в бросках в корзину и энергичное сопротивление противника на дают возможности сквитаться и со счетом 6:2 в пользу Астрахани матч кончается.

Приз открытия по баскетболу. Доставание мяча.
Фот. Д. В. Ильина.

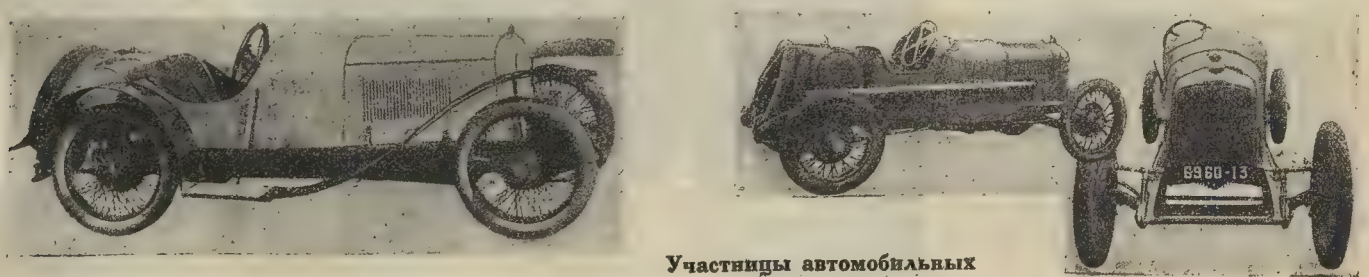
Автомобиль — Мотоцикл — Велосипед.

Автомобильные гонки „Тарга Флорио“ и „Коппа Флорио“.

В дополнение к сообщению о кратких результатах гонок „Тарга Флорио“ и „Коппа Флорио“, приводим более подробные сведения.

Традиционные автомобильные гонки состоялись в Сицилии по кругу 108 клм. (в горах Мадонии). Сицилия представляет обширное поле для проявления всех качеств машины. Тут налицо крупные подъемы, зигзагообразные повороты, головокружительные спуски, прямые, как стрела, участки пути и т. д. Тут от машины требуется и быстрый бросок, и сильный тормоз, и громадная устойчивость при заносе на крутом повороте, и максимальная скорость на прямой. Ездоки и машины, в значительном количестве записавшиеся на гонки, представляли собой лучшее, что есть в Европе в этом отношении. В нижепомещенной таблице можно отметить ряд знаменитостей, принявших участие в гонках, и лучшие марки автомобилей. О том, насколько трудны были происходившие гонки, можно судить хотя бы по количеству поворотов, приходящихся на круг в 108 километров: поворотов и закруглений было свыше 7000.

Состязание, в сущности, было комбинированное: гонка „Тарга Флорио“ (4 круга—432 километра) и единовременно с ней „Коппа Флорио“ (5 кругов—540 километров). Несмотря на сильную конкуренцию со стороны Италии („Фиат“, „Альфа-Ромео“, „Итала“, „Диатто“ и друг.) и Франции („Пежо“, „Балдо“), победителями вышли немцы, притом уже во второй раз (1922 г.). Победительницей оказалась команда фирмы „Мерседес“ с гонщиком Христианом Вернером во главе. Приводимые рисунки дают представление о машинах „Мерседес“, стяжавших лавры первенства на этих гонках; вкратце технические данные этих машин таковы: четырехцилиндровый мотор с компрессором; цилиндры стальные; размеры цилиндров 70 × 129 м/м.; клапаны расположены сверху, опрокинутого типа и управляются двумя распределительными валами. Рабочий объем двигателя—2 литра. Ширина хода, в целях придания большей устойчивости машине, значительная—1400 м/м. (вместо обычной 1350—1370 м/м.). Расстояние между осями—2650 м/м. Тормоза на передние и задние ко-



Участницы автомобильных гонок в Сицилии Торга и Коппа Флорио—„Ага“ (слева) и „Пежо“ (справа).

леса. Рама особой изогнутой формы, укороченного типа, в целях придания машине большей поворотливости на крутых поворотах. Радиатор снабжен металлической сеткой (от камней, летящих во время обгона впереди идущей машины).

Изображенный на приводимом рисунке автомобиль „Пежо" также не лишен интереса и является типом машины, специально сконструированной для настоящего состязания. Его краткая техническая характеристика такова: расстояние между осями—2640 м/м.; ширина хода 1370 м/м.; мотор в 18 заводских сил бесклапанный, четырехцилиндровый; размер цилиндров 94 × 135 м/м.; сжатие несколько повышенное против нормального типа; алюминиевые поршни „Альпакс" облегченного типа; смазка под сильно повышенным давлением; охлаждение также под влиянием центробежного насоса повышенного давления. Тормоза „Перро" на передние и задние колеса.

Ниже мы приводим таблицу, наглядно рисующую ход состязаний и включающую в себя список всех участников. В широких графах числа, отделенные друг от друга знаком : — означают соответственно часы, минуты и секунды.

Результаты „Тарга и Коппа Флорио".

Ездок	Марка	„Тарга Флорио" 4 круга—432 клм.	место.	„Коппа Флорио" 5 кругов—540 клм.	место
Вернер	(Мерседес)	6:32:37	1	8:17:13	1
Мазетти	(Альфа-Ромео)	6:41:04	2	8:26:03	2
Кампари . . .	(Альфа-Ромео)	6:46:41	4	8:29:21	3
Бордино	(Фиат)	6:46:34	3	—	—
Буалло	(Пежо)	6:47:01	5	8:30:11	4
Дюбонне . . .	(Испано-Сюиза)	6:50:24	6	8:36:18	5
Рюцлер	(Штейр)	6:52:44	7	8:36:23	6
Форести . . .	(Пежо)	6:52:45	8	8:39:40	7
Вагнер	(Альфа-Ромео)	6:55:08	9	8:39:44	8
Лаутеншлагер .	(Мерседес)	7:07:18	10	9:00:16	9
Брилли-Пери .	(Штейр)	7:10:55	11	9:03:06	10
Мазерати . . .	(Диатто)	7:11:03	12	9:04:02	11
Довернь	(Пежо)	7:13:45	13	9:07:55	12
Нейбауэр . . .	(Мерседес)	7:33:19	15	9:30:29	13
Шолль	(Ага)	7:44:48	16	9:36:22	14
Сандонино . .	(Итала)	7:45:30	17	9:41:56	15
Гамбони	(Амилькар)	7:59:07	19	10:00:51	16
Мейер	(Штейгер)	7:26:56	14	—	—
Тарабузи . . .	(Фаст)	8:01:16	20	—	—

В дополнение к настоящим результатам следует указать на достижения, полученные в этом состязании: прежний рекорд (Тарга Флорио 1922 г.)—Мазетти (Мерседес) 6:50:50 2/5; новый рекорд: Вернер (Мерседес)—6:32:37, т.-е. рекорд улучшен в 1924 г. на 18 мин. 13 2/5 сек.; прежний рекорд на 1 круг: Мазетти (1922 г.) 1:37:37; новый рекорд—Вернер (Мерседес)—1:35 прежняя рекордная средняя скорость на 4 круга (Тарга-Флорио) 1922 г. Мазетти (Мерседес)—63 клм.—91 мтр; новый—Вернер (Мерседес)—66 клм. 20 мтр.; прежний рекорд средней скорости на 1 круг (длиной 108 клм.)—1922 г. Мазетти (Мерседес)—66 клм. 382 мтр.; новый—Вернер (Мерседес)—68 клм. 210 мтр.; новый рекорд средней скорости для „Коппа Флорио" (длиной 540 клм.)—Вернер (Мерседес)— 65 клм. 162 мтр.

А. Р.

Автомобильный пробег Тарга и Коппа Флорио. Вверху германская машина „Мерседес". В центре „Мерседес" на старте. Внизу шоффер. Вернер—победитель гонок.

Праздник принятия ЦК СТР шефства над легкой танковой флотилией.

22 июня в программу празднества по случаю принятия шефства профсоюза транспортных рабочих над легкой танковой флотилией был включен ряд спортивных выступлений, как-то: футбольные матчи, рубка, вольтижировка, вольные движения, фигурные соревнования мотоциклистов и велосипедистов Мосавтоклуба и др.

Фигурные соревнования для мотоциклистов и велосипедистов происходили при следующих условиях: въезд по настилу на эстраду, переезд через качающуюся доску шириной в 6 верш., спуск по настилу с эстрады к столу, с которого необходимо взять стакан, наполненный до верху водой, проехать с ним между тремя флагами и поставить обратно на стол.

Без штрафных очков выполнили соревнование и доставили наибольшее количество воды следующие мотоциклисты: 1—Сугробов на гоночном „Индиане"—остаток воды 71 м/м.; 2—Черехович „Индиан"—68 м/м.; велосипедисты: 1—Панков—93,2 м/м., 2—Чаксте—93 м/м. Соревнования происходили на Ходынке.

Гит на 200 метров.

За май и июнь Мосавтоклубом было разыграно 6 соревнований велосипедистов на 200 метров по велосипедной дорожке за Тверской заставой. Результаты соревнований следующие.

23 мая—1—Шустов 13,9, 2—Ипполитов П. 14,8, 3—Крылов Е. 15,0; 30 мая—1—Крылов Е. 14,9, 2—Галкин 15,0 и на третьем месте двое—Стани и Трофимов 15,4; 6 июня—1—Шустов 13,8, 2—Крылов 14,8, 3—Галкин 15,0; 13 июня—1—Шустов 14,0, 2—Крылов Е. 14,1, на третьем месте Туранов и Ипполитов—14,6; 20 июня—1—Туранов 14,0, 2—Чаксте 14,4, 3—Крылов Е. 14,5; 27 июня—1—Шустов 13,8, 2—Ипполитов П. 14,7, на третьем месте Крылов Е. и Чаксте—15,0.

Лучшее время показано Шустовым—13,8 с. и повторено им дважды 6 и 27 июня.

Означенное соревнование имеет большой успех у велосипедистов и собирает большое количество зрителей. В шести гитах участников было 168 человек.

Богородск.

29 июня УСФК и 7 кадровым военным транспортом на вновь построенном велодроме в г. Богородске были устроены велосипедные соревнования, в которых приняли участие велосипедисты Москвы от следующих организаций: Мосавтоклуб, Красная Пресня и Спорт-клуб СНК. Длина вновь построенного велодрома равняется 560 мтр.

Велосипедные соревнования имеют в Богородске по прежнему успех у местного рабочего населения. Количество зрителей на устроенных соревнованиях превышало 5000 чел.

Результаты соревнований следующие:

Спринтерский заезд на 2 клм. (4 круга) с сериями, полуфиналом и финалом. В финале первым был Крылов (МАК)—4 : 42,2; 2—Клочков (МАК)—4 : 42,3; 3—Патушинский (СНК)—4 : 44,6 и 4—Чаксте (Кр. Пресня)—4 : 44,8.

В заезде на 10 клм. (18 кругов) приняло участие 11 человек: 1—Патушинский—21 : 12,1; 2—Комаров (Кр. Пр.)—21 : 12,2; 3—Заев (Кр. Пр.)—21 : 12,3.

Заезд с „американцем" на 3 клм. (6 кругов) состоялся при участии 13 чел. По жребию „американцем" был Миронов из Богородска. Заезд прошел с большим интересом и дал победу Клочкову со временем 6 : 40, вторым был Заев—6 : 42,5 и третьим Захаров (Кр. Пресня) со временем 6 : 42,6.

Вело-соревнования закончились утешительным заездом на 2 клм., который выигрывает Шорников (Богородск) в 5 : 30,4, за ним был Кирильцев (МАК) 5 : 30,6. Участвовавший в этом заезде вне конкурса Шустов (МАК) окончил дистанцию в 5 : 26, сделав на финише большой просвет.

Ввиду того, что вело-соревнования имеют большой интерес у местного рабочего населения, в ближайшее время будет устроен ряд вело-соревнований на велодроме и на шоссе с участием московских и иногородних велосипедистов, при чем в программу шоссейных соревнований будут включены и мото-состязания.

Борисов.

Орел.

15 и 16 июня на местном ипподроме при громадном стечении зрителей состоялись вело-мото-гонки, организованные с благотворительной целью шефской комиссией по оказанию помощи Красной армии.

За неприбытием ожидавшихся иногородних гонщиков приняли участие лишь только местные силы. Из записавшихся 50 мужчин приняли участие—32 и из 6 женщин—только 4.

Заезд на 2 версты для мужчин: 1—Матюшин—3: 47; 2—Быков,—3: 48 и 3—Горелик—3:49. Для женщин на 1 версту: 1—Коровникова—2 : 26 с., 2—Григорьева—2: 30.

Показанное время следует признать удачным, приняв во внимание короткий срок для подготовки, климатические условия (сильная жара) и трудность дорожки.

В мото-гонках приняли участие из 5 записавшихся—3: двое не явились на старт из-за повреждений, полученных при столкновении за время предварительной тренировки. Различная мощность мотоциклов заставила установить для участников в гонках разные заезды. В заезде на $10^1/_2$ верст для „Индиан"—$5^1/_2$ HP выступил Пучковский, на 8 верст для „Магнето"—$3^1/_2$ HP—Зимин и на 7 верст для „Пежо"—$2^3/_4$—HP Котов. Первым прибыл Зимин—9 : 47, вторым Пучковский—10 : 03.

В виду проявленного интереса и успеха соревнований предполагается организация и впредь ряда вело-мото-гонок с участием представителей и других городов. Следует поставить минусом организации отсутствие медицинской помощи, каковой пробел в будущем надлежит обязательно исправить.

Н. Ораевский.

Харьков.

Впервые в Харькове была устроена по проселочным дорогам командная гонка (зачет по трем лучшим из пяти) на дистанцию около 50 клм. Несмотря на чрезвычайно тяжелые условия (сильный ветер и зной), блестяще прошла дистанцию и окончила первой команда спорт-клуба Дворца Труда, заняв 1, 2 и 3 места в лице бр. Сластиных и Друкованного, при чем все трое показали время менее 2 часов. Второе место занял спорт-клуб завода ВЭК.

На-днях харьковец Ярковой (КФКП) совершил велосипедный пробег Харьков—Александрия—Харьков, всего около 700 клм. На первую половину пути было потрачено 2 суток, обратно-же, из-за дождя и ветра, этот же путь пройден в $2^1/_4$ суток.

7 и 8 июня Харьковским автомобильным клубом были устроены мотоциклетные состязания по маршруту Харьков—Золочев—Грайворон—Борисовка—Белград—Харьков, общим расстоянием 233 клм. Везде путь проходил по грунтовым трудно проходимым дорогам, так как шоссе между Белградом и Харьковом находится в плохом состоянии и для состязаний не подходит.

В состязании приняли участие представители Москвы, командированные на состязания Мосавтоклубом—т.т. Давид и Ручинский, а всего участников было 27 человек.

По условиям состязания для машин каждой категории была установлена норма, понижение которой штрафовалось, а также производился учет расходов горючих и смазочных материалов и техническое состояние машин после пробега.

В первый день 7 июня участниками был пройден путь Харьков—Белград, где на другой день утром был устроен участникам состязания парад, на котором присутствовал весь местный военный гарнизон и большое количество зрителей.

8 июня после парада участники прошли Белград—Харьков. Из 27 участников дистанцию не окончило 11.

На основании полученных результатов участники состязания заняли следующие места: 1—Давид (Харлей Давидсон) Москва, время в пути 5 ч. 36 м. Расход горючих и смазочных материалов: бензина 17 ф., масла $4^1/_2$ ф., 2—Невражин (Индиан) Харьков—5 ч. 47 м. 30 с.; бензина 20 ф., масла $5^1/_2$ ф.; 3—Семенов (Санбим) Харьков—6 ч. 16 м., бензина $17^1/_2$ ф., масла 7 ф.; 4—Ручинский (Триумф) Москва—7 ч. 11 м. 30 с., бензина 10 ф., масла $1^3/_4$ ф.; 5—Щербаков—7 ч. 44 м., бензина $18^1/_2$ ф., масла $6^1/_2$ ф.

По состоянию мотоцикла и экономичности на первом месте был Ручинский (Москва), на втором Шилин (Харьков) и на третьем—16-летний участник состязания Ветчинин (Харьков). Давид, как имеющий новый мотоцикл, шел вне конкурса.

Означенные состязания имели большой успех у населения и имели назначение пропаганды и агитации идей спорта и механического транспорта.

Симферополь.

Пробег московских велосипедистов Севастополь—Москва для Симферополя послужил хорошим побудителем. В настоящее время поднят вопрос о восстановлении местного велодрома, который не используется несколько лет и требует небольшого ремонта. Велодром этот по своему размеру больше Тульского и других велодромов и с восстановлением его может быть использован для розыгрыша крупных соревнований республики, тем более, что зимний период является здесь коротким. Необходима поддержка в этом важном деле ВСФК и Мосавтоклуба.

Агит.-поездка ГЦИФК по РСФСР.

Показательная группа ГЦИФК в составе 30 человек (15 женщин и 15 мужчин), взамен несостоявшейся поездки в Париж, 12 июля выехала в агитационную поездку по РСФСР.

Первый город, где состоится выступление группы—Владимир-губернский; в дальнейшем весь маршрут идет по Поволжью—Нижний-Новгород, Казань, Самара, Саратов и Царицын.

Программа выступления группы состоит из нормального урока для 18—20 летнего возраста, группового фехтования, спортивных игр (ручной мяч, городки, баскетбол, итальянская лапта и друг.) и картины „Серп и Молот". Вместе с группой выехал д-р Е. П. Радин, который прочтет ряд лекций по физической культуре.

Руководитель группы—проректор ГЦИФК т. В. В. Соколовский.

Продолжительность поездки три недели.

Поволжье! Организуй встречу ГЦИФК—кузнице советской физкультуры!

По советам.

Орехово-Зуево.

Дело физического воспитания рабочих и крестьян Орехова-Зуева и его уезда на летний период строится по планам, выработанным инструкторским составом и утвержденным УСФК.

Занятия проводятся групповые и секционные. Групповая работа по возможности проходит вне площадок: на берегу реки, в лесу и в поле.

Опрос по физкультурным кружкам и ячейкам выяснил, что есть некоторый процент физкультурников, совершенно неумеющих плавать; это явление решено к концу сезона ликвидировать. Для успешности работы инструкторского состава в этой отрасли возбуждено ходатайство перед соответствующими органами об устройстве специального места на реке Клязьме и приобретении принадлежностей для плавания.

Свободные от спортивных соревнований праздничные дни решено использовать на проведение экскурсий, с тем, чтобы дать возможность физкультурникам в полной мере воспользоваться солнцем, воздухом и водою. Вместе с тем экскурсии положат начало агитации среди взрослого населения о необходимости рационального использования каждого свободного дня. Нашим профессиональным союзам необходимо подумать о подыскании такого места для проводимых экскурсий, которое бы в полном смысле слова соответствовало не только летучим гулянкам, как это делается до настоящего времени, но постоянным, где бы каждый рабочий мог провести свободное время со своим семейством.

В прохождении легкой атлетики решено придерживаться строгой последовательности; предположено через некоторые промежутки времени устраивать закрытые кружковые соревнования с фиксацией достижений. Разработан календарь занятий по легкой атлетике для мужчин, к выполнению коего приступлено с 22 июня. Вырабатывается календарь для легкоатлеток женщин.

С целью агитации физкультуры в уезде решено высылать туда показательные группы легко-атлетов, с устройством футбольных соревнований.

В настоящее время имеются футбольная и баскетбольная секции. Сорганизована футбольная секция, которой поручено проведение в жизнь розыгрыша первенства между командами уезда на началах полного совместительства означенной игры с легкой атлетикой. В каждый футбольный матч введена эстафета 11×100, толкание ядра и прыжки в длину с разбега. В двух последних номерах участники определяются по жребию в количестве одного человека от команды. Футбол дает 2 очка и легкая атлетика 1 очко; по окончании розыгрыша будет подсчитываться общее количество выигранных очков, и первенство получает команда, набравшая большее количество очков. Означенное нововведение заставило футболистов присоединиться к группам легкоатлетов.

Секции баскетбола поручено разыграть первенство между уездом и провести 2 легко-атлетических соревнования с непременным участием всех команд, приурочив выступления к большим советским праздникам.

На 15 кружков Орехово-Зуева имеются две площадки: Центрального клуба пролетфизкультуры и клуба пролетфизкультуры № 2; последняя не имеет дорожек и баскетбольного поля, мест для устройства городков и ограничивается одним футбольным полем. Недостаток площадок тормозит общую работу, и здесь нужно было бы профсоюзам пойти навстречу орехово-зуевским физкультурникам, отпустив средства на оборудование площадок.

К.

Праздник физической культуры в г. Угличе.

7, 8 и 9 июня в Угличе Ярославской губ. состоялся праздник физической культуры—юбилей пятилетнего существования Угличского спортивного клуба „Спарта".

7 июня в местном театре проводилось торжественное заседание УСФК. После ряда приветствий инструкторам клуба были вручены аттестаты от УСФК и подарки от шефа—производственного предприятия УИК'а „Комбината".

По окончании заседания театральными силами клуба Карла Маркса был поставлен спектакль.

В воскресенье, 8 июня, с 10 часов утра к спорт-клубу стали стекаться физкультурники. В 11 часов дня на площади „Коммуны" состоялся парад физкультурников Углича. В параде принимали также участие отряд юных пионеров и детские дома. Затем шефом было вручено знамя спорт-клубу „Спарта" с лозунгом: „Будьте здоровыми, чтобы быть сильными, будьте сильными, чтобы быть свободными".

По окончании парада—шествие на спортивную площадку, где были продемонстрированы показательные вольные движения и упражнения на параллельных брусьях. Одним из лучших упражнений были массовые вольные движения всех групп клуба, в которых принимало участие около 100 чел.

В тот же день было проведено легко-атлетическое соревнование на площадке спорт-клуба: пятиборие для старших и новичков. Новички, выступающие впервые и не успевшие серьезно подготовиться, в некоторых номерах показали приличные результаты. Например: толкание ядра—Кашинов Д.—7 мтр. 30 сек.; прыжки в вышину с разбега—Завьялов Н.—1 мтр. 43 с.; метание диска—Кожевников П.—19 м. 38 с. Результаты старшей группы: бег 100 м.—Макаров Г.—12 с.; прыжки в вышину Монствилло В.—1 м. 47 с.; толкание ядра Михайлов—8 м. 8,5 с. В женском троебории: бег 60 м.—Калашникова 8,7 с.; толкание ядра—она же 6 м. 75 с. и прыжки в вышину—она же 1 м. 20 с.

Кроме того разыграно первенство по футболу между командами спортивной секции Первомайского клуба и второй командой „Спарты". Результат 1:1.

9 июня играла сборная этих команд против первой команды „Спарта". Резуль-

Команда Красного Орехова, победительница весеннего первенства Москвы во второй группе. *Фот. Д. В. Ильина.*

тат 5:0 в пользу „Спарты".

В общем праздник прошел очень удачно и привлек массу зрителей.

На праздник был приглашен представитель Ярославского губернского совета физкультуры, но на свое приглашение спорт-клуб не получил из Ярославля никакого ответа.

Вызванные для легко-атлетического соревнования города Ярославской губернии: Рыбинск, Ростов, Молога и Калязин также не приехали.

Азербейджан.

7 июня состоялось открытие единственного в Баку Яхт-клуба водников. Клуб оборудован по последнему слову водно-спортивной техники на большой барже, что обещает содействовать успеху сезона.

А. Ж.

Грузия.

Высшим Советом Физической Культуры Грузии приступлено к организации смешанных женских кружков физической культуры из железнодорожных служащих.

В целях точного учета и проверки знаний всех преподавателей и инструкторов по физической культуре предложено всем инструкторам зарегистрироваться в районных спортивных центрах. Разрабатывается план развития водного спорта в Тифлисе. В частности поднят вопрос об использовании для обучения плаванию дворцового бассейна. В ВСФК поступил проект оборудования грандиозного стадиона для всех видов спорта. Стадион рассчитан на устройство наиболее значительных спортивных соревнований и празднеств.

Сборная команда Украины: стоят слева—Коген, Шпаковский, Натаров, Кротов, Прокофьев; сидят—Раман, Кочнов, Фомин, Привалов; внизу—Рукавицын, Грушин.

Международное рабочее движение по физкультуре.

К истории международного рабочего спортивного движения.

Единовременное издание нами двух журналов позволяло распределять между ними материал с известным учетом степени углубленности и иных особенностей того и другого органа.

В соответствии с этим редакция, имевшая уже в своем портфеле все нужные материалы, предполагала на страницах „Известий Физической Культуры" давать более подробные обзоры о положении рабочего спортивного движения в той или иной стране. В „Красный же Спорт", рассчитываемый на рядового физкультурника, проектировалось помещение статей, дающих общее и хотя бы элементарное представление о возникновении, развитии, задачах и тезисах рабочего спортивного движения. Переход от второго из наших изданий к газете, носящей более злободневный характер, заставляет в известной мере объединить обе вышеуказанные задачи в одном органе.

Вот почему, приступив уже в предшествующих номерах к освещению международного спортивного движения в отдельных странах, мы на этот раз помещаем настоящую статью, долженствующую послужить введением в цикл последующих очерков.

Редакция.

Две основных причины послужили началом мировому спортивному рабочему движению.

Первая из них—социально-профессиональная; она коренится во все ухудшающихся условиях существования рабочего класса при господстве капиталистического режима и проявляется как инстинкт самосохранения, как реакция против всех негигиенических условий работы и досуга, окружающих рабочего. Она-то и влечет рабочую молодежь к движению на воздухе и солнце и к упражнениям, коррегирующим вредные последствия односторонних профессиональных навыков.

Вторая причина—чисто политическая. Буржуазия, прикрываясь маркою „чистого спорта", ведет энергичную военную подготовку своей молодежи; при этом, конечно, не против внешнего, а против внутреннего врага, т.-е. против революционной части рабочего класса и беднейшего крестьянства. Эти спортивные организации открыто выступают в интересах фашизма и реакции. В данном случае рабочие спортивные общества самой жизнью призваны служить оплотом против опасности новых войн разгула мировой реакции и зверств фашизма.

Поэтому-то рабочие спортсмены и заявляют во всеуслышание: „Если войны не избежать,—то пусть это будет гражданская война классов". Лозунгом спортсмена-пролетария все в большей степени становится: „Не за отечество, а за свой класс".

Первые рабочие объединения по спорту возникли еще в конце прошлого столетия в Чехо-Словакии и Германии. Это были слабые ростки, вызванные к жизни попранием со стороны правящих классов элементарных принципов демократии. Став с трудом на собственные ноги и преодолевая невероятные затруднения материального и политического характера, молодые рабочие организации разрастались медленно, но верно.

В 1913 г., успев уже достаточно окрепнуть, рабочие спортивные союзы Европы объединились в международном масштабе. При участии Бельгии, Франции, Англии и Италии была организована в Генте (Бельгия) „Международная рабочая федерация по физическому воспитанию и спорту". Но в критический момент вскоре наступившего испытания—мировой войны—ее „антимилитаристическая программа" оказалась столь же непрочной, как и всякая соглашательская декларация.

Вскоре после окончания войны, в 1920 г., вновь собрались в Люцерне (Швейцария) представители уже 9 стран, насчитывавших вместе 770.000 рядовых членов, и организовались в так называемый Люцернский Спортивный Интернационал (ЛСИ). Последний объединяет в настоящее время свыше двух миллионов спортсменов-рабочих и возглавляется в своей верхушке реформистами, следующими неизменно во всем тактике единого фронта со Вторым Интернационалом и Амстердамским Профинтерном. По примеру последних ЛСИ с самого начала саботировало спортивное движение в Советском Союзе, что, главным образом, послужило толчком к образованию в Москве, в 1921 г. Красного Спортивного Интернационала (КСИ).

Основная задача Красного Спортинтерна заключается в вовлечении спортивного движения в общую классовую борьбу пролетариата, в вытравливании тех методов физического воспитания, которые парализуют революционный инстинкт пролетария, допуская сотрудничество с буржуазными спортклубами, и, наконец, в организации отпора фашизму.

За три года своего существования КСИ уже достиг весьма ощутительных результатов, и в настоящее время имеет своих приверженцев почти во всех европейских странах, а также и во многих странах вне континента—всего, в круглых цифрах, около 2 миллионов членов. В России, Чехо-Словакии, Франции и Уругвае (Южная Америка) существуют уже самостоятельные секции КСИ. Чехо-Словацкая секция присоединилась одна из первых в самом начале образования КСИ и является одной из убежденных и наиболее активных ее последовательниц. Число присоединившихся выразилось в 132.000 чел.; оставшееся в соглашательском лагере меньшинство постепенно тает за счет перебежчиков в красный лагерь. С тех пор не проходит года без того, чтобы секция не проявила себя в общегосударственном масштабе. Так, в 1921 г., в течение каких-либо 10 дней она организовала мощную спартакиаду в Праге, на следующий год—вторую спартакиаду в Брюнне и, наконец, в 1923 г.—богатейшую выставку рабочей культуры, с иностранным отделом, в Праге. Выставка уделила видное место физической культуре, при чем, как здесь, так и по другим отделам творцами всего обилия экспонатов были в подавляющем большинстве сами рабочие всевозможных отраслей физического труда. Выставка прошла с громадным успехом, принесла большую прибыль, и даже буржуазная печать была принуждена открыто признать ее художественную ценность.

Секция ведет в настоящее время крупную издательскую работу с ежегодным тиражем во многие десятки тысяч экземпляров (подробнее см. „Развитие рабочего спортивного движения Чехо-Словакии" в следующем номере).

Французская секция КСИ возникла летом 1923 г. в результате раскола Рабочей спортивной федерации Франции, произведенного стараниями реформистски настроенного меньшинства ее членов, при обсуждении вопроса о присоединении к КСИ. Во имя сокращения единства рабочей организации революционное большинство конгресса было готово снять с порядка дня спорный вопрос и остаться попрежнему в Люцернском объединении. Но реформисты упорно стояли за раскол. В итоге последнего организация окрепла, широко развернула работу и быстро разрастается; 11 ноября того же года она получила боевое крещение, организовав грандиозный спортивный воскресник, в противовес очередному „воскреснику" Пуанкарэ.

Все пророчества сторонников ЛСИ о неминуемом развале французской секции КСИ обратились на них же самих: большинство союзов, которые еще поддерживали их при расколе, теперь успели примкнуть к секции. Центр тяжести работы секции переносится сейчас от вопросов внутреннего строительства наружу, т.-е. на борьбу с фашистскими союзами и буржуазными клубами, и на извлечение из их рядов недостаточно сознательных пролетариев, пребывающих пока там в большом количестве. Секция, называемая официально Французской рабочей федерацией спорта, имеет свой официальный орган—журнал „Рабочий Спорт" и, кроме того, ведет пропаганду на страницах „Юманите".

Секция КСИ в Уругвае образовалась по инициативе Коммунистического союза молодежи, организовавшего там Рабочую спортивную федерацию. Этим фактом была пробита огромная брешь в плотине, преграждавшей путь потоку рабочего спортдвижения в Америке.

Дело в том, что в Америке и в Англии, при грандиозных масштабах буржуазного спорта, рабочие клубы дышат на ладан и никакого влияния в стране не имеют. Капитализм хорошо справился с угрозой классовой борьбы и не жалеет средств на дальнейшее отвлечение пролетариата от его насущных задач. Обычными методами работы вряд ли можно будет там чего-либо добиться. Нужен особый, всецело обусловливаемый особенностями местного быта, подход—завоевание влияния в тред-юнионской среде, участие в политической жизни и, прежде всего, умелое использование благоприятствующего нам момента популярности спорта вообще.

В Италии, Финляндии, Эльзас-Лотарингии при иных условиях политического режима давно бы существовали секции КСИ.

Говорить о каком-либо централизованном движении в Италии не приходится. Однако число друзей КСИ там велико. Крупнейшими центрами надо считать Милан и Турин. В Милане имеются два крупных рабочих союза: меньший с количеством до 2000 чел. членов числится еще в рядах ЛСИ—он носит название „Пролетарского союза по физическому воспитанию" и культивирует все виды спорта, другой, более крупный—„Рабочий союз туристов"—насчитывает 3000 чел. членов и является более активным и революционным, нежели первый, явно ориентируясь на политику КСИ.

В Финляндии существует достаточно большой спортивно-гимнастический союз, насчитывающий свыше 30.000 членов; он в рядах ЛСИ официально также значится, но в своей деятельности безусловно ближе подходит к Красному Спортинтерну; с этим союзом еще связан пролетарский каутский союз с 10.000 членов (подробнее см. статью в №№ 11—12).

В Эльзас-Лотарингии руководители рабочего спортивно-гимнастического союза, насчитывающего 16.000 членов, состоят в большинстве из сторонников КСИ; об этом легко судить по издаваемой организацией газете „Рабочий Спорт", высказывающейся по всем основным вопросам в духе КСИ.

В Болгарии и Эстонии царящая там реакция прикрыла все союзы, когда-либо высказавшиеся за классовую борьбу.

В Болгарии до того идеи рабочего спорта проводил Коммунистический союз молодежи, быстро развернувший сеть клубов и создавший из своей среды отличный кадр воспитателей и инструкторов; зато взрослое рабочее население почти что не было втянуто в движение.

Что касается *Эстонии*, то там прочно было встала на ноги рабочая организация, насчитывавшая свыше 1000 членов. В октябре т. г. предполагалось созвать первый конгресс разрозненных мелких рабочих спортивных объединений, на котором предстояло решить вопрос о присоединении к КСИ, но реакционное правительство этому помешало (по крайней мере официально), распустив все организации.

В Латвии имеется рабочая спортивная организация, примыкающая к Люцерну—она отказывается принимать в свои ряды инакомыслящих и явно проводит желание уберечь своих членов от какого бы то ни было революционного воздействия.

Германия занимает исключительное место в рабочем спортивном движении и является оплотом ЛСИ. Ее ЦК по рабочему спорту и физической культуре объединяет свыше полтора миллионов человек; общее число всех рабочих, вовлеченных в спортдвижение, независимо от его направления, превышает чуть ли не в три раза вышеуказанную цифру.

Весь этот централизованный аппарат, возглавляемый в своей верхушке реформистами, работает за последние годы далеко неисправно. Под давлением низов, недовольных выжидательной политикой своих вождей, образовалась сильная оппозиция внутри этой организации, работающая в духе КСИ, и сорганизовавшаяся даже во фракцию общегосудар-

ственного масштаба. Фракция заметно разрастается и в некоторых союзах уже имеет большинство, но пока что всячески избегает раскола из тактических соображений.

В других странах с германским населением: в *Австрии и немецких частях Швейцарии* и *Чехо-Словакии*, спортивно- рабочие организации тоже играют заметную роль, но политически в Австрии и Швейцарии они находятся под полным влиянием социал-демократии.

В Австрии, однако, имеется небольшая, но весьма активная рабочая оппозиция, борящаяся с сильным союзом рабочих и солдатских объединений Австрии, представляющим собой весьма подозрительную и темную организацию с намеками на связь с фашизмом. Его печатный орган „Рабочий Спорт" мало чем отличается от буржуазной спортивной печати. Основной тон журнала—проведение в работе не классовой линии, а компромиссной, и немудрено, почему тираж журнала пал с 14 до 3-х тысяч.

Шествие организаций F. D. T. J. по улицам Праги в день открытия стадиона.

Из 40.000 рабочих гимнастов немецкой части *Чехо-Словакии* более половины принадлежит к сторонникам КСИ. Правление союза единогласно постановило официально пригласить КСИ на союзное празднество в Карлсбаде, назначенное на август 1924 г.

В Скандинавских странах, где спорт одинаково популярен во всех классовых группировках, пока еще не существует обособленного от буржуазии рабочего спорта. Однако, рабочая оппозиция в местных союзах настолько окрепла, что мы накануне ее полного отделения. *В Норвегии*, например, уже текущим летом ожидается конгресс рабочих группировок всех спортивных союзов страны: на нем должен будет решиться вопрос об организации самостоятельной рабочей спортивной единицы.

Красный Спортинтерн, популярности которого не мало способствовала прошлогодняя поездка русских футболистов, тоже приглашен на этот конгресс.

В Юго-Славии намечается стремление к обособлению пролетарского спортивного движения. Рабочие спортивные клубы имеются в Белграде, Бродах, в Эссеге и в других городах. К сожалению, еще недостаточно изжито среди рабочих представление о спорте, как о буржуазном времяпрепровождении и над этим приходится сейчас работать сторонникам КСИ.

С целым рядом других стран КСИ держит сейчас связь и побуждает их к деятельности. Так, например, обстоит дело с *Канадой*, *Палестиной*, *Южной Африкой* и т. д. В последней вопрос еще несколько осложняется расовыми предрассудками. Цветным национальностям приходится образовывать самостоятельные спортивные союзы. В Иоганнисбурге революционная молодежь образовала рабочий спортивный клуб, действующий в духе КСИ и обладающий многочисленными секциями.

Уже из вышеизложенного явствует, из каких пестрых группировок состоит ЛСИ; с одной стороны, в него входят целиком революционно настроенные организации Эльзас-Лотарингии, Финляндии и Италии, с другой—сильные оппозицией германские страны и, наконец, группа стран-победительниц, направляющая всю деятельность ЛСИ на путь социал-реформизма.

Этот беглый анализ явно говорит об отсутствии у ЛСИ единой политической физиономии и об его неспособности вести рабочую классовую политику. Рабочие массы, идущие пока еще за Люцернским Интернационалом, все более и более разочаровываются в способностях реформистской верхушки отвечать их классовому сознанию и интуитивному стремлению к решительной активной политике.

Стремясь укрепить в массах взгляд на рабочие спортивные союзы, как на места отдыха и примирения на почве аполитичности, реформисты роковым образом, как и во всей остальной своей деятельности, подготовляют собственное падение и торжество политики Красного Спортинтерна, стремящегося даже в спортивной деятельности рабочего класса провести те организационные формы и те методы деятельности, которые обеспечили бы действенное участие рабочих спортсменов в классовой борьбе.

В этом различии руководящей идеологии и кроется залог будущего недалекого успеха КСИ, позволяющий последнему оптимистически смотреть на дальнейший ход борьбы и с особым нетерпением ожидать третьего конгресса, назначенного на сентябрь настоящего года.

Тесно связанный в своей работе с Коминтерном, подобно ему отстаивающий единую правильную классовую позицию, Красный Спортинтерн обещает сделаться одним из застрельщиков грядущего торжества пролетариата.

З. Шиферсон.

Новости буржуазного спорта.

Матчи рэгби на Парижской олимпиаде.

Матчи рэгби—очередной скандал буржуазной олимпиады, приоткрывающей краешек завесы над темными закулисными комбинациями ее организаторов.

Ассигнуя десятки миллионов золотых франков на олимпийские игры, французское правительство действовало „себе на уме". В рассчетах его причудливым образом переплетались мысли о разжигании „национальной гордости" в сердцах добропорядочных французов, о политическом моменте роли первой скрипки... хотя бы и спортивной и, наконец, надежды сторицею вернуть с околпаченной публики щедро разбросанные деньги.

Все эти соображения, вместе взятые, а последнее из них в особенности, заставляли при составлении программы соревнований широко итти навстречу вкусам буржуазной публики, что столь наглядно сказалось уже во время зимних игр в Шамони. Там интернациональная аристократия кошелька, вдоволь полюбовавшись выступлениями приехавших на гастроли северных чемпионов, пожелала в конце-концов и сама приобщиться к их славе, чего и добилась путем организации ряда состязаний сомнительной спортивной ценности, но зато не требующих и серьезной тренировки, на которую не может растрястись занятый денежными расчетами буржуа. В итоге же, вслед за интересными лыжными и конькобежными соревнованиями, последовал целый ряд суррогатов в виде всевозможных „кэрлингов", ски-йерингов", „бобслейных гонок".

Летняя программа также даст буржуазии немало возможностей блеснуть „элегантными" разновидностями спорта. Но этого мало, требуется еще что-либо играющее на нервах, могущее в смысле сильных ощущений поспорить с мертвыми петлями и проломленными черепами зимних бобслейных гонок. А раз так, то, конечно, нельзя найти ничего более соот-

ветствующего вкусам праздной публики, нежели американское рэгби.

Рэгби по природе своей резкая ее даже жестокая игра. Но в Америке все эти качества ее доведены до апогея. Тамошнее рэгби—это шарж, нелепая утрировка европейского, ведущая, однако, к печальным результатам. Американцы играют в рэгби только два-три осенних месяца в году. Команды составляются лишь университетами. Словом, количественно царит строгий принцип ограниченности, и все же иной сезон приносит свыше десятка.... не поврежденных, а убитых!

В американское рэгби играют в предохранительных касках и панцырях, играют не бегая, а копошась на одном месте и отыгрывая в результате ожесточенного напора 10-ти футовую полосу. Необходимость мять, давить, толкать заставляет выбирать в команды людей исключительного телосложения и средний вес американского игрока колеблется от 5½ до 6 пудов при абсолютно сухой фигуре и росте около 190 см. Конечно, набрать два-три десятка таких молодцов в стенах одного колледжа (во время матча можно менять искалеченных игроков, так что для каждого состязания вместо обычных 11-ти требуется до 20—25 человек) дело невозможное и разыскивают их по всей территории Соединенных Штатов, не стесняясь общественным положением и житейским стажем кандидатов. Нужды нет, что такой студент не умеет иной раз как следует подписать своего имени. Считается, что в колледже его задача сводится лишь к изучению физической культуры.

Приезжая в Европу американские молодцы обязуются играть по европейским правилам, но понятно не могут усвоить все тонкости техники за несколько недель тренировки. Помня, к каким эффектам приводила эта свеже-испеченная американская техника на Антверпенской олимпиаде, все команды Великобритании на этот раз категорически отказались от участия в турнире-рэгби.

Иначе рассуждала Франция.

С одной стороны—роль хозяйки организаторши обязывала ее преподнести публике пикантное зрелище. С другой—шевелилась надежда, что, авось, вывезет кривая и французская команда, о которой и компатриоты весьма высокого мнения, побьет незнакомых с техникой американцев. Исходя из этих соображений олимпийский комитет и организовал турнир „à Trois“ при участии Соединенных Штатов, Франции, а для обстановки также Румынии.

Прибытие в Париж американцев, их атлетический вид (команда была обычного для Штатов физического подбора), наконец, распространившийся по всему Парижу анекдот о том, как прогнулись рессоры у таксомотора, в который пыталось сесть зараз четверо представителей команды Нового Света,—несколько понизили настроение французов. Последнее, однако, снова поднялось после того, как Франция разгромила Румынию с почти что вдвое большим результатом, нежели то удалось Америке.

И вот, восемнадцатого мая наступил, наконец, знаменательный день, в который французы надеялись благодаря отсутствию англичан, так сказать, контрабандою пролезть в чемпионы мира.

Увы, как далеки оказались они от осуществления своей мечты!

Совершенно не владеющие европейской техникой, но зато подавляющие своей физической силой американцы сразу же перенесли игру на половину противников. Только техническое несовершенство не позволило им решить матч в первом же хавтайме, закончившемся лишь со счетом 3:0 (одна попытка) в пользу Америки. Зато во втором хавтайме деморализованные страшным натиском и ранениями членов своей команды французы окончательно выдохлись и проиграли начистоту при счете очков 17:3.

Игра была безобразна, нелепа, лишена всякого спортивного элемента. Но еще нелепее и безобразнее оказалось то, что творилось во время матча на трибунах, где шовинистически настроенная публика была в прямом смысле этого слова, награждая отборными ругательствами как американцев, так и рефери, к слову сказать ни в чем неповинного и проявившего, наоборот, редкую корректность и беспристрастие. Когда кончился матч, а на матче взвился победный американский флаг, публика чуть было не растерзала его и совершенно заглушила раздавшиеся было звуки „Янки Дудля“. Хуже всего пришлось одному наивному американцу зрителю, рискнувшему, находясь в публике, восхищаться своими соотечественниками. В течение по крайней мере пяти минут озверевшие французы избивали его смертным боем, пока не выбросили, высоко подняв над головами, на границу поля. Здесь еще долго пролежала, вся залитая кровью, бездыханная жертва оскорбленного национального чувства, пока не унесли ее с раскачивающейся в такт звукам веселого марша головой за пределы стадиона, как достойный и показательный эпилог этого знаменитого матча.

Информационная часть.

Правила приема на 1924—25 уч. год на основной 4-х годичный курс Государственного Центрального Института Физической Культуры и Врачебной Педологии.

§ 1. Лица обоего пола от 18-ти до 32-х летнего возраста, окончившие рабфаки, школу II ступени (или равное по программе учебное заведение) физически совершенно здоровые, желающие поступить в Госинфизкульт, подают об этом на имя местной приемной комиссии заявление по общей форме поступающих в ВУЗ'ы.

§ 2. Прием заявлений с документами производится канцелярией Инфизкульта по 15 августа. Заявления, поступившие после означенного срока, рассмотрению не подлежат.

§ 3. Все, подавшие заявления о зачислении в Инфизкульт, кроме окончивших перечисленные в особом, утвержденном Главпрофобром списке, рабочие факультеты и др. учебные заведения, подвергаются испытаниям в объеме программы рабочих факультетов по русскому языку, математике, физике, обществоведению (политграмота), по физическому состоянию и обследуются врачебной комиссией.

§ 4. Устанавливаемые предыдущим параграфом испытания ни в коем случае не носят характера конкурсных экзаменов и имеют целью установить—может ли поступающий по своему развитию и формальным знаниям продуктивно пройти курс в Инфизкульте. Испытания производятся в порядке особой инструкции.

§ 5. Кандидаты зачисляются в число учащихся Инфизкульта лишь после испытания по физическому состоянию и после обследования медицинской комиссией.

§ 6. Испытания производятся с 1 по 6 сентября. Не приступившие в означенные сроки к испытаниям лишаются права на поступление в 1924 г., при чем никакие исключения в этом отношении допускаться не будут.

§ 7. Командирования в Инфизкульт производятся Наркомздравом, Наркомпросом, Коминтерном, ЦК РКП, ЦК РКСМ, ВЦСПС и через местные советы физкультуры.

§ 8. Приему в Инфизкульт в 1924 г. подлежат 185 человек. Места распределяются следующим образом:

Для НКЗ и НКП — 5, ЦК РКП — 5, ЦК РКСМ — 15, ВЦСПС — 100, ВСФК — 60. В число студентов зачисляются только стипендиаты за счет командируемых учреждений.

§ 9. ЦК РКП, ВЦСПС и ЦК РКСМ из общего числа предоставленных им вакансий в ВУЗ, перечисленных в § 8, выделяют, по соглашению с Совнацменом НКП, определенное число мест для национальных меньшинств.

§ 10. На оставшиеся вакансии после приема стипендиатов могут быть приняты в число студентов платных (до 10 челов.) лица, вполне удовлетворяющие условиям поступления.

Примечание. Наличие командировок не гарантирует непременного зачисления.

§ 11. Зачисления в число студентов в Инфизкульт производятся местной приемной комиссией 8—9 сентября. Учебный год начинается с 15 сентября.

§ 12. Жалобы на решения местных приемных комиссий подаются на имя центр. приемн. комиссии при Главпрофобре не позже 15 сентября в местные приемные комиссии, которые не позже как в 10-ти дневный срок направляют таковые в ЦПК, решения которой считаются окончательными.

§ 13. Лица, зачисленные в число студентов Инфизкульта и не приступившие к учебной работе 15 сентября—механически исключаются из списков учащихся института. На освободившиеся таким образом места зачисляются в порядке § 11 кандидаты.

§ 14. Лица, прибывающие в Москву для держания приемных испытаний в число студентов института, ничем не снабжаются.

2-годичные курсы ГЦИФК для врачей.

На врачебно-педагогические курсы в 1924—25 году будет принято 75 врачей.

Преимущественно будут приниматься врачи выпуска 1924 года по рекомендации профсекций (приемная комиссия конструируется в составе представителей профсекций медицинского факультета трех университетов, представителя Народного комиссариата здравоохранения и правления института). Часть мест на курсы врачебной педологии будет предоставлена врачам по охране здоровья детей и подростков по командировкам губздравов или Всемедикосантруд. Врачебно-педологические курсы—одногодичные и двухгодичные: окончание одногодичных курсов дает звание врача-педолога, двухгодичных—звание врача-специалиста в области педологии или физической культуры. В виду того, что количество стипендий ограничено, необходимо, чтобы губздравы обеспечили материальное существование командируемого врача. Общежитие врачам педологам, как правило, предоставлено быть не может.

Прием заявлений с 15 июля по 15 сентября.

Медицинский осмотр и коллоквиум с 15 октября.

Начало занятий 1 ноября.

К заявлениям прилагается анкета, диплом или удостоверение от медфака и документ о командировании на курсы.

Врачи, заявившие желание специализироваться в области физической культуры, должны подвергнуться специальному предварительному обследованию, выявить способности к усвоению необходимых навыков по физической культуре.

Техникум физической культуры при ГЦИФК.

1. В целях усиления кадров специально подготовленных работников по физической культуре в кратчайший срок, при ГЦИФК учреждается Техникум по физической культуре с одногодичным курсом.

2. Техникум делится на 3 отделения: 1) клубное—для подготовки инструкторов физкультуры для клубов при фабриках, заводах и учреждениях. 2) Школьное—для подготовки инструкторов физкультуры из шкрабов в школы I и II ступени. 3) Подготовительное отделение—для Инфизкульта по типу рабфаков, в целях дать возможность рабочим и крестьянам поступить в ГЦИФК без вступительных испытаний.

3. В Техникум принимаются вполне здоровые граждане в возрасте 18—32 лет, предпочтительно занимавшиеся в кружках физкультуры.

а) На клубное отделение—по командировкам, согласно разверстке МГСПС с фабрик и заводов, имеющие начальное образование (знание 4-х правил арифметики, умеющие грамотно читать и писать).

б) На подготовительное отделение—по командировкам ВСФК и ЦК РКСМ, окончившие школу I ступени или фабзавуч.

в) На школьное отделение—по командировкам МОНО, школьные работники.

4. Лица, имеющие указанные командировки, подвергаются приемным испытаниям в следующих комиссиях: а) врачебной—для установления степени здоровья, допускающей к занятиям физическими упражнениями, б) физическому состоянию организма—выполнение некоторых элементарных физических упражнений—для установления возможности усвоения всех необходимых навыков по физкультуре в годичный срок, в) комиссии по проверке политзнаний и г) для отделения клубного и подготовительного, кроме вышеуказанных — комиссия по общеобразовательным предметам (см. п. 3 а).

Слушатели Техникума пользуются пищевым довольствием и общежитием. Оканчивающие Техникум направляются для проведения физической культуры:

а) из клубного отделения—в качестве инструкторов физкультуры в клубы для занятий с группами, начиная от 15 летн. возраста, политпросвета ОНО, профсоюзов и РКСМ.

б) Из школьного отделения—в школы I и II ступени и в детские дома, а также в детские клубы для занятий с возрастами от 7—16 лет.

в) Из подготовительного отделения — для поступления на I курс ГЦИФК и ВП без вступительных испытаний.

Начало занятий и прием в те же сроки, как и на основной курс.

1 ноября при Государственном центральном институте физической культуры и врачебной педологии открываются курсы для усовершенствования врачей по охране здоровья детей и подростков.

Прием врачей исключительно по командировкам губздравов. На курсы может быть принято не более 75 человек.

Необходимо, как правило, материальное обеспечение губздравом командируемого врача, исключения делаются для маломощных губздравов.

Общежитие может быть предоставлено при ГЦИФК и ВП на 50 человек.

Прием заявлений с 15 июля по 15 сентября в канцелярии ГЦИФК и ВП (Москва, Гороховская ул., д. 20).

Научные командировки.

— Комиссией по заграничным научным командировкам НКЗ предоставлена за счет НКЗ командировка в Германию научному сотруднику Гинфизкульта д-ру Егорову для усовершенствования по методике исследования крови. Осенью по возвращении т. Егорова из командировки НКЗ будут организованы курсы для желающих изучить новые методы исследования крови и последние достижения науки в этой области.

— ВСФК командировал председателя Научно-учебного комитета, ректора ГЦИФК А. А. Зикмунда и секретаря НУК'а научного сотрудника института Г. К. Бирзина в Швецию, Данию, Англию, Францию, Чехо-Словакию и Германию.

Цель командировки—для ознакомления с научно-методической и организационной постановкой физкультуры.

Шахматы.

В Центральной шахматной секции ВСФК.

На последнем заседании организационного комитета по созыву Всесоюзного шахматного съезда в составе т. Н. В. Крыленко (председ.), С. С. Левмана, С. О. Вайнштейна, В. И. Руссо, В. И. Ненарокова и Н. Д. Григорьева состоялся ряд постановлений, из коих важнейшими являются следующие:

— Назначить сроком созыва съезда 20-е августа.

— Именовать съезд «III Всесоюзным шахматным съездом» (имея в виду съезды всесоюзного характера, происходившие за время революции в 1920 и 1923 годах).

— Принять повестку: 1) отчет орг. к-та и доклад о задачах шахматного искусства в СССР (т. Крыленко) и содоклад-отчет правления Всеросс. шахм. союза (т. Вайнштейн), 2) методы построения организации на местах и взаимоотношений с органами физкультуры и губпрофсоветами (т. Левман С.), 3) методы и формы шахм. агитации (т. Григорьев), 4) материальный вопрос (т. Руссо), 5) выработка общих норм состязаний (т. Вайнштейн).

— Опубликовать программы всех шахм. состязаний, намеченных на съезде: 1) турнира-чемпионата СССР, 2) турнира городов и 3) турнира рабочих кружков.

— Считать предварит. условием посылки делегатов с мест—созыв губ. шахм.-шаш. конференций, каковые признаются действительными при наличии представительства на них не менее чем 75 чел., организованных в кружки шахматистов. Подробности представительства кружков для участия в конференции определяются в каждом отдельном случае орг. бюро по созыву губконференции. Бюро должны быть выделены местными существующими шахм. организациями, а там, где таковых нет,—губ. советами физ. культуры или культотделами губпрофсоветов.

— Лозунгами, под которыми созываются конференции, принять: 1) Шахм. искусство—мощный рычаг интеллектуальной культуры, 2) Дорогу шахматам в рабочую среду!

— Предложить орг-м бюро обратить главное внимание на преимущественное представительство на губконференциях рабочих шахм. кружков. Каждой губконференции предоставить право послать на съезд одного представителя, при чем последний должен быть организатором, способным активно работать под вышеупомянутыми лозунгами, целиком их разделяя.

— Каждой губконференции предоставить сверх того право посылки еще двух делегатов: 1) одного из сильнейших шахматистов для участия в «турнире городов» (возможно совмещение в одном лице с делегатом на съезде), при чем предварительным условием должно быть или завоевание им первого приза в местном большом турнире, или представление местным орг. бюро данных, удостоверяющих квалификацию посылаемого,—в обоих случаях, однако, окончательное допущение в турнир зависит от орг. к-та; 2) одного спец. делегата на «турнир рабочих кружков» (предварит. состязания не требуется). Этого последнего представителя губконференция может, по желанию, послать либо на турнир шахматистов, либо на шашечный турнир.

—Расходы по делегации, падающие на мест. организации, примерно будут исчислены и дополнительно сообщены. Орг. к-т берет на себя полностью содержание (и проезд) 12 участников «турнира рабочих кружков»; разверстка этих мест по отдельным городам и рабочим центрам будет произведена орг. к-м и дополнительно сообщена.

— Ответственным организатором шашечной части съезда назначить т. Руссо, которому и поручить выработку программы шашечного состязания во время съезда.

Читателям отдела „Шахматы".

Настоящий отдел является последним в журнале „Изв. Физ. К.": постановлением редакционной коллегии издательства ВСФК шахматы (и шашки) решено выделить в особый журнал, который и будет выходить с 1 августа с. г. в объеме одного печатного листа в 2 недели, по цене в 20 коп. за номер.

Журнал предположено вести под руководством председателя шахматно-шашечной секции Высшего Совета Физкультуры т. Крыленко в составе редакции: С. С. Левман, Н. А. Панченко, Г. М. Гейлера и В. Н. Руссо (шашки) при непосредственном участии сильнейших игроков Москвы и провинции.

При журнале предположено издательство шахматной литературы, в первую голову—сборника партий предстоящего 20 августа Всесоюзного шахм.-шаш. съезда.

Журнал будет рассчитан на широкую массу рядового читателя-шахматиста, широко разовьет отделы хроники (особенно провинциальной) и организации (работа секции ВСФК) и будет заполнен живым и компетентным шахматным содержанием.

Решения задач, помещенных в №№ 10, 11 и 12, будут даны в № 1 нового журнала.

Официальная часть.

Извещение всем советам физической культуры.

Оздравдет НКЗ сообщает, что командировка стипендиатов СФК для прохождения курса по физической культуре возможна не только в Госуд. центр. институт. физ. культуры в Москве, но и в Институт им. Лесгафта, (Ленинград, Торговая 23/5) где стипендиатом может быть предоставлено 100 мест.

Зав. Оздравдетом **Евг. Радин.**

Ко всем работникам физкультуры на местах.

Физкультура в СССР начинает захватывать все новые и новые массы. В некоторых местах замечаются стихийные порывы, которые используются местами не всегда правильно. Частично это зависит от того, что иногда места совершенно оторваны от центра и незнакомы с работой тех учреждений, которые заняты научно-учебной разработкой в области физкультуры.

Часто многие хотели бы получить справку соответствующего характера, новинку и пр., но не знают, куда обратиться. С другой стороны, некоторые из оканчивающих курс—через год-два теряют совершенно связь со своим ВУЗ-ом.

Учитывая все это, исполбюро Государственного центрального института физической культуры организовало бюро по связи с местами, которое ставит себе целью:

1) Давать ответы по всем вопросам физкультуры педагогического, методического и организационного характера;

2) снабжать всей имеющейся новой литературой (за плату)

3) оказывать помощь работникам, приезжающим в Москву по делам физкультуры: а) в виде руководства по Москве, б) предоставления квартиры при общежитии ГЦИФК и пр.

Ставя такие цели, бюро в свою очередь предлагает делать сообщения о своей работе, об интересующих вопросах физкультуры, о своих ошибках и недоразумениях.

Руководствуясь в своей работе указаниями Института физкультуры—кузницы советской физкультуры, вы поможете быстрому и правильному строительству советской физкультуры в СССР.

Ответы будут даваться по почте, в печати (журнал „Известия Физической Культуры" и в газете „Известия ВЦИК").

Адрес бюро: Москва, Гороховская, 20, Госинфизкульт, Исполбюро.

Всем советам физической культуры.

Управление Делами ВСФК ВЦИК просит срочно сообщить все достижения республик, округов, губерний по поднятию тяжестей, установленные после октября 1917 г., с копиями протоколов, составленных при установлении достижений. Материал этот необходим на предмет утверждения достижений по СССР и отдельным республикам, согласно постановления Техкома ВСФК от 29 февраля 1924 г. за № 8.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 21824. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

Торговый Сектор

ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

доводит до сведения всех

советов, физкульт-ячеек, спортивных организаций, учреждений Наркомздрава, Военведа, Наркомпроса и пр.,

ЧТО ИМ ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ

на всевозможный спортивно-гимнастический инвентарь, оборудование клубов, зал, школ, детдомов, составление планов, смет и пр.

ПО САМЫМ ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ.

НА СКЛАДЕ ИМЕЮТСЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ:

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ИГР, ВОДНОГО СПОРТА, БОРЬБЫ, БОКСА, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ и пр.

Монопольное производство патентованных **шестов для прыжков, дисков** (образцовых, точного веса), **матов для борьбы. Туфли для бега и прыжков.**

Покрышки для футбола и баскет-бола всех размеров и сортов. Камеры.

Большой выбор универсальных спортивных туфель (для игр, водного спорта, гимнастики, экскурсий и т. д.) **по цене 3 р. пара.**

Особое внимание Торгсектором будет уделено зимнему сезону, для коего будет произведена большая заготовка **лыж и коньков** всех систем. Всем учреждениям и организациям, желающим себя обеспечить этими предметами, предлагается сдать заранее заказы. Подробности о лыжах и коньках будут об'явлены в ближайших номерах журнала.

Условия продажи: при заказе на сумму свыше 300 руб. допускается кредит: 50% вносятся при заказе, а на остальную сумму выдается вексель или гарантия учреждения с обязательством уплаты денег в обусловленный срок.—Пересылка за счет покупателя. Представителям провинции **необходимо** за 2 недели до приезда в Москву присылать предварительный заказ для подготовки.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Высшего и Московского Советов Физической Культуры

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрена Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . Цена 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 35 коп.

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пнотрковского** и **Л. В. Геркана.** Одобрен Научно-Учебным Комитетом ВСФК. . . . . Цена 15 коп.

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудик,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Егоров, Модель, Радин, Чиркин и Волоцкой.** . . Цена 1 р. 50 к.

ПЕЧАТАЮТСЯ:

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус**. . . Цена 80 к.

Велосипед.—Составил **Борисов** . . . . . Цена 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан** и **И. П. Кутейников,** с 60 рис . . . . . Цена 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы Издательства

Кирпичный, 3, кв. 37, Д. Г. ГИРС,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 14

30 июля 1924

Момент легко-атлетических соревнований на открытии стадиона „Красной Пресни". Команда клуба „КИМ" выигрывает шведскую эстафету.

Фот. П. И. Романова.

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ!

Настоящим Главная Контора Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры доводит до сведения всех подписчиков, уполномоченных и контрагентов по журналам **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**, что, согласно постановления Высшего Совета Физической Культуры,

журнал „КРАСНЫЙ СПОРТ“

преобразован в еженедельную газету того же названия

с тем, что она становится популярным **еженедельным** органом, широко освещающим, главным образом, хронику физкультурной жизни.

Чтобы сделать **„Красный Спорт“** доступным массе, **его цена установлена в 15 к. вместо прежних 50 к.**

Подписчики будут удовлетворены полностью,

для чего предлагается два варианта:

1) Подписчикам **„Красного Спорта“**, как добавление к газете, будет дано

8 ценных приложений

(руководства по спорту и большой **„Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.)**, т.-е., другими словами, будет **полностью выполнена программа, обещанная „Красным Спортом“,** при чем последний будет действительно выходить **еженедельно.**

2) Подписчики **„Красного Спорта“** могут получать, вместо приложений, журнал

„Известия Физической Культуры“

и на оставшуюся после этого от подписной платы сумму будет дана спорт-литература по выбору. О таком желании необходимо извещение Главной Конторы Изд-ва.

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:

1) На журнал **„Известия Физической Культуры“**

1 год	**12 р. — к.**
9 мес.	**9 „ — „**
6 „	**6 „ — „**
3 „	**3 „ 50 „**

2) На одну газету **„Красный Спорт“**

6 мес.	**2 р. 75 к.**
3 „	**1 „ 50 „**
1 „	**— „ 60 „**

3) На **„Красный Спорт“ с 8-ю приложениями**
(руководства по спорту и „Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“)

6 мес.	**9 р. 50 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**1 „ 80 „**

4) На **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**

6 мес.	**8 р. 75 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**2 „ — „**

Настоящее извещение является **официальным и обязательным** для всех уполномоченных и агентов издательства на местах.

К сведению всех учреждений, организаций и отдельных лиц сообщается, что нашими полномочными являются только те агенты, кои имеют на руках соответствующие удостоверения за подписью Заведующего Издательством Высшего и Московского Советов Физ-Культуры Б. М. ЧЕСНОКОВА.

Мандаты **за другими подписями и без печати** Издательства Высшего и Московского советов **не действительны.**

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 14
30 июля 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

Массовая физкультура вытравит тот глубокий след, который оставила мировая бойня в физической и духовной жизни населения.

Физкультурники гор. Брянска на открытии губернского стадиона им. В. И. Ленина.

Десятилетие кровавой войны и задачи физической культуры.

Н. Семашко.

Физическая культура призвана в первую очередь вытравить тот глубокий след, который оставила в физической и духовной жизни населения мировая бойня.

Война не только вырвала десятки миллионов человеческих жизней. Она искалечила, оставила глубокие раны у тех, кто пережил ее ужасы. И в первую очередь она надломила молодое поколение.

Ужасы эпидемий, блокады, голода, которые явились прямым продолжением империалистической войны, еще больше подорвали живые трудовые ресурсы нашей страны. Достаточно напомнить, какую массу осложнений дали наши эпидемические заболевания; достаточно вспомнить, как ослабил организм детского населения недавний голод.

Отсюда ясны первостепенная роль и задачи физкультуры. Она, укрепляя организм человека, тем самым лечит последствия войны; физкультура, закаляя нашу молодежь, тем самым вливает в нашу молодую смену новые силы, которые высосала из нее война и голод.

Кровавый юбилей, который с проклятием отмечают сейчас трудящиеся всего мира, снова и снова напоминает нам о нашей обязанности оздоровления населения, поднятия его физических и духовных сил. Физкультура готовит не бойцов во славу капитала, а бойцов за социализм, т.-е. за мир.

И когда 28 июля по всему миру пронесется возглас:

Долой бойню народов! Долой грабительский империализм!

Работники физкультуры своими здоровыми легкими воскликнут на весь наш великий Союз:

Да здравствует братство народов!

Да здравствует коммунизм!

На 14-м с'езде германских рабочих спортивно-гимнастических организаций.

(7—10 июня 1924 г.).

А. Иттин.

Рабочий союз Германии, насчитывающий около 600.000 членов, представляет из себя очень мощную организацию; беда в том, что руководящая верхушка состоит из социал-демократической бюрократии. Из этого ясно, что эта мощная единица для дела пролетариата—для коммунизма—теряет почти 90%. Но, несмотря на всякие ухищрения бюрократии, внутри этого «столпа» Люцернского Спортинтернационала (желтого) в массах все ширится коммунистическое настроение. В каждой отдельной организации есть своя комфракция. И все они вместе вливаются, как немецкая секция, в Красный Спортинтерн, являясь одной из сильнейших его секций. То, что с'езд состоялся в гор. Касселе, резиденции Шейдемана, давало с самого начала тон всему с'езду. Вокзальная площадь, разукрашенная по поводу приезда делегатов национальными флагами без единого красного полотнища, еще больше оттеняла сущность этих господ, именующих себя социалистами.

Появление представителя России и Красного Спортинтерна этими господами не предвиделось.

Не имея сначала билета на вход, задерживаюсь контролем. После долгих препирательств тов. Лиске (глава нашей фракции) со многими хранителями, получаю приглашение сесть за стол гостей. В порядке дня, конечно, приветствия.

С'езд начинается не революционным гимном, а... выступлением четырех волторнистов, исполняющих две сантиментальные песенки.

Затем начинаются приветствия. Бюрократы, чувствуя сильную оппозицию внутри масс, призывают в своих приветствиях к единению, разводя все свои речи патриотической «водой».

Наконец, слово предоставляется представителю ЦК германской компартии тов. Шульцу (представитель ЦК СДПГ отсутствовал без уважительных причин).

Чувствуется родное, когда слышишь призыв к борьбе, к классовой линии в спорте и к диктатуре пролетариата. Но эти призывы переполнили чашу терпения мелких буржуа, именующих себя социалистами. Начинаются выкрики, превращающиеся в обструкцию. Председатель все же успокаивает своих друзей и дает закончить тов. Шульцу его приветствие, которое вызывает отклик только в нашей среде.

Через одного оратора слово предоставляется мне. Думаю, будет опять скандал. Но, как только председательствовавший об'явил, что слово предоставляется от Красного Спортинтерна и России, сейчас же воцарилась тишина, и все делегаты навострили глаза и уши.

Пользуюсь своим словом для приветствия, чтобы обрисовать положение в Советской России и провести параллель между немецким правительственным отношением к организациям и нашим, указываю на тщетность усилий развернуть работу без изменения государственного аппарата при соглашательской тактике немецких социал-демократов.

Указав на запутанность и неясность сведений о России, царящих в их кругах, приглашаю их представителей в Москву. Это приглашение является полной неожиданностью и сразу вырывает оружие из их рук.

В заключение, призываю их к работе с Красным Спортинтерном. Раздаются дружные аплодисменты не только своих, но и большинства социал-демократов.

Этим кончается первый день.

С утра второго дня организационно-отчетный доклад председателя Геллерта.

Слушая его доклад, его выпады против Москвы и Красного Спортинтернационала, призыв к спасению союза от коммунистов, с указанием на наши скамьи, что мы нарушители их спокойствия, выкрики о том, что: «мы немцы и немцами останемся», трудно было даже поверить, как может человек, именующий себя социалистом, быть таким шовинистом и вообще разводить такую демагогию.

Содокладчиком ему выступил председатель нашей фракции тов. Лиске на тему о Красном Спортинтерне, блестяще охарактеризовавший идеологическую нищету Люцернского Интернационала и поставивший ясно и определенно вопрос о КСИ.

(*Окончание в следующем номере*).

Лишнее в наших вузах и школах физобразования[1]).

Г. Норвид.

Почти третья часть времени и половина средств в военно-учебных заведениях и школах физобразования употребляется на преподавание фехтования. По крайней мере так обстоит дело в Москве и Ленинграде. Коллегия преподавателей по фехтованию почти везде больше остальных коллегий, а что касается времени, которое отводится для преподавания, то его тратится очень много.

Проследим, какая практическая выгода для занимающихся и для дела от такого полного преподавания этого «псевдо-спорта» обороны, как называет его Хеккель, который с юношеских лет изучал все известные виды фехтования и после 20-летней настойчивой практики не мог за ними признать преимуществ, приписываемых им.

Следует различать фехтование колющим оружием: шпагой, рапирой, и фехтование режущим оружием: саблей, палкой, тростью.

В первом случае главным решающим движением является выпрямление и движение вперед, необходимые для проникновения оружия. Во втором случае оружие и рука наносят удар горизонтально, наподобие удара косы. Но в обоих случаях фехтование отличается *односторонней работой туловища*, ассиметрическим его положением и сокращением расстояния при помощи *наклонения корпуса при каждом нанесении удара*. Это последнее движение является самым вредным и деформирующим (Хеккель «Миотерапия и физкультура»).

Итак, к недостаткам фехтования относятся: 1) *ассиметричное развитие мышц и деформация грудной клетки и позвоночника*.

Все лица, регулярно занимающиеся фехтованием, поражены сколиозом.

В некоторых случаях эти искривления позвоночника весьма резко выражены и сильно обезображивают человека. Они сопровождаются опущением активного плеча. Обычно это сколиоз, обращенный своей выгнутой поверхностью вправо.

Если сделать рентгенографический снимок позвоночника, ну, скажем, хоть тов. Домнина, то можно совершенно ясно различить клиновидный дефект последних поясничных позвонков. Если приступить к систематическому исследованию состояния позвоночника у фехтовальщиков-преподавателей, то удалось бы установить поголовное наличие сколиоза в той или иной степени с опущением плеча. Этот сколиоз тем резче будет выражен, чем моложе исследуемый начал заниматься фехтованием. В таких случаях можно встретить вторичные деформации грудной клетки, вызванные ротацией позвонков (косая овальной формы грудная клетка) с ассиметрией пекторальной области, более развитой на стороне соответствующей работающей руки.

Необходимо указать еще на один существенный недостаток. Он вытекает из общей черты, свойственной всем видам фехтования, и состоящий в поддерживании напряженного внимания с целью подготовки, комбинации, выполнения атаки и предвидения комбинации противника. Чрезвычайная быстрота движений служит несомненной причиной умственного утомления благодаря интенсивной работе головного мозга. По наблюдениям Хеккеля, шахматная игра, требующая умственного напряжения, представляет занятие менее утомительное для нервной системы, чем фехтование.

Чтобы избежать упреков в одностороннем освещении, необходимо остановиться и на той пользе, которая достигается фехтованием. Фехтование развивает плечо и верхнюю конечность, особенно предплечье. Из моральных качеств фехтование развивает дух инициативы и решимость. Оно обостряет чувство агрессивности и выносливости, вырабатывает стойкость и хладнокровие.

Несмотря на это, я лично убежден, что фехтование должно быть выкинуто из наших программ вообще и в первую голову из специальных учебных заведений физкультуры, военно-учебных заведений и клубов, ибо мышечное развитие, достигаемое фехтованием, деформирует организм, вызывая ассиметрию; моральные качества без умственного переутомления можно приобрести другими физическими упражнениями, а что касается утилитарного значения фехтования в военном деле, то в век химии и аэроплана оно представляется странным анахронизмом.

Место фехтованию—только в театральных студиях.

Нервность, утомление, бессонница, потеря аппетита, исхудание, одышка и все признаки нервного утомления—вот окончательный удел фехтовальщика.

Лишь долгой упорной работой можно исправить вред, приносимый фехтованием, а потраченные время и средства—не возвратить.

Наши научные работники и врачи должны срочно проверить вышеуказанные положения и окончательно указать место фехтованию в системе физического воспитания пролетариата. Защитников фехтования я просил бы представить данные научного исследования, опровергающие мои доводы.

[1]) В порядке обсуждения.

Барьерный бег.

И. Кутейников.

Из всех существующих видов атлетического бега наиболее сложным и трудным является барьерный бег. Так назван бег по дорожке с искусственными препятствиями—барьерами определенной высоты, в зависимости от длины дистанции. Число и длина дистанций, устраиваемых в барьерном беге, весьма ограниченное, всего три: 110, 400 и 200 метров. Последняя дистанция в Европе в программу соревнований включается очень редко, но в Америке довольно распространена. Количество барьеров, расставляемых на все три дистанции, одно и то же—10, но высота и расстановка их различна. В дистанции на 110 метров барьеры ставятся высотой в 106 сан. и друг от друга на расстоянии 9,14 метров, при чем от линии старта до первого барьера расстояние равно 13,72 м., а от последнего барьера до линии финиша 14,02. На 400 метров высота барьера 91 см., друг от друга на расстоянии 35 м., от старта до первого барьера 45 м. и от последнего до финиша—40 м. и, наконец, на 200 метров высота барьера 76 см. Расстояния соответственно—15,35 и 30 метров.

Как упражнение, барьерный бег можно порекомендовать всем занимающимся легкой атлетикой. Этот вид спорта хорошо развивает гибкость в бедренных суставах и силу брюшного пресса, но достигнуть в нем мастерства и участвовать в соревнованиях могут лица выше среднего роста с определенно сложенной и выработанной фигурой. Лучшие специалисты в беге с барьерами имели рост не ниже 175 сант. и чем выше барьерист, тем он лёгче может перейти барьер, не затрачивая на это лишней энергии. По сложению барьеристы делятся на два типа: людей безукоризненно сложенных, мускулистых, сильных. Подобными фигурами обладали победители Смитсон на олимпийских играх 1908 г. в Лондоне, показавший время 15 сек., Келли (Стокгольм, 1912 г.—15 с.) и Томсон (Антверпен 1920 г.—14,8 с.).

Второй тип высокий, с узким костяком; к нему принадлежат такие бегуны, как лучший американский техник Никольсон, Троссбах—один из выдающихся европейских бегунов (15 с.). Все барьеристы, кроме того, должны обладать способностью к спринту.

Различают два вида техники барьерного бега: бег через низкие барьеры и высокие, требующие каждый особого стиля.

Современный, как его называют, американский, стиль барьерного бега впервые был применен американцем Кренцлейном. Американский стиль сравнительно с прежним английским дает возможность проносить центр тяжести тела

низко над барьером, что ускоряет его продвижение вперед и делает пребывание бегуна над барьером не таким длительным, как при английском способе. При применении предлагаемого способа бегун как бы перешагивает барьер и за барьером снова быстро переходит в бег, нисколько не задерживаясь; достигается это соответствующими движениями всего тела, ног и рук. В начале прыжка через барьер бегун быстро выбрасывает переднюю, почти выпрямленную ногу до горизонтального положения и тотчас, вместе с этим движением, наклоняет корпус вперед и выбрасывает руки в том же направлении. Указанный наклон корпуса не дает телу возможности высоко подняться кверху и понижает центр тяжести; передняя нога должна касаться коленом почти подбородка. Другая нога делает боковое движение, постепенно повертываясь наружу, так что, когда барьерист находится сверху барьера, нога его будет находиться под прямым углом, к телу. Как только передняя нога перейдет за барьер, ею делается рывок книзу, что ускоряет ее приближение к земле и сокращает время прохождения бегуна над барьером. Корпус, благодаря указанному рывку ноги, выпрямляется. При правильном удачном прыжке барьерист должен опуститься к барьеру возможно ближе, примерно в 120 сант. от него. Вторая нога из горизонтального положения тотчас переносится в нормальное положение для бега. Барьерист так должен размерить шаги, чтобы толкающая нога подошла к барьеру на надлежащую дистанцию, приблиз. около 180 см.

Первый шаг после приземления должен быть большим. Руки при переходе через барьер поддерживают тело барьериста в равновесии и не поднимаются выше уровня плеч. Расстояние между барьером при беге на 110 м. следует покрывать в три шага. Высота прыжка над барьером при хорошей технике не превышает 2,54 сант.

Техника бега на 400 и 200 метров через низкие барьеры отличается от описанной тем, что боковое движение задней ноги отсутствует. Трудность в беге на указанные выше дистанции заключается в умении брать барьеры с одной и той же ноги, что особенно трудно при первом барьере. Для приобретения нормального хода между барьерами специалист-бегун должен проходить расстояние между барьерами на дистанцию 200 мтр. в 7 шагов и в 14 шагов на дистанцию в 400 мтр.

Тренировка в барьерном беге состоит в изучении стиля, сохранении скорости и приобретении специфической выдержки. Стиль изучается в течение зимы в помещении с помощью соответствующих стилистических приемов, состоящих из нескольких упражнений, являющихся элементами барьерного бега, без них же потребуется много времени, чтобы усвоить стиль одним лишь бегом через барьеры. Об этих подготовительных зимних упражнениях поговорим в свое время.

Стиль бега непосредственно при преодолении препятствия лучше изучать тренировкой через низкие барьеры. При этом важно научиться брать правильно первый барьер, так как при неудачном первом прыжке теряется скорость и последующие прыжки делаются также неправильными; поэтому к первому барьеру необходимо подбегать с умеренной скоростью.

Приводимый здесь план тренировки рассчитан на бегуна, уже прошедшего общую предварительную тренировку. Интенсивность проведения тренировки, т.-е. число тренировочных дней в неделю, зависит от близости предстоящих соревнований. При интенсивной тренировке число тренировочных дней не должно превышать четырех в неделю.

110 метров.

1 д. 2 старта; 2 броска на 40 мтр. 2 по 80 м.

2 д. 4 барьера для изучения стиля (3 раза).

3 д. 110 мтр. с низким барьером в 91 с. с нормальной расстановкой.

4 д. 150 м. с ускорением; 3 броска; если нет усталости—200 м. быстро.

5 д. Упражнение в стиле через высокие и низкие барьеры, 5 раз по одному барьеру, 3 старта.

6 д. 3 броска на 50 м. 2 броска на ленточку.

7 д. 2 броска через один барьер. 110 м. на время с нормальными барьерами.

400 метров.

Те же упражнения; барьеры 76, 91 с.

Кроме техники и быстроты на 400 мтр. требуется специальная тренировка на эту же дистанцию.

Программа соревнований по прикладной гимнастике

(разработана членом техкомитета ВСФК т. Пиотровским и утверждена президиумом техкомитета 13 июля 1924 года).

Согласно постановления техкомитета ВСФК в программу розыгрыша первенства СССР должно быть включено показательное соревнование по прикладной гимнастике.

В этом соревнований, помимо приглашаемых Государственного центрального института физической культуры и 1-й советской об'единенной военной школы ВЦИК, могут принять участие и другие организации, заблаговременно уведомившие об этом техкомитет.

Соревнование имеет командный характер, в котором каждый член команды должен пробежать дистанцию в 350 метров, преодолев при этом ряд препятствий, указанных ниже.

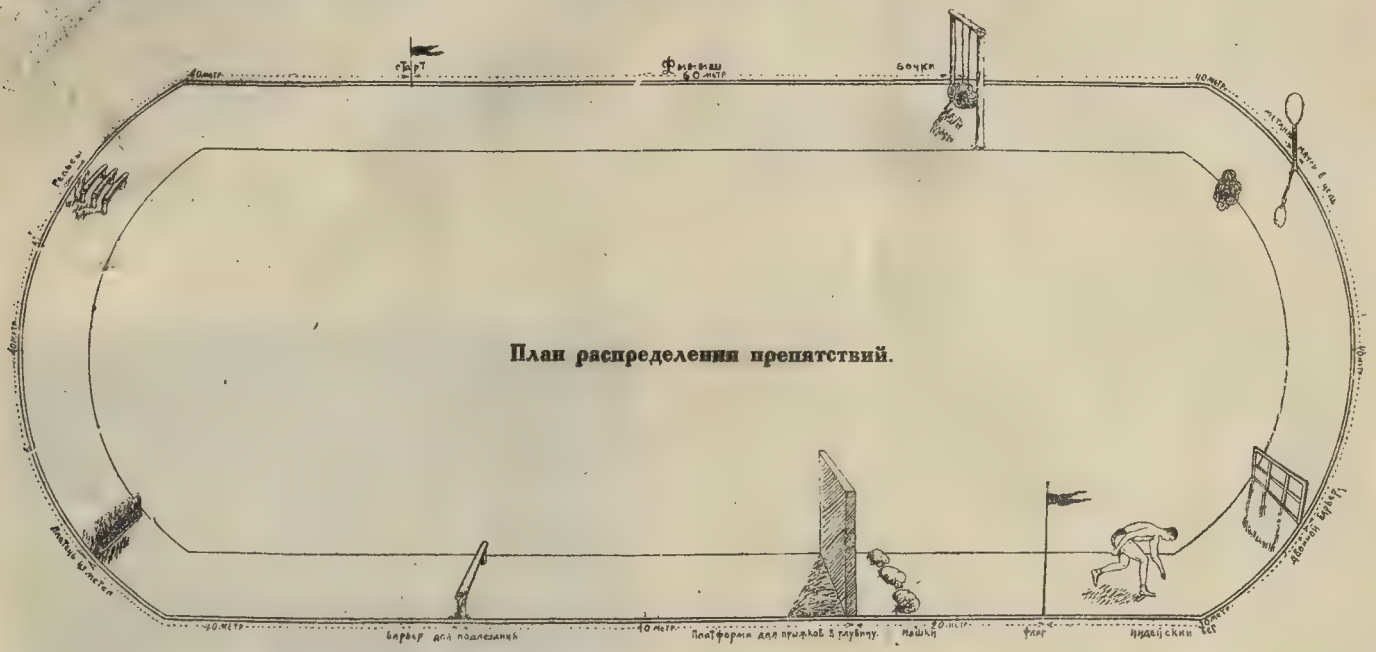
Программа соревнований (см. чертеж).

1. Старт: пробег в 40 метров; прохождение по рельсе длиною в 3 мтр., расположенной на высоте 1 мтр. [1]). 2. Пробег в 40 мтр. и перепрыгивание через плетень высотою в 90 стм. 3. Пробег в 40 мтр., подлезание под барьер высотою в 75 стм. 4. Пробег в 40 мтр.; взбирание (при помощи рук и ног) на платформу высотою в 2 мтр. 5. Спрыгивание вниз (прыжок в глубину); пробег 20 мтр. с мешком на плече (вес мешка 24 клгрм.). 6. Положить мешок у флага; пробег в 30 мтр. индийским бегом. 7. Перелезание через двойной барьер высотою в 2 мтр. (средняя планка на высоте 1 мтр.). 8. Пробег в 40 мтр.; метание баскетбольного мяча в цель, расположенную на расстоянии 10 мтр. (3 броска). 9. Пробег в 40 мтр.; проскок через бочку. 10. Финальный бег на 60 мтр.

[1]) Каждый упавший начинает упражнение снова, в противном случае препятствие считается обойденным.

Правила розыгрыша.

1. Организации, желающие принять участие в соревновании, подают об этом письменное заявление, адресованное на имя техкомитета ВСФК. Срок подачи заявлений до 15 августа с/г.



План распределения препятствий.

2. Каждая организация, желающая принять участие должна выставить команду в 5 человек.

3. Соревнование разыгрывается по принципу эстафеты.

Примечание: каждый из участников должен пробежать всю дистанцию в 350 мтр., преодолев упомянутые уже препятствия. Смена бегущих происходит у старта, при чем сменяющий может начать бег лишь после того, как его сотоварищ по команде дотронется до него рукою.

4. Каждый из 5 человек команды должен преодолеть все препятствия и выполнить все перечисленное. Невыполнение хотя бы одного из номеров программы лишает команду права на продолжение соревнований.

5. Место на старте определяется жребием. Низший номер ставится с левой (внутренней) стороны дорожки.

6. Финиш (окончание дистанции последним из данной команды) определяется согласно легко-атлетическим правилам.

7. В случае, если два или более участников различных команд оканчивают дистанцию одновременно, первенство присуждается той команде, которая имеет лучшие достижения в преодолении препятствий (прыжки, количество попаданий мячом и т. п.).

8. Для предварительной тренировки, командам, записавшимся на соревнование, предоставляется право пользоваться соответственно оборудованной дорожкой Государственного центрального института физической культуры (Москва, Гороховская, 20).

В Советской республике не должно быть ни одного комсомольца, ни одного подростка, не занимающегося физкультурой.

В Профсоюзах и РЛКСМ.

В клубе им. КИМ.

Все члены спорт-клуба им. КИМ разбиты по группам. Занятия с каждой группой ведет инструктор, назначенный легко-атлетической комиссией. Эта же комиссия строго наблюдает за работой, посещаемостью, а самое главное—дает соответствующие директивы, советы и программы занятий инструкторам. Регулярно, раз в неделю, происходят заседания всех руководителей групп. Ребят удалось заинтересовать, вовлечь в регулярную и планомерную работу без каких-либо нажимов со стороны организации. Посещаемость почти безукоризненная. Жажда к занятиям огромная.

В целях определения и фиксации достигнутых результатов организуются регулярно соревнования, имеющие форму и смысл зачетов. Этим испытаниям придается огромное значение. Здесь можно воочию убедиться в том, как хорошо работает группа, в чем ее ошибки, недостатки. В случае нахождения последних тотчас делаются соответствующие коррективы.

Такой зачет имел место 4 июля. Участие приняли все подготовленные новички клуба. Соревнование происходило по следующей программе: толкание ядра (сумма рук), прыжок в длину с места, бег на 1500 м. и эстафета 4 × 100.

Во всех номерах участники показали хорошие результаты, хорошую подготовленность.

В толкании ядра молодой Спандарьян С. делает броски—правой рукой 9 м. и левой—7 м. 73 с. На втором месте Васильев—7 м. 61 с. и 5 м. 13 с. и третьим Дерягин—7 м. 35 с. и 6 м. 50 с.

В прыжках в длину с места первенствует все тот-же Спандарьян—2 м. 66 с., оставляя за собой Веселова—2 м. 60 с. и Шелковникова—2 м. 52 с.

Оживленно и в сильной борьбе была разыграна эстафета 4 × 100, где на протяжении всех 4 этапов шла борьба между тремя командами групп. Лучшее время было показано командой в составе: Шелковникова, Дерягина, Смирнова и Спандарьяна—51,7 с. (особенно хорошо проведена была передача—результат хорошего тренинга).

Взяв старт в беге на 1500 метров участники сначала пошли слишком быстрым темпом, потом сбавили и разыграли дистанцию в последних двух кругах (круг—300 метров). Со старта ведет Спандарьян, которому заметно мешает повязанная щека. За ним Васильев, Веселов и т. д. На предпоследнем кругу Веселов выбирается на первое место. Спандарьян видимо устал. Последний круг Веселов сильно набавляет темп. За ним пробует тянуться Васильев, но не выдерживает, сбавляет ход и в конце последней прямой проигрывает сильно финиширующему Спандарьяну. Времена участников: Веселов—4 м. 54 с., Спандарьян—4 м. 57 с. и Васильев—4 м. 59 с. и т. д.

В общем работа в клубе налаживается во всех отношениях, как в спортивном, так и в хозяйственном.

В последнем особенно видную роль играет талантливый завхоз т. Егоров (из Красно-Пресненского райкома РКСМ), сумевший безо всяких средств приобретать инвентарь, ремонтировать здание и т. д.

Клуб стоит на правильном пути, необходима лишь финансовая поддержка заинтересованных организаций.

Юные ленинцы клуба „III Интернационал" на параде в честь открытия лагерей рязанского гарнизона.

На Красной Пресне открыт стадион.

В воскресенье 20 июля у Пресненской заставы был открыт новый московский стадион клуба физкультуры «Красная Пресня».

Плохая погода не помешала красно-пресненской молодежи провести свой праздник—6000 зрителей заполнили трибуны стадиона.

Праздник начался игрою в баскетбол между командами клубов КИМ, РЛКСМ и «Красная Пресня», окончившийся победою последнего.

На экскурсии в Сокольниках.

Фот. Г. Г. Иосса.

Затем проведены: между командами ОППВ и «Красная Пресня» игра в городки, соревнования велосипедистов на дистанции 1½ и 6 клм с лидерами и особенно интересные соревнования по легкой атлетике, где в шведской эстафете (800 х 400 х 200 х 100) команда КИМ'а в составе Громова В., Громова Б., Фомилианта и Добыва показала новое высшее достижение СССР—3 : 32,2 (прежнее достижение—3 : 41,2).

После первой части праздника был устроен парад.

Участников приветствовали представители райкома РЛКСМ, МСФК и друг. организаций.

Праздник закончился футбольным матчем между командами клуба «Красная Пресня» и показательным кружком МСФК. Победа (4 : 2) осталась за «Красной Пресней».

К моменту открытия стадион имеет футбольное поле, площадки для баскетбола и городков и дорожку для легкоатлетических и велосипедных соревнований.

Теперь на стадионе проводятся занятия красно-пресненских физкультурников и предположено еженедельно проводить интересные соревнования для рабочих близлежащих фабрик и заводов.

Стадион построен по инициативе комсомольской организации Красно-Пресненского района, при деятельном участии самих физкультурников и под руководством энергичного председателя клуба «Красная Пресня» тов. Петухова.

Некоторые средства были отпущены Красно-Пресненским райкомами РКП и РЛКСМ; кроме того члены клуба собрали между собой по 5 руб. с каждого и значительную помощь дали выступления футбольных команд клуба.

Постройка стадиона проведена в два месяца.

Игра в городки на Красной Пресне.

Фот. П. Р. Ласс.

У текстильщиков ст. Раменское,

М.-Казанск. жел. дор.

В летнем сезоне 1924 г. физкультурная секция рабклуба им. Воровского вошла в секцию физкультуры при московском губ. отделе текстильщиков.

В этой недавно сорганизовавшейся секции, кроме соревнований по городкам и баскетболу, устраиваются и футбольные матчи, в коих команда клуба им. Воровского показывает хорошую игру. За минувшее время команда встретилась на своей площадке с командой „Кунцево", обыграв ее со счетом 5:0 и командой „Реутово", также одержав победу с результатом 4:3.

Хорошую технику во время игр выявили: Ушаков (вратарь); Емельянов (защита), Прохоров и Морозов (полузащита).

Ф. К.

У транспортников Ржевского участка

М.-Б.-Б. жел. дор.

11 и 12 июля на поле III Интернационала (ст. Ржев I) разыгрывалось участковое первенство М.-Б.-Б. ж. д. Оспаривать последнее должны были 7 участковых спорт-ячеек: Селизарово, Кувшиново, Нелидово, Княжьи Горы, Торжок, Ржев I и Ржев II (Спартак), но фактически участвовали только три последних спорт-ячейки, остальные по каким-то причинам не приехали. С организационной стороны розыгрыш прошел хорошо, видно, что к нему готовились. Присутствующие зрители со вниманием следили за ходом соревнований, которыми руководил дорожный инструктор тов. Хайдин.

Первый день. Финал на 100 мтр. выиграл Стариков, 2 — Бардуков и 3—Самсонюк (все трое Ржев I). Времена: 12,5, 12,7 и 13,4. В метании диска (сумма 2-х рук): 1—Стариков 45,31, 2) Глушков (Ржев I) 42,43, 3—Еремеев (Ржев I) 41,16.

Последним номером был матч в футбол между командами Торжок—Ржев II (Спартак). Игра носила оживленный и упорный характер, ибо встретились 2 конкурента на первое место. Спустя 15 мин. команда „Спартак" забрала инициативу в свои руки и добилась победы со счетом 3:0.

Второй день. Бег на 1500 мтр. 1—Петров 5:3,1 2—Никифоров (Ржев I) 5:38. В прыжках в вышину с разбега 1—Стариков 1:31, 2—Глушков 1:26 и 3—Корнилов (Ржев II) 1:21.

Шедший во время соревнования дождь сделал травяную почву скользкой, что отразилось на прыжках.

Оживленно прошла эстафетка 11 × 100 м. между футбольными командами Ржев I и „Спартак". Первой окончила команда Ржев I—2:41. Надо отдать справедливость, победители имеют хорошее поле с беговой дорожкой в 420 м., почему у них легкая атлетика поставлена лучше; к тому же имеется хороший инструктор.

Финальный матч в футбол между командами Ржев I и „Спартак" окончился победою последнего со счетом 6:1. Участковое первенство досталось команде „Спартак".

Имеющаяся в городе лучшая футбольная команда Центрального рабочего клуба вторично была побита 9 июля со счетом 3:1 в пользу „Спартака".

Между прочим, в настоящее время УСФК разыгрывает уездное и городское первенство, но по каким-то соображениям не допустил к участию два железнодорожных клуба— „Спарту" и „III Интернационал". За отсутствием последних интерес соревнования теряется.

Такое решение техкома УСФК непонятно. Прав ли был он, не допуская к участию жел.-дор. спорт-ячейки, которые расположены внутри города?

Петров.

Кольчугинский медеобрабатывающий завод.

В Кольчугине при рабклубе им. К. Маркса имеется спортсекция, где занимаются 90 чел. Работа в секции ведется плохо. С одной стороны, нехватает инструкторов, с другой стороны—плохое отношение профсоюза, РЛКСМ и СФК.

Работа проходит без контроля СФК. Члены спорт-секции не прошли через медицинский осмотр, а между тем некоторым физкультурникам пришлось занятия оставить по частным советам врачей. Литературы по спорту в библиотеках нет.

Местный СФК не работает совершенно, так как члены его, кроме работы по физкультуре, заняты еще в 3-4 местах.

Ушаков.

Любань.

Физкультура у железнодорожников.

Кружок физкультуры на ст. Любань организовался осенью п. г. В настоящее время в кружке 40 чел. мужчин и 10 женщин; все комсомольцы. Для занятий имеется помещение с небольшим оборудованием. Летней площадки не имеется.

Занятия ведутся три раза в неделю под руководством инструктора, выделенного учбюро физкультуры.

В программе занятий: легкая атлетика, игры, вольные движения, баскетбол и футбол.

Врачебный осмотр один раз производился еще в начале основания кружка.

Участковому бюро физкультуры не мешало бы уделить Любаньскому кружку должное внимание.

Дубинин.

Ореанда.

17 июля на поле дома отдыха печатников состоялся баскетбольный матч между командой отдыхающих печатников и московской 5 опытно-показательной школой, живущей в Алупке.

В начале инициативу игры берут печатники, усиленно нападают на школу и забивают первый гол. Но в дальнейшем школа, имеющая определенный перевес своей сыгранностью, освоившись с игрой противников, переходит в нападение и проводит всю игру у сетки печатников. Оканчивается игра со счетом 49:7 в пользу школы.

На экскурсии в Сокольниках. В ожидании организованных развлечений.

Фот. Г. Г. Иосса.

В Красной Армии.

Москва.

В N учебно-стрелковом батальоне.

N учебно-стрелковый батальон в день годовщины батальона провел праздник, на котором демонстрировал свои достижения в деле физического воспитания красноармейцев.

В программу праздника входили: вольные движения, построения пирамид, фехтование с винтовками, упражнения на гимнастических снарядах, состязание в ходьбе на 3 клм. в караульной форме (с участием 21 красноармейца), прыжки в высоту с разбега, метание диска и ядра и военная эстафета 6 × 150.

Из победителей заслуживают быть отмеченными: в работе на снарядах т. Зубков, Нечаев, Баранник и Амосов; в беге на 100 мтр.—Оленин и в бросании диска Нерченко.

Загорелые, мускулистые тела красноармейцев, дружная работа и четкое выполнение упражнений говорят о хорошей постановке физического воспитания красноармейцев, а показанные достижения служат залогом того, что физкультурники учбата на окружных соревнованиях будут серьезными конкурентами.

П. Суранов.

Физподготовка в частях N кавкорпуса.

До настоящего года в частях N кавкорпуса работа по физподготовке почти совершенно не велась и только в частях N кавдивизии, расположенных в Гайсине, проводились кружковые занятия физкультурой с красноармейцами.

С начала же настоящего года было обращено особое внимание на работу по физкультуре и для постановки работы на должность инструктора корпуса был приглашен известный уманский работник по физкультуре В. Кушаков. Кроме того были назначены инспектора физподготовки в 3 и 9 кавдивизиях и в помощь им 4 штатных спорт-инструктора.

С назначением В. Кушакова и благодаря всемерной поддержке комкора тов. Котовского, работа по физподготовке, начавшаяся с 12 января, сразу пошла полным ходом. Так как 4 штатных инструкторов было далеко недостаточно для корпуса, были организованы специальные занятия физподготовкой с комсоставом и в настоящее время в каждом эскадроне и в эманде корпуса имеется свой инструктор по физкультуре из числа комсостава.

В каждом полку оборудованы полковые гимнастические залы, главным образом снарядами сокольской гимнастики и приступлено к изготовлению снарядов шведской гимнастики. Научный контроль над результатами физических упражнений поставлен вполне удовлетворительно. На каждого занимающегося заведены антропометрические карточки.

Физкультура в лагерях. Прыжки в длину с разбега.

Фот. П. Р. Лясс

Занятия ведутся по следующему плану: ежедневно утром волевая гимнастика, бег и 3 раза в неделю, между 11—12 часами утра, учебные занятия по гимнастике (в об'еме кн. I «Руководства по физической подготовке в Красной армии»). Кроме того, три раза в неделю проводятся клубные занятия по физкультуре.

Уроки утренней волевой гимнастики в январе производились в казармах. С 1 февраля были перенесены на воздух и производились на снегу, при чем в них принимал участие весь наличный состав красноармейцев и комсостава корпуса.

Сейчас вместе с проводимыми утренними уроками волевой гимнастики и учебными уроками гимнастики особенно развивается полевая гимнастика, легкая атлетика и игры: футбол, баскетбол, гандбол, ватер-поло. Плавание проводится как обязательный предмет обучения. Перед Всеукраинской войсковой олимпиадой будут проведены корпусные соревнования.

П. Лоссовский.

Ленинград.

Международный день кооперации в ВВПШФО.

5 июля в Петровском парке было проведено празднование „Международного дня кооперации", на которое стеклось большое количество зрителей и представителей от рабочих организаций.

Празднование открылось футбольным товарищеским матчем между командами бывших слушателей Московской им. Ленина школы физобразования и ВВПШФО, окончившимся в пользу последней со счетом 3 : 0.

Затем были устроены легко-атлетические соревнования (прыжки в вышину с разбега, бег на 100 мтр., метание диска и эстафета), продемонстрированы упражнения по вольтижировке, плаванию, прыжкам в воду, раздеванию в воде и пр.

В заключение между преподавателями школы и слушателями проведена игра в гандбол, окончившаяся в пользу слушателей со счетом 4 : 2.

Там же на площадке был проведен доклад о значении кооперации и ее роли в экономическом поднятии СССР.

М. Ча—в.

Минск.

В N Белорусской территориальной дивизии.

Первые шаги работы по физической культуре в дивизии положены только в этом сезоне. Созданы дивизионные и полковые спортивные комитеты. Не мало способствовала развитию физкультуры в дивизии материальная поддержка со стороны шефа дивизии ЦИК'а Белоруссии, на которую был приобретен крайне необходимый спортивный инвентарь для летнего сезона.

Вся работа протекает в лагерях под Минском, где проводится двухмесячное обучение допризывников 1902 г. В порядке плана для допризывников введена обязательная утренняя гимнастика и занятия на снарядах. Отстроен общелагерный полевой городок. При полках созданы группы красноармейцев, занимающихся гимнастикой в вечернее время, после строевых занятий.

Занятия по легкой атлетике ведутся и имеют некоторые достижения. Широко распространяется игра в футбол; проведено несколько матчей сборной команды лагеря с городскими командами и корпусом.

Одним из полков устроен примитивный тир, привлекающий к стрельбе из винтовок уменьшенными зарядами много красноармейцев и комсостав.

За отсутствием необходимого инвентаря не удается развернуть работу по тяжелой атлетике, занятиям на рапирах и эспадронах и другим видам спорта. Приходится отметить, что инструктора, окончившие школы физкультуры, забрасывают дело физкультуры, перегруженные, как командиры, прямой работой.

Н. Зубов.

По учебным заведениям.

Физическая культура в Институте красной профессуры.

За истекший учебный год занятия велись по программе несколько отличавшейся от прошлого года, так как благодаря оборудованию гимнастического зала представилась возможность проводить уроки более полно и интенсивно. В программу занятий входили педагогическая система физического воспитания, подвижные игры и школа мяча (для вновь поступивших), командные игры и лыжи.

С переходом к весеннему подготовительному периоду педагогическая гимнастика перешла постепенно к естественным упражнениям, а подготовительный период тренировки по играм закончился рядом товарищеских и лиговых состязаний по баскетболу. Мужскими командами взято зимнее первенство ВУЗ'ов и раббаков.

В мае месяце, в связи с переходом на открытый воздух, была изменена и программа занятий. Упражнения перешли постепенно в легкую атлетику, значительно был расширен отдел игр, куда кроме баскетбола и подвижных игр вошли итальянская лапта, школа предварительной футбольной тренировки и впервые вводимый в Москве „ручной мяч".

Из игр особенной популярностью пользовалась итальянская лапта, привлекшая к себе большое количество занимающихся.

22 и 26 июня были проведены соревнования по легкой атлетике на первенство ИКП. В соревновании, состоявшем из пятиборья (бег на 100 метров, толкание ядра, метание диска, прыжки в вышину и в длину с разбега—для мужчин и та же программа, за исключением толкания ядра, замененного метанием мяча—для женщин).

Достигнутые результаты можно признать вполне удовлетворительными.

Первенство 1924 г. для мужчин взял Ф. Богданов, получивший наибольшее количество очков и достигший следующих результатов: бег на 100 м.—12,9 с., толкания ядра (лучш. р.)—8 м. 15 с., метание диска (лучш. р.)—26 м. 8 с., прыжок в вышину с разбега—1 м. 35 с., прыжок в длину с разбега—4 м. 79 с.

Женское первенство ИКП взяла В. Карева, показавшая тоже довольно хорошие результаты.

В целях пропаганды бега на средние дистанции был проведен бег на 1000 метров, на первенство института. Первенство взял Гиммельсфарб, показавший время 3 : 19,5.

Антропометрические измерения и медицинский осмотр, проводившиеся в течение учебного года научным сотрудником ГЦИФК доктором Чиркиным, дали как и в прошлом году положительные результаты.

Е. П.

Грузия.

Хотя физическое воспитание в школах Грузии и входит в учебный план как обязательный предмет, но проводится лишь в тех случаях, когда к тому имеется возможность в смысле наличия подходящего помещения. Занятиями руководят инструктора физкультуры, но нужно сказать, что уровень подготовки инструкторского состава весьма низок.

В школах фабзавуча физкультура проводится более широко и под наблюдением школьно-санитарных врачей.

Организовавшийся при Грузцике ВСФК интенсивно взялся за работу и под его указаниями и руководством дело школьной физкультуры в дальнейшем пойдет более быстрыми шагами и вовлечет всю учащуюся детвору в занятия по физкультуре.

В институте Лесгафта.

В помещениях центрального клуба „Спартака" (бывшее помещение „Спорта") Гребного общества и „Дельфина" начались занятия спортом студентов Государственного института физического образования им. Лесгафта. Для II и IV курсов занятия будут продолжаться полтора месяца из расчета трех дней в неделю, для студентов же III курса срок будет продолжен еще на один месяц с ежедневными занятиями.

Женская группа физкультурников школы II ступени им. Лобачевского в Севастополе.

Футбол.

Москва.

Междугородные игры.

Как провел МСФК летний сезон игр—похоже на то, будто им было организовано своего рода всесоюзное первенство, все игры которого состоялись в Москве. Одна афиша сменяет другую, а то так расклеиваются и одновременно.—„Междугородные игры"... Одесса, Харьков, Ленинград, Киев, Сталино—один за другим побывали в Москве на играх, против которых МСФК выставлял различные свои команды. Сезон исключительный по интересу и жаль лишь то, что или гости оказывались весьма слабыми, или москвичи „плели лыко". Во всяком случае, местные игры, как, напр., Пресня—кр. МСФК, Пресня—ОППВ несравненно были интереснее по ходу игры.

Но факт налицо.—МСФК показал не только свою организационную деятельность, но и сильно всколыхнул инициативу мест. Уж не так просто сорваться из Киева, Юзовки—Сталина и приехать в Москву! Эти шаги—хорошая практика для будущего. Побольше таких товарищеских встреч и первенства республик будут проходить куда живее и интереснее, куда больше в них будет принимать участия городов и меньше лаконических отказов—„приехать не можем" или „принять не можем".

А потом надо отметить ценность таких поездок в центр и в смысле обмена „знаний" в технике. Далекие сталинцы, думается, не мало кое-чего почерпнули в Москве за дни своего пребывания. Если-б к некоторым из таких приездов МСФК организовывал специальные показательные закрытые выступленьица хоть по легкой атлетике—это для многих провинциальных товарищей было бы весьма полезно...

Не успели мы проводить финнов на игры в Харьков (где они выиграли 2:0 у второй сборной Харькова и проиграли 3:0 первой), как в Москве уже опять гости—сам Ленинград, да еще в двойном числе—Спартак II и Путиловцы, а с юга—сборная Киева.

2-е отд. Спартак—ОППВ 2:3.

Наиболее интересной была встреча 13 июля между 2-м отд. Спартак и ОППВ. Несмотря на ослабленный состав—отсутствовали вратарь Шимкунас и защитник Сысоев,—ОППВ удалось выиграть у довольно сильной команды противника со счетом 3:2. Первую половину ленинградцы заканчивают в свою пользу со счетом 1:0.

После перерыва ОППВ сразу берет инициативу и заканчивает игру при 3:1 в свою пользу. Спартак хорош,—сильна защита, ровно, но не достаточно энергично нападение. Как всегда, хорош Гостев, в полузащите лучшим Филиппов И. но зато слабое впечатление оставил по себе вратарь Полежаев, показавший какую-то расхлябанную манеру игры, отсутствие хватки и непростительные мазки. ОППВ играло дружно, напористо, но, как обычно, много „мазало" по воротам.

Состав Спартака: Полежаев; Гостев, Эллерих; Варфоломеев, Филиппов В., Филиппов И.; Гостев, Кусков, Рябов, Маликов; и Никонов; ОППВ выступило в следующем составе: Ларионов; Максимов, Исаев; Барляев, Ратов, Никитин; Чесноков, Савостьянов, Тюльпанов, Мартынов и Жибоедов.

Сборная команда Воронежа, выигравшая в первом кругу первенство РСФСР у Пензы.

Путиловцы { **Динамо 0:0;** **АКС 2:0;** **Орехово 1:7.**

Встреча Путиловцев с Динамо, к сожалению, прошла совсем бесцветно. Ливший в продолжение почти всей игры дождь настолько размочил площадку, что сделал ее совершенно непригодной для хорошей игры. Результат—ничья при 0:0. Состав путиловцев: Левицкий; Оводков, Чечот; Стукалов, Хромов, Маринин; Сыкин, Васильев, Иванов, Киселев и Лобашев. Лучшими в команде были Левицкий, Новиков и Сыкин.

За Динамо играли: Чулков; Игнатов, Ленчиков; Дмитриев Артемьев, Овечкин; Борисов, Маслов, Васильев, Житарев и Титов.

Накануне путиловцы встретились с Астаховским кружком и легко справились с противником, забив два безответных мяча.

В заключение путиловцы выезжали в Орехово в ослабленном составе—были сняты Лобашев и Хромов. Хозяева встретили гостей, как и многих других, не особенно любезно, пропустив в свои ворота один мяч и забив семь.

Сборная Киев { **Сахарники 0:3;** **Сб. Москва 0:8.**

В то время как ленинградцы с честью защищались на полях Динамо и ОППВ, сахарники легко справлялись на своем поле со сборной командой Киева. Последняя, не представляя абсолютно никакой силы, проиграла со счетом 3:0.

Встреча следующего дня—сборные команды Киева и Москвы—совершенно не представляла, в смысле техники игры, интереса. Кое-как сопротивлявшиеся в первой половине, во второй киевляне окончательно сдали, пропустив в конечном итоге 8:0. Вся команда в целом и каждый игрок в отдельности, за исключением определенно хорошего левого края, безусловно слабы.

Их состав: Яхомс; Лобковский, Весеньев; Ломакин, Курбатов, Хавчин; Крупицкий, Бойко, Кузьмин, Рейнгольц и Швецов.

Сталино { **АКС 1:4;** **Динамо 0:2;** **Орехово 1:5.**

19 июля на поле АКС против хозяев поля выступила команда Сталино (быв. Юзовка). Результат 4:1 в пользу АКС.—Первая половина 1:1 и вторая 3:0.

20 числа гости, надо полагать, „по положению" отдавали визит Орехову, которое вышло победителем с крупным счетом 5:1.

21 июля на поле Динамо произошла последняя встреча сталинцев с хозяевами поля. Проиграли они 2:0.

Состав Сталина: Разоренов; Стерник, Вакуленко; Навальнев, Алексеев, Щербинов; Головнев, Мельников, Даарт, Ауэрман, Бескровный.

Из игроков следует отметить толковую игру полузащитника Навальнева, всю защиту, за исключением вратаря, который безусловно слаб.

Кр. Пресня—кр. МСФК 4:2.

20 июля, в день открытия Красно-Пресненского стадиона, состоялась интереснейшая встреча между командами Кр. Пресни и МСФК. Первую половину сильно нападает МСФК и кончает в свою пользу со счетом 1:0. После перерыва картина резко меняется. Команда МСФК, повидимому, выложив все в первой половине, сильно сдает в темпе и проиг-

рывает крупным счетом 4:1. Общий результат 4:2 в пользу Кр. Пресни. У победителей нужно отметить Старостина. Канунникова в нападении и в защите Попова. В кружке МСФК очень хорош в первой половине был Селин в линии полузащиты, слаб против обыкновения был Ноготков.

ОППВ—МСПО 2:1.

20 июля на поле ОППВ встретились соседи—ОППВ и МСПО. Перед началом игры была проведена этафетка в передаче мяча между препятствиями. Победителем оказалась команда МСПО. После этого состоялась игра, закончившаяся 2:1 в пользу ОППВ.—Первая половина 1:1 и вторая 1:0. У ОППВ в нападении хорош Жибоедов, большие надежды опять подает „старичек" Мартынов, очень умно игравший со своим краем. У МСПО все играли более или менее ровно и особенно никто не выделялся.

Самара.

Розыгрыш футбольного первенства РСФСР по календарю ВСФК в районе Поволжья задержался в виду того, что к 29 июня не выяснился победитель автономных республик, который должен был встретиться с победителем Поволжья—Самарой на поле последней.

В финальном матче на первенство автономных республик 1 июля встретились команды Туркреспублики (Ташкент) и Татреспублики (Казань) на поле Казани.

С большим трудом удалось добраться команде Туркреспублики (из Ташкента) в Казань, совершив пересадку в Самаре с поезда на пароход и пробыв в пути 5 суток, что лишний раз подтверждает, что подобное районирование, т.-е. присоединение Казани и Уфы к автономным республикам не совсем удачно, так как требует колоссальных средств на командирование. В частности, прием команды Туркреспублики обошелся Татреспублике в 750 р.—сумма, на которую Казань в состоянии принять у себя все 13 городов Среднего и Нижнего Поволожья.

Матч между командами Ташкента и Казани сразу начинается быстрым темпом ташкентцев, привыкших к жаркому климату и чувствующих себя спокойно в умеренном, но травяное поле часто подводит их (в Ташкенте без травы) и дает Казани преимущество. На 32 мин. Казань проводит первый мяч и через 10 мин. второй. Первая половина игры кончается с результатом 2:0, во второй ташкентцам удается сквитать один гол, но в ответ снова получают два. Игра кончается 4:1 в пользу Татреспублики. Судил В. Миронычев (Казань) с небольшими промахами.

На другой день команда Ташкента играла против лучшей команды Казани „Татпечать" и выиграла 3:2.

На обратном пути команда Ташкента заехала в Самару и 4 июля сыграла матч с командой Самары. На футбольном поле по приблизительному подсчету было около 6000 зрителей.

Жаль только, что футбольное поле до сего времени остается незагороженным и представляет из себя открытую площадь с воротами без сеток.

Зрители располагаются тесным кольцом вокруг поля, делая живую стену и зачастую затрудняя игру, выходя на поле.

При наличии футбольного поля, Самара, вне всякого сомнения, сумела бы принять у себя ни один город и только этот недостаток вынуждает команды Самары выезжать в другие города, не принимая у себя.

С начала игры Самара—Ташкент, последний, предлагая быстрый темп, как-будто теснит Самару, но уже на 5 минуте самарцы проводят первый мяч и к концу хавтайма делают результат 3:0. Вторая половина игры кончается еще с одним мячом в ворота Ташкента и заканчивается 4:0 в пользу Самары.

Команда Туркреспублики играла в следующем составе: вратарь Нестеренко, защита—Ефремов, Мошков, полузащита Смирнов, Острецов, Савицкий, нападение—Даниелов, Равинский, Магалов, Коренков, Забелин.

Команда в целом играла дружно и могла бы свести игру к меньшему результату, имея в своем составе другого вратаря. Из нападения выделялся Магалов и из полузащиты—Савицкий и Острецов.

Сборная команда Кинешмы „Транспортник".

Команда Самары играла в составе: вратарь—Крузе, защита Петров Г., Лабут А., полузащита—Смолин П., Промахин М., Соколовский К., нападение—Подольский, Миленин, Ефимов, Варламов и Спиридонов И.

На очереди встреча футбольных команд—победителя автономных республик Татреспублики с победителем Поволжья—Самарой.

В. К.

Николаев.

Междугородные матчи Харьков—Николаев.

Состоялись интересные встречи сборной Харькова, составленной из лучших игроков 1 и 2 сборных. В первый день харьковцы встретились со второй сборной Николаева, так хорошо зарекомендовавшей себя за последнее время. Обе половины игры прошли достаточно ровно; как одна, так и другая стороны, удовлетворительно играя на середине поля, у ворот противника до конца комбинаций не доводили. Вторая сборная с честью вышла из трудного экзамена: встретя более сильного противника, свела игру к ничьей 0:0.

Во второй день против Харькова выступила первая сборная. Первые 20 мин. игры преимущество было на стороне Николаева; стало ясно, что николаевцы вышли на поле с твердым намерением взять реванш за прошлогоднее (2:0) поражение. Защита Харькова была сильно прижата к своим воротам и ей оставалось только отбиваться от настойчивых атак противника. В дальнейшем игра ведется уже значительно ровней, порой даже с некоторым перевесом в пользу Харькова. Не задолго до перерыва Николаев уже буквально „сидит" на воротах Харькова, но удары по воротам ему не удаются. После перерыва Николаев делает нажим и вскоре забивает первый и единственный за всю игру мяч. Игра принимает оживленный характер и ведется быстрым темпом. Харьковцы, желая отыграться, начинают грубить, николаевцы не уступают. В дальнейшем игра ведется с переменным успехом; отлично работает полузащита обеих команд. Общий результат так и остается 1:0 в пользу Николаева.

Пермь.

10 июля начался розыгрыш 2-го круга. Первым интересным матчем была встреча сильной команды „Орленок I" со сборной завода Мотовилихи „Волной". Игра шла в необыкновенно быстром темпе и показала хорошую технику обеих команд. В первом хавтайме, благодаря сильному напору форвардов, „Орленок" забивает 3 „сухих" мяча, во втором хавтайме еще 2. „Волна" энергично сопротивляется, но, больше, однако, сквитать не может. Общий счет 5:1 в пользу „Орленка". С особым интересом ожидается теперь встреча „Орленка" с победительницей 1 круга—командой „СКР".

11 июля состоялся товарищеский матч первой и второй сборной, составленных из лучших сил города. Матч носил чисто-тренировочный характер, имея целью выявить игру сборных. В результате легко выиграла первая сборная счетом 7:2; большой счет об'ясняется тем, что во 2-й сборной играло 5 запасных игроков. Такое халатное отношение к товарищеским матчам наблюдается не впервые, и наша задача изжить его возможно скорее.

Лин.

Правила розыгрыша „осеннего приза открытия" секции игр МСФК см. стр. 24 „Информационная часть".

Финляндия—УССР.

11, 12 и 13 июля были большими днями для УССР. В Харьков прибыли спортсмены-рабочие Финляндии для участия в легко-атлетических соревнованиях. УССР была представлена лучшими силами Харькова, Киева, Одессы и Полтавы.

Прыжок с шестом Булыченко (ВУЗ) в Томске.

Зарубежные товарищи финны были встречены на ст. Белгород (75 клм. от Харькова) председателем ГСФК т. Конотопом, членом совета т. Коноваловым и председателем легко-атлетической секции т. Павловым.

В Харькове на вокзале 400 юношей и девушек местных спорт-организаций, в спортивных костюмах, собрались, чтобы приветствовать дорогих гостей.

Мощными звуками Интернационала, исполненного оркестром спорт-клуба „Красный Железнодорожник" встретили харьковцы вышедших на перрон финнов.

После кратких приветствий с обеих сторон и традиционных спортивных приветствий, финские товарищи отправились в гостиницу „Спартак".

Прибытие легко-атлетов из Киева, Одессы и Полтавы. К началу соревнований в Харьков прибыли из Киева лучшие его силы: Подгаецкий, Подкович, Лукашевич, Бирзнек и Денисенко. Из Одессы приехал бывш. харьковец Шалько и из Полтавы (переведенный по службе) Калина.

11 июля. День начался забегами на 100 мтр. В первом забеге Подгаецкий легко опередив Шалько (12,1) показал

Легкаатетика.

11,8. Во втором харьковец Кобцев неожиданно оказался впереди Лукашевича со слабым результатом 12,2. В третьем финн Вирта, без всякого напряжения и замедляя темп (12,2), пришел впереди харьковца Старикова.

В толкании ядра киевлянин Бирзнек сделал 11,775. Финн Сандберг занял второе место—11,42 и Подкович третье—10,325.

Бег на 400 мтр. привлек всеобщее внимание. Кто будет впереди: финн Вирта или Подгаецкий? Со старта резво уходит вперед финн, за ним нерасчетливый и горячий Шалько развивает слишком быстрый для себя темп и, наоборот, киевлянин, видимо уверенный в себе, начинает бег спокойно. В конце 200 м. Шалько начинает отпадать и его обходит развивший бешеный темп Подгаецкий. Вот он к финну все ближе и ближе...кажется, что победа может достаться киевлянину, но упущенное в начале сказывается, и на финише Вирта, сохранив просвет, заканчивает 400 мтр. в отличное время 52,3 с. Время Подгаецкого 53,8, Шалько 57,6.

12 июля. Финал на 100 мтр. собрал редкую для СССР компанию спринтеров. Подгаецкий, Вирта, Шалько и, наконец, опоздавший к забегам и допущенный с согласия участников Калина, имели уже в прошлом достижения не хуже 11,4.

После нескольких фальстартов, наконец, побежали. Идут мощной стеной, но вот слегка отделяется от группы Калина. Его грудь первой касается ленточки, а хронометристы фиксируют редкий в СССР результат—11 сек.; финн Вирта на 0,2 сек. опережает Подгаецкого, показывая 11,4; нетренированный Шалько отстает от киевлянина на 1 метр, а харьковец Кобцев на 1½ метра.

В метании диска киевляне Подкович и Бирзнек сделали броски в 34,10 и 33,25, Макеев (Харьков) 32,47. В прыжках в длину Вирта (Финляндия) добился лучшего результата 6,135, Калина 6,005 и Лукашевич 5,95. Прыжки в высоту прошли неинтересно. Все участники, за исключением Вирта и Лукашевича, прыгали без всякой техники. Оба взяли по 160. При перепрыжке же Лукашевич закрепил за собой первое место. Третье место занял Шалько—155.

Бег 5000 мтр. прошел с исключительным интересом. Здесь встретились лучший киевский стайер Денисенко и харьковский Жиляев. Со старта, не знавший себе до сего времени на Украине противников, начинает вести Денисенко. Яппеля (финн) сразу же отпадает, в дальнейшем сохраняя одинаковый просвет. На последнем кругу Денисенко увеличивает шаг, делая попытку оторваться и развивая энергичный ход, Жиляев не отстает, и затем своим исключительным по резкости финишем оканчивает дистанцию первым в 17:01; 2—Денисенко—17:10,8; 3—Яппеля—17:18,4.

Женские соревнования в некоторых номерах прошли с хорошими результатами. Из них укажем на достижения Даниловой (Хар. Спорт) в беге на 60 мтр.—8,8, 500—1:44,8, в прыжке в длину 4,13; Маевской, сделавшей легко в прыжке в высоту 130; Пузыревой (Балабановцы) в ядре 6,835+5,985 и в сумме 12,82.

13 июля. 110 метров выиграл Шалько—19,1, 2—Стариков (Харьков) 20 с., 3—Тремль (Харьков) 1 м. сзади. Шест—Зайцев (Харьков) с плохим для него результатом 2,90 и 1500 м. Денисенко 4:44,6, харьковцы Фортунатов и Маляренко 4:47,2 и 4:48,2.

После официальной программы состоялся бег на 200 мтр., где Подгаецкому удалось сделать 23,8, Калина прошел в 24 с.

Москва.

Очередное соревнование, устроенное легко-атлетической секцией МСФК 13 июля на площадке ОППВ дало очень много интересных моментов и в техническом отношении было довольно удачным.

В большой конкуренции разыгралось троеборие личного характера, состоявшее из бега на 60 мтр., метания диска и прыжков в длину с разбега. В каждом из перечисленных номеров была сильная борьба, в результате которой ни одному из участников не удалось занять хотя бы двух первых мест.

Победителем вышел выступающий второй год в открытых соревнованиях

Старт бега на 100 м. на „Красной Пресне" 20 июля. Слева направо: Дыбов, Фомиланат, Даницкий, Никитин и Громов.

Фот. П. Р. Ласс.

способный легко-атлет Демин (ОППВ), заняв первое место в прыжках в длину с разбега с лучшим в сезоне результатом—6,23 мтр., второе место за Брантом в метании диска—30,28 мтр. и пятое в беге на 60 мтр.—7,6 с., на втором месте остался Лауденбах (ОППВ) с результатами 6,10 м. (3) 27,73 м. (4) и 7,6 с. (5), третье место разделили четверо: Брандт, Громов, Соколов и Суворов по 16 очков; из них Брандт был первым в метании диска—32,46 и Соколов в беге на 60 мтр. с очень хорошим временем—7,2 с. По отдельным видам результаты таковы: по предварительному соглашению забеги на 60 мтр. были составлены из участников, приблизительно равных по силам. Самым интересным из них был первый, где встретились лучший в настоящее время в Москве спринтер Громов и Соколов. Громов, не бегающий самой короткой дистанции, оказался здесь побежденным, проиграв Соколову. сделав-

Международные соревнования Финляндия—РСФСР. 1. Финн Вирта метает диск. 2. Старт женщин в беге слева—победительница бега Романова (КИМ) в 1:10,4. 3. Вуориниэа (Финляндия) прыгает в высоту с места.

Фот. В. В. Лобода.

шему неожиданный для Громова великолепный бросок на ленточку.

Довольно крупные результаты получились в прыжках в длину с разбега. В этот раз, несмотря на то, что отсутствовало много хороших прыгунов (Бирзин, Жужиков, Сареток, Кабалов и друг.) пяти человекам удалось прыгнуть за шесть метров; цифра эта даже для Москвы является солидной. Вообще же говоря, этот номер—слабое место наших легко-атлетов. Первым в прыжках в длину был Демин, вторым за ним Назаретов 6,13, далее Лауденбах 6,10 и по 6,08 прыгнули Соколов и Суворов. Плохо выработавший разбег Громов, два раза заступив за планку, последним прыжком сделал 5,85; незасчитанный же результат—6,38.

Метание диска выиграл Брандт—32,46 м., Демин был вторым, третьим Суворов (ОППВ)—29,23 м., четвертым Лауденбах 27,73, пятым новичок из клуба КИМ Дерягин—27,52 м.

На старт женской эстафеты 100+200+300+400 явилась только одна команда клуба КИМ, которая и прошла ее в 2 : 47, установив новое для СССР высшее достижение. Состав команды: Рубинштейн, Тихонова, Некрасова и Романова.

В беге на 1500 м. Бочаров (КИМ) показал лучшее для себя достижение, пройдя дистанцию в 4 : 24, вторым за ним был Опитц (ОППВ) и третьим на 30 мтр. сзади Опитца Николаев (ОППВ).

Наиболее интересным номером программы был эстафетный бег 5×200 для мужчин. В виду того, что записалось по две команды ОППВ и КИМ, пришлось устроить два забега. В первом забеге шли вторые команды. Здесь победа досталась второй команде ОППВ, прошедшей в 2 : 06. Состав ОППВ: Тюльпанов, Боголепов, Назаретов, Холодов и Лауденбах; на 4 мтр. сзади был КИМ в составе Клыпина, Дыбова, Колодного, Спандарьяна и Орлова.

В первых командах первое место занял КИМ в составе Львова, Смирнова, Каллистова, Фомилианта и Громова в 2 : 02,5 (новое Всесоюзное достижение), на 0,5 сек. тише ОППВ в составе Петрова, Демина, Подгаецкого, Брандта и Соколова. Старое высшее достижение в этой эстафете было показано в прошлом году командой центрального клуба «Муравей» и равнялось 2 : 10,2.

На открытии стадиона „Красной Пресни".

Москва обогатилась еще одним новым стадионом, выстроенным спорт-клубом «Красная Пресня» у Пресненской заставы, в наиболее густо заселенном рабочими квартале Москвы.

Не вдаваясь в оценку этого знаменательного для трудящихся Пресни факта, остановимся лишь на оценке стадиона, как места, удобного для проведения на нем легко-атлетических соревнований. Последние возможны на нем не по всем номерам. Так, например, совершенно нельзя устраивать бега на 200 м.,—мешает вираж, сделанный для велосипедных соревнований. Грунт на площадке еще не осел и в отчетном соревновании нельзя было сильно толкаться при прыжках в высоту. Есть предположения о расширении в дальнейшем всей площадки и тогда, надо будет полагать, что легко-атлетическая дорожка в 400 м. длиною будет освобождена от виражей и вся площадка представит великолепно оборудованный стадион, приспособленный для международных соревнований.

На ряду с другими видами спорта, в день открытия стадиона, 20 июля, великолепно в организационном отношении были проведены и легко-атлетические соревнования, давшие очень крупные достижения.

Красная Пресня. Бег на 3000 метров. Первым идет Бочаров, за ним—Васильев, Козлов, Опитц.

Фот. В. В. Лобода.

Несмотря на то, что дорожка для бега была очень мягка, Громову (КИМ) удалось пройти 100 м. в забеге в 11,5, и Фомилианту прыгнуть в высоту 165 с., а команде клуба КИМ установить новое Всесоюзное достижение в шведской эстафете—3 : 32,4.

По отдельным видам показаны следующие результаты:

Бег на 100 м. выиграл Громов со временем 11,7, сзади Фомилиант (КИМ) на 1,5 м., Никитин (Кр. Пресня) 3 м., Даницкий (Кр. Пресня) 4 м. и Дыбов (КИМ) на грудь сзади Даницкого.

В метании диска первым был Филиппов (КИМ)—32,78, вторым Брандт (ОППВ)—32,23, третьим В. Громов (КИМ) 31,50, далее: Ратов (КИМ) 30,83, Берзин (Кр. Пресня) 30,52, Спарре (МАО) 29,00, Лауденбах (ОППВ) 28,30, Том (Кр. Пресня) 26,77, Хайдин В. (Кр. Пресня) 26,67 и Крылов (МАО) 25,55.

В прыжках в высоту первое место занял Фомилиант, прыгнув 165 с., 2—Назаретов (ОППВ) 160, 3—Громов Б. 155, далее: Дыбов (КИМ) 150, Даницкий, Филиппов и Лауденбах по 145, Климов, Побегайло, Сергеев и Берзин (все Кр. Пресня) по 140. По 136 взяли Спарре, Никитин и Андреев.

Интересно прошла шведская эстафета. На первом этапе младший Громов оказал сильную конкуренцию Гагулину, отстав от него метра на 4—5. Гагулин прошел 800 м. резвее 2 : 03. Резво прошел 400 м. старший Громов (меньше 53,0 с.), выведший свою команду на первое место на втором этапе. В конечном итоге первой окончила команда КИМ'а в 3 : 32,4, второй была первая команда Красной Пресни в 3 : 35,2 в составе Гагулина, Никитина, Даницкого и Рудь, третьей—вторая команда Красной Пресни в 3 : 55,8 в составе Красавина, Сергеева, Побегайло и Ермакова. Следующие места заняли две команды Московского тяжело-атлетического общества (время не взято).

В беге на 3000 мтр. Бочаров (КИМ) показал 9 : 40,9, сзади были А. Козлов—9 : 45, Васильев—10:10, Гагулин II—10 : 40,4, Камолов 10 ; 52 и Балатанов 10 : 54 (все из Кр. Пресни).

щая участников в помещение, сделавшая дорожку черезчур мягкой, скользкой и т. д.

Несмотря на это, показанные результаты являются довольно солидными.

В финале на 100 мтр. для мужчин до 18 лет лучшее время было показано Пукиревым—12,3 с., за ним Зуев—12,4 с. и Крейнин—13 с.

В финале на 100 мтр. для выступающих первый год первым пришел Скавронский—12,4 с., затем Васильев—12,6 с. и Епанечников—12,9 с.

В финале бега на 60 мтр. для женщин, выступающих первый год и не старше 18 лет очень-хороший результат у Лоборевой—8,9 с., 2 Романова А.—10 сант. сзади и Романова Т.

В толкании облегченного ядра для мужчин не старше 18 лет места распределились следующим образом: 1—Зуев 9,84, 2—Шелковников 8,93, 3—Пукирев 8,54, 4—Голицын 8,30 5—Ботунов 8,19.

В толкании ядра для мужчин, выступающих первый год, хороший результат показал Спандарьян С. 10,70, 2—Воронов 9,86, 3—Васильев 9,27, 4—Филатов 9,00, 5—Рюмин 8,89.

Старт бега на 200 м. Фомилиант, Вирта и Громов.

Фот. В. В. Лобода.

Товарищеская встреча.

20 июля на площадке КИМ состоялось большое легкоатлетическое соревнование, инициаторами которого явились клуб им. КИМ и пролетарское спортивное о-во «Динамо».

Основная задача соревнования—устройство большого образцово-показательного выступления для рабочих членов названных организаций и завода «Рускабель».

Все участники были разбиты на две основные группы: не старше 18 лет и выступающие первый год.

Праздник прошел с большим спортивным подъемом и оказался верным показателем достижений, полученных путем долгих и упорных работ над рабочей молодежью в организациях.

Единственно, что мешало успешному проведению соревнований—это дождливая, хмурая погода, часто загоняв-

В метании диска для мужчин, выступающих первый год, Лусс сделал бросок 30,00, 2—Харитонов 29,52, 3—Спандарьян 29,00, Косвинцов 24,30, 5 Колобанов 24,12. Участников 18 человек.

В толкании ядра для женщин первое место заняла Булычева с результатом 5,65, 2—Корзина 5,55, 3—Романова А. 5,51, 4—Артамонова 5,50, 5 — Салаутина 5,46. Всего 15 участниц.

В метании диска для женщин лучший бросок у Романовой Т. 16,64, за ней Салаутина 16,17, 3 — Романова А. 15,85, 4 — Булычева 15,30, 5 — Кузина 14,85. Участниц 13 человек.

В прыжках в длину с разбега для женщин первое место осталось за Романовой Т. 3,95, 2 — Артамонова 3,74, 3—Романова А. 3,62, 4—Сахарова 3,60, 5 — Груздкова 3,59.

В прыжках в высоту с разбега для женщин прекрасный результат показала Романова А., взяв высоту 134 сант., за ней Лоборева 118, 3 Салаутина 113, 4 Артамонова 104, 5 Батярова 104.

В прыжках в длину с места для мужчин, выступающих первый год, первым молодой Грей с великолепным результатом 2,84, 2 Спандарьян 2,77, 3 Харитонов 2,62, Воронов и Ботунов 2,53 и Филатов 2,49.

В прыжках в длину с разбега для мужчин лучший результат вышел у Спандарьяна 5,17, Грей 5,06, Шелковников 5,05, Ульянов 5,03, Катаков 4,67.

Очень оживленно прошел эстафетный бег 4×100 для мужчин. Лучшее время показала команда Динамо 53 сек. в составе: Пукирева, Медведя, Церевитинова и Скавронского. Второе место заняла команда КИМ, в составе: Васильева, Лобанова, Соловьева, Стасевича 53,9. Третьей пришла команда Рускабель 55,3. (Ульянов, Зуев, Колобанов и Шленцов).

В эстафетном беге 4×100 для женщин первой была команда Динамо 1 : 03,6 (Груздкова, Липунова, Романова и Артамонова), второй КИМ на 0,2 с. хуже, в составе Базановой, Сахаровой, Кацен и Лоборевой и третьей Рускабель 1 : 04, 7 (Булычева, Королькова, Дементьева и Батарова).

В беге на 1000 мтр. для мужчин лучшее время показал Епанечников 3 : 01,7, вторым за ним Михайлов 3 : 05,4, третьим Смирнов 3 : 06,1, четвертым Голицын 3 : 07,3.

В беге на 1000 мтр. для мужчин, выступающих первый год, первое место занял Веселов 3 : 04,7, 2 Филатов 3 : 10,2, 3 Рюмин 3 : 14 и 4 Васильев в то же время.

Б.

Калуга.

На стадионе им. Ленина были проведены соревнования на первенство гор. Калуги. Соревнования носили исключительно командный характер, при чем от каждой, входящей в ГСФК единицы, было выставлено по 15 мужч. и 10 женщ. Результаты соревнований показали, что наши достижения повышаются и уже вплотную подходят к старым губернским достижениям, а в некоторых случаях даже превосходят их.

Женщины. Бег. 60 мтр. 1—Леонова 8,5, 2—Короткова 8,8, Бег 1000 мтр. 1—Болховская 3 : 49,8, 2—Назарова 3 : 52,8. Эстафета 4×100. 1 команда РЛКСМ в составе Коротковой, Коркиной, Васюнкиной и Леоновой со временем 1 : 02. Эстафета 3×1000. 1—команда жел. дор. (Богатырева, Потехина, Самойлова) 12 : 02,2, 2—РЛКСМ 13 : 10,4. Ядро 1—Леонова (РЛКСМ) 6,60 (ядро 12 фун.). Копье 1—Васюнкина 18,61 м. Диск 1—Васюнкина (РЛКСМ) 14,19. Высота с разбега 1—Леонова 120 с., 2—Морозова и Самойлова 115 с. Длина с разбега 1—Леонова 4,06.

Бег на 100 мтр. 1—Евстратов 12,5 (ГСПС). 1500 м. 1—Зеленов (РЛКСМ) 5 : 02,3. 5000 мтр. 1—Зеленов 19 : 24,7. Кросскоунтри был организован в Калуге впервые 1—Зеленов 47 : 48,9 (расстояние 10,3 верст, участвовало 7 чел. и все закончили дистанцию несмотря на трудную дорогу). Шведская эстафета 1—команда РЛКСМ (Корнеев, Николаев, Зеленов, Степанчиков) 4 : 12,8. Эстафета 4×100 м. 1—команда ГСПС 55,0. Длина с разбега 1—Степанчиков 5,29. Высота с разбега 1—Супротивный 135 с. Шест 1—Супротивный повторил старое достижение губернии 2,60. Копье 1—Яковлев 32,14 с. Диск 1—Ремен (РЛКСМ) 30,79 м.

Баскетбол.

Первая междугородняя встреча.

13 июля на площадке ОППВ состоялась первая междугородняя за этот сезон встреча женских команд 1-го районного отделения «Спартак» (быв. Коломяги) и ОППВ.

С первых же минут игра становится весьма неинтересной, так как идет вяло по темпу, распассовки почти нет и т. д., словом, москвичи, помнящие прошлогодний приезд ленинградцев, с большим успехом выступавших в Москве и поразивших своей сыгранностью и командностью, ждали, и напрасно, многого. На этот раз гости не оправдали возлагаемых на них надежд. Лишь во втором хавтайме участники разыгрались. Игра принимает более быстрый темп. Хорошо начинает играть ОППВ, часто подбирающаяся к воротам противника, но неточные удары по сетке не дают сделать счет внушительным, между тем как возможность сделать таковой—большая. Гостям играть, видимо, трудно, особенно потому, что их правила много разнятся от правил московских. Так, например, в Ленинграде разрешается проходить три шага с мячом и т. д.

ОППВ удачно распассовывает низовыми ударами, чего как раз не делает Спартак. Следует отметить его центровую, весьма хорошо проводящую мячи с хода и издали. Основное отличие тактики противников—ленинградцы к воротам близко не подходят, бьют издали; москвичи, наоборот,—лишь подойдя вплотную к щиту.

В результате игра окончилась в ничью со счетом 14 : 14.

Первенство Москвы.

В настоящий момент заканчивается розыгрыш первого круга, после чего команды разыграют второй круг и межгрупповые игры.

По 23 июля картина представляется в следующем виде:

В первой группе мужских команд без поражения идет Моссовет, сыгравший с Красными Хамовниками 28 : 16, с главным претендентом на первое место—ОППВ 23:22, Рускабелем 35 : 18, Красной Пресней 23 : 10.

ОППВ (команда, сильно прогрессирующая со времени зимнего розыгрыша), имеет следующие победы:—над Красной Пресней 33:20, Красными Хамовниками 33:10. Красная Пресня сыграла с Рускабелем 16:9, последний выиграл у Красных Хамовников 17:10.

Во вторых мужских командах наиболее интересной встречей была игра ОППВ с Красной Пресней, где ОППВ, не имевшая поражения уже в течение нескольких лет, проиграла пресненцам со счетом 13 : 11. Встреча Красной Пресни с Моссоветом дала победу последнему 12 : 13. ОППВ легко выиграла у Красных Хамовников 17 : 7. Рускабель III проиграл ОППВ 6 : 25. В четвертых командах Красные Хамовники с большим трудов и перевесом выиграли у Красной Пресни 15 : 14 и ОППВ у Рускабеля 20 : 4. В пятых командах ОППВ Рускабель 29 : 3, Красные Хамовники—Красная Пресня 16 : 9. В шестых Моссовет—Красная Пресня VII 16:0; ОППВ—ОППВ VIII 4 : 12 и Красная Пресня—ОППВ VII 6 : 5.

В первых женских командах Красные Хамовники выиграли у Рускабеля 27 : 10, у Динамо 16 : 15 но проиграли ОППВ 11 : 19. ОППВ проиграл и Рускабель со внушительным счетом 33 : 6 и выиграл у сильно ослабевшего Динамо 19 : 3. Таким образом команда ОППВ идет без поражений и по всей вероятности явится победительницей первенства.

Во вторых командах ОППВ хорошо выиграло у Красных Хамовников 26 : 4 и у Рускабеля 21 : 4.

Во второй группе в мужских командах на первом месте идут две команды, не имея ни одного поражения—КИМ и ВИО (водокачка). Встреча этих команд, повидимому, решит первенство второй группы. КИМ имеет следующие победы: над Динамо 20:13, над Искрой 23:6 и Красными Сокольниками 35 : 7. Водокачка сыграла с Искрой 36 : 15, Красными Сокольниками 25 : 11 и Динамо 37 : 12. Последние выиграли у Искры 22 : 10. Красные Сокольники—Динамо 15 : 10.

Во вторых командах Водокачка имеет победу над Искрой 22 : 16, Красными Сокольниками 35 : 18 и поражение от Динамо 15 : 16. КИМ выиграл у Красных Сокольников 21 : 11, у Искры 23 : 6 и проиграл Динамо 14 : 19. Динамо имеет еще победу над Красными Сокольниками 16:6. Искра выиграла у Динамо 11:9.

В первых женских командах без поражения идет Моссовет, выигравший у КИМ'а 35 : 8, у Красных Сокольников 18 : 13, у Желбата 20 : 10. Красные Сокольники имеют победы над Водокачкой 30 : 17 и КИМ'ом 30 : 4. Водокачка I сыграла с Динамо III со счетом 50 : 0.

В третьей группе в первых командах хорошо идут Сахарники и Совработники. Решительная игра этих команд дала победу последним 14 : 22. Сахарники имеют победы—над Динамо V 39:2, и над АКС'ом 35:2, но проиграли Совработники 32 : 6. АКС выиграл у Красного Луча 19 : 11. Совработники I—Динамо V 15 : 11; Совработники III—Красный Луч 35 : 0; Совработники II—Динамо VI 18 : 1; Сахарники V — Красный Луч III 34 : 5; Сахарники IV — Красный Луч II 27 : 11.

В первых женских командах без поражения идут Сахарники, имеющие победы над ОППВ 27 : 10, Совработниками 14 : 3, Красной Пресней 20 : 5, Красным Лучем 25 : 4 и АКС'ом 27 : 14. Совработники с АКС'ом сыграли в ничью 9 : 9 но выиграли у Красной Пресни 12 : 7. Последняя проиграла Красному Лучу 4 : 6. АКС—Красный Луч 42 : 1; ОППВ III—Красный Луч I 14 : 7; Красная Пресня II—Совработники II 3:23; Сахарники II—АКС II 11:13.

Б.

Водный спорт.

Открытие школы плавания коммунальников.

Наконец, к середине июля, в школе коммунальников были окончены работы по ремонту старого оборудования школы, постройке нового плота, 12-метровой вышки, широкой галлереи-площадки для зрителей на уровне верхнего края берега и мостика вдоль воды, соединяющего разведенные на 50 метров плоты.

20-го, в воскресенье, школа была торжественно открыта. Все было украшено зеленью и флагами, играл оркестр музыки, было много приглашенных.

С опозданием на 1 час 10 мин началась программа праздника. В параде пловцов участвовало около 70 чел., проплывших четверками по бассейну школы. В каждой четверке была одна женщина.

Затем, с группой начинающих плавать девушек преподавательницей школы М. Сухоруковой был проведен показательный урок плавания—на суше. Занимающиеся проделали движения à la brasse отдельно руками, ногами, потом одновременно и показали следующую ступень обучения, проплыв еще неуверенным brass'ом на пробковых подушках. Урок прошел довольно интересно.

Группа старших пловцов последовательно продемонстрировала различные стили плавания. Очень чисто были показаны Мареевым à la brasse, Жемчужниковым over arm и треджен и Поповым С. —кроль. Каждый стиль был показан несколькими пловцами, так что у зрителей осталось довольно ясное представление об их способностях.

После перерыва была разыграна комбинированная эстафета 4×50 (à la brasse, на боку, на спине, вольный стиль). Команды были составлены по жребию, однако лучший спринтер СССР Федяев М. получил эстафету на последнем этапе первым, что понизило интерес соревнования. Принявший на последнем этапе третьим на 6 м. сзади второго Жемчужников вывел команду на второе место, отыграв у конкурента на второе место около 10 мтр. Самым интересным моментом праздника были прыжки с вышки. Впервые в Москве были полеты в воду с 12-метровой высоты. Особенно эффектны были прыжки Тарасова, выполнившего чисто ряд очень трудных и красивых прыжков (Ауэрбаха и др.).

Остальные довольно многочисленные прыгуны показали, что этот вид водного спорта не только привился в Москве, но и имеет довольно высокий класс.

Очень показательно была проведена инсценировка спасания утопающих. Тут же были продемонстрированы приемы приведения в чувство утопленников.

После вяло прошедшего комического плавания, вызвавшего улыбки только у самых смешливых, был разыгран матч в ватер-поло. Участие в нем приняли игроки, «выросшие» в школе коммунальников. Главным образом, из них составляется обычно сборная Москвы. Лучшие силы были поделены в разные команды. Благодаря этому, а также утомлению от участия в предшествовавших номерах, игра была несколько вялой. Выделился энергичной игрой Н. Сухоруков, не бывший еще в воде и поэтому не утомленный.

Заметно было отсутствие Н. Кирикова, умело и чисто раздающего пассы. Резко бросалась в глаза исключительная грубость игроков, которые вместо борьбы за мяч занимались топлением друг друга.

Оценивая впечатление от праздника в целом, видя массу законченных, сильных пловцов и прыгунов, находясь в хорошо оборудованной школе плавания, остается только удивляться, почему до сих пор не проведено ни одного соревнования по плаванию; через неделю первенство Москвы, и только на нем в первый раз за лето встретятся московские пловцы.

Калуга.

Соревнования по плаванию на первенство города дали следующие результаты:

Плавание на 50 м. 1—Хотяинцева (РЛКСМ) 1 м. 37 с. Вне конкурса Черткова 1 м. 29,4 с.

Плавание 100 м. 1—Циборовский (ГСПС) 1 м. 26,9 с. Ныряние на расстояние 1—Бурмистров.

Стрелковый спорт.

К предстоящим стрелковым состязаниям МПСО Динамо.

В августе спортивное общество Динамо празднует годовщину своего основания. Динамо является первым пионером развития стрелкового спорта, поставившим этот полезный и даже, можно сказать, государственный вид спорта на должную высоту. Стрелковая секция насчитывает в своих рядах свыше 1000 активных членов, из коих несколько сот являются классными стрелками. Первое официальное выступление стрелки Динамо имели в прошлом году на Всесоюзном празднике физкультуры, где из 18 классных мест—15 были заняты стрелками Динамо. В зимний период в тире общества был устроен ряд конкурсов по стрельбе из револьвера, малокалиберной винтовки (из трех положений) и был произведен ряд зачетных стрельб.

Годовщину своего основания стрелковая секция Динамо решила ознаменовать с 28 июля по 2 августа рядом состязательных стрельб, проведя их по международной программе, с тем, чтобы результаты можно было сравнить с результатами стрелкового состязания Парижской олимпиады 1924 г.

Предстоящие состязания представляют особый интерес, так как будет воочию выявлено качество того или иного образца оружия, прицельных приспособлений, а особенно—существо и практичность нового активно-двигательного метода, который лежал в основе обучения стрелков Динамо Отделы стрельб следующие: 1) стрельба на 300 мтр, 2) стрельба на 400 м., 3) стрельба на 300 м. из трех положений (стоя, сидя или с колена и лежа), 4) стрельба из револьвера или пистолетов на 30 и 50 м. и 5) стрельба из малокалиберных винтовок на 50 м.

Победителям будет выдано 22 ценных приза с соответствующими аттестами; кроме того стрелок, сделавший наибольшую сумму очков по первым четырем отделам, будет премирован, как лучший стрелок Динамо.

Необходимо отметить, что стрелковая секция Динамо имеет уже своих последователей в лице стрелкового кружка Дома РВС и стрелкового кружка Воздушного флота (в стадии организации); первый уже насчитывает около 350 членов и готовит несколько команд для предстоящего в сентябре 1924 г. Всесоюзного стрелкового состязания.

А. Смирнский.

Автомобиль — Мотоцикл — Велосипед.

Розыгрыш первенства Москвы и СССР по мотоциклу.

Первенство Москвы и губернии будет разыграно между 17—24 августа по следующей программе: по кругу 10 клм. для машин до 350 к. с., 15 клм. для машин до 500 к. с., 20 клм. для машин 750 к. с. и 25 клм. для машин свыше 750 к. с. (местом розыгрыша намечается московский беговой ипподром).

Авто-пробег на экономичность. 1. Старт машины „Ланчиа" ЦИК. 2. Машина „Штейер" на ходу. 3. Машина „Татра" — самая маленькая из всех участниц пробега.

Фот. Д. В. Ильина.

По шоссе 50 клм. для тех же категорий.

Первенство СССР будет разыграно между 1 и 7 сентября, программа та же, как и первенство Москвы, за исключением дистанции шоссейного состязания, которая увеличена до 100 клм.

Состязания на первенство СССР обещают большой спортивный интерес, тем более, что кроме участников от Москвы, Ленинграда и Тулы (между которыми и произойдет, главным образом, борьба) предполагаются представители Одессы, Тифлиса, Харькова, Твери и других городов.

В виду отсутствия других спортивных организаций в Москве по мотоциклетному спорту кроме Мосавтоклуба, первенство Москвы и губернии будет разыграно между членами последнего.

Принимая во внимание, что помимо качеств ездока, в мотоциклетном спорте имеет большое значение и машина, наметить кандидатов на первые места почти невозможно. Кроме этого в состязаниях ожидается участие ряда мотоциклов, не выступавших ранее на состязаниях.

Наибольший интерес можно ожидать от сильной категории, где количество участников в текущем сезоне пополнилось опытными ездоками из низших категорий.

Испытание мотоциклов на под'ем.

В виду отсутствия подходящих дорог для испытания мотоциклов на скорость, настоящий летний сезон проходит в испытаниях мото-машин по бездорожью.

20 июля Мосавтоклубом было устроено испытание мото-машин на под'ем в 200 метров, идущий от фабрики бывш. Броншар к 13 вер. Ленинградского шоссе.

Участвовавшие в испытании 13 мотоциклов были разбиты на две категории: 1) мотоциклы до 3½ HP (3 участника) и мотоциклы свыше 3½ HP (10 участников).

Под'ем разрешалось брать с хода, но в виду того, что перед под'емом был крупный поворот, использовать полностью этого преимущества не пришлось.

Лучшее время в категории до 3½ HP показал Сорокин «Вандерер» 19,8 (средняя часовая скорость 36,363 клм.), вторым был Гамаюнов «Вандерер» 20,2 с. (35,643 клм.) и третьим Коваль «Самбим» 26,8 с. (26 клм.).

В категории машин свыше 3½ HP лучшее время показал Давид «Харлей-Давидсон» 11 HP 15 с. (48 клм.), вторым Колпаков на той же машине 15,1 с. (47,745 клм.) и третьим Ефимов «Индиан» 7 HP—15,2 с. (47,368 клм.).

Идя во второй раз на улучшение результата, Колпаков показал время 13,9 с. (51,873 клм.).

В целях сравнения скорости под'ема, на ту же дистанцию был пущен велосипедист Левашев, прошедший ее в 45 с.

Розыгрыш первенства Москвы и СССР по велосипеду.

Моторной секцией ВСФК и МСФК выработаны и утверждены программы первенств Москвы и губернии и СССР.

Время розыгрыша приурочивается к розыгрышу первенств по мотоциклу, т.-е. первенство Москвы и губернии 17—24 августа и СССР—1—7 сентября.

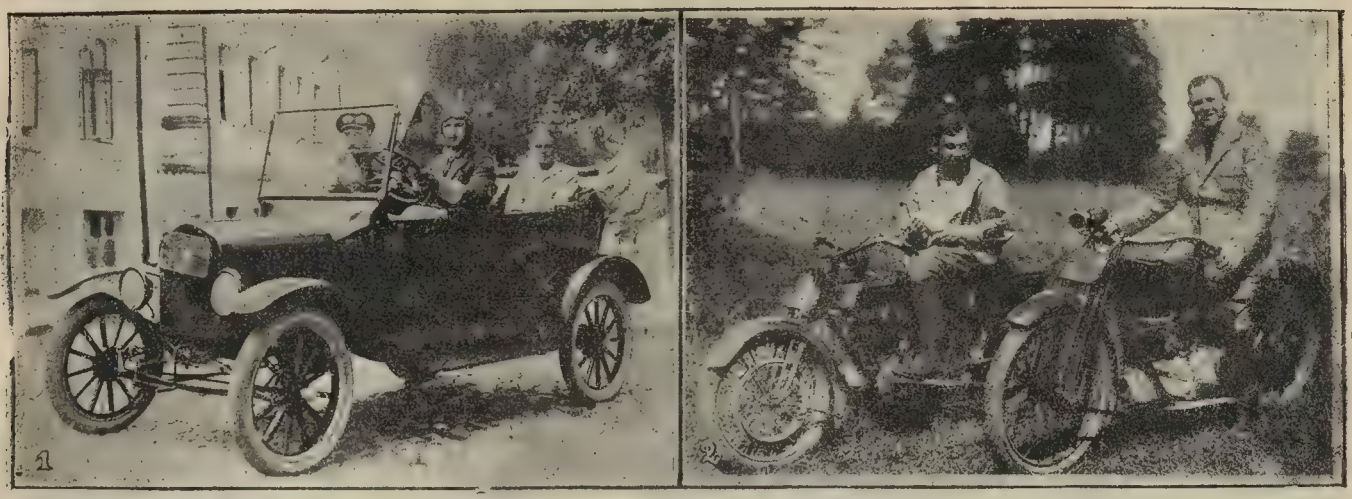
Программа первенства Москвы и губернии: по кругу финал на 1½ клм. серии, полуфиналы и командный (команды клубов по 4 чел.), с лидерами 25 клм. и на 50 клм. по шоссе с раздельным стартом.

Соревнования по кругу намечается разыграть на велодроме «Красной Пресни», на котором к моменту розыгрыша предполагается сделать деревянные виражи.

Программа первенства СССР. По кругу на 1½ клм. (серии, полуфиналы и финал). Командный (команды городов). С лидерами 50 клм., на 100 клм. по шоссе с раздельным стартом. Место розыгрыша будет установлено в ближайшее время.

Количество участников не ограничено.

Розыгрыш первенства Москвы будет между Красной Пресней и Мосавтоклубом. Спорт-клуб СНК достаточно



Пробег по бездорожью. 1. Автомобиль „Форд" (Автопромторг), показавший лучшее время во всех категориях. За рулем т. Давид. 2. Мотоциклисты-победители. Слева Карзинкин, справа Мауэр.

подготовленных велосипедистов не имеет. В финале спринтерского заезда на первом месте можно ожидать следующих велосипедистов: Крючков (Кр. Пресня), Шустов (МАК), Туранов (МАК), Козлов Гр. (Кр. Пресня), Ипполитов Пл. (Кр. Пресня) и Крылов (МАК).

В командном заезде на первом месте может быть «Красная Пресня».

Заезд с лидерами, в виду отсутствия достаточной подготовки, большого спортивного интереса не даст. Лучше других пройдет дистанцию Козлов Гр., за ним можно ожидать Крючкова, Стани, Галкина.

Борьба за шоссейное первенство пройдет между Козловым Гр., Галкиным и Стани.

Розыгрыш первенства СССР должен дать ряд неожиданных результатов, так как ряд городов выставит хорошо подготовленных велосипедистов. В Ленинграде в хорошей форме Кабановский.

Тула в лице Тарновского и других может рассчитывать на классные места. Москва, возможно, не даст такой группы участников, как в предыдущие годы, но все-таки командное первенство очевидно останется за ней.

2000 клм. на велосипедах.

19 июля в 1 час дня в Москву прибыли велосипедисты гор. Подольска—рабочие и служащие подольского патронного завода № 9—Кувшинников, Домашек, Кондратьев и Крючков, которые предполагают свой двухнедельный отпуск использовать для пробега по маршруту автомобильного пробега 1923 г. (Подольск—Москва—Ленинград—Псков — Витебск—Рославль—Малоярославец—Подольск), протяжением около 2000 клм. Весь пробег будет проходить по шоссейным дорогам.

Командором пробега едет Кувшинников, И. П. (52 л.)—председатель Подольского кружка конькобежцев и велосипедистов при УСФК.

Старт в Москве был на площади Свердлова у здания Большого театра. До 13 версты Ленинградского шоссе участников провожали члены Мосавтоклуба.

Велодром „Красная Пресня".

Давнишняя мечта московских велосипедистов иметь в городе трек—до некоторой степени осуществилась. Спортклуб „Красная Пресня" устроил на своей площадке у Пресненской заставы временный земляной трек, и 6 июля на нем, после долгого перерыва, москвичи смогли выступить.

Несмотря на неблагоприятные условия для соревнования (пасмурная погода) зрителей собралось более 2000 человек.

В соревнованиях приняли участие все лучшие велосипедисты гор. Москвы и старые ездоки Крючков и Лепетов (Богородск).

С большим интересом прошло соревнование на $1^1/_2$ клм. ($3^3/_4$ круга) для спринтеров, которое было разыграно 4 сериями, 2 полуфиналами и финалом. Первую серию выиграл Ипполитов Пл. в 4:22,2, вторым был Захаров 4:23,1; вторую—Козлов Гр. 3:49, 2—Заяц—3:49,6; третью—Стани 3:00,4, 2—

Испытание автобуса „Ситроен-Кегресс". Машина переезжает болото.

Фот. Г. Г. Иосса.

Т.т. Фрейдберг, Плещ и Князев, отправившиеся в кругосветное путешествие на велосипедах.

На новом треке стадиона „Красная Пресня".—1 и 5. Старт. 2 и 3. Самый маленький велосипедист Ипполитов Игорь. 4. Гр. Козлов и Г. Обухов (лидер). 6 и 7. На вираже. Вторая и первая команды „Красной Пресни".

Крылов 3:01,8 и четвертую—Шустов 2:32, 4 вторым—Чаксте 2:32,5.

Полуфиналы выигрывают фавориты: 1—Козлов Гр. в 2:25,2; 2—Шустов 2:40,7; на вторых местах—Крылов 2:26,2 и Ипполитов Пл. Оживленно проходит финал. В конце заезда было заметно, что шедший на маленькой передаче Шустов „замотался" и хороших результатов от него ждать нельзя. Первым проходит ленточку Ипполитов Пл. со временем 3:26,6, за ним Козлов Гр. 3:26,7, обошедший на финише Шустова, и третьим Шустов—3:26,8, четвертым Крылов 3:27.

В командном заезде выступало 4 команды по 3 человека каждая. Дистанция 5 клм. (12½ кругов). Лучшее время показано первой командой „Красная Пресня" в составе Г. Козлова, П. Ипполитова и Крючкова—8:14,4; на втором месте осталась команда Мосавтоклуба в составе Шустова, Галкина и Стани со временем 8:24,8; на третьем месте „Красная Пресня" II (Заев, Похильский, Комаров) 8:25 и на четвертом Мосавтоклуб II (Туранов, Крылов и Клочков) 8:38,8.

Для второго разряда был устроен заезд с „американцем" на 3 клм., разыгранный двумя сериями; в них приняло участие 15 велосипедистов. Лучшее время достигнуто второй группой 1—Кирильцев (МАК) „американец" 5:49,4, 2—Похильский (Красная Пресня) 6:03,9 и 3—Панков (МАК) 6:04,8.

Соревнования закончились показательным заездом с лидерами на 6 клм. при участии двух велосипедистов, пущенных с противоположных стартов. Лучшее время показал Козлов Гр. с лидером Обуховым на „Зингере"—9:13; у Стани с лидером Галаховым на „Индиане" вышло 9:37,8.

Красково (Моск.-Каз. жел. дор.).

Устроенные 20 июля Красковским пожарным обществом на 5 вер. Гжельского шоссе вело-соревнования прошли оживленно. В соревнованиях приняли участие велосипедисты Москвы (Трофимов, Патушинский, Крылов, Заяц, Шабанин, Файнштейн), Богородска (Лепетов, Сурский), Красково (Похильский, Пименов, Буланов и Кузнецов). Из местных велосипедистов хорошие результаты дал Похильский.

В заезде для местных велосипедистов на 2 вер. из 3-х участников дистанцию окончил один Пименов 5:25.

Заезд на 2 версты. Из первого полуфинала в финал вышли Похильский и Трофимов; из второго—Заяц и Лепетов. В финале на первом месте был Похильский — 6:55 (Красково), 2—Заяц (Москва) и 3—Лепетов (Богородск).

Открытый заезд для второго класса на 2 версты. 1—Сурский (Богородск), 2—Шабанин (Москва) и 3 — Буланов (Красково).

Соревнования закончились групповым заездом 1 класса на 8 верст, в котором приняло участие 8 велосипедистов. Заезд был разыгран на финише между Патушинским и Похильским. 1—Патушинский (Москва)—17:41, 2—Похильский 17:41,3 с. (Красково) и 3—Сурский (Богородск) 17:47 с.

Ярославль.

На московском шоссе Ярославской вело-мото секцией были устроены вело-мото гонки на первенство г. Ярославля и его уезда. Результаты следующие:

Велосипед. 100 саж. 1—М. Рыков (Марс) 16,3 с., 2—Харчев (Спартак) 17, 3—Широков 18,9 с. Плохое время об'ясняется сильно разбитым шоссе.

Для женщин на 3 версты с поворотом. 1—А. Рыкова 7:56,3, 2—Токарева 8:22,3, 3—Избаш 9:29.

На 10 верст 1—Рыков 22:56 с., 2—Харчев 23:08.

На 100 верст—Ярославль—Ростов—Ярославль. 1—Янсон 4 ч. 34 м. 31 с., 2—Харчев 4:51:36, 3—М. Рыков 4:55:55.

Мотоцикл на 1 версту с хода для машин до 4-х сил включительно. 1—Сторожев (Триумф) 1.02, 2—Шахов (Индиан) 1:03,2, 3—Олимпиев (НСУ) 1:19,1.

Вело-мото гонки прошли очень оживленно при большом количестве публики, сожалевшей о срытии трека в самом городе. В настоящее время в Ярославле принимаются меры к постройке стадиона, где предполагается устроить и трек.

По советам.

Брянск.

Кружок физкультуры на канатной фабрике.

Еще с прошлого года задумала молодежь с канатной фабрики „Красный Октябрь“ организовать свой кружок физкультуры. Но отсутствие средств и отъезд некоторых ребят, особенно желавших создать кружок, затормозили это дело.

Наступившее лето снова поставило вопрос о физкультурном кружке и к началу июня кружок был организован.

Работа сразу пошла энергично. Своими силами устроили ребята спортивную площадку и приступили к занятиям.

Большое желание членов кружка заниматься физической культурой дало возможность в недолгий срок кое-что сделать. На открытии губернского стадиона кружок участвовал в выступлениях и показал довольно удовлетворительную вытренированность.

Имея достижения, кружок имеет и некоторые недочеты. Так, в числе членов кружка нет ни одного взрослого рабочего. Об'ясняется это плохой популяризацией идей физкультуры среди рабочих фабрики.

Кружку нужно обратить на это внимание и организовать беседы с рабочими и показательные выступления физкультурников фабричного кружка.

Бежица.

Необходима постройка спорт-площадки.

В нескольких верстах от губернского города Брянска расположился рабочий городок Бежица.

Бежица—промышленный центр губернии, в коем сосредоточен один из крупнейших металлургических заводов РСФСР—Брянский машиностроительный завод.

На заводе работает много молодняка, занимающегося физической культурой в местных кружках и ячейках.

Занимающихся много, но для всех физкультурников имеется единственная спорт-площадка (60×35 мтр.), которая может обслужить не более трети физкультурной молодежи города.

Нужна более обширная площадка, где физкультурники могли бы развернуть основательную работу, но не «стукать» исключительно в футбол.

А эпидемия футбола сильно захватила бежицких ребят.

— «Почти на каждой улице имеется своя футбольная команда. Играют малыши в возрасте юных-ленинцев»,—пишет рабкор Михаил в «Брянском Рабочем».

Необходимо серьезно задуматься над этими недочетами.

ГСФК, помоги ребятам построить спорт-площадку, которая даст возможность заняться всеми видами физкультуры, в особенности легкой атлетикой, до сих пор стоящей позади в работе бежицких физкультурников.

Ячейки Павлова Посада крепнут.

С наступлением лета в Павловом Посаде произошел значительный сдвиг к физкультуре и летние площадки наполнились десятками местной рабочей молодежи. В настоящее время регулярно проводятся занятия в ячейках физкультуры Павлово-Покровской, ЕПО, Старо-Павловской и Ленской. Ребята занимаются различными видами физкультуры, но все же футбол играет первенствующую роль, в силу чего как профессиональные организации, так и УСФК ведут с этим уклоном энергичную борьбу. Благодаря предпринятым мерам постепенно начинает прививаться легкая атлетика. Физкультурники Старо-Павловской фабрики недавно провели два пропагандных бега по городу.

Проведено медицинское освидетельствование с заполнением антропометрических карточек. Все ячейки принимают деятельное участие в массовых прогулках, где проводятся коллективные игры. Успешно идут соревнования по лиге союза текстильщиков.

За последнее время Павловский Посад начали посещать москвичи, но, к сожалению, они культивируют исключительно футбол. Нужно указать центру, что при поездках в провинцию необходимо культивировать показательные выступления по всем видам физкультуры и выделять более опытного и авторитетного судью, дабы избегнуть вмешательства зрителей, как это было на матче Красные Сокольники—Ленская, где судил тов. Степанов, показавший себя совершенно неопытным и слабым судьею.

В общем работа в области физкультуры быстрыми шагами идет вперед. Плохо лишь, что наблюдающаяся неразбериха и непонятные взаимоотношения между УСФК и профсоюзом текстильщиков неблагоприятно влияют на места и мешают иногда планомерному ходу занятий.

П. Алексеев.

Занятия курсантов временных инструкторских курсов СФК Хоперского округа.—Пирамида.

Авангард советской физкультуры на местах.

В прошлом номере журнала уже сообщалось о поездке показательной группы ГЦИФК по Волге.

Поездка предпринята с целью пропаганды советской физкультуры, кузницей которой, выковывающей ее идеологию, является ГЦИФК. Агитпоездка должна популяризировать идеи Инфизкульта, теснее связать его с массами и дать им отчет о проделанной работе. Поездка протекает в общем успешно, хотя во Владимире и Нижнем выступлениям неблагоприятствовала погода.

Редакция.

Физкультура советская и физкультура Владимирская.

13 июля, проездом из Москвы по поволжским губерниям, группой студентов Центр. госинфизкульта с проректором института тов. Соколовским В. В. и завоздравдетом НКЗ д-ром Е. П. Радиным, в нардоме при большом стечении зрителей были продемонстрированы достижения советской физкультуры без громоздких и дорогих снарядов, путем широкого использования солнца, воды и воздуха. Зрители остались очень довольны выступлениями и выразили сожаление, что подобные гости, несмотря на близость Москвы, очень редки. Через три дня после этого вечера во Владимире началась губернская олимпиада. И против чего восставали студенты ГЦИФК, можно было целиком наблюдать на олимпиаде.

Прежде всего максимум внимания был обращен на футбол, вернее костоломку в самом скверном смысле этого слова, ибо некоторые команды к концу игры имели выбывшими по 3—4 игрока. ГСФК постановил футбольное первенство считать неразыгранным.

Легко-атлетические состязания стояли на втором месте и имели чисто рекордсменский индивидуальный характер. Здесь тоже не обошлось без «жертв»: один из участников при прыжке в высоту получил разрыв сухожилий на ноге. И, наконец, вечер, устроенный в довершение всей олимпиады, продемонстрировал то, что не нужно делать: сокольские упражнения на снарядах и тяжелую атлетику. Будем надеяться, что владимирцы исправят свои ошибки и олимпиада в следующем году не будет похожа на настоящую.

Неспортсмен.

Кострома.

Губисполкомом отведена городская площадь под центральную площадку физической культуры (размер площади 134×67 метров), которая и была открыта 16 июня. Площадь обнесена палисадником, насаждены кругом липы, установлены скамейки для зрителей, трибуны для судей и оркестра, заканчивается сломка часовни, на месте которой будет сооружена триумфальная арка с выходом на реку Волгу.

Эта площадка предназначена для обслуживания рабочих и комсомольских ячеек физкультуры города, школ губоно, частей местного гарнизона и допризывников.

Губисполком утвердил смету ГСФК в размере 4000 руб. по 1 октября бюджетного года. Недостаточность ассигнованных средств и неясность представления роли и цели физической культуры среди широких масс побудило ГСФК провести по губернии «четырехдневник». Проведенный «четырехдневник» дал положительные результаты, втянув несколько десятков молодежи в местные физкультурные кружки.

Еженедельно в местной прессе помещаются заметки и статьи по физической культуре специально назначенных корреспондентов ГСФК из числа наиболее активных физкультурников. Не забыта в организационной работе и деревня. Костромской УИК через свой уполитпросвет провел значительную работу, создав при каждом крестьянском районном клубе ячейки физкультуры, которых в настоящее время насчитывается 13.

Сейчас из всех видов спорта особенно культивируется футбол. Пока зарегистрировано по городу 12 футбольных команд и 11 баскетбольных. Проведен ряд товарищеских матчей по розыгрышу летнего первенства.

На берегу р. Волги строится водная станция, катеры, и можно с уверенностью сказать, что в нынешнем году Кострома примет участие в Верхнем Поволжье и по водному спорту.

За рубежом.

„К Берлинской неделе спорта и гимнастики".

(От собств. корреспондента).

Мой приезд в Берлин совпал с началом недели гимнастики и спорта, организованной буржуазными спорт-обществами Берлина под председательством бургомистра Беза.

То, что удалось видеть и читать в эти первые дни, выявило некоторые черты, интересные и для нас.

Прежде всего, следует отметить поразительную продуманность организации недели и точность в проведении программы, точность до минут и даже до секунд. Да иначе, конечно, было бы немыслимо провести в несколько дней такую колоссальную программу. Все выступления широко раскинуты по всем районам города, захватывая и глухие уголки Берлина.

Отличаются выделенные в отдельную группу приемы защиты и нападения (по нашей терминологии), при этом не скрывается утилитарная цель этого—приучить к стойкости и выносливости во всякой борьбе. В этой области значительное внимание уделено приемам джиу-джитсу, затем, конечно, боксу и другим видам борьбы.

Очень характерно и показательно официальное особое выступление таких правительственных организаций, как полиция („день полиции"): видна определенная тенденция—увеличить стойкость и боеспособность ее.

Многие состязания происходят на самых людных улицах. При этом движение не прекращается и даже почти не стесняется. Нельзя сказать, чтобы полиции было слишком много,—настолько развита самодисциплина публики, что в ее избыточном присутствии нет потребности. Но в то же время, где нужно, полиция активно и находчиво вмешивается. Так, когда я стоял на бойком углу и смотрел на мчащихся гонщиков, меня никто не прогонял и не оттеснял. Я зазевался, выдвинулся слишком вперед, и в тот момент, когда на меня должен был наехать автомобиль, шедший навстречу гонщикам, меня схватили в охапку и отнесли в сторону с вежливым и спокойным советом быть осторожнее. Такому точному вмешательству во-время следует поучиться нашей милиции, а самодисциплине—нашему зрителю. А тесное внедрение в обывательские массы без заметного стеснения уличной жизни города очень важно в агитационном отношении, вовлекая массы в физическую культуру.

В этот день гонки происходили через весь Берлин, сначала на велосипедах, затем эстафета, затем на скорость и т. д. По всей линии состязаний я имел возможность проехать на омнибусе.

На улицах города видно ничуть не меньше обнаженных тел, чем у нас, я бы даже сказал, что больше.

Затем следует отметить слабость научного контроля. В эти дни наиболее интенсивной жизни физкультурников Берлина врач сравнительно далек от их жизни. Зато сравнительно сильно развит самоконтроль.

Так же великолепно поставлено санитарное обслуживание, помощь в несчастных случаях и гигиеническое обслуживание (обязательный массаж при наличии специального штата массажистов).

Наконец, можно добавить то, что превалирует состязательный элемент индивидуального рекордсменства. Коллективизма мало, хотя сдвиг в этом отношении с 12—13 года все же заметен.

Ал. Егоров.

Футбол на Парижской олимпиаде.

В отличие от трагикомической картины состязаний рэгби, футбольные матчи олимпиады прошли в интересной и жестокой борьбе, в которой по неуважительным на сей раз причинам не приняла участия лишь Англия, не полагавшаяся на своих любителей. Впрочем, за несколько дней до официального начала турнира сборная английская команда, состоявшая преимущественно из профессионалов, выиграла у французской национальной команды со счетом 3:1—результат, обещавший Англии возможность пройти первые круги, но не более.

Всего участвовало в турнире 22 нации, среди которых, на ряду с инвалидами в духе Латвии, Литвы, Польши, Юго-Славии, Румынии, и пожалуй, Турции, имелись также и случайные неудачники: Испания, Чехо-Словакия, Бельгия, встретившиеся с „премьерами" еще в первых кругах. Наконец, плохо сыграл и ряд команд, казалось бы недурного класса. Таковыми были: Венгрия, побитая Египтом, и Ирландия (свободное государство), с трудом справившаяся с Болгарией.

Что же касается команды хозяев, то последние получили по заслугам и, раздавив в первом кругу слабую Латвию, непосредственно вслед за тем были разгромлены Урагваем со счетом 5:1.

Таким образом, снова оказались обманутыми надежды Франции, которой вот уже третий год фатально не везет с составлением интернациональных команд и которой не помогло полное обновление состава игроков перед самой олимпиадой.

В результате предварительных матчей и игр двух первых кругов в полуфиналы вышли безусловно сильнейшие команды Урагвая, Швеции, Швейцарии и Голландии. Первый полуфинал, разыгранный между Швейцарией и Швецией, дал победу первой из них. Небольшой счет 2:1 свидетельствует об упорстве борьбы и равноценности обоих противников. Такой же результат принес и матч Урагвая с Голландией. Бившие обычно своих противников с большим счетом и даже „в сухую" южно-американцы на этот раз оказались „не в настроении", слабо проведя первый хавтайм, где пропустили неотквитанный мяч. Лишь в средине второго хавтайма они начали находить себя и забили сперва один мяч из давки перед воротами, а затем штрафной 11-ти метровый. В дальнейшем игра резко переложилась к воротам голландцев, но великолепная защита последних так и не дала возможности увеличить счет, несмотря на массу корнеров. В общем в отчетном матче Голландия показала блестящую игру, лучшую, нежели что бы то ни было, выявленное европейскими игроками за все время турнира.

Финальная встреча Урагвая со Швейцарией уже не представляла того интереса и дала победу первому со счетом 3:0. Для решения вопроса о третьем и четвертом местах был разыгран дополнительный матч между Швецией и Голландией, давший результат 3:1 в пользу шведов.

В конечном итоге героем турнира, да и всего буржуазного футбола, оказался доселе мало кому известный Урагвай.

Буржуазная пресса немедленно сделала рекламу как самому южно-американскому государству, так и его игрокам, объясняя выдающийся класс последних тем, что в Урагвае-де футбол общенародная игра, практиковаться в которой каждый гражданин начинает чуть-ли не с младенчества.

В действительности же секрет, конечно, не в том, а в исключительно удачном физическом подборе игроков. Урагвайские игроки все сплошь довольно мелкие люди со средним ростом в 170 см. Такое телосложение зато дает им громадную подвижность и блестящую технику. Не боятся же урагвайцы более сильных физически противников по той простой причине, что во всей команде нет ни одного футболиста, который не шел бы 100 мтр. резвее 12 сек.

В этой-то изумительной быстроте, соединенной с блестящей техникой и, вообще, большой подвижностью, и кроется причина столь явного превосходства урагвайцев над всеми соперниками.

Предварит.	1-й круг	2-й круг	Полуфин.	Финал
Италия Испания	Италия 1:0	Италия 2:0	Швейцария 2:1	Швейцария 2:1
	Люксембург			
Швейцария Литва	Швейцария 9:0	Швейцария (1-й матч 1:1)		
Чехо-Слов. Турция	Чехо Слов. 5:2			
	Швеция Бельгия	Швеция 8:1	Швеция 5:0	
Венгрия Польша	Венгрия 5:0	Египет 3:0		
	Египет			
Урагвай Юг.-Славия	Урагвай 7:0	Урагвай 3:0	Урагвай 5:1	Урагвай 2:1
Соед.-Шт. Эстония	Соед. Шт. 1:0			
	Франция Латвия	Франция 7:0		
	Ирландия Болгария	Ирландия 1:0	Голландия 6:0	
	Голландия Румыния	Голландия 6:0		

Урагвай 3:0

Заканчивая на этом обзор рэгби и футбола на Парижской олимпиаде, приводим здесь таблицу хода футбольного турнира.

Я. В. Ш.

Футбольная команда республики Урагвай (Южн. Америка), выигравшая первенство на восьмых олимпийских играх.

Информационная часть.

Правила

розыгрыша „Осеннего приза открытия по футболу" секции игр МСФК.

1. Осенний призы открытия разыгрывается для первых команд каждой группы. Соревнование производится для каждой группы на отдельном поле.

2. Все первые команды кружков, включенных в осенний календарь, обязаны участвовать в розыгрыше приза открытия. Неявка на соревнование равносильна отказу от участия в календаре осеннего сезона.

3. Соревнование на приз открытия считается календарным и результаты его входят в общую оценку первенства.

4. Программа приза открытия состоит из следующих номеров: 1) эстафета 11×1000, 2) бег на 100 м., 3) прыжки в длину с разбега, 4) метание диска лучшей рукой, 5) футбольная игра.

5. В каждом номере обязаны участвовать все 11 игроков команды. Команды в составе менее 11 игроков к участию не допускаются.

6. Оценка достижений производится путем засчета очков по каждому номеру. Для первого места—одно очко, второго два очка и т. д. Две команды, получившие наименьшую сумму очков, разыгрывают футбольный матч, победитель коего и считается выигравшим приз открытия. В случае ничьей победителем считается тот, кто имеет наименьшее количество очков. При равенстве очков в легко-атлетических номерах преимущество получает команда, показавшая лучший результат в эстафете.

7. Для учета очков в каждом номере высчитывается средняя арифметическая достижений команды.

8. Для руководства соревнованиями секцией игр назначается на каждое поле коллегия судей в составе: главного судьи—члена секции, его заместителя от легко-атлетической секции, секретаря и его помощника, судьи при участниках, главного секундометриста, стартера, 3 судей и 5 секундометристов.

9. Решения главного судьи окончательны и обжалованию не подлежат в случае согласия на это и его заместителя. При несогласии, вопрос окончательно разрешается экстренным совещанием судебной коллегии.

10. В случае невыполнения какой-либо командой или отдельным ее игроком какого-либо номера программы, команда или игрок автоматически получают наибольшее количество очков в данном номере.

11. Порядок проведения номеров устанавливается коллегией судей.

12. В виду обязательности участия в осеннем призе открытия, отдельных заявок для участия в нем не требуется.

13. Порядок прохождения участников по командам устанавливается главным судьей. В команде игроки проходят в следующем порядке: вратарь, левый защитник и т. д.

14. Легко-атлетические и футбольные соревнования проходят по соответствующим правилам. Форма участников—футбольная, за исключением обуви, которая допускается, и легко-атлетическая.

15. Игрокам, не показавшим нормы, автоматически засчитывается последнее место.

16. Каждый кружок, на поле которого разыгрывается настоящее соревнование, обязан выполнять все указания судьи, приготовить нужный инвентарь, выделить дежурного члена в распоряжение главного судьи.

17. Настоящие правила должны иметься у главного судьи, дежурного члена кружка и представителей кружков.

18. Вход на поле разрешается исключительно судьям; участникам—по вызову судьи, при участниках и тем лицам, кои имеют разрешение главного судьи, а также дежурному члену кружка.

19. Все судьи и дежурный член обязаны иметь на руках цветные повязки по правилам легко-атлетической секции.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

ЛЛОЙД ТРЕСТИНО

Пароходное общество

ПРАВЛЕНИЕ в ТРИЕСТЕ.

Каждые 15 дней

регулярное срочное сообщение

на комфортабельных пароходах

между итальянскими портами (Бриндизи, Венеция и Триест) и русскими портами: Одесса—Батум, с заходом в Константинополь, Пирей и Корфу. Также совершаются рейсы в Сирию, Египет, Индию и Японию.

Все пароходы снабжены I, II и III классами.

Подробные сведения можно получить в агентствах О-ва в Батуме и Одессе и в Представительстве ЛЛОЙД ТРЕСТИНО в Москве—гост. „Савой", № 124.

Главлит № 21825. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. Тираж 15.000 экз.

Торговый Сектор

ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

доводит до сведения всех

советов, физкульт-ячеек, спортивных организаций, учреждений Наркомздрава, Военведа, Наркомпроса и пр.,

ЧТО ИМ ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ

на всевозможный спортивно-гимнастический инвентарь, оборудование клубов, зал, школ, детдомов, составление планов, смет и пр.

ПО САМЫМ ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ.

НА СКЛАДЕ ИМЕЮТСЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ:

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ИГР, ВОДНОГО СПОРТА, БОРЬБЫ, БОКСА, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ и пр.

Монопольное производство патентованных **шестов для прыжков, дисков** (образцовых, точного веса), **матов для борьбы. Туфли для бега и прыжков.**

Покрышки для футбола и баскет-бола всех размеров и сортов. Камеры.

Большой выбор универсальных спортивных туфель (для игр, водного спорта, гимнастики, экскурсий и т. д.) **по цене 3 р. пара.**

Особое внимание Торгсектором будет уделено зимнему сезону, для коего будет произведена большая заготовка **лыж и коньков** всех систем. Всем учреждениям и организациям, желающим себя обеспечить этими предметами, предлагается сдать заранее заказы. Подробности о лыжах и коньках будут об'явлены в ближайших номерах журнала.

Условия продажи: при заказе на сумму свыше 300 руб. допускается кредит: 50% вносятся при заказе, а на остальную сумму выдается вексель или гарантия учреждения с обязательством уплаты денег в обусловленный срок.—Пересылка за счет покупателя. Представителям провинции **необходимо** за 2 недели до приезда в Москву присылать предварительный заказ для подготовки.

№ 96395

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Высшего и Московского Советов Физической Культуры

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . Цена 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 35 коп.

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК. . . . . Цена 15 коп.

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудин,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Егоров, Модель, Радин, Чиркин и Волоцкой.** . . Цена 1 р. 50 к.

ПЕЧАТАЮТСЯ:

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России. . . . . Цена 85 коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус** . . . Цена 80 к.

Велосипед.—Составил **Борисов** . . . . . Цена 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан** и **И. П. Кутейников,** с 60 рис . . . . . Цена 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы Издательства

Кирпичный, 3, кв. 37, Д. Г. ГИРС,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

XIX
XX
109
14

N 15
АВГУСТ—1924

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ!

Настоящим Главная Контора Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры доводит до сведения всех подписчиков, уполномоченных и контрагентов по журналам **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**, что, согласно постановления Высшего Совета Физической Культуры,

журнал „КРАСНЫЙ СПОРТ“

преобразован в еженедельную газету того же названия,

с тем, что она становится популярным **еженедельным** органом, широко освещающим, главным образом, хронику физкультурной жизни.

Чтобы сделать „Красный Спорт“ доступным массе, **его цена установлена в 15 к. вместо прежних 50 к.**

Подписчики будут удовлетворены полностью,

для чего предлагается два варианта:

1) Подписчикам **„Красного Спорта“**, как добавление к газете, будет дано

8 ценных приложений

(руководства по спорту и большой **„Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“**), т.-е., другими словами, будет **полностью выполнена программа, обещанная „Красным Спортом“**, при чем последний будет действительно выходить **еженедельно.**

2) Подписчики **„Красного Спорта“** могут получать, вместо приложений, журнал

„Известия Физической Культуры“

и на оставшуюся после этого от подписной платы сумму будет дана спорт-литература по выбору. О таком желании необходимо извещение Главной Конторы Изд-ва.

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:

1) На журнал **„Известия Физической Культуры“**

1 год	**12 р. — к.**
9 мес.	**9 „ — „**
6 „	**6 „ — „**
3 „	**3 „ 50 „**

2) На одну газету **„Красный Спорт“**

6 мес.	**2 р. 75 к.**
3 „	**1 „ 50 „**
1 „	**— „ 60 „**

3) На **„Красный Спорт“ с 8-ю приложениями**
(руководства по спорту и „Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“)

6 мес.	**9 р. 50 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**1 „ 80 „**

4) На **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**

6 мес.	**8 р. 75 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**2 „ — „**

Настоящее извещение является **официальным и обязательным** для всех уполномоченных и агентов издательства на местах.

К сведению всех учреждений, организаций и отдельных лиц сообщается, что нашими полномочными являются только те агенты, кои имеют на руках соответствующие удостоверения за подписью Заведующего Издательством Высшего и Московского Советов Физической Культуры Б. М. ЧЕСНОКОВА.

Мандаты **за другими подписями и без печати** Издательства Высшего и Московского советов **недействительны.**

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 15
15 августа 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр.	обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30	чер. 20	чер. 10	чер. 5	чер.
4-я	30	„ 20	„ 10	„ 5	„
3-я	25	„ 15	„ 8	„ 4	„
Поз. тек.	18	„ 10	„ 5	„ 4	„

Среди текста по соглашению.

Водные экскурсии рабочих за пределы Москвы сделались обычным явлением. Ежедневно с подстанций МГСПС десятки лодок с загорелой рабочей молодежью отправляются за город на чистый воздух под яркие лучи солнца.

III Конгресс Красного Спортинтерна.

Фриц Рейснер.

В конце сентября должен начаться III конгресс Красного Спортинтерна. Повестка дня говорит, что III конгресс серьезно займется всеми вопросами международного пролетарского спортивно-гимнастического движения.

Первый пункт — доклад исполнительного комитета—даст интересную картину всего развития КСИ и его деятельности. Одновременно доклад будет содержать сжатый обзор состояния движения в различных странах.

Второй пункт будет посвящен программным основам деятельности КСИ и сделается поэтому одним из важнейших пунктов всей повестки дня. Тесная связь революционной классовой борьбы с физическим воспитанием пролетариата будет принадлежать к будущим задачам международного пролетарского спортивно-гимнастического движения. До сих пор в общем международном спортивно-гимнастическом движении все еще слишком сильно выдвигается на передний план спортивная сторона. Мы должны найти целесообразную комбинацию физического воспитания с классовой борьбой.

В этом пункте будет, разумеется, рассмотрен и весь вопрос об отношении к политической и экономической борьбе рабочего класса. Наступление капитала, выражающееся в удлинении рабочего времени, в понижении зарплаты и покушениях на политические права рабочих и т. д., тяжело отражается на деятельности пролетарских спортивно-гимнастических организаций. Поэтому всем этим вопросам надо уделить большое внимание.

Практические задачи и теоретическая линия борьбы международного пролетарского спортивно-гимнастического движения против буржуазного милитаризма и фашизма будут рассматриваться в 3-м пункте порядка дня. Сейчас спортивно-гимнастические союзы принимают слишком незначительное участие в разрешении этой великой задачи. А они могли бы ее прекрасным образом разрешить. Уже самое своеобразие спортивно-гимнастического движения с его дисциплиной и кажущимся военным характером дает наилучшую возможность развития такой работы. Поскольку спортивно-гимнастические союзы являются крупными организациями, они отлично могут быть использованы для оборонительной борьбы против фашизма.

Борьба против буржуазного милитаризма является вопросом идеологической работы внутри пролетарских спортивно-гимнастических об'единений. Поэтому мы должны создать такую идеологию, которая повела бы борьбу против буржуазного милитаризма по нужному пути.

В 4-м пункте будет рассматриваться вопрос об отмежевании и о подчеркивании разницы между Красным Спортинтерном и реформистским Люцернским, а равно борьба против всего буржуазного спортивного движения. Этому пункту приходится приписать особое значение, ибо в нем будут рассматриваться задачи наших приверженцев в Люцернских секциях. Он создаст также ясную программу действий против буржуазного спортивного движения.

Чрезвычайно важным будет изучение техники и методики нашей будущей практической работы. По вопросам техники и методики физкультуры все еще существуют разногласия. Увязка техники и методики работы с принципами пролетарского движения является самой трудной из всех подлежащих разрешению задач. Мы все еще не можем говорить о пролетарском методе. Только в России наблюдаются в этом отношении известные начинания. Но этого опыта все же уже достаточно, чтобы показать путь. Детальные вопросы этого пункта будут рассматриваться на особом заседании техников физкультуры.

В пункте 6-м будет дан сжатый, но содержательный обзор развития физкультуры в СССР, чтобы показать, как с изменением соотношения сил меняются и возможности и задачи физического воспитания рабочего класса.

Опыт трехлетнего существования КСИ уже ясно показал, в какой форме будет осуществляться организационное строительство. Мы создадим исполнительный комитет и кроме того расширенный исполком с представителями в различных странах и при исполкоме—научно-технический комитет. Вопросу о взносе тоже придется уделить весьма серьезное внимание. Что касается остального, то Интернационал должен работать более централизованно и сплоченно, чем до сих пор. Агитацию и пропаганду в различных странах надо расширить. Создание для этого предпосылок является задачей 7-го пункта порядка дня.

Международный факультет Инфизкульта при участии десяти иностранных товарищей в скором времени уже начнет свою работу. Мы должны будем установить срок нашей международной олимпиады, ибо, как известно, мы отказались от ее устройства в 1924 году с тем, чтобы совместно с Люцернским Интернационалом отпраздновать первую международную рабочую олимпиаду. Нашу позицию и дальнейшую тактику в этом вопросе об участии на первой рабочей олимпиаде придется подвергнуть подробному обсуждению. Конгресс должен также принять решение по вопросу о создании первого международного издательства КСИ. Мы видим даже при поверхностном рассмотрении задач III конгресса КСИ, что они являются основными для его будущего и всего международного пролетарского спортивно-гимнастического движения. Во всех странах секции и фракции должны приступить к работам по подготовке конгресса. Мы должны основательно взяться за работу, чтобы этот конгресс, который явится первым подлинно всемирным конгрессом КСИ, получил то значение, которого он заслуживает. Популяризируйте идею конгресса и обсуждайте его вопросы.

Красный Спортинтерн—вождь международного рабочего спортивного движения.

На 14-м с'езде германских рабочих спортивно-гимнастических организаций.

(Окончание. См. № 14).

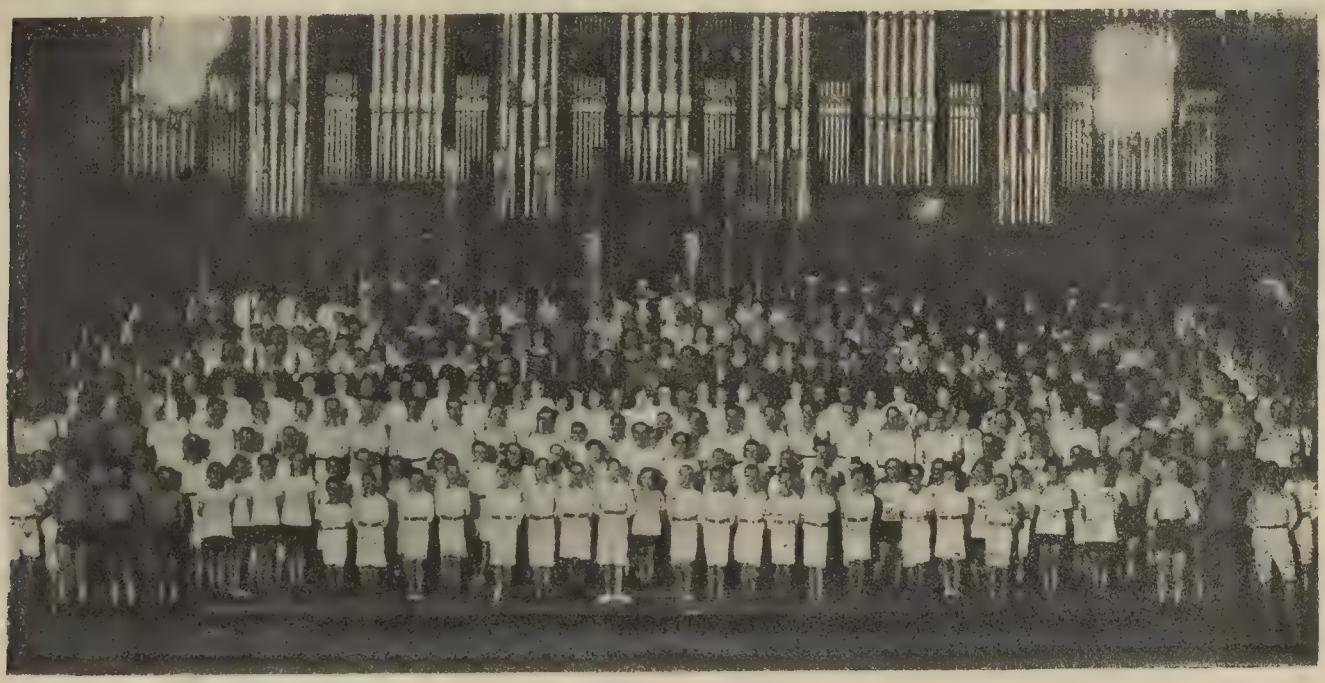
А. Иттин.

После содоклада начинаются прения. Выступающие «желтые» дико набрасываются на нас. Но веские ответы наших немногочисленных ораторов заставляют основательно задумываться. Социал-демократы пытаются доказать, что наши указания на практику, ведущую организацию к фашизму, неправда и пр. Но демагогия не убедительна.

Занятно по стилю выступление Вильдунга, члена ЦК Люцернского Интернационала, который не нашел

Первому мне пришлось указать на то, что он слабо знаком с географией. Второму, между прочим, сказал, что он плохо знает арифметику, ибо, если сосчитать, то нашим игрокам в 1912 г. было не больше 14—18 лет, а в таком возрасте трудно было участвовать в олимпийских играх.

Если же сосчитать всю Красную армию, то она только часть всей русской массы, втянутой в физкультуру. Так или иначе, но когда вопрос был поставлен,



Группа участников на торжественном вечере в честь 14 с'езда Рабочего спортивно-гимнастического союза в г. Кассель (Германия).

ничего лучше, как наброситься прямо на Россию, на ее прошлогоднюю футбольную команду, но не критиковать содоклад Лиске.

Прения все же скоро гильотинируются, и я должен остаться без слова. Но по просьбе нашего товарища, члена президиума, мне делают исключение и я получаю возможность отчитать демагогов.

Для примера демагогических приемов и отсутствия всяких, даже поверхностных сведений о России, приведу два.

Геллерт, в пылу характеристики наших русских классовых «ошибок», цитирует из какой-то справочной книги сведения о гор. Риге, явно приписывая это России.

Вильдунг же уверял, что вся масса, вовлеченная у нас в физкультуру—это только военные. В своих нападках он козырнул еще и таким аргументом, что часть игроков нашей команды, бывшей у них в Берлине в 1923 г., это те, которые принимали участие от России в футбольной команде в 1912 г. в Стокгольме на олимпийских играх.

наша фракция внесла резолюцию примерно такого содержания:

I. Необходимо поставить на обсуждение всего союза вопрос: за Люцернский Интернационал или за Красный?

II. Учитывая, что этот вопрос вызовет длительное обсуждение, необходимо как можно больше времени, а потому считать сроком окончательного решения первую четверть 1925 г.

III. Принятие означенной резолюции не означает немедленного присоединения к Красному Спортинтерну в организационном отношении. Но с'езд подтверждает необходимость новому ЦК (правлению) принять все меры по сотрудничеству с КСИ. Современное положение рабочего класса Германии, а с ним и спортивно-гимнастического движения требует всего вышесказанного.

Несмотря на очень приемлемую редакцию, при голосовании она отклоняется 139 против 47 голосов. Конечно, на победу мы и не рассчитывали, настроение делегатов говорило ясно за себя, но то, что имея из 47 голосов за нашу резолюцию только половину членов

партии, мы имели столько же симпатизирующих нам—это большое достижение, давшее моральное удовлетворение.

Следующим вопросом повестки дня стоял вопрос о хозяйственном положении. Он вызвал с нашей стороны здоровую критику. Они сами не отрицали того, что во время падающей валюты много потеряли, но мы указывали на целый ряд грубейших ошибок в хозяйственной обстановке. Что было заслушано с единодушным решением—это вопрос о союзной школе. Конечно, по программе она сильно уклоняется в гимнастику. Но судя по отдельным номерам программы торжественного вечера, у них основательно продуманы вопросы общих коррегирующих упражнений.

Все делегаты заранее получили прекрасно изданные проспекты о школе, с планами постройки и т. п. Этот вопрос встретил единодушное решение—строить свое здание.

Еще один вопрос был очень интересен—об издательстве. Союз имеет очень хорошее издательство в Лейпциге, при нем существует производство спорт-инвентаря, костюмов и пр. В одной из зал на с'езде была устроена очень хорошая выставка, с продажей делегатам по очень дешевым ценам. Выставка богато иллюстрировала очень большие достижения в этой области. Буржуазные спорт-организации пытаются у них покупать по дешевке.

Я не должен был оставаться до конца с'езда и за день до того уехал, но ретивые правые в тот же день пытались обвинять наших товарищей в том, что они, якобы, меня отправили агитировать на собрание молодежи, которое было устроено в предместьи по случаю «Дня Комсомола». Хотя я был уже в это время в поезде и ехал совсем в другом направлении, они пытались уверить, что лично видели меня, агитирующего с автомобиля. «У страха глаза велики!».

Борьба с „борцами“ *).

(Ответ д-ру Радину на статью в № 10 „Изв. Ф. К.“).

Б. Кальпус.

Самым простым и достаточно ясным ответом на статью доктора Радина было бы предложить читателю внимательно прочитать обе статьи, сперва статью Радина, а потом мою и уже затем, руководясь не большим, как только вниманием и здравым смыслом, самому сделать логический вывод.

Человека сколько-нибудь разбирающегося в специальных вопросах физической культуры подобное внимательное прочтение статей без труда приведет к выводам, весьма интересным и полезным.

Но, поскольку содержание статьи, помимо желания автора, отдельными мыслями в целом чрезвычайно выпукло выявляет некоторые, весьма характерные для настоящего периода развития физкультуры в СССР, явления, я, в интересах физической культуры, не могу отказаться от принадлежащего мне права и обязанности детально разобрать выдвинутые в этой показательной статье положения.

В интересах последовательности начнем на первый взгляд с незначительного,—с внешнего характера статьи «Борьба с «борьбою».

Судя по своему короткому энергичному заголовку, она, повидимому, была написана автором с весьма благим и твердым намерением доказать читателю полную несостоятельность положений, приведенных в моей статье «Борьба с точки зрения физической культуры» («Изв. Физ. Культ.» №№ 8 и 9) и необходимость борьбы с попытками использовать этот, весьма распространенный у нас, вид физических упражнений для целей физической культуры трудящихся.

Но уже при самом беглом просмотре можно обнаружить несомненную путаницу в мыслях лица, писавшего статью: тут и неосновательные личные измышления о якобы существующем мнении, что врачи не нужны для дела физической культуры, что они только «повредят», дадут какую-то «сладкую водицу» и т. п., тут и критика поднимания тяжести, и азбучные истины общей методики физических упражнений, и принципы установления норм достижений и даже... ссылка на конституционные типы для женщин, выдвинутые докладчицей первого Всесоюзного совещания по физкультуре и прочие, мало и совсем не относящиеся к заголовку статьи и к разбору моей статьи сведения и изречения.

Если же внимательно вглядеться во взятый д-ром Радиным за основу метод критического разбора выдвинутых мною положений, то становишься втупик: чему приписать, полному ли невниманию автора или тактическому приему «борьбы», то искажение смысла моей статьи в целом и ее отдельных положений в частности, неосновательное приписывание мне чьих-то чужих мыслей, никакого отношения к статье вообще не имеющих, и т. д.

Что же касается научности подхода тов. Радина к разбору и освещению отдельных специальных вопросов, то, к большому сожалению, читатель не найдет буквально ни одной ясной и веской аргументации необходимости борьбы с «борьбой»; зато по количеству противоречий и непонятных по изложению мест, затушевыванию общими фразами резко бросающееся в глаза незнакомство с затрагиваемым предметом, статья является до некоторой степени пропагандирующей кое-какие до этого времени не совсем выяснившиеся истины.

Разберем некоторые места интересного документа.

«Мы читаем раз десять повторенное восхваление борьбы: «ценнейшего», «превосходнейшего вида физических упражнений» и т. п. Статья может быть названа «славословием борьбы» и ни слова о противопоказаниях и о вреде борьбы; правда, автор много раз оговаривается, что не следует переходить «границы основных законов гигиены и благоразумия».

Предоставляю читателю самому убедиться, прочитав мою статью, как велико мое «славословие борьбы» и насколько отчетливо выявлена в ней мысль о необходимости осторожного использования такого действительного, разностороннего вида физических упражнений, как борьба. Зато уже с этого абзаца становится вполне очевидной необыкновенная предвзятость тов. Радина к борьбе как к виду упражнений и неудачный метод в навязывании читателю своих, неподкрепленных какими-либо доказательствами, положений.

*) В порядке обсуждения.

Далее эта предвзятость, притупляя внимание, приводит к тому, что мне ставится обвинение в ошибочности мнения о пригодности борьбы, как вида физических упражнений, для юношей от 15 до 18 лет, при чем к борьбе для вящего эффекта приплетается и поднимание тяжестей, совершенно иной по характеру и ценности воздействия на организм вид упражнений, о котором, между прочим, в моей статье нет ни слова.

Ими могут заниматься отнюдь не юноши, как говорит автор, а вполне сложившиеся, примерно 21—23 лет и это уже потому, что сердечная деятельность в период роста организма—особенно его формирования—лет от 15 до 18 является наиболее ранимой; легко получаются именно в этом возрасте болезненные уклонения на почве сильных напряжений...

Где в моей статье нашли вы, д-р Радин, возраст от 15 до 18 лет? Почему вы думаете, что в борьбе, при правильном методическом подходе опасность болезненных уклонений более велика, чем в легкой атлетике, гимнастике, гребле, плавании и др. видах упражнений, кстати, по вашему авторитетному мнению, «безоговорочно» превосходных для нашей рабочей молодежи?

Пожалуй, не нужно быть особенно квалифицированным спортсменом-практиком, чтобы заподозрить в вашем скороспелом заключении полное теоретическое и практическое незнакомство с характером и техникой перчисленных упражнений.

Интересны заключения д-ра Радина по позоду приведенного мною положения, что борьба менее опасна для здоровья, чем многие из других видов спорта, так как при соблюдении основ гигиены и методичности в занятиях гарантируется постепенное развитие всего организма, следовательно и принципы самоконтроля в борьбе особенно легко осуществимы, что по влиянию на организм борьбу нельзя сравнить ни с одной системой гимнастики, что в *определенном возрастном периоде* она в полной мере индивидуально удовлетворит потребность растущего и крепнущего организма юноши, способствуя превращению его в сильного, здорового, мужественного гражданина и т. д.

Д-р Радин пишет:

«Я думаю, что не найдется ни одного врача в СССР, да и во всем мире, который бы согласился с автором в этой оценке борьбы».

В дальнейшем он предлагает:

«Поэтому мой совет, и, я думаю, ко мне присоединится всякий врач-педагог: оценить борьбу с педологической (психофизической) стороны отрицательно».

Я позволю себе напомнить тов. Радину его собственные слова в № 7 «Изв. Физ. Культ.», где он говорит о борьбе несколько иначе, помещая ее в группу упражнений, носящих на себе «ярко выраженные черты своего биологического происхождения».

А вот, уважаемый «борец» с «борьбой», что пишет по поводу последней в своем труде «Гигиена физических упражнений детей и молодых людей» такая научная величина, гигиенист и физиолог, как лауреат Академии наук и Медицинской академии д-р Фердинанд Лагранж:

«Типом упражнения силы служит борьба, упражнение не пользующееся почетом, но наиболее удовлетворяющее вместе с бегом гигиеническим потребностям молодого человека» (стр. 92).

Дальше:

«Для огромного большинства молодых людей от пятнадцати до восемнадцати лет, борьба есть упражнение наиболее подходящее

(слышите, тов. Радин, Лагранж по вполне понятным причинам более смел, чем я, рекомендующий борьбу, в соответствующем юношеском возрасте)

и имеющее лишь то неудобство, что его не знают...

С чисто физической точки зрения борьба имеет огромное преимущество в том, что требует лишь естественные усилия и поэтому не имеет наклонности к обезображению тела» (стр. 92).

Очевидно, д-р Радин, бегло читая мою статью, совершенно не приметил сравнительно детально для заметки общего характера разобранное мною физиологическое воздействие борьбы на человеческий организм, иначе он едва ли рискнул бы так решительно призывать оценить борьбу отрицательно с психофизической стороны.

(Окончание следует).

Как построить спортивную площадку.

(Окончание. См. № 12).

С. Сысоев.

В целях экономии места и средств беговую дорожку следует устраивать вокруг площадки для игр в форме элипсиса (о форме беговой дорожки смотри ниже), используя полукруги как места для прыжков, установки кругов для метаний и для мелких спортивных игр.

Нормальный размер беговой дорожки считается 400 метр. Международные правила по легкой атлетике допускают дорожки в пределах не менее 360 м. и не боле 500 м.

Если в основу устройства площадки взять нормальную площадку (см. рис. 1) 105×70 м., то разбитая вокруг нее дорожка, измеренная согласно правил (на расстоянии 30 см. от ее внутреннего края), как раз будет иметь размер в 400 м., а внутренняя сторона дорожки, измеренная по бровке, будет равна 398,12 м. Каждая из прямых будет иметь в длину 98,58 м.

Повороты конструируются в закруглении тремя радиусами. Средний—48 м., а боковые—24 м. (см. рис. 1). Ширина дорожки должна быть не менее 6 мтр., что позволяет разбить ее на 5 дорожек, по 1,20 м. каждая. Одна из прямых сторон дорожки, на которую приходится финиш, должна быть использована для устройства бега на короткие дистанции (60, 100, 110 м.), для чего ее необходимо, во-первых, удлинить до 120 м., а во-вторых сделать шириной по крайней мере в 7,20 м., что позволит увеличить число участвующих в забеге до 6 человек. Такое удлинение дорожки необходимо для проведения дистанций в 100 и 110 мтр., так как наша прямая имеет всего лишь 98,58 м., а кроме того целесообразно оставить место и для упражнений в стартах.

Беговая дорожка должна отстоять от границ футбольного поля, по крайней мере, на ½ м. и быть отде-

лена от травяной поверхности бортом, который не позволяет осыпаться земле и облегчает уход за дорожкой. Для этой цели во многих случаях употребляют выкрашенную карболиновой краской доску, которая укрепляется ребром вверх при помощи деревянных колышков (см. рис. 2). Но, в виду того, что дерево довольно быстро гниет в земле, несмотря даже на оправку, целесообразнее применять цементную оправу. У старых гаревых дорожек замечается понижение поверхности около этой границы, производимое дождем, проникающим со временем через мелкие составные части верхнего слоя в те поры, которые сохранились в нижних слоях несмотря на тщательную укатку. В результате этого верхний слой становится тонким, на поверхности дорожки выступают грубые куски шлака, мешающие бегу. Во избежание этого процесса рекомендуется перед нанесением последнего гаревого состава засыпать дорожку слоем торфяной трухи, толщиной в 3 см. Верно, эта мера повысит расходы по устройству беговой дорожки, но зато увеличит эластичность дорожки и сделает ее более долговечной.

С наружной стороны дорожки рекомендуется устраивать травяную полосу в $\frac{1}{2}$—$1\frac{1}{2}$ мтр. шириной, которая должна быть углублена на $\frac{1}{2}$ метра, чтобы могла служить местом стока воды с беговой дорожки и с трибун, а также являться некоторой преградой, отделяющей дорожку от зрителей.

Беговые дорожки бывают гаревые, травяные и бетонные. Практика показала, что лучшими являются гаревые дорожки. Травяная дорожка при тщательном уходе в отношении достижений быстроты равноценна гаревой, но при усиленном использовании трава быстро выбивается и требует долгого времени для восстановления. Бетонные дорожки вследствие своей жесткости сильно отражаются на суставах ног, а посему мало пригодны для бега.

Состав грунта беговой дорожки, как и поля для игры, всецело зависит от подпочвы данной площадки.

Если подпочвенный слой непесчаный, то не следует скупиться на устройство нижнего слоя беговой дорожки.

При глинистой почве, или с прослойкой глины, необходимо сооружение особого дренажного канала на внутренней стороне дорожки. Этот дренаж входит в общую сеть дренажных каналов всей площади.

Для каждой гаревой дорожки необходима твердая водопроницаемая подпочва, образующая основание для верхнего слоя и одновременно легко пропускающая дождевую воду. Этот нижний слой состоит из грубого

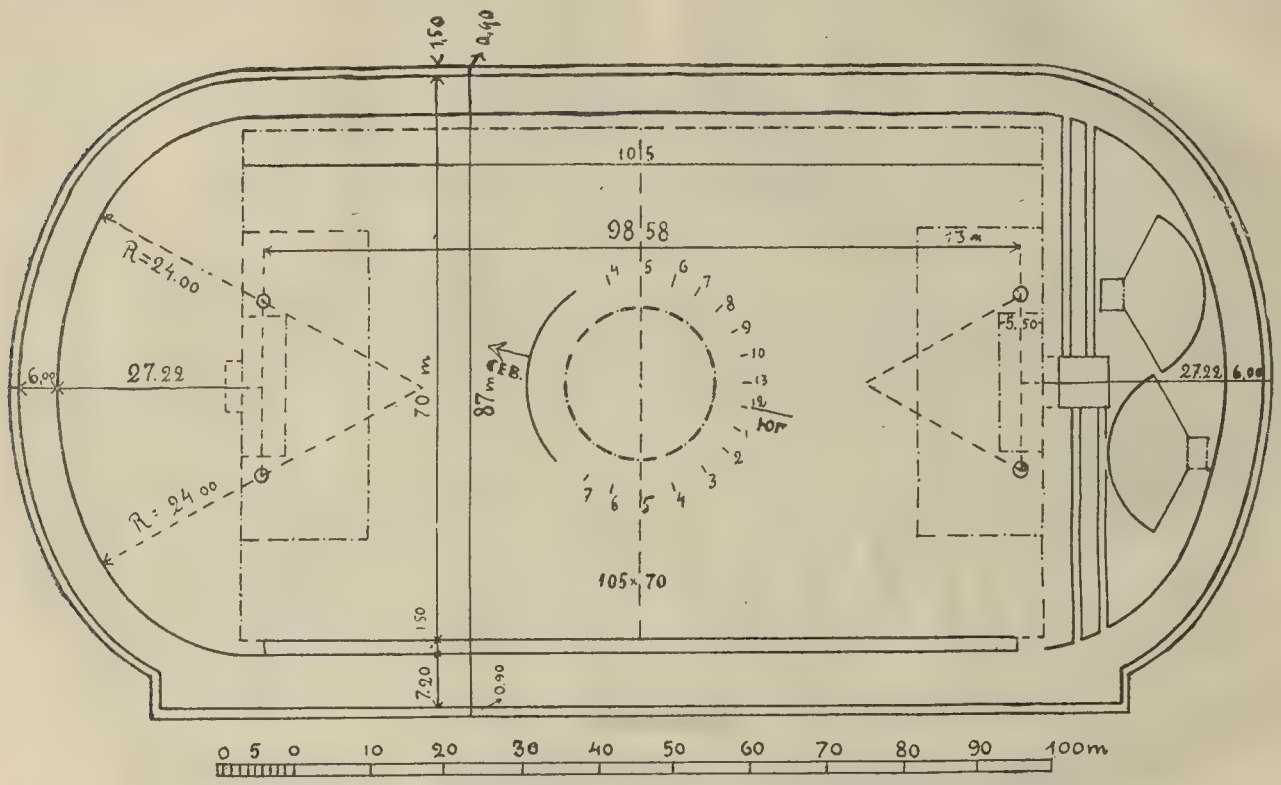


Рис. 1. Наилучшая форма площадки.

каменного щебня толщиной в 18 см., который после насыпки укатывается тяжелым катком. После укатки на него насыпается промежуточный слой высотой в 15 см., состоящий из грубого шлака, который также облегчает сушку дорожки после дождя. Этот слой насыпается в несколько приемов, при условии прокатки каждого в отдельности. Наконец, насыпается последний слой толщиной в 12 см., состоящий из гари, чернозема и глинистого песку. Все эти составные части верхнего слоя должны быть тщательно просеяны сквозь 5 млм. грохота и хорошо перемешаны. Этот слой тоже насыпается в несколько приемов и тщательно укатывается. Для примера приведем состав верхнего слоя беговой дорожки на германском стадионе в Грюневальде:

50% паровозного шлака-гари, 10% котельной гари, 30% унавоженной черноземной земли, 5% песочной глины и 5% гравия. По мнению некоторых герман-

ских специалистов по постройке спортивных площадок, на стадионе в Грюневальде можно было ограничиться только двумя слоями, так как подпочвенный слой был песчаный, хорошо впитывающий влагу, а посему толщина слоев равняется 25 см. 15+10, вместо 45 см., требующихся при трех слоях, при чем нижний

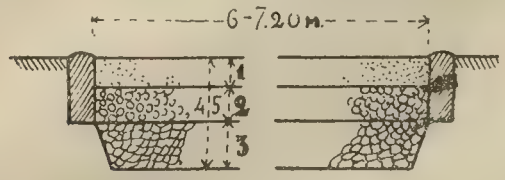


Рис. 2. Беговая дорожка Берлинского стадиона. 1. Гаревая смесь=12 см. 2. Грубый шлак=15 см. 3. Щебень=18 см.

слой в 12—15 см. из твердого, хорошо выкатанного коксового шлака, и верхний—гаревой смеси, толщиной в 10 см.

Для удобства бега повороты дорожки устраиваются с некоторым наклоном к внутренней стороне. Теоретически высота наклона определяется следующим способом: если считать скорость бегуна на 100 метр. в 12 сек., то наклон поворота для большого радиуса определяется на каждый метр ширины дорожки

$$H = \frac{8^2}{9{,}81 \times 48} = 0{,}136 \text{ м.}$$

и для короткого

$$H = \frac{8^2}{9{,}81 \times 24} = 0{,}272 \text{ м.}$$

Практически такие возвышения не нужны, прежде всего потому, что при черезчур наклонно поставленной плоскости поворота, при каждом более или менее сильном дожде будут образовываться протоки, вследствие чего гаревой слой будет смываться вниз. К тому же и из практики выяснилась ненадобность такого большого наклона, так что для больших радиусов достаточно иметь возвышение в 5 см. на каждый метр ширины дорожки, а для малых радиусов крутых поворотов советуется брать до 8 см. На германском стадионе возвышение на поворотах имеет только 4 см. на метр ширины, и это возвышение оказалось вполне достаточным. Прямые дорожки должны быть горизонтальны и только при переходах к поворотам постепенно возвышаться, начиная с 5 метр. после начала поворота.

Переходя теперь к уходу за дорожкой, сделаем следующие указания:

1) Для сохранения ровной поверхности и эластичности дорожки необходимо ее ежедневно укатывать.

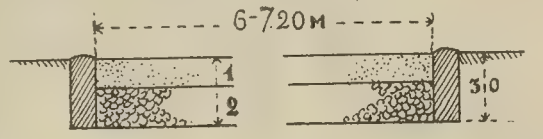


Рис. 3. Дорожка на песчаном грунте. 1. Гаревая смесь=15 см. 2. Шлак=15 см.

2) Во избежание трещин рекомендуется при сухой погоде дорожку продолжительно поливать.

3) Если дорожка продолжает трескаться несмотря на укатку, в эти места необходимо добавить к смеси немного глины; для этого употребляется жирная глина, предварительно растертая в порошок. Она посыпается в сухом виде в нужном месте, затем слой разрыхляется граблями и обильно смачивается водой.

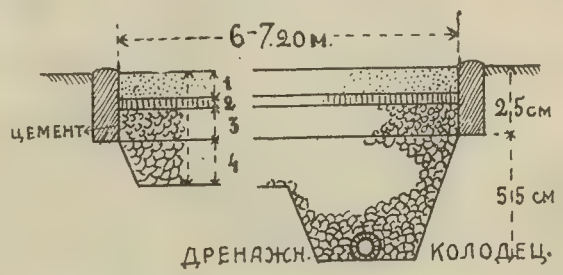


Рис. 4. Дорожка на глинистой почве. 1. Гаревая смесь=10 см. 2. Торф=3 см. 3. Мелкий шлак=12 см. 4. Грубый шлак=15 см.

Это лучше всего делать осенью, так как зимой глина под действием мороза лучше всего соединится со смесью.

Неровности дорожки лучше всего определять после дождя, при чем места образования луж отмечаются, а после просушки восстанавливаются. В этом случае рекомендуем всегда иметь воз мелко-просеянной гари.

4) Для тренировки следует отводить не внутренний край дорожки, а отступая от него на метр.

5) Совершенно нельзя разрешать проход на дорожку в обуви с каблуками, не говоря уже о беге.

6) После зимы необходимо дорожку укатывать тяжелым катком.

Коллективные соревнования на Втором празднике физической культуры СССР.

В виду того, что включение в программу Второго Всесоюзного праздника физической культуры СССР коллективных соревнований преследует цели не индивидуальных достижений, а устраивается с целью вовлечения в занятия физкультурой широких масс, прежний метод бальной оценки является устаревшим и не соответствующим этой основной цели. Помимо указанной причины, метод индивидуальной оценки является непригодным также и потому, что в устраиваемых массовых соревнованиях должно принять участие громадное количество участников, вследствие чего точный подсчет результатов слишком затянется и потребует большой и излишней в данном случае работы.

Все вышеизложенное побуждает стремиться к возможному упрощению „оценки массовых достижений" и к проведению этой оценки в такой форме, которая наиболее бы удовлетворяла основной цели—вовлечению в занятия физкультурой возможно большего количества трудового населения СССР. Что же касается технической стороны, то здесь основным требованием, пред'являемым к оценке массовых достижений, должно являться единство принципа, что на первый взгляд кажется неосуществимым, так как приходится оценивать такие несоизмеримые величины, как, например, метание мяча и бег, спирометрические измерения и прыжок в вышину и т. п.

Единственным средством для избежания этого затруднения является установление следующих принципов:

I. Рассматривать достижения коллектива в целом, как достижения отдельной соревнующейся единицы.

II. Производить оценку достижений каждого отдельного номера программы по сумме достижений отдельных лиц, входящих в данный коллектив.

III. Высшим баллом оценки является количество команд, принимающих фактическое участие в данном соревновании.

Примечание. Высший балл устанавливается в зависимости от числа коллективов, принявших фактическое участие в первом номере соревнования. В дальнейшем, в случае выбытия коллективов из соревнования, установленный высший балл остается без изменения до самого конца.

IV. Высший балл получает коллектив, сумма достижений которого в данном номере программы является наилучшей. На единицу меньше получает коллектив, занявший второе место, на две единицы меньше—коллектив, занявший третье место, и т. д.

V. Общая сумма баллов, полученная от сложения баллов за каждый из пяти номеров программы, дает право трем лучшим командам подвергнуться спирометрическому измерению и, в зависимости от результатов последнего, быть допущенными к финальным соревнованиям:

мужчины по футболу, женщины по баскетболу.

На основании изложенного оценка массовых достижений должна быть проведена по нижеприводимой инструкции.

Е. Пиотрковский.

Инструкция для оценки массовых достижений.

(Утверждена Техкомом ВСФК).

§ 1. В массовых соревнованиях принимают участие коллективы, число членов которых (как мужчин, так и женщин) заранее установлено. (См. положение и программы Второго Всесоюзного праздника, стр. 3).

§ 2. Оценка достижений, как по всей программе в целом, так и в ее отдельных номерах производится баллами.

§ 3. Высший (наилучший) балл определяется количеством коллективов, фактически принявших участие в первом номере программы.

Примечание. Высший балл остается неизменяемым до конца соревнования.

§ 4. Высший балл получает коллектив, сумма результатов которого в данном номере программы является наилучшей.

§ 5. В отдельных номерах программы оценка производится следующим образом:

I. Эстафетный бег: 5 женщин × 80 метр. + 5 мужчин × 100 + 3 мужч. × 200 + 2 мужч. × 1000 + 1 мужч. × 1500, итого 5000 метров.

Оценка: наилучшее время, показанное одним из соревнующихся коллективов, оценивается высшим баллом (см. § 3), следующий коллектив получает на один балл меньше и т. д. Очевидно, что коллектив, занявший последнее место, т.-е. получивший наибольшую сумму времени, получает одно очко.

II. Командная ходьба на 8 клм. с винтовкою, в военном обмундировании, с зачетом по 7-му. Для женщин 5 клм. без нагрузки, с зачетом по 3-й.

§ 6. По окончании соревнований в перечисленных выше номерах, баллы, полученные коллективом в каждом номере программы, складываются вместе, после чего 3 коллектива, получившие наибольшую сумму баллов, подвергаются спирометрическому измерению.

§ 7. Два коллектива, показавшие лучшие спирометрические данные (устанавливаемые путем суммирования отдельных спирометрических измерений), встречаются в финале:

а) мужчины—в футбольном соревновании;
б) женщины—в баскетбольном.

§ 8. Если игры по баскетболу и футболу в результате подсчета очков не дадут возможности определить место коллектива, то первое место выясняется по лучшему результату спирометрического измерения.

В профсоюзах и РЛКСМ.

Соревнования на первенство М.-Б.-Б. жел. дор.

С 27 по 30 июля дорбюро физкультуры на площадках клуба КИМ и воен. подгот. трудящихся (на Миусской) устраивало соревнование на первенство дороги по выявлению лучшего коллектива для участия на Всесоюзном дорожном соревновании и первенство по легкой атлетике, футболу и баскетболу женских команд.

Момент соревнований физкультткружков М.-Б.-Балт. ж. д. на первенство дороги.

Фот. Г. Г. Иосса.

На впервые устраиваемом со дня основания дороги первенстве приняли участие кружки физкультуры следующих клубов: центр. клуб РЛКСМ, ст. Вязьма, Смоленск, Орша, клуб „Гудок", Ржев II и ст. Ново-Сокольники.

Соревнования прошли очень гладко и несмотря на малую подготовку и участие только кружковцев, результаты были не хуже, чем у столичных спортсменов.

27 июля после парада начались соревнования, где на первое место вышли кружки центр. клуба РЛКСМ и „Гудок", имея по 14½ очков.

Лучшие результаты по отдельным номерам первого дня таковы: женские—длина с разбега—Нестерова 3,80 с., бросок в щит—из 5 бросков по 5 Караваева и Горелова; мужские—копье (сумма двух рук) Трумсин 52,13 (29,38—22,75) и Амазов 50,87 (33,95—16,92), высота с разбега — Стариков, Козлов А. и Кручинин взяли по 1,45 с.

28 июля с 10 часов утра начался розыгрыш по легкой атлетике, где в каждом номере участвовало по 3 чел. Как и следовало ожидать, победителем вышел Центр. клуб комсомола. Из женских групп первой была группа клуба „Гудок", но благодаря малого возрастного состава мужской группы осталась в общем результате на третьем месте, второе место взял кружок ст. Орша, имеющий очень сильную женскую группу.

Лучшие результаты второго дня следующие: женские—бег на 60 мтр.—Нестерова 9 и Розанова 9,800 м., Юркова—2:49, диск (сумма двух рук)—Юркова 31,15, ядро (сумма двух рук) Юркова 11,93, высота с разбега—Розанова 1,20, на втором месте с результатом 1,15 четверо: Сливкина, Юркова, Горелова и Аппен. Мужские: 100 м.—Стариков 12,8, 1500 м.—Зотов 5,01, диск (сумма двух рук) — Стариков 47,63, длина с разбега—Козлов 5,23.

По окончании легкоатлетических соревнований состоялся первый круг по играм между Центр. клубом комсомола и клубом

„Гудок". Здесь очень легко выиграл клуб РЛКСМ, который и будет играть на Всесоюзном соревновании коллективов дорог. Матч в футбол окончился результатом 15:0, в баскетбол 12:4.

Игры Ново-Сокольники—Орша окончились результатом 3:0 по футболу в пользу Ново-Сокольники и 27:7 по баскетболу в пользу Оршы. Футбольный матч между командами Ржев II и Смоленск окончился со счетом 3:0 в пользу Ржева. Эти два кружка не были допущены на конкурс из-за отсутствия у них женских групп.

29 июля встретились футбольные команды клуба РЛКСМ и клуба ст. Вязьма. Более энергичная команда Вязьмы выиграла у комсомольцев со счетом 5:0. Матч в баскетбол между женскими командами Вязьма—Орша легко выиграла команда Орши со счетом 27:2.

30 июля в финальном матче по футболу встретились команды Вязьмы и Ново-Сокольников и по баскетболу Орша и клуб РЛКСМ (Москва). По футболу без особого труда взяла победу Вязьма с результатом 3:0 и этим выиграла первенство дороги по футболу.

Очень интересно и быстро прошла финальная схватка по баскетболу между москвичами и Оршей и только перевес 2 очков вывел на первое место команду Москвы.

Опытно-пешеходная экскурсия по Уралу. 1. Экскурсия продвигается по заросшей дорожке. 2. Час писания дневников. 3. На Юрмансиих „Шаханах". 4. Физкультура на вершине Таганая. 5. На привале. Дневной сон после обеда.

Судили соревнование: главный судья—инструктор дороги Хайдин, Иванов (Ново-Сокольники), Луканичев (Москва), Хайдин В. („Гудок"), Даницкий (Можайск), Покидыш, Экман, Уткин (райком РЛКСМ). Секретари—Петров и Иванова.

И.

Опытно-пешеходная экскурсия по Уралу.

Недавно была проведена опытно-пешеходная экскурсия по Уралу. Цель экскурсии: путем наблюдений над детьми установить нормы и правила ведения пешеходных экскурсий. В экскурсии принимали участие 10 мальчиков в возрасте 13—15 лет, руководитель, инструктор физкультуры и педагог. Экскурсия длилась $11\frac{1}{2}$ дней, из которых 9 дней дети шли пешком. За 9 дней было пройдено 150 верст и сделано два восхождения на вершины горы Юрмы и горы Таганая (Таганай—третья по высоте вершина южного Урала—556 саж.).

Все экскурсанты до и после экскурсии исследованы. Во время экскурсии производились исследования пульса и мышечной силы.

Гигиенический режим экскурсии был такой: первый день прошли 7 верст и постепенно увеличивали дневные переходы до 24 верст. После трудных переходов дети отдыхали (с небольшим переходом 8—10 верст вечером). Проведено правильное использование отдыхов и привалов, сохранение сил, дневной сон после обеда $1\frac{1}{2}$—2 часа, купание или обливание в ручьях. Все время дети имели обильную пищу. В среднем дети съедали: масла 80 гр., сахару 150, мяса 200, хлеба 800, риса 65 и $3\frac{1}{2}$ яйца.

Экскурсия показала, что при правильном режиме, при правильном темпе ходьбы и организованно проводимых отдыхах даже длительные пешеходные экскурсии, совершаемые при трудных условиях, можно проводить, не доводя детей до утомления, без потери в весе и с благоприятным влиянием на организм. Установленный режим и дисциплина нисколько не тяготили детей.

Врач **А. Подсосов.**

Праздник у дошкольников ст. Расторгуево.

(3 августа).

Среди соснового бора, зелени и бесконечных полей раскинулись 17 детских домов и колоний Замоскворецкого района Москвы.

Более 600 детей московских рабочих набираются здесь сил, пользуясь недоступными в городе солнцем, воздухом и водою.

Детская жизнь бьет ключом.

Сегодня в особенности оживленно—сегодня детский праздник. 600 малышей в возрасте от 4 до 7 лет собрались на площадку своего клуба, чтобы показать свои успехи, свои достижения.

Бронзовые от загара тела и весело улыбающиеся личики детей говорят, что солнце, воздух и вода не забыты ими.

А вот и гости: школьники, пионеры и родители, приехавшие полюбоваться на своих ребят...

— Тихо, дети,—кричит руководитель сегодняшнего праздника, тов. Мятлов.

Стихли... Краткие приветствия руководителя, представителя поселка, работниц, пионеров и редакции журнала «Известия Физической Культуры» покрылись долгими аплодисментами и «ура» детей, после чего выступившие 300 детей удивительно организованно и стройно исполнили ряд песен. А затем началась физкультура.

Четко и дисциплинированно, как редко можно увидеть у больших физкультурников, исполняется под пианино урок с прыгалками.

Физкультура в доме отдыха просвещенцев в Крыму.

Затем с детским задором проходит забавная игра «в лошадки», где во время сна маленьких кучеров лошадки расшалились и проснувшиеся кучера долго ловят их, после чего тройками под звуки бубенчиков разбегаются по своим местам.

Необходимо отметить еще одну физкультурную инсценировку, очень живо и красиво проведенную детьми. Это—сенокос. Вооружившись самодельными косами, дети под пианино косят воображаемую траву, а вслед за ними девочки с граблями сгребают сено в стог. Затем проводится второй вариант сенокоса, но уже с косилкой, изображаемой детьми.

В заключение дети показали урок игры в мяч и построили пирамиду «Красная звезда», закончив ее фигурной маршировкой.

На этом праздник был закончен и дети стройными рядами, с гостинцами направились по своим домам.

Проведенный праздник имеет большое значение в жизни наших дошкольных домов, показывая, что можно сделать с детьми при энергии и настойчивости руководителей.

Жизнь детей колоний ст. Расторгуево—физкультура. Встав в 8 час. утра, дети проходят через обмывание и чистят зубы, после чего им дается чай.

С 9 час. утра дети уже на воздухе. Прогулка в лес, на сенокос, солнечные ванны и купанье занимают все время до часа дня—времени обеда. После обеда час отдыха, чай, снова небольшая прогулка и в 7 час. вечера ужин, обмывание, чистка зубов и, наконец, сон. И так каждый день. При таком режиме дети окрепли до неузнаваемости и родители с радостью констатируют это.

Вся работа проводится руководителями (в большинстве женщины) при энергичном инструктировании Н. А. Мятлова—инструктора района.

А. Антонов.

Открытие спортивной площадки Академии воздушного флота имени проф. Жуковского.

3 августа в Петровском парке состоялось открытие спорт-площадки Академии воздушного флота, построенной силами военнослужащих Академии и рабочих завода «Авиоработник». Торжество началось с приветственной речи зампредседателя МСФК т. Савостьянова, отметившего очередную победу на фронте физического развития трудящихся. Затем с краткими поздравлениями выступили представители рабочей молодежи спорт-клуба им. КИМ и «Красная Пресня».

По окончании официальной части праздника спортсекция Академии показала ряд гимнастических упражнений, после чего состоялось соревнование по легкой атлетике с участием клуба КИМ, Красной Пресни и Академии.

Бег 60 м. выиграла Лоборева со временем 8,4, бег 100 м—Рудь (Красн. Пресня)—1?. В беге на 2000 м. к финишу подошли трое из КИМ'а—Смирнов, Веселов и Шанкин со временем 7:12,5.

Прыжки в длину с разбега—Дерягин (КИМ)—5,68 с. В прыжках в высоту с разбега лучший результат из мужчин показал Тихонов (КИМ)—151,5 с., из женщин — Рубинштейн—118 с.

Метание диска (из женщин) Лоборева (КИМ)—13,50, из мужчин Берзин (Кр. Пресня)—32,51. Метание копья—Том (Кр. Пресня)—32,90. Женскую эстафету 4 × 100 выиграл КИМ.

Праздник закончился пуском воздушного шара, бегом в мешках и товарищескими играми в баскетбол и футбол.

Х.

У текстильщиков Московской губ.

3 августа футбольная команда Серпуховского уотделения союза текстильщиков выезжала в Щелково Сев. ж. д., где имела полуфинальную встречу с командой Соболево-Щелковской м-ры, собравшую до 3000 зрителей рабочих и служащих Соболево-Щелковских фабрик. Матч прошел очень оживленно. Вся инициатива игры была на стороне Серпухова, который провел в первой половине игры в ворота Щелкова 3 мяча и 4 во второй. Общий результат 7:0 в пользу Серпухова. Вышедшая в финал команда Серпухова встретится с Глуховым.

Баскетбольный матч женских команд Наро-Фоминская и Щелково окончился 8:4 в пользу последней.

Физкор ИКС.

В Красной Армии.

Вниманию ГУВУЗ'а.

Была у нас Главная военная школа физического образования трудящихся.

В прошлом году произвела первый выпуск окончивших ее слушателей, прошедших полный нормальный ее курс.

Школа эта ГУВУЗ'а и готовила квалифицированных работников для него же — преподавателей по физподготовке нормальных и высших школ комсостава.

Почти же весь, за небольшим персональным исключением, выпуск, получив звание красного командира и преподавателя по физкультуре высокой квалификации, попал в армию, и хорошо было бы, если бы его использовали в должной мере по специальности — как руководителя по физподготовке, а то большей частью используют как руководителя... отделения, и только.

Между тем сплошь да рядом в школах ГУВУЗ'а преподают лица, которым давно на покой пора за выслугой лет, или лица, получившие специальность в 1919—20 гг., когда о более или менее приличном образовании, а тем более по физкультуре, не могло быть и речи, а поэтому и не могущие подготовить в должной степени курсанта к будущей его роли руководителя красноармейцев по физподготовке.

Мне кажется, что тем, кому этим ведать надлежит, не мешает пересмотреть весь личный преподавательский состав по физподготовке в школах ГУВУЗ'а, тем более, что это диктуется циркуляром самого ГУВУЗ'а, который говорит о том, что преподаватель по физподготовке должен иметь обязательно военное и специальное образование.

Кадр же таких работников один—это первый выпуск Главной военной школы физического образования трудящихся—1923 года, прошедших уже годовую практическую работу в частях.

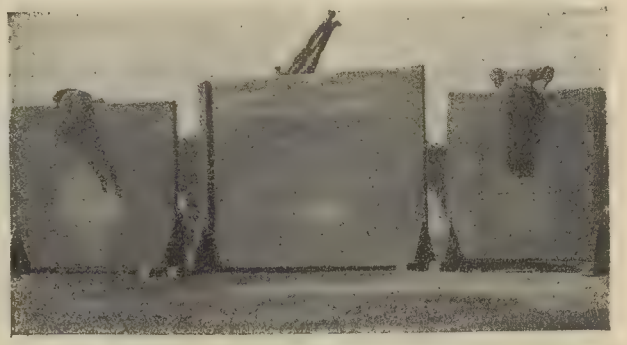
Вспомните же о нем и призовите его к той работе, к которой его готовили, а не заставляйте те силы, большие силы, которые дадут сильный сдвиг в сторону повышения уровня знаний нашего комсостава, мариновать в частях, где они используют только на 5% те знания, которые они получили.

Наша республика еще не так богата, чтобы иметь возможность квалифицированных работников использовать не по специальности и назначению.

Всех же ныне преподающих в школах ГУВУЗ'а надо в срочном порядке командировать для переподготовки в Высшую военно-педагогическую школу физобразования, затем для стажа и ознакомления с работой—на годик в части, а потом уже это действительно будут руководители по физподготовке наших кузниц побед—школ комсостава РККА.

Сейчас же дайте возможность работать тем, которые имеют уже опыт и знания—первому выпуску ГВШФОТ.

Браунфельд.



2 пехшкола. Преодоление заборов.
Фот. П. Р. Ласс.

Соревнования по легкой атлетике на первенство батальона.

Учебно-стрелковый батальон школы ВЦИК провел на кремлевском плацу легко-атлетические соревнования на первенство батальона. В программу соревнований входили: бег на 100 и 1500 мтр, эстафета 10 × 100, метание диска, толкание ядра, прыжки в высоту с разбега и ходьба на 5 клм. в караульной форме.

Шедший все время дождь испортил дорожки и не дал возможности участникам показать максимум своих достижений, но все же результаты, показанные и при таких условиях, надо считать хорошими.

Лучшие результаты показали: бег на 100 мтр.—Парыгин 12,4, 1500 м.—Разоренов 5:25 с. (остальные участники сошли с последнего круга). Метание диска—Сапотинский 29 м. Толкание ядра—Сапотинский 10 04. Прыжки в высоту с разбега Ткач, Волгин и Фадеев—1,35 м.

Эстафету 10 × 100 выиграла команда 2 роты. Ходьба на 5 клм. взята командой в составе: Михновец, Бодянский, Самосев, Шафронюк и Абрамов.

П. Саввич.

Урок физкультуры с молодняком терполка.

Легкая атлетика.

Итоги первенства Москвы.

В текущем году легко-атлетическая секция МСФК, в целях учета работы физкульткружков, одновременно с первенством Москвы для спортивных организаций устроила и соревнования между районами г. Москвы и рабочими физкульткружками.

Команда Красно-Пресненского района в составе Епаничникова, Спандарьяна, Смирнова и Дерягина—победительница в шведской эстафете.

Фот. С. А. Красинского.

Признавая подобного рода выступления вполне правильной мерой, позволяющей учесть все положительные и отрицательные стороны работы кружков, все же приходится заметить, что пока еще не все районы Москвы подготовлены к демонстрации своих достижений; многие из выступавших не знают не только самых основных легко-атлетических правил, но и общепринятых команд для построения, проверки, вызова и т. п. команд, которые каждый допризывник-физкультурник обязан знать. Приходилось по десять раз выкрикивать одну и ту же фамилию, чтобы узнать, здесь или нет нужный участник.

О технике легко-атлетических упражнений говорить совершенно не приходится. Только один Красно-Пресненский район выставил хорошо обученных и подготовленных к соревнованиям ребят; в остальных же районах такие были только единично.

Принимая во внимание все эти недостатки, нужно было бы предварительно и не один раз пропустить через подобные соревнования весь инструкторский состав. Это ему позволило бы на себе испытать, что, как и когда именно нужно делать и чего нельзя, с тем, чтобы он потом передал эти ценные сведения своим воспитанникам.

Первенство Москвы по легкой атлетике: 1. Романова (Рогож.-Симон. район) толкает ядро. 2. Демин (ОППВ)—первый в метании ручной гранаты. 3. Победительницы в беге на 800 м.: Пермская, Прокофьева, Рагозина.

Женская команда Красно-Пресненского района, выступавшая с большим успехом на первенстве Москвы в группе рабочих спорт-кружков.

Фот. В. В. Лобода.

Подача записи участников на номер, который уже начался—постоянная картина только что закончившегося первенства—совершенно недопустимое явление, вносящее только дезорганизацию и неразбериху.

Московскому совету физической культуры необходимо обратить на это самое серьезное внимание и сейчас же наметить и разработать план подготовки судей вообще и поднятия квалификации наших инструкторов в отношении технических знаний и организационных навыков. На это должны быть использованы осеннее и весеннее безсезонье, с тем, чтобы к будущему лету можно было бы иметь довольно солидный кадр опытных проводников соревнований; в этом—залог успеха физической культуры.

Что же касается срока первенства физкультткружков, то нельзя сказать, что он выбран удачно.

Было бы гораздо лучше, если бы соревнования эти были устроены отдельно от первенства спорт-организаций позднее его и вот по каким соображениям. Во-первых: соревнования из-за обилия участников (свыше 400 человек) растянулись на целых семь дней и почти каждый раз на буднях заканчивались в темноту, которая не позволяла точно фиксировать результаты участников. Так, например, ходьбу на 10 клм. пришлось повторить, в виду того, что при устройстве ее в первый раз, вечером перепутали числа остающихся пройти каждому участнику кругов. Растянутость соревнований не могла не отразиться в худшую сторону на результатах. Во-вторых: отсутствие судейского аппарата, могущего пропустить через соревнования такое большое количество участников, нарушило стройность праздника. В третьих: участвуя одновременно со спорт-организациями, отдельные члены физкультткружков не имели возможности наблюдать за техникой своих старших по легкой атлетике товарищей, так как больше думали о том, чтобы показать наилучшее для себя достижение и тем самым дать своему району возможно большее количество очков. Наконец, в четвертых: высокие результаты спорт-организаций совершенно затенили некоторые очень крупные достижения физкульткружков.

Победители в метании копья в сумме рук—Лауденбах, Никифоров и Хитров.

Самое лучшее—первенства этих двух групп в первые годы устраивать не одновременно, а врозь—одно после другого, так, чтобы не перегружать соревнования участниками, чтобы младшие товарищи, не рассеивая своего внимания, могли бы просмотреть все соревнования старших легко-атлетов и многому на этом поучиться.

Кроме того, такое разрешение вопроса гарантирует успешную организацию и проведение соревнований, вместе с тем предоставляя судьям возможность большей практической работы.

Приз осеннего открытия. В беге 11 по 1000 метр.: 1) Соколов—МСФК; 2) Артемьев—Динамо; 3) Баклашев—Красная Пресня; 4) Т. Григорьев—МСФК; 5) Новиков—Сахарники.

Фот. Д. В. Ильина.

Переходя теперь к оценке первенства, прежде всего отметим успехи Красно-Пресненского района, выставившего очень сильную в физическом и техническом отношении команду молодняка, среди которого выделились Спандарьян, Дерягин, Веселов, Епанешников, Смирнов, Захаров, Гусева и друг. Из других районов успешно выступали: Астахов от Богородска, занявший первое место в метании диска и показавший лучшее время на 400 м., Перевезенцев, прыгнувший в высоту 155 и Надежин, прошедший 100 м. в 12,1. Довольно солидный результат вышел у Дерягина в прыжках в длину с разбега—5,89 и у Веселова в том же номере—5,86 и в беге на 1500 м.—4 : 48,0.

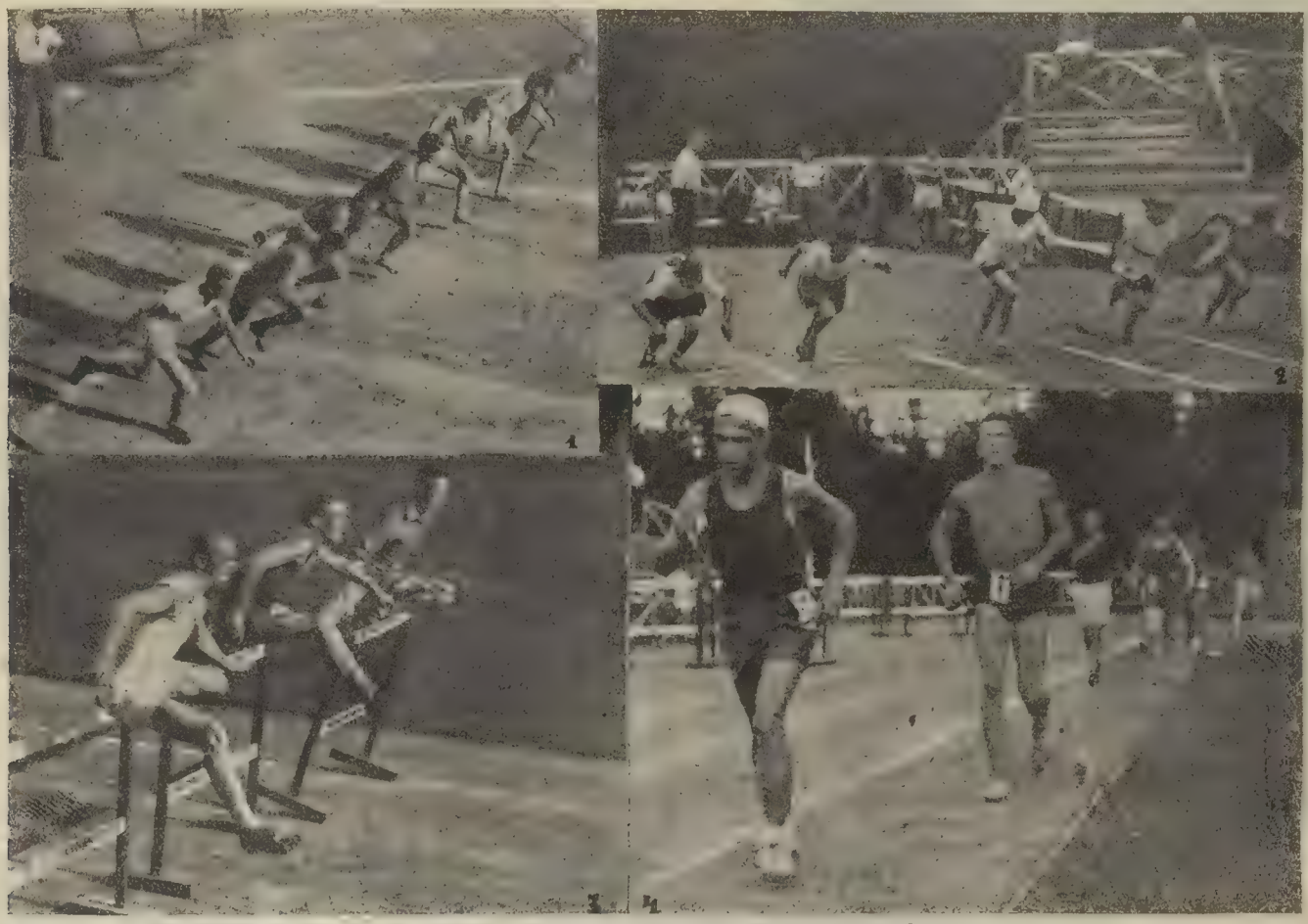
Метание диска—Астахов (Богородск)—27,65, Вараев (Рогожск.-Симонов.)—21,60 и Филатов (Сокольнич.)—19,75.

Метание копья—Дерягин (Кр.-Пресн.)—37,12, Чернышев—34,05, Матусевич—32,65.

Прыжки в высоту с разбега—Перевезенцев—155, Спандарьян и Дерягин по 150.

Прыжки в длину с разбега— Дерягин—5,89, Веселов—5,86, Пукирев—5,33.

Женщины. *Бег на 400 м.* Лучшие времена вышли: Коробко (Рогожск.-Симонов.)—1 : 11,8, Гусева (Кр.-Пресн.)—1:12, Тимофеева—1:14,2.



Первенство Москвы по легкой атлетике: 1. Старт финального бега на 100 м. 2. Старт женского забега рабочих команд на 100 м. 3. Финал борьерного бега 110 м.— Идут: Фомилиант, Браундт, Назаретов. 4. Ходьба на 10000 м.— Впереди победитель Николаев.

Классные результаты вышли у Гусевой в беге на 100 и у Коробко (Рогожск.-Симонов) на 400 м. (Кр.-Пресн.).

По отдельным номерам показаны следующие результаты:

Мужчины. *Бег на 100 м.* Надежин—12,1, Лопаткин—12,1 и Матусевич—1 ,2.

Бег на 400 м. Лучшее время вышло у Астахова (Богородск) 57,9, затем у Спандарьяна—58,0 и Надеждина и Веселова по 58,2.

Финальные забеги на 1500 м. Веселов (Кр.-Пресн.)—4 : 48, Архипов (Рогожск.-Симонов)—4 : 49, Смирнов (Кр. Пресн.)—4 : 54,3.

Эстафета 4 × 100. Первая команда Кр.-Преснен. района—49,9 в составе Рицнера, Дерягина, Смирнова и Спандарьяна, вторым Сокольнич. район—50,3 и третьим Бауманский—51,0.

Шведская эстафета. Первая команда Красн.-Пресн. района—3 : 55, Сокольнич. район—3 : 58, Бауманский—4 : 05,8.

Комбинированная эстафета (400 + 300 + 200 + 100 женщины и 100 + 200 + 300 + 400 мужчины)—первые и вторые места занял Кр.-Пресн. район.

Толкание ядра—Бусько—9,815, Спандарьян—9,80, Клочков—9,33.

Эстафета 4 × 100. Первое и второе места за Кр.-Пресн. районом. Первая команда прошла в 1 : 00,4. Состав команды: Сахарова, Базанова, Кацен и Гусева; вторая команда 1 : 01,2.

Толкание ядра. Колесникова—5,43, Поварова—5,07, Гусева—5,00.

Метание диска. Коробко—14,44, Поварова—14,25 и Романова—12,72. Все из Рогожск.-Симонов. района.

Прыжки в высоту с разбега. Покровская—125, Александрова и Порелова по 120.

Группа спорт-организаций. *Бег на 100 м.* Соколов (ОППВ)—11,5, Петров (ОППВ)—11,6, Фомилиант—11,6, Громов (КИМ)—11,7, Атанасиадис (ОППВ)—11,8.

Бег на 200 м. Лучшие времена в забегах и полуфиналах: Громов—23,2 (*новое высшее Всесоюзное достижение*), Фомилиант—24,2, Львов—24,6, Никитин—24,5, Соколов и Боголепов по 24,7. Финал легко выиграл Громов (КИМ) в 23,4, Никитин (Кр. Пресня)—3 м. сзади, Фомилиант (КИМ)—3½ м. сзади и Львов—5½ м.

Бег на 400 м., мало культивируемый до настоящего времени, в этот раз дал очень хорошие результаты, 8 человек прошли резвее 55,6. В финале в *новое высшее Всесоюзное достижение* первым пришел Б. Громов—52,6, Никитин—54,2,

Смирнов—55,3, Боголепов на грудь сзади, Каллистов—55,4, Мысовский—55,5, Брандт—55,6 и Назаретов—55,6.

Бег на 800 м. Брандт (ОППВ)—2 : 02,5 (*новое Всесоюзное достижение*), В. Громов—2 : 07,2, Смирнов (КИМ)—2 : 07,6, Николаев (ОППВ)—2 : 09,1, Назаретов (ОППВ)—2 : 09,4.

Бег на 1500 м. В забегах лучшее время показали: Бархаш (КИМ)—4 : 30,5, Бочаров (КИМ)—4 : 33,2, Гагулин (Кр. Пресня)—4 : 33,7, Николаев (ОППВ)—4 : 33,5, Козлов (Кр. Пресня)—4 : 34, Сергеев (Кр. Пресня)—4 : 36,8, Маляев (Кр. Хамовники)—4 : 41,7, Брандт—4 : 49,1 и Опитц 4 : 49,3. В финале шли только трое—Брандт, Опитц и Николаев, которые соответственно показали: 4 : 17, 4 : 31,3 и 4 : 34,2

Бег на 5000 м. Гагулин (Кр Пресня)—16:36,5, Маляев (Кр. Хамовники) –16 : 41,2, Зданович (КИМ)—16:42, Опитц—16 : 48,2, Бочаров—16 : 48,8, Николаев—17 : 26,4, Лаптев (ОППВ)—17:47,8.

Барьерный бег на 110 м. Лучшие времена в забегах и в полуфиналах Бирзин (КИМ)—17,2, Брандт 3 м. сзади, Фомилиант—18,4, Назаретов—19,0, Филиппов—19,6. Финальный бег выиграл Брандт в превосходное время—17,2, на 0,1 с. хуже Фомилиант, третьим Дерингер (ОППВ)—19.4 и четвертым Назаретов—19,9.

Эстафетный бег 4×100. ОППВ 1—46,4, КИМ—46,5 и ОППВ 2—46,8.

Эстафетный бег 4×400. КИМ—3 : 38 (*новое Всесоюзное достижение*). Состав команды: Каллистов, Смирнов, Фомилиант и Громов. ОППВ—3 : 43,3 и Кр. Пресня—3 : 48,6.

Комбинированная эстафета (800 + 400 + 200 + 100 женщины и + 100 + 200 + 400 + 800 мужчины) КИМ—8 : 22,4 (*высшее достижение СССР*). Состав команды: Романова, Тихонова, Лоборева, Рубинштейн, Львов, Фомилиант, Б. Громов, Смирнов. ОППВ I—8 : 29. ОППВ II—8 : 54.

Кросс-кроунтри на 8 клм. Брандт—27 : 41, Зданович—27 : 43. Опитц—27:46, Маляев—27 : 47, Гагулин—27 : 49, Бочаров—28 : 15, Козлов—28 : 32, Николаев—28 : 52,5, Лаптев (ОППВ)—29 : 26, Леонтьев—30 : 05. Командное первенство в кроссе на ту же дистанцию с зачетом по пятому досталось ОППВ, на втором месте—КИМ и на третьем—Кр. Пресня.

Толкание ядра одной рукой. Спарре (1 МАО)—11,07, Бирзин—10,60, Демин—10,40; *двумя руками* Спарре—20,54, Бирзин—19,76, Демин—19,25.

Метание диска лучшей рукой выиграл Демин—33,64, Попов (Кр. Пресня)—33,47, Брандт—32,24; *двумя руками*—Демин—59,76, Брандт—55,37 и Лауденбах—51,29.

Метание копья одной рукой. Лауденбах—43,75. Маракуев (КИМ)—42,89, Демин—39,46; *двумя руками*—Лауденбах—74,43, Никифоров (ОППВ)—69,31 (39,15) и Хитров (КИМ)—64,69 (38,46).

Метание молота. Чистяков (КИМ)—36,30, Хитров—31,98, Спарре 31,08.

Метание ручной гранаты. Демин—57,42, Мысовский (Кр. Хамовники)—56,60, Хитров—54,68.

Прыжки в длину с разбега. Б. Громов 6,99, Демин—6,22 Назаретов—6,07, Соколов (ОППВ)—6,025, Суворов (ОППВ)—5,96.

Прыжки в длину с места. Бирзин—2,90 (*высшее достижение РСФСР*), Грейль (Динамо)—2,78, Липковский (Кр. Хамовники)—2,78, Атанасиадис—2,72, Громов Б.—2,71.

Прыжки в высоту с разбега. Фомилиант—160, Громов Б.—160, Назаретов 155.

Прыжки в высоту с места. Демин—135, Бирзин с тем же результатом и Б. Громов 130.

Тройной прыжок с разбега. Назаретов—12,31, Фомилиант—12,23, Б. Громов—11,95. Демин—11,68, Суворов—11,62.

Прыжки с шестом. Брандт—3,30, Добрынин (КИМ)—3,30 и Климов (Кр. Пресня)—3,10.

Женщины. *Бег на 100 м.* В забеге Журавлева (Динамо) прошла в 13,2, установив *новое высшее достижение СССР*, в финале же не участвовала. Финал легко выиграла Тихонова (КИМ), пройдя в 13,3, второй была Романова (КИМ)—13,9, третьей—Герасимова 14,1. Романова—14.2, Орлова—14,6 (все трое из ОППВ), последней Лобарева (КИМ)—14,6.

Бег на 800 м. Пермская (Моссовет)—2 : 48,7. Прокофьева (Кр. Пресня)—2 : 51,4, Рагозина (ОППВ)—2 : 53,2, Шмитман и Кулжинская сошли.

Эстафета 4×100. Первое место с замечательным результатом занимает команда клуба КИМ, улучшив *Всесоюзное достижение на 1,7 с.*, время 56,2. Состав команды: Лоборева, Романова, Шмитман, Тихонова. Второе место заняла команда Динамо—57 с. и третье—ОППВ—57.8.

Прыжки в длину с места. Минаева (ОППВ)—2,20, Тихонова—2,11, Лоборева—2.10.

В прыжках в длину с разбега первое место за Журавлевой—4,72, второе за Тихоновой—4,36 и третье—Яковлева (КИМ)—4,08.

Прыжки в высоту с разбега. Первое место со слабым результатом 1,25 заняла Журавлева; Сытина, Минаева и Соколова (ОППВ) взяли по 1.20.

Толкание ядра одной рукой. Минаева (ОППВ)—6,90 (*новое Всесоюзное достижение*), второй Некрасова (КИМ)—6,61 и Журавлева—6,56; двумя руками Минаева 12,97 (*новое Всесоюзное достижение*), Некрасова—12,44 и Журавлева—11,75.

Метание диска. Кушель (КИМ) 22,30 (*новое Всесоюзное достижение*), Некрасова (КИМ) 17,90, Кулжинская (ОППВ)—17,64; двумя руками—Кушель (КИМ)—37,08 (*новое Всесоюзное достижение*), Романова (Динамо)—30,75, Юдина (ОППВ)—29,42

Метание копья одной рукой. Герасимова (ОППВ)—25,60, Романова (ОППВ)—18,50, Соколова (ОППВ)—17,98; двумя руками Герасимова—30,05 (*новое Всесоюзное достижение*), Романова 28,17, Сытина (ОППВ)—27,64.

Футбол.

Открытие осеннего сезона игр МСФК.

Розыгрыш приза „Открытия".

3 августа секция игр МСФК разыгрывала приз „Открытия" как начало осеннего сезона. Очень удачна была мысль разделить все выступающие команды на четыре группы применительно к силам участников. Это создало общий интерес среди команд и заставило более сознательно готовиться к программе, которая, кстати сказать, не была специфически футбольной, а требовала от участников, индивидуально и от всей команды, наличия весьма разносторонней подготовки и способностей. Элемент соревнования выявил себя довольно полно в каждой группе. Но, конечно, публика в своей массе отдала предпочтение борьбе старшей группе, на-лицо главные персонажи ее футбольных восторгов—«короли воздуха» и пр.

Первая группа:

Соревнование началось забегами на 100 метров, где первое место заняла команда ОППВ со временем—140,5 сек. для 11 чел., второе место заняла Красная Пресня—142 сек., третье—Сахарники, четвертое—кружок МСФК, пятое МСПО и шестое—Динамо. Лучшее время было у Демина (ОППВ)—11,9, Тюльпанова К. (ОППВ)—11,9, Аркадьева (Сахарники)—12,1, Канунникова П. (Кр. Пресня) 12,2 и Чулкова (Динамо)—12,3. 24 участника показали время меньшее 13 сек.

В метании диска первое место опять взяла ОППВ, заработав в общей сложности 260 м. 06 снт., и дав в среднем 23 м. 64 с., на втором месте—Динамо—245 м. 89 с. (22.35), на третьем—МСФК, затем Кр Пресня, Сахарники, МСПО. Лучший бросок дал Гольдин (МСФК)—29,55, Аркадьев—28,80, Борисов (Динамо)—28,04, Хайдин В. (Кр. Пресня)—27,84 и Ратов В. ОППВ)—27,41.

В прыжках в длину первое место опять за ОППВ с результатом 56 м. 33 с. (в среднем 5,12 м.). На втором оказались Сахарники—55,78, на третьем—Динамо 55,18, четвертое—МСФК, пятое—Кр. Пресня и МСПО. В этом номере Пресне много испортил шансы Старостин, три раза заступив за планку. Очень плохо дело обстояло с этим номером у МСПО, где Чеснов не сделал ни одного правильного прыжка, а Майоров совсем не взял нормы, прыгнув всего 3,95 м. Лучший прыжок

Пусть приезд рабочей команды Норвегии будет новым звеном в деле об'единения трудящихся всех стран.

Сборная рабочая команда Норвегии, выступающая теперь в СССР—т.т. Педерсен, Ольсен, Тольвеби, Хансен, Амундсен, Вульф, Свендсен, Сверензен, Андерсен, Торкильдзен, Кнутсен, Христоферзен, Бьеркели.

Результаты сыгранных матчей: с Красной Пресней—0:2; со сборной Москвы—0:9; с Астаховским Клубам спорта (Москва)—1:0; с Гусь-Хрустальным—4:2.

у Демина (ОППВ)—03, Хайдин (Кр. Пресня)—5,66, Аркадьев—5,65, Лепорский (Сахарники)—5,64, Тюльпанов (ОППВ)—5,62 и Дубинин (ОППВ)—5,56.

В последнем номере, самом интересном, в сильной борьбе вырвали победу Сахарники. В течение всей эстафеты первое место переходило несколько раз от одной команды к другой. До конца последних двадцати метров нельзя было сказать определенно, кто возьмет.

Со старта идет первым вратарь МСПО Савин и только метров за сто до передачи отличным финишем его обходит Соколов и передает эстафету первым. На третьем этапе в лице Хайдина В. сильно отставшей Пресне удается не только обойти соперников, но и занять первое место. До пятого этапа первое место за Пресней, второе и третье то и дело меняются,—там побывали и МСПО и Динамо. На пятом этапе от кр. МСФК идет Селин, метр за метром покрывающий дистанцию крупным шагом. Скоро отставшему было метров на 60 МСФК удается обойти Пресню и занять первое место; Блинков от Кр. Пресни сильно сдает. Но такое положение не надолго. Аркадьев от Сахарников на своем этапе под гром аплодисментов выводит свою команду на первое место Сзади идет Пресня, за ней МСФК. На последнем этапе, метрах в 70 от Соломина (Сахарники), эстафету принимает Старостин (Кр. Пресня). Целых два круга он достает Соломина, на 1.0 метровой прямой расстояние между ними метров 10—15; Старостин выкладывает все, но Соломин финиширует и удерживает победу.

Состав Сахарников: Мешков; Горбунов, Никонов; Канаев В., Лепорский, Аркадьев Б.; Силин Г., Симаков, Парамонов, Нестеров и Соломин.

Общее время команды—34 м. 41 с., второй Кр. Пресня—34:45,2, МСФК—34:53,2, Динамо—36:10,3, МСПО—36:43,2 и ОППВ—37:11,2.

Финальный номер—футбольная игра между ОППВ и Сахарниками окончилась 4:0 в пользу ОППВ и интереса никакого не представляла.

Вторая группа:

Моссовет, Рускабель, АКС, Хамовники и Кр. Сокольники выступили на поле Пресни. Не явилась команда Красной Стрелы, за что, по всей вероятности, она будет исключена из участия в осеннем розыгрыше. В конечном итоге на первое место вышла команда Моссовета, второй—Хамовники и далее Кр. Сокольники, АКС и Рускабель.

Результаты этой группы в общем слабее, но хорош были Моссовет и Хамовники в 100 м., показав в среднем время лучше ОППВ. Отлично прошли 100 метров Малютин (Моссовет)—12 и Платэ (Моссовет)—12 Шумель (Кр. Сокольники)—12,2. В прыжках в длину лучшим был Шумель—5, 77. В метании диска великолепный бросок сделал Малютин—33 80. Эстафету 11×1000 выиграла команда Моссовета—35:13,8, на втором месте Кр. Хамовники—36:12,5, на третьем—Кр. Сокольники—37:58 АКС—38, команда Рускабель сошла.

В финальной игре встретились Моссовет и Кр. Хамовники. Выиграла первая команда с большим трудом—1:0 Первая половина дала 0:0.

Момент игры Ростов—Красный Луч.

Фот. П. И. Романова.

Третья группа:

Перово, Комсомолец, Пролетарская Кузница, Втопас, КИК и КАР. В конечном итоге в финале встретились Перово и Комсомолец Результат 8 : 1 в пользу Перова.

Четвертая группа:

Встретились Совработники, Строители, Тестовский кружок, КПТ, Красный Луч и кр. Глухонемых.

Победителем оказалась команда Совработников, выиграв в финале у Строителей 3 : 2.

В этой группе лучшие достижения на 100 м. были у Беляева (Строители)—12,2, Хренова (Совработники) 12,4 и Раткова (Совработники)—12,4.

В метании диска лучший бросок у Андронова (Тестовск. кр.)—27,60, Финогенова (Глухонемые)— 26,75 и Ковякина (Строители)—26,34.

В длину Ковякин прыгнул 5,35, Паршин (Совработники)—5,18.

В эстафете победу взяла команда Совработников со временем 36 : 20,4., Строители—36 : 41,4, далее идут: Тестовский кр.—36 : 42,5, КПТ—37 : 04,4, Глухонемые—37 : 34,8 и Кр. Луч—37 : 44,6.

С организационной стороны соревнования прошли как нельзя лучше. Не замечалось ни проволочки во времени, ни суеты. На площадке ОППВ все легко-атлетические номера закончились к 5-ти часам, и участники финала имели целых 40 м. передышки перед игрой. Два слова о призе открытия. Бесспорно, такого рода соревнования надо всемерно приветствовать, но надо и сознаться—они утомительны. Почему вся программа дается в один день, а не разбивается на два, пустив в первый день наиболее трудные легко атлетические номера? В крайнем случае, если по каким-либо соображениям необходимо проведение всех номеров в один день, то почему бы не сократить время игры, сделав половины минут по двадцать пять?

Футбольная команда советских студентов в Праге (Чехо-Словакия).

Весной этого года советской студенческой колонией в Праге (Чехо-Словакия) была организована футбольная команда, вошедшая автономной единицей в рабочий спортивный клуб „Сл вой VIII“ под наименованием „XI-ка студентов граждан СССР“.

После месячной тренировки футбольная команда играла свой первый матч, закончившийся ее победой.

В настоящее время команда готовится к осеннему сезону.

Футбольная команда Ростова на Дону.

Игры Ростов на Дону—Москва.

3 августа на поле ОППВ произошла встреча между Ростовом и Москвой. закончившаяся со счетом 4 : 2 в пользу Москвы. Игра была очень неинтересной; в особенности этому способствовали сами москвичи, и плохо игравшие и выступавшие далеко не в лучшем составе: Ларионов; Исаев, Петров; Овечкин, Троицкий С., Блинков; Малахов, Шапошников, Загрядсков, Чеснов и Григорьев. Хорош был Шапошников; лучше остальных Загрядсков и Чеснов.

Ростов на Дону.

Из междугородных встреч самыми интересными были Юзовка—Ростов. В первый день против Юзовки выступила вторая сборная команда, которая и сыграла с ней 0 : 0. Второй день оказался хорошим уроком для Ростова. Первая команда Ростова, выступавшая в этот день против Юзовки, вышла на поле слишком уверенной в победе, но эта уверенность оказалась преждевременной: в первой половине игры начинает Юзовка быстрым темпом и на 27 мин. проводит мяч в ворота Ростова.

Во второй половине Юзовка, технически превосходящая Ростов, проводит еще 2 мяча, не получив ни одного ответного. В общем счет 3 : 0 в пользу Юзовки.

Следующая встреча команд Таганрог—Ростов определяет превосходство Ростова, где ему в двух матчах удается выиграть с крупным счетом 8 : 1 в свою пользу.

Следующая интересная встреча Москва—Ростов. За два дня игры Ростов уступает первенство Москве со счетом 8 : 4. И, наконец, последней интересной встречей оказалась игра сборной команды Харькова с первой сборной Ростова.

В первый день игры заметно превосходство Харькова. Передовые Шпаковский и Левин проводят мяч комбинациями, полузащита с передовыми сыграна, в особенности отличен Фомин; защита безупречна, играет хорошо.

У Ростова хороши: вратарь, защита и полузащита, зато линия нападения слишком слаба.

Выигрывает в этот день Харьков со счетом 3 : 1.

Второй день также ничего нового для Ростова не приносит и игра заканчивается победой Харькова 3 : 0.

А. Ш.

Первенство Одесской губернии.

Первенство Одесской губ. взято Николаевом, выигравшим последовательно у Елисаветграда 11 : 0, у Херсона 6 : 0 и в Одессе в финале у „сборной Одессы“ 2 : 0.

Команда Николаева—одна из лучших на Украине. На Всеукраинских соревнованиях «Спартака» в Харькове она будет самым опасным конкурентом для Харькова. Состав Николаева: вратарь Войтенко (сборная УССР); защита: Аникаков, Андреев; полузащита: Грушин, Дмитриев (капитан) и В. Грушин; нападение: Кондратенко, Шульц, Ассир, Полегенький и Смоленский.

Водный спорт.

Плавание.

Первенство Москвы.

С 4 по 6 августа Москва разыграла свое первенство по плаванию.

Местом соревнований служили об'единенные для этой цели школы МГСПС и Коммунальников. Условия оборудования школ удовлетворительны и если бы не постоянные запаздывания, первенство прошло бы совсем гладко.

Первый день начался заплывом на 50 м. Участники, вырвав старт, почти всю дистанцию проходят, не слыша окриков стартера: «Назад». После повторного старта первым кончает дистанцию Федяев М. в 32,2 (против течения), вторым—Жемчужников—36,8, на 1½ метра сзади—Попов С.

В заплыве на чистоту стиля а-ля-брасс первое место с неважной техникой занимает Зданович, второе—Акулов.

В сильной борьбе проходит женская эстафета 3×50. Два первых этапа приносят победу команде МГСПС, но идущая на последнем этапе в команде коммунальников Сухорукова быстро сокращает просвет и на последних метрах выходит на первое место. Команда коммунальников: Макарова, Кубанова, Сухорукова; время 3:06,3. В команде МГСПС время 3:07,4. Большими спринтерскими способностями выделилась Коршанова.

Самым интересным был безусловно заплыв на 200 м. а-ля-брасс. До текущего сезона в Москве вне конкуренции эту дистанцию выигрывал А. Матвеев. Выдвинувшийся этим летом новичек Мареев давал основания думать, что вопрос о победителе спорен. Потеряв на неудачном старте, Матвеев броском достигает Мареева и скоро уже идет впереди, но к концу первой половины сдает и Мареев обходит и кончает первым.

Технические результаты: Мареев А.—3 : 20,9 (новое Всесоюзное достижение), Матвеев—3 : 45,6, Акулов—4 : 05,3.

В эстафете 4×100 вольным стилем претендент на первое место—школа коммунальников, дисквалифицируется за вырванный на смене эстафеты старт и первое место присуждается МГСПС в составе: Попов С., Левшин, Ваньков, Жемчужников—5:56,8, второе—команде ПК МСФК—7 : 54,9.

Затем был проведен ряд показательных прыжков в воду. Чистым исполнением весьма сложных прыжков выделился Тарасов. Изящно прыгал Гептнер.

В заключение был сыгран матч в ватер-поло между коммунальниками и МГСПС. Команда последнего выступала не в полном составе. В результате более живой и интересной, чем обычно, игры выиграли коммунальники со счетом 3:1. Состав команды победительницы: Гипенрейтер, Сироткин, Кузнецов, Пономарев, Лавров, Сухоруков, Федяев. У МГСПС великолепно в голу играл Мареев.

Во второй день на 500 мтр. вольным стилем для женщин уверенной победительницей вышла М. Сухорукова в 11 : 51,5; второй окончила Худякова в 12 : 32,3. Коршанова дисквалифицирована за систематические переходы в чужую воду. Макарова сошла.

Победителем на 3000 мтр. ждали Мареева, блестяще идущего средние дистанции а ля брассом. Сухоруков, неудачно выступавший в прошлом году и впервые идущий на такую длинную дистанцию, никому надежд не внушал. Однако действительность опрокинула ожидания. Со старта вместе идут Сухоруков и Мареев. Первый, меняя первые 400 м. треджен на овер арм, переходит затем на треджен и идет сильнее Мареева. Первые 1500 мтр. Сухоруков и Мареев проходят лучше Всесоюзного достижения, но Мареев, отставший на 30 мтр., неожиданно сходит. Сухоруков же, не меняя стиля и темпа, оканчивает дистанцию в 58 : 31, устанавливая новое Всесоюзное достижение. Матвеев проходит в 1 : 08 : 55,2.

Третий день. По прежнему при хорошей погоде начинается третий день первенства.

100 м. на спине выигрывает Лавров в 1 : 43,2, вторым Зданович—1 : 48,3, Морозов—1 : 49,5, Акулов—1 : 54,7, Бочаров—2 : 03.

Неожиданно, устанавливая новое Всесоюзное достижение, 50 м. вольным стилем для женщин в 49,5 с., выигрывает Некрасова, не выступавшая в соревнованиях с 1922 г., второй Сухорукова—52,3, Сагатовская 60,3, Гревиш на

Общий вид школы плавания коммунальников в Москве. *Фот. Г. Г. Иосса.*

1½ м. сзади третьей. На 1000 м. для женщин первое место осталось за Сухоруковой, прошедшей в 26 : 09,5, второй Макарова—27 : 46,1.

400 м. вольным стилем в очень хорошее время выигрывает Сухоруков. Федяев, которого ждали первым, шел определенно слабее; его время—7 : 02,3.

400 м. а ля брасс легко выиграл Мареев в 7 : 33,1. Хорошо прошел Лавров—7 : 51,2, Зданович—8 : 38,2.

Четвертый день. Последний день первенства открылся заплывом на 300 м. на боку. Первым в высшее достижение Сухоруков—5 : 01,7, вторым — Лавров — 5 : 15,3, Зданович—5 : 53,2, Морозов—5 : 56,1, Рогов—6 : 16,9, Григоренко—6 : 33,3, на 3 м. за ним Пономарев.

100 м. вольным стилем по обыкновению удержал за собой Федяев, подпираемый, однако, по всей дистанции Поповым. Федяев—1 : 18,5, Попов—1 : 21,7, Жемчужников — 1 : 29,3.

100 м. а ля брасс выиграл Мареев—1 : 32,3, Лавров—1 : 42,9, Акулов—1 : 44,0, Фейер—1 : 53,5, Зданович—1:57,8 с.

100 м. вольным стилем для женщин легко берет Сухорукова в 1 : 57,8, Худякова сходит.

В нырянии неожиданно первым оказался прыгун Тарасов, прошедший под водой 44 метра в 58,3, вторым Пономарев—39 м. в 38,3, Акулов 36 м. в 34 с., Соловьев—30 м.

Старт на 50 м. вольным стилем на первенство Москвы.

в 25,6 и Дебабов, описавший под водой круг и вынырнувший у места первоначального входа в воду.

100 мтр. на спине, за отказом остальных участников итти в финале, засчитывается Морозову, прошедшему без конкурентов в плохое время—2 : 03,9.

1500 м. снова за незнающим усталости Сухоруковым. Пройдя всю дистанцию тредженом и далеко разбросав всех противников, он кончает в 28 : 26,4, опять устанавливая новое Всесоюзное достижение. Вторым выносливый Зданович—30 : 50,7, Лавров—31 : 43, Морозов и Ширманов сошли.

В заключение было проведено соревнование в прыжках в воду. Нужно было исполнить два обязательных (ласточка и щучка) прыжка и один произвольный.

Выполняющий обычно наиболее трудные прыжки Тарасов выступал неудачно, благодаря чему первое место было присуждено Гептнеру. Вторым Тарасов, третьим Григоренко.

Подводя итоги первенства, приходится констатировать, что за истекший сезон класс наших пловцов сделал необычайный скачек. Выступления Сухорукова заставляют причислить его к пловцам международного класса. Его исключительные достижения и физические данные позволяют ждать от него дальнейшего совершенствования. Мареев—новичек, изумительно для первого года идущий а ля брассом, в своей области тоже крупная величина. Из молодежи нельзя не отметить Попова С., обещающего быть в скором времени лучшим спринтером СССР и Лаврова, выступавшего чуть ли не во всех номерах и занявшего везде почти классные места. Несколько слабее с пловцами-женщинами. Но систематическая работа Сухоруковой и присутствие способных новичков Худяковой и Коршановой позволяют рассчитывать, что через год это не будет слабым местом. Жаль, что Некрасова Т. не ведет регулярной тренировки, так как по своим данным она обещает очень много.

Образцовый старт победителя первенства СССР 1923 г. 50 и 100 м.—Федяева М.

Первенство Москвы по гребле.

3 и 6 августа, лишенное обычной парадности, разыгралось первенство Москвы по гребле, давшее возможность гребцам II подстанции показать свою силу и тренированность в большинстве распашных заездов.

В старшей восьмерке Дорогомилово одержало уверенную, хотя и доставшуюся не без борьбы, победу. Младшая восьмерка шла без противников, ибо команда МСФК, безусловно более слабая, от выступления уклонилась. Четверки старших гребцов, за отсутствием двух равных лодок, не разыгрывались. Четверки же новичков, шедших с переменою лодок, также дали победу II подстанции, хотя и одержанную в довольно упорной резне.

I подстанция, в лице показательного кружка МСФК, первенствовала в большинстве парных заездов, где ею выиграны все одиночки и женская двойка.

В наиболее интересной гонке для старших одиночников не имел, к сожалению, достойных противников великолепно тренированный Н. Соснин, так как Переселенцев все еще не выступает, а Филимонов в отъезде.

Победителями в отдельных заездах вышли: 1) Одиночки скиф старшие: Н. Соснин (МСФК) 8 : 27,8; далее Сорылов МГСПС II); 2) Одиночки скиф младшие: он же в 6 : 04,8; 3) Одиночки клинкер новичков: Паутынский (МСФК) 9 : 15; Родионов и Волхонский (МГСПС II); 4) Тоже женские: Ночевкина (МСФК) 11 : 05; Герасимова (МГСПС II). Двойки клинкер новичков: МГСПС II (Волконский, Родионов—загр., Ягминович—рул.) 9 : 33,8; клуб имени Жилина. Тоже женские: МСФК (Гаврилова, Бойко—загр., Чеков С.—рул.) 9 : 55; Центросоюз. Четверки клинкер новичков: МГСПС II (Кураков, Егоров, Антушев, Савинич—загр., Зембицкий—рул.) 8 : 43 и 8 : 48,4; МСФК на 4 и на 2,4 сек. сзади. Восьмерки младшие: МГСПС II (Волков, Кушин, бр. Мельниковы, Заржецкий, Зембицкий, Побегайло, Горбунов—загр., Демин—рул. 7 : 20 без противников. Восьмерки старшие: МГСПС II (Занегин, Зембицкий, Шиловский, Горбунов, Побегайло, Воронин, Трофимов, Ильин—загр., Демин—рул.) 7 : 05; МСФК на 6,2 сек. сзади.

Четверка II подстанции МГСПС, взявшая первенство г. Москвы.

Фот. С. А. Красинского.

Мотоцикл—Велосипед.

Дорожные соревнования мотоциклистов Москва—Тверь—Москва (300 в.), велосипедистов Тверь—Москва (150 в.), самокатчиков Клин—Москва (75 в.).

27 июля Мосавтоклубом были устроены большие дорожные соревнования для мотоциклистов, велосипедистов и самокатчиков (на самокатах военного образца) между Москвой—Тверью.

Организацию контрольно-питательных пунктов в пути приняли на себя Автопромторг (Тверь), авто-база Наркомпочтеля (Клин), клуб Красная Пресня (Подсолнечное) и Мосавтоклуб дер. Безбородово, дер. Черные Грязи и Москва. Кроме того, свободные от соревнований мотоциклисты и велосипедисты клуба несли охрану по всему пути. Охрану старта и финиша нес отряд милиции на велосипедах.

Рабочий Ефимов, занявший первое место в мото-пробеге Москва—Тверь—Москва.

Фот. Г. Г. Иосса.

Из 54 записавшихся мотоциклистов на старт явилось 47 на машинах разных мощностей (11 категорий до 3½ HP, 10 категории до 5 HP и 26 категории свыше 5 HP).

В 10 час. членом правления Мосавтоклуба Дугановым было об'явлено об открытии старта, после чего с приветствиями к участникам выступили представители губотдела СТР, Автопромторга, Мосавтоклуба и др.

В 10 ч. 20 м. был дан старт первому участнику пробега Шишкову на мотоцикле наименьшей мощности „Цюндапп" 1,21 HP, за ним в очередь через одну минуту были пущены и остальные участники.

На контрольный пункт в г. Клин в 11 ч. 59 м. первым прибывает Ручинский (Триумф) № 10. После десяти минутной обязательной остановки для заправки машин горючим и смазочным материалом участники следуют дальше. Последним пункт проходит Крайнев 2 ч. 37 м. Из 47 участников пункт проходят 35. Остальные выбывают.

На первом перегоне Москва—Клин у ехавшего на мотоцикле „Индиан" Британа от неисправности карбюратора сгорела машина. Ездок не пострадал.

На контрольном пункте в Твери (Московская застава) первым в 1 : 27 : 42 прибывает вышедший из Москвы тридцать третьим Ефимов на „Индиане". Местное население поднесло ему букет живых цветов. В Тверь прибывают только 23 участника; 12 сошли. Последним на пункт прибыл в 3 : 52 : 12 Козак, который в виду неисправности мотоцикла остался в Твери После 30 мин. остановки с момента прибытия участники берут старт в обратный путь.

В Клин в 3 : 16 : 20 первым приходит Ефимов и последним Майзель в 7 : 26 : 30. В Москве в 4 : 47 : 16,2 первым линию финиша проходит рабочий 1-го мото ремонтного завода „Мотомашина" Ефимов на „Индиане", потративший без обязательных остановок—5 : 06 : 16,2. За Ефимовым с промежутками прибывают и остальные участники. Всего окончило дистанцию 19 чел., при чем все выполнили установленную норму (категория до 3½ HP—12 час., до 5 HP—10 час. 30 мин. и свыше 5 HP—9 ч. 30 м.).

Соревнования привлекли большое количество публики, шумными аплодисментами встречавшей участников пробега.

В 11 час. веч. старт был закрыт. Результаты следующие:

Категория свыше 5 HP: 1—Ефимов (Индиан) 5 : 06 : 16,2, 2—Шпаковский (Харл. Дав.) 5 : 54 : 39,4, 3—Гартенберг (Индиан) 6 : 00 : 32,2, 4 Морозов (Индиан) 6 : 19 : 42,4, 5—Басилов (Индиан) 7 : 40 : 23, 6—Быстрицкий (Индиан) 8 : 05 21,2, 7—Малиновский (Индиан) 8 : 24 : 14,2, 8—Патси (Индиан) 9 : 33 : 06,2.

Категория до 5 HP: 1—Махурин (Индиан-Ск.) 6 : 21 : 43,6, 2—Филиппов (Санбим) 6 : 21 : 52,4. 3—Виноградов (Триумф) 7 : 55 : 34,2, 4—Неведомский (Нортон) 8 : 11 : 53,2, 5—Гронский (Нортон) 9 : 11 : 35,6, 6—Мосолов (Триумф) 9 : 55 : 16,2.

Категория до ½ HP: 1—Галахов (Индиан) 7 : 01 : 14,8, 2—Ручинский (Триумф) 7 : 55 : 18,6, 3—Шарапов (Индиан) 8 : 17 : 21,4, 4—Рупневский (Рудж) 8 : 27 : 58,4, 5—Шишков (Цундапп) 8 : 40 : 06,2.

Раздельный (через 2 минуты) старт велосипедистам в количестве 20 человек был дан в 6 час. утра у Московской заставы в г. Твери. Вскоре после старта у участника Ильина (Богородск) ломается рама и он возвращается в Тверь.

Контрольный пункт в дер. Безбородово (42 версты от Твери) первым в 7 : 25 : 15 проходит вышедший вторым из Твери Козлов А. Шорников перекладывается с шестого на третье место. Галкин В. — с четырнадцатого на седьмое. Последним пункт проходит в 8 : 45 Стрункин. В Клин первым в 9 : 07 прибывает Заев. Стани, вышедший из Твери первым, на шестом месте. Шорников идет третьим, последним Стрункин в 10 : 55 : 05

Победители соревнования самокатчиков Клин—Москва—Дрожжин и Игнатов.

В 10 : 04 Подсолнечное первым миновал Комаров (№ 12), за ним Захаров (№ 8), Заев (№ 5), Шорников на четвертом месте.

Дер. Черные Грязи на 30 версте от Москвы первым в 11 : 27 проходит Шорников (№ 6), Комаров отодвигается на третье, Лепетов (№ 15) идет пятым; попрежнему последним идет Стрункин.

В 12 : 42 : 41,6 на финиш в Москве первым приходит Шорников, за ним Захаров, Комаров, Заев, Лепетов и др.; в 2 : 59:11,2 с. прибывает последний—Нейман. Финиш закрывается в 3 : 40. Таким образом Фанштейн и Стрункин соревнования в норму (9 часов) не оканчивают.

Общие результаты таковы: 1—Комаров (Красная Пресня) 6 : 28 : 08,2, 2—Шорников (Богородск) 6 : 32 : 41,6, 3—Захаров (Кр. Пр.) 6 : 35 : 52,8, далее — Лепетов (Богородск) 6 : 38 : 13,8, Галкин (МАК) 6 : 46 : 46,4, Заев (Красн. Пресня) 6 : 48 : 31,4, Клочков (МАК) 6 : 52 : 29,2, Козлов А. (Кр. Пр.) 7 : 12 : 08,4, Сурский (Богородск) 7 : 19 : 17, Озеров (Кр. Пр.) 7 : 30 : 37,4, Стани (МАК) 7 : 35 : 47, Трофимов (МАК) 7 : 42 : 52, Левашов 7 : 47 : 27, Стиге 7 : 48 : 11, Галкин Б. 7 : 54 : 44, Лахов 8 : 39 : 37,4, Нейман 8 : 41 : 11,2 (все из МАК).

Старт 7 самокатчикам в Клину был дан в 8 час. утра. 5 самокатчиков выступало от самокатной команды СНК и двое от РВСР. Старт раздельный через 2 минуты. Подсолнечное в 8 : 47 первым проходит Игнатов (№ 1). Дрожжин перекладывается с шестого на третье место. Отстает Слободский (№ 5), который и проходит пункт последним в 8 : 59 : 10 с. В Черных Грязях на первом месте Игнатов, вторым Дрожжин (№ 6) и третьим Тарлецкий (№ 7). Последним идет Березовский.

Финиш первым проходит Дрожжин (№ 6) (СНК), который и занимает первое место со временем 3 : 21 : 46,4. По результатам следующими были: Игнатов (СНК)—3 : 32 : 15, Тарлецкий (РВСР)—3 : 40 : 29,2, Мезин (СНК)—3 : 43 : 40,4, Слободский (РВСР)—4 : 09 : 24,4 с. и Березовский (СНК) 5 : 20 : 25,4 с.

Самокатчики Леонов и Тарасов дистанции не окончили. Все участники отмечают большое внимание населения к прошедшим соревнованиям.

Москва—Лондон—Москва.

27 июля в 10 ч. 15 мин. от летней станции Мосавтоклуба был дан старт четырем участникам пробега на велосипедах Москва—Лондон—Москва.

Маршрут пробега намечен следующий: Москва—Ленинград, Гельсингфорс—Стокгольм—Христиания—Лондон—Париж—Берлин—Варшава—Москва.

Мельников, Гульшин, Крылов, Гостев, отправившиеся 29 июля в пробег Москва—Лондон—Москва.

В пробеге участвуют лучшие велосипедисты Республики: 1) Мельников В. В. (стайер), победитель первенства СССР и совершивший в 1913 г. пробег Москва—Париж—Москва, 2) Гульшин Г., рабочий 1 государственного авиационного завода (стайер), победитель первенства СССР, 3) Гостев Б. И., шоффер гаража Коминтерна, неоднократный победитель крупных спринтерских заездов и 4) Крылов В., турист-любитель.

Спортивный стаж участников пробега дает гарантию успеха этого большого дела. СССР дает в пробег лучшие свои силы по велосипедному спорту.

Пробег организован по инициативе ВСФК, профсоюза транспортных рабочих и Мосавтоклуба при поддержке 1 государственного авио-завода, Резинотреста, Автопромторга и других госорганов.

Пробег, помимо чисто спортивных задач, имеет целью ознакомление с постановкой вело-спорта за границей и с новейшими достижениями техники на Западе.

Велосипедам и резине союзного производства, на которых едут участники, предстоит серьезное испытание, и таковое, в случае благоприятных результатов, будет иметь большое значение для нашей промышленности.

По советам.

Физкультурная работа в Саратове.

До организации ГСФК в Саратове существовал ряд частных спортивных обществ и «Пролетарское общество физкультуры» при губкоме РКСМ, которое и положило начало работе СФК, организовавшегося в декабре месяце прошлого года.

Губсовет ФК создал при себе два комитета: технический и учебно-контрольный. Комитеты проделали достаточную работу за это время, имея в своем составе лучшие силы по физкультуре.

В настоящее время по г. Саратову имеется 30 кружков ФК при фабриках, заводах и предприятиях, с общим количеством занимающихся 2000 человек. Кружки субсидируются профсоюзами, но очень слабо, в силу чего работа носит кустарный характер. Занятия проводятся по программе летних занятий, разработанной ВСФК.

В уездах организованы УСФК, но работа слаба. Активную роль в работе уездов играют комсомольские организации. В некоторых селах и деревнях крестьянская молодежь объединена в кружки, тяга к занятиям большая, но в силу отсутствия указаний от УСФК и руководителей занятия проводятся в уродливой форме.

С начала своей работы ГСФК принялся за создание в г. Саратове центрального места для занятий и соревнований кружков (городской стадион). После большой подготовительной работы удалось получить в кредит от президиума ГИК'а 3000 р. Горстадион в настоящее время заканчивается постройкой (устраивается помещение для раздеванья, души, места для солнечных ванн, площадка по легкой атлетике и т. д.).

Совместными усилиями с комклубом № 3 организована купальня «Физкультура» с двумя большими отделениями. Посещаемость до 2000 чел. в день, плата 10 коп.

Имеется яхт-клуб для занятий водным спортом с 160 членами. Есть 38 разных судов, пропущено 20 команд (3 из комсомольцев для подготовки их во флот).

Губсовет провел большую подготовительную работу по созданию «дома физкультуры». Составлена смета, план, найдены средства, но в виду того, что помещение, где предназначалась организация «дома физкультуры», было занято ГИК'ом под учреждение, работа по организации «дома физкультуры» приостановилась.

После участия работников ГСФК на Всесоюзном совещании была созвана городская конференция физкультуры для проработки отдельных вопросов практической работы. Присутствовало 200 чел. делегатов от кружков физкультуры, профсоюзов, ячеек РКП, РКСМ и т. д.

Не дожидаясь директив ВСФК, губсовет ФК провел «неделю физкультуры», во время которой проводились доклады для рабочих и молодежи, выступления кружков, приурочено

Агитгруппа Гос. центр. института физической культуры с т.т. Радиным и Соколовским на Царицынском стадионе.

открытие яхт-клуба и «купален ФК», проведение народных гонок, демонстрация достижений кружков физкультуры.

В «Саратовских Известиях» выпущено 6 страничек, посвященных вопросам физкультуры. В неделю организовано до 10 новых кружков.

Среди юных пионеров (а их 6000) ведется работа по физвоспитанию, санпросвещению, а также проводятся лагери.

Среди допризывников работа проводилась на 80 спортивно-гимнастических городках при учебных пунктах. В настоящее время ГСФК проводит прикрепление допризывников к кружкам физкультуры. ГСФК имеет связь и руководит работой дорбюро ФК (Ленинской ж. д.).

Организации и кружки физической культуры выписывают до 40 экземпляров журнала «Известия Физической Культуры», а также литературу по физической культуре, но в малом количестве. Производится широкая подписка по кружкам и профсоюзам.

В местной газете организован ежедневный уголок «Физкультура», где освещается работа ГСФК и его кружков. **М. Г.**

Первая Пермская окружная олимпиада.

С 24 по 27 июля в Перми происходила первая после районирования окружная олимпиада, в которой приняли участие, кроме Перми, рабочие районы—Мотовилиха, Лысьва, Чусовая, Нытва, Чермоз, Очер и Пермская жел. дорога. Цель олимпиады была: во-первых—выявить работу пролетарских спорт-ячеек и, во-вторых, наметить кандидатов на областную олимпиаду. Все соревнования проходили по командному принципу. Лучшие достижения весьма приличны, вот некоторые из них: бег 100 м.—11,6, 400 м.—57,3, 800—2:15, 1500—4:54,6, 5000—18:26,3; прыжки в высоту с разбега 155, в высоту с места—122, в длину с места 287, прыжки с шестом—2,79, толкание ядра—10,23, эстафета 4×100—50,5, 4×400—4:08, 3×1000—9:25.

Женщины. Бег 60 м.—8,6, 300—50,3, 800 м.—2:56,7; прыжки в длину с разбега—4,08, в длину с места—216, в высоту с разбега—118, прыжки с шестом—215, метание копья—24,83, метание диска 18,12, толкание ядра (облегч. 2,3 клг.)—10,41, эстафета 4×100—61,2. По другим разновидностям легкой атлетики результаты были слабее. Первенство по легкой атлетике выиграла Пермь (1502 очка). В общей сложности Пермь имеет 27 единиц, на втором месте Нытва—8, дальше желдорога, Мотовилиха, Чусовая, Чермоз, Лысьва и Очер.

В общем олимпиада удалась. Организационная сторона ее тоже была удовлетворительна. Медицинское обследование спортсменов производилось до и после олимпиады.

Лин.

Международное рабочее движение по физической культуре.

Скромность вождей Люцернского Спортинтерна не знает пределов.

Мы уже опубликовали письмо и директивы международного бюро Люцернского Спортинтерна, в которых эта организация делала нам неожиданное предложение об об'единении обоих Интернационалов. Письмо это было неожиданным потому, что на апрельской конференции этого Интернационала во Франкфурте была занята сравнительно враждебная позиция по отношению к КСИ. На этой конференции были в числе прочего в окончательном виде приняты «общие правила» пролетарской олимпиады 1925 г. В этих окончательных правилах, в разделе I мы читаем: «Участвовать могут лишь страны, примыкающие к международному об'единению спорта и физкультуры». Непонятно, почему Люцернский Спортинтерн занимает такую, видимо невинную позицию в вопросе об участии КСИ во Франкфуртской олимпиаде. В этом окончательном постановлении черным по белому написано, что участвовать могут лишь организации, входящие в международное об'единение спорта и физической культуры. КСИ не было дано возможности участия.

Логика такой формулировки сразу же становится для нас ясной при изучении дальнейшей корреспонденции ИК. КСИ с международным бюро ЛСИ. ИК КСИ выразил после неожиданного предложения ЛСИ готовность воспользоваться этим случаем в целях создания международного единства пролетарского спортивного движения ИК КСИ сделал ЛСИ конкретные предложения по поводу того, как можно быстро и практично притти к об'единению работы, следующим письмом:

Москва, 10 июня 1924 г. Международному об'единению спорта и физической культуры. Секретариат: Жюль Дэфлигер. Флерон (Бельгия).

Уважаемые товарищи! Мы были очень рады вашему письму. Исполнительный комитет „Красного Спортинтерна“ еще с самого возникновения КСИ ставил себе задачей осуществление единства пролетарских спортивно-гимнастических организаций в международном масштабе. К сожалению, все

наши старания разбивались до сих пор о сопротивление вашего Интернационала и примыкающих к нему секций. Тем выше ценим мы этот шаг и рассматриваем его, как успех наших усилий.

Мы полагаем, что об'единение пролетариев, занимающихся спортом и физкультурой в одном Интернационале, возможно и необходимо.

Поэтому мы делаем вам свои предложения, которые мы считаем необходимыми, как этап на пути к об'единению. Наша делегация во Франкфурте, а равно и ряд ваших секций требовали, чтобы КСИ принял участие во Франкфуртской олимпиаде. Вы до сих пор отклоняли это предложение. Поэтому мы снова предлагаем, чтобы КСИ был приглашен на Франкфуртскую олимпиаду в знак будущего единства и совместной работы.

В качестве конкретного шага в этом направлении мы предлагаем вам создать на паритетных основаниях организационный комитет для подготовки Франкфуртской олимпиады 1925 г.

В качестве немедленной меры по осуществлению единого фронта мы предлагаем отменить франкфуртское постановление, содержащее отказ от уже вырешенного приглашения КСИ на союзное празднество вашей секции в Карлсбаде. Существует серьезная опасность, что если это постановление останется в силе, то карлсбадское союзное празднество сделается карикатурой.

Наши приверженцы шли там на всякие уступки, чтобы сохранить единство союза. Они требуют только приглашения всех спортивно-гимнастических организаций. Это требование продиктовано здравым смыслом: в наше время кровавой реакции и фашистских угроз пролетариату необходим сомкнутый фронт на всех таких празднествах. Само собой разумеется, что мы поддерживаем это требование нашего участия в карлсбадском союзном празднестве. Если вы хотите добиться единства организации, то мы предлагаем вам дать вашей секции директивы в смысле осуществления прежнего постановления о приглашении КСИ.

В качестве основы для наших будущих переговоров об об'единении обоих Интернационалов мы предлагаем следующее:

1. Физическая культура пролетариата должна использоваться, как средство классовой борьбы.

2. Пролетарские спортивно-гимнастические организации должны энергично бороться против буржуазного спортивного движения.

3. Пролетарские спортивно-гимнастические об'единения должны бороться против буржуазного милитаризма и создать мощный фронт против фашизма и реакции.

4. Пролетарские спортивно-гимнастические об'единения должны бороться против грозящих капиталистических войн.

5. Пролетарские спортивно-гимнастические организации отвергают всякую коалицию с буржуазией и борются за свержение капитализма, за победу рабочего класса.

По нашему мнению, выдвинутые нами принципы могут после совместного обсуждения на об'единенном совещании быть положены в основу об'единения наших Интернационалов спорта.

В ожидании вашего ответа пребываем с революционным приветом.

Исполнительный Комитет КСИ.

В ответ на это письмо ИК КСИ получил письмо от секретаря ЛСИ, в котором тот сообщает, что международное бюро ЛСИ выскажется по поводу нашего предложения. Интересно констатировать, что он пытается выставить инициативу КСИ в вопросе единого фронта международного рабочего спортивно-гимнастического движения как инициативу Люцернского Спортинтерна, тогда как не подлежит сомнению, что лишь благодаря нашей деятельности в этой области ЛСИ серьезно заинтересовался КСИ. Раньше ЛСИ не удостаивал КСИ своим вниманием. Лишь учитывая силу оппозиции, было сделано предложение об об'единении. Если он пишет в своем ответном письме, что наши пять политических требований укладываются в рамки конвенции ЛСИ, то это заявление представляется нам, знающим практику ЛСИ, все же несколько рискованным. Об этом мы еще поговорим и докажем обратное. Но самым интересным является действительно «скромное» предложение, чтобы организации КСИ попросту вступили в ЛСИ, чем и будет разрешен весь вопрос. Что подразумевает Дефлигер под словами, что наш Красный Спортинтерн есть Коммунистический Интернационал, мы не понимаем. Он также хорошо, как и мы, знает, что в нашем Интернационале состоит большинство беспартийных рабочих, а также членов социалистических партий. Ядро составляют, само собой разумеется, революционные элементы, большей частью коммунисты. Наш Интернационал—это Интернационал, об'единяющий всех рабочих. Но мы стоим на платформе демократической капитуляции. Приводим его письмо:

Флерон, 18 июля 1924 г. Международное рабочее об'единение спорта и физкультуры. В Исполнительный комитет Красного Спортинтерна. Москва.

Уважаемые товарищи! Благодарю за ваше письмо от 18 июня. Я сообщил содержание письма членам нашего международного бюро, которое, как вам известно, состоит из двух германских товарищей, одного чеха, одного фразцуза и двух бельгийцев. Я просил своих друзей сообщить мне свое мнение.

Как только я получу их ответ, я потороплюсь известить вас об общей точке зрения нашего международного бюро.

Тем временем разрешите мне обратить ваше внимание на то, что исходящая от нас инициатива по об'единению наших обоих Интернационалов не должна быть вами истолковываема как ваш успех или как признак нашей слабости.

Такой вывод был бы в корне неправильным.

Уверяю вас, что соображения, которыми мы руководились, совершенно совпадают с соображениями, продиктовавшими редакцию люцернской конвенции. Мы преисполнены решимости действовать в духе этой последней.

Пять пунктов, которые вы сообщили нам как основу наших будущих переговоров, целиком укладываются в рамки нашей люцернской конвенции.

Не думаю, что зайду слишком далеко, если попрошу вас рассматривать вопрос под правильным углом зрения. Об'единение наших обоих интернациональных организаций может, по нашему мнению, осуществиться только в рамках большой терпимости.

Нельзя думать об об'единении рабочих-спортсменов в коммунистическом интернационале, каким является ваш Интернационал. Также мало можно рассчитывать об'единить их в социалистическом интернационале.

Со времени Люцерна мы знаем это и все наши действия были всегда продиктованы этим сознанием.

Это-то и является причиной, заставляющей меня предложить вам просто вступить всей вашей организацией в наше международное об'единение на равных правах и с равными обязанностями, как и многочисленные примыкающие к нам об'единения, действующие в рамках нашей организации в интересах победы пролетарского спорта.

Таков, по моему скромному мнению, выход из положения.

В надежде на ваш скорейший ответ прошу, товарищи, принять выражение моего совершеннейшего почтения.

Международный Секретарь стадиона Флерон (Бельгия)

Жюль Дэфлигер.

Продолжение следует).

Официальный отдел.

Всем советам физической культуры.

К проведению „Недели физической культуры".

Дорогие товарищи!

Во исполнение решений Первого Всесоюзного Совещания Советов Физической Культуры о необходимости проведения в текущем году „недели" физической культуры, Высший Совет Физической Культуры рекомендует местным органам ФК, там, где „недели" еще не были проведены, их организовать и провести.

С своей стороны ВСФК рекомендует приурочить проведение „недели" к проведению Десятого международного юношеского дня 7 сентября и к Международной детской неделе.

Помимо всех изложенных ниже мероприятий должно быть особенно заострено внимание на Красный Спортинтернационал и его деятельность, особенно в связи с международным юношеским движением.

К участию в проведении „недели" должны быть привлечены все организации и учреждения, представляемые в СФК, все первичные кружки, все активные, квалифицированные силы персонально.

Агитационно-пропагандистская сторона „недели" выражается в печатной пропаганде идей физической культуры в местной периодической печати, привлекая местных ответственных партийных и советских работников к печатному выявлению своих взглядов на практические задачи физической культуры.

Естественно, что последнему должны предшествовать: освещение вопросов физической культуры на пленумах местных руководящих партийных, профессиональных и советских организаций, помещение основных руководящих программных статей в официальной прессе, лозунгов, тезисов и т. п., чтобы дать возможность всей массе местных активных работников до известной степени разобраться в сущности физкультуры, ее целях, задачах и перспективах. Основной материал должен быть опубликован в печати, во всяком случае, за две недели до начала кампании, после чего, в зависимости от местных сил, публикуются отчеты о ходе „недели", помещаются лозунги, заметки, издаются листовки и т. п.

Устная пропаганда должна вестись на о с н о в н у ю тему: физическая культура (сущность ее), ее цели, задачи и перспективы в Советском государстве; ее роль в классовой борьбе мирового пролетариата (Спортинтерн).

Эти о с н о в н ы е вопросы должны быть освещены хотя бы вкратце на всех докладах, где бы они ни происходили, какой бы конкретно-практической специальной задачи (например: вопросы быта, профилактики, педагогики, НОТ, организации вооруженной обороны, культурно-просветительной работы, спорта и т. п.) ни поставил бы перед собой отдельно докладчик. Особое внимание обратить на пропаганду органически связанных с физкультурой идей массового санпросвещения, личной и общественной гигиены, популяризации практического значения в быту каждого научно-врачебного контроля. Было бы очень хорошо до кампании силами руководящих работников местных СФК провести инструктивный доклад-беседу с товарищами, намеченными от всех входящих в СФК организаций.

Помимо специальных собраний, митингов-концертов и лекций, докладами желательно предварять в течение всей „недели" спектакли, концерты и т. п. в местах наиболее крупных собраний публики, поскольку в эту „неделю" предстоит одновременно использовать все возможности для изыскания материальных средств, главным образом от самого населения, посредством продажи бумажных значков, билетов на спорт-выступления, соревнования и т. д.

Руководящим материалом для статей, тезисов, докладов и лозунгов должны служить: Директивное письмо ВСФК (бюллетень № 2, статьи т.т. Семашко, Мехоношина, Иттина, Каплуна, Кальпуса и др. в журналах „Изв. Физ. Культ." и газете „Красный Спорт". Журнал „Физ. Культура" за 1923 г. № III—IV.—Тезисы К. Мехоношина о физкультуре. Научные труды Госинфизкульта, а также все книги и брошюры означенных журналов.

Наглядная пропаганда путем организованного массового участия комсомольских, фабрично-заводских, армейских и флотских кружков физкультуры и школьной молодежи в соответствующих костюмах в праздничном шествии, экскурсии, устройство специальных спорт-гимнастических выступлений, соревнований самого разнообразного характера, докладов с живой демонстрацией, издание плакатов и т. п. должны быть заблаговременно продуманы и намечены.

Рекомендуется широко применить обмен группами и командами между отдельными городами (футбольные, баскетбольные матчи).

К „неделе" необходимо приурочить закладывание городских стадионов, открытие новых зал, площадок, станций, кружков ф. к. и т. д.

Что касается способов изыскания материальных средств, то они во многом зависят от местных условий, энергии, изобретательности и самодеятельности работников СФК. Во всяком случае их следует тесно связать с пропагандой физкультуры, как практический отклик на нее. В крупных губернских городах изыскание материальных средств при помощи устройства интересных публичных соревнований и выступлений может уже обеспечить известный успех. В дополнение следует добиться единовременных безвозвратных субсидий местных хозорганов, определенных процентных отчислений или специальных начислений в эту неделю на зрелища и увеселения, штрафы, коллективные добровольные пожертвования, добровольные единовременные обложения, продажа значков и т. п.

Все средства, собираемые в „неделю" физкультуры, должны поступать в распоряжение местных СФК и через них наиболее рационально распределяться между молодыми, материально необеспеченными кружками ф. к. на удовлетворение их первостепенных нужд. Следует, по возможности, не забывать о деревнях, действуя, главным образом, через РЛКСМ, избы-читальни и командования территориальных частей Кр. армии.

Весь материал в форме отчетов, заметок, впечатлений, постановлений, вырезок из местных газет и журналов, фотографических снимков необходимо немедленно направить в ВСФК для своевременного использования в журналах.

Туда же представьте и общий отчет по проведению итогов „недели".

Зам. председателя ВСФК ВЦИК **Мехоношин.**
Секретарь ВСФК ВЦИК **Иттин.**

4/VIII 24 г.

Циркулярно.

Всем советам физической культуры.

За последнее время отмечается усиленное прибытие в Москву представителей с мест различных организаций физической культуры в качестве участников всевозможных спортивных команд (футбол), велосипедных пробегов и пеших переходов, маршрут которых назначается либо через Москву, либо непосредственно в Москву.

В Высший Совет Физической Культуры поступил ряд запросов от местных советов ФК., указывающих на такую ненормальность в вопросе командирования спорт-групп и отдельных товарищей без предварительного предупреждения и согласия соответствующих СФК.

Принимая во внимание большие затруднения в смысле предоставления помещений для жилья даже для краткосрочного пребывания в центре, а также нередко встречающуюся необходимость в предоставлении той или иной материальной помощи участникам пробегов, на что не имеется особых ассигнований, ВСФК предлагает всем СФК относиться с максимальной осторожностью при назначении или утверждении таковых маршрутов и при назначении их обязательно испрашивать в каждом отдельном случае разрешение на то ВСФК или согласие соответствующих СФК.

Зам. председателя ВСФК **Мехоношин.**
1/VIII 24 г. Секретарь ВСФК **Иттин.**

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 24494. Типография „9-е Января", Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а. **Тираж 15.000**

АВТОПРОМТОРГ

АВТОПРОМТОРГ

ВСЕ

представители мест, организаций и участники, выезжая в Москву на Второй Всесоюзный праздник,

ДОЛЖНЫ УЧЕСТЬ, ЧТО

ТОРГОВЫЙ СЕКТОР

Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры

сделал большой запас всевозможного спорт-инвентаря по самым доступным ценам.

Москва, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

Цена

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 35 коп.

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотровского** и **Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК. . . . . 15 коп.

Цена

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудзи,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Егоров, Модель, Радин, Чиркин и Волоцкой,** . . . 1 р. 50 к.

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России. . . . . 85 коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ:

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус.** Цена 80 к.

Велосипед.—Составил **Борисов** . . . Цена 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан и И. П. Кутейников,** с 60 рис. . . . . Цена 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы и Торгового Сектора Издательства,

Итальянская, д. 15, кв. 4. Тел. 215-43,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

XX 109/14

N16
-АВГУСТ-1924-

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СМЕНА ИДЕТ!
Праздник физкультуры в Москве.

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ!

Настоящим Главная Контора Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры доводит до сведения всех подписчиков, уполномоченных и контрагентов по журналам **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**, что, согласно постановления Высшего Совета Физической Культуры,

журнал „КРАСНЫЙ СПОРТ“

преобразован в еженедельную газету того же названия,

с тем, что она становится популярным **еженедельным** органом, широко освещающим, главным образом, хронику физкультурной жизни.

Чтобы сделать „Красный Спорт“ доступным массе, **его цена установлена в 15 к. вместо прежних 50 к.**

Подписчики будут удовлетворены полностью,

для чего предлагается два варианта:

1) Подписчикам **„Красного Спорта“**, как добавление к газете, будет дано

8 ценных приложений

(руководства по спорту и большой **„Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.)**, т.-е., другими словами, будет **полностью выполнена программа, обещанная „Красным Спортом“,** при чем последний будет действительно выходить **еженедельно.**

2) Подписчики **„Красного Спорта“** могут получать, вместо приложений, журнал

„Известия Физической Культуры“

и на оставшуюся после этого от подписной платы сумму будет дана спорт-литература по выбору. О таком желании необходимо извещение Главной Конторы Изд-ва.

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:

1) На журнал „Известия Физической Культуры“

1 год	**12 р. — к.**
9 мес.	**9 „ — „**
6 „	**6 „ — „**
3 „	**3 „ 50 „**

2) На одну газету „Красный Спорт“

6 мес.	**2 р. 75 к.**
3 „	**1 „ 50 „**
1 „	**— „ 60 „**

3) На „Красный Спорт“ с 8-ю приложениями

(руководства по спорту и „Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“)

6 мес.	**9 р. 50 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**1 „ 80 „**

4) На „Известия Физической Культуры“ и „Красный Спорт“

6 мес.	**8 р. 75 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**2 „ — „**

Настоящее извещение является **официальным и обязательным** для всех уполномоченных и агентов издательства на местах.

К сведению всех учреждений, организаций и отдельных лиц сообщается, что нашими полномочными являются только те агенты, кои имеют на руках соответствующие удостоверения за подписью Заведующего Издательством Высшего и Московского Советов Физической Культуры Б. М. ЧЕСНОКОВА.

Мандаты **за другими подписями и без печати** Издательства Высшего и Московского Советов **недействительны.**

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 16
30 августа 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:**
Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

Общая группа участников осеннего приза открытия по футболу на поле ОППВ.

Всесоюзный праздник физической культуры.

К. Мехоношин.

Уже на нынешнем празднике физической культуры нам следовало бы несколько расширить программу. Ведь, под физической культурой человека мы понимаем не только физические упражнения, не только воздействие на организм различных комбинаций движений в виде гимнастики, игр, атлетики и т. д. В эту область культурной деятельности мы включаем все мероприятия, которые направлены к физическому оздоровлению, развитию и совершенствованию природы человеческого существа, как живого организма. И, следовательно, праздники-демонстрации наших работ и достижений в физической культуре не должны были бы односторонне исчерпываться одними физическими упражнениями. Тем более, что в общем и целом очень многое уже сделано в области общественной санитарии и гигиены труда и быта. Если даже практически многие предприятия еще не могли и не могут быть проведены в жизнь в ближайшее время в связи с материальными затруднениями, то все же громадное значение имела бы демонстрация и подготовительных работ.

Особых отличий в этом отношении второй праздник от первого иметь не будет, подготовка к нему шла лишь по линии физических упражнений. Но в этой части мы сделали несомненно большой шаг вперед. Мы построили остов системы массовых занятий физическими упражнениями — кружок с кружком меряются своими достижениями в искусстве укреплять свои силы,—такие соревнования происходят в масштабе уезда, губернии и области, и, наконец, на Всесоюзных соревнованиях отображается физкультурная жизнь всего Союза.

Эта система, правда только вчерне отделанная, напоминает своеобразный учебный план, в котором отдельными этапами являются праздники-соревнования.

Второй праздник ставит перед нами большие задачи. С одной стороны, надо так организовать его проведение, чтобы выявить действительную картину применения физических упражнений, а с другой—всемерно использовать для углубления основной линии, в процессе практической работы во время праздника показать работникам мест (и от них научиться) как нужно смотреть на метод физических упражнений.

Этим мы восполним указанные выше пробелы праздника и сделаем действительный шаг к фактическому овладению «техникой», вернее, практикой важнейшего направления физической культуры.

Надо провести праздник под знаком овладения техникой, под знаком приближения техники к нашей основной линии, что физические упражнения являются лишь средством физической культуры, а не самоцелью, что мы строим физическую культуру не одиночек, а масс трудящегося населения.

Для этого мы должны использовать судейские коллегии и это должно быть положено в основу премирования достижений.

Важнейшие моменты, на которых надо сосредоточить особое внимание, следующие:

1. Выяснить, насколько точно отражает представительство того или иного района общее состояние физической культуры в нем. Является ли оно лучшим, рядом звеньев последовательно связанным с массой, или это случайные одиночки, а масса совершенно не затронута. При суждении о работе того или иного района (а это для нас самое главное) в целом надо выявить самую систему отбора посланных на праздник представителей. Если тот или иной район не займет в индивидуальных соревнованиях первого места, а даст средние достижения, но, действительно показывающие, что физкультура охватывает широкие массы, то это для нас будет важнее. Здесь не следует упускать из виду, что одной численности команды тоже недостаточно (одну—две команды натренировать немногим труднее, чем одиночек), нужно знать, насколько она отражает положение, какие нити идут от нее к массам. Следовательно, приходится учитывать организационный момент и премировать районы за лучшую постановку физкультуры.

2. Ставя как бы на втором месте индивидуальные соревнования, я вовсе не отрицаю их ценности. Совершенствование техники упражнения имеет исключительно большое значение. По сути дела нельзя даже сказать, что вообще важнее—то и другое одинаково необходимо.

Но в данный момент мы больше заинтересованы в том, чтобы добиться хотя и средних, но массовых достижений. Пусть простейшие упражнения, но пусть они будут действительным достоянием масс.

При индивидуальных соревнованиях особенно резко надо провести линию, что наиболее совершенными приемами упражнения тела являются наиболее целесообразные в гигиеническом отношении.

Надо обратить особое внимание на «стиль», т.-е. на технику упражнения. На «стиль» следовало бы тоже устраивать соревнования.

К соревнованиям на высшее достижение следует отнестись с особой серьезностью. Надо поставить научное их изучение и обследование. Гоняясь за сантиметрами, мы часто упускаем ценнейшее—это совершенствование приема упражнения.

Твердое проведение такой линии изменит отношение к рекордам.

3. Хорошо было бы устроить соревнование на лучшее использование тех или иных видов физических упражнений, именно, как средства физической культуры. Необходимо отметить достижение того участника, который покажет лучшие результаты влияния физических упражнений на

его организм (разумеется, сравнивать надо с учетом прочих равных условий—труда и быта).

На-ряду с этим продемонстрировать узких рекордсменов—с обратной целью.

4. В развитии физкультуры трудящихся громадное значение имеют коррегирующие упражнения. Можно было бы устроить соревнование по методике их и наградить того, кто продемонстрирует лучший способ применения физических упражнений в целях уменьшения вредного влияния профессионального труда.

5. Праздник надо использовать возможно шире для разрешения вопроса о «судьях».

«Судья»—это ответственный работник физической культуры и мы должны дать наш тон судейству. Поэтому на подбор и инструктирование судей надо обратить особое внимание.

В коллегиях необходимо обеспечить представительство научных работников.

6. Наконец, последнее—надо использовать праздник для ознакомления с физической культурой руководящих организаций партии, РЛКСМ, профсоюзов и советских органов.

В следующем году мы должны праздник физической культуры превратить в выставку работ во всех направлениях и всех мероприятий по физической культуре человека и достижений в ней.

К психологии технических руководителей физических упражнений.

(Статья д-ра Бенак, председателя Чехо-Словацкой секции Красного Спортинтерна).

В этой статье я хочу коснуться вопроса, представляющего немалый интерес для рабочего класса, а именно: соответствуют ли руководители их организаций своему назначению и обладают ли они необходимыми для их ударной работы способностями и познаниями. Пусть не думают товарищи гимнасты и спортсмены, что, подчеркивая необходимость наличия у технических руководителей известной специальной подготовки, мы этим бесцеремонно вторгаемся в другие отрасли рабочего движения. Важность его очевидна. Никто не станет отрицать несомненного влияния личности технического руководителя спорта на тысячи взрослых, подростков и детей, находящихся под его руководством. И поэтому далеко не безразлично, как, в каком смысле он понимает интересы рабочего класса и исполняет возложенные на него обязанности.

А между тем, к сожалению, среди значительной части таких руководителей мы встречаем слишком одностороннее понимание своих задач. Их деятельность направлена исключительно на чисто внешнее физическое развитие. В нем они видят конечную цель, а настоящая высшая цель, к которой должен стремиться каждый сознательный член рабочего класса, недоступна их пониманию.

Технический руководитель является воспитателем сотен и тысяч пролетарской молодежи, этого авангарда революции, и потому далеко не безразлично, как этот учитель и руководитель одной из величайших отраслей рабочего движения ответит на вопрос: «Для каких целей, для какой борьбы мы развиваем боеспособность членов наших организаций?». А ответ на этот вопрос: «Единственно для освобождения пролетариата от власти буржуазии»—требует подчинения физического воспитания этой высшей цели. Пусть помнят о ней товарищи технические руководители и не ограничиваются чисто внешней физической стороной при исполнении своих обязанностей.

Первое качество, которым должен обладать каждый член наших организаций, это—классовое самосознание. Принципы марксистской классовой борьбы должны быть запечатлены не только в голове, но и в сердце, в каждой капле драгоценной крови пролетария. И только при этом условии наше пролетарское дело станет на путь к победе. И если мы требуем знаний основ марксистской классовой борьбы от каждого члена, то тем в большей степени ими должен обладать, как с теоретической, так и с практической стороны,—руководитель.

Итак, товарищи учителя физического развития, сделайтесь техниками-марксистами и вы совместите тогда в себе все необходимые для вашего призвания качества. Действуйте прежде всего примером. В этом требовании нет ничего преувеличенного. Уже римляне признали справедливость его изречением: «Verba movent, exempla trahunt», т.-е. слова влияют, хороший пример привлекает и завоевывает. Это правило является исходным пунктом развития отношений между массами и их руководителями. Известно, и за это говорит действительность, как велико влияние руководителя на взрослых: рабочих и работниц. Оно глубже и интенсивнее влияния учителя на детей, так как здесь действуют два фактора: самостоятельное, независимое суждение взрослого с одной стороны и инстинктивное детское доверие к воспитателю с другой.

Именно этой стороне дела следует уделить побольше внимания.

Что же требуется от технического руководителя? Неусыпный контроль над самим собой, анализ, взвешивание обстоятельств, могущих дать нашей работе должное и верное направление—вот сущность маркистского метода. Следуя этим принципам, благодаря постоянной практике, технический работник сделается уверенным, стойким марксистом, мастером своего дела. Следовательно—самоконтроль, самоанализ и самоиспытание—качества, необходимые для завоевания доверия масс.

Поведение, поступки, малейшие упущения технического руководителя подвергаются чуткой молодежью строгой, неумолимой критике. Непоследовательность в действиях руководителя недопустима. Его поведение обсуждается даже с точек зрения, не имеющих прямого отношения к его обязанностям.

Рабочие интересуются личностью техника и зорко следят, как он справляется со своей задачей и служит интересам рабочего класса. Поэтому крайне важно, чтобы технический руководитель ни в чем и никогда, ни на одну иоту не отступал от марксистской программы.

Каждый педагог в своей деятельности применяет тот или другой метод. В данном случае применим только марксистский метод, и наши технические руководители должны быть пролетарскими педагогами-марксистами. Воспитать деятельных, стойких революционеров—вот их задача, и к разрешению ее должны быть направлены все их усилия. Если руководителю удастся воспитать в рабочих качества, ведущие к быстрому и легкому осуществлению революции—он на высоте своего призвания.—Какие же это качества?—спросите вы. И мы ответим: сила, мужество и боеспособность. Развиваются они, правда, путем систематических физических упражнений, но им должна быть дана идейная подкладка, без которой они, в данном случае, теряют весь свой смысл и всю свою ценность. А для этого опять-таки требуются педагоги-марксисты, могущие ввести своих воспитанников в круг мировоззрения рабочего класса, привить им его желания и стремления.

Второе условие, при котором осуществима революция—это пролетарская дисциплина, и развитию ее должно быть уделено не мало внимания. Пусть руководитель уяснит себе, какими родами спорта и гимнастики она скорее всего достигается, как легче ее развить, чтобы упущением в этой области не нанести вред пролетарскому делу. В этом случае рекомендуется маршировка, вольные упражнения на открытом воздухе, вообще все виды физических упражнений, носящие коллективный характер. Здесь же выдвигается требование строжайшей экономии сил и времени. Пусть руководитель осторожно и бережно расходует этот драгоценный материал и тщательно избегает увлечения тем или другим видом спорта и гимнастики. Скорей вперед, к конечной цели, к общему благу. Вот к чему должны быть направлены все силы и все внимание руководителя. Когда между техническими руководителями и членами спортивных кружков устанавливаются отношения доброго учителя к своим ученикам, он, т.-е. технический работник, на верном пути, но, опять-таки, повторяем, здесь необходима наличность методических и педагогических приемов, требуемых средой рабочего класса и условиями классовой борьбы. А методы и приемы для воспитания взрослых иные, чем для детей. Сущность их излагается в так называемой пролетарской педагогике, о которой мы поговорим в другой раз. Побудить наших техников твердо усвоить принципы пролетарской педагогики, проникнуться сознанием необходимости применения ее на практике,—вот к чему мы стремимся.

Только руководясь этим сознанием они достигнут в своей тяжелой и ответственной работе желательных и ценных результатов и выкуют для революции стойких и сознательных борцов. А в этом главная и конечная цель работы классовых пролетарских спортивных организаций.

Еще об устройстве площадки.

Как устраивать места для прыжков, метаний и для зрителей [1]).

С. Сысоев и А. Маркушевич.

Устройство мест для прыжков.

Места для прыжков в большинстве случаев разбиваются на наших площадках не совсем удачно, не говоря уже об их оборудовании. Между тем солнечные лучи, направление которых у нас мало учитывают, имеют большое значение. Кроме этого, частые занятия по прыжкам быстро портят устройство мест, так что для нормально устроенной площадки нужно иметь два места для прыжков в длину и по крайней мере одно для прыжков в вышину.

Одно место устраивается вдоль площадки, между нею и беговой дорожкой, с той же стороны, с какой устроены дорожки для бега на короткие дистанции. (См. рис. в пред. части). В этом случае яма для прыжков роется в середине поля и к ней с каждой стороны ведут по одной дорожке. Это место предназначено для прыжков в длину. Второе место целесообразно располагать на южном секторе дорожки, так, чтобы яма пришлась бы около футбольных ворот, а разбеги идут параллельно лицевой линии поля от боковых сторон дорожки к середине. В этом месте размер ямы для прыжков следует довести до 8×8 метр. и устроить к ней 4 дорожки, по две с каждой стороны (см. рис. в пред. части). Каждая дорожка должна быть длиной в 30 метр. и иметь в ширину 1,20 метра. Эти дорожки предназначаются: одна для прыжков с шестом (отступя от ящика для приземления на 24 с. надо устроить ямку глубиной в 20 см., имеющую бетонные три стенки и деревянный пол и сторону, направленную к дорожке, постепенно сходящую на-нет, длина этой ямки не должна быть более 80 см., а ширина 26 см.), другая—для тройного прыжка (место для отталкивания на 9 метр. от ящика); остальные две дорожки отводятся для прыжков в длину, при чем на одной планка врывается от ящика на 4 метра, а на другой на 0,5 метра. Ширина планки, согласно правил (§ 38), 20 см. ширины и не менее 76,7 см. длины, она окрашена в белый цвет и вкапывается неподвижно на уровне земли и в одной с ней плоскости; за бруском земля разрыхляется.

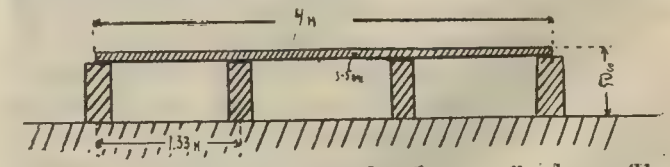


Рис. 1. Скамейка для зрителей.

Кроме этих мест в этом же секторе располагают и два места для прыжков в высоту (см. рис. в пред. части), имеющие дорожки для разбега длиной в 10—15 метр., а еще лучше особый сектор, грунт которого полностью сделан по типу беговой дорожки.

Устройство и уход за дорожками для разбега в прыжках совершенно тождественны устройству и уходу за беговой дорожкой.

[1]) При составлении данной статьи мы пользовались немецкими книгами Karl Diem und D-r Martin Berner „Städtische Sportanlagen“ u. Dr. K. Diem und I. Seiffert „Sportplatz und Kampfbahn“, переводы с которых были сделаны.

Яма для приземления имеет глубину от 30—50 см. и заполнена смесью крупного песку с опилками или с торфяной трухой. Согласно правил яма должна находиться на одном уровне с дорожкой для разбега. Целесообразно ее борта обложить тесом, что предохранит ее от обвалов.

Устройство мест для метаний.

Обыкновенно следует различать места для тренировок и соревнований. Последние могут быть делаемы на самой площадке, так как метания копья, диска и молота производят очень незначительные повреждения и могут быть всегда легко исправлены. Толкание же ядра следует перенести в южный сектор поля и раз-

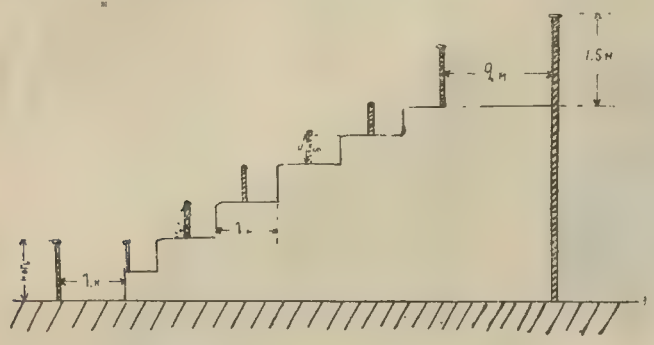


Рис. 2. Разрез деревянной трибуны.

местить поперек поля посредине между воротами и беговой дорожкой.

Устраивая места для метаний, следует озаботиться, чтобы они были расположены таким образом, чтобы могли быть использованы во все стороны, в зависимости от солнца и ветра. При толкании ядра и камня ветер конечно не играет существенной роли. Рекомендуется для тренировочных мест в толкании ядра и тяжести делать так же, как и для прыжков, места для падения, заполняя их смесью песка и опилок, или же использовать место для приземления в прыжках в длину.

Размеры площадок для метаний делятся на две группы: первая—для метания и толкания ядра и тяжестей около 10×13 м., вторая для метания копья, диска, мяча и молота—70×40 м. Места для тренировки второй группы могут быть устраиваемыми за линией ворот южного сектора, используя травяную поверхность поля. Для диска употребляется круг диаметром 2,50 метра, а для копья и мяча требуется свободный разбег до черты или лучше до планки, укрепленной в земле.

Тренировочные места для ядра, тяжестей и молота лучше всего вынести за пределы беговой дорожки, если есть место, или же поместить в северном секторе. Причем метания молота и толкания ядра производятся из круга диаметром в 2,13 метра.

Круги для метания укрепляются при помощи деревянных колышков. В виду довольно быстрого их изнашивания необходимо иметь по два круга в 2,50 метра и два в 2,13 метра, дабы их ремонт не мог бы препятствовать тренировке. Грунт в кругах может быть травяной или глинобитный (смесь мелкой гари с глиной). Второй грунт более долговечен и более легко восстанавливается простым разрыхлением, поливкой и укаткой или же, в крайнем случае, добавлением смеси. В кружках, где много занимающихся, рекомендуется делать по 2 места для метаний, дабы они могли ремонтироваться по очереди. Во время соревнований они могут быть устраиваемы непосредственно по травяной поверхности.

Устройство мест для зрителей.

Самым простым видом мест для зрителей являются лавочки, установленные в несколько рядов вокруг поля. Для этой цели рекомендуется пользоваться 4-метровыми досками, шириной в 25 см. и толщиной 3—5 см., укрепленными на 4 столбах, врытых в землю (см. рис. 1). Первый ряд ставится на высоте 50 см. от земли, а последующие ряды на 20—25 см. выше впереди стоящего.

Расстояние между рядами должно быть не менее 60 см. и иметь на длинной стороне поля не меньше трех проходов шириной в 2—3 метра.

Уже третий ряд потребует насыпки земли под ноги, так как болтающиеся ноги не дают удобства при сидении и публике будет неудобно влезать на лавочки, а зрители, находящиеся сзади, почти ничего не будут видеть. Посему целесообразнее строить трибуны, расположенные на 50 см.—1 метр от бровки беговой дорожки, отгороженной барьером в 1,10 метра высотой. Это пространство отводится для стоящих зрителей, удешевляет постройку трибун и облегчает ее разгрузку по окончании игры. Совершенно нерационально строить деревянные трибуны, отводя лишь верх для стояния, что следует делать тогда, когда террасы для лавок устроены земляные (см. поле быв. ЗКС, теперь площадка им. Воровского). Первый ряд лавочек возвышается над землею на один метр, так, что сидящие в этом ряду будут хорошо видеть через головы стоящих впереди. Возвышение одного ряда над другим должно быть не менее 35—45 см. при ширине ступени в 80—110 см. Причем 80 см. будет минимальный размер для сидений без спинок, а 100 см. для сидений со спинками (см. рис. 2).

На германском стадионе ступени для мест с сиденьем имеют 38 см. высоты и 85 см. ширины. Ложи

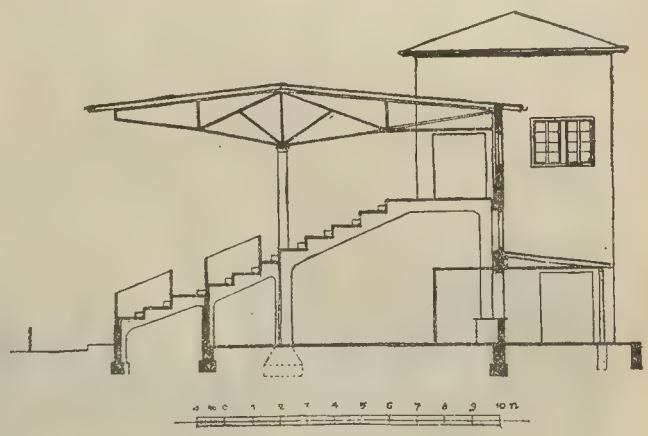


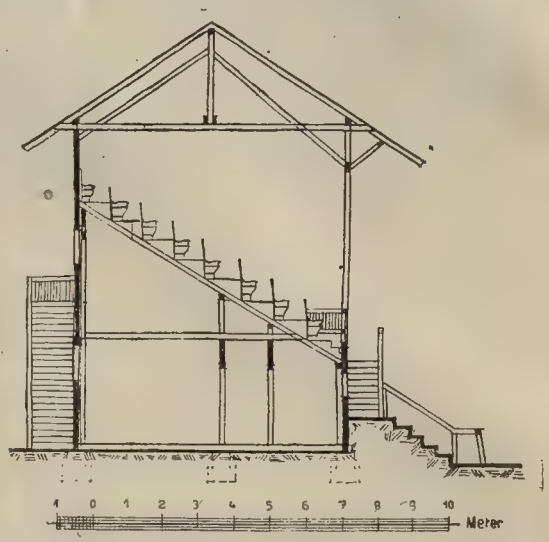
Рис. 3. Разрез бетонной трибуны.

имеют ширину в 1,40—1,50 м. и глубину в 2—2,20 м., каждая по 4 места. Здесь будет нелишним отметить, что соотношение мест сидящих к стоящим на стадионах Запада является 1 к 56, а не как у нас—один к одному или один к двум. Этим и об'ясняется колоссальная вместимость заграничных трибун (до сто тысяч—Кельнский стадион).

Трибуну рекомендуется строить в первую очередь вдоль поля, при наличии средств—вокруг всей площадки, при чем, если она не имеет прорывов, общий вид делается

более законченный, не говоря уже о поднявшейся вместимости.

Необходимо еще остановиться на выходах, как с трибун, так и из клубов. Все, кто был на площадке Красной Пресни, мог наблюдать, к чему ведет экономия в проходах. В этом вопросе следует помнить, что чем меньше сутолоки, тем меньше ремонта после соревнований, меньше опасности в несчастных случаях и больше симпатии к клубу у зрителей. Так что проходы должны устраиваться не больше, чем через 15 метров и шириной в 3—4 метра. Галлереи должны иметь широкие лестницы



Вид и разрез трибуны с использованным для клуба помещением под местами для публики.

с высокими перилами, дающие выход непосредственно на землю. Да и вообще они должны быть изолированы от сидячих мест барьером спереди и деревянной, сплошной стеной сзади, если вы не хотите чрезмерного переполнения их. Сзади трибуны, против каждого прохода, должны находиться ворота для выпуска зрителей, так как помните, что если зрители собираются в течение 1—1½ часов, то уходят в 3—5 минут. А порядок и свободный вход и выход делает вашу площадку более популярной и привлекает больше зрителей.

Сами трибуны бывают трех типов: земляные, деревянные и бетонные. Наиболее целесообразно—это соединение бетонных в части с земляными террасами, заканчивающимися площадкой до 4 метров шириной, бровку которой целесообразно засадить деревьями. Земляные террасы могут быть укреплены деревянными досками, или еще лучше, бетонными пластинками, что делает их очень долговечными. Выгодно и очень удобно трибуну соединять с помещениями клуба (пример можно видеть в ОППВ, (см. рис. 3), при чем при наличии денег есть смысл часть трибун сделать крытыми (см. рис. 4), что при нашей дождливой осени играет большую роль и конечно поднимает посещаемость. Заканчивая эту часть, хочется сказать: «Не жалейте денег на доброкачественность материалов и удобство зрителей, не заботьтесь о лишнем месте взамен широких выходов и проходов и зрители своими посещениями сторицей отплатят вам».

Как нибудь в будущем мы остановимся на оборудовании площадок для игр.

Финал бега на 100 м. на первенстве Москвы для рабочих кружков. Первой—Гусева.

Фот. В. В. Лобода.

Борьба с „борцами“*).

(Ответ д-ру Радину на статью в № 10 «Изв. Ф. К.»).

(Окончание. См. № 15).

Б. Кальпус.

Чтож, чтобы твердо укрепить в сознании читателей ценнейшие возможности всестороннего развития, открывающиеся при рациональном использовании борьбы, приведу еще пару справок о борьбе с точки зрения воспитания психических качеств человека, безусловно не менее авторитетных, чем автор «Борьбы с борьбою».

«Наконец, необходимо признать, что мужество в борьбе в большей своей части состоит из надежды победы, а уверенность в себе есть необходимый элемент этой надежды. Эту уверенность человек почерпает в сознании своей силы. Но многие сильные люди, вследствие недостатка испытания для сравнения своей силы с силою других, не имеют этого ясного сознания. Таким образом, все упражнения, вовлекающие в непосредственный антагонизм, каковы бокс и борьба, имеют на развитие этого качества бесподобное влияние»...

Но против борьбы стоят традиции порядочного общества, называющего ее упражнением «мужицким».

Ничто не может лучше возбудить у молодого человека так ослабленный в настоящий момент инстинкт самозащиты, как сильные об'ятия, которым он должен не поддаваться, не расчитывая ни на какую постороннюю помощь, кроме своей собственной физической и нравственной энергии. И разве эта игра, где надо поддерживать усилия, несмотря на истощенные, требующие пощады мышцы, пренебрегая тяжелыми ощущениями всякого рода от намятия кожи и т. п.—разве это не школа для воли?» (Ф. Лагранж, стр. 231).

Тот же буржуазный ученый заканчивает описание гигиенического значения борьбы весьма показательной фразой:

«Если мы попытаемся выискать, какие доводы можно было бы привести против этого столь гигиенического и в то же время столь удобного упражнения, то найдем лишь необдуманное презрение великосветского человека к упражнению «дурного общества».

Не только у одного д-ра Лагранжа находим мы научное освещение борьбы, как всесторонне ценного вида физических упражнений; в трудах крупнейших западноевропейских представителей медицины, работающих в области физической культуры, как, например, проф. Ф. Шмидт, д-р Хеккель, Тисье, Гюппе и друг., мы также найдем указания на те разносторонние возможности, которые при правильном использовании открывает борьба.

Азбучной истиной звучит откровение тов. Радина, что борьба таит в себе большие опасности для здоровья, главным образом для сердца. Последнее является обязательной принадлежностью всех физических упражнений, дающих работу одновременно нескольким основным мышечным группам и требующих правильного методического применения.

Нисколько не в меньшей, а, пожалуй, даже и в большей степени велики аналогичные опасности, почему то совершенно не усмотренные д-ром Радиным в других «безоговорочно» рекомендуемых им для рабочей молодежи видах спорта, как, например, легкая атлетика, гимнастика (смотря, какая!), гребля, плавание. Научные исследования гребцов и пловцов после соревнований доказали это в достаточной мере.

В своей статье я довольно резко отрицал предвзятое мнение, что борьба таит в себе большие опасности для сердца, в том смысле, что при занятиях этим видом физических упражнений, постепенно всесторонне развивающим весь организм, первые предостерегающие признаки утомления имеют настолько реально ощутимый характер, что принципы самоконтроля легко осуществимы, а техническая сторона, более, чем в каком-либо другом, столь же разностороннем упражнении, подобному самоконтролю благоприятствует.

Техника самоконтроля в борьбе—весьма интересный вопрос, детально осветить который я постараюсь в одном из ближайших номеров журнала.

Едва ли кто, испытавший на себе результаты правильной методической тренировки в борьбе, сможет отрицать, насколько заметно, параллельно с укреплением костно-нервно-мышечного аппарата, укрепляются сердце и легкие. И, поэтому, разрешите мне не разделить ужас д-ра Радина при взгляде на группу занимающихся борьбой печатников.

Большое количество самых разнообразных движений чрезвычайно усиливает потребность организма в кислороде и отсюда—естественное глубокое дыхание, соразмеренное с действительной потребностью организма, говорит за борьбу, как за вид телесных упражнений, весьма полезный для трудящихся, профессия коих пагубно влияет на состояние легких.

Конечно, туберкулезным людям борьба—упражнение не под силу, но зачем говорить об элементарных правилах гигиены физических упражнений, когда нет достаточных оснований утверждать, что изображенная на снимках молодежь—печатники—туберкулезные, и руководитель кружка допустил их к занятиям борьбой без предварительного врачебного осмотра, не говоря уже о том, что в моей статье д-р Радин не мог найти что-либо, могущее навести его на столь печальные размышления.

Столь же непонятны для меня, кто и где советует, чтобы «врач всегда прибегал в своей практике к сильно действующим средствам», что дает тов. Радину бросить хлестную фразу о фельдшерах «доброго, старого» времени.

Дальше. По невниманию, д-р Радин, наверное, не прочитавший, как следует моей статьи, приписывает мне рекомендацию борьбы для «слабых, хилых от рождения». в то время, как в статье этого нет, а лишь говорится о психологическом впечатлении, которые вызывает зрелище даже цирковой профессиональной борьбы на «хилых, слабых» и т. д.

Также неосновательно и сквозящее во всей статье тов. Радина опасение, будто кто-то предлагает борьбу, как универсальное телесное упражнение взамен всех других видов упражнений. До этого еще никто не додумался и тем более не найдет чего-либо подобного читатель в моей статье. Я ставил себе в моей статье задачу лишь выявить борьбу, как упражнение, с точки зрения того содержания, которые мы сейчас вкладываем в понятие «физическая культура».

В общем, прочитав заметку д-ра Радина, я пришел к глубокому убеждению, что ее появление мало связано

*) В порядке обсуждения.

с научным разбором выдвинутых мною положений и скорее имеет в основе те причины, которые так удачно характеризовал в своем труде Лагранж.

В заключение сознаюсь, что, если до статьи тов. Радина я никогда *ни на одну минуту не останавливался на мысли*, что врачи могут повредить делу физической культуры, то сейчас я имел случай убедиться, что полное незнакомство с содержанием, техникой и методикой физических упражнений, естественно исключающее возможность научно, правильно и об'ективно судить об их физиологической ценности, может дать иногда повод к таким нежелательным мыслям, особенно если вытекающие отсюда недостаточно обоснованные заключения делаются во всеуслышание. Поэтому, как и тов. Радин, высказываем искреннее пожелание, чтобы врачи действительно побольше уделяли внимания детальному теоретическому и практическому изучению такого сильного средства изменения человеческого организма, каким являются телесные упражнения, и лишь изучив каждый отдельный случай со всех сторон, давали бы действительно научно проверенные, безоговорочно или оговорочно рекомендуемые данные широким слоям трудящихся, которые безусловно смотрят на врачей, как на основную квалифицированную силу в деле строительства физической культуры.

Хитровка.

(Физкультура, как метод борьбы с детской беспризорностью).

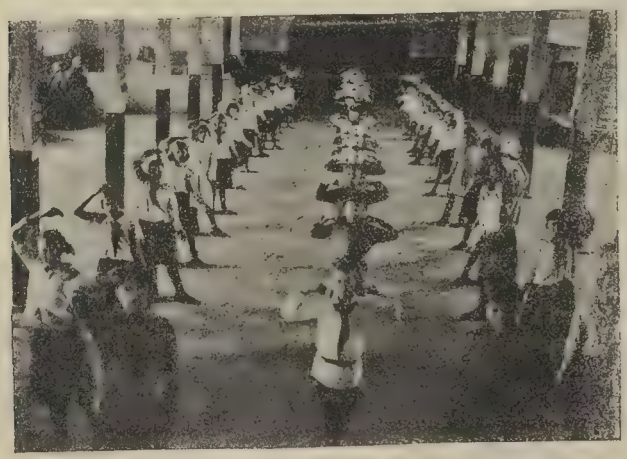
А. В.

Недавно Рогожско-Симоновским комитетом по борьбе с детской беспризорностью по инициативе слушателей фельдшерского техникума им. Губотдела союза Всемедиксантруд открыта детская площадка на Хитровке. Хитровка в Москве всем известна по своей праздности и распространенности наркомании. Это—источник, завлекавший в свои когти молодой детский организм, часто подорванный перенесенным голодом и скверными жилищными условиями и отягченный алкогольной наследственностью.

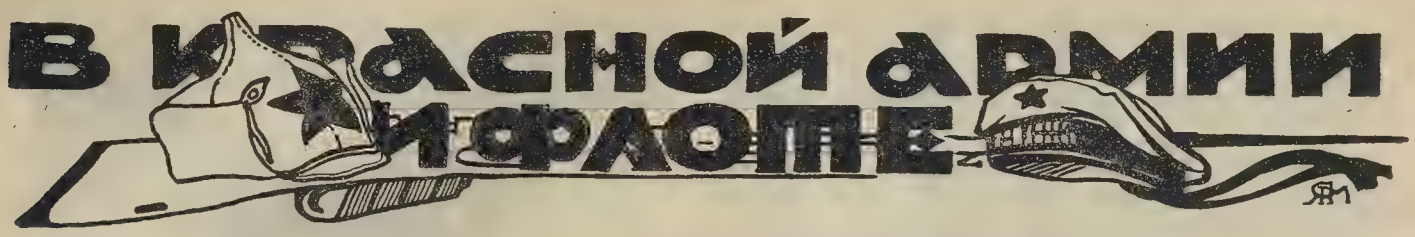
Произведенное ячейкой РЛКСМ обследование социальных условий детей Хитровки показало, что дети с раннего утра выгоняются родителями на улицу вследствие тесноты помещения, и отсюда берет начало то праздное настроение, которое приобрела Хитровка; здесь же на улице в одиночку и группами располагаются бездомные проститутки и другой уголовный элемент, в большинстве случаев отравленный какаином и самогоном. Вот этот-то элемент и являлся собеседником и воспитателем детворы, а иногда даже и руководителем в деле приучения детей к кокаину и напутствия на кражу, использования детей в целях приобретения кокаина и самогона и т. д. Первой задачей РЛКСМ и было вырвать детей Хитровки из влияния улицы. Это сделала площадка. Площадка стала местом, куда с утра стекаются дети улицы и тем самым порывают связь с разлагающим их элементом. Работа на площадке повелась в двух направлениях: привитие детям трудовых навыков и политического самосознания, и, во-вторых, дать им санитарно-гигиенические знания и правильное физвоспитание при помощи игр и гимнастики. Кроме того, на-днях проектируется открытие сапожной и портняжной мастерских. Одним из методов приучения детей к труду было устройство самими детьми огородов, за которыми дети и сейчас продолжают вести наблюдение, а также экскурсии в Зоологический сад, к водным источникам с изучением воды (Чистые пруды, Яуза, Москва-река, колодцы) и т. д. Среди самих детей имеется санкомиссия, которая следит за чистотой одежды и проведением личной гигиены. Дети вовлечены в общественную жизнь и совместно с курсантами провели праздник дня международной кооперации, праздник годовщины СССР, а также сами коллективно написали пьесу и ее инсценировали на устроенной собственными силами сцене. Выступление детей площадки привлекло более 400 хитровских детей и массу жителей окружающей местности. Это выступление послужило большим агитационным моментом вовлечения детей в физкультуру. Кроме того, было проведено собрание родителей и квартирохозяев детей, на котором был заслушан доклад д-ра Венгерова о влиянии среды на правильный рост и развитие ребенка. Доклад вызвал длительные прения, после чего была принята резолюция: «Признать очень полезной работу РЛКСМ и учащихся в деле борьбы с беспризорностью, считать необходимым активное участие родителей в этой работе, повести решительную борьбу с посылкой детей на нищенство, с руганью, проституцией и кокаином в районе Хитровки. Способствовать к привлечению к ответственности распространителей этого яда. Вести наблюдение за всеми курящими детьми в целях устранения и предотвращения этого зла среди детей.

Итак, первый камень заложен.

Верим, что не за горами то время, когда Хитровка будет окончательно побеждена. Подрастет оздоровленный физкультурой молодой организм, который разметет все разложившееся. Этому залог—организованный при площадке пионерский кружок, этому залог то, что дети массами идут на площадку и ее любят. Больше внимания площадке.



Рабочая молодежь на уроке физкультуры. (Кольчугинский медеобрабатывающий завод Владим. губ.).



К осенним соревнованиям в Красной армии.

Есть момент, обобщающий обе формы физической подготовки армии—и обязательные занятия и внешкольную работу. Этот момент—соревнования.

По устанавливающейся «традиции», (как приятно писать, что в Красной армии есть уже физкультурные традиции),—соревнования, устраиваемые в конце летнего или зимнего периода, включают упражнения, выявляющие физическую подготовленность целых войсковых единиц (взводов, рот), так и соревнования отдельных выдающихся бойцов и небольших команд в чисто спортивных номерах.

Результаты соревнований являются лучшим показателем развития физкультуры в войсках. Эти же соревнования служат и сильнейшим агитационным средством для вовлечения в физкультуру красноармейской массы.

Казалось бы, все это—азбучные истины. Но, к сожалению, оказывается, что это не всегда и не всем еще ясно.

Как всякое новое дело, физкультура встречает значительные препятствия при своем внедрении в военно-учебный обиход. Как ни странно для военной среды, возражения вызывает подчас основной двигатель физкультуры — соревновательный метод.

На ряду с командирами, не стыдящимися защищать честь своего полка на спортивной площадке, мы имеем в армии еще не мало лиц, всерьез утверждающих, что „при современном развитии техники никакой физкультуры не нужно"...

Совсем недавно, под Москвой, при розыгрыше первенства 0. лагеря, командиры частей возражали против придания испытаниям в походном марше, стрельбе и т. п.—соревновательного характера. Такое легкомысленное отношение к одному из ценнейших методов боевой учебы со стороны ответственных лиц—безусловно является серьезным тормозом в работе. Но, к счастью, подобные дикие взгляды изживаются сравнительно быстро.

Прошлой осенью, примерно год спустя после фактического проникновения спорта в войска, были организованы общеармейские первенства. Они прошли с большим успехом. Но справедливость требует отметить, что они лишь частично отразили действительные достижения в области физической подготовки, так как команды, участвовавшие в этих первенствах, далеко не всегда отбирались на основании предшествовавших низовых соревнований. Совершенно иная картина в этом году. Общеармейские первенства отложены на будущую осень, но зато внизу—в частях, в лагерях, в округах—густая плановая сеть первенств, соревнований, матчей.

Техника физических упражнений во многих частях стоит довольно высоко. Технические достижения военных команд и отдельных спортсменов, еще в прошлом году, как показал опыт армейских первенств, нисколько не ниже достижений провинциальных гражданских организаций.

С еще большей наглядностью это доказывается результатами первых, уже разыгранных лагерных соревнований этого года, а также целым рядом беспристрастных „документов"—фото-снимков спортивной работы в войсках.

Взять хотя бы снимки, помещаемые в этом номере „Известий ФК", иллюстрирующие отдельные моменты одного из лагерных первенств.

Все это достижения тяжелой, черновой двухлетней работы. И это достижения только одной Красной армии, это результаты общего Всесоюзного массового сдвига в физкультурной работе.

Правда, те же снимки вскрывают и недостатки в организации соревнований: плохо размечена дорожка для бега, отсутствуют столбики у финиша, большинство участников состязается босиком. Недостатков и погрешностей вообще еще очень много. Но о них несколько ниже—в связи с подведением итогов осенних соревнований.

А сейчас, сегодня,—праздничный момент, сейчас десятки тысяч юных бойцов на спортивных полях проверяют свою подготовку к соревнованию на полях войны.

Сегодня мы приветствуем бесчисленных участников полковых, дивизионных, окружных соревнований и их руководителей, в упорной и тяжелой борьбе закрепляющих позиции физкультуры в Красной армии.

В. Стариков.

Первенство лагерного сбора. 1. Финиш бега 4×100 м. инстр. Московск. 2 инженерн. школы. 2. Прыжок в длину.
Фот. П. Р. Лясс.

Октябрьский лагерь МВО.

Для подведения итогов спортивной работы за лагерный период и закрепления сделанных достижений спортцентр при политсекретариате лагсбора с 1 по 15 августа провел спортивные соревнования на первенство лагсбора.

Соревнования проводились по двум группам—в первую входили все военно-учебные заведения и во вторую—полевые части.

Футбол и баскетбол разыгрывались по олимпийской системе, а легкая атлетика по правилам, утвержденным ВСФК. На командные соревнования каждая отдельная часть лагсбора имела право выставить по 3 человека на каждый из всех видов легкой атлетики, за исключением бега на 1500 и 5000 мтр., где количество участников не было ограничено.

Участвовало в соревнованиях: по футболу 19 команд—11 в группе полевых частей и 8 в группе ВУЗ'ов, по баскетболу 3 команды — 2 от ВУЗ'ов и 1 от полевых частей, в легкой атлетике в обеих группах около 250 чел.

Соревнования начались 1 августа футбольными матчами. Они показали, что класс частей Октябрьского лагеря стал намного выше, чем в прошлом году—игры происходили оживленно и, представляя большой спортивный интерес, проходили в упорной борьбе.

В финальных матчах в группе полевых частей победителем вышла прошлогодняя победительница лагерного первенства, команда 42 стрелкового полка, игравшая в составе т.т. Семенова, Андреева, Байкова, Коренкова, Иванова, Ключникова, Полякова, Акимова, Тренева, Ямщикова и Киреева. В группе ВУЗ'ов победителем вышла команда Окружной военно-политической школы, игравшая в составе т.т. Ращукина, Кузнецова, Синева, Маросанова, Арцибаса, Абрамова, Сахарова, Александрова, Яковлева, Канунникова и Синицына.

Победителем в баскетболе вне конкуренции вышла команда 2 инженерной школы, выиграв у учебно-стрелков. батальона школы ВЦИК со счетом 23:4 и у 11 Нижегородской пехшколы со счетом 31:2. Играла команда победительница в составе т.т. Качанова, Павленко, Зубакина, Касимова и Боград.

Легко-атлетические соревнования прошли также с большим под'емом, а большое количество участников и показанные ими результаты говорят о том, что легкая атлетика в Красной армии пользуется большой популярностью и развитие ее идет по правильному руслу. Об этом же говорят и достижения полевых частей, где результаты, показанные красноармейцами, почти не ниже достижений курсантов.

Группа ВУЗ.

100 м. Бодров (школа ВЦИК)—11,4, Сазонов (4 кавшкола)—12,1. 400 м. Синицын (2 пехшкола)—59,4, Нестеров (2 пехшкола)—1:04. 1500 м. Сухов (2 пехшкола)—4:47, Халманов (шк. ВЦИК)—4:50,1. 5000 м. Вдовин (шк. ВЦИК)17:54, Халманов (шк. ВЦИК)—17:55,5.

Эстафета 4×100—команда 2-й инженерной школы (Никифоров, Турусов, Тимонин, Ротштельн) — 52:4, — команда школы ВЦИК (Копылов, Жарков, Карпов, Бодров)—52:8. Эстафета 3×1000—команда 2-й пехшколы (Сухов, Мукалов, Синицын)—8,57—команда 11 Нижегородской пехшколы (Воскобойников, Терехов, Соколов)—9:32,1.

Школа ВЦИК. Спуск с горы.
Фот. П. Р. Ласс.

Ядро: Скудре (шк. ВЦИК) 18,55 (10,21) Клименко (школа ВЦИК)—17,22 (10,06). Диск: Паржецкий (2 инж.)—61,05 (31,95), Силкин (4 кавшк.)—58,14 (32,15) и Клименко (шк. ВЦИК)—55,95 (30,20) Копье: Коновалов (11 Ниж.) 57,09 (35,14), Стеблевец (шк. ком.)—48,63 (31,45) и Шапичев (2 инж.)—48,09 (28,72).

Прыжки в длину с разбега: Василевский (шк. ВЦИК)—5,33, Никифоров (2 инж. шк.)—5,14.

Прыжки в высоту с разбега: Вдовин (4 кавшк.) — 1,40.

Группа полевых частей.

100 м. Панков (1 легк. флот. танк.)—12,9, Парыгин (уч. стр. бат. школы ВЦИК)—13. 400 м. Парыгин (учбат. школы ВЦИК)—57,1, Дорохов (40 стрелк. полк)—11 метров сзади. 1500 м. Богданов (осназ)—4:57,9, Бейкун (учбат шк. ВЦИК)—5:01. 5000 м. Митрухин (учбат шк. ВЦИК)—18:27,2, Богданов (осназ)—18:32,4.

Эстафета 4×100: — команда учебно-стрелкового батал. школы ВЦИК (Оленев, Чечнев, Коврыгин, Парыгин) - 51,2,— команда 1 тяжелой эскадры танков (Смирнов, Гулящев, Толкушкин, Панков) — 53,7. Эстафета 3×1000: команда учебно-стрелк. б-на школы ВЦИК (Разоренов, Бейкун, Парыгин)—9:37,3, команда 1 тяжелой эскадры танков (Толкушкин, Бухтеев, Гулящев)—10:27,4. Толкание ядра: Коврыгин (учбат шк. ВЦИК)—18,00 (9,89), Панков (1 л. фт.)—17,63 (9,27). Метание диска: Сапотинский (учбат шк. ВЦИК)—55,90 (28,80), Коврыгин (учбат шк. ВЦИК)—5 ,81 (29,12). Метание копья: Сапотинский (учбат. шк. ВЦИК) — 46,15 (32,15), Нерченко (учбат шк. ВЦИК)—45,68 (30,42), Карпов (14 авиоотряд)—40,23 (25,60).

Прыжки в длину с разбега: Панков (1 л фт.)—5,28, Ткач (учбат шк. ВЦИК)—5,06. Высота с разбега: Ткач (учбат. шк. ВЦИК)—1,44, Махалов (40 стр. п.)—1,40.

Саввич.

Первенство лагсбора. Старт на 5000 мтр.
Фот. П. Р. Ласс.

Матч Рязанский лагсбор — Октябрьский лагсбор.

На поле осназа в Октябрьском лагере состоялся товарищеский футбольный матч между сборными командами Рязанского и Октябрьского лагсборов.

Матч начался очень тихо, команды нащупывали друг друга. Вдруг прорыв рязанских форвардов, сутолока у ворот, свисток судьи и уже бьют пенальти октябревцам. Мяч врезывается в сетку и игра продолжается уже со счетом 1:0 в пользу рязанцев. Живее начинает играть и октябрьское нападение, забирая инициативу в свои руки, но великолепно играющая защита рязанцев быстро ликвидирует опасные моменты. В конце первого хавтайма игра идет определенно на стороне рязанских ворот, но все же октябрьцам сквитать мяч не удается.

Второй хавтайм идет в более оживленном темпе и рязанцы, освоившись с полем, определенно «напирают» на ворота противника. Во вторую половину хавтайма неожиданно появляется сильный ветер, поднимающий целые тучи пыли, настолько густые, что в двух шагах ничего не видно. Раздаются крики «рука», «рука», но рефери безмолвен, ибо ничего не видит.

При такой игре второй хавтайм проходит с результатом 0:0 и матч оканчивается победой рязанцев со счетом 1:0.

Комсостав втянут в работу.

Если правильно то утверждение, что комсостав РККА еще недостаточно проникся интересом к физкультуре и мало принимает участия в спорт-работе кружков, то это едва ли может касаться Рязанского лагсбора. Здесь командиры, начиная с младшего и кончая „солидными" комбатами, работают по спорту.

Начальник лагсбора комдив т. Широкий идет навстречу всем начинаниям в области физкультуры, и это накладывает отпечаток на всю лагерную жизнь.

В финальном матче на первенство лагсбора по футболу, происходившем между командами полка связи и N стр. пехотного полка, со стороны последнего играли комполка т. Куманин, помкомполка и начштаба полка. Естественно, что и младшие командиры и красноармейцы в этом полку охотно идут на площадки, чтобы провести свой досуг среди своих товарищей-командиров.

Первенство осталось за N полком связи, в команде которого играло несколько московских футболистов: Петров (ОППВ), Румянцев (Салтыковка) и др.

Однако незначительный результат финального матча 3:1 с хорошей стороны аттестует команду N полка, кстати сказать того самого, который так блестяще выиграл прошлой зимой лыжное первенство РККА и не получил переходящего приза из-за того, что в состав команды был легкомысленно включен посторонний лыжник.

Спортивная жизнь Рязанского лагсбора кипит. В ближайшие дни намечается матч между сборными командами Рязанского и Октябрьского лагсборов—на территории последнего.

В. С.

Спорт в Военной академии.

В лагере Военной академии РККА на Ходынке было проведено по широкой программе спортивное выступление слушателей академии.

В легкой атлетике показаны вполне удовлетворительные результаты. Особенно приходится отметить достижения т. Кидайша. Им было выиграно 100 м. в 12 с.; толкание ядра—10,40; метание диска—28,50 и заняты первые места в копье—32,28 и прыжках в длину—5,30. Результаты других участников слабоваты в копье, прыжках в длину, но удовлетворительны в остальных номерах: 100 м.—Чуйков—12,1; ядро—Пилипенко—9,26, Григорьев—9,8; диск—Ковалев—26,41; высота с разбега—Позняк—1,50, Григорьев—1,45.

Было устроено соревнование на турнике и брусьях. Лучшим оказался т. Страчук.

В фехтовании на эспадронах первое место присуждено т. Кассони.

В показательной фигурной езде участвовало 16 чел.

Помимо этого в двух заездах были разыграны соревнования в прыжках в седле. В первом заезде был первым Лысов, во втором—Маркевич. Прыжки на лошади в высоту—первым был Малиновский, взяв 1 арш. 15 верш.

В „лисичке" лучшим оказался т. Замятин.

Отличившиеся слушатели награждены призами: книгами и предметами легко-атлетического инвентаря.

Гимнастический городок N полка.

Смычка Ново-Николаевцев с Красной армией.

Попутно с работой в деревне Ново-Николаевский ГСФК не забывает и Красной армии.

Так как лагерный сбор N дивизии находится всего лишь в 4-х верстах от города, то ГСФК устраивает футбольные матчи, приглашая военные команды из лагеря или посещает организованным порядком лагери.

Так, в июле месяце губсовет организовал экскурсию кружков физкультуры в лагерь. Участников собралось до 300 ч., с оркестром двинувшихся в лагерь.

В лагере встретили весьма радушно, знакомили с бытом с жизнью частей, их учебой и спортивной работой. Занятия по физической подготовке в лагере ведутся ежедневно, при чем проводятся в часы обязательных занятий, положенных по программе обучения, и в порядке кружковой клубной работы.

По вечерам по всему лагерю можно наблюдать группы и кружки военно-служащих, занимающихся на снарядах, бегающих, прыгающих, метающих диск, играющих в футбол и т. п.

Все эти упражнения встречают задорное, подбадривающее одобрение и смех со стороны зрителей.

Сейчас в лагерях одних только футбольных команд за 15. Все они, да и вообще вся работа по физкультуре ощущает колоссальный недостаток спортивного инвентаря, приборов и принадлежностей. Никаких плановых отпусков нет. Приходится изворачиваться и изыскивать всевозможные способы к приобретению недостающего.

Руководство спортивной работой в полевых частях лежит на комсоставе, имеющем специальное образование в области физической подготовки, в школах же есть специальные штатные преподаватели физического образования В лагерном масштабе всю кружковую спортивную работу об'единяет подив.

После знакомства с лагерной жизнью городские физкультурники, совместно с красноармейскими частями, дали показательное выступление, а затем сыграли два футбольных матча с военными командами.

Е. Стратиевский.

Все физкультурники на демонстрацию в Международный Юношеский День—7 сентября!

ВОДНЫЙ СПОРТ

Первенство СССР по плаванию.

Первенство текущего года оказалось непохожим на предыдущее. И количество участников, и техника, и результаты сделали огромный шаг вперед. Впервые крупным претендентом на первые места выступила провинция, еще слабая технически, но имеющая пловцов с громадными природными данными и хорошо тренированных.

Из отдельных участников прекрасное впечатление оставили Мареев А. (Москва), Фурманюк В. (Киев), Сухоруков Н. (Москва), Попов (Саратов), Беляев и Проскурнина (Ленинград). Первый в один год из новичков сумел не только выдвинуться на первые места, но и показать великолепные

Рулевой московских профсоюзов т. Мельничанский с т. Павловым наблюдают за соревнованиями на первенство Москвы по плаванию в школе плавания МГСПС.

Фот. Гегель.

времена. Казавшийся недосягаемым в прошлом году Беляев (Ленинград) был им легко побит, хотя находился в хорошей форме. Фурманюк В. (Киев), выигравший все хорошие дистанции вольным стилем, поразил своим темпераментом и спринтерскими способностями. Блестяще выступал вяло шедший в прошлом году Сухоруков. Проигрыш его на 400 м. Фурманюку об'ясняется необычайно быстрым темпом, предложенным последним со старта. Обычно ровно идущий Сухоруков „зарезался" и в результате показал очень плохое для себя время. Фурор произвел саратовец Попов. Выигрыш им 1000 м. в первый день не произвел впечатления, так как он шел в сравнительно слабой компании, хотя улучшил Всесоюзное достижение. Когда же он затем в заплывах на 1500 и 3000 м. своими саженками стал конкурировать на первые места, интерес к нему поднялся необычайно. Особенно блестяще прошел он 3000 м., проиграв Беляеву (Ленинград) всего полтора десятка метров. Если Попов сумеет выправить свои саженки на треджен,—все шансы увидеть его в будущем году первым на стайерские дистанции.

Попрежнему легко справляясь с противниками идет Проскурнина (Ленинград). Державшаяся за ней иногда Авдеева (Ленинград), неуклонно проигрывала на финише.

Федяев М.—Москва.

Группа пловцов-киевлян, выступавшая с большим успехом на первенстве СССР.

Все первенство было разыграно в четыре дня с 15 по 18 августа в школе плавания МГСПС на Пречистенской набережной. За судейским столом всегда толпилось не менее 10—15 членов судейской коллегии и помогавших ей, но нередко соревнование начиналось на 2 часа позже назначенного срока и тянулось возмутительно медленно, с громадными промежутками от одного до другого номера. Возможно, что такой медлительности судей способствовала прекрасная солнечная и теплая погода, располагавшая их к лени, бездействию и нераспорядительности.

Всего на первенстве принимало участие около 60 человек; цифра очень большая сравнительно с предыдущими годами.

Технические результаты: Мужчины. Вольный стиль: 50 мтр. Фурманюк В. (Киев)—30,3 (новое Всесоюзное достижение), Федяев (Москва)—31,7. 100 м. Фурманюк В. (Киев)—1:12,1 (новое Всесоюзное достижение), Федяев (Москва)—1:15,8, Бойко (Киев)—1:18,6. 400 м. Фурманюк В. (Киев)—6:41,5 (Всесоюзное достижение), Федяев (Москва)—6:54,5. 1000 м. Попов (Саратов)—20:03,8 (Всесоюзное достижение), Павлов (Ярославль)—20:26,1. 1500 м. Сухоруков (Москва)—27:00,5 (Всесоюзное достижение), Беляев (Ленинград)—27:09,1. 3000 м. Беляев (Ленинград)—1:00:33,4, Попов (Саратов)—1:00:51,7, Зданович (Москва)—1:01:57,9.

А ля брасс. 100 м.: Мареев (Москва)—1:29,7 (Всесоюзное достижение), Беляев (Ленинград)—1:34,9. 200 м.: Мареев (Москва)—3:19,9 (Всесоюзное достижение), Беляев (Ленинград)—3:29,9. 400 м.: Мареев—7:03,8 (Всесоюзное достижение), Беляев—7:18,6.

300 м. на боку: Сухоруков (Москва)—4:59,9 (Всесоюзное достижение), Смирнов (Ленинград)—5:13,8. 200 м. на спине: Скржинский (Ленинград)—3:41,4, Лавров (Москва)—3:47,8.

Эстафета 4×100 вольным стилем: Москва (Левшин, Попов С., Сухоруков, Федяев)—5:23,4, Ленинград (Беляев, Бутович, Смирнов, Скржинский)—5:30,6, третьим Киев, четвертым Ярославль. Эстафета 4×100 комбинированная (а ля брасс, на спине, на боку; вольный стиль)—Москва (Мареев, Лавров, Сухоруков, Федяев)—6:04,5.

Ныряние: Бутович (Ленинград)—48,30, Лавров (Москва)—44,70.

Женщины. Вольный стиль 50 м.: Второва (Ростов-Яросл.)—51,8, второй Авдеева (Ленинград). 100 м.: Проскурнина (Ленинград)—1:46,7, Авдеева (Ленинград)—1:49,3. 400 м. Проскурнина (Ленинград)—8:23,7, Авдеева (Ленинград)—8:30,2. 1500 м.: Проскурнина—32:28,9, Авдеева—32:35,2.

А ля брасс. 100 м.: Проскурнина—1:55,2, Авдеева—1:55,4. На спине 100 м.: Проскурнина—2:01,5, Авдеева—2:19,8. 200 м. на боку: Сухорукова—4:19,2, Макарова—5:12,4 (обе Москва).

Фурманюк В.—Киев.

Прыжки. В обязательных первое место присуждено Гептнеру (Москва), прыгающему очень изящно—35 очк., второе место поделили Беляев (Ленинград) и Астафьев (Москва)—по 34 очк. В произвольных прыжках первое место получил Астафьев (Москва). Гептнер вторым.

Ватер-поло. Выразившие было желание играть Киев и Ленинград сняли свои команды и поэтому был сыгран товарищеский матч между Москвой и сборной, составленной из лучших игроков Киева и Ленинграда. После очень живой и упорной борьбы сборная вышла из воды с поражением 2:0. Состав Москвы: гол—Мареев, защита—Попов и Кузнецов, полузащита—Федяев, нападение—Жемчужников, Сухоруков, Лавров.

Кроме скоростных соревнований было разыграно 50 м. а ля брасс на чистоту стиля. Первым оказался Мареев (Москва), вторым Скржинский (Ленинград). Среди женщин первое место присуждено Проскурниной, второе Авдеевой (обе Ленинград).

По очкам первенство СССР осталось за Ленинградом, набравшим, благодаря сильной женской команде, 66½ очков. Москва, выигравшая большую часть мужских заплывов, набрала 61½ очко и получила второе место. Третьим Киев—17½ очков.

На другой день по окончании первенства, днем, участники собрались в школу плавания. Было проведено заседание, где разбирались недочеты соревнования и были высказаны некоторые пожелания об устройстве первенства на следующий год.

50-летний рабочий Дроздов учится брать старт.

Фот. Гегель.

В заключение собравшиеся показали различные стили плавания и прыжки, чтобы приехавшие провинциалы смогли у себя распространить правильные способы плавания.

Харьков.

В этом году первые соревнования по плаванию были устроены спорт-клубом ВЭК в поселке Карачевка (7 клм. от Харькова). Соревнования привлекли 40 участников. Технические результаты следующие:

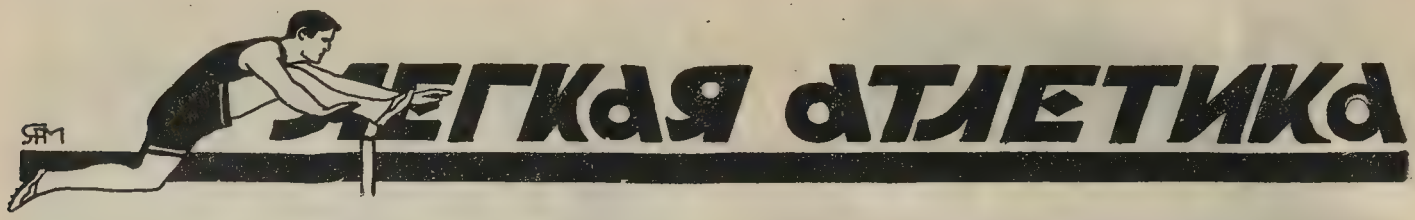
В плавании на 100 м. на груди: 1—Губенко—1:20, 2—Данилов. На 800 м. вольным стилем: 1—Стеценко—18:19, 2—Каменский. Эстафета 4×60 м. была разыграна между тремя командами. Первая команда в составе: Стеценко, Гольшвальд, Морозов и Губенко со временем 4:36.

В водное поло первая команда выиграла у второй с результатом 6:1.

И. Миронов.

Сухоруков приходит первым на розыгрыше первенства Москвы, при дистанции 1500 м. установив новое Всесоюзное достижение.

Фот. Гегель.



Что можно ожидать от Второго Всесоюзного праздника физической культуры по легкой атлетике.

Легкая атлетика в программе второго Всесоюзного праздника занимает центральное место. В то время как по футболу, водному спорту и велосипеду Москва с Ленинградом далеко оставляют сзади провинцию, по легкой атлетике дело обстоит иначе. Если Москва и имеет шансы на победные лавры, то Ленинград проиграет Украине и Уралу. Неполные данные с мест и технические отчеты губернских и областных праздников физической культуры рисуют приблизительную картину предстоящих соревнований таким образом.

В спринте оспаривать первенство будут Украина и Москва. Если 100 и 200 м. выиграют Калина и Подгаецкий, то 400 за Громовым и 800 за Брандтом. Урал в лице Ордынского и Казань в лице Марко составят сильную конкуренцию на 100 м. Лучшее врема на 100—11,2—11,4. На 200—23, на 400—52,6—52,8. 800 м. окончательно фиксируется за Брандтом, который в резне с Гагулиным и Громовым может показать ровно 2 минуты. В беге на 1500 м. опять вне конкуренции Брандт. Вторым Гагулин, третье место остается также за Москвой: Бархаш или Опитц. Из провинции близко подойдут Сергиев из Томска, его лучшее время—4:25, затем идут Моксунов из Тюмени и Гусев из Ленинграда. 5000 м. пройдут в сильной резне между Гагулиным, Маляевым и нижегородцем Лавровым, который может даже обойти Гагулина. Время будет 16:30. За ними придут москвичи Зданович, Николаев, Бочаров, Опитц и ленинградцы Пюльси и Генке. 10.000 м. должен выиграть Лавров. За ним идет Зданович из Москвы и Владимиров из Ленинграда. Николаев будет четвертым. Время 35 м. Барьеры выиграет Бирзин или Брандт со временем 17—17,2. Остальные остаются далеко позади. Что касается эстафетного бега, то все первые места обеспечены за Москвой. Диск выиграет Сергиев, копье — Решетников (Ленинград), ядро—также Решетников. За кем останется граната, трудно определить. В диске можно будет ожидать результата 38,40, ядро—12 м., копье—60. В прыжках в длину трудно определить победителя—Громов, Демин, Борисов, Назаретов могут взять 6,40—6,50. В высоте первым Фомилиант — 1,70. За ним Назаретов, Демин, Громов и Тимофеев из Ленинграда. Тройной должен выиграть ленинградец Борисов. Шест возьмет Жужиков или Брандт с результатом 3,40. Десятиборие выиграет Брандт или Жужиков. Пятиборие—Демин.

В женских соревнованиях Журавлева должна пройти 100 м. в 13, Тихонова—13,2—13,4. В высоту выиграет Голдобина—с результатом 140. Диск, очевидно, Кушель с результатом 24 м. Копье — Герасимова—26 м. Ядро — Рейшахрит (Пенза) или Балатанова—7.30. 1000 м.—Клепикова. Конечно, неожиданностей будет много и результаты зависят от организации самих соревнований и подготовленности участников.

Во всяком случае места вплотную подойдут к столице.

Прыжок с шестом Брандта на первенстве Москвы.
Фот. П. И. Романова.

Первенство кружков Замоскворецкого района.

Замоскворецкий район 18, 19, 20 и 21 августа разыгрывал первенство кружков своего района по легкой атлетике на поле ВСХ выставки. Большую часть результатов мы помещаем ниже.

Копье, женщины: Козырева (Спартак)- 17,30; Васильева (ПУР)—15,25. Мужчины. Корчежинский (Промбанк)—33,0, Овсянников (Промбанк)—33, 30. Диск для женщин. Щапова Н. (ПУР)—13,15; Ворошилова (Промбанк)—12,85. Мужское Кочержинский (Промбанк)—25,90; Вобул (Промбанк)—24,35. Ядро для женщин: (сумма рук) Козырева (Спартак)—10,83; Щапова В. (ПУР)—10,50. Тоже для мужчин: Кочержинский (Промбанк)—16,83; Соломонов—(ПУР)—14,11. Длина с разбега для женщин: Сливина (ПУР)—3,80; Козырева (Спартак)—3,60. Тоже для мужчин: Овсянников (Промбанк)—4.62; Соломонов (ПУР)—4,48. Ходьба для мужчин на 5000 м.: Михайлов (Спартак)—28:36; Орлов (Спартак)—28:41.

Эстафета 5 × 100 для женщин: ПУР—1:25,4, «Коммуна»—1:31.6. 5 × 1000 для мужчин: «Пролетарий»—17:36,2; Промбанк—17:39,4. 100 м. для мужчин. Овсянников—12,9; Кочержинский—13,0. 60 м. для женщин. Щапова—9,3; Бумагина—9,5.

Фил.

Таганрог.

Наши спортсмены в числе 26 человек (из них мужчин 20 ч., женщин 6), ездившие по приглашению в Ростов на Донскую олимпиаду для соревнования по всем видам спорта, вернулись победителями, набрав 10 первых мест, 14 вторых и 6 третьих. Олимпиада продолжалась 3 дня.

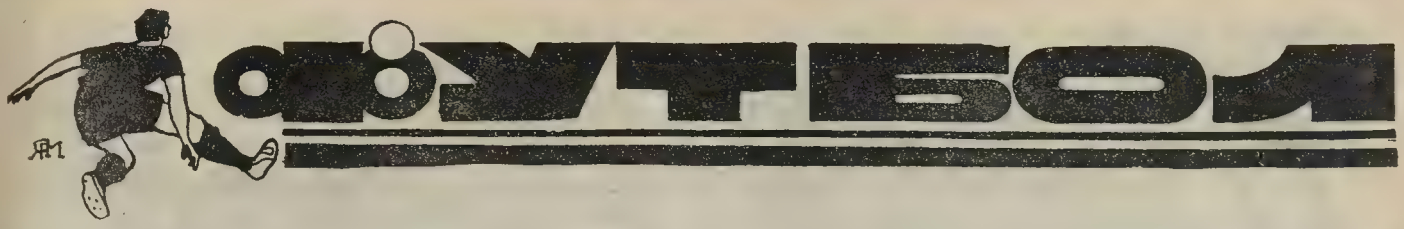
Бег 100 м. финал: Трушин (Ростов)—11,6 Юдин (Ростов)—11,8. Бег 400 м финал: Трушин (Ростов)—57,8. Длина с места: Могула (Таганрог)—2,89, Пухляков (Таганрог)—2,80. Длина с разбега: Юдин (Ростов)—5,74, Пухляков (Таганрог)—5,67. Высота с разбега: Бурдуков (Ростов)—150. Высота с места: Слепченко (Таганрог)—132, Пухляков (Таганрог)—130. Тройной прыжок: Юдин (Ростов)—11,53. Ядро: Горин (Таганрог)—сумма 18,64. Диск: Горин (Таганрог) прав.—29,23. левой—26,30. Женщины. Высота с разбега—Орлова (Таганрог)—118. Длина с разбега: Гронина (Ростов)—4,06. Длина с места: Романова (Ростов)—2,02. Диск. Ронис (Ростов)—14,30.

Следует отметить, что легкая атлетика среди женщин в Таганроге культивируется впервые в этом году.

Участник.

Ростов на Дону.

Лучшие результаты Юго-Восточного праздника по легкой атлетике: Юдин (Ростов) 11,4 (высшее краевое достижение). 200 м.—он же—24,2 (высшее краевое достижение); 400 м — Дагаев (Ростов)—55,4 (высшее краевое достижение); прыжки в высоту с разбега—Бек (Ростов)—160 см., метание копья—Белик (Краснодар)—40,75 м. (высшее краевое достижение; прыжки в высоту с разбега для женщин—Сабурова—131 (высшее краевое достижение).



Первые футбольные матчи осеннего первенства.

Красная Пресня—ОППВ—7:2.

В среду, 20 августа, на площадке ОППВ встретились хозяева поля с Красной Пресней.

ОППВ, играя по настроению, обладая быстротой и напором, обещала сделать сюрприз, как казалось некоторым знатокам футбола.

Первая половина проходит в быстром темпе. Защита Пресни не успевает справляться с нападением ОППВ. Баклашев волнуясь отбивает мяч и Хайдин коленом посылает

Футбольная команда клуба им. Воровского при фабрике „Красное Знамя" в Раменском, Московск. губ.

Фот. И. Я. Кузьмина.

в свою сетку первый гол. Пресня подтягивается, но слабая игра Канунникова и неудачи Артемьева отражаются на игре.

Второй гол опять сидит в сетке Пресни. Чесноков подает хороший угловой удар, а Попов направляет его в уголок. Этим голом ОППВ заканчивает свои натиски.

Первая половина кончается 3:2 в пользу Пресни. Во второй игра теряет всякий интерес. Исаев вымотался, так как приходилось работать за двоих. Из нападения играли Чесноков и Савостьянов. Хавы почему-то играли хуже обыкновенного.

Вторая половина окончилась 4:0. Общий результат 7:2 в пользу Пресни еще раз доказал, что ОППВ—команда настроения и серьезно должна над собой работать.

У Пресни хорошо играли Исаков и Старостин, линия полузащиты и защита. Не в ударе были Канунников и Артемьев.

Ленинград.

15 августа состоялся праздник открытия площадки Ленинградского пролетарского спортивного общества „Динамо". С приветственными речами выступали представители Ленинградского губернского совета физической культуры, Красной армии, центрального совета пролетарских спортивных обществ «Динамо» и МПСО «Динамо». После отдельных номеров легкой атлетики, борьбы и вольных движений состоялся товарищеский матч в футбол между командой хозяев поля и московским «Динамо».

Победа досталась гостям, закончившим матч со счетом 4:1 и тем самым выигравшим серебряный кубок, учрежденный ЛГСФК.

17 августа играла сборная футбольная команда ленинградского и московского общества «Динамо» против завода «Большевик». Игра закончилась в ничью (2:2).

Первенство Украины.

22 августа состоялся решающий матч между Одессой и Харьковом. Неудивительно, что несмотря на рабочий день поле «Спартака» было «битком» наполнено публикой. Все знали, что Одесса усилилась и не дешево отдаст победу Харькову. На 8 минуте Натаров с хорошей подачи Шпаковского вбивает первый мяч. Но энергичные одесситы забирают инициативу в свои руки и не отходят от ворот противника.

Второй хавтайм. Мяч перебрасывается то на одну, то на другую сторону, но безрезультатно. Свисток хорошо судившего т. Романенко фиксирует победу Харькова со счетом 1:0.

Одесситы приятно поразили дисциплинированностью и корректностью—не слышно было выкриков на поле и игра не была излишне резкой.

Павлов.

Краснодар—Царицын.

На Красном стадионе Царицына состоялся товарищеский футбольный матч между сборными командами Краснодара и Царицына. Начинают царицане, которые, играя против солнца, находятся в очень невыгодном положении. Краснодар почти сразу прижимает царицан и не прошло 20 мин., как после бестолковой толкучки на лицевой черте центр нападения Краснодара случайным ударом вбивает первый довольно-таки странный мяч. Не ожидавший такого удара Ковалев (вратарь) даже не принял никаких мер для ликвидации. После полученного гола царицане, быстро передавая мяч, подходят к воротам Краснодара и сильный шют левого полусреднего Степанова, минуя голкипера, отбивается подоспевшим защитником. Царицыну не везет и дальше: ровно через 4 мин. бьется штрафной удар и счет становится 2:0. Дальше игра идет определенно у ворот Царицына, нападение которого все-таки несколько раз прорывается к воротам противника, но излишняя суетливость и отсутствие поддержки полузащиты (это вечное зло Царицына) не дают возможности добиться результата. За несколько минут до конца первого хавтайма третий мяч крепким ударом центра нападения Мельничука влетает в сетку Царицына.

Перемена ворот, однако, не меняет игры: Краснодар попрежнему наседает на обескураженную защиту Царицына и доводит количество забитых мячей до 5, получив в свои ворота (от прав. полусреднего Царицына—Суслова) один, который свободно мог быть принять вратарем Краснодара: гол на его совести.

Общий результат 5:1 в пользу Краснодара говорит за то, что Царицыну надо тренироваться и тренироваться и играть целой командой, а не отдельными игроками.

Приезд Краснодара—хороший урок Царицыну.

Царицынский.

Футбольная команда ф-ки Трехгорной мануфактуры.

Футбол-матч Норвегия—Москва. Работа Канунникова у ворот Норвегии.

Фот. Д. В. Ильина.

Баскетбол.

По Москве.

Еще две-три недели и летний сезон по баскетболу будет закончен и теперь уже будет не лишним подвести некоторые итоги. Первым долгом необходимо заметить, что баскетбол начинает внедряться в наши спортивные кружки, как одна из игр, привлекающая очень много желающих, и как игра, дающая большую пользу участникам и, в противовес футболу, без риска причинить себе вред. В то же время теперь нет ни одного спортивного стадиона, который не имел бы баскетбольной площадки (вспомним сезоны 1922 и 23 г. и все те затруднения, которые были связаны с площадками, которых насчитывалось всего несколько штук). За то, что баскетбол нашел многих последователей, говорят многие факты: в нынешний сезон принимало участие в розыгрыше первенства Москвы 16 клубов, которые выставили 61 команду мужскую и двадцать девять женских. Все кружки были разбиты по силам на три группы. Первая мужская группа имела самое большое количество команд—шесть, в то время как две другие группы по три. Женские же насчитывали по две команды в группе. Здесь необходимо отметить, что женских команд сравнительно с мужскими все еще мало, несмотря на то, что для женщин баскетбол является незаменимой игрой.

Всего проведено до настоящего времени около ставосьмидесяти официальных игр. Плохо обстоит дело с опытными судьями, которых имеется несколько человек, из новых же судей хороших очень мало. Благополучно проходит сезон в смысле конфликтов, которых было всего два—три.

Хорошо поставлен баскетбол в Моссовете, ОППВ, Совработниках, Рускабеле и немного хуже в Красн. Сокольниках. Бывш. Моссовет, играющий в первой мужской группе, является претендентом на первенство Москвы. Хуже обстоит дело с женскими командами, которых в Моссовете всего одна. ОППВ в этом сезоне вероятно займет второе место, при чем необходимо отметить, что ОППВ является у себя в клубе массовым рассадником баскетбола и ей заявлено наибольшее количество команд. Большинство из этих команд кандидаты на первые или вторые места, а это показывает, что ОППВ, как видно, ведет систематическую работу по тренировке.

Большое внимание уделяется баскетболу в клубе Совработников, который насчитывает несколько команд, помимо заявленных. На него же падает наибольшее количество сыгранных товарищеских матчей.

Рускабель является первым образцовым рабочим кружком по баскетболу, принимая во внимание, что его команды составлены исключительно из рабочих, которые, играя в первой группе, благодаря своей регулярной работе являются, безусловно, сильными командами.

Наконец, в Красных Сокольниках хорошо поставлена работа с женскими командами, которые только в этом сезоне, начав играть совсем слабыми новичками, благодаря усиленной тренировке представляют из себя хорошо спаянную команду—конкурента Моссовету на первое место во второй группе.

Итоги первого круга.

Закончившийся первый круг дает возможность подвести результаты занятых мест и соотношение сил по клубам.

Мужские группы. В первой группе по 1, 2 и 3 командам на первом месте идет Моссовет, имея для первой команды 12 очков (результат соотношения голей указанных команд помещен в № 4 газеты «Красный Спорт»), для второй—10 (столько же имеют Красная Пресня и ОППВ) и для третьей—11 очк. По четвертым и пятым командам на первом месте ОППВ, имеющая по 12 очк. для каждой команды. Вторые места заняли: по первым командам ОППВ с 10 очк., по вторым, третьим и четвертым командам Красные Хамовники с результатом: для вторых—8 очк., третьих и четвертых—по 10 очк. и по пятым командам Моссовет с 10 очк.

Во второй группе в первых командах на первом месте КИМ и ВИО с 10 очк., на втором—Динамо—8 очк.; во вторых—на первом месте КИМ—10 очк., ВИО—8 очк.

В третьей группе, в виду переноса части игр во второй круг, результат окончательно не выяснен, но верный кандидат на первое место—Совработники, на второе Сахарники.

Женские группы. В первой группе в первых и вторых командах на первом месте ОППВ, имеющая по 9 очков для каждой команды, на втором—в первых командах Красные Хамовники с 7 очк. и во вторых—Рускабель с 6 очк.

Вторая группа. Первые команды. На первом месте Моссовет—15 очк., вторые команды—результат не выяснен.

Третья группа, первые команды—Сахарники—15 очк., ОППВ III—13 очк.; вторые команды—Совработники—13 очк., АКС—11 очк.

Относительно соотношения сил можно заметить, что по мужским группам сильным клубом является Моссовет, который оправдал предполагаемые надежды в первом круге и побил единственного конкурента—ОППВ. За Моссоветом идет ОППВ, у которого есть шансы сравняться с Моссоветом по всем мужским командам, главным же образом в первой, так как игра первого круга закончилась со счетом 23 : 22 в пользу Моссовета. Остальные участники первой группы—Красная Пресня, Красные Хамовники и Рускабель—довольно слабы.

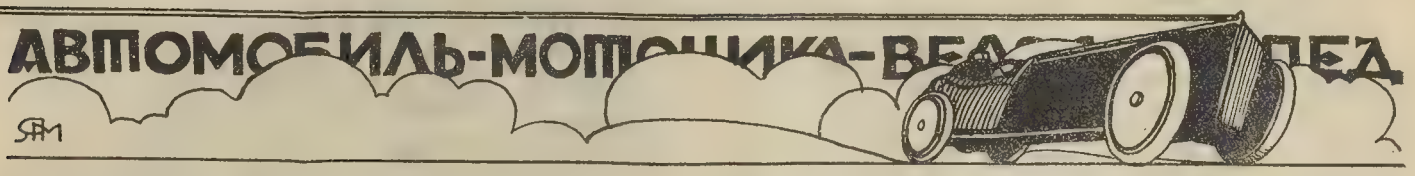
Во второй группе сильно выдвинулась хорошая команда ВИО (Водокачка им. Ольденбурга) не проигравшая ни одной игры, но получившая поражение за несдачу во время протокола игры. Благодаря этому поражению на одном месте с ВИО и КИМ, выставивший две очень сильные команды. Здесь предстоит такая же интересная борьба за первое место, как и в первой группе. Остальные команды интереса не представляют.

В третьей группе единственно сильная команда—Совработников.

По женским группам имеется лишь одна приличная команда у ОППВ, а в остальных клубах команды очень слабы. Регулярно тренируются женские команды у Совработников, Кр. Сокольников и Моссовета.

Товарищеские игры.

Совработники—Красный Маяк (женск. ком.), закончилась счетом 15 : 2 в пользу первых. Совработники—Желбат (женск. ком.)—9 : 8 в пользу Желбата. Первая женская Совработников выиграла у Кр. Сокольников 16 : 8, вторая—12 : 10. В мужских командах Совработники также выиграли тремя командами—28 : 13, 18 : 2 и 13 : 11.



Первенство Москвы и губернии по велосипеду.

Первенство Москвы и губернии для велосипедистов по шоссе было разыграно 24 августа на Ленинградском шоссе. Старт и финиш 13 верста. Дистанция соревнования 50 клм.

В соревнованиях приняло участие 22 велосипедиста от Москвы (МАК, Кр. Пресня и СНК), Богородска и Подольска. В 2 часа дня был дан старт первому участнику пробега Лепетову (Богородск), за ним, с промежутками в две минуты, стартовали и остальные участники.

Погода и плохое состояние дороги не благоприятствовали соревнованию. Вместе с тем шоссе, покрытое мелким камнем „катуном", влияло на гонки—часть участников получила проколы пневматиков и соревнования бросила.

Лучшие результаты показал Козлов Гр., представитель клуба «Кр. Пресня», прошедший всю дистанцию в 1 : 43 : 38.

Общие результаты соревнования следующие: 1—Козлов—1 : 43 : 38; 2—Шорников (Богородск)—1 : 50 : 37,8; 3—Удрис (МАК) 1 : 53 : 27,1; 4—Клочков (МАК)—1 : 54 : 00,6; 5—Ильин (МАК)—1 : 54 : 10,2; 6—Кирильцев (МАК)—1 : 55 : 39,6; 7—Лепетов (Богородск)—1 : 57 : 51; 8—Заяц—2 : 02 : 03; 9—Патушинский (СНК)—2 : 03 : 63,1; 10—Дамашек (Подольск)—2 : 08 : 57,4 и 11—Стани (МАК)—2 : 14 : 22,9.

Остальные участники до закрытия финиша дистанции не окончили.

Воронеж.

Велосипедной секцией „Самокат" при Центральном клубе совработников на ипподроме были проведены первые велосоревнования.

Несмотря на отсутствие хороших исправных машин (гоночных совсем нет) и неимение соответствующих костюмов, соревнования прошли успешно и дали следующие результаты:

Заезд на 3 версты Н. Чубаров—6 : 08,5, С. Назаров—6 : 11 На 1½ вер.—С.Назаров—2 : 54, Н. Чубаров—2 : 55. На 200 м. А. Елисеев—17¼.

Москва—Лондон на велосипедах.

Велосипедисты Мельников В., Крылов В., Гульшин Г., выехав 27 июня в 10 ч. 15 м. утра из Москвы, через 5 дней были в Ленинграде, делая в среднем около 130 клм. в день. Здесь ждали визы 5 дней, после чего выехали в Выборг. По пути предположены вело-соревнования в Христиании и Лондоне.

Мотоциклетный пробег Киев—Чернигов—Киев.

9—10 августа состоялся мотоциклетный пробег Киев—Чернигов—Киев. Из 24 машин, взявших старт на киевском „Красном Стадионе", прибыло в Чернигов 14, и лишь 10 машин совершили весь пробег и вернулись обратно в Киев.

Первый приз на наилучшее состояние машины, экономию горючего материала и время—7 час. 32 мин. получили Мостицкий на одноцилиндровом мотоцикле „Индиан", второй—Степанов на „Гарлей", третий—Нигул на сборной машине. Дипломы выданы Умлауеру, Лисянскому и Выходилову. Последний первым прибыл в Киев, но не получил приза из-за большого количества штрафных очков.

П. Лоссовский.

Конкурс проектов приборов к мотоциклам для движения зимой.

Комитет конкурса проектов в составе инж. Крживицкого, инж. Шпринка, инж. Карельских, Борисова, Обухова, Цветкова, Лапина и друг., созданный при Мосавтоклубе, закончил свои работы. Всего на конкурс было представлено 14 проектов, из которых 3 проекта—„Трение качения заменим скольжением" (Моисеева), „Штопор" (Сергеева) и без девиза (Шапошникова) исключены по формальным причинам. Проекты „Рекорд" (Кремченского) и „Петров" (Дубенского) исключены из конкурса, как не отвечающие условиям конкурса.

В конкурсе приняли участие 10 авторов из Москвы, 2—из Ленинграда и по одному из Богородска и Коломны.

Первая премия, в виду неполучения требуемого количества баллов, осталась неприсужденной. Вторая премия присуждена проекту без девиза Неждановского (Москва), модель которого демонстрировалась при испытании приборов зимой в Серебряном бору. По проекту двигателем является моторная группа, установленная на особую раму; движителем—2 гусеницы с цепями, проходящими под лыжами. Вторая премия присуждена проекту „Элпе" Петрова (Ленинград). По проекту, мотоцикл снабжается двумя боковыми лыжами, укрепленными впереди рессорным соединением и сзади—шарнирным соединением. Лыжи управляются ногами и назначение их исключительно поддерживание; для сцепления с грунтом служит заднее колесо мотоцикла.

Проекту „Ус-Бак" Успенского и Бакланова (Москва) с уравнительной коробкой, как вносящему новую проблему в дело разрешения вопроса движения мотомашины по снегу,

комитетом конкурса постановлено выдать дополнительную премию.

Остальные 6 приборов были представлены следующими авторами: Мамлев—„Простота и удобство", Иерусалимский—„Меньше изобретайте, больше конструируйте", Барто—„Энбе", Осипов—„Момент", Махурин—„Вперед" и Некрасов—„Сделал, что мог".

Принимая во внимание, что закончившиеся два конкурса (конкурс изготовленных приборов и конкурс проектов) не разрешили вполне вопроса о движении мотоцикла зимой, а также и важности данного вопроса для республики, где зимний период продолжается почти шесть месяцев, комитетом конкурса вынесено пожелание об устройстве предстоящей зимой второго конкурса.

В профсоюзах и РЛКСМ.

Усилим физкультурный охват членов профсоюзов.

С каждым днем мы получаем все новые и новые сведения об открытии рабочих кружков физкультуры. Сведения эти говорят о том, что работа ширится, захватывая новые кадры членов профсоюзов.

Рабочий втягивается в физкультуру, рабочий не стыдится уже заниматься на площадке.

Казалось бы, что охват членов профсоюзов физкультурою широк и что здесь мы имеем крупные достижения. Но это не совсем так.

Сведения наших корреспондентов говорят, что здесь не все благополучно.

Так, корреспондент Ф. Д—н сообщает, что по всей Воронежской губ. в занятия физической культурой втянуто всего лишь около 850 рабочих и служащих. А тов. Лоссовский в обзоре «Профсоюзы Киевщины и физкультура» рисует не менее мрачную картину запустения физкультработы среди рабочих и служащих Киевской губернии.

— Число вовлеченных в физкультуру членов профсоюзов,—пишет тов. Лоссовский—по официальным данным дает такие цифры: металлистов — 90 чел.; железнодорожников — 500 чел.; печатников, работземлеса, рабпроса и нарпита — 100 чел.; швейников—40 чел.; строителей—45; рабкомхоза—98; кожевников—90; водников—220; нарсвязи—60; совработников—70 ч. и медиксантруд—80.

В общем, вместе с округами в занятия физкультурой вовлечено не более 1500—2000 членов профсоюзов, что составляет около 2% всех членов профсоюзов Киевщины".

В неделю физкультуры на Красной площади. С древнего Лобного места несется молодой коллективный призыв к новой физкультурной жизни.

Эти цифры достаточно ярко говорят за себя. В особенности характерно число физкультурников таких союзов, как печатники, рабпрос, работземлес и нарпит, составляющее кучую цифру 100.

А между тем где, как не у печатников и школьных работников-рабпросовцев должна быть развита физическая культура?

Пензенская «Трудовая Правда» приводит интересные данные обследований печатников, произведенных охраной труда, и нужно сказать, что эти данные говорят далеко не в пользу физразвития печатников.

Для примера приведем такие цифры: если на 100 ч. рабочих и служащих Пензы вообще приходилось 19,6 случаев болезни, то среди рабочих пензенских типографий это число заболеваний равно 41,7.

Касаясь же работников просвещения, мы должны сказать, что они в большинстве случаев далеко поотстали в части физвоспитания и 25 чел. занимающихся физкультурой по губернии—цифра более чем кучая.

Но, на ряду с этим, мы имеем и положительные результаты.

„Труд" дает интересные сведения о состоянии физкультуры в Ярославской губ. По этим сведениям мы видим, что по Ярославской губ. физкультурой занимаются 10% общего числа членов профсоюзов.

Возникает вопрос: почему так разнится число физкультурников по отдельным губерниям, в частности, каким путем Ярославль мог втянуть сравнительно значительное число членов профсоюзов в физкультуру?

Тот же „Труд" дает ответ на эти вопросы.

— Губпрофсовет, — сообщает „Труд" — обратил должное внимание на развитие спорта и предложил профсоюзам вести плановую работу в этой области.

С марта фабзавкомы приступили к вовлечению рабочих в спорт-кружки и секции".

И фабзавкомы деятельно провели эту кампанию.

Проводились агитационные выступления физкультурников, лекции и спортивные праздники.

Результаты этой кампании не замедлили сказаться: в марте месяце т. г. по губернии было 29 кружков с 10 тысячами членов, а теперь насчитывается 45 кружков с 18 тысячами физкультурников.

Проведенные выступления удивительно сроднили рабочих с физкультурниками.

— „Не так давно—пишет далее „Труд"—ГСФК устроил на площади праздник физкультуры, который собрал свыше 3000 зрителей. *На праздник пришли рабочие далеких фабрик и заводов.*

А вот результаты втягивания ярославских рабочих в физкультуру.

Фабрично-заводские врачи и губздравотдел отмечают, что заболеваемость среди занимающихся спортом резко сократилась—почти на половину.

Таковы методы и результаты физкультработы среди членов профсоюзов—методы, которые не мешало бы принять к сведению и ГСПС и ГСФК Киевщины и Воронежа. Тогда не было бы той печальной картины состояния физкультработы по профсоюзам, какую мы наблюдаем в настоящее время, и мы смело сказали бы, что рабочие Советского Союза в достаточной мере охвачены пролетарскою физкультурою.

Больше внимания медосмотру.

„С каждым днем растет и крепнет кружок физкультуры „Ленинец" при клубе Карла Маркса—пишет т. А. Т. из В.-Волочка.

В кружке насчитывается 65 мужчин и 37 женщин, из коих 70% комсомольцев.

Принцип кружка—изучение всех видов спорта. И занимаясь всем понемногу, ребята отдают особое предпочтение легкой атлетике, а девочки—легкой атлетике, движениям и баскетболу.

Работа движется вперед, но... до сих пор не было произведено ни одного медицинского осмотра физкультурников.

Этот острый вопрос подымает и корреспондент А. И. из Грозного.

— „Спорт-секция заводского района — пишет т. А. И. — существует полтора года. За это время физкультурники были на медосмотре только один раз".

Инструктор твердит о необходимости медосмотра каждый месяц, но правление только обещает...

Не менее характерна и корреспонденция в армавирской газете «Трудовой Путь» (кстати сказать, не указывающая, где это происходит):

С маленькой комсомольской команды начинался в нашем селе футбольный спорт. Много было потрачено трудов, чтобы собрать деньги на первый мяч.

Минуло два месяца.

По селу прошла, что называется, „футбольная эпидемия". Собравшись где-либо погуторить взрослые „дяди" в шутку иногда начинают подталкивать друг друга ногами, со смехом воображая игру в „футбол".

За два месяца футбольный спорт принял серьезный вид. Существует шесть команд, каждая со своим названием, и выходит по очереди на состязание.

Нет прежних праздничных попоек—молодежь каждый праздник вся на футбольной площадке.

Тов. Михайлов — председатель МСФК приветствует физкультгкружки на Красной площади 24 августа 1924 г.

Конечно, не плохо, что ребята втянулись в физкультуру. Но и футбольная «эпидемия» ребят до добра не доведет, тем более, что о медицинском осмотре скромно умалчивается.

Обратить же внимание на проведение медосмотра сейчас необходимо. Во многих кружках и ячейках мы видим беспорядочные занятия физкультурою,—такие занятия влияют в обратную сторону.

Вопрос этот неоднократно подымался в ГСФК,—надо прийти к скорейшему его разрешению.

По советам.

Агитпропагандистская поездка по Волге группы ГЦИФК.

Как уже сообщалось в наших журналах, ВСФК была направлена в поездку по ряду городов (по преимуществу Поволжья) группа преподавателей и студентов Гинфизкульта с лектором руководителем Е. П. Радиным.

Цель поездки была по преимуществу показательно-инструкторская. В план входило познакомить с принципами советской физкультуры. Выступлениям предшествовала лекция: „Советская физкультура и новый быт" Е. П. Радина.

Выступление имело задачей продемонстрировать нормальный урок физкультуры с минимальным количеством снарядов (2 мяча), познакомить с упрощением фехтования: замена эспадронов палками (женская группа).

Весьма ценным явилось введение в нормальный урок ручного мяча, как реальная попытка замены односторонне развивающего по преимуществу ноги и не безопасного в смысле увечья (костоломка) футбола.

Во многих городах были особо даны инструктивные уроки гандбола, баскетбола, легкой атлетики, естественных движений, подвижных игр и лаун-тенниса.

Товарищеские встречи: бег (эстафетка), прыжки в Казани, баскетбол в Самаре и Царицыне.

Выступления с сокращенной программой на теплоходе „Трудфронт" между Казанью и Самарой.

Посещение и проведение подвижных игр в лагере юных пионеров (800 чел.) под Царицыном. Там же подарки лаермяча (с обязательством не прикасаться к нему ногою). Распространение литературы по физкультуре. Таковы этапы поездки.

В большинстве городов удавалось выступать на стадионах (Казань, Царицын) или площадках (Самара); в Нижнем и Владимире, благодаря скверной погоде, пришлось выступить в больших залах (с числом посетителей до 1000 чел.).

Во Владимире и Самаре среди зрителей было много военных—курсантов, красноармейцев.

Для врачей и педагогов в большинстве городов была прочитана Е. П. Радиным вторая лекция: «Био-социальное воспитание».

Побывала группа в 5 городах: Владимир, Нижний, Казань, Самара и Царицын. И, начиная с Казани, к инструкторским задачам прибавились невольно и инспекторские.

Правда, ознакомление с постановкою дела на местах, попутно, кроме организатора поездки, производилось в беседах и студенчеством. Во Владимире группа попала на уездные соревнования: афиша гласила—по футболу и легкой атлетике, но вследствие дурной погоды дело с легкой атлетикой за поздним временем почти было сорвано (см. «Изв. Физкультуры» № 14, стр. 22—«Физкультура советская и физкультура Владимирская»).

Уже на перегоне Нижний—Казань явилась потребность использовать силы участников путем организованного обхода учреждений, входящих в совет физкультуры. Как дальнейшая практика показала, непреодолимые препятствия встретились в отношении военведа в виду перехода в лагери; повсюду, начиная с Нижнего, группа устраивала перед отъездом совещания с губ. СФК, которое принимало решения к исправлению замеченных недочетов в постановке дела.

Общий вывод в смысле инспектирования: меньше всего работает по физкультуре ГУБОНО, везде активен РЛКСМ, приступают к работе профсоюзы; врачи (губздрав) различно вовлечены, в большинстве случаев слабее, чем нужно. Как показательный город следует рассматривать Царицын, где губпрофсовет, РЛКСМ, врачи и педагоги являются движущею силою физкультуры. В уездах везде работа слаба.

Участники соревнований по плаванию в Царицыне со студентами ГЦИФК.

Царицын и здесь опередил другие города: РЛКСМ подготовляет выпуск инструкторов из комсомольцев путем переподготовки для посылки в уезды. Инициатором и проводником всей работы на местах является в Царицыне ГСФК, в Самаре на ряду с ним губпрофсовет, большая роль выпадает в других городах—Владимир, Нижний, Казань на РЛКСМ, и в этих городах меньше всего видна работа губпрофсовета.

Научно-врачебный контроль поставлен на должную высоту только в Царицыне; там имеется первый (и кажется, единственный) научно-практический кружок физкультуры из врачей с зав. охматдетом во главе, где врачи, помимо научных докладов, занимаются и физупражнениями, проверяя нагрузку упражнений на себе. Имеется при ГСФК Царицына научный инструментарий, работает по научному контролю группа человек в 5—6 врачей, подвергнувших и агитгруппу Гинфизкульта обследованию. Начинается активная работа врачей при доме физкультуры во Владимире (1 врач), в Нижнем при ГСФК—3 врача, двое из них ищут возможность специализации при Гинфизкульте по физкультуре; слабо поставлена работа в Татреспублике, а также и в Самаре (1 врач).

Содержание работы может быть выражено двумя словами: везде, кроме Царицына и Самары, не удается правильно поставить физкультуру на советские рельсы: не ГСФК руководит всем, а его влечет стихия. И стихия эта—футбол.

Везде сознается одностороннее увлечение футболом, но нигде не предпринимаются попытки заменить его гандболом (ручной мяч). Поэтому демонстрация игры в ручной мяч в нормальном уроке группы была особенно ценной и повлекла образование команды ручного мяча в Самаре. Необходимо издать немедленно руководство по гандболу, итальянской лапте и другим рациональным видам спортигр.

Тезисы по работе в области физической культуры XI Владимирского губернского с'езда РЛКСМ (июнь 1924 г.) метко отражают это состояние физкультуры в следующих строках: «благодаря бессистемности, плохой методической проработке, молодежь иногда занималась вредными видами спорта по их здоровью. С футболом была полная эпидемия, играли с утра до поздней ночи. Дисциплина поддерживалась слабо. ДФК к разработке методических вопросов в должной мере привлечен не был. Обхват физкультурой раб. молодежи был недостаточный. Недостаток инструкторов, а существующий состав инструкторов спорта неудовлетворителен. Почти все инструктора спорта, это служащие интеллигенты, «гимназисты», ничего не имеющие общего с производством (Вязники, Владимир и др.). Понятно, правильного физического развития молодежи от них ждать нечего».

Везде жалобы (кроме Царицына) на неподготовленность и низкую квалификацию инструкторов. В Татреспублике это бывшие соколы и уклон замечается у РЛКСМ в гимнастизм на снарядах, проводимый не по возрасту, тут же и футбол с 14 лет, с календарем соревнований.

Мотивировка допущения детей к футболу та, что они все равно занимаются дикими командами по задворкам, лучше их организовать. Наше указание, что к футболу ранее 16 лет ВСФК не допускает и не проще ли завести ручной мяч, подвижные игры, городки, лапту и отвлечь от подражательности взрослым, принимается во внимание. Также приходится в Татреспублике инструктировать вожатых пионеров, раз'ясняя, что стойки на руках—вниз головою и рукохождение, французская борьба—не дело пионеров—ребят от 10—14 лет. Все это практикуется в связи с общим спортсменским уклоном.

Спортсменский уклон и в школах (футбольные команды). Безразличие педагогов и ГУБОНО доходит до того, что в Татреспублике гордятся тем, что у ГУБОНО нет контакта с ГЦИФК («и не нужно»), а в Самаре в некоторых школах проводится физкультура на средства родителей и под руководством родителей. Везде, кроме Царицына, физкультура в школе отнесена к клубным необязательным занятиям. Физкультуру в понимании ВСФК, как физкультура все 24 часа (гигиенический режим дня), удалось отметить в гор. Казани только в учреждениях для аномальных детей. Физкультура все 24 часа по возможности насаждается Царицыном в детучреждениях, хотя школ на открытом воздухе там мы не встречали.

Отрадную картину изживания спортсменства и рекордсменства представляет Самара, где техком в тесном контакте с губпрофсоветом энергично проводит идею коллективных нормальных достижений вместо единоличного рекордсменства: выбираются пятерки, лучшие по достижениям и их достижения складываются и делятся на 5; старые спортсмены (иногда инструктора) в этих соревнованиях добровольно решили не участвовать.

Водный спорт далеко не везде развит равномерно: впереди всех городов идет Самара (лодки, станция—в том числе и спасание на водах), слабее всех дело поставлено в Татреспублике, плохо и в остальных городах (кроме Владимира).

Везде очень мало внимания уделяется подвижным играм, даже в Царицыне пионервожатые обладают очень малым запасом игр. Благополучно дело обстоит с легкой атлетикой, но ее определенно отодвигает на задний план футбол. Прививается в рабочих кружках Самары и лаун-теннис. Нигде не видно игр в городки. Ритмика слабо развита; имелся быстро ликвидированный, благодаря вмешательству РЛКСМ, при доме физкультуры во Владимире, кружок пластики. Тяжелая атлетика мало распространена: при доме физкультуры во Владимире имеется кружок в 15 человек, допускаются только взрослые (с 20 лет) и исследуются они врачем каждые 3 недели: по заключению врача—быстро наживают болезни сердца.

Из оригинальных организационных форм следует отметить наименование кружков РЛКСМ в Татреспублике судами (36 судна в горрайоне с 600 комсомольцами), но, увы, эти «судна» не имеют ни одного судна на Волге.

Общий недостаток ряда городов—Казань, Самара, Владимир—мало площадок.

Во Владимире губсовет ФК только еще становится на ноги. Дом физкультуры губздрава не является центром—слабо разбирается в совфизкультуре.

В Нижнем—дом физкультуры губоно скорее детдом, так как работает совершенно оторванно от ГСФК, не втягивает и не руководит в отношении физкультуры пионеротрядами, слабо проводится врачебный контроль, направление работы правильное, но с большим уклоном в систему П. Ф. Лесгафта, схемы уроков невыдержаны.

Детамбулатории, как профилактические (предупредительные) центры детского здоровья, сильные и старые организации во Владимире, Нижнем, Казани, ограничиваются осмотром кружков, активной и тем более центральной роли в деле физкультуры не играют. При слабости врачебно-научной работы в этих городах детамбулатории подоздравдетов должны бы быть проводником той идеи, что совфизкультура есть прежде всего активированная гигиена.

В Самаре нет президиума ГСФК, почему работа понемногу переползает в губпрофсовет, по инициативе которого возникает при ГСФК коллегия пропагандистов; хорошо работают под врачебным руководством железнодорожные кружки и т. п.

Общий недочет в работе—слабая связь с уездами, отсутствие там квалифицированных сил по работе в области физкультуры. Кое-где применяются об'езды с показательными группами (Татреспублика), в Царицыне намечен путь насаждения физкультуры через сельского учителя, подготовляемого по физкультуре на курсах переподготовки, там же посылка инструкторов через РЛКСМ путем переподготовки на 2-месячных курсах.

Е. Радин.

Обзор работы мест.

Летняя работа безусловно оживила места. Корреспонденции со всех концов Республики говорят о все большем и большем охвате молодежи физкультурою, о достижениях, которые год-два назад может быть и не снились молодым физкультурникам и о тех штрихах-недочетах, кои часто ставят палки в колеса развития физической культуры. Далекие окраины, лишенные средств, руководства и инструкторских сил, проявляют особенную энергию.

Вот что пишет кор. т. Невский из Восточной Бухары.

Первое выступление физкультурников в Восточной Бухаре.

Огромное большинство населения Вост. Бухары—узбеки, русское же население состоит исключительно из воинских частей по охране границ, распыленных по кишлакам. Хотя пограничник-красноармеец большею частью находится в раз'ездах, все-таки в свободное время он с удовольствием занялся бы физическими упражнениями, но тут-то и остановка—нет абсолютно никаких снарядов, руководств, полное отсутствие инструкторов-спецов и т. д. И, несмотря на это, все же делаются некоторые попытки основательно заняться физкультурой.

В день годовщины N пограничного отряда ВГПУ по охране Афгано-Бухарской границы, на площади пограничного городка в Керках состоялось „первое" не только в летописях этого города, но и всей Восточной Бухары, показательно-спортивное выступление отряда, в котором приняло участие недавно прибывшее пополнение 1902 г.

Выступление началось с фигурной маршировки и массовых вольных движений под музыку, прошедших с большим успехом, и закончилось легко-атлетическими соревнованиями.

Праздник прошел гладко и хотя и не блещет достижениями, но цель—заинтересовать массу зрителей и красноармейцев—вполне была достигнута.

Не менее энергичны и физкультурники Пятигорска, являющиеся примером среди физкультурных организаций Закавказья. Тов. Э. Т—ч пишет:

Физкультура на Тереке процветает.

В настоящее время со стороны членов РЛКСМ и беспартийной молодежи Терека замечается огромный интерес к физкультуре.

Частые прогулки и экскурсии юных пионеров и занятия физкультурников коммунистического клуба на площадке в саду УКМВ обратили на себя внимание не только лиц, интересующихся спортом, но и целого ряда местных организаций.

Проводя агиткампанию по вовлечению рабочей массы в физкультуру, физкультурники Пятигорска за летний сезон стали пользоваться известностью среди спорт-организаций всего Терека. Особенно это касается физкультурников комклуба.

Недавно, под энергичным нажимом физкультурников комклуба закончилась работа по устройству спортплощадки в саду им. К. Либкнехта и состоялся праздник открытия, привлекший массу зрителей, с большим вниманием следивших за выступлениями молодых физкультурников.

Значительно сдвинуто вперед дело физической культуры на побережьи Черного моря.

Севастополь подтянулся.

пишет кор. Старый.

До 1923 г. физкультура не получала особого развития в Севастополе. Попытки к насаждению спорта, исходившие от самой молодежи, никем неподдерживаемой и неруководимой, не приводили ни к каким результатам. Старый клуб КЛСМ („Рекс") был единственной солидной и хорошо поставленной организацией на весь юг. Но с начала прошлого года севастопольский наробраз начинает вести активную и успешную работу в области физкультуры. В апреле—мае усилиями наробраза образован клуб ОНО. Работа по физкультуре оживилась и по примеру наробраза стали создаваться спортивные клубы работниками нарсвязи, водниками, рабочими корабельной стороны и др. В начале текущего года физкультура была введена, как обязательный предмет, в школах 1 и 2 ступени.

Организованный с половины 1924 г. СФК централизует все спортивное дело, реорганизуя его и привлекая к делу широкие пролетарские массы. При полном отсутствии материальных средств СФК встречает тяжелые препятствия, но все же теперь дело значительно сдвинуто с мертвой точки.

Царицынцы все шире и шире развивают физвоспитание молодежи, организовывая целый ряд новых кружков и предпринимая широкую деятельность по подготовке физкультурных работников. Вот, что пишет тов. Игер:

По округам и уездам Царицынской губ.

Работа по физкультуре во Втором Донском округе оживилась. За июнь и июль месяцы были проведены два доклада (один на пленуме РЛКСМ и один—для членов физкульт'ячеек и пионеров) и прочитано 6 лекций по физвоспитанию. При окончании учебного года были устроены агит-выступления школьных кружков физкультуры. В станице Калачевской организован кружок при ячейке РЛКСМ, куда сразу записалось 42 человека. Организована физкульт'ячейка и в станице Буровикинской. Всего на территории округа в разных станицах существует 7 кружков с числом членов около 340 человек.

Работа в детских домах и отрядах юных пионеров проходит удовлетворительно. Из 5 детдомов в 4 проводятся занятия под руководством инструкторов и воспитателей. Юные пионеры находятся в лагере и к ним УСФК прикомандировал постоянного инструктора. Постановлением СФК и окрздравотдела к каждому физкульткружку прикреплен врач, ведущий постоянное наблюдение над занятиями. По мере технических возможностей проводятся антропометрические измерения.

По инициативе ГСФК в гор. Ленинске организованы месячные курсы по физкультуре. На курсах обучается 60 чел., из них 50% школьных работников, а остальные выделены от партийных и профессиональных организаций. Одновременно УСФК командировал одного из своих инструкторов на губернские курсы переподготовки.

Разработан производственный план до 1 октября. Особенное внимание УСФК начинает уделять работе в ОНО и здравотделе, при чем заведывающему здравотделом предложено выделить врачей, как в городе, так и на местах для правильного проведения научно-врачебного контроля.

Подготовительные работы к Всесоюзному празднику физкультуры волной прокатились по местам, выявляя общую постановку физкультуры. Нижепомещаемая заметка ярко характеризует интересные результаты проведенных соревнований в Вологде.

Губернские соревнования в Вологде.

С 10 по 14 августа были проведены губернские соревнования по легкой атлетике и футболу. Несмотря на отсутствие материальных средств, участники прибыли из всех уездов. Шедший во время состязаний дождь сильно влиял на результаты участников.

Первенство по легкой атлетике выиграла Вологда, получившая 154 очка, второе место осталось за Кадниковым—42 очка (!). Из отдельных организаций первое место занял Вологодский клуб им. КИМ при губкоме РЛКСМ. В соревнованиях по футболу приняли участие команды 4 городов и прошли со следующими результатами: Вологда—Тотьма 13:0; Свердловский район—Кадников—13:0 и финальный матч Вологда выиграла у Свердловского района с результатом 4:0.

Интересный факт сообщает нам кор. Свой.

Футбол или легкая атлетика?

15 августа, в честь „недели физкультуры" устраивались легкоатлетические соревнования кружков физкультуры Орехово-Зуева. Несмотря на рабочий день на соревнования явилось около 50 участников В программу входили: бег на 100 мтр., прыжки в длину с разбега, метание диска, толкание ядра и эстафета 8×200 мтр.

Перед началом соревнований участников приветствовали представитель Москвы тов. Савостьянов и от УСФК тов. Акинин.

Затем начались соревнования. Участники проводили свои номера оживленно и с интересом, в особенности бег на 100 мтр., прыжки и толкание ядра, где приняли участие Красные Сокольники и старые спортсмены Орехова. Но, несмотря на оживление легко-атлетов, программу закончить всю не пришлось, в силу того, что время подходило к 5 час., а в 5 час. был назначен футбольный матч Красные Сокольники — Красное Орехово.

Характерен еще такой штрих: после легко-атлетического соревнования участников даже не напоили чаем, а между тем футболистов угостили на славу. Очевидно, последним была сделана честь за то, что они делают сбор, а производственные кружки легко-атлетов их не дают.

УСФК нужно устранить эти неприятные мелочи и не создавать ненормальных отношений между физкультурниками.

Вопрос, поднятый корреспондентом, один из давно наболевших. Не только СФК Орехово-Зуева должен ответить на него, но и еще целый ряд советов, которые по „такому же методу" делят физкультурников на два лагеря. А пора бы изжить эту ненормальность и подходить к выступлениям не с точки зрения доходности и интереса зрителей.

Международное рабочее движение по физической культуре.

Скромность вождей Люцернского Спортинтерна не знает пределов.

(Окончание. См. № 15).

На это письмо мы ответили лишь в нескольких строчках, так как решающим считали мнение международного бюро.

Москва, 8 июля 1924 г. Международному рабочему об'единению спорта и физической культуры Ж. Дэфлигеру. Флерон.

Уважаемые товарищи. Подтверждаем получение вашего письма от 18 июня 1924 г. Впредь до получения официального мнения вашего международного бюро наш исполнительный комитет предпочитает не отвечать на ваши личные предположения. Мы с большим интересом ждем официального мнения вашего международного бюро.

С революционным спортивным приветом

Секретариат КСИ.

Мы получили письмо международного бюро. Его серьезное изучение показывает, что ЛСИ отклонил все практические предложения КСИ по установлению единого фронта. В письме международное бюро не требует ничего иного (какая скромность), как ликвидацию Красного Спортинтерна. ЛСИ начал с предложения об об'единении, а за два месяца его аппетит так увеличился, что он нас просто хочет проглотить.

Наше требование об участии в рабочей олимпиаде фактически отвергнуто и тем самым доказана «окончательность» ее устава. Мы можем участвовать, если распустим свой Интернационал и вступим в качестве «раскаявшихся грешников» в Люцернский Интернационал. Наше предложение о назначении паритетной комиссии для подготовки олимпиады ЛСИ отклонил, обосновывая свой отказ «статуарными» постановлениями Наше предложение о союзном празднестве в Карлсбаде международное бюро вообще оставило без ответа. Вместо того, оно выдвигает целую кучу фраз, от которых ни тепло, ни холодно. Разумеется, и здесь выдвигается утверждение, что мы представляем собой исключительно Коммунистический Интернационал. Мы должны дать Дефлигеру и международному бюро совет получше ознакомиться с историей нашего Интернационала, тогда они, например, узнали бы, что в нашей самой молодой секции, в Норвегии, большинство членов союза и его правление не организованы в Коммунистическом Интернационале. Мы должны совершенно открыто сказать, что попытка перенести вопрос о нашем участии в Франкфуртской олимпиаде и о создании единого фронта в ультимативно-организационную область едва ли свидетельствует о большой терпимости, о которой международное бюро постоянно говорит. Приводим письмо международного бюро ЛСИ:

Международное рабочее об'единение спорта и физкультуры. Флерон, 7 июня 1924 г. Членам ИК КСИ, Москва.

Уважаемые товарищи. Надеемся, что вы получили наше письмо от 18 июня.

В соответствии с нашим обещанием, настоящим сообщаем мнение членов нашего международного бюро по вопросу об об'единении рабочих-спортсменов.

Что касается нашего письма от 9 июня, то мои друзья из международного бюро не усматривают никаких новых поводов, которые могли бы побудить их отказаться от принципов, руководивших нами со времени создания нашего международного об'единения в Гане в 1911 году и, в особенности, со времени выработки нашего устава, подтвержденного III Международным конгрессом в Люцерне 12 и 13 сентября 1920 года.

Как тогда, так и теперь думаем, что может существовать только одно международное рабочее спортивное об'единение.

Как тогда, так и теперь мы думаем, что этот интернационал должен вести энергичную борьбу против капитала, против милитаризма и против всех его опор в эпоху преобладания националистических, а в настоящее время—фашистских организаций.

Какую бы задачу ни поставил перед нами пролетариат в своей борьбе за свое полное освобождение, мы—подобно нашему союзу молодежи—готовы ее выполнить.

Еще раз повторяем, что примыкающие к нам организации могут принимать участие только в празднествах и манифестациях, устраиваемых секциями нашего международного об'единения.

Это является основой наших люцернских статутов, которых мы желаем придерживаться.

Мы не можем предположить, чтобы это обстоятельство могло помешать вашим секциям вступить в блок с нашим международным об'единением, как мы это вам предлагаем в последнем письме.

Наоборот, мы надеемся, что все вы отдаете себе отчет в том, что вследствие своего ярко выраженного классового характера, эта наша позиция имеет большую ценность.

Просим вас примкнуть к нашей организации и тем самым обеспечить единый фронт, который вы хотите осуществить. Равным образом, просим вас принять участие в нашей первой рабочей олимпиаде во Франкфурте-на-Майне.

Что касается рабочей олимпиады, то мы несогласны с вашим предложением о создании паритетного организационного комитета. По нашему уставу право избирать различные комитеты предоставляется только тому месту, где происходит олимпиада, в данном случае, следовательно, в Германии. Эти комитеты подчинены контролю международного бюро и его технической комиссии.

Мы считаем изменение этого пункта устава нецелесообразным.

Итак, вы либо принимаете наше предложение о вступлении в наши международные об'единения—и ваше участие в олимпиаде тем самым обеспечено; либо же вы остаетесь спортивным об'единением в рамках исключительно коммунистического интернационала и тем самым исключаете всякую возможность участия или присутствия на рабочей олимпиаде.

Может быть, вы получите приглашение. Но в этом случае вам будут предоставлены обычные права и на вас будут возложены обязанности, возлагаемые на приглашенных гостей, но не более.

Говоря с вами таким образом, мы убеждены, что говорим в интересах международного пролетариата и единого фронта.

Передайте нашу просьбу всем вашим секциям. Вы увидите, что многие из них не желают ничего другого, как только прекращения споров между направлениями, господствующими в области рабочего спорта и здесь совершенно неуместными.

Мы знаем, что ваши приверженцы от всей души хотели бы стать на люцернскую платформу. Опросите их. Они тоже захотят бороться с нами вместе за общее дело, если они в действительности за единый фронт, и если ознакомятся с нашим предложением об об'единении на приемлемой для всех рабочих фракций основе.

Ваши сторонники не поймут, почему вы не пользуетесь представляющимся вам случаем. Вы также хорошо, как и мы, знаете, что только единый интернационал, уважающий как коммунистические, так и социалистические убеждения, имеет право представлять весь пролетариат.

Вы также хорошо, как и мы, знаете, что только этими соображениями мы руководились в Люцерне, когда не хотели отдать свой Интернационал под опеку политической партии.

Вы также хорошо, как и мы, знаете, что мы сохранили верность первому нашему взгляду в международной области.

Поэтому, лучше признайте, что мы были правы, и не медлите с присоединением к нам.

Если вы так не поступите, то ясно, что вы хотите, вопреки настоящему единому фронту, попрежнему вести двойное существование в рабочем спортивном движении. Кроме того, вы хотите навязать свои взгляды социалистам и синдикалистам, тогда как они имеют право не быть коммунистами точно так же, как вы имеете право не быть социалистами.

Но мы имеем дело с рабочими и, поэтому, их место, как и наше—в международном рабочем об'единении спорта и физкультуры, ибо, не в пример вашему Интернационалу, наше об'единение было создано в форме, допускающей товарищескую общность рабочих всех стран.

Вот в чем причина нашей мощи, и она позволяет нам также надеяться, что мы сможем вскоре причислить и вас к своим и совместно со всеми рабочими-спортсменами осуществить действеннейший единый фронт против капитализма и милитаризма и на рабочей олимпиаде во Франкфурте-на-Майне содействовать победе рабочего спорта.

В ожидании вашего ответа, в котором вы, как мы надеемся, согласитесь с нашей точкой зрения, заверяем вас в своей преданности делу рабочего класса.

От имени Международного Бюро

Секретарь.

Международное бюро отлично знает, какого мнения наши приверженцы о Люцернском Спортинтерне и наши приверженцы как раз, наоборот, не поняли бы нас, если бы мы стали на компрометирующую люцернскую платформу. Они никогда не понимают единого фронта так, что КСИ скромно самораспустится и вступит в ЛСИ. Сначала должны быть созданы определенные гарантии, которые не допустят в будущем такого компрометирования пролетарской классовой борьбы, как это имело место в ЛСИ. Что касается уважения социалистических убеждений, то мы их всегда будем уважать, пока они будут социалистическими убеждениями. Если же эти социалистические убеждения состоят в пресмыкательстве перед капиталистическими правительствами и буржуазными республиками, то мы будем против них бороться. Мы боремся против них, потому, что они не социалистичны.

Серьезно ли ставить международное бюро вопрос о национальном об'единении рабочих спортивно-гимнастических организаций? Как известно, КСИ имеет в Чехо-Словакии и во Франции абсолютное большинство. Во Франции и Чехо-Словакии люцернские секции являются непримиримейшими врагами секций КСИ и КСИ вообще. Полагает ли международное бюро, что эти непримиримые враги КСИ подчиняются руководству нынешних секций КСИ? Ибо в случае об'единения наши секции будут иметь в этих организациях большинство.

Мы считаем предложение о вступлении в ЛСИ и о том, чтобы в этом последнем ничего не переменилось, несерьезным. Мы считаем, что вожди ЛСИ хотят попытаться путем провокационного маневра заставить КСИ отклонить предложение, чтобы затем говорить своим членам, что КСИ против единства международного рабочего спортивно-гимнастического движения. Этот маневр не удастся. Мы и сейчас говорим, что мы за международный единый фронт, и что Франкфуртская олимпиада должна дать пример возможности такого международного единства.

Поэтому, незачем связывать вопрос об участии КСИ в олимпиаде с вопросом об организационном об'единении. Организационное об'единение обоих интернационалов может быть лишь делом широкого и глубокого выражения воли членских масс. Вопрос об об'единении может быть серьезно разрешен лишь широким пленумом международных представителей обоих интернационалов, т.-е. на всемирном конгрессе всех рабочих спортивных организаций всего мира. Для облегчения этого КСИ уже сделал свои предложения.

В Чехо-Словакии мы уже добились практической победы и показали, что мы желаем серьезного единого фронта рабочего спортивного движения. Если бы все шло, как того хотят люцернские вожди, то единство уже давно лопнуло бы. Поэтому, пусть они меньше говорят и больше делают.

Серьезное желание служения революционной борьбе мирового пролетариата,—вот что должно побуждать к об'единению международного рабочего спортивно-гимнастического движения. А до тех пор надо

вести общими силами борьбу против капитализма, против буржуазного милитаризма и фашизма и всех явных и тайных прислужников проклятого буржуазного строя.

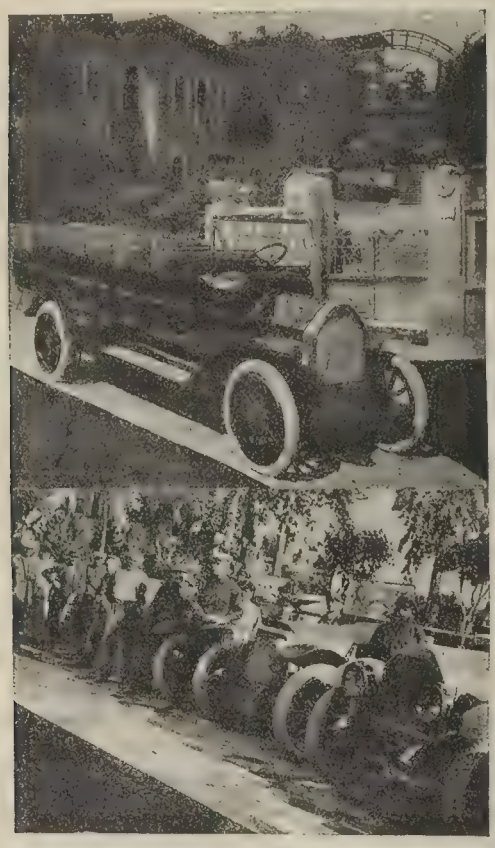
Поэтому, мы, как и раньше, стоим на той точке зрения, что международная олимпиада должна подготовляться общими силами. Не может быть таких статуарных постановлений, которые были бы способны помешать такой совместной работе. Мы попрежнему держимся того взгляда, что совместный комитет действий должен приступить к проведению всех работ по подготовке Франкфуртской олимпиады. Недалеко уже то время, когда придется вести серьезные состязания по подготовке этой олимпиады. Это—зимние спортивные состязания. Настоящая рабочая олимпиада без участия КСИ невозможна. Поэтому, все рабочие должны требовать приглашения КСИ.

Саботаж бюрократии должен быть сломлен. Скромность вождей Люцернского Интернационала должна иметь границы. Кто серьезно желает общей борьбы международного рабочего спортивного движения, не может выдвигать таких условий о ликвидации.

Только путем совместного выступления и делом, а не словом, могут быть созданы гарантии будущего единства международного рабочего спортивно-гимнастического движения.

Экскурсии по Крыму.

Слабо развитая железнодорожная сеть в Крыму при массовом наплыве туда больных, отдыхающих и экскурсантов (до 150.000 в сезон 23 г.) обратили на это особое внимание НКПС, который совместно с правлением



Авто-машины Крымкурсо, обслуживающие экскурсантов.

Южных ж. д. взял на себя инициативу организации Крымского акционерного общества курортных и междугородных сообщений (Крымкурсо).

Общество открыло свои действия с 10 августа 23 г. с основным капиталом 1.500.000 руб., имея в составе акционеров: ЦУМТ НКПС, Южные жел. дор., ЦУГАЗ ВСНХ, Курортное управление НКЗдр. и Крымкомунхоз. Сейчас разрабатывается вопрос вхождения Транспортного отдела ВЦИК и Октябрьской ж. д.

В настоящем сезоне общество открыло свою деятельность в полном масштабе, располагая свыше 80 автомобилями (легковые и до 20 автобусов), 6-ю гостиницами, 4-мя город. жел.-дор. станциями и рядом экскурсионных станций и баз.

По линиям: Севастополь—Алупка—Ялта, Симферополь—Алушта, Симферополь—Евпатория открыто регулярное автосообщение (цена от 7 до 10 руб.), согласованное с отходом и приходом скорых поездов. Для удобства пассажиров предварительная продажа билетов на автомобили производится в Москве на гор. ж.-д. станции М.-Курской ж. д. и в Ленинграде на центр. городской станции.

Местные сообщения, главным образом в районе Ялты, также обслуживаются автомашинами Крымкурсо. Применяемый тип автобусов является лучшим для горных крымских дорог, так как имеет достаточно мощный мотор и специальный кузов (работа ЦУГАЗ), приспособленный для крутых поворотов (альпийского типа).

С августа по декабрь 23 года обществом перевезено 7.500 пассажиров и за первое полугодие настоящего сезона 6.900 человек.

Плохое состояние крымских шоссейных дорог заставляет общество очень осторожно и внимательно подходить к вопросу эксплоатации грузовых автомобилей, в которых ощущается острая потребность. Подготовительные работы в этом направлении уже начаты.

Широко развернуто экскурсионное дело. Попытки некоторых учреждений и предприятий окончились неудачей за недостатком средств. Крымкурсо открыло экскурсионные станции в Севастополе, Симферополе, Ялте, Алуште, Бахчисарае. В Корбеке, Коккозах, Ай-Петри, Чатыр-Даге функционируют подсобные базы. Всюду имеются помещения для отдыха и ночлега, кровати с матрацами, кипяток, питание.

Руководство экскурсиями поручено специалистам НКПроса и политработникам. Новейший «Путеводитель-Справочник», изданный Крымкурсо, знакомит читателей со всеми сторонами крымской жизни.

Стоимость 10-дневной экскурсии по одному из двух кольцевых маршрутов—30 р. с человека без железнодорожного проезда.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 24.772. **Типография „9-е Января“, Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а.** **Тираж 15.000 экз.**

ВЫШЕЛ № 1

двухнедельного ШАХМАТНО-ШАШЕЧНОГО журнала

ШЕСТЬДЕСЯТ „64" ЧЕТЫРЕ

Орган шахматно-шашечной секции Высшего Совета Физической Культуры.

ТРЕБУЙТЕ у всех газетчиков. Цена номера 20 к. | **ПРОБНЫЙ №** высылается за 20 к. марками.

ГЛАВНАЯ КОНТОРА ИЗДАТЕЛЬСТВА

Высшего и Московского Советов Физической Культуры

Москва, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. 8.

АЛЬБОМ

„Второй Всесоюзный Праздник Физкультуры"

ГОТОВИТСЯ К ПЕЧАТИ.

Том 1-й посвящен **розыгрышу** первенств СССР по летним видам спорта.

Том 2-й—первенства по зимним видам спорта.

РОСКОШНОЕ, БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ.

В ближайших номерах будут об'явлены подробные условия подписки и продажи.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

Цена

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 35 коп.

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пнотрковского** и **Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК. . . . . 15 коп.

Цена

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудик,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Егоров, Модель, Радин, Чиркин и Волоцкой,** . . . 1 р. 50 к.

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России. . . . . 85 коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ:

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Кальпус.** Цена 80 к.

Велосипед.—Составил **Борисов** . . . Цена 1 руб.

Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан и И. П. Кутейников,** с 60 рис. . . . . Цена 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы и Торгового Сектора Издательства,

Итальянская, д. 15, кв. 4. Тел. 215-43,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

2-й ВСЕСОЮЗНЫЙ ПРАЗДНИК
ИЗВЕСТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРЫ
17

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ!

Настоящим Главная Контора Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры доводит до сведения всех подписчиков, уполномоченных и контрагентов по журналам **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**, что, согласно постановления Высшего Совета Физической Культуры,

журнал „КРАСНЫЙ СПОРТ“

преобразован в еженедельную газету того же названия,

с тем, что она становится популярным **еженедельным** органом, широко освещающим, главным образом, хронику физкультурной жизни.

Чтобы сделать **„Красный Спорт“** доступным массе, **его цена установлена в 15 к. вместо прежних 50 к.**

Подписчики будут удовлетворены полностью,

для чего предлагается два варианта:

1) Подписчикам **„Красного Спорта“**, как добавление к газете, будет дано

8 ценных приложений

(руководства по спорту и большой **„Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.**), т.-е., другими словами, будет **полностью выполнена программа, обещанная „Красным Спортом“,** при чем последний будет действительно выходить **еженедельно.**

2) Подписчики **„Красного Спорта“** могут получать, вместо приложений, журнал

„Известия Физической Культуры“

и на оставшуюся после этого от подписной платы сумму будет дана спорт-литература по выбору. О таком желании необходимо извещение Главной Конторы Изд-ва.

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:

1) На журнал **„Известия Физической Культуры“**

1 год	**12 р. — к.**
9 мес.	**9 „ — „**
6 „	**6 „ — „**
3 „	**3 „ 50 „**

2) На одну газету **„Красный Спорт“**

6 мес.	**2 р. 75 к.**
3 „	**1 „ 50 „**
1 „	**— „ 60 „**

3) На **„Красный Спорт“ с 8-ю приложениями**

(руководства по спорту и „Спортивный Календарь-Справочник на 24—25 г.“)

6 мес.	**9 р. 50 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**1 „ 80 „**

4) На **„Известия Физической Культуры“** и **„Красный Спорт“**

6 мес.	**8 р. 75 к.**
3 „	**5 „ — „**
1 „	**2 „ — „**

Настоящее извещение является **официальным и обязательным** для всех уполномоченных и агентов издательства на местах.

К сведению всех учреждений, организаций и отдельных лиц сообщается, что нашими полномочными являются только те агенты, кои имеют на руках соответствующие удостоверения за подписью Заведующего Издательством Высшего и Московского Советов Физической Культуры Б. М. ЧЕСНОКОВА.

Мандаты **за другими подписями и без печати** Издательства Высшего и Московского Советов **недействительны.**

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия Физической Культуры

№ 17
15 сентября 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ
ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	- „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. 4-82-85.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена объявлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

Второй Всесоюзный Праздник Физической Культуры.

1—7 сентября 1924 года.

Последний день Второго Всесоюзного Праздника Физкультуры совпал с Международным Юношеским Днем, в котором физкультурники всех областей и республик приняли активное участие, показав, что физкультура СССР является неот'емлемой частью международного пролетарского движения.

На приводимом снимке—момент на Красной площади, где среди других номеров физкультурниками была построена пирамида, изображающая четыре буквы:

„С С С Р“,

значение и смысл которых близки каждому пролетарию.

Итоги Всесоюзного праздника.

Н. Семашко.

Только что закончившийся Всесоюзный праздник представляет собою этап в развитии физической культуры трудящихся Союза.

Он знаменателен прежде всего тем, что еще раз воочию, совершенно ясно даже для всех беззаботных насчет физкультуры, показал, насколько это движение действительно охватило самые широкие круги трудящихся до самых отдаленных пределов СССР включительно. Представительство не только центральных районов, но и отдаленных областей и республик (Белоруссия, Закавказье, Урал и т. д.) на празднике свидетельствует непререкаемо.

Но мало того, что движение пошло вширь. Оно одновременно и углубилось. На празднике мы видели, как провинция усовершенствовалась за последнее время и как она быстро догоняет (и уж не перегоняет ли?) «центры». Успехи Закавказья, Урала, Украины, Юго-Востока явно свидетельствуют об этом. Пусть же обстоятельство это встряхнет наши «центры», и мы не сомневаемся, что тогда усилиями в дальнейшем усовершенствовании они сохранят свое руководящее положение как во всех областях советского строительства, так в частности и в области физической культуры. Но пусть в то же время они твердо помнят, что промедление «смерти подобно» во всяком революционном деле.

Праздник выявил еще один успех в области физической культуры: выдвижение новых руководителей, новых знатоков дела. Все яснее становится, что прошли времена, когда у нас только и света в окошке было, что «старые спортсмены». Выдвинулся молодняк, новые, советским молоком вскормленные спортсмены, которые, если не узко-техническими достижениями (а иногда и ими), то общим пониманием задач физических упражнений и правильной постановки их, как небо от земли, разнятся от старых «чемпионов». Из среды рабочих и крестьян, из среды учащейся молодежи, комсомола идут бодрые, сплоченные ряды советских руководителей нового движения. Шире дорогу им! Непочатое поле деятельности!

Но праздник наводит и на многие чрезвычайно важные критические размышления. Это такое большое событие, урок которого мы еще долго будем переваривать. Специалисты займутся вопросом о методике нашей работы, основываясь на учете опыта праздника. Организаторы задумаются над вопросом, как углубить работу в кружках физической культуры. Праздник выявил также слабость коллективных соревнований у нас. Правда, и индивидуальные успехи имеют большое значение (выявляя наши достижения вообще); правда, были технические причины, затруднившие это коллективное выявление (поздняя рассылка правил). Тем не менее, несмотря на все это, коллективные соревнования оказались слабым местом праздника. И это—урок для нас в будущем.

Словом, всеми своими сторонами—и положительной и отрицательной—Всесоюзный праздник является для нас (и будет долго служить) тем источником, откуда предстоит черпать уроки для улучшения дела в будущем.

В этом—громадное историческое значение праздника в процессе развития физической культуры, в этом залог нашего дальнейшего успеха, того успеха, который мы продемонстрируем на следующем празднике.

Больше инициативы.

К. Мехоношин.

В связи с только что закончившимся праздником вполне своевременно поставить на обсуждение один чрезвычайно важный вопрос. Это вопрос об углублении и упорядочении проведения занятий физическими упражнениями.

Праздник подтвердил правильность наших наблюдений о том, что хотя физкультура действительно стала массовой, но пока еще далеко не вся молодежь проходит систематические занятия, разносторонне упражняя свой организм.

К сожалению, значительная часть ее более или менее односторонне увлекается отдельными видами физической культуры.

Наконец, громадные массы молодняка находятся пока что только около физической культуры, то без всякого руководства занимаясь импровизированными „играми“, подражая „настоящим“ спортсменам, а то и в подлинном смысле этого слова оказывается около спортивных площадок в качестве бесплатных, но наиболее активных и интересующихся зрителей.

Этот факт показывает, что на последовательное проведение нашей основной линии в физкультуре надо обратить сугубое внимание.

Что касается первого момента, то тут вопрос по сути дела сводится к подготовке кадров руководителей по физкультуре из среды членов кружков, так как едва ли по материальным причинам удастся широко ввести специальный институт инструкторов. Это по средствам будет только кружкам крупных фабрик и заводов, мелкие же предприятия принуждены будут обходиться собственными силами.

Поэтому вопрос о способах их подготовки является одним из основных вопросов, интересным еще и в том отношении, что подготовка эта должна проводиться не в школьном порядке, а в порядке проведения, так сказать, спортивной работы. Самая система

занятий в кружках и совместных занятий междукружкового характера должна как бы автоматически вырабатывать этих руководителей. Наша система физкультурных соревнований вполне обеспечивает совершенствование не только выдающихся одиночек, но и небольших пока групп. Но совершенствование это заключается сейчас в достижениях, я бы сказал, для себя. Отдельный физкультурник выучивается более умелому выполнению тех или иных упражнений, передвигается из класса в класс по лестнице физкультурной иерархии и только. Для его кружка от этого выгода еще не очень велика. Такой член кружка в большинстве случаев не становится более полезным, потому что он все чаще и чаще работает не в своем кружке, а отвлекается по линии своей специальности вне его. Даже тренировка таких физкультурников, которая могла бы быть очень поучительной, нередко проводится на стороне.

Происходит это потому, что, во-первых, такой квалифицированный физкультурник не получает никакой методической подготовки, и, владея сам техникой упражнений, он не сумеет научить ей своих товарищей по кружку, а во-вторых, по части такой организации внутрикружковой работы мы мало что сделали. Этому делу в предстоящий зимний период надо будет уделить побольше внимания.

Самую подготовку квалифицированных физкультурников из мелких кружков надо производить, используя для этого площадки и клубы крупных кружков, организуя на них с помощью лучших их членов специальные занятия и давая возможность участвовать в тренировке.

Кое-что в некоторых организациях в этом отношении уже делается, но недостаточно планомерно, без определенной системы, без учета опыта и без всякого учебного и организационного руководства со стороны СФК.

Кстати будет попутно здесь отметить—по части учебных планов работы в кружках и на площадках дело обстоит очень слабо.

Площадки и клубы крупных кружков с их квалифицированными силами должны быть до полной нагрузки использованы для подготовки руководителей мелких кружков из числа членов последних.

То же необходимо проделать и для обслуживания основной массы. Еще громадное количество мелких предприятий, школ и учреждений не приписаны к тем или иным клубам и площадкам больших предприятий. Развернуть же работу у себя они не имеют никакой возможности. Между тем в мелких предприятиях занято громаднейшее количество молодежи и взрослых рабочих и служащих, нуждающихся в физической культуре. Именно поэтому так медленно растет число систематически занимающихся физкультурой, в то время как никто не станет отрицать громаднейшего прилива к физкультуре самых широких рабочих масс и крестьянской молодежи.

Советы физической культуры должны обратить на эту работу самое серьезное внимание и придать уже начатой во многих кружках работе более планомерный характер, выдвинув ее в ряду других работ на первый план.

Однако можно заранее сказать, что одного усилия СФК будет мало; без инициативы самих кружков, без их самого энергичного нажима снизу быстро с мертвой точки не сдвинешься.

Это совершенно ясно.

Минувший праздник подтверждает этот вывод.

Больше внимания к работе по превращению физкультурных площадок и клубов в действительные центры физической культуры в их районе, больше инициативы по укреплению их связи с мелкими низовыми кружками, больше напора самих кружков на эти центры.

Физподготовка в территориальных частях как фактор внедрения физкультуры в деревне [1]).

Ракитин.

Охватить физической культурой крестьянство, се́ло, далекую деревню — задача колоссальной важности.

Пролетариат, город, фабрика, завод обсеменены зернами физического оздоровления, в большинстве давшими богатые ростки; полынь, сорную траву среди этих богатых всходов мы выпалываем, отметаем, но деревня, наша далекая деревня в деле простейших элементов физкультуры спит непробудным сном. Крестьянство—главный контингент Красной армии, крестьянство—пополнение рядов промышленного пролетариата, наконец крестьянство—поилец и кормилец многомиллионного Союза трудящихся – продолжает жить в грязи, беспомощное в вопросах гигиены, преждевременно стареющееся, изнашивающееся физически. Всякий путь, ведущий к его физическому оздоровлению, чрезвычайно важен; каждый шаг в деле внедрения в село, деревню простейших правил гигиены быта, минимального внимания телу—огромное завоевание. Мы сейчас имеем возможность эти труднейшие вопросы отчасти разрешить, чем положить начало, правда, медленному, но верному охвату деревни физической культурой.

Эта возможность через проходящие в сентябре и октябре сборы многих десятков тысяч переменников тердивизий.

Нечего греха таить,—много у нас в Красной армии недочетов в деле физической подготовки бойцов. Главные причины эти—косность, непонимание цели, метода и содержания физподготовки нашими командирами, но все же в армии мы постепенно и неуклонно идем по пути прогресса в этом важнейшем отделе боевой подготовки.

Командный состав Красной армии и весьма ограниченное количество специалистов по физподготовке (их надо было бы иметь обязательно в каждом полку)

[1]) Статья т. Ракитина в связи с II Всесоюзн. Праздн., выявившим недостаточное вовлечение деревни в физкультуру, приобретает особо важное значение. СФК должны обратить на эту область особое внимание. *Ред.*

при всей ограниченности времени на физподготовку все же кое-что сделают, но этого мало, им нужна для внедрения физкультуры в переменный состав терчастей помощь советов физической культуры на местах сборов. К работе по организации военной подготовки трудящихся по принципам терформирований привлечены целиком наши партийные, профессиональные и советские организации, видное место в этой работе занимает РЛКСМ, иначе эта работа немыслима. Значит, это дело не только чисто военное, значит, здесь необходима и обязательна работа СФК.

Советы физической культуры на местах должны теперь же войти через соответствующие губкомы, профсоюзы, шефские комиссии и проч. в соглашение с командованием терчастей и, как бы последнее ни ссылалось на отсутствие времени (а это будет главная ссылка) на перегруженность работой и т. д.—все же отбить себе несколько часов за весь период обучения и обслужить части специально выделенными из спортклубов и площадок инструкторами.

На сборах весь день занят, но можно урвать несколько десятков минут на физподготовку с утра и 1—2 часа вечером. В наших спортивных организациях найдутся такие товарищи, которые не откажутся во имя великой цели физического оздоровления трудящихся взять на себя трехнедельный труд. Любой спорт-клуб, кружок сочтет своим обязательнейшим долгом послать хотя бы по одному лучшему т-щу в терчасти для внедрения в толщу крестьянства физкультуры, для укрепления мощи нашей защитницы—Красной армии. Эта работа в терчастях принесет пользу и тому инструкторскому составу, который возьмет на себя почетную задачу поработать по физподготовке переменников. Они увидят, какие упражнения имеют военно-прикладное значение, а этот момент в физкультуре важен для руководителей, готовящих физически наш молодняк.

Одно не надо забывать, работая по физподготовке в терчастях—мало средств, мало времени, вся работа по физподготовке должна быть строго утилитарна, строго связана с теми военными дисциплинами, которые проходят в части. Спортсмен сумеет это быстро понять, быстро увязать, взяв из физических упражнений только то, что нужно, что будет необходимо бойцу в бою.

Командный состав терчастей будет весьма рад этой помощи, мощь всей Красной армии увеличится, деревня получит десятки тысяч пионеров физкультуры, а поработавшим над переменниками физкультурникам останется гордость, честь, сознание, что они в сто крат исполнили свой долг перед физкультурой, трудящимися и Красной армией.

Статистические сведения о составе участников Второго Всесоюзного Праздника Физической Культуры.

(Из материалов мандатной к-сии).

I. Общее количество участников (от 14 районов СССР).

А. Мастеров:

1) легко-атлетов	197
2) футболистов	73
Всего	270

Б. Участников коллект. соревнов.	136
В. Экскурсантов	99
Г. Представителей	27
Всего	522

II. Социальное положение.

А. Мастера (данные для 179 человек).

1) служащих	85 (49%)
2) рабочих	69 (38%)
3) крестьян	25 (13%)

Б. Участ. коллективн. соревнований (дан. для 112 человек):

1) служащих	52 (46%)
2) рабочих	51 (46%)
3) крестьян	9 (8%)

III. Партийность.

А. Мастера (данные для 244 чел.).

1) партийных	45 (18%).
2) беспартийных	119 (82%).

Б. Участ. коллект. соревнований:

1) партийных	36 (27%).
2) беспартийных	100 (73%).

IV. Возраст.

А. Мастера:

	Мужчин.	Женщин.
17—20 лет	23	42
21—25 „	85	5
26—30 „	47	1
31—35 „	9	—
43 года	1	—

Б. Участники коллект. соревнований:

17—20 лет	28	38
21—25 „	49	6
26—30 „	13	—
31 год	1	—

Коллективные соревнования на Втором Всесоюзном Празднике Физкультуры.

Широким массам трудящихся Союза Республик уже известно, что согласно намеченного положением о Втором Всесоюзном Празднике Физкультуры плана, этот праздник в текущем году должен был начаться соревнованиями между коллективами кружков физкультуры в пределах уездов, затем перейти к соревнованиям губернским между коллективами, занявшими первые места в уездах, после коих—к соревнованиям на первенство областей и автономных республик между коллективами победителями в губернских соревнованиях и, наконец, в Москве на первенство коллективов СССР между коллективами победителями в соревнованиях областных и губернских.

Тов. Грихина (М.-Б. Б. ж. д.), получившая лучший результат в прыжках в длину.

Фот. В. В. Лобода.

Аналогичным путем к соревнованиям на первенство коллективов СССР должны были подойти и коллективы железнодорожных кружков физкультуры, развивая свои соревнования по районам, построенным на экстерриториальном принципе.

Для всех перечисленных выше соревнований были выработаны программы, нормы и сроки.

Несмотря на это, по организационным, материальным и прочим причинам не везде удалось провести намеченный план и на местах или ограничились соревнованиями в уездах и губерниях или, наоборот, не проводя их, проводили сразу областные и республиканские, при чем сплошь и рядом по программам, выработанным на местах.

В виду этого коллективов, отвечающих условиям коллективных соревнований в Москве на первенство СССР за исключением железных дорог, на местах почти не оказалось, почему и было всего лишь семь коллективов, в том числе один от Уральской области, допущенный вне конкурса, как не выполнивший требований положения о празднике в отношении состава коллектива (сборный). Правда, были попытки со стороны МСФК выставить еще два коллектива, но один на соревнования не явился, а другой не был допущен мандатной комиссией к соревнованиям в виду включения в его состав на ряду с кружковцами мастеров и даже рекордсменов.

Соревнования коллективов. Бег по бревну на скорость.

Фот. В. В. Лобо

Малочисленность коллективов, с одной стороны (ожидалось 45), и беспрерывные дожди, с другой, сильно отразились на соревнованиях, лишив их красочности и выявления действительных результатов; однако, свойственное физкультурникам-кружковцам бодрое веселое настроение не покидало их на соревнованиях в Москве и последние прошли с большим под'емом и безукоризненно в организационном отношении.

Порядок проведения коллективных соревнований на первенство СССР в Москве был следующий.

После участия коллективов в массовых вольных движениях на спорт-арене общества строителей международного красного стадиона 30 августа, коллективы 1 сентября участвовали в командной ходьбе для мужчин на 8 километров в определенном платье и с винтовками и для женщин на 5 километров в произвольных костюмах. Хотя зачет времени и был для мужчин по седьмому, а для женщин по третьей пришедшим на финиш, но выполнение задачи осложнялось требованием прихода на финиш коллектива в полном составе, т.-е. всех 11 мужчин и 5 женщин. Командная ходьба проводилась в Сокольниках по просекам от угла Первого Лучевого до угла Пятого Лучевого, затем по Пятому Лучевому до конца, оттуда до противоположного угла Первого Лучевого и по

Коллектив Московско-Белорусско-Балтийской ж. д., выигравший ходьбу и общее первенство.

Фот. В. В. Лобода.

Первому Лучевому до Сокольнического круга; для мужчин этот путь два раза, а для женщин один, с той лишь разницей, что вместо пути от старта—угла Первого Лучевого просека по ближайшему сектору Сокольническ. круга до угла Пятого Лучевого, до этого же пункта, но обойдя Сокольнический круг.

На следующий день, 2 сентября, проведены были эстафета, метание и прыжки для мужчин и для женщин, бег по бревну, а на третий, 3 сентября, спирометрия для трех коллективов, показавших лучшие достижения во всех перечисленных выше соревнованиях, т.-е. между коллективами трех железнодорожных клубов: Центрального клуба РЛКСМ ст. Москва, М.-Белорусской ж. д., кружка физкультуры „Железнодорожник“, при ст. Оренбург, Ташкентской ж. д., и клуба „Транспортник“ при ст. Калуга, Сызрано-Вяземской ж. д., а также футбол и баскетбол между двумя первыми из них, как давшими наивысшие суммы емкости легких.

Таким образом, первое место СССР занял указанный выше коллектив М.-Белорусской ж. д., второе—коллектив Ташкентской ж. д. и третье—коллектив Сыз.-Вяземской ж. д.; все три выставлены от железных дорог Централь-

ным Бюро Физкультуры при Центральном Комитете ж. д., четвертое—коллектив клуба „Красный Железнодорожник" при ст. Харьков, Южных ж. д., выставленный от УССР., пятое—коллектив Центрального клуба г. Тулы, выставленный от Центрального района РСФСР, и шестое—коллектив об'единенного клуба Упрофсовета и УСФК Дмитровского уезда Московской губ., выставленный МСФК.

Показанные коллективами результаты по отдельным видам соревнований и занятые по ним места распределяются нижеследующим образом:

Таблица достижений, показанных на коллективных соревнованиях Второго Всесоюзного Праздника Физической Культуры.

№№ по порядку.	Наименование кружка (клуба), выделившего на соревнования коллектив.	Командная ходьба. Для мужчин на 8 клм. Результаты в минутах.	Очки.	Для женщин на 5 клм. Результаты в минутах.	Очки.	Метания. Для мужч. копье правой и левой рукой. Результаты в метрах.	Очки.	Для женщ. мяч в баскетб. щит. Результаты числ. попад.	Очки.	Прыжки. Для мужч. в высоту с разбега. Результаты в метрах.	Очки.	Для женщ. в длину с разбега. Результаты в метрах.	Очки.	Бег по бревну для всего коллектива. Результаты в секунд.	Очки.	Эстафета на 5000 мтр. 16 этапов для всего коллектива. Результаты в минутах.	Очки.	Колич. очков и занятое место по всем перечисл. видам соревнов. Очков.	Место	Спирометрия для всего коллект. Результаты в куб. саж.	Занятое место	Футбол для мужчин. Колич. голл. выигранных	Колич. очков.	Баскетбол Колич. попад.	Колич. очков. для женщ.	Место занятое на первенство СССР.
1	Центр. клуб РЛКСМ при ст. Москва М.-Белорусской ж. д.	56 : 32,5	1	32 : 51,1	4½	265,63	2	12	1	666	1	726	3	20,4	3	15 : 30,9	2	17½	1	64.000	2	2	1	9	1	1
2	„Железнодорожник" при ст. Оренбург Ташкентск. ж. д.	57 : 24,2	2	32 : 29	2	287,11½	1	6	3½	641	3	718½	4	29	6	15 : 44,2	3	24½	2	64.900	1	0	1	5	2	2
3	„Транспортник" при ст. Калуга Сызрано-Вяземской ж. д.	57 : 42,9	3	30 : 48,2	1	229,44	4	9	2	636	5	756	1	24,01	5	16 : 3,7	5	26	3	58.450	3	—	—	—	—	3
4	„Красный Железнодорожник" при ст. Харьков Южных ж. д.	58 : 57	4	32 : 38,1	3	228,05	5	6	3½	640	4	747	2	17,9	2	15 : 48,1	2	27½	4	—	—	—	—	—	—	4
5	Центральн. Клуб г. Тула	59 : 28	5	34 : 9,4	6	255,31	3	2	5½	657	2	678	5	17	1	15 : 20,5	1	28½	5	—	—	—	—	—	—	5
6	Об'единенный Клуб Упрофсоюза и УСФК Дмитров. у., Моск. г.	61 : 30,4	6	32 : 51,1	4½	95,06	6	2	5½	612	6	669	6	22,9	4	16 : 44,6	6	44	6	—	—	—	—	—	—	6
7	Жел.-дорож. Клуб при ст. Екатеринб., Пермск. ж. д.	61 : 02	6	34 : 39,2	7	238,85	4	3	5	651	3	670	6	18,2	3	15 : 42,7	3	37	—	—	—	—	—	—	—	Вне конк. —

Подводя итоги первых всесоюзных соревнований низовых коллективов, имевших целью выявить одну из важнейших сторон работы местных советов физической культуры с кружками, мы должны признать эту часть праздника неудавшейся. Причин этому много. Запоздали извещения, работа в этом направлении для советов, существующих еще всего около года, была новой, без примеров, без опыта в прошлом.

Всесоюзный праздник указал слабое место работы советов физической культуры, выполнив свою задачу служить не только показателем достижений, но и выявителем недостатков, имеющихся на местах. Напрячь все усилия, использовать все средства для выпрямления одного из главнейших участков фронта физической культуры—неотложная задача советов.

Следующий праздник физической культуры должен дать новый пример умения советов руководить работой в должном направлении.

ВОДНЫЙ СПОРТ

Союзное первенство по гребле.

Всесоюзные первенства в целом прошли под знаком совершенствования и преобладания провинции. В ряде важнейших соревнований Москва оказалась битой местами.

Не избегла она этой участи и в гребле, с той только характерной особенностью, что на этот раз вся провинция представлялась одним лишь Ленинградом.

Старшие восьмерки за 500 мтр. до финиша.—Впереди ГОЛЦКС, справа сборная Ленинграда, слева Москва.

Жалеть о том, что не москвичам достались первые места, конечно, не приходится—это впору разве лишь завзятому „патриоту своего города" из былых героев весла. Чем выше поднимутся места, тем лучше для дела физической культуры, трактуемого во всесоюзном масштабе. Но с точки зрения этого же широкого масштаба печально то явление, что попрежнему танцуем мы от Ленинграда к Москве и обратно.

К сожалению, отсутствие соответствующих средств, запущенность водного спорта на местах, невозможность обеспечить инвентарем хотя бы центр—все это заставило в текущем сезоне отказаться от вовлечения в розыгрыш первенства провинции.

Надо надеяться, что подобного положения не будет уже на будущий год. Так или иначе, на морских шестерках, на простых прогулочных полугичках или хотя бы на байдарках, но провинция должна выступить в 25 году, к чему и надлежит ВСФК обратить соответствующие усилия.

Возвращаясь теперь к старому противопоставлению: Москва—Ленинград, следует прежде всего характеризовать прошедшие первенства в части академической гребли как специфически „мастерские". Последнее, впрочем, вполне закономерно и понятно.

В Москве лишь текущий сезон после ряда лет переменчивой и неопределенной политики дал устойчивый курс на массовую рабочую физкультуру, в Ленинграде, более того,— не совсем благополучно с этим курсом и в настоящее время. Словом, показать лицом новый молодняк было еще несколько рано и соревнования, естественно, свелись к борьбе старых противников, к борьбе различных стилей и методов тренировки.

Полную победу в этом состязании одержал Ленинград.

В чем кроются причины такой победы? Прежде всего, конечно, в большей продолжительности сезона и более длительной совместной тренировке гребцов, позволяющей достигать изумительной сыгранности. Затем в условиях занятий, совершенно отличных от московских (громадное количество и великолепное состояние судов при малой нагрузке). Ленинградские гребцы сумели доказать своим физкультурным верхам, что академическая гребля требует строго показательной работы с немногими избранными, что она не массовый спорт, а эффектное средство агитации в пользу такового. Нам, ближе стоящим к центру, руководящему спортивной жизнью СССР, понятна неправильность этого взгляда, маскирующего стремление удержать кастовые позиции. Но руководители старого спорта подчас столь искренне уверены сами в правоте своих мнений и столь убедительно ратуют в их пользу, что успевают убедить в том кого следует, примером чему служат и Ленинградский Спартак и, видимо, местный Губпрофсовет.

Последний, впрочем, быть может, еще просто не успел втянуться в ту работу, к которой с надлежащей определенностью подошел наш МГСПС. Но кто бы и в какой мере не был виновником этого положения, а факт налицо. Ленинград, почти ничего не сделавший для вовлечения масс в гребной спорт и пробавляющийся старыми силами, несмотря на то, позволяет себе роскошь создать для показательных кружков поистине тепличную атмосферу. Последняя и об'ясняет большое техническое превосходство над Москвой этих кружков, занятых исключительно лишь самоусовершенствованием. Однако спешу оговориться, что вовсе не стремлюсь искать в этой ситуации оправдания для побежденной Москвы, а лишь отмечаю ее как в принципе ненормальное положение, на ряду с которым нельзя не отметить и другого — прямо-таки несоизмеримого технического превосходства руководителей местного гребного мирка над

Единственная мужская команда Москвы, выигравшая на первенстве.—Парная двойка кливкер для новичков рабочего клуба им. Жилина (Бибиков, Попов—загр.). Носовой гребец—пекарь, загребной—чернорабочий.

Финиш старших одиночек. Впереди уверенным победителем Равинов (Ленинград). Сзади рядом Савримович (Ленинград) и Бутягин (Москва). Последний—дальний от плота.

нашими тренерами, чему также следует приписать значительную долю успеха.

И, если ленинградским физкультурным верхам удастся только направить работу таких спецов на новый людской материал (которого пока не видно), то и в дальнейшем еще долгое время наши московские условия обучения будут уступать тамошним. А думается, что достичь этого „Спартак" сможет с большим успехом, нежели МСФК, потому что в старых руководителях Гребного и Стрелы куда больше истинной любви к своему делу, нежели в былых московских заправилах.

Поэтому-то я и подчеркиваю, что из всех причин поражения москвичей основною была слабость наших тренеров по сравнению с ленинградскими. По совести говоря, один лишь заведующий учебной частью I-й станции МГСПС т. Лукач, работавший долгое время за границей, может почитаться в Москве настоящим тренером. Ему-то и должно поручить подготовку московских боевых команд к будущему году, а не поощрять взаимное соперничество малокомпетентных капитанов-самоучек, которое и может-то процветать лишь на почве нашей общей безграмотности в области академической гребли.

Действительно, как разительны были все дефекты в работе московских команд, казавшихся на нашей реке почти что безукоризненными, при сравнении их во время гонки с ходом хотя бы старших команд ГОЛЦКС'а. Как ясно чувствовалось, что на ряду с общею неправильной трактовкой стиля ход лодки портят индивидуальные особенности гребцов, которые, не являясь особо вредными сами по себе, недопустимы именно при работе командою.

Тщательным сглаживанием всех таких различий и выигрывает Ленинград (вернее, ГОЛЦКС—лучший представитель города). Тут, конечно, и результаты долгого совместного сгребания и работа наблюдательного тренера. Тут весь ключ к успеху, ибо по существу своему гребля ленинградцев не представляет ничего из ряда вон выдающегося. Это стилизованный, лишенный должной резкости корпусного швунга, немного „тускловатый", но зато на редкость сработанный удар, несколько напоминающий бельгийский. Лишь один Разинов, превратившийся за последние годы в безусловно выдающегося одиночника, идет с замечательной энергией и эластичностью, создающий впечатление почти что абсолютного использования всех вложенных в лодку и организм гребца возможностей.

***

Переходим теперь к описанию последовательного развития борьбы на всесоюзных соревнованиях по отдельным дням.

Первый день соревнований 30 августа. Хороший, теплый, солнечный день. Почти полное отсутствие волны, столь неприятной для ленинградской дистанции по Малой Невке. Небольшой противный ветер.

Первым заездом в 3 ч. дня пошли морские шестерки на $1^1/_2$ клм. двумя полуфиналами по 4 и 5 команд в каждом. Победители обоих заездов команды „Трефолева" и „Кречета" вышли вперед и выиграли довольно уверенно. Работа военморов, дружная и энергичная, производила довольно внушительное, но несколько своеобразное впечатление, ибо чувствовалось недостаточное с точки зрения „академика" наблюдение за слаженностью команд.

Женские четверки ГОЛЦКС'а и „Красной Звезды" не дали картины сильной борьбы, т. к. на первых же сотнях метров ГОЛЦКС со Скржинской на загребном весле уверенно вышел вперед и кончил дистанцию на 11,2 сек. впереди.

Следующий заезд одиночек клинкер для младших гребцов, в котором москвичи возлагали большие надежды на Бутягина, неожиданно для них кончился выигрышем слабого физически, но очень чисто и легко работающего Ивашева. Встреча Савримовича с Ивашевым на первенстве ГОЛЦКС'а покажет, была ли эта победа вполне заслуженной и не зависела ли она в значительной мере от того, что Бутягин шел на клинкере, хотя и гоночного, но устарелого типа, на который он к тому же, увлекаясь тренировкой к старшему заезду, сел лишь в день состязания.

Заезд старших четверок, где встретились прошлогодние противники ГОЛЦКС и МГСПС, конечно, особого интереса

Красивая картина финиша в заезде двоек новичков. Москва впереди.

представлять не мог, т. к., если в прошлом году ленинградцы, идя на несравненно худшей лодке против хорошо тренированных противников, все же выиграли у них восемь секунд, то на этот раз, принимая во внимание равенство судов и отсутствие у Москвы сколько-нибудь значительной работы на четверке, не приходилось ожидать никакой борьбы. Так оно и вышло на деле. Ленинград шутя ушел с самого старта, оторвался на изрядный просвет еще до моста и, идя далее абсолютно спокойным ударом, все же сделал разницу в 15,2 сек. (время 6 : 40).

Разыгранный вслед за тем финал для двух победительниц морских шестерок в отличие от предварительных заездов прошел в резне со старта до финиша и был выигран «Кречетом» лишь на последних ударах. При этом говорят, что старшина команды победительницы в спортивном азарте испортил торжественность финиша, «наставив противнику нос».

С заезда лоцманок (плоскодонная лодка, где два гребца гребут как на полугичке, рулевой же в такт с ними табанит третьей парой весел) начался ряд триумфов известного ленинградского конькобежца Муравьева, который в паре с Богачевым выиграл все четыре соревнования по неакадемической гребле. Обратила на себя внимание лодка с 60-летним стариком на загребном весле, бодро державшаяся всю 2 километровую дистанцию.

В заезде четверок клинкер для новичков удивительная по физическим данным команда ГОЛЦКС'а, имеющая в своем составе двух новичков этого года, побила на 8,2 сек. «Красную Звезду» со временем в 6 : 55,8, т.-е, пройдя на клинкере лишь на 0,6 сек. хуже старшей четверки-скиф москвичей.

Женскую одиночку со временем 6 : 20 и разницею в 20 сек. легко выиграла Скржинская у москвички Герасимовой.

Под'ездные челны опять-таки дали победу Муравьеву с Богачевым.

Наконец, немного позже 7 часов, когда постепенно начало уже смеркаться, на старте выстроились три младшие восьмерки: две от Ленинграда (ГОЛЦКС и сборная I ШАГ'а с «Красной Звездой») и одна от Москвы (МСФК).

В этом заезде москвичи, если не слишком рассчитывали на свою победу, то во всяком случае считались с возможностью ее, видя наиболее опасного конкурента в сборной, угрожавшей до того даже старшей восьмерке ГОЛЦКС'а, но разочаровавшей нас очевидной примитивностью своего стиля, недостатки которого компенсировались лишь избытком физических сил. ГОЛЦКС же также втихомолку надеялся удивить всех неожиданным выигрышем, сильно уповая на свою четверку новичков, составлявшую ядро восьмерочной команды.

Судьба москвичей определилась со старта, плохо взятого ими. За мостом они остались уже на корпус сзади противников, шедших в сильной резне. Далее, правда, москвичи не отпадали, но и не могли уже наверстать упущенного. Судьба же гонки решилась на повороте около «Дельфина». Здесь Москва, подобравшаяся было на ¾ корпуса к шедшему вторым ГОЛЦКС'у, уже не могла продвинуться далее, оказавшись, как имевшая среднюю воду, естественно, зажатой между впереди идущими командами (без всякой, конечно, вины последних). Отсюда же начала уходить сборная, отрываясь к финишу на 4,6 сек. от ГОЛЦКС'а и показывая время 6 : 05,4. Москва кончила на третьем месте всего лишь в двух секундах за последним.

На этом, собственно говоря, и кончилась наиболее интересная часть дня, т. к. на парной двойке скиф Савримович с Дундуром шли дистанцию без противников. В заезде же учебных четверок для новичков 24 года боролись лишь 2 ленинградские команды, давшие на финише разницу в 0,6 сек., тогда как москвичи отвалились больше чем на полминуты.

Второй день соревнований происходил в столь же благоприятных условиях и лишь, быть может, при несколько более сильном ветре.

Начался он сразу же с «ударного» заезда старших одиночников. Изумительно эффектным и легким стартом Разинов с места вырвался вперед на изрядный просвет. Вторым пошел Соснин, имея на поллодки сзади Бутягина и, наконец, так же быстро отвалился от средних двух на просвет Саврimович, засидевшийся на старте и взявший совершенно спокойный темп В дальнейшем гонка разыгралась следующим образом. Уже на втором десятке ударов Бутягин стал доставать Соснина и довольно скоро обошел его, не приблизившись, однако, нисколько к продолжавшему удирать Разинову. Мирно улыбавшийся Саврimович тем временем успел отстать от противников на добрых три корпуса. Начиная с 500 метров, обнаружились некоторые перемены. Все трое передних заметно сбавили ход и Саврimович стял подтягиваться к ним, легко доставая Соснина и угрожая Бутягину. Последний, впрочем, незадолго до плотов снова выдвинулся вперед, пытаясь, видимо, подойти к передыхавшему Разинову. Последний, однако, непосредственно от плотов начал финишировать и кончил вне досягаемости. Бутягина же, «завявшего» после неудачной попытки догнать Разинова, на финише достал Саврimович, кончивший с ним голова в голову.

Сборная женская восьмерка Москвы, выигравшая в хорошем стиле на первенстве у Ленинграда.

За одиночками тронулись парные двойки клинкер новичков, где из четырех команд уверенно провела гонку и кончила первой великолепно тренированная команда москвичей из Рабочего Клуба им. Жилина (7 : 20). За недалекое второе место боролись ГОЛЦКС и I ШАГ Спартака, тогда как «Красная Звезда» безнадежно отпала.

Четверки клинкер для младших гребцов обнаружили громадное превосходство Ленинграда над хорошо сработанной, но неправильно гребущей по стилю и мелкой физически командой МГСПС.

Из ленинградцев же четверка новичков ГОЛЦКС'а взяла реванш за младшую восьмерку, побив на 4 сек. (6 : 46) среднюю четверку из сборной восьмерочной команды.

В женских двойках клинкер москвички Бойко и Гаврилова упорно держались на корпус сзади за Скржинской и Александровой, а на повороте начали было доставать их, но к финишу сдали и кончили в 2,6 сек. вторыми. Распашная двойка ГОЛЦКС'а в составе Яковлева и Никитина шла без противников и легко. В одиночном заезде для новичков москвич Попилин сразу безнадежно отстал, борьба же ленинградцев Ивашева и Боронина кончилась, как и всегда, в пользу первого. Без противников прошла вслед за восьмерочным женским заездом и сборная ленинградская двойка младших гребцов в составе того же Боронина (загр.) и Верткова.

Разинов (Ленинград)—победитель первенства СССР в 1923 и 1924 годах.

Одержали между заездами академических судов две очередные победы Муравьев с Богачевым, при чем гонка полугичек была единственным тяжело давшимся им заездом.

Конечно, общее внимание зрителей в конце дня привлекли заезды восьмерок старших гребцов и женских. Последний дал вторую и последнюю победу Москве, сборная команда которой, взявши старт несколько тише ленинградок, непосредственно вслед за тем начала выдвигаться вперед и уверенно провела всю гонку, кончив со временем 7 : 08 и с 3,4 сек. просвета.

В старшем же заезде ГОЛЦКС, сильно пойдя со старта, к 500 метрам был уже на корпус впереди москвичей и на полкорпуса перед сборной. Тут же и определился исход состязания, т. к. в дальнейшем ГОЛЦКС еще дальше ушел от обоих конкурентов (6 : 03), а сборная выиграла у МГСПС корпус с просветом.

Этим заездом и закончились соревнования, давшие Ленинграду полную победу при соотношении очков 32 : 13 и лишь двух абсолютных поражениях.

В заключение необходимо отметить блестящую техническую организацию соревнований. Все заезды разыгрывались по часам и, если были запоздания, обусловливаемые проходом пароходов и плотов, то таковые наверстывались затем усиленным темпом.

Безукоризненно было поведение ленинградцев в смысле предоставления инвентаря. Недоразумения, имевшие место и приведшие к тому, что фактически Москва получила одиночку и двойку клинкер сомнительного качества, следует отнести к недостатку выдержанности и дисциплины у самих москвичей.

Нельзя, кроме того, не поблагодарить хозяев с секретарем ЛГСФК тов. Мутовкиным во главе за товарищеский прием и гостеприимство, оказанные москвичам. К сожалению, и здесь не все обошлось без недоразумений, в которых следовало бы покаяться части наших гребцов, не могущих отрешиться от приемов старой спортивной халтуры.

Единственно, на что можно посетовать, так это на отсутствие на соревнованиях масс спартаковских физкультурников, коих заменяла специфическая подтянутая публика из разряда старых спортивных завсегдатаев.

Старшая четверка ГОЛЦКС'а (Ленинград) — двукратная победительница первенства СССР (1923—1924 года).

Особенно резко давал себя знать этот далеко не современный состав зрителей в первый день, когда участники матросы-балтийцы выделялись среди окружающих резко обособленной группой.

Пора приучать молодежь если уж и не ходить на скифах, то хотя бы смотреть с интересом на соревнования, ибо иначе к чему же «показательные» кружки.

Технические результаты.

Дистанция по М. Невке. Для лодок с рулевыми 2 клм. по течению, для безрульных 1½ клм.

1-й день.

Четверки женские клинкер: ГОЛЦКС (Николаева, Александрова, Леонтьева, Скржинская — загр., Кирпатовский — рул.)—7 : 47.8; „Красная Звезда“ (Калинина, Бесова, Плотникова, Нерехотская—загр., Линтроп—руб.)—7 : 59. *Одиночка клинкер младших гребцов:* Ивашев (ГОЛЦКС)—5 : 46; Бутягин (МСФК)—5 : 52,2; Боронин (I ШАГ Спартака)—5 : 53; Попов („Красная Звезда“). *Четверки скиф старших:* ГОЛЦКС (Дундур, Ясинский, Яковлев, Савримович—загр., Берзин—рул.) — 6 : 40; МГСПС (Шиловский, Воронин, Трофимов, Ильин—загр., Мельников Н.—рул.)—6 : 55,2. *Четверки клинкер новичкав:* ГОЛЦКС (Емельянов, Осокин, Холмогоров, Любимов — загр., Лозак—рул.)—6 : 55,8; „Красная Звезда“ (Гуревич, Енкин, Окатов, Блох—загр., Линтроп—рул.)—7 : 04. *Одиночки клинкер*

Момент борьбы за второе место в заезде старших восьмерок. Сборная ленинградская восьмерка идет впереди москвичей.

женские: Скржинская (ГОЛЦКС)—6 : 20; Герасимова (МГСПС)—6 : 40. *Восьмерки скиф младших гребцов:* Сборная I ШАГ Спартака „Красная Звезда“ Монасевич, Шостаковский I, Савельев II, Попов, Адлесс, Савельев I, Фанти, Лельпуран—загр., Воронин—рул.)—6 : 05,4; ГОЛЦКС (Константинов, Крылович, Емельянов, Лупичев, Леонтьев, Осокин, Холмогоров, Любимов—загр., Лозак—рул.)—6 : 10; МСФК (Чеков С., Чистяков, Попов Ю., Морарь, Санкин, Дмитриев, Мешков, Чеков Л.—загр., Лукач—рул.) 6 : 12. *Двойка парная скиф без рул. для старших гребцов*: ГОЛЦКС (Дундур, Савримович—загр.)—без противников. *Четверки учебные новичков 24 года:* „Красная Звезда“ (Груздев, Сасон, Кановихин, Врачев—загр., Салтыков—рул.)—7 : 10,2; ГОЛЦКС (Титов, Хромов, Секунов, Карпов—загр., Ефремов—рул.) — 7 : 10,8; МГСПС (Гутвейн, Толстой, Соколов, Коркин—загр., Мельников—рул.)—7 : 48.

2-й день.

Одиночки скиф старшие: Разинов (I ШАГ Спартака)—5 : 27,4; Бутягин (МСФК) и Савримович (ГОЛЦКС)—5 : 32,2; Соснин (МСФК)—5 : 39. *Парные двойки клинкер новичков*: Рабочий клуб им. Жилина (Бабиков, Попов—загр., Чистяков—рул.)—7 : 21; ГОЛЦКС (Туркиайнен, Вертков—загр., Соколов—рул.) — 7 : 22,9; I ШАГ Спартака (Шостаковский I, Фанти — загр., Шостаковский II—рул.) — 7 : 23,1; „Красная Звезда“ (Антонов, Ратнов—загр., Внуков—рул.)—7 : 50; *Четверки клинкер младших гребцов*: ГОЛЦКС (Емельянов, Осокин, Холмогоров, Любимов—загр., Лозак—рул.)—6 : 46; „Красная Звезда“ (Савельев II, Попов, Адлесс, Савельев I—загр., Воронин—рул.)—6 : 50; МГСПС (Романов, Кулшин, Мельни-

ков П., Мельников Н. — загр., Ягминович—рул.) — 7 : 10,2. *Двойки парные клинкер женские*: ГОЛЦКС (Александрова, Скржинская—загр., Андреев—рул.)—8 : 04,4; МСФК (Бойко, Гаврилова—загр., Лукач—рул.)—8 : 07. *Двойка скиф с рул. распашная для старших гребцов*: ГОЛЦКС (Яковлев, Никитин—загр., Берзин—рул.) без противников—8 : 17. *Одиночки клинкер новичков*: Ивашев (ГОЛЦКС)—5 : 45; Боронин (I ШАГ Спартака)—5 : 50,2; Попилин (МГСПС) не кончил дистанции. *Восьмерки женские:* Сборная Москвы: МСФК и МГСПС (Герасимова, Куракова, Бородина, Киселева, Евланова, Бойко, Гаврилова, Ночевкина—загр., Лукач - рул.)—7 : 08; Сборная Ленинграда: ГОЛЦКС и „Красная Звезда" (Калинина, Бесова, Плотникова, Нерехотская, Николаева, Александрова, Леонтьева, Скржинская—загр., Линтроп—рул.)—7 : 11,4. *Двойка клинкер парная для младших гребцов*: Сборная Ленинград: Вертков, Боронин—загр. без противников. *Восьмерки старших гребцов*: ГОЛЦКС (Ивашев, Кирпатовский, Холмогоров, Никитин, Дундур, Ясинский, Яковлев, Саврimович—загр., Берзин—рул.)—6 : 03; Сборная Ленинграда (состав см. 1-й день)—6 : 12,1; МГСПС (Занегин, Зембицкий, Шиловский, Горбунов, Побегайло, Воронин, Трофимов, Ильин—загр., Демин—рул.)—6 : 15.

Результаты заездов неакадемических судов.

Шестерки морские (участвовали лишь гребцы Балтфлота) — финал: Команда посыльного судна „Кречет" (Нечанинов, Зайцев, Найда, Коржевский, Синица, Шустов, Линич—старшина) 8 : 13,2 на 1½ километра; команда „Трефолева" на ½ корпуса сзади. *Лоцманки*: победители: Богачев, Муравьев—загр., Беляев — поддавочный (гребец, сидящий на рулевом месте и работающий на табанке) 10 : 05,6 на 2 клм. *Подвздные челны*: победители: Богачев, Муравьев—поддавочный. Время 10 : 22,6 на 2 клм. *Долушчки*: Богачев, Муравьев—загр., Беляев — рул. 9 : 20 на 2 клм. Вторая команда в составе: Малыгин, Александров—загр., Малыгин—рул., пришла на 0,4 сек. позади. *Прогулочные двухпарки*: Богачев, Муравьев—загр., Беляев—рул. 9 : 25 на 2 клм.

Победители Богачев и Муравьев — члены Гаванского Кружка, культивирующего специально неакадемическую гребля.

Приходится пожалеть о том, что „Спартак" не выставил гражданских команд в заезде шестерок, что сильно повысило бы интерес соревнования, позволив прикинуть силы „пресноводных" и морских гребцов.

Я. В. Шестоперов.

Плавательный сезон закончен.

Если легко-атлетические первенства СССР обнаружили необычайный прогресс провинции, который заставил Москву совершенно на них стушеваться, то первенства по плаванию показали, насколько сильны обе столицы. Знание легко-атлетической техники теперь проникло во все медвежьи уголки Союза. Советы физической культуры сделали свое дело. Техника же плавания провинции абсолютно незнакома. Лишь Москва, Ленинград и отчасти Киев имеют подготовленных технически пловцов. Поэтому первой задачей Высшего и Московского Советов Физической Культуры является через

Женская четверка ГОЛЦКС'а (Ленинград), победившая на первенстве.

Старшая восьмерка Москвы (МГСПС), проигравшая Ленинграду.

свое издательство наладить своевременный выпуск соответствующей, вполне компетентной литературы по технике плавания и прыжков и тем дать возможность провинции перейти со своих кустарных стилей плавания на современные.

Кроме того, нужно еще зимой обратить внимание местных советов на то, что проводимые ими губернские и районные соревнования должны уделять плаванию не меньше внимания, чем другим видам спорта. А то у нас они превратились в первенства по легкой атлетике и футболу, при полном невнимании к баскетболу и плаванию, видам спорта, имеющим летом значение не меньшее, чем легкая атлетика. Одновременно в текущей спортивной литературе должны быть даны указания организационно-технического характера. На местах могут не знать, как устраивать соревнования при наличии течения, как устроить вышку, плот, какая для прыжков должна быть глубина, как сделать поворотный щит или оборудовать поле для ватер-поло. Все эти указания должны быть помещены в печати еще зимой, так как помещаемые весной и, тем более, летом, они являются запоздавшими, так как после их прочтения всегда должен пройти довольно длинный период составления чертежей, смет, изыскания средств и пр.

Переходя к московскому плавательному сезону, нужно отметить, что подсекция плавания МСФК проявила редкое по выдержанности бездействие. За все лето, кроме первенства Москвы, ею не было проведено ни одного соревнования. Праздник школы коммунальников и соревнование для новичков в школе МГСПС в счет итти не могут, так как и инициатива их и проведение не имели с подсекцией никаких точек соприкосновения. Неужели работники подсекции не знали, что соревнования, способствуя совершенствованию техники пловцов и улучшению результатов, являются незаменимым агитационным средством и лучше всяких речей и плакатов привлекают новых членов в наши, еще немногочисленные ряды пловцов.

В результате вся работа сезона была проделана группой старших пловцов при школе плавания коммунальников и МГСПС, который открытием своих школ сделал неоценимую услугу делу физического возрождения трудящихся Москвы.

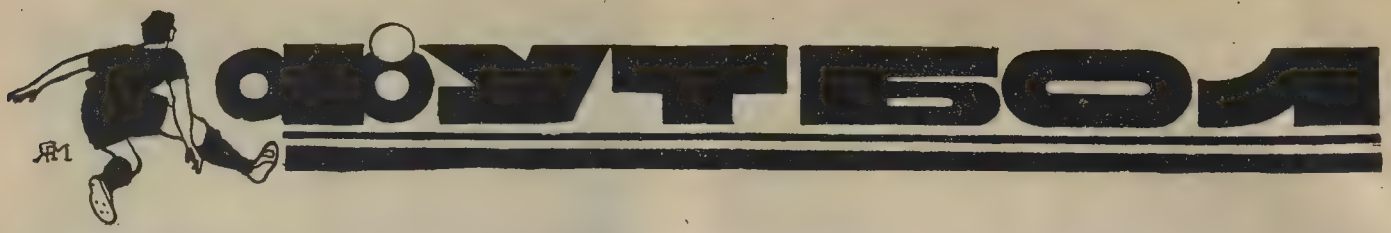
Нельзя также обойти молчанием полное отсутствие в Москве организаторов и судей по плавательному делу. Поэтому задачей плавательной подсекции МСФК является заблаговременное составление календаря и проведение целого ряда соревнований летом 1925 года, так как только этим путем можно подобрать годных к организационной работе и судейству лиц.

Наконец, нужно помнить, что будущим летом во Франкфурте на Майне, в Германии, состоится международная рабочая олимпиада, на которой СССР, повидимому, будет участвовать.

Обыкновенно все первенства за границей устраиваются в середине лета, нередко в июне. Поэтому МСФК должен, не теряя времени, выделить из московских пловцов группу в 5—8 человек и добиться для них права беспрепятственного пользования бассейном Сандуновских бань для тренировки в течение всей зимы.

Эта задача должна быть выполнена первой и не позже, чем в октябре месяце текущего года.

А. Жемчужников.



Итоги Всесоюзного первенства по футболу.

Первенство Союза ССР по футболу выиграл Харьков, представлявший УССР. Ленинград и Москва, сильнейшие кандидаты на первенство, проиграли Украине, доказав этими играми неслучайность харьковского успеха. Чем об'яснить такие результаты, что молодая команда Юга без труда вышла на первое место? Чем выделяется команда Харькова среди остальных конкурентов? Бесспорно свежестью, самоотверженностью и коллективностью. Этих качеств ни у Москвы, ни у Ленинграда нет.

Выше ли классом игра харьковцев? Конечно, нет. Больше, они играют по классу ниже и Москвы, и Питера. Комбинации нападения незаконченны и большей частью предлагаются самим противником, индивидуально игроки технически слабее столичных, и только защита являет пример осмысленной и полезной игры.

Все дело в свежести игроков и большем чувстве ответственности за судьбу всего коллектива. Как Москва, так и Ленинград, имея команды технически и индивидуально более высокого класса, отличаются тем, что в массе называют „чемпионством".

Игроки не спаяны единой волей, крепкой стренированностью и большей частью не „чувствуют" друг друга для совместных комбинаций. Не имея до сих пор достойных противников, игроки уверились в своей непобедимости. И если московским и ленинградским командам желательно выйти победителями, то нужно им усилить свое внимание именно в этих областях работы над собой. Но этого мало. Нужно создать такие условия, чтобы столицы встречались с лучшими иностранными командами и могли у них учиться. Это необходимо. Введенные с текущего года МСФК обязательные занятия по легкой атлетике для футболистов должны сказаться на результатах будущего сезона. Это мероприятие должно быть проведено всеми советами для всех футболистов. Прошедшие игры ярко показали слабую сторону команд именно со стороны плохого бега и недостаточного общего развития наших футболистов.

Поставить под строгий врачебный надзор игроков футбольных команд, втянуть их в активную работу над собой в смысле общего развития, вот первые выводы минувших встреч. Есть, впрочем, и еще один вывод. Нельзя в такой короткий промежуток времени давать такую нагрузку команде, как это сделали с Харьковом. Играй, но не до бесчувствия. В этом отношении вина и Харькова и ВСФК. В дальнейшем таких экспериментов производить нельзя.

Врачебной комиссией праздника были произведены обследования харьковской и ленинградской команд до и после игры. Результатов мы еще не знаем. Но знать их нам чрезвычайно важно. Надо надеяться, что эти результаты будут нам даны, и мы сможем по ним расширить свой выводы.

А. Зискинд.

Первенство СССР.

РСФСР выясняет свою команду.

Москва—Казань.

После ряда предварительных встреч городов, принявших фактическое участие в соревнованиях, на полуфинальную игру первенства РСФСР вышли Москва и сильнейшая команда Поволжья—Казань.

Нельзя признать остроумным способ Москвы составлять свою сборную каждый раз на добрую половину из новых игроков и не мешало бы МСФК как следует подтянуть тех игроков, которые, будучи назначены на игру, или совершенно не являются на поле или прибывают с опозданием. Против Казани москвичи выступили в столь «неряшливом» составе, что публика восторженно приветствовала поволжан, забивших первый мяч и сведших первую половину при 1:0. После перерыва индивидуальное превосходство москвичей все-таки сказалось, и они выигрывают 5:0—общий счет 5:1. Казань, регулярно проводящая каждый год игры с Москвой, при наличии хороших игроков в своих рядах, несомненно, в ближайшие годы сильно выдвинется.

Сборная команда Харькова, выигравшая первенство СССР, и последовательно обыгравшая Закавказье, Ленинград, Сборную СССР и Москву. Слева направо: Гуляев (правый нападающий), Капустин (правый полузащитник) Натаров (центровой), Фомин (защитник), Алферов (полулевый), Привалов (правый полузащитник), Бем (полуправый), Казаков (левый), Кротов (капитан, защитник), Норов (вратарь), Фомин (центр. полузащитник).

Фот. Д. В. Ильина.

Сборная команда РСФСР, выступившая в финале против победителя первенства СССР—команды УССР.

Слева направо:

Зискинд (предс. секции игр ВКФК), Селин, (полуправый) Бутусов (полулевый), Рущинский (защитник), Ежов (защитник), Исаков (центр), Ратов (левый полузащ.), Филиппов (правый полузащ.), Жибоедов (левый), Батырев (центр полузащ. капитан), Гусев (вратарь) Григорьев (правый).

Фот. Д. В. Ильина.

Ленинград—Москва.

В весьма оригинальном «контакте» выясняли Ленинград и Москва вопрос о том, кому из них представлять РСФСР и защищать ее честь на первенстве СССР. Дело в том, что, согласно положения, РСФСР выставляла на общее первенство Союза не сборную команду своих городов, а сборную команду одного города, взявшего внутреннее первенство. Эта финальная игра была назначена в Ленинграде. ВСФК официально командировал судить игру т. Савостьянова, но Ленинградский Совет Физ. Культуры поставил вопрос так, что выдвинул «своего» судью и этим шагом положил начало чрезвычайно нездоровой конкуренции, создав напряженную атмосферу и между игроками, и среди публики.

Разыгралось *состязание* в смысле спортивном, а при сложившейся обстановке, вернее в смысле азарта, не без интереса.—Первый мяч получает Москва и сквитывает его в лице Старостина. Немного спустя Артемьев, посылая мяч с подачи Жибоедова, делает 2:1 в пользу Москвы, но через несколько минут в ворота гостей дается 11-метровый удар, который и забивается Эммерихом. Вслед за этим против Москвы опять дается, хотя и весьма спорный, 11-метровый, и счет 3:2 остается до перерыва. После перерыва Москве удается отыграться и последний свисток застает счет 4:4.

Так как необходим был определенный результат, игра была продолжена, но ни той ни другой стороне добиться результата не удалось. Общее время игры 2 ч. 15 м.

Силы Москвы и Ленинграда настолько нам всем известны, что смешно было бы говорить о «явном преимуществе»— обычная фраза отчетов – той или иной команды, но все-таки два

Экзамен выдержан.

(*Впечатления*).

Площадка ОППВ, так хорошо известная всем москвичам и москвичкам, „ужасно любящим“ футбол, зажила новою жизнью.

Суетливо распоряжаясь, забегали московские активисты физкультурники по знакомому полю.

Закипела энергичная подготовка ко второму Всесоюзному экзамену.

ОППВ—центр праздника. ОППВ—место, где красные спортсмены необ'ятного СССР будут демонстрировать свои достижения, свои успехи.

Вот почему так дружно, так заботливо полные дни работают физкультурники на ОППВ. С любовью украшаются трибуны, размечаются дорожки, устраиваются места для судей и секундометристов, внимательно делается каждая мелочь, играющая подчас немаловажную роль.

А в это время московские „мастера“ с неменьшей заботливостью подсчитывают свои силы, ибо сегодня провинция уже не то, что год назад. Сегодня места преподнесут не один сюприз Красной Столице.

Постепенно с'езжаются участники. Представители Поволжья, Урала, Закавказья, Украины, Юго-Востока уже в Москве.

30 августа. Стадион Сельско-Хозяйственной выставки. Стройными колоннами выстраиваются физкультурники.

„Колонны сми...иии...рно“!

И в торжественной тишине голос одного из основоположников пролетарской физкультуры:

„От имени Высшего Совета Физкультуры считаю Второй Всесоюзный Праздник Физкультуры открытым“.

Секунда тишины, и молодое, задорное „ура“, переплетаясь с звуками пролетарского гимна, могучими раскатами, заливает стадион...

А старый партиец, пришедший приветствовать молодую смену от имени бойцов большевистской гвардии, улыбаясь, машет шляпой и с неменьшим задором вторит молодняку:

Ураааа!..

На завтра первый день экзамена.

Несмотря на хмурую, холодную погоду, трибуны ОППВ заполнены зрителями.

Спокойно, стройно начинается программа. И сразу же резко выдвигается провинция.

Центр внимания прыжки с шестом. Представительницы Урала быстро оставляют других участниц позади.

Меняются цифры, показывающие высоту прыжка. Прежнее всесоюзное достижение уже побито.

11-метровых удара, проведенных в ворота Москвы, дают ей моральное преимущество.

Как показал конец, для игры с Украиной в финале первенства Союза удачнее было бы после вышеописанной встречи составить общую сборную команду, но... в Ленинграде произошла вторичная встреча с Москвой и в ней победа при счете 1:0 осталась за хозяевами поля.—Ленинград представляет РСФСР.

Полуфинал.

2 сентября в полуфинале на первенство Союза встретились Украина и Закавказье, прибывшие на праздник в Москву. Украина, представленная командой Харькова, будучи определенно сильнее, выигрывает 4:0, несмотря на хорошую защиту противника.

Финал.

Победа Украины.

То мнение, что Харьков по своему классу равен Москве и Ленинграду, высказанное нами в свое время, подтвердилось весьма наглядным образом в финальной игре. Попутно с этим подтвердилось и довольно легкомысленное отношение Ленинграда как ко всему Празднику вообще, так и к финальной встрече с Харьковом, знакомство с которым он в свое время имел и довольно красноречивое. Ленинград прислал на финал не лучшую свою команду, какую мог бы выставить, так как одновременно другая команда им была отправлена в Ревель. Как взглянет на это осложненное общей несогласованностью дело ВСФК, пока неизвестно, но Харьков,приславший великолепную команду, взглянул просто—взял выиграл при счете 2:1, взяв, таким образом, первенство СССР.

Привет победителям!

А то, что они достойны звания победителей, украинцы показали своими последующими играми.

Для завершения игр против победителей была дана традиционная встреча сборной команды СССР. Фактически эта команда составилась из игроков Москвы и оставшихся ленинградцев.

Игра прошла очень живо, и украинцы вновь покинули поле победителями, добившись счета 1:0.

Если состав сборной Ленинграда оставлял желать лучшего, то эта сборная была определенно сильной командой, и Харьков показал себя великолепно.

Перед отъездом украинцы провели еще игру—против сборной Москвы в составе: Соколов, Рущинский, Лайшин; Ратов, Селин, Малахов; Холин, Артемьев, Исаков, Троицкий Н. и Старостин. Это была наиболее интересная встреча из всех.

Первый мяч забивает Москва и кончает первую половину со счетом 1:0. Во второй половине игры судья Гридин дает наивный 11-тиметровый удар в ворота Москвы и счет сравнивается. Москва сильно теснит украинцев, но те блестяще защищаются и не теряют минуты, чтоб перейти в нападение. Один из выровов левого края увенчивается успехом—мяч в воротах Москвы. После этого москвичи, как говорится, „сидят“ на воротах Харькова, но из этого сидения ничего не вышло, и новая победа Харькова фиксируется при счете 2:1.

Междугородние товарищеские встречи.

— Урал, по организационным причинам не смогший принять участие в розыгрыше первенства РСФСР, встретился в Москве с первой командой клуба Сахарников и проиграл со счетом 3:0.

— Закавказье использовало свое пребывание в Москве, сыграв с первой командой клуба „Русскабель“ и Красным Ореховым.

Результаты игр: Закавказье—Русскабель 0:3; Закавказье—Красное Орехово 3:8.

— На обратном пути в Тифлис команда Закавказья играла в Харькове первый день с командой ХЗП 1:1 и второй день 2:0 в пользу ослабленной сборной Харькова.

Последние сообщения о междугородных играх Поездка ОППВ на Юго-Восток.

ОППВ телеграфирует результат своих встреч с Ростовом. Первый день 2:2 и второй день 7:1 в пользу ОППВ.

Команда выехала в Краснодар для дальнейших выступлений.

А. З.

220, 225, 230 мелькают цифры. Все напряжены. Неужели возьмет больше!—задает себе каждый вопрос.

235—есть!

Гром аплодисментов встречает физкультурницу-пролетарку, оставившую позади лучший мировой результат.

Столь же неожиданно ставит новое всесоюзное достижение в прыжке с шестом представитель Закавказья и в метании копья прсдставительница Урала.

Три новых всесоюзных достижения — результат первого дня.

Ряд новых всесоюзных достижений дают следующие дни.

Места, нажимают и физкультурники Красной Столицы“ определенно сдают позиции.

Холод и непрерывные дожди ничуть не влияют на праздник, шесть дней „экзамена“ проходят под флагом новых успехов.

Яркий солнечный день—был последним днем экзамена.

Это был день международной солидарности пролетарской молодежи. С красными знаменами, с революционными лозунгами вышли физкультурники отметить 10 годовщину Международного Юношеского Дня.

А в три часа дня на площадке ОППВ они подводили итоги своему экзамену.

Еще в начале второго часа трамваи, идущие к Сокольникам, были полны.

За шесть дней праздник физкультуры с'агитировал всю молодежь Москвы. Даже типичные любители „футбола и скачек“ подолгу стояли в ожидании трамвая, чтобы попасть на последний день праздника.

Центром разговоров в трамвае была все та же физкультура.

Хвалили провинцию, „воткнувшую сюрпризы“ москвичам, подводили итоги достижений мест и здорово критиковали московских „мастеров“.

К трем часам площадка ОППВ была полнехонька.

Сегодня на площадке не обычные завсегдатаи футбольных матчей. Сегодня трибуны в большинстве заполнены теми, кто уже „приобщился“ к легкой атлетике и кто дорожит каждым новым шагом пролетарской физкультуры.

— Как далеко ушли за год места!

— Да, физкультура пробралась далеко...

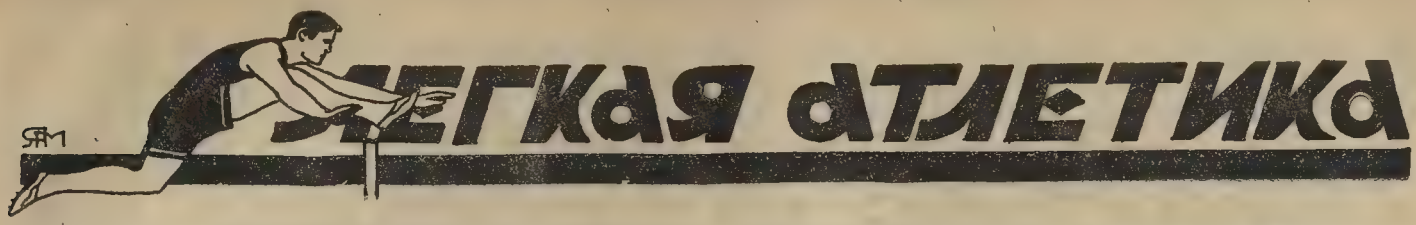
— Смотрите, как нажимают уральцы и закавказцы. Диву даешься!—слышится кругом.

— Ах! Как скучно на легкой атлетике—раздается томный голос „барышни“ с другой стороны.—И главное, нет ни одного интересного мальчика...

Воробьями стрекочут ребятишки, проскользнувшие на площадку.

Здесь тоже делятся впечатлениями.

Здесь особенно резко критикуют своего брата москвича и хвалят приезжих.



Всесоюзное легко-атлетическое первенство.

Среди видов физической культуры, получивших за последний год, со времени Первого Всесоюзного Праздника Физической Культуры, наибольшую любовь и широкое распространение среди населения необ'ятного Союза ССР, на первое место следует поставить легкую атлетику.

Ежедневно получаемые в редакции журнала сообщения о розыгрыше многочисленных спартакиад, олимпиад, первенств и т. п. соревнований и, наконец, только что прошедшие в Москве Всесоюзные легко-атлетические соревнования своими результатами красноречиво говорят о колоссальном развитии во всех федерациях и районах РСФСР этого естественнейшего и полезнейшего метода физической культуры. Если еще в прошлом году довольно сложная техника легкой атлетики была доступна только Москве, Ленинграду и Киеву, теперь она налицо у провинциальных товарищей легко-атлетов.

За год времени провинция не только смогла подогнать лучшие по развитию легкой атлетики центры, но во многом и уйти от них вперед. На спортивной площадке в Сокольниках с 31 августа по 7 сентября провинция сдавала свой экзамен и, как мы видим, выдержала его блестяще. Особенно ценными являются победы представителя Закавказья В. Дьячкова в наиболее трудных технических видах (в прыжках с

Старт бега на 10000 метров.

Фот. В. В. Лобода.

Сергеев (Закавказье), занявший ряд первых мест на 2 Всесоюзном Празднике Физкультуры.

Фот. В. В. Лобода.

Начало. „1" — глянуло с вышки. Голос рупора, выстрел и через несколько секунд рвется ленточка стометровки, принося еще одну победу местам.

Следом 100 мет. для женщин. Со старта первой выдвигается москвичка и под энергичные хлопки „патриотов" рвет первой ленточку у финиша.

Спокойно проходят прыжки для мужчин, где опять на первом месте провинция и метание диска для женщин, дающее новое всесоюзное достижение, покрытое Москвой.

10000 метров—нерв сегоднешнего дня.

Более получаса длится этот серьезный номер. 28 раз должны обойти участники площадку.

Быстро один за другим мелькают участники.

„Двадцать четыре, двадцать, десять, пять"—отсчитывает судья круги. Уже несколько участников сошли. Осталось четыре круга.

Зрители напряжены, участники усиливают темп, с каждым кругом приближается ленточка финиша.

Последние 400 метров.

Аплодисментами гремит трибуна. Глаза всех врезались в первых двух.

Уже не сидится зрителям, напряжение подняло их с трибун.

Еще секунда... Тишина и... мощная овация восторга встречает победителя.

И долго не успокаиваются зрители, долго стоит несмолкаемый гул оваций, провожающих физкультурника.

Быстро меняются номера на вышке.

Секундами отсчитан барьерный бег. Еще одно место дает провинциалам четырехсотметровка.

Свист копья, и устанавливается новое всесоюзное достижение.

Последний номер—1000 метров для женщин.

То, что было когда-то мечтой, стало явным фактом.

Этот бег показал, что физкультура среди женщин стала тоже на твердые ноги.

Двенадцать женщин взяли старт на 1000 метров на втором Всесоюзном экзамене!

Это были красивые минуты праздника.

Эй вы, старые „спортсмены", вы, говорившие, что пролетарская физкультура „мертвое дело", слышите!

На втором экзамене физкультуры СССР двенадцать пролетарок „осмелились" участвовать в этом ответственном номере экзамена... На втором экзамене установлен длинный ряд новых высших достижений.

Знайте же, что физкультура пролетариата крепнет с каждым днем.

Трудный экзамен физкультурники СССР выдержали с победами, как никогда.

А. Антонов.

шестом и в барьерном беге) и менее всего доступных для провинции номерах из-за отсутствия соответствующего инвентаря.

Поразительны также успехи женской команды Урала, где особенно выделяется Голдобина с феноменальным результатом в прыжках с шестом—2,35 (лучше мирового достижения) и в прыжках в высоту с разбега—140.

Как и всегда, Украина прислала весьма сильную мужскую команду, а вместе с ней и женскую с довольно хорошими результатами.

В команде Центрального Бюро Физической Культуры среди женщин выделяются две калужанки Винценц, знакомая Москве по выступлениям в 1922 г. на первенстве России под фамилией Глаголевой. и Леонова. Обе разносторонние легкоатлетки с высокими достижениями.

невик Комочков, метатель Казаков, метательница Горшкова, хорошо бегающие средние дистанции Кудрявцева, Баранчукова и друг.

Москва выступала в значительно ослабленном составе. Не было Громова, Бирзина, Гагулина, Журавлевой и Клепиковой, ездивших в Чехо-Словакию и в Германию на международные легко-атлетические соревнования. Не выступали спринтер Никитин, метатель Спарре и друг., что, конечно, значительно отразилось на общем ходе Всесоюзного первенства.

В общем первенство—сплошной триумф провинциальных товарищей.

Не могло, впрочем, обойтись и без дефектов, выразившихся в падении участниц при беге на 1000 м. Эти падения есть показатель нашей малой подготовленности. Нужна еще

повышенная сопротивляемость вредным влияниям условий труда и быта все эти факторы воспитываются на спортивных полях, а не в оранжереях.

Нет сомнений что взятое нами направление верно. Нужно только продлить начатую работу, углубить наши технические навыки, увеличить наши знания, и победа за нами.

Физическое воспитание должно проводиться на спортивных площадках—вот наш девиз.

Может быть понадобится еще не один год напряженнейшей работы для того, чтобы убедить несогласных с нами. Третий Всесоюзный праздник должен еще больше увеличить количество наших единомышленников и мы теперь же должны готовиться к нему, чтобы еще раз выступить во все оружии.

Умножайте кадры опытных руководителей по легкой атлетике. Поднимайте квалификацию инструкторского со-

Общая группа иногородних участников легко-атлетических соревнований на Втором Всесоюзном Празднике.

Фот. В. В. Лобода.

Закавказье, кроме указанного В. Дьячкова, привезло еще двух первоклассных легко-атлетов с хорошей техникой и достижениями: многоборца Сергеева, показавшего в метании диска давно невиданный в Москве бросок за 40 метров, и Б. Дьячкова, преимущественно прыгуна.

У Юго-Востока—хороший по резвости спринтер Юдин и прыгун Истаманов.

Ленинград ограничился присылкой только великолепного Решетникова, подобравшегося в метании копья к 60-метровому результату, и стайера Гусева.

Верхнее Поволжье выставило целую плеяду сильных легко-атлетов мужчин и женщин, довольно успешно выступавших в различных номерах. Здесь сильный по времени, но слабый технически тверяк Зиновьев, многообещающий средпродолжительная упорная работа по подготовке тренеров, которые могли бы создавать индивидуальные методы тренировки, умели бы подходить к каждому тренирующемуся с наиболее подходящими к нему специфическими средствами, ведущими к усовершенствованию его органов, к закалке всего его организма.

Пусть любители различных тепличных систем как хотят называют легко-атлетические соревнования, последние должны заня ь подобающее им место и решающее значение в общей системе физических упражнений. Современные условия жизни пред'являют к людям несколько иные требования, чем те которые получаются путем прохождения комнатных систем. От современного человека требуется энергия, неуклонная воля к достижению намеченных целей и, наконец, става—в этом залог развития здоровых начал в физической культуре, в этом залог успеха нашего дела.

Ни один физкультурник не должен миновать занятий по легкой атлетике.

Переходя теперь к отчету Всесоюзного первенства укажем лучшие результаты его.

Мужчины.

Бег.

Бег на 100 м. Участников в этом номере было 37 человек. В забегах лучшие времена вышли у Юдина (Юго-Во-

хайловский—11,9, четвертым Петров—12,1, пятым Перцев—12,1 и шестым выступавший не в прошлогодней форме Ордынский—12,2.

Бег на 200 м. дал 34 участника—приблизительно те же, что и в беге на 100 м. Финал составился из следующих бегунов, показавших в полуфинале: Трубин (Ср. Поволжье)—25,1, Подгаецкий (Украина)—24,4, Юдин (Юго-Восток)—24,8. Согласно постановления коллегии судей в финал выходил один из вторых, показавших лучшее время Таковым оказался Фомилиант (Москва), прошедший за Подгаецким в 24,5. Запоздавшему к началу соревнований Калине (Украина) коллегия судей разрешила бежать одному в забеге с условием допущения его в финал при показании им лучшего, чем у Фомилианта, времени. (Нельзя сказать, чтоб

Кушель (Москва), занявшая первые места в метании диска одной и двумя руками.

Фот. В. В. Лобода.

решение судей было справедливо). Калина прошел в 24,4 и, таким образом, Фомилиант в финал не попал. В финале первым кончает Подгаецкий в 23,8, на три десятых хуже его вторым Калина и третьим Юдин в 24,6.

В забегах *на 400 м.* (23 участника) лучшие времена были показаны: Кузьминым (Верхн. Поволжье)—56,1, Петровым (Москва)—57,3, Транковским (Белоруссия)—58,1, Подгаецким (Украина) и Смирновым (Москва)—по 58,7 и Кедровым (Ср. Поволжье)—58,8. Финал в очень хорошее время—53,0 выигрывает Подгаецкий, вторым в 53,8 Кузьмин (В. Поволжье) и третьим Кедров (В. Поволжье)—55,7.

В забегах *на 800 м.* (15 участн.) лучшие времена вышли у Бархаша (Москва)—2:07,1, у Брандта (Москва)—2:07,2 и Комочкова (В. Поволжье)—2:09,3. В финале Бархаш из-за болезни не бежит, первым приходит Брандт в 2:06, вторым Комочков (В. Поволжье)—2:08, третьим москвич Смирнов в 2:10,4. Здесь из участников следует быть отмеченным т. Комочков, первый из провинциальных легко-атлетов прошедший 800-метровую дистанцию меньше 2:10. Более резвые времена удавалось показывать только москвичам и петроградцам.

Бег на 1500 м. (20 участн.) достался также Брандту со временем 4:19,1; вторым за ним был тот же Комочков, также в лучшее для провинции время—4:21,6, третьим москвич Бочаров—4:24,5.

На старт *5000 метрового бега* (14 участн.) неожиданно вышел Брандт и довольно легко справился со своими конкурентами, пройдя дистанцию в 16:38,4, вторым за ним остался Опитц (Москва) в 16:42 и третьим также москвич Маляев в 16:50,5. Из других стайеров хорошие времена получились: у Максунова (Урал) 16:54 и у Ляпина (Северный район)—17:00.

В беге на 10000 м. (10 участн.) победителем вышел только второй год выступающий в соревнованиях молодой москвич Маляев, показавший результат на 10 секунд лучше Всесоюзного достижения Тютюнова. Новое достижение—34:11,6, вторым был ленинградец Гусев, также с прекрасным временем—34:22,4, третьим—москвич Зданович: 34:51,7. В этот раз у восьми человек время вышло резвее 37 минут, что свидетельствует о повышении класса бегунов на длинные дистанции. Четвертым был москвич Опитц в 35:08,6, пятым Максунов (Урал)—35:09, шестым Николаев (Москва)—35:28,6, седьмым Ляпин (Северный район)—35:37,8, восьмым москвич Козлов—36:43,5.

В забегах на 110 м. с барьерами (19 участн.) лучшие времена показывают: представитель Закавказья В. Дьячков—17,5, москвич Фомилиант—17,7, Лауденбах (Москва)—18,3 и Брандт (Москва)—18,4. Вышедшие из полуфиналов в финал показали следующие времена: Брандт—18,5, Дьячков Б. (Закавказье)—18,6, Дьячков В.—19,1 и Фомилиант (Москва)—18,7. В финале на первое место выходит В. Дьячков со временем 17,4, вторым кончает Фомилиант в 17,7 и третьим в то же время Брандт.

Эстафетный бег.

Забеги эстафетного бега 4×100 (10 команд) вывели в полуфинал следующие команды: Москва со временем 47,9, Центральный район—49,2, Украина—46,5 и Юго-Восток—49,6. В полуфиналах эти же команды были первыми и вышли в финал, показав соответственно: 47,3, 49,2, 47,3 и 47,7. Финал выигрывает команда Украины, шедшая первых три этапа сзади и только на последних метрах Калина обходит представителя Москвы Соколова и кончает впереди его на одну десятую. Время команды Украины—46,8; состав: Касперский, Лукашевич, Подгаецкий и Калина. Москва—46,7: Демин, Петров, Фомилиант и Соколов. Третье место осталось за командой Юго-Востока в 47,4.

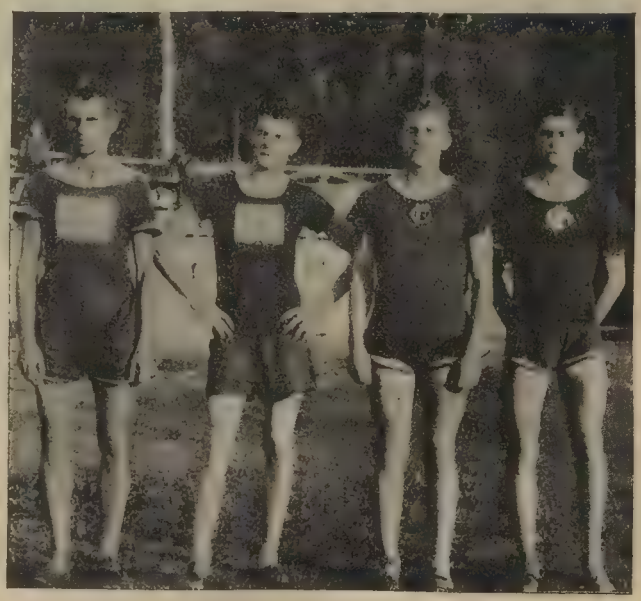
Шведская эстафета (800+400+200+100) (12 команд) разыгрывалась в четырех финальных забегах. Лучшее время было показано командой Москвы—3:39,9 в составе: Бархаш, Фомилиант, Соколов и Петров; на втором месте осталась команда Верхнего Поволжья в 3:42,2 в составе: Комочкова, Кузьмина, Перцева и Зиновьева; на третьем—команда Украины—3:44,7: Фортунатов, Подгаецкий, Калина и Лукашевич. Далее были: Среднее Поволжье—3:50. Центральный район—3:51,6, Юго-Восток—3:56,9, Закавказье—3:58,9, Западный район—4:09,5, Северный район—4:12,4 и Урал—4:13,3.

Ходьба.

Во введенной впервые в программу Всесоюзного первенства *ходьбе на 3 километра* (8 участн.) окончило всего только 5 человек. Первым, *устанавливая высшее Всесоюзное достижение*, был Николаев (Москва)—15:37,7, вторым за ним пришел Филио (Украина)—16:08,1, третьим Ордин (Украина)—16:58,2, четвертым Рыков (Верхнее Поволжье)—17:04,5 и пятым Мушников (В. Поволжье)—17:49,3.

Прыжки.

Прыжки в высоту с места (22 участн.) с результатом 145 (*новое высшее Всесоюзное достижение*, прежнее 140 принадлежало украинцу Енько и было поставлено в прошлом



Команда Украины—победительница в эстафетном беге 4×100. Слева: Калина, Подгаецкий, Лукашевич и Касперский.

Фот. В. В. Лобода.

году) выигрывает представитель Юго-Востока Истаманов. Второе и третье место досталось представителям Западного района Иванову (140) и Транковскому (130).

В прыжках в высоту с разбега (23 участн.) четверым удается взять высоту в 165 см. На перепрыжках первое место присуждается В. Дьячкову (Закавказье), второе—Мартену (Среднее Поволжье), третье—Кабалову (Москва), четвертое—Иванову (Центр. бюро физическ. культуры). По 160 см. взяли Фомилиант и Назаретов (Москва), Истаманов (Юго-Восток) и Кублицкий (ИБФК).

Прыжки в длину с места (22 участн.) остаются за тем же представителем Закавказья В. Дьячковым, прыгнувшим 2,905, второе место за Истамановым (Юго-Восток)—2,875 и третье—за Калиной (Украина)—2,865. Прошлогодний победитель Енько (Украина), взявший 2,855, остался на четвертом месте.

Прыжки в длину с разбега (32 участн.) дают победителем москвича Кабалова, выигрывающего этот номер второй год подряд. Результат 6,21; вторым был Назаретов (Москва) с результатом 6,105, третьим Лукашевич (Украина)—6,06.

Тройной прыжок с разбега (21 участн.) выигрывает закавказец Б. Дьячков, прыгнувший 12,14, на втором месте остался Енько (Украина), выступавший в довольно слабой форме, с результатом 11,92 и на третьем Геек (Центральный район)—11,73.

В прыжках с шестом (8 участн.), побивая на 0,5 сантиметра *Всесоюзное достижение* Брандта, победителем оказывается В. Дьячков (Закавказье), взявший высоту в 3,375, вторым москвич Брандт с результатом 3,30 и третьим также москвич Добрынин—3,20. Высоту в 3,20 взял также и представитель Урала Голдобин 1-й.

Метания.

Толкание ядра не могло дать хороших результатов, так как сильный дождь размыл место для толкания и совершенно не было упора для ног.

Голдобина (Урал), показавшая в прыжках с шестом результат лучше мирового достижения.

Фот. В. В. Лобода.

Минаева (Москва)—первое место в толкании ядра двумя руками.

Фот. В. В. Лобода.

В толкании одной рукой (30 участник.) на первое место вышел громадный Бирзнек (Украина) с результатом 11,26, вторым был Решетников (Ленинград)—11,01 и третьим закавказец Сергеев—1,00.

В толкании ядра двумя руками лучший результат вышел у ленинградца Решетникова—21,14 (*новое высшее Всесоюзное достижение*), вторым Бирзнек—20,27 и третьим Сергеев—20,00.

Метание диска лучшей рукой (36 участн.) дает победу представителю Закавказья Сергееву с невиданным еще в СССР результатом—40,65 (прежнее высшее Всесоюзное достижение 35,74 принадлежало москвичу Сидорову и было поставлено им на Первом Всесоюзном Празднике), вторым остался москвич Маракуев с результатом 35,69 и третьим украинец Бирзнек—35,24.

Герасимова (Москва) — первое место в метании мяча.

Фот. В. В. Лобода.

В метании диска двумя руками на установление высшего Всесоюзного достижения Сергеев (Закавказье) сделал 72,55, вторым был также закавказец шестипудовый колосс Мигачев с результатом 65,43 и третьим москвич Ракитин—60,95.

Метание копья лучшей рукой (15 участник.) приносит победу ленинградцу Решетникову, сделавшему в предварительных метаниях великолепнейший результат—59,20, *что является новым высшим Всесоюзным достижением.* Только поломка Решетниковского копья другим участником не дала Решетникову возможности еще более увеличить свое достижение до 60 метров, которое его вывело бы в ряды первоклассных мировых копьеметателей. На второе место с результатом 48,85 вышел украинец Поль и на третье закавказец Сергеев с результатом 47,75.

Метание копья в сумме рук дало очень небольшие результаты, так как этот номер впервые введен в программу крупных соревнований. Первое место удается занять также Решетникову с результатом 78,95 (*высшее Всесоюзное дости жение*), вторым тот же Поль — 73,70 и третьим Сергеев—73,13.

Метание молота начинает понемногу прививаться и в провинциальных городах. В этот раз на первенстве принимали участие, помимо Москвы, Ленинграда и Киева, участники и из других городов. Хороших результатов в молоте может дробиться при соответствующем исправлении техники и тренировки Дмитриев из Среднего Поволжья. Показанный им результат—30,48 говорит о наличии большой физической силы. Первое место, как и следовало ожидать, выиграл неоднократный победитель первенства старейший легко-атлет москвич Чистяков, не имевший в этом году возможности усиленно тренироваться, а потому и показавший сравнительно слабый результат—34,69, вторым остался также москвич Хитров, понемногу улучшающий свой класс; его результат 32,82 и третьим Решетников (Ленинград)—32,08.

Личное пятиборие впервые на Всесоюзном первенстве было разыграно не по международным правилам (с выбытием худших участников после бега на 200 метров и метания

Старшие судьи л.-атлетических соревнований. Слева направо: Павлов (зам. глав. судьи), Жемчужников (при прыжках), Остромиров (стартер), Кальпус (предс. арбитражной коллегии), Ратов (при метаниях), Верниковский (гл. судья), Любимов (секретарь), Скалкин (хронометрист), Димитревский (на финише) и Петров (комендант площадки).

Фот. Д. В. Ильина.

диска), а по принципу десятибория. Такая систета определения победителя имеет за собой большие преимущества, доставляя победу легко-атлету, показывающему действительно лучшие из всех участников результаты, а не зависит от случайного подбора участников, как это почти всегда бывает при розыгрыше по международным правилам. На этот раз выигравший пятиборье представитель Закавказья Сергеев оказался вне конкуренции благодаря сильным результатам в метаниях и прыжке в длину. По выработанной т. Ратовым таблице, названной Всесоюзной, т. Сергеев набрал 3.809,46 очк., показав следующие результаты: *прыжки в длину с разбега*—6,035, *метание копья*—47,88, *бег на 200 м.*—26,5, *метание диска*—38,93 *и бег на 1500 м.*—5 : 17,8. Принцип расчета очков по таблице взят олимпийский, но в 1000 очк. оценивается результат, равный лучшему, показанному на Первом Всесоюзном празднике; в 0 очк. расценивается результат—норма, принятая для испытаний на звание нормального легко-атлета. На втором месте остался москвич Маракуев с 3259,49 очк. и с результатами: 5,475, 39,89, 26,3, 30,95 и 4 : 43,5; на третьем москвич жа Лауденбах—3167,83 очк. (6,02, 40,23, 25,8, 27,81 и 5 : 14,5). Далее были: Демин (Москва) — 2957,37, пятым Взоров (Верхнее Поволжье)—2789,55 и шестым Пинаев (Центральный район)—2749,51. Всего участников в пятибории 12 человек.

Личное десятиборие осталось за тем же Сергеевым, оказавшимся разносторонним легко-атлетом с великолепными результатами. Набранное им по Всесоюзной таблице количество очков—7738,03 *является новым высшим Всесоюзным достижением* (прежнее — 7441,71—принадлежало москвичу Лауденбаху и поставлено в 1922 году). Результаты Сергеева в отдельных номерах таковы: *100 м.*—12,4, *прыжки в длину с разбега*—5,48, *ядро*—10,685, *прыжки в высоту с разбега* — 165, *400 м.*—38,8, *110 м. с барьерами*—19,9, *диск*—39,555 *шест*—3,00, *копье*—50,24 *и 1500 м.*—5 : 07,1. Второе место досталось прошлогоднему победителю пятибория и десятибория москвичу Брандту с результатами: 7345,57 (12,4, 5,66, 8,885, 145, 54,7, 18,3, 31,295, 3.30, 34.82 и 4 : 23,4. Третьим был москвич же Маракуев—6854,47 (12,3, 5,66, 9,345, 155, 58,5, 21,1, 34,37, 2,80, 42,42 и 4 : 42;8. Далее были: Взоров (Верхнее Поволжье)—6603,28, Демин (Москва)—6567,96, Лауденбах (Москва)—6317,68. Всего из 15 участников десятиборие окончили 12 человек.

Результаты женских соревнований и окончательный подсчет очков по районам будут приведены в следующем номере

БАСКЕТБОЛ

Первенство СССР.

Незаметно и бледно прошел розыгрыш первенства по баскетболу, ибо немногие любители знали о том, что розыгрыш первенства СССР состоится. Так как вопрос об этом был решен только 5 сентября, то и запись вышла весьма скудной. Помимо Москвы были выставлены команды Уралом (женская и мужская), Юго-Востоком (женская) и Центральным районом (мужская и женская). Украина и Закавказье в розыгрыше участия не принимали. Таким образом, были составлены игры в следующем порядке:

Полуфинал (6 сентября)—женские команды: Урал—Юго-Восток; Центральный район—Москва; мужские команды: Центральный район—Урал и 7 сентября финал победителей женских и победителей мужских команд—Москва. Центральный район на игры не явился и, таким образом, выбыла еще одна единица.

Относительно игры приходится сказать, что провинция далеко отстала от Москвы как по мужским, так и по женским командам. В подтверждение этого говорят результаты и отчеты игр.

Про игру Урал—Юго-Восток сказать многого не приходится, ибо только команда Юго-Востока знала точно правила игры и до этой игры сыграла с Москвой две товарищеские игры, что и сослужило ей большую пользу. Команда Урала не знала самых элементарных правил, поэтому игра прошла при непрерывном инструктировании судьей игры т. Фельдман в отношении правил. К тому же необходимо добавить, что игроки Урала ужасно невнимательны и одно и то же указание приходилось делать по несколько раз. В результате игра прошла очень вяло; играли все время кучей, и Юго-Восток лишь немного ушел вперед Урала, закончив игру со счетом 13 : 6 в свою пользу.

Финальная игра мужских команд Москва—Урал. Здесь вся инициатива игры у игроков Москвы, которые дружной игрой и беспрерывными комбинациями подводят мяч к сетке Урала, а удачное попадание всей тройки нападения дает возможность закончить первый хавтайм в пользу Москвы с счетом 35 : 2. Такая же картина наблюдается и во втором хавтайме, при чем Москва не очень старается закладывать мячи. В результате игра заканчивается с общим счетом 61:4 в пользу Москвы. В целом о командах надо сказать, что Москва на редкость играла хорошо; все время вела определенную тактику и точной пассовкой в комбинации тройки аккуратно подводила мячи к сетке противника. Отмечать отдельных игроков не приходится, так как все играли ровно; правда, надо сказать, что слабо попадал штрафные Ковалев, который из 37 заложил всего только 5.

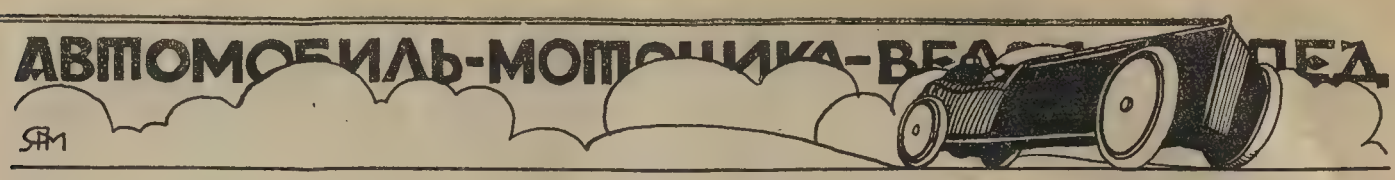
Состав команды следующий: Беляев, Стрепихеев В., Ковалев (центр), Чесноков С. и Пашков (капитан); четыре игрока из бывш. клуба Моссовет, ныне Центральный клуб Совработников имени Профинтерна и только один Чесноков из ОППВ. Команда Урала, как видно, составлена только в день игры: игроки совершенно не сыграны и в продолжение всей игры бесцельно бегали по площадке, изредка даже мешая друг другу; наконец, у всей команды абсолютно отсутствовало попадание в сетку, в результате чего даже в очень удобных для попадания случаях у них таковое отсутствовало. Состав команды: Назаров, Подтяжкин, Сидиков (центр), Флягин и Марткович.

Игра женских команд Москва—Юго-Восток 22:6 в пользу Москвы. Здесь хотя команда Москвы и играла с определенным преимуществом, но все же не так, как мужская, ибо, во-первых, противник был более сыгран, а во-вторых, московская женская сравнительно слабее мужской команды. Отсутствует также игра комбинациями. Из хорошо игравших необходимо отметить Соколову (защита) и Копьеву (нападен.), которые несмотря на свой маленький рост играли удачнее своих партнеров. Очень слабо играла Чеботарева, которая во время всей игры стояла около сеток и дальше не двигалась и не попадала в сетку, несмотря на все представлявшиеся ей удобные случаи. В противовес Чеботаревой (нап.), Копьева (защ.) не держала свой край, ибо все время бегала по полю, в результате чего не поспевала за своим краем, который, при наличии попадания, имел бы большую возможность заложить много мячей. Не более, как удовлетворительно, играла Салаутина, у которой отсутствует прежний ее темп. Команда Юго-Востока при правильной тренировке безусловно могла бы быть очень хорошей, ибо все данные для этого у игроков налицо; все высокого роста, быстро бегают, очень подвижны, выдерживают и даже сами задают сильный темп. Главным недостатком команды является очень мелкая распассовка, игра вдвоем и, наконец, отсутствие передачи мяча вперед сильными бросками. Однако те три игры, которые они сыграли с москвичками в лице ее сильнейших команд (сборная и ОППВ), послужили к улучшению игры и, надо полагать, что если на следующий праздник мы увидим эту команду опять как участницу розыгрыша, то она будет гораздо сильнее и явится серьезным противником.

Игры судили: Юго-Восток—Урал, Фельдман—Ларионов; Юго-Восток—Москва, Ларионов—Жибоедов и Москва—Урал, Сысоев—Фельдман.

Вверху: команда Москвы, выигравшая первенство СССР; внизу слева: команда Урала, игравшая в финале с Москвой справа: женская команда Москвы, выигравшая первенство СССР.

Фот. В. В. Лобода.



Первенство СССР по мотоциклу.

Розыгрыш первенства СССР на ипподроме по мотоциклу, назначенный на 1 и 2 сентября, в виду ненастной погоды превратившей московский беговой ипподром в сплошное болото, был перенесен на 4 сентября и разыгран в один день. Для выполнения программы в один день потребовалось сократить дистанции полуфиналов и количество участников от Москвы; к тому же хорошо налаженный судейский аппарат позволил выполнить программу полностью до наступления темноты.

В продолжение 3½ часов было разыграно 13 заездов с общей дистанцией в 210 клм. при 61 участнике.

Несмотря на серьезные и сложные приготовления при мото-соревнованиях, таковые происходили без антрактов и утомительных для участников и зрителей перерывов между заездами, что несомненно нужно отнести за счет энергии, проявленной администрацией соревнований.

Количество участников превышало все предыдущие первенства. В соревнованиях приняли участие представители следующих 8 городов: Москвы, Ленинграда, Тифлиса (ЗСФР), Тулы, Одессы, Ростова на Дону, Смоленска и Харькова.

В соревнованиях приняли участие, как все лучшие мотоциклисты, так и лучшие мотоциклы Республики, что дало ряд красивых моментов и лучших достижений.

С переходом на метрическую систему (с верст на километры), полученные результаты являются лучшими достижениями, при чем при перерасчетах на часовую скорость ряд старых достижений улучшен.

Ровно в 3 часа соревнования начались розыгрышем полуфиналов *для категории мотоциклов до 500 к. с.*, дистанция 10 клм. Из первого полуфинала в финал вышли: Байков (Ленинград) „Премьер"—8:52,6; Обухов М. (Москва) „Зингер"—9:08,6 и Тер-Захаров (Тифлис)—„Ариель"—10:41,4, из второго полуфинала—Аббакумов (Тула) „Рудж"—9:22, Ручинский (Москва) „Триумф"—9:38,6 и Засыпкин (Москва) „Индиан"—11:33,5.

Из полуфиналов *для категории мотоциклов до 750 к. с.*, дистанция 15 клм., в финал вышли: первый полуфинал—Маковецкий (Ленинград) „Нортон"—8:25,6, Акинфиев (Москва) „Индиан-Скаут" 8:43,4 и Марков (Тула) „Нортон"—9:21,2; второй: Святогор (Ленинград) „Самбим"—9:02,6, Король (Москва) „Нортон"—9:08,4 и Колесников (Тифлис) „Триумф"—9:26,5.

Категория до 1000 к. с. была разыграна в виду большого количества участников в трех полуфиналах, при чем в финал попадали лучшие двое. Дистанция 20 клм. Первый полуфинал—Марков (Ленинград) „Индиан"—11:26,5 и Дукальский

Марков (Ленинград), выигравший гонку на 20 клм. в категории машин до 1000 к. с.

Фот. Г. Г. Иосса.

Старт мотоциклетных состязаний на ипподроме.

Фот. Г. Г. Иосса.

(Москва) „Индиан"—11:43, второй: Лерхе (Ленинград) „Матчлес"—11:45 и Сугробов (Москва) „Индиан"—11:50; третий: Морозов (Москва) „Индиан" и Яржемский (Тифлис) Хар. Давидсон"—12:22,5.

Первенство *для машин до 350 к. с.* было разыграно без предварительных заездов на дистанцию 10 клм. Чашников (Москва) „Зингер"—10:39, Кастерин (Ленинград) „Гумбер"—10:43, Синицын (Москва) „Дуглас"—11:31.

В сильной борьбе прошел финал *для категории до 500 к. с.* на дистанцию 15 клм. Байков (Ленинград) „Премьер"—13:12. У шедшего вторым Обухова М. на последнем вираже соскакивает ремень, и он к финишу бежит с машиной в руках, его догоняет далеко отставший Тер-Захаров (Тифлис) „Ариель" и проходит ленточку финиша вторым со временем 14:26,6, третьим Обухов М. (Москва) „Зингер"—14:31,6.

В финале *категории машин до 750 к. с.* на дистанцию 20 клм. борьба за первое место происходила между Гронским (Москва) и Маковецким (Ленинград), которые обходили друг друга несколько раз; положение решилось на последнем вираже: Гронского заносит на верх виража; Маковецкий „Нортон" по бровке выходит на первое место и кончает дистанцию первым со временем 16 : 28, 2—Гронский „Нортон"—16 : 29, 3—Акинфиев (Москва) „Индиан-скаут"—17 : 00,3.

Финал *категории до 1000 к. с.*, дистанция 25 клм., вне конкурса выигрывает Ленинград. 1—Марков (Ленинград) на специально гоночном восьмиклапанном „Индиане"—18 : 22, 2—Лерхе (Ленинград) на специально гоночном „Матчлес"—18 : 38, 3—Морозов (Москва) „Индиан"—19 : 35,5.

Финал *категории свыше 1000 к. с.*, дистанция 25 клм. 1—Дюмулен—20 : 45, 2—Дмитриев—21 : 04, 3—Урбан—21 : 06. Все на „Хар. Давид" и из Москвы.

Этим заездом первенство на ипподроме заканчивается. Москва подобных интересных заездов и образцового порядка до сего времени не видела.

Первенство СССР по мотоциклу на шоссе было разыграно 7 сентября. Дистанция соревнования 100 клм. Старт и финиш на 32 версте Ленинградского шоссе. Поворотный пункт на 79 версте.

Несмотря на дальность расстояния места старта от Москвы, туда к началу состязаний прибыло по железной дороге на автомобилях, мотоциклах и велосипедах небывалое для шоссейных соревнований количество зрителей. Административный персонал соревнований с большим трудом поддерживал порядок на старте.

По всему маршруту в населенных пунктах (деревнях и селах) службу охраны с успехом несли свободные от состязания члены Мосавтоклуба на мотоциклах и автомобилях.

Всего на старт явились 51 участник, которые и были разбиты на 5 категорий соответственно мощности мотоциклов.

В 1 ч. 30 м. был дан раздельный старт первому участнику Колпакову, за ним с промежутком в одну минуту стартовали остальные участники.

В категории свыше 1000 к. с. участников было 7 (3—Москва, 2—Ленинград и 2—Тифлис); *категории до 1000 к. с.*—12 (9—Москва, 1—Ленинград, 1—Тифлис и 1—Ростов-на-Дону); *категории до 750 к. с.*—16 (7—Москва, 3—Тула, 1—Ленинград, 1—Смоленск, 3—Тифлис, 1—Одесса); *категории до 500 к. с.*—13 (7—Москва, 1—Одесса, 1—Тула, 1—Ленинград, 2—Харьков, 1—Тифлис) и *категории до 350 к. с.*—3 (2—Москва и Ленинград).

В 2 ч. 50 м. 40,4 с. первым на старт возвращается со сломанным седлом Дмитриев № 4 на „Хар. Дав.", за ним с промежутками возвращаются и остальные участники.

Из 51 участника до закрытия финиша возвратилось 32, а остальные из-за полученных проколов и поломок машин из соревнования выбыли или прибыли позже.

Мермулов на „Харлей-Давидсон"—первое место на 100 клм. в категории машин 1000 к. с.

Фот. Г. Г. Иосса.

Общие результаты соревнования следующие:

I категория до 350 к. с., из 3 участников дистанцию окончили 2: Шишков (Москва) „Цундапп"—2 : 11 : 22,3, Шепелев (Москва) „NSU"—2 : 28 : 46.

II категория до 500 к. с., из 13 окончило 9. Новацек (Одесса) „Самбим"—1 : 30 : 49,8, Байков (Ленинград) „Премьер"—1 : 38 : 34,4, Тер-Захаров (Тифлис) „Ариель"—1 : 39,04.

III категория до 750 к. с.; из 16 окончило 9. Кузьмин (Москва) „Нортон"—1 : 18 : 02, Гронский (Москва) „Нортон"—1 : 30 : 26,8, Колесников (Тифлис) „Триумф"—1 : 36 : 22,6.

IV категория до 1000 к. с., из 12 окончило 6. Меркулов „Хар. Дав.", показавший абсолютно лучшее время на 100 клм.—1 : 13 : 42,6 и установивший новое Всесоюзное достижение, вторым по времени был Сугробов—1 : 21 : 56, вопрос о котором за пользование посторонней помощью во время пути передан на разрешение судейской коллегии, третьим Сулханов (Тифлис) „Индиан"—1 : 38 : 40, 4—Богдзевич (Ленинград) „Самбим"—2 : 21 : 21.

50 клм. с лидерами Васильев (Тифлис) обгоняет ленинградца Якшинского.

Фот. Г. Г. Иосса.

V категория свыше 1000 к. с. Из 7 окончило 5. Дмитриев—1 : 17 : 40,4, Давид—1 : 23 : 17,3, Колпаков—1 : 34 : 30,8, все на „Хар. Дав." и из Москвы.

Общие результаты (ипподром и шоссе) городов по количеству занятых мест:

I. Москва . .	Первых мест	6,	вторых	5,	третьих	6,	всего	17.
II. Ленинград .	„	3,	„	3,	„	1,	„	7.
III. Тифлис . .	„	—	„	2,	„	2,	„	4.
IV. Одесса . .	„	1,	„	—	„	—	„	1.

Подводя итог закончившемуся первенству, необходимо отметить, что ряд провинциальных городов выставил на розыгрыш вполне отвечающих требованиям Всесоюзного первенства мотоциклистов на мотоциклах, отремонтированных на местах.

Последнее обстоятельство говорит за то, что мотоциклетный спорт и дело механического транспорта в Республике не умерло, а крепнет и восстанавливается.

С сожалением приходится отметить неудачное выступление Тулы, представителям которой в виду порчи машин не везло как на ипподроме, так и на шоссе, хотя они и имели возможность рассчитывать на занятие классных мест.

В общем мотоциклетные соревнования при поддержке ряда общественных и государственных учреждений прошли организованно и интересно.

Первенство СССР по велосипеду.

К розыгрышу первенства СССР по велосипеду Москва имела вполне отвечающий всем техническим требованиям велодром на площадке «Красная Пресня» с длиною дорожки 434 метра.

История велосипедного спорта не имеет подобного количества участников при розыгрыше первенства как в дореволюционный период, так и после.

На соревнования прибыли представители следующих 10 городов: Москва, Ленинград, Тула, Харьков, Тамбов, Урал, Ярославль, Тифлис (ЗССР), Симферополь, Вологда.

Среди прибывших небольшое количество опытных мастеров, а большинство молодежь, выступающая впервые не только на первенстве СССР, но и в междугородных соревнованиях.

Первенство на велодроме было разыграно 4 и 5 сентября.

39 участников заезда были разбиты на 8 предварительных заездов, из которых первые двое попадали в серии.

Результаты предварительных заездов следующие: первый предварительный заезд: Крапивин (Урал)—3 : 13,6, Ипполитов (Москва)—3 : 14; второй: Шустов (Москва)—2 : 56,6, Чаксте (Москва) 2 : 57,2; третий: Васильев (Тифлис)—3 : 28,4,

Соловьев (Тула), победитель на 1½ клм.

Фот. Д. В. Ильина.

Павлов (Москва)—3:29; четвертый: Похильский (Москва)—3:03, Крылов (Москва)—3:03,4; пятый: Осьминин (Вологда)—2:40,2, Удрис (Москва)—2:40,4; шестой: Туранов (Москва)—3:20, Витеев (Симферополь); седьмой: Гр. Козлов (Москва)—2:26,4, Соловьев (Тула)—2:26,8 и восьмой: Черношварц (Ленинград)—2:39,4, Клочков.

Первый круг соревнований наглядно дал представление, что провинция обладает хорошими ездоками и центру придется иметь серьезных конкурентов.

Вышедшие из предварительных заездов были распределены на 4 серии, результаты которых следующие: первая серия: Шустов—3:15, Удрис—3:15,9; вторая: Соловьев—3:21,5, Туранов—3:21,8, третьими Черношварц и Ипполитов П. колесо в колесо—3:11,4; четвертая: Козлов Гр.—2:27,8. Васильев—2:28.

На втором кругу такие классные ездоки Москвы, как Похильский и Клочков, выбывают из соревнования. Оставшиеся выступают в двух полуфиналах. Из первого полуфинала в финал выходят: Черношварц—2:55, Соловьев—2:55,1; выбывают Ипполитов П. и Васильев; из второго полуфинала в финал выходят: Козлов Гр.—2:37,1, Шустов—2:37,2; выбывает Туранов.

Таким образом, финал составился из Черношварца (Ленинград, сравнительно молодой велосипедист, начавший свою спортивную карьеру в Твери, затем переехал в Ленинград, где и прошел окончательную школу циклизма), Козлова Гр. (Москва, по специальности стайер, но с успехом выступал на спринтерских дистанциях; старый и отличный велосипедист, имеющий звание лучшего ездока Республики за 1920 и 1921 г. на 1½ версты, за 1923 г. на 50 верст с лидерами и на 80 верст по шоссе; кроме того имеет целый ряд других крупных побед), москвича Шустова (сравнительно молодой велосипедист, с успехом выступал на 200 м. и показал лучшее достижение на эту дистанцию в Москве), туляка Соловьева (один из лучших спринтеров Тулы и провинции). Оспаривать командное первенство Республики записалось 4 команды: Москва—2, Тамбов—1 и сборная (Урал, Ярославль и Вологда). Дистанция 7½ клм. команды по 4 человека. Зачет по первому.

Лучшее время показала первая команда Москвы в составе Крючкова, Козлова Г., Ипполитова П. и Галкина Н.—11:39,9. На втором месте вторая команда Москвы (Галкин В., Захаров, Стани и Клочков)—11:53,4, 3—сборная в составе: Крапивин (Урал), Рыков (Ярославль), Осьминин и Тогиленко (Вологда)—12:01,3 и 4—команда Тамбова (Федор, Каракальцев, Прянишников и Мартынов)—12:14,7.

Командное первенство разыгрывается с 1920 г. и пять лет под ряд его выигрывала Москва, что подтверждает в ней массовую подготовку мастеров.

Нельзя не отметить организованности проведенных соревнований в первый день и неорганизованности таковых во второй, когда они вместо назначенных 12 часов начались в конце второго часа. Представители коллегии судей метались по велодрому, разыскивая участников соревнования, нервничали, часто не могли дать определенного ответа зрителям и пр.

Это явление было вызвано неподготовленностью некоторых лидеров и участников к выезду на 50 клм., почему часть участников была снята.

Из 14 записавшихся участников на 50 клм. часть на старт не явилась и часть дистанции не окончила из-за порчи моторов. На последнее спорт-организациям пора обратить должное внимание и допускать к лидированию только заранее вполне подготовленных лидеров.

Участники 50 клм. заезда пускались по 2 и 3 человека сериями на время. Наибольший спортивный интерес ожидали от последней серии, в которой шли Козлов Г. (Москва), Суханов (Тула) и Стани (Москва), но и этот заезд дал ряд неожиданных результатов. Суханов во время заезда падает, сменяет трех лидеров и за это время проигрывает 2 круга; при неаккуратном выходе с виража лидера Козлова последний с дорожки вылетает внутрь круга, но удерживается и продолжает соревнования; в дальнейшем и он также меняет лидеров и свою машину. Суханов наверстывает проигранные два круга и уходит от Козлова. На финише сильная борьба за второе место между Козловым и Стани; оба с последнего виража выходят вместе; ленточку первым проходит на ¼ колеса впереди Козлова Стани.

Результаты окончивших заезд следующие:

Суханов (Тула) — 59:10,4, Стани (Москва) — 1:02:39, Козлов Г. (Москва)—1:02:39,1, Ипполитов (Москва)—1:02:45,2, Васильев (Тифлис)—1:07:43,8 и Якшинский (Тифлис)—1:16:15,4.

Финал спринтерского заезда был разыгран в сильной борьбе за первое место. Первым Соловьев (Тула)—2:20,6,

Лепетов (Москва), выигравший гонку на 100 клм.

Фот. Г. Г. Иосса.

Суханов (Тула), победитель заезда на 50 клм. с лидерами.

Фот. Г. Г. Иосса.

2—Шустов (Москва)—2:21,2 и 3—Черношварц (Ленинград)—2:21,6 и 4—Козлов Гр. (Москва)—2:22.

Несмотря на отсутствие в программе первенства заезда для женщин, на таковое прибыли участницы велосипедистки из провинции. Для них вне программы был устроен 5 сентября междугородний заезд на $1^1/_2$ клм. Вне конкуренции первой Прозорова (Ярославль)—2:59,8, 2—Ливиштат (Тамбов)—3:02, 3—Трусова (Ярославль)—3:11,2, 4—Кувшинникова (Подольск)—3:36,6 и 5—Второва (Ярославль)—4:01,6.

Розыгрыш первенства Республики для женщин был устроен в первый и последний раз в 1920 г. Победительницей вышла Николаева (Москва). В последнее же время в связи с наличием женщин-велосипедисток стоит вопрос о необходимости включения в дальнейшем в программу первенства СССР женских заездов.

Для розыгрыша шоссейного первенства на 100 клм. удачно был выбран участок Ленинградского шоссе с 32 по 79 вер.

В соревновании приняло участие 32 велосипедиста от следующих городов: Москва—15, Ленинград—5, Рыбинск—1, Тамбов—1, Харьков—2, Тифлис—4, Симферополь—1, Вологда—1, Урал—1.

Общие результаты шоссейного соревнования следующие: Лепетов (Москва)—3:41:50,1, Галкин (Москва) 3:46:52,8, Якшинский (Ленинград) 3:50:05,7, Рудз (Ленинград) 3:51:04,9, Туранов (Москва) 3:51:39,4, Заяц (Москва) 3:53:57,1, Стани (Москва) 3:54:58,3, Галкин В. (Москва) 4:00:10,7, Патушинский (Москва) 4:00:40,7, Захаров (Москва) 4:18:18,9, Васильев (Тифлис) 4:22:00,6, Заев (Москва) 4:23:10,1, Кудряков (Рыбинск) 4:24:47,8, Прянишников (Тамбов) 4:27:29,2, Сластин К. (Харьков) 4:28:07,2, Микертумов (Тифлис) 4:28:36,6, Трофимов (Москва) 4:34:05,5, Сластин Г. (Харьков) 4:35:39,3, Степанов (Тифлис) 4:37:05,5 Шилов (Ленинград) 4:47 39,3, Удрис (Москва) 4:51:22,8, Витеев (Симферополь) 4:53:39,3.

До закрытия финиша дистанция не окончили 10 чел.

Первенство по шоссе регулярно разыгрывается с 1921 г. и остается за Москвой, где класс шоссейных ездоков стоит на высоком уровне. С сожалением приходиться отметить отсутствие лучшего шоссейника Козлова Гр., который в виду болезни участвовать не мог.

Все состязания прошли с небывалым интересом и спортивным под'емом.

Прозорова (Верхн. Поволжье), выигравшая женский заезд на первенство СССР.

Фот. Д. В. Ильина.

Результаты городов, согласно занятых мест, следующие: Москва заняла два первых места, 4 вторых и 1 третье, Тула—2 первых и Ленинград—2 третьих.

Особо удачно было выступление Тулы, которая при двух участниках заняла два первых места.

В Красной Армии

Корпусная олимпиада N корпуса.

На Красном Стадионе состоялась воинская олимпиада N корпуса. Целью олимпиады являлось выявление лучших спортивных сил корпуса для участия на II Всеукраинской воинской олимпиаде.

Технические результаты: *по воинскому пятиборию* марш 20 клм., командная стрельба на 400 шагов, бег 300 м. по полевому городку, метание гранат и эстафета 19×100 с грузом). Переходящий приз корпуса получила команда 134 N полка, на втором месте 131 полк и на третьем 295 полк.

Но футболу первое место занял 14 саперный батальон, соревнования же по городкам выиграл 135 полк 45 дивизии.

В индивидуальной стрельбе на первом месте комполка Якимов, попавший 31 пулю с общей суммой 153, вторым—комвзвода Швец—30 пуль (153) и третьим—Щитников—31 пуля (144).

Командную стрельбу, командами в 7 чел., выиграл 135 полк 45 дивизии—169 пуль с общей суммой 701, на втором месте 130 полк 44 див.—122 пули (506) и на третьем месте 296 полк 99 дивизии—65 пуль (204).

Индивидуально победителями в отдельных номерах легкой атлетики явились:

100 м. Свидерский (14 сапбат)—12, Бахтин (Дившкола 100 див.)—12,4, Яковлев (14 сапбат.)—12,8; 400 м. Мартыненко, (132 п.)—60,6, Добрынин (297 п.)—62,3, Иванов (134 п.)—62,8; *1500 м.*—Лопатин (132 п.)—4:46,3, Борисов (135 п.)—4:46,9, Антонов (135 п.)—4:49,6; *5000 м.*—Кирьянов (132 п.)—18:16,7, Борисов (135 п.)—18:23,3, Антонов (135 п.)—18:28,2; *эстафета 4×100 м.* 14 сап. батальон—51,8, 135 полк—54,4, Дившкола 100 див.—54.9; *эстафета 3×1000*—14 сап. бата-

льон—9:47,8, 132 полк—9:53,5, 135 полк—9:59,8; *110 м. с барьерами*—Бондаренко (132 п.)—22, Егоров (132 п.)—22,3, Донецков (14 сапбат)—22,3; *высота с разбега*—Колоницкий (130 п.)—147, Кулешов (135 п.)—145, Ястребов (133 п.)—145; *длина с разбега*—Ястребов (133 п.)—4,85, Кудреватых (134 п.)—4,75, Кулешов (135 п.)—4,40; *прыжки с шестом*—Ястребов (133 п.)—2,70, Кулешов (135)—2,52, Домашенко (Дившкола 100 див.)—2,50. *Ядро (в сумме)*—Конюхов (297)—16,96, Ястребов (133 п.)—15,97, Иванов (134 п.)—15,57; (*диск сумма*) Конюхов (297 п.)—57,25, Вознюк (133 п.)—51,43, Добрынин (297 п.)—48,90; копье—Крамер (134 п.)—48,23; молот—Ястребов (133 п.)—21,10, Пурискин (132 п.)—15,77, Бондаренко (132 п.)—14,33.

Кросс около 5 клм. выигран 132 полком 44 дивизии; индивидуально первым Лопатин (132 п.)—21:45,2.

В общем корпусные соревнования прошли гладко и выявили большой интерес к физкультуре как среди комсостава, так и красноармейцев корпуса.

К и е в.

Соревнования вузов.

Совместно с губернской „неделей физкультуры" были проведены соревнования для курсантов вузов, в которых, кроме киевских вузов, приняли участие и курсанты Одесской артшколы. Целью соревнования было выяснение лучших спортивных сил для посылки на окружные соревнования вузов.

Технические результаты: *100 м.*—Колчин (Одесск. артшк.)—12,4, Чередниченко (Одесск. артшк.)—12,6, Юстерик (Одесс.)—13. *200 м.*—Харитонов (авио)—27, Хомяков (4 артшк.)—27,8, Николаев (Одесск. артшк.)—28,2. *400 м.*—Колчин (Одесск. артшк.)—59, Сухоручкин (Одесс. артшк.)—1:04, Журбилов (4 артшк.)—1:1,8. *1500 м.*—Антошкин (авио)—14:39,1, Денисенко (4 артшк.)—4:50,9, Барышев (4 артшк.)—4:52. *3000 м.*—Денисенко (4 артшк.)—10:13, Антошкин (авио)—10:15, Смоловик В. (авио)—10:40,1. *5000 м.*—Денисенко (4 артшк)—18:39, Антошкин (авио)—18:43. Смоловик В. (авио)—время не зафиксировано. *Эстафета 4×100*—Одесская артшкола—52,8,5 пехшкола—54,5,4, артшкола—55,3. *Эстафета 3×1000*—4 артшкола (Афанасьев, Барышев, Журбилов)—9:26,4, авио—10:18,05, Одесская артшкола—11:21.

Прыжки в длину—Колчин (Одесск. артшк.)—5,24, Ефимов (4 артшк.)—5,01, Кожаловский (4 артшк.)—4,975; *прыжки в высоту*—Ефимов (4 артшк.)—135, высоту в 130 взяли 10 курсантов; *шест*—Барышев (4 артшк.)—2,43, Торониш (авио)—2,23, Тютюшкин (авио)—2,00; *диск (сумма)*—Колчин (Одесск. артшк.)—48,31, Барышев (4 артшк.)—48,29, Княжище (авио)—46,83; *ядро (сумма)*—Зим; (Одесск. артшк.)—15,74, Замыслов (одесск. артшк.)—15,69, Козерез (4 артшк.)—15,64. *Копье (сумма)*—Барышев (4 артшк.)—61,26, Анохин (авио)—53,86, Антошкин (авио)—52,00. *Метание гранаты*—Хомяков (4 артшк.)—50,04, Княжище (авио)—47,29, Коликов (авио)—44,83. *Молот*—Машковский (авио)—23,87, Алещук (авио)—23,16, Кузнецов (авио)—21,88.

В плавании первые места заняли курсанты одесской артшколы. 100 м. *на груди*: Дячан (Одесс. артшк.)—1:49, Иванов (Одесск. артшк.)—1:56, Лазарев (пехшк.)—2:0,2. *100 м. на спине*: Дячан (Одесск. артшк.)—2:14,2, Иванов (Одесск. артшк)—2:16,8, Кожановский (4 артшк.)—2:24,9. 100 м. *вольным стилем*: Стороженко (Одесс. артшк)—1:38, Килецевич, (Одесск. артшк.)—1:46, Якубовский (Одесск. артшк.)—1:48,9.

Воинское пятиборие—выиграла 5 пехшкола.

Футбольный матч между Одесской артшколой и авиоучилищем закончился с результатом 1:0 в пользу одесситов.

П. Лоссовский.

Подведение физкультурных итогов.

Окончание летнего сезона влечет за собой ряд розыгрышей первенств и физкультурных праздников кружков и ячеек. Эти праздники дают полную картину результатов проделанной в течение лета работы, а также выявляют все недочеты общей постановки физкультурного дела в том или ином месте.

Корреспондент И. Ч. сообщает нам как была проведена

неделя физкультуры в Замрайоне Москвы.

Райкомом РЛКСМ, с целью учета работы кружков физкультуры, разыграно первенство района по легкой атлетике. Это первое соревнование в районе с таким большим количеством участников.

Лучшие достижения, показанные хорошо подготовленными и обладающими необходимыми техническими навыками кружками „Промбанк", ПУР и Спартак, следующие:

Мужчины. В толкании ядра (сумма рук)—Кочержинский (Промбанк) 16,83; бег 100 м.—Овсянников—(Промбанк) 12,4; прыжок в длину с разбега—он же 4,62.

С большим интересом и в сильной борьбе прошла эстафета 5×1000 м. Победительницей вышла команда кружка „Красный Пролетарий" в 17:36,2; ходьбу на 5 клм. с хорошим временем выиграл Михайлов (Спартак) в 28:36. В копье и диске лучший результат у Кочержинского—33 и 25,90. Прыжки в высоту с разбега взял Перевезенцев (Промбанк)—151.

Женщины. Ядро (сумма рук)—Козырева (Спартак)—10,83. Прыжки в длину с разбега—Сливина (ПУР)—3,80. Бег на 60 м.—Щапова (ПУР)—8,8. Эстафета 5×100—команда ЦУР-а—1:25,4; копье—Козырева (Спартак)—17,30; диск—Щапова (ПУР)—13,15; прыжки в высоту с разбега—Щапова (ПУР)—120.

Общерайонное первенство выиграл кружок Промбанка, отличающийся своей общей подготовленностью. Легкой атлетикой в кружке ребята занимаются в течение всего летнего сезона с большой охотой; на втором месте остался кружок „Спартак", насчитывающий в своих рядах около двух десятков членов и существующий два месяца.

На ряду с техническими результатами корреспондент отмечает общую невязку, наблюдающуюся между отдельными ведомствами.

В соревновании не имели возможности принять участия все кружки в виду недоговоренности между комсомолом и профсоюзом. Намеченный МСФК календарь соревнований в районе на летний сезон был сорван губотделами профсоюзов,—последние никак не хотят до сих пор признать принципа территориальности (районного), а по губотделам за истекшее лето тоже почти ничего в отношении соревнований ими не сделано.

А вот в Тамбовской губ. губотдел союза текстильщиков не только не „срывает" физкультурную работу, но, наоборот, его усилиями

проведена 2 губернская олимпиада текстильщиков.

Кор. В. Левкаев пишет:

Для выяснения результатов летней работы кружков физкультуры фабрик Тамбовского суконного треста Тамбовским губотделом союза текстильщиков устраивалась 2 рабочая губтекстильная олимпиада.

В празднике принимали участие спорт-кружки фабрик: Арженской, Моршанской и Рассказовской. Приглашенные кружки ст. Тамбов жел. дор., Губсовбольница, Туликовская фабрика и пороховой завод № 43 почему-то не прибыли.

Всесоюзные коллективные соревнования. Метание мяча в баскетбольный щит.

Фот. В. В. Лобода.

Соревнования проводились на спорт-площадке „Текстильщик" в селе Арженка.

Соревнования продолжались 4 дня.

Программа: легкая атлетика, плавание, футбол и баскетбол. Легкая атлетика состояла из восьмибория для мужских команд и шестибория для женских.

Плавание для мужских команд (вольн. стилем) 100, 400, 800 м.; для женщин (вольн. стилем) 50 и 100 м. Участвовало 19 команд. На первое место вышел спорт-кружок „Текстильщик" Арженской суконной фабрики.

Технические результаты следующие:

Для мужчин—бег 100 м. Киреев (Арженка)—11,9. Бег 1500 м.—Татарский А.—4:49,9 (Арженка). Прыжки в высоту с разбега—Пятибратов (Моршанск)—150. Прыжки в длину с разбега—Киреев И. (Арженка)—5,34. Толкание ядра—Решетин С. (Арженка)—9,10. Диск—Татарский А.—29,9 (Арженка), Копье—Татарский Н.—40,79 (Арженка).

Эстафета 6×100. 1—Арженка—1:19,2, 2—Моршанск—1:22,3, 3—Рассказовская фабрика—1:22,8.

Результаты женских команд: бег 100 м.—Абакумова 14,7 (Арженка). Прыжки в высоту с разбега—Шиндяпина—110 (Арженка). Прыжки в длину с разбега—Абакумова 3,71 (Арженка). Толкание ядра—Хлестова—6,12 (Рассказовская ф-ка). Копье—Захарова 19,20 (Арженка). Эстафета 6×60—Арженка—57,08.

В результате первое место для женщин также за Арженкой.

По баскетболу первенство остается за Арженкой.

Холодная погода не дала провести соревнования по плаванию.

В виду короткого времени для розыгрыша футбола из четырех команд сыграли только две команды в одном кругу Моршанск и Губсовбольница.

Игра закончилась 2:1 в пользу Губсовбольницы.

Праздник имел большой успех среди местных рабочих, которые с большим вниманием следили за соревнованием.

В этом празднике особенно интересно то, что он проведен не в центре губернии, а тут же на селе, при фабрике. Здесь каждый рабочий и работница смогут увидеть лучшие достижения своих фабричных физкультурников, что явится здоровой агитацией за физкультуру.

Этот пример достоин самого широкого подражания.

Физкультура в Харьковском союзе „Металлист".

За год союз „Металлист" сделал по физкультуре многое. Начало положил, как всегда, футбол. Небольшая группа молодняка союза организовала команду „Юный Металлист". Успехи этой команды послужили толчком для дальнейшего расширения физкультурной работы.

В настоящее время союз об'единяет спорт-ячейки: при заводах: ВЭК, паровозостроительном (ХПЗ), „Свет Шахтера", „Красный Утилизатор", „Юный Металлист", „Комсомолец", „Киркиж". В занятия втянуто более 2.000 чел., из коих 35% партийцев и комсомольцев. Каждая ячейка имеет не менее двух довольно сильных футбольных команд. Остальные виды физкультуры развиты слабее. Легкая атлетика и гандбол проводятся только в ВЭК, ХПЗ и „Свет Шахтера". Тяжелая атлетика очень хорошо поставлена в ВЭК, гимнастика в ХПЗ и ВЭК.

Однобокость в работе союз надеется к концу года изжить.

Лучшее впечатление среди ячеек производит ХПЗ, гдй руководителем состоит В. А. Вацек, хорошо поставившие дело как с организационной, так и с научной стороны. Ячейка ХПЗ насчитывает 300 членов (60 женщин) производственников.

Союз получил в свое распоряжение огромную площадь земли в рабочем районе, где предполагается оборудовать образцовую площадку (футбольное поле, беговые дорожки, площадки для гандбола, баскетбола и друг. игр, бассейн для плавания, трек).

Этот довольно сложный план, надо надеяться, будет осуществлен, за что говорит большая заинтересованность союза физической культурой.

С. Павлов.

Всесоюзные коллективные соревнования. Лучший копьеметатель коллектива Ташкентской ж. д.

Фот. В. В. Лобода.

Второй Всеукраинский праздник Физической Культуры Спартака в Харькове.

Впервые соревнования такого крупного масштаба, как проведенные с 14 по 19 августа на Всеукраинском празднике Спартака, были основаны *на принципах коллективного выявления достижений*, а следовательно, и выявления той работы, которая проводилась на местах спорткружками и ячейками Спартака.

Новые принципы построения программы соревнований дали положительные результаты.

Если мы теперь не имеем особо высоких достижений у победителей в отдельных видах, то средний уровень, по сравнению с прошлыми годами, неизмеримо поднялся.

Исчезли, стушевались одиночки чемпионы—на смену им пришла масса молодая, но уже достаточно тренированная.

Спартак и идейный вдохновитель его—комсомол—создали на Украине пролетарскую физкультуру, распространив свое влияние всюду; прошедший праздник явился их отчетом перед трудящимися Украины за проделанную ими за год работу.

14 августа состоялось торжественное открытие праздника. На трибу е среди гостей Г. И. Петровский и ряд других видных партийных и советских работников. С приветствиями выступили председатель ВСФК тов. Поляков, председатель Ц. Б. Спартак т. Высочиненко и секретарь ВСФК тов. Привис.

После парада участников в показательной части программы выступили спортсмены клуба им. Балабанова, красиво проделавшие вольные движения, закончившиеся общей пирамидой «Звезда». Затем начались соревнования по отдельным видам спорта.

Легкая атлетика.

Оспаривать первенство УССР явились, кроме Харькова, Чернигов, Житомир, Одесса, Полтава, Екатеринослав, Крым. «Блистали» своим отсутствием легко-атлеты Киева и Донбасса. Основой соревнований явилось командно-индивидуальное шестиборие для мужчин и троеборие для женщин, без выполнения которого (норм) к индивидуальным соревнованиям никто не допускался.

В первой группе командное шестиборие выиграл Харьков 21332,68 очк., троеборие—также Харьков 9521,20 очк; индивидуальное—Стариков—2692,56 и Пузырева—2017,75.

Во второй группе в шестибории на первом месте: Чернигов—12768,52; Екатеринослав—12159,52; Житомир—8280,56; индивидуальное—Калашников (Екв.) 2826,86; в троебории—Чернигов 1 и 2 команды—5506,80 и 5246,85, на третьем месте Екатеринослав—4882; индивидуальное—Юрченко (Чернигов) 2076,20. Десятиборие — 1 — Шалько 4394,05, 2 — Снетенчук—3556,98, 3—Калашников 3374,03.

После выполнения многоборий состоялись индивидуальные выступления, где были достигнуты следующие результаты:

Мужчины *100 м.* — Калина (Полтава) — 11,6, Шнирман (Екв.)—11,9, Чекмарев (Харьков)—12,5; *200 м.*—Калина—23,2 (укр. макс. рез.)—Шалько (Одесса)—24, Чекмарев—24,8; *400м.*—Калина—54,6, Шалько—56, Чекмарев—57,5; *800*—Фортунатов (Харьков)—2:12,5, Маляренко (Харьков)—2:15,3, Стариков (Харьков)—2:16; *1500*—Медведев (Черн.)—4:39, Шелекстин (Харьков)—4:40,1, Маляренко (Харьков)—4:40,3; *5000*—Милославский (Екат.)—19:45,8, Жетвин (Крым)—на грудь сзади. *110*—Шалько—18,6, Снетенчук—20, Калашников—20,7; *4×100*—Чернигов—51, Екатериносл.—52,5, Харьк.—11,52,5; *3×1000*—Харьков (Стариков, Маляренко, Фортунатов)—8:56,5* (укр. макс. рез. Чернигов 9:06,8; Екатеринослав—9:16; *ядро (сумма)*—Калашников (Е.)—18,01,5, Хорошевский (Е.)—17,61, Жданович (Черн.) 16,95; *диск*—Макеев (Х)—56,21,5, Жданович—54,87, Зверев (Жит.)—50,95; *копье*—Снетенчук (Жит.)—68,85, вне конкурса Поль (Харьк.) лучшей рукой 48,56 (укр. макс. рез.).

Длина с места—Калина—2,87, Красников—2,725, Палем (Харьк.) — 2,685; *длина с разбега* — Калина — 5,74, Макеев — 5,54, Ланько (Черн) — 5,285; *тройной с места* —Калина—9,13 (укр. макс. рез.), Шалько—8,415, Фортунатов—8,365; *тройной с разбега* Снетенчук—11,54, Макеев—11,41, Константинов (Крым)—11,25; *высота с места*—Калина—1,40, Фортунатов—1,35, Красников—1,35; *высота с разбега*—Шалько—1,65, Евдокименко (Крым)—1,60, Литвак (Одесса)—1,60; *шест*—Шалько—2,85, Евдокименко—2,50, Снетенчук—2,405.

Женщины 60 м.—Данилова (Харьк.)—8,3, Замская (Харьк.)—8,3, Ледок (Харьк.)—8,5; *500 м.*—Ледок—1:30,8 (укр. макс. резв.), Грайцер (Житом.)—1:45, Ворожейкина (Одесса)—1:45,8; *1000 м.*—Ледок (Х.)—3:46,8 (укр. макс. резв.), Хавина (Ч.)—4.06,2; *3×60*—Харьков I—25,6 (укр. макс резв.), Харьков II—26; *3×100*—Харьков I—42,8 (укр. мак. резв.), Харьков II—45,7, Чернигов 47.

Ядро (5 к.)—Бредис (Х.)—1,385, Богоявленская (Ч.)—11,69, Юрченко (Ч.)—11,32. Вне конкурса одесситка Ворожейкина—13,155 (6,485 6,67)—(укр. макс. резв.).

Диск. (норм.)—Бредис—29,91, Ворожейкина—28,83, Лапкина (Ч.)—27,11; *копье (норм.)*—Пузырева—39,65 (22,46½)—(укр. мак. резв.), Ворожейкина—29,79: *длина с места*—Ледок—2,09, Ворожейкина—2,07, Замская—2,04; *длина с разбега*—Шумская (Екв.)—4,47 (укр. мак. рез.), Ледок—4,07, Табахова (Чер.)—3,93; *высота с места*—Ледок—1,06, Маевская (Х.)—1,01, Ворожейкина—1,01; *высота с разбега*—Маевская—1,30, Ворожейкина—1,25, Васильева (Ч.)—1,20.

Тяжелая атлетика.

Соревнования по тяжелой атлетике прошли бледно. Не было киевских тяжело-атлетов, а также по неизвестным причинам уклонились от участия некоторые харьковские клубы (уж не новые ли приницпы соревнований замешаны тут). Кроме харьковской «Спарты», прислали участников Житомир, Донбасс, Екатеринослав и Крым.

В программу соревнований по гирям входили жим, толчок, рывок двумя и толчок и рывок как правой, так и левой рукой (7-борие). Кроме того все участники по борьбе и гирям должны были пробежать предварительно в норму (4 м.) 1000 м. Последнюю не выполнили только харьковцы Алекс и Семенов, выступившие вследствие этого «вне конкурса».

Хорошую команду выставил Донбасс, взявший общее первенство по гирям и борьбе—17 очков (по борьбе 11 и по гирям 6), на втором месте Харьков—7 очков и на третьем—Житомир—7.

Индивидуальные результаты:

а) по борьбе—легчайший—Плазков (Х.), *легкий*—Волосевич (Донбасс), *средний*—Коваленко (Донб.), *тяжелый*—Рубан (Х);

б) по гирям — легчайший — Морозов (Донбасс) — 949 ф., *легкий* — Розенфельд (Донбасс) — 1191, *средний* — Нахлестнев (Донбасс)—1179½, полутяжелый—Герман (Житомир)—1175, тяжелый—Рубан (Х.)—1168½.

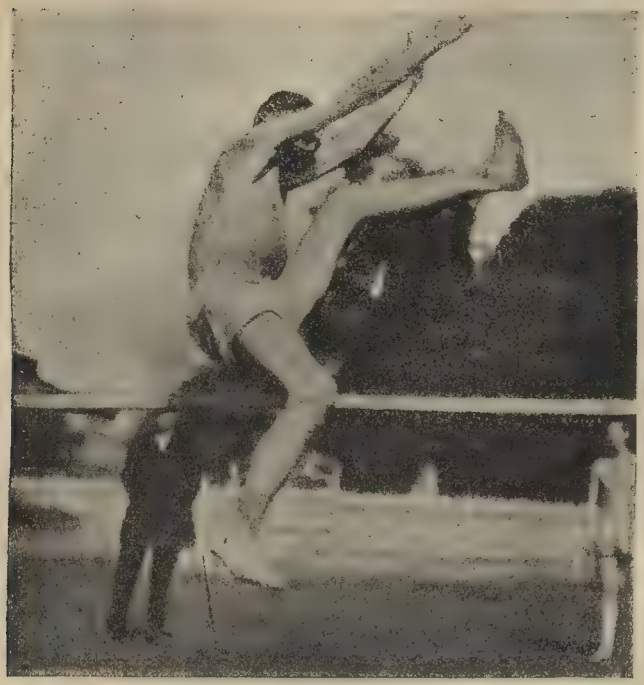
Велосипед.

Впервые против харьковцев выступили серьезные противники из Житомира и Крыма, благодаря чему все гонки прошли с небывалым под'емом и «резней» на каждой дистанции.

1 клм. в жестокой борьбе на финише выиграл Г. Сластин (Х.) в рекордное для УССР время 1:27,2, на ½ колеса отстал от победителя прекрасный спринтер Герман (Житомир), третьим на 1/10 впереди харьковца Гринько пришел Гайдой (Крым).

5 клм.—Герман—8:56,7 (укр. мак. резв.), Витеев (Крым)—8:57, Гайдой—8:57,2.

20 клм. прошли особенно интересно. Стартует более 10 гонщиков. Всего 19 клм. идут кучно, сторожа друг друга, некоторые делают бесполезные попытки оторваться На последнем повороте резким броском на первое место перекладывается Г. Сластин, развивший бешеный темп, за ним слегка



Всесоюзные коллективные соревнования. Лучший прыгун т. Петрухин (МББ ж. д.).

В. В. Лобода.

запоздавший Витеев сокращает просвет, но... уже поздно, первым кончает дистанцию Сластин в 40:35,5, Витеев—40:36, Гайдой—40:39,2.

Эстафету 3×1 клм. выиграл Харьков в 4:44,8, Крым—4:45, Житомир—5:02,2.

Общее командное первенство получил Харьков. Индивидуальное—Витеев.

Городки.

В городки на Украине начали играть только в этом году и поэтому неудивительно, что оспаривать первенство явились только три команды: Харькова, Чернигова и Житомира. Житомир, выиграв у Чернигова, проиграл в финале Харькову.

Баскетбол.

Баскетбол культивируется на Украине вот уже три года в Чернигове и лишь недели две тому назад сформировались в Харькове при клубе «Красный железнодорожник» две женских команды; в других городах баскетбол почти неизвестен.

Единственная встреча Чернигова с Харьковом закончилась победой первого 14:12.

Общие выводы.

Всеукраинский праздник Спартака закончился. Что он выявил?

Здоровое движение физкультуры широко и глубоко проникло во все уголки УССР. Борьба с односторонностью, рекордизмом, чемпионством и прочими наследиями, полученными нами от буржуазного спорта—проведена удачно. Между прошлогодней спартакиадой и теперешним праздником—разница большая. Здоровый спортивный дух, нет алчной погони за «местом». В этом году мы уже не видели «спецов» на один номер, как это было раньше. Исключение составляли разве закоренелые футболисты («даешь мяч, на чертей легкая атлетика»).

Места подтянулись. Донбасс с большим перевесом в очках забирает общее первенство по тяжелой атлетике; Чернигов успешно выступает по легкой атлетике и баскетболу. Екатеринослав, Одесса и Крым присылают уже не только футболистов, но и классных легко-атлетов, тяжело-атлетов, велосипедистов.

Смотр пролетарских ячеек физкультуры дал положительные результаты. Этой победой на фронте физкультуры мы обязаны Спартаку и идейному его вдохновителю и руководителю—комсомолу.

С. Павлов.

Всесоюзные колективные соревнования. Финальный матч в баскетбол между коллективами МББ ж. д. и Ташкентской ж. д.

В. В. Лобода.

Следующий Всесоюзный Праздник должен быть показателем не только достижений, но и всех мероприятий по физической культуре человека.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Физкультура признана и углубляется.

(Впечатления от поездки на Коломенский гос. машиностроит. завод).

Коломенский машино-вагоностроительный завод—один из крупнейших экономических фортов пролетарской диктатуры, значение коего хорошо характеризуется уже одним тем, что завод в лице своих представителей непосредственно и органически связан с важнейшими центральными и губернскими партийными, профессиональными и советскими учреждениями.

Однодневное общее ознакомление с постановкой физической культуры среди местного населения позволяет считать, что таковой уделено здесь должное внимание и отведено подобающее место в плане общей культурной деятельности завода.

Кружок физкультуры завода непосредственно связан с Коломенским уездным Советом Физкультуры через энергичного тов. Строганова—секретаря Совета. На Коломенском Уездном Совете Физкультуры также следует остановиться. Он не в пример многим не только уездным, но и губернским советам физкультуры существует не для видимости. Правда, Совет небогат материально, но зато оказывает делу физической культуры хорошую моральную поддержку. Его постановления в области физической культуры обязательны для всех местных учреждений и организаций. Последние в данном случае идут Совету навстречу, примером чему может служить постановление Упрофбюро о том, что все распоряжения Совета Физкультуры обязательны для членов профессиональных союзов уезда и должны выполняться и поддерживаться ими в порядке профессиональной дисциплины.

Исключительный интерес, заботу и поддержку работе Совета Физкультуры оказывает уком партии.

Секретарь Красного Спортинтерна т. Фриц Рейснер произносит приветственную речь перед трудящимися Голутвино в день открытия „недели физкультуры". Сзади стоит тов. Кальпус, Б. А.

Кружок физкультуры при клубе завода насчитывает более четырехсот активных членов. При клубе имеются футбольная, баскетбольная и теннисная площадки. Программа деятельности кружка разносторонняя. Всяческую поддержку кружок получает от завкома и парт'ячейки. За правлением завода дело также не стоит, так как замдиректора, тов. Еленин, сам принимает активное участие в жизни кружка.

На спортивном празднике по случаю „недели физической культуры", об'явленной МСФК, участники и зрители—все местные рабочие и служащие с членами своих семейств. Невольно бросается в глаза здоровая товарищеская дисциплина во взаимных отношениях администрации с рабочими спортсменами, но нет и тени какой-либо принужденности.

Физкультуру на заводе любят, но, естественно, настоящего представления о ней еще нет, она сводится здесь главным образом к культивированию спорта и гимнастики. Этим, повидимому, можно об'яснить и то обстоятельство, что взрослые рабочие, интересуясь и сочувствуя делу, все-таки в громадном большинстве являются пока лишь зрителями.

Тут придется дать реальный толчок делу путем устройства серии популярных публичных докладов о сущности физической культуры и о воздействии ее средств и методов на человеческий организм. Подобные доклады пробудят у взрослых рабочих завода сознание необходимости включения элементов физической культуры в их трудовой быт. Общая же обстановка на заводе весьма этому благоприятствует, тем более, что, как указывалось выше, руководящий персонал идет в этом отношении впереди всех и в понукании не нуждается.

Ответственный секретарь последнего, тов. Гронский, можно смело сказать, является душой и идейным вдохновителем дела. Сам на себе ранее испытавший благотворное воздействие физических упражнений и пополнивший свои познания в этой области в Институте красной профессуры, он немногие часы отдыха с любовью посвящает новому делу.

Спорт проник в толщу рабочей молодежи завода и имеет все данные для далнейшего распространения. Так, например, в составе первой футбольной команды десять рабочих от станка и один служащий (также бывший рабочий, ныне ответственный работник укома РКП). В составе команды шесть членов партии. Картина в наши дни весьма наглядная для иллюстрации успеха физкультуры.

При Коломенском заводе и при Озерской текстильной фабрике начата постройка больших площадок характера стадионов. Проделаны уже большие земляные работы.

День открытия „недели физической культуры" был проведен на заводе удачно. Большое количество рабочих зрителей, присутствовавших на футбольном матче с московской командой, внимательно выслушало во время перерыва игры

короткое приветствие—доклад секретаря Красного Спортинтерна, тов. Рейснера, и не менее внимательно отнеслось к докладу представителей ВСФК о сущности физической культуры и ее значении в современном трудовом быту.

Общее впечатление от короткого пребывания в Голутвине прекрасное. Дело физической культуры получило там должное признание и твердо идет по пути превращения в фактор массового социального значения.

Необходима лишь поддержка квалифицированными докладчиками-лекторами и вообще внимательное отношение со стороны МСФК ко всем заявкам местного Совета Физической Культуры.

Б. К.

В Черниговской губернии.

Работа в Чернигове ширится.

Физкультурная жизнь гор. Чернигова заметно стала оживать после перехода к системе ячеек. В настоящее время существуют следующие ячейки „Спартака": Центральная, им. Брянского, где сосредоточены все инструкторские группы г. Чернигова, при горклубе ЛКСМУ, при Губпрофсовете, при 5 и 3 школах, при губпартшколе и при ВУЗ-ах.

Всего по Чернигову организация „Спартак" об'единяет свыше 400 человек. Большим недостатком является отсутствие достаточного количества инструкторов и материальных средств. Имеющиеся в городе две спортивные площадки далеко еще необорудованы и черниговская молодежь с нетерпением ждет постройки стадиона, которая начнется с весны 1925 года. С мая месяца все „спартаковцы" забыли гимнастические залы и занимаются легкой атлетикой, баскетболом, городками, футболом и на-днях приступают к занятиям по гандболу. Непосредственно спортивной жизнью руководит организовавшийся в июне текущего года спортивно-технический комитет при ГСФК.

Итоги губернской и городской спартакиад.

В этом году спортехком провел ячейковые соревнования, 2 городскую спартакиаду и 1 губернскую спартакиаду, где впервые для Чернигова проводился метод учета коллективных, а не индивидуальных достижений. Из ячеек более подготовленной явилась Центральная ячейка.

На губспартакиаде первое место занял Чернигов, второе—Нежин.

Учет работы и втягивание ЛКСМУ.

В данное время спортехком производит учет работоспособности ячеек и усиливает работу среди ЛКСМУ, до сих пор мало втянувшегося в непосредственную физкультурную жизнь, хотя руководят работой по спорту губ. и горкомы ЛКСМУ.

Слабость врачебного контроля.

При детполиклинике губздрава оборудован (правда, довольно примитивно) антропометрический кабинет, где и производятся измерения занимающихся физразвитием. Большой недостаток ощущается в подготовленных по физразвитию врачах; работающий в ГСФК тов. Ландцман специальных курсов не кончал и черпает знания в изредка попадающих в Чернигов книгах-руководствах.

Работа среди детей налажена.

Во всех детдомах и школах занятия по физразвитию ведутся регулярно с 1921 года и включены в программу школьных занятий.

В детской организации „Юный Ленинец" (существующей с мая п. г.), об'единено свыше 600 детей в возрасте от 11 до 16 лет. Работа ведется регулярно без перебоев. Врачебный контроль ведет детполиклиника. Имеется собственный вполне оборудованный гимнастический зал и сад.

Курсанты губпартшколы проводники физкультуры в деревне.

В последнее время обращено внимание и на село. В этой работе большую роль сыграли курсанты губпартшколы—члены „Спартака", раз'ехавшиеся по окончании школы в районы и приступившие к организации на селе ячеек „Спартак".

По округам губернии.

По губернии работа ведется довольно слабо. Сейчас происходит организация окрсоветов физкультуры. Несколько благополучно обстоит дело в Нежинском округе, где кроме г. Нежина имеются ячейки „Спартак" и в селах. г. Шостка Новгород-Северского округа увлекается футболом и имеет самые сильные футбольные команды в губернии. Из остальных округов сведений нет совершенно.

Сметанин.

Третий федеральный праздник рабочего спорта во Франции.

(Настоящая заметка печатается с запозданием, вызванным техническими причинами).

Как известно, чинимые буржуазными правителями Франции затруднения лишили СССР возможности послать в Париж своих представителей. Другие страны оказались в лучшем положении. Таким образом, в состязаниях и официальной стороне праздника вместе с нашими французскими товарищами смогли принять участие бельгийцы, чехи и немцы.

Наибольшее впечатление на всех присутствовавших произвело посещение могил борцов Парижской Коммуны. Ораторы энергично призывали последовать примеру русской революции, а представитель Чехо-Словакии закончил свою речь возгласом «За власть Советов!», повторенным тысячами голосов.

Спортивная сторона праздника по своим техническим результатам, конечно, не может итти в сравнение с рекордами происходивших в эти же дни в Коломб буржуазных олимпийских игр.

Но странно было бы ожидать от рабочего, посвящающего спорту часы досуга, тех же чудовищных достижений, которые возможны для спортсменов, выдерживаемых с строгом специальном треннинге и при полном безделье (в смысле производительного труда) целыми годами.

Зато не в пример олимпиаде с ее постоянными скандалами в национал-шовинистическом духе праздник Рабочей Федерации прошел в редко дружественном настроении, достигшем своего апогея в момент, когда, после олимпийской эстафеты, участники команды-победительницы (USO—12) и побежденные немецкие спортсмены по несколько экспансивному, но, надо полагать, отвечающему действительности, выражению «Юманите»—«бросились друг другу в об'ятия».

Технические результаты.

А. Легкая атлетика.

100 мтр. (финал): 1. Люке—11,6 сек.; 2. Паллид; 3. Макар. Немцы Зигель и Лаубе заняли лишь 4-е и 6-е места.

400 мтр. (финал): 1. Бурро—54 сек.; 2. Текье; 3. Гаршери.

800 мтр.: 1. Гаршери—2:06; 2. Моэнь; 3. Дезангль.

1500 мтр.: 1. Кассэнь—4:28,4; 2. Юссон; 3. Крошар. Немец Виссе на 5 месте.

3000 мтр. 1. Виссе (Германия) 9:38,6. 2. Галлуа: 3. Порнинг.

5000 мтр: 1. Перетти—16:33; 2. Шанон; 3. Галлуа

60 мтр. (женские): 1. Бергевен—8,6; 2. Хаккар; 3. Перине.

Прыжок в длину: 1. Макар—5,90; 2. Бартоли—5,81; 3. Пефферкорн—5,45.

Прыжок в высоту: 1. Ляфон—158; 2. Тардиво—155. 3. Перальди—150.

Диск: 1. Мазюрье—33,20; 2. Жо; 3. Гуно.

Ядро: 1. Гуно—9,80; 2. Мазюре; 3. Тасье.

Эстафета 4×100 мтр.: 1. Франция—47,2; 2. Германия.

Б. Велосипед.

1 клм. (междуклубная гонка): a. Первый полуфинал—Бератри, Боргетти; b. Второй полуфинал—Марваннь, Пуль. Финал: 1. Бератри, 2. Боргетти, 3. Пуль, 4. Марваннь. Легко выигрывает Бератри с результатом на последние 200 мтр. в 24 сек.

1 клм. (USO—12): 1. Марваннь; 2. Дюсерф; 3. Откер; 4. Анри.

10 клм. (USO—12): 1. Анри—17:19,8; 2. Бранде на круг сзади; 3. Делягран и т. д.

В. Гимнастика.

В то время, как немцы соперничали с хозяевами на легкоатлетической дорожке (относительный неуспех зависит, конечно, в значительной мере от малокомфортабельных и скромных условий переезда), чешские и бельгийские рабочие гимнасты выступали с рядом гимнастических номеров, снискавших себе полный успех. Не останавливаясь за недостатком места на подробном описании гимнастического праздника, отметим лишь особый успех, выпавший на долю группы из 6 чехо-словацких руководителей.

Федерация рабочих гимнастических союзов (E. D. T. J.) Чехо-Словакии.

(Окончание).

Блестяще начатое на «Рабочей Спартакиаде» освобождение рабочего спортдвижения от влияния соглашателей-реформистов в дальнейшем пошло вперед быстрыми шагами. 24—27 декабря того же года состоялся учредительный Конгресс FDTJ; он положил в основу этой воспитывающей дух и тело организации устав, которым должны были руководиться все ее группы и члены.

10 апреля 1922 г. FDTJ понесло тяжелую и болезненную утрату; умер от пролетарского недуга—чахотки основатель и строитель FDTJ, первый редактор ее органов и заместитель председателя тов. Г. Ф. Шалупеки. Тем не менее организованная работа продолжала итти прежним темпом и 6, 7, 8 и 9 июля 1922 г. имело место второе публичное выступление наших организаций, вторая «Спартакиада» в Брюне, в коей, несмотря на свирепствующую тогда безработицу, приняли участие многотысячные толпы рабочих. Нечего говорить, Брюненская демонстрация имела большое влияние на рабочее движение в Чехо-Словакии. Наконец, первого октября 1922 г. в Карлине при Цабранске заседала конференция административно воспитательных и гимнастических отделов областей. На ней было окончательно решено присоединение FDTJ к Красному Спортинтерну, представителем которого на конференсе был тов. Бруно Лиске из Берлина. Таким образом, уже через год после своей победы над соглашателями FDTJ формально и открыто вошло в коммунистическое русло, увлекая за собою большую часть чешских рабочих спортсменов.

Издательская деятельность FDTJ.

Центральным органом печати FDTJ является журнал «Vyboi», первым редактором его был товарищ Шалупеки. Теперь его редактирует доктор Фр. Бенак. Журнал издавался вначале в количестве 21000 экземпляров 1 и 15 числа каждого месяца. Орган гимнастов, журнал «Пособие для занимающихся гимнастикой» редактируется тов. Венцелем Беранск и выходит один раз в месяц в количестве шести тысяч экземпляров.

Для воспитателей печатается «Карманная книжка воспитательного совета FDTJ», издающаяся непериодически в количестве 4010 экземпляров.

Для технических руководителей групп имеется «Карманная книжка Совета руководителей FDTJ», выходящая в свет также непериодически в 4000 экземпляров. Кроме того, регулярно выходит ежемесячник «Руководство к самообразованию рабочих», печатающееся в количестве 9000.

Восточная провинция (центр Брюнн) издает ежемесячный листок «Votrupp», а словацкий округ FDTJ (центр Врутки)—ежемесячный журнал «Спартакце». Журнал «Vortrupp» редактирует тов. Ферд. Франц, «Спартакце»—тов. Клемент Готвальд.

Состояние групп и членов.

В день административной сессии FDTJ был произведен подсчет, по которому выяснилось, что FDTJ разделяется на 45 административных округов, заключающих в себе, по официальным сведениям, 975 групп.

Чтобы облегчить работу Центрального Управления и использовать все имеющиеся силы, обособили восточную провинцию с центром в Брюнне, прикрепив к ней группы и округа: Мерена, Шлезии, Подкарпатской Русси и Словакии. В Словакии образовался также округ для Словакии и Подкарпатской Руси, которой принадлежат группы и округа вышеназванных местностей.

Сношения с заграницей.

FDTJ поддерживает регулярные сношения в Австрии двумя союзами, в Германии с шестью, в Америке с пятью, а также с секциями Спортинтерна в России.

Почтовый ящик.

Кинешма, В. Гампейс. Отдавая должную дань уважения Вашим воспоминаниям, из коих явствует, что у себя на родине Вы были первым поборником идеи создания советов физической культуры, редакция полагает все же, что самое сознание это должно служить для автора достаточным удовлетворением и не нуждается в зафиксировании на страницах журнала. Советы созданы и работают. В процессе своей деятельности они далеко ушли от организационных схем. Вместо воскрешения прошлого, редакция ждет от Вас корреспонденций о текущей работе по физкультуре.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 24776. **Типография „9-е Января“, Москва, Яузский мост, Серебрянич. наб., д. 23/а.** **Тираж 15.000 экз.**

Первое Акционерное О-во

„ТРАНСПОРТ“

ВЫПОЛНЯЕТ

Операции по транспортированию и хранению грузов на всей территории СССР и за границу.

Заграничные поручения О-ва **„ТРАНСПОРТ“** выполняют крупные иностранные транспортно-экспедиционные предприятия во всех пунктах.

Конторы О-ва повсеместно.

Акционерами О-ва состоят исключительно госучреждения и кооперативные организации.

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Фуркасовский, 3/12.

Телеграфный адрес всех контор: **„ТРАНСПОРТ“**

ВНИМАНИЮ курортных БОЛЬНЫХ.

Все не получившие места на курорты:

Южный берег Крыма, Кисловодск, Сухум, Гагры, Севастополь, Сочи—из-за перегрузки (отсутствие мест), приглашаются для записи на места в Московское Бюро (Мал. Черкасский пер., 2/6).

Отправка на курорты 1 октября.

На осенне-зимний сезон допускается рассрочка платежа на 6 месяцев.

ГЛАВКУРОРТ.

ЧИТАЙТЕ

в следующем № журнала подробный проспект и условия подписки на

АЛЬБОМ

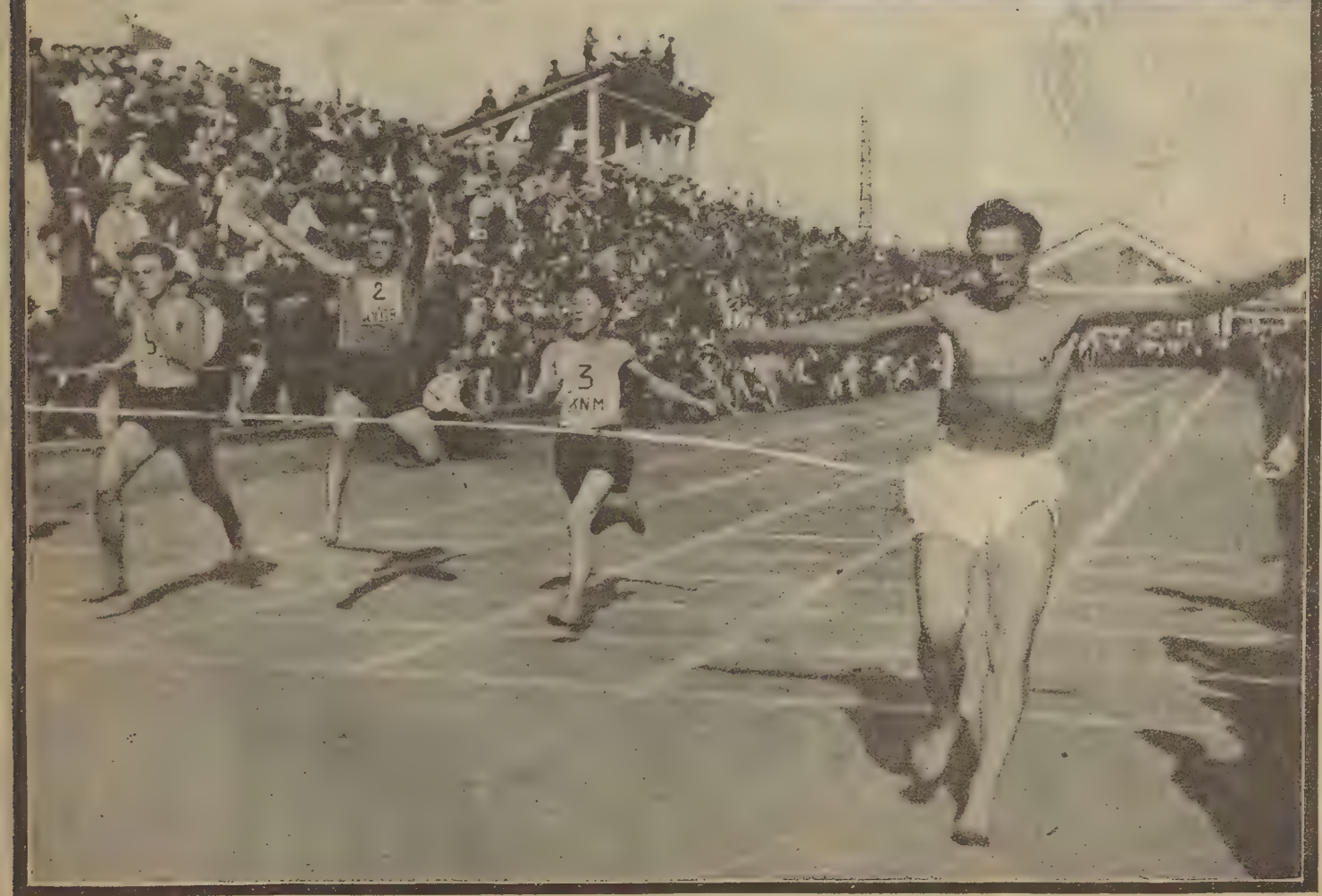
„ВТОРОЙ ВСЕСОЮЗНЫЙ ПРАЗДНИК ФИЗКУЛЬТУРЫ“

ВСЕСОЮЗН
ПРАЗДНИК ФИЗКУЛЬТУРЫ
17
ФИЗИЧЕСКОЙ
МЯ

XX 109/14

№18-19
ОКТЯБРЬ
1924

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ВСЕ СОВЕТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ВСЕ КРУЖКИ И ЯЧЕЙКИ

ДОЛЖНЫ

теперь же озаботиться включением в свои сметы специальных статей на приобретение литературы

Издательства Высшего и Московского Советов Физкультуры

Примерная сумма на комплект всех изданий

за 1925 год — 50 рублей.

Подробный проспект будет напечатан в следующих №№ газеты **„КРАСНЫЙ СПОРТ“** и журнала **„ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“.**

ТОРГОВЫЙ СЕКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА

Высшего и Московского Советов Физкультуры

Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Телефон 4-82-85.

Спортмагазин, мастерская по пригонке и точке коньков и универсальная фабрика спортинвентаря.

К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ:

ЛЫЖИ гоночные, типа „Хапавези“ „Каяна“, „Торнео“, „Ихане“. „Идеал“, горные, „Телемарк“, прогулочные и детские.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ: простые, гоночные и бамбуковые.

Пьексы, ботинки для коньков.

Свитера, шлемы, гетры, рукавицы, носки.

Клюшки, мячи, шины.

Ожидается прибытие из-заграницы лыж, коньков простых, норвежских, беговых и хоккейных.

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАЛ.

Параллельные брусья, турники. козел, конь, стол, стойки, кольца, трапеции; шведская стенка, скамейка, бум, лестница, плинт.

Сетка для баскетбола, мячи, медицинбол.

Туфли гимнастические.

Палки, булавы.

Все для бокса, тяжелой атлетики, борьбы и фехтования.

ШАХМАТЫ

ШАШКИ

и

доски

к

ним

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И ШАХМАТАМ ВСЕХ ИЗДАНИЙ.

Специальный подбор комплектов для библиотек, кружков, уголков.

Спортивные фотографические карточки

Оборудование спорт-площадок, беговых дорожек, техниских корд, катков и гор для катания.

РАБОТАЮТ ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. **ЦЕНЫ ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ.** РЕМОНТ МОТО-ВЕЛО-МАШИН, СПОРТИНВЕНТАРЯ, ТОЧКА КОНЬКОВ И ИХ ПРИГОНКА.

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ НА ЛЫЖИ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИНСКИХ МАСТЕРОВ, ИЗ ХОРОШО ВЫДЕРЖАННОЙ БЕРЕЗЫ И ЯСЕНЯ; ЛЫЖИ ПРОИЗВОДСТВА КУСТАРЕЙ И ЗАГРАНИЧНЫЕ. КОНЬКИ НОРВЕЖСКИЕ И ПРОСТЫЕ. КЛЮШКИ ПАТЕНТОВАННЫЕ И ЗАГРАНИЧНЫЕ.

ВЫСЫЛКА В ПРОВИНЦИЮ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ 50%.

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия физической Культуры

№ 18—19.
15 октября 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

Высшего и Московского Советов Физической Культуры

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	12 р.	— к.
6 месяцев	6 „	— „
3 „	3 „	50 „
1 „	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста по соглашению.

ПЕРВЕНСТВО МОСКОВСКОГО ВОЕННОГО ОКРУГА.

Командующий войсками МВО т. Ворошилов обращается с приветствием к участникам праздника.

Воинские части округа демонстрируют общие вольные движения.

В виду задержки прежней типографией № 17 «Изв. Физ. Культ.» и перехода вследствие этого в другую типографию, взявшуюся выпускать журнал без опоздания, настоящий номер выходит двойным. Следующие номера будут выходить своевременно.

Н. СЕМАШКО.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И КУЛЬТУРА ДУХОВНАЯ.

У нас еще до сих пор, по старине, принято говорить о „духе“ и „теле“, отделять и противопоставлять духовную и физическую жизнь, как будто „душа“ и „тело“ находятся у нас в разных карманах.

Такое представление совершенно неправильно, прежде всего, с научной точки зрения. Марксистское учение проникнуто единством (монизмом); материализм не признает какого то особого „духа“, а считает всю нашу духовную жизнь особым проявлением тех же физических („телесных“) процессов. Личность человека едина.

С марксистской (материалистической) точки зрения нелепо, таким образом, противопоставлять „дух и материю“, „душу“ и „тело“. Эту идеалистическую (поповскую) отрыжку надо изгнать из представления и даже из домашнего словесного обихода.

Когда древние римляне говорили: „в здоровом теле здоровый дух“—они неправильно отделяли дух от тела, но правильно подмечали связь, зависимость между „духовными“ и „телесными“ явлениями. Они говорили: „физически здоровый человек проявляет здоровую умственную жизнь; кто крепок здоровьем вообще, у того и голова крепка“. Вот эта мысль древних римлян, которая легла в основу всей нашей работы по физическому оздоровлению трудящихся, совершенно правильна.

Физической культурой мы хотим создать людей здоровых во всех отношениях, способных выполнять хорошо не только физическую, но и умственную работу. Физическая культура имеет своею целью подготовить сильных, не только физически, но и умственно, строителей коммунистического здания и защитников социалистического отечества. Физическая культура есть прежде всего тренировка тела и духа. Физические упражнения в нашей постановке должны стремиться к цели не только упражнения тех или иных органов человека (легких, органов движения и т. д); не только парализовать те вредности, которым подвержен трудящийся в своей профессии (упражнение легких у занятых профессией, связанной с вдыханием пыли; упра-

т. Н. А. Семашко среди физкультурников Урала на II Всесоюзном Празднике.

К юбилею т. Н. А. Семашко. 4 октября состоялось торжественное чествование т. Н. А. Семашко по поводу исполнившегося 30-летия его революционной деятельности и 50-летия со дня рождения. Многочисленные делегации и приветствия со всех концов СССР еще раз подчеркнули громадные заслуги Н. А. в деле революционного строительства Советской Республики. В ознаменование юбилея ВСФК и МСФК постановили учредить имени т. Семашко образцовый научно-исследовательский кабинет в рабочем районе и переходящий приз за лучшее достижение по физкультуре.

Руководителю советской физкультуры и оздоровления трудящихся от физкультурников СССР горячий привет и пожелание сохранения здоровья на долгие годы.

жнения согнутых членов у портных, сапожников, столяров и т. д.). Физические упражнения, кроме того, тренируют и умственную жизнь человека; они приучают к вниманию, к точности, отчетливости движений, наконец, к красоте движений; они воспитывают волю, силу, ловкость; наконец, они приучают к коллективным, солидарным выступлениям, развивают чувство коллективизма, так необходимое нам, когда приходится бороться с остатками волчьей капиталистической психологии: „человек человеку волк".

Посмотрите на человека, прошедшего хорошую школу настоящего физического воспитания (конечно, не на одностороннего, до уродливости, спортсмена; на нем лежит особая печать не только на физическом, но и на духовном облике: он силен, ловок, находчив, точен, в громаднейшем большинстве случаев жизнерадостен; ибо здоровье бьет ключем счастья, оно — необходимая предпосылка счастья. „Физкультурно развитый человек—красив в самом хорошем смысле слова, ибо красота есть прежде всего — гармония, гармоническое развитие заложенных в человеке сил.

Все эти рассуждения особо применимы к нашей стране, так отсталой и в культурном вообще и в физкультурном в частности, отношении. Не случайно, вовсе, что у нас обе эти стороны культуры так отстали: одна цепко тянется за другой. Как в отношении общей культуры Россия являлась одной из самых отсталых стран Европы, так и в отношении физкультуры, т.-е. соблюдения самых элементарных правил гигиены, отсутствия самых простых гигиенических навыков, Россия являлась исключительно отсталой страной.

И не случайно, опять таки, что тяга к общей культуре (знанию, образованию, грамотности) совпала с массовым увлечением населения физкультурой. Это еще и еще раз доказывает связь обеих культур. Больше того. В такой отсталой стране, как наша, не могут привиться прочно общие культурные навыки без физической культуры. На остатках царского варварства не может расцвести социалистическая культура.

Поэтому путь социалистической культуры лежит рядом, а иногда через физическую культуру.

Б. КАЛЬПУС.

БЛИЖАЙШИЕ ЗАДАЧИ КРАСНОГО СПОРТИНТЕРНА

В НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВОПРОСАХ [1]).

Международная солидарность пролетариата в деле его физического оздоровления и возрождения пойдет теми же путями, которыми развертывается в настоящее время борьба мирового пролетариата с буржуазией.

III Конгресс Красного Спортинтернационала — это решающий этап к окончательному организационному сплочению всех организованных трудящихся — спортсменов и гимнастов, сознательно разбирающихся в своих классовых интересах.

Весьма важным фактором должно явиться решение Конгресса по вопросу о методах, которые необходимо положить в основу научно-технической деятельности международной пролетарской организации физической культуры.

Правильное его решение внесет ясность и отчетливость в пропагандную и учебно-техническую работу на местах, умножит численность сознательных сторонников Красного Спортинтернационала, явится действительным толчком в приближении сознания широких слоев трудящихся к необходимости заботливого отношения к машине человеческой деятельности—телу.

Классовое сознание подсказывает пролетариату верное направление и правильную тактику его организованной деятельности.

С каждым днем все лучше и лучше разбирается он в сущности желтого Люцернского Интернационала, с его заправилами из рядов закоренелых реформистов - соглашателей, и, надо полагать, недалек тот день, когда этим господам не найдется места и в спортивно-гимнастическом движении быстро растущего в своем сознании класса.

Движение пролетариата в сторону физической культуры растет с каждым годом, принимая массовый характер, становясь само по себе явлением, которое уже не может остаться без соответствующего внимания и учета в общем ходе классовой борьбы.

В одних странах это движение становится на путь классового единства, по возможности резко организационно размежевываясь с буржуазией. В других случаях, местная обстановка затрудняет создание самостоятельных рабочих организаций, и масса городских и сельских пролетариев вынуждены пользоваться для своего физического оздоровления учреждениями физической культуры, созданными буржуазией.

Помимо целого ряда „благоприятствующих" условий существования в обстановке господства буржуазии, весьма значительным тормазом действительно широкого вовлечения трудящихся в физическую культуру является вопрос о внутреннем ее содержании.

В буржуазных и мелко-буржуазных спортивно-гимнастических организациях физическая культура всегда носила и будет носить настолько ярко выраженный характер классового приспособления, что рабочий и крестьянин и даже мелкий служащий, ищущий не только забавы и развлечения, но и возможности укрепить свое здоровье, силы, конечно находит там очень мало для себя пригодного.

Став членом буржуазной спортивно-гимнастической организации, он быстро разочаровывается в возможностях и самой физкультуры, приходя зачастую к неправильному, но до некоторой степени логическому выводу, что все ее идеи хороши для буржуа и совершенно не нужны людям, добывающим себе скромное пропитание тяжелым трудом.

В самом деле, что же, в лучшем случае, встречает он даже в самой образцово-поставленной подобной организации? С одной стороны—средства и методы, рассчитанные

[1]) Обзор работы III Конгресса будет дан в след. номере.

в среднем на анатомо-физиологическое состояние почти не знающего физических напряжений буржуа, в большинстве пришедшего сюда, чтобы удовлетворить настойчивые требования своего организма в движении, в мускульной деятельности, единственно могущие восстановить функциональное равновесие его тела, пожинающего плоды физического бездействия.

Приезд в СССР немецких спортсменов, членов Рабочего союза.—Встреча в Москве на вокзале.

В остальном это—забава, приятное и полезное времяпрепровождение для сытых, здоровых людей.

В части же обслуживания широких слоев трудового населения буржуазные организации всячески сознательно насаждают среди молодежи „культ спорта—ради спорта" и виды упражнений, гигиеническая ценность коих не оправдывает энергии и средств, затрачиваемых на совершенствование. Отсюда естественное поощрение и культивирование спортивного азарта, тщеславия, узкой специализации, индивидуального „чемпионства", профессионализма и целого ряда других явлений, не только не противных идеологии буржуазии, но даже служащих ее классовым интересам. Естественно, что подобная постановка дела чрезвычайно далека от действительной физкультуры трудящихся.

Вся обстановка существования, все условия труда и быта последних оказывают на организм влияние, во многом отличное от того, которое характеризует вырождение современного буржуа.

В силу этого и сама физическая культура, осуществляемая в буржуазных спортивно-гимнастических организациях, являлась со многих сторон неприемлемой для пролетария, испытанная практически давала обратный результат.

Надо сказать—что и самостоятельные рабочие спортивно-гимнастические общества в огромном большинстве вынуждены в области использования средств и методов физического развития и оздоровления итти по аналогичному с буржуазными организациями пути.

Об'ясняется это тем, что физкультура, как наука, еще чрезвычайно молода, немногочисленные же ее достижения имеют в виду в первую очередь тот класс, которому она непосредственно служит, от которого она материально зависит.

Таким образом, самостоятельные пролетарские организации физкультуры вынуждены или следовать в своей специальной программно-технической деятельности по пути буржуазных, или экспериментальным путем исследовать и приспособлять достижения буржуазной культуры для служения своим потребностям.

Общая обстановка существования трудящихся при диктатуре капитала крайне неблагоприятна для успешного выполнения подобной культурной задачи.

В результате, мы видим, что мало отличная в учебно-техническом отношении деятельность пролетарских организаций физкультуры слабо способствует увеличению числа активных сторонников культуры тела из широких слоев взрослых трудящихся, несмотря на то, что органическая потребность последних в этой области сейчас стихийно растет.

Поэтому вопрос соответствующего научно-технического руководства становится одной из самых ближайших серьезных задач Красного Спортинтерна, тем более, что для работы в этом направлении имеются уже основные вехи.

Положения, выкристаллизовавшиеся из практики пролетарских организаций физкультуры Запада и, главным образом, Советского Союза, должны быть положены в основу руководящей научно-технической деятельности Красного Спортинтернационала.

Попытаемся кратко эти основные положения перечислить.

Первое, и самое главное, это необходимость немедленно приступить к распространению всеми доступными формами пропаганды сперва среди членов, примыкающих к КСИ пролетарских спортивно-гимнастических организаций, а затем и вообще среди незатронутых еще широких слоев городского и сельского пролетариата—правильного и ясного представления о том, что такое физическая культура, каковы ее цели, задачи, средства и методы в применении к насущным нуждам трудящихся.

Единое, правильное понимание содержания, целей, задач, средств и методов физической культуры установит одновременно и план деятельности по ее практическому осуществлению.

В пропаганде необходимо всячески оттенить, что Красный Спортинтерн не замыкает свою работу по оздоровлению пролетариата в рамках одного лишь спорта и гимнастики; его задачи в этой области должны носить характер физической культуры в полном об'еме этого понятия.

Учитывая, что спорт, в том смысле, как его пока еще принято понимать, самостоятельно не может претендовать на признание его радикальным средством физического оздоровления пролетариата, а, с другой стороны, его широкое распространение при трудностях идеологического очищения и приспособления к потребностям трудящихся дает весьма нежелательные результаты, следовало бы подчеркнуть более широкие задачи международной революционной пролетарской организации физического оздоровления и именовать ее в дальнейшем Красным Интернационалом Физической Культуры (К.И.Ф.).

Цель физической культуры заключается в совершенствовании физической природы членов трудового общества, в повышении общей их жизнедеятельности, в увеличении средней продолжительности жизни.

Задачи, стоящие на пути к достижению намеченной цели и приближающие к ней, точно согласуются с социально-экономическими условиями быта трудящихся.

На ближайшее время они должны носить характер: 1) подготовки трудящихся к тяжести предстоящих решительных боев с капиталом, 2) борьбы с физическим вырождением, надвинувшимся на современное человечество и особенно сильно коснувшимся пролетарского населения городов.

К средствам, которые должны быть использованы для решения этих задач, следует отнести: 1) настойчивую организованную борьбу за улучшение гигиенических условий труда и вообще условий быта, 2) энергичную пропаганду: санитарно-гигиенических знаний и навыков, рационального пользования воздухом, солнцем и водой и, наконец, 3) всемерную пропаганду такого доступного, могучего естественного средства воздействия на человеческий организм, каким являются физические (нервно-мышечные) упражнения.

Первое пропагандировать уже нечего, оно занимает всюду видное место в требованиях трудящихся к работодателям. Второго надо добиваться через школу и путем широкой пропаганды необходимости соответствующего самообразования; общее знакомство с устройством и функциями машин человеческой деятельности и уходом за нею—должно стать обязательной принадлежностью каждого грамотного человека.

В такой же степени необходимо пропагандировать и всесторонее использование оздоровляющих и укрепляющих сил природы, благотворное влияние которых на величайшее благо — здоровье — так еще мало используется трудящимися—жителями больших городов.

И, наконец, необходимо всеми силами побороть, к сожалению еще до сих пор существующее предвзятое отношение к систематическим физическим упражнениям, особенно часто встречающееся среди взрослых и являющееся крупным препятствием на пути их физического оздоровления.

Мускульная система человека является тем удивительным инструментом, с помощью которого можно оказать непосредственное воздействие на целый ряд важнейших жизненных процессов всего организма в целом.

Можно безошибочно утверждать, что незнакомство с обширной ролью мышцы в физиологии человека является основной причиной скептически пренебрежительного отношения к ее культуре, а отсюда и к физическим упражнениям.

Всестороннее популярное освещение затронутых вопросов безусловно послужит широкому внедрению физических упражнений в быт трудящихся.

Несколько слов о методах вовлечения трудящихся в физическую культуру. Здесь нельзя ограничиться лишь пропагандистским воздействием на массовое сознательное усвоение идей физической культуры.

Необходимо всемерно использовать, как первый этап, наблюдающееся сейчас влечение рабочей молодежи к гимнастике, играм, спорту. Влечение, где основным стимулом является не столько сознание ценности или полезности, сколько стихийно проявляющаяся естественная биологическая потребность молодого растущего организма к движению, к напряжению, развлечению, удовольствию и соревнованию.

Подобная добровольная заинтересованность, при условии умелого руководства движением, может служить прекрасным методом втягивания широких слоев в физическую культуру в ее полном понимании.

Спорт в его различных видах, занимающий в этом движении центральное место, следует культивировать, по возможности тщательно очищая его от идеологических налетов буржуазного происхождения и пользования, оказавшихся и на его техническом содержании и приспособляя для служения делу физической культуры пролетариата. Тут задача—усилить коллективизм и ограничить индивидуализм, сведя его к возможному минимуму, упростить и удешевить полезные в гигиеническом и педагогическом отношении виды спорта и, может быть, даже совершенно отказаться от некоторых, хотя бы и распространенных ныне видов, ценность коих сомнительна. В то же самое время необходимо всеми способами распространять и популяризировать среди широких масс истинное место спорта в физкультуре.

Участники пробега Москва—Лондон—Москва В. Мельников в Христиании (Норвегия) во время соревнования с местными рабочими спортсменами.

В частности следует подчеркнуть, что результаты, достигаемые при помощи методических занятий физическими упражнениями, несомненно, выше спортивных, особенно, если учесть всевозможные затруднения, связанные с осуществлением регулярных занятий спортом для трудящихся большинства профессий.

Спорт, даже в наиболее естественных и полезных его видах, имея в основе эмоциональные признаки, требует от занимающихся им наличия предварительной физической подготовки и без таковой может часто дать отрицательный для здоровья результат.

Полную свою ценность спорт может выявить лишь в сочетании с методической гимнастикой, являясь превосходным к ней дополнением, после того как будет достигнуто развитие и укрепление всех отдельных пучков мышечной системы, а также функционального развития двигательных нервных путей, ими управляющих.

Если твердо стать на путь ежедневного применения индивидуально полезных физических упражнений, без спорта даже можно обойтись.

Несколько месяцев такой работы обеспечат полное развитие нервно-мышечного аппарата и установят на правильных основаниях его воздействие на внутренюю деятельность человеческого организма.

И уже после того, как приобретено всестороннее развитие мускулатуры, сердце приготовлено к энергичной нагнетательной деятельности во время мышечной работы, упорядочен обмен веществ, все невроны позвоночного столба хорошо приспособлены к координированной двигательной функции, обладая сильным дыхательным аппаратом, развитым брюшным прессом и т. д., можно перейти к занятиям любым нравящимся видом спорта, имея одновременно шансы достичь хороших результатов без риска потерять здоровье.

Особое внимание необходимо уделить применению физических упражнений коррегирующего характера относительно вредностей для организма различных профессий.

Должна вестись также широкая кампания за индивидуальный почин и сознательное включение каждым отдельным трудящимся в свой трудовой быт всех элементов физической культуры.

Актуальным на ближайшее время для КСИ вопросом является использование средств физической культуры для массовой подготовки трудящихся к боевой деятельности.

Общий наш вывод, что в области научно-технического руководства на ближайшее время главная работа Красного Спортинтерна—пропаганда истинной сущности физической культуры трудящихся в капиталистических государствах.

Н. ДОМНИН.

ДОЛЖНО БЫТЬ выкинуто, ИЛИ НЕТ? [1])

(На статью т. Норвида в № 14 „Изв. Ф. К.").

Тов. Норвид увлекся и в порыве увлечения написал статью «Лишнее в наших вузах и школах физобразования», в которой привел ряд неверных сведений, туманных определений и недостаточно обоснованных заключений.

Как преподаватель фехтования и бывший главрук в школах физобразования с 1919 года, считаю необходимым указать на следующее:

I. Неверные сведения в плановом отношении.

Т. Норвид пишет: «одна третья часть времени и половина средств в вузах и школах физобразования употребляется на преподавание фехтования».

В опровержение этого далекого от истины заявления приведу данные из утвержденных планов и программ этих учебных заведений.

А. По учебному плану для школ физобразования:

а) В высшей педагогической школе на владение холодным оружием уделяется 286 час. из общего числа часов 1672, т.-е. около $^1/_6$ части.

б) В школах физобразования для комсостава—240 ч. из общего числа 1560 ч., т.-е. менее одной шестой части; итак, в обоих случаях далеко до одной трети.

Б. По учебному плану для вузов.

а) На летний (лагерный период) 1924 года, т.-е. с 1 июня по 1 сентября специальных часов на владение холодным оружием (фехтование) не дается; оно входит, как составная часть, в уроки военно-прикладной гимнастики и время для него исчисляется минутами.

б) На зимний период 1924—25 учебного года из общего числа часов на физобразование, на владение холодным оружием (фехтование) уделяется: в норм. пех. школах около одной четвертой части, в норм. кав. школах одной третьей ч., в норм. арт. и других специальных школах одной пятой части; при чем имеются школы, в коих фехтование совершенно не проходится.

Голословное утверждение о «трате» половины средств на фехтование само собой отпадает, ибо средства расходуются согласно смет в соответствии с учебными планами.

II. Неточности в программном отношении.

Тов. Норвид, ведя речь о военно-учебных заведениях и военных школах физобразования, говорит о всяких видах холодного оружия и о предметах, не относящихся к оружию, а о винтовке и владении ею, как холодным оружием (штык, приклад)—ни слова, несмотря на то, что винтовка занимает видное место в программах вузов и школ физобразования.

В программу по владению холодным оружием в военных школах физобразования входят: владение саблею (шашкою), владение винтовкою (фехтование), штык и приклад, как главнейшее, а изучение рапиры носит характер скорее желательный, чем обязательный (и то только в начале обучения, не более $1^1/_2$ месяцев).

б) В программу вузов: владение саблей и владение винтовкою (фехтование)—рапиры совсем нет

III. Ошибки и неясности в определении классификации и сущности техники владения холодным оружием.

Ни в одном авторитетном научном труде, трактующем о холодном оружии, применении его и владении им не встречалось и, надо полагать, не встретится термина «режущее

---

[1]) В порядке обсуждения.

В защиту фехтования редакцией получена еще весьма обстоятельная и интересная статья тов. Мордовина, а также статьи т. Хозикова, Кенца и др., но перегрузка статейным материалом и технические условия не дают возможности открыть широкую дискуссию по таковому, сравнительно узкому и специальному вопросу.

В виду изложенного, автор первой статьи т. Норвид предлагает передать вопрос на рассмотрение комиссии под председательством проф. Гориневского „при участии специалистов, а также редактора" Изв. Физ. Культ. д-ра Ивановского, Домнина и его, с тем, чтобы комиссия произвела обследование фехтовальщиков с практическим стажем не менее 5 лет.

Вопрос о ценности фехтования в общей системе советской физкультуры редакция считает целесообразнее передать на рассмотрение научно учебного комитета ВСФК, который и даст свое авторитетное заключение непосредственно или создаст специальную комиссию.

оружие»; общепринятый научный термин — рубящее оружие.

В описании сущности техники владения холодным оружием тов. Норвид совсем неясен.

О колющем оружии пишет: «в первом случае решающим движением является выпрямление и движение вперед, необходимое для проникновения оружия».

Следовало же написать: решающее действие (заметим, не движение) будет укол. Он может быть нанесен без выпада и с выпадом (т.-е. с места и с движением) в зависимости от дистанции, атакуя, после отбива (защиты) и как действие предупреждающее, исполненное на один темп ранее атаки, предпринятой противником.

О рубящем оружии т. Норвид пишет: «во втором случае оружие и рука наносят удар горизонтально наподобие косы». Мало и неверно.

Должно быть так: во всех возможных направлениях, допускаемых движением вооруженной руки. Главнейшие из них: горизонтальное справа и слева; вертикальное сверху вниз, косое — сверху справа—вниз налево; сверху слева—вниз направо. Не исключены и уколы вперед и в стороны.

Каждому из этих ударов (уколов) противопоставляются и защиты с иными направлениями плоскости клинка.

Вообще же в отношении «решающего действия» следует заметить, (вне зависимости от вида оружия), что ему предшествует ряд других действий, имеющих целью либо подготовить свою атаку, либо предупредить атаку противника, либо защиту от атаки. Это показывает, что решающее действие (удар—укол) занимает один момент и только последний темп атаки.

Тов. Норвид не упомянул о боевой стойке, как основном положении при фехтовании, которое собственно и вызывает страхи о деформации скелета.

От правильности боевой стойки зависит хорошее выполнение всех движений. Требования от боевой стойки: устойчивость, полная и постоянная готовность движения, эластичность движения (отсутствие напряжения) и наименьшая утомляемость.

Эти требования ныне принятой рациональной боевой стойкой в полной мере выполняются в общих чертах так: стоят в пол оборота к противнику, ноги расставлены на два следа, ступни под прямым углом (каблук и носок впереди стоящей ноги на одной линии с каблуком сзади стоящей ноги, таз подобран под себя (не выступает назад), позвоночник держится отвесно под прямым углом к линии бедер. Плечи свободно опущены, лопатки прижаты к спине. Линия плеч в одной плоскости с линиею бедер. (Такое положение не дает права бездоказательно утверждать о ротации позвонков).

Боевая стойка может быть: стойка справа (пол-оборота налево, правая нога впереди) и стойка слева.

При владении саблей (стойка справа, рапира тоже. При владении штыком стойка слева).

Руководство „Владение холодным оружием“ [1]) предлагает вести обучение, применяя симметрические уроки. Это указание не остается без внимания при прохождении курса фехтования в вузах и школах физобразования.

IV. Необоснованность выводов тов. Норвида.

Тов. Норвид, после неверных указаний о количестве времени на фехтование, неудачных попыток классификации его по видам оружия, в определении сущности техники бьет тревогу о вреде, бесполезности и анахронизме фехтования.

Это указывает на поверхность суждения, исходящую от полного незнания предмета, его сущности, цели и значения его в комплексе дисциплин военно-педагогического характера, о требованиях, пред'являемых к предмету в этих учебных заведениях, на незнакомство с литературой по фехтованию (которой не мало); сюда же следует отнести либо незнание, либо непринятие во внимание того, что за все время существования вузов и школ физобразования медицинскими наблюдениями не установлено ни одного случая сколиоза и других дефектов среди учащихся.

Все это, казалось, не давало повода категорически, а тем более голословно, утверждать, что фехтование—вредный вид упражнений.

Также преждевременно утверждать и о наличии сколиоза и других дефектов у всех преподавателей фехтования, а тем более развязно и небрежно упоминать фамилии, не имея на то фактических данных, кроме легкомысленных „если бы“. Также неубедительно, что упражнение внимания и в должной мере его напряжение, т.-е. сосредоточивание, является существенным недостатком и даже вредом.

Будущего командира и бойца следует научить быстро и верно разбираться в психологическом укладе противника, его технической выработке и индивидуальных склонностях, обезвредить волю противника, уметь использовать ее в своих выгодах, выработать и воспитать волю, находчивость и выдержку и на основании соответствующих выводов надо уметь в схватке с противником решительно и быстро принять наиболее подходящее решение и смело привести его в исполнение в надлежащий момент. Для этого необходимо и воспитание внимания, его сосредоточивание и напряжение.

В вузы и школы физобразования принимаются молодые люди, нормальные в физическом и умственном отношении, следовательно, способные к более или менее напряженной, как мышечной, так и умственной работе, а поэтому требовать от них сосредоточивать внимание, решать и проводить свое решение в исполнение быстро, да еще в обстановке близкой к вооруженной борьбе, в воспитательном отношении правильно.

Сравнивать шахматную игру с фехтованием в полной мере нельзя. В шахматной игре—только одно умственное напряжение, без затраты всех остальных сил организма, при фехтовании же напряжение всех сил; но, не следует забывать, что это напряжение в фехтовании облегчается тем, что к вольному бою приступают лишь тогда, когда ученик довел свою технику почти до автоматизма.

Автоматизм этот является результатом не только усвоения техники приемов, но главным образом тренировки, воспитания и усовершенствования нервно-мышечного аппарата, т.-е. тонкости, точности. быстроты, эластичности и размаха движений и действий в соответствующей координации, утончения зрения, осязания, подвижности, выносливости, ускорения рефлекса, экономики в работе в сочетании с природным индивидуальным темпом (ускорив, если нужно, таковой).

В «век химии и аэроплана» не следует забывать, что «главное орудие войны был, есть и всегда будет человек»; чрезмерное увлечение чем-нибудь одним: техникой (огонь, химия, аэроплан) или холодным оружием (штык, сабля) всегда приводит к катастрофе, как только является противник, не забывающий ни того, ни другого.

Как бы высоко ни стояла современная техника военного дела, но все же участь боя и отдельной стычки нередко решается силою холодного оружия, и всякий, не могущий решиться на рукопашный бой. обеспечивает себе только поражение.

Особенности гражданских войн создают условия столкновения в рукопашную (уличный бой, внутри зданий и т. д.), дающие возможность применять только оружие близкого боя, а следовательно и холодного.

Поэтому развитие и воспитание духовных и физических свойств и качеств, необходимых бойцу, будет чрезвычайно важно.

Одним из средств для этого будет фехтование и останется до тех пор, пока армия не сдаст в арсенал, как ненужный груз, сабли и штыки.

При постановке вопроса о фехтовании, целях и значении его в вузах и школах физобразования следовало принять во внимание:

1. Фехтование—только небольшая составная часть физподготовки в вузах и школах (отнюдь не специализация).

2. Требования, пред'являемые к фехтованию: а) как к средству воспитательному, развивающему необходимые моральные качества, в том числе и внимание командира и бойца; б) прикладные—обучить владеть оружием, которое имеется на вооружении данного рода войск и до сих пор неотмененного.

3. Условия рациональной боевой стойки.

4. Работа в стойках справа (сабля) и слева (штык) и к тому же симметрическими уроками.

5. Медицинскими наблюдениями не установлено сколиоза, ассиметрии мышц, отступающей от нормы, нервного утомления и одышки, даже у тех учеников, кои отдавали предпочтение фехтованию перед другими видами физических упражнений.

6. Мнения Линга, французов—Демени, Лагранжа, Филиппа (не менее, чем Хеккель, выдающихся французских ученых врачей) Росина и наших русских проф. Лесгафта, Гориневского, врачей Стасенкова, Бокина и др.

[1]) Книга VI изд. ВВРС 1923 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ВСЕСОЮЗНОЕ ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ ПЕРВЕНСТВО.

(*Окончание. См. № 17*).

Женщины.

Бег. Спринтерские дистанции на Втором Всесоюзном первенстве особо большого спортивного интереса не представляли. Отсутствие Журавлевой, находившейся в этом году в очень хорошей форме, позволило москвичке Тихоновой выиграть обе дистанции без всякой конкуренции. Прошлогодняя победительница 60 метровой дистанции калужанка Леонова, уделяя, вероятно, больше внимания метаниям, потеряла быстроту, а потому и не смогла показать прошлогодней резвости. Хорошо для себя прошла 100 м. москвичка Соколова, показав 14,0 и оставшись на этой дистанции на втором месте и на 60 м.—на третьем. Остальные были значительно слабее.

Бег на 60 м. дал запись в 30 участниц. В финале встретились: Леонова (Центр. бюро физ. культ.), прошедшая в полуфинале 8,8, Ярославцева (Урал) на 0,1 сек. тише Леоновой, москвичка Тихонова в 8,4, Голдобина (Урал) в 8,8 и в то же время москвички Соколова и Т. Романова. Финал, повторяя Всесоюзное достижение Журавлевой, легко выигрывает Тихонова в 8,3, второй за ней на 0,4 секунды сзади Леонова, третьей в то же время, но на грудь сзади Леоновой, Соколова, четвертой Голдобина в 9,0, пятой Ярославцева — 9,3 и шестой Романова—9,4.

В беге на 100 м. было 27 участниц. В забегах лучшие времена вышли у Тихоновой—14,1, Даниловой (Украина)—14,4, Леоновой — 14,4 и по 14,5 у Замской (Украина), Соколовой (Москва) и Т. Романовой (Москва). Из полуфиналов в финал вышли: Данилова, показав 14,1, Леонова—14,6, Тихонова—13,7, Соколова—14,5, Т. Романова—14,5 и А. Романова—14,7. Финал снова легко остается за Тихоновой, прошедшей в 13,6, второй за ней Соколова в 14,0, третьей в то же время, но на $^1/_4$ метра сзади, Данилова; только четвертой Леонова в 14,2, пятой в то же время Т. Романова и шестой А. Романова в 15,3.

Старт на 1000 м. берут 15 участниц. За отсутствием у Москвы Солодовниковой, Клепиковой и Шмитман, победа достается представительницам Верхнего Поволожья Кудрявцевой, прошедшей дистанцию в 3 : 42 и Баранчуковой—3 : 42,4, третье место занимает Царева (Центральный район) — 3 : 43,3, четвертое — Герасимова (Москва) — 3 : 44,3, пятое и шестое места делят Домрачева и Ярославцева (Урал), кончая в 3 : 44,9.

Эстафеты.

Эстафетный бег 4×100. Участвовало 6 команд. В забегах команда Москвы в составе Крутовой, Герасимовой, Романовой и Тихоновой прошла в 56,2, повторяя Всесоюзное достижение, показанное клубом КИМ в этом году; второе время—57,8—выходит у уральской команды в составе В. Выляжаниной, Ярославцевой, С. Выляжаниной и Голдобиной и третье—58,5—у команды Украины в составе Ледок, Пузыревой, Замской и Даниловой. Команда Центрального района прошла в 62,4. В финале победительницей выходит московская команда, пройдя в 56,6, второй—украинская в 58,0 и третьей—уральская в 58,4.

Эстафетный бег 3×1000, где также участвовало 6 к-д, как и следовало ожидать, из-за отсутствия классных москвичек выиграло Верхнее Поволжье с замечательным временем — 11:11,1, *являющимся новым высшим Всесоюзным достижением*; прежнее, установленное на Первом Всесоюзном празднике, принадлежало клубу КИМ и равнялось 11 : 59,8; состав команды: Кудрявцева, Карамышева и Баланцева; московская команда в составе Герасимовой, Л. Романовой и Прокофьевой окончила в 11 : 45, улучшив *московское высшее достижение;* на третьем месте осталась команда Урала в составе Ярославцевой и сестер Выляжаниных со временем 11 : 59,5. Таким образом, все перечисленные три команды прошли лучше прошлогоднего первого результата. Четвертое место досталось команде Юго-Востока в 12 : 25,3. Остальные две команды сошли.

Команда Сокольнического района—победительница осенней эстафеты 5×500 в группе физкультурников.
Фот. П. И. Романова.

Прыжки.

В прыжках в длину с места прыгало 20 участниц. Дальше всех прыгнула москвичка Тихонова—2,215, второй за ней осталась также москвичка Минаева с результатом 2,17 и третьей—украинка Ледок—2,135.

Прыжки в длину с разбега, где встретилось 26 конкуренток, с очень небольшим для первенства СССР результатом выиграла Винценц (Центр. бюро физическ. культуры) — 4,34, второе место досталось москвичке Соколовой, прыгнувшей—4,245 и третье—украинке Ледок—4,10.

В новом женском номере первенства—*в прыжках в высоту с места* из общего числа выступавших (17) большинство участниц не имело понятия о технике этого вида легкой атлетики (отталкивались одной ногой, а не двумя одновременно, сдвигали ноги и т. п.), а потому и выбыло на первой же высоте; некоторые же прыгали довольно прилично по технике и для первого раза дали сравнительно хорошие результаты. На первое место, *устанавливая,* таким образом, *высшее Всесоюзное достижение,* вышла Винценц (ЦБФК), прыгнувшая 1,05, второе место заняла Ледок (Украина), с результатом 1,00; с тем же результатом, после довольно длительной перепрыжки на выяснение занимающей третье место, остается Маевская (Украина).

Прыжки в высоту с разбега дали 17 участниц. Первое место с результатом 135 легко выиграла представительница Урала Голдобина, за три дня перед личными прыжками установившая в этом номере новое высшее Всесоюзное достижение—140. Второе место, взяв 130, заняла Минаева (Москва) и третье с результатом 125 Сабурова (Юго-Восток).

Прыжки с шестом, где участниц было 10 человек, дали совершенно неожиданные результаты. Оставшись одна, после того, как москвички Минаева и Романова свалили планку на высоте 2,10, Голдобина с необычайной легкостью с первых же попыток берет одну высоту за другой и к изумлению всех присутствовавших берет и 2,35, *что почти на 15-сантиметров превышает высшее мировое достижение* американки Карл — 2,209 м. Хорошая техника Голдобиной, непрерывная и настойчивая тренировка уже в следующем году должны дать результат свыше 2,50 м. Второе и третье место с ре-

зультатом 2,00 м. поделили между собою москвички Минаева и Романова.

Метания.

Толкание ядра одной рукой. Из 26 участниц первой была Винценц (ЦБФК) *с новым Всесоюзным достижением*—7,18, прежнее—7,03—принадлежало Минаевой и было установлено ею на второй день Всесоюзного первенства в троебории), второй, на 4 сантиметра ближе, москвичка Минаева и третьей представительница Верхнего Поволжья Горшкова с результатом 6,99. *В толкании ядра двумя руками* победа досталась Минаевой, сделавшей сумму в 13,375 м, что также составляет *новое высшее Всесоюзное достижение*, прежнее Минаевой же—12,97; второй осталась Винценц с результатом 13,25 и третьей—москвичка Балатанова—12,585.

В метании диска одной рукой (16 участниц) победа досталась москвичке Кушель с броском в 22,05, второй за ней была Леонова (ЦБФК) с результатом 20,79 и третьей — В. Выляжанина (Урал) — 20,04. *В сумме рук* первое место также за Кушель *с новым высшим Всесоюзным достижением* — 38,745; прежнее—37,08 принадлежало также ей и было поставлено на первенстве Москвы в текущем году, второе место досталось той же Леоновой с результатом 38,255 и третье также В. Выляжаниной — 37,58.

В метании копья одной рукой участвовало 11 человек. Первой, *устанавливая новое высшее Всесоюзное достижение*—27,05—оказалась В. Выляжанина (Урал), прежнее, на один метр меньше, принадлежало Герасимовой (Москва) и поставлено на первенстве Москвы; Герасимова осталась на втором месте с результатом 26,73 (*новое высшее достижение Москвы*) и на третьем — С. Выляжанина (Урал)—26,28. *Метание копья в сумме рук* выигрывает также Выляжанина с результатом 44,02, *снова устанавливая новое высшее Всесоюзное достижение*, прежнее Герасимовой же — 38,05; второй также Герасимова с результатом 40,70 и третьей С. Выляжанина—37,99.

Новый номер программы первенства—*метание мяча* весом 1,5 килограмма *одной рукой* — дал довольно крупную запись — 18 человек. Это говорит за то, что на будущем первенстве этот номер должен быть введен и в сумме рук. Первое место здесь заняла способная Герасимова с результатом 25,17, *установив*, таким образом, *высшее Всесоюзное достижение*, второе место заняла Винценц (ЦБФК)—24,12 и третье—Т. Романова (Москва)—23,60.

Троеборие, состоящее из бега на 60 метров, толкания ядра одной рукой и прыжков в высоту с разбега привлекло 22 участниц. Первое место здесь осталось за Голдобиной (Урал) пробежавшей 60 м. в 8,7, толкнувшей ядро на 6,04 и прыгнувшей в высоту 140. *Последний результат является новым высшим Всесоюзным достижением*, прежнее — 135 — было установлено ею же в прошлом году на Первом Всесоюзном празднике. Сумма очков за показанные ею результаты (по Всесоюзной таблице) равна 2708,20. На втором месте осталась Минаева, показав следующие результаты: 9,2, 7,03 и 120 (2439,56), на третьем—Герасимова с результатами: 9,1, 6,73 и 120 (2367,36), на четвертом — Крутова (Москва)—2229,04 очк. на пятом—Т. Романова (Москва)—2132 очк. и на шестом—Соколова (Москва) — 2171,28.

Пятиборие, состоящее из бега на 60 м., метания диска одной рукой, прыжков в длину с разбега, метания копья одной рукой и бега на 800 м., показав довольно ровные результаты во всех пяти номерах, выиграла Леонова (ЦБФК), набравшая 3677,162 очк.; отдельные результаты таковы: бег на 60 м.—9,0, метание диска—19,00, прыжки в длину с разбега—4,225, метание копья—21 02 и бег на 800 м.—3 : 01,1; второе место за Герасимовой, набравшей 3505 342 (9,5, 18,71, 3,91, 25,42 и 3 : 10,7); третье место—В. Выляжанина—3387, 106, (9,5, 18,98, 3,67, 25,16, и 3:07.2); четвертое место—Жданова (Москва)—2656, 388, (8,8, 13,17, 3,72, 20,85 и 3 : 03); пятое место—Соколова (Москва) 2,655, 388, (8,9, 14,30, 4,18, 17,58 и 3 : 15,6) и шестое место—С. Выляжанина (Урал)—2541,83, (9,6, 14,56, 3,70, 24,75 и 3 : 21,3).

Осенние эстафеты. Вверху—первая команда клуба „КИМ", установившая Всесоюзное достижение; ниже: момент соревнований „мастеров" — идут первый этап; сбоку: редкий по стилю момент бега (Бархаш); внизу: старт физкультурников.

Итоги первенства.

Общее командное первенство СССР, разыгрывавшееся в следующих номерах:

для мужчин — бег на 100, 400, 1500 м., эстафетный бег 4×100 и 800+400+200+100; прыжки: в длину и в высоту с разбега; метания: диска и копья одной рукой, толкание ядра одной рукой и пятиборие;

для женщин — бег на 100 м., эстафетный бег 4×100 и 3×1000, прыжки в длину и в высоту с разбега; толкание ядра, метание диска и троеборие выиграно командой Москвы, набравшей по Всесоюзной таблице 19924,61 очк.; на втором месте осталась Украина с 17225,03 очк.; на третьем Урал — 16942,53 очк.; на четвертом Верхнее Поволжье—15621,03 на пятом—Закавказье 14632,18, на шестом—Юго-Восток—12350,10 и на седьмом—Центральный район—12229,79 очк.

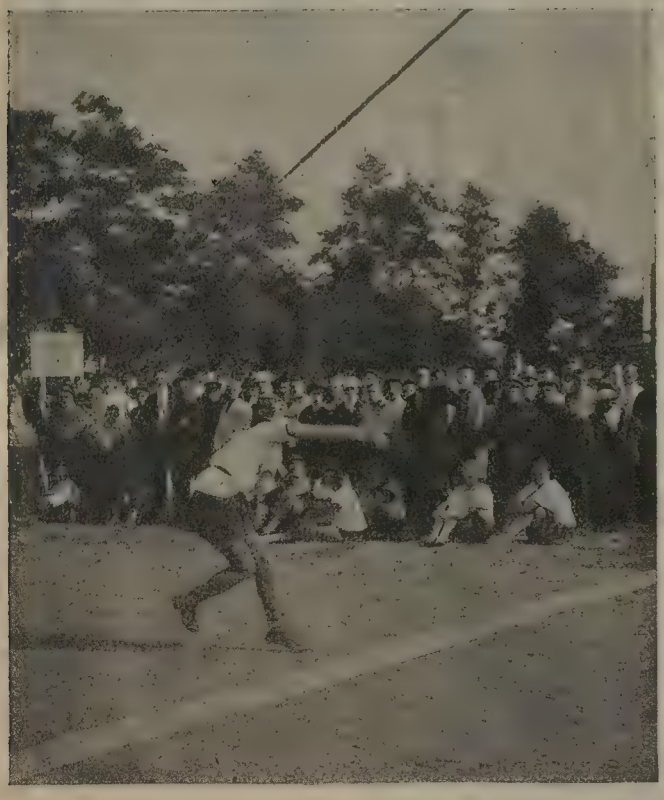
Мужское первенство выиграно командой Москвы с 12155,51 очк., на втором месте Закавказье—11230,50, на третьем—Верхнее Поволжье—10570,27, на четвертом—Украина—10301,40, на пятом—Урал—9063,16, на шестом—Центральный район—8961,39, на седьмом—Юго-Восток—7769,18, на восьмом—Среднее Поволжье—7140,20 и на девятом—Западный район—5225,25 очк.

Женское первенство осталось за Уралом—7876,38 очк., при чем одна Голдобина в прыжках с шестом дала более 2000 очк., второе место заняла Москва—7769,10, третье—Украина—6923,68, четвертое—Верхнее Поволжье—5050,76, пятое—Юго-Восток—4580,92, шестое—Закавказье—3401,68 и седьмое—Центральный район—3268,40 очк.

Наибольшее количество первых, вторых и третьих мест заняли:

Для мужчин — Москва: 8 первых, 9 вторых и 9 третьих; Закавказье: 9 первых, 2 вторых и 4 третьих; Украина: 4 первых, 6 вторых и 5 третьих; Ленинград: 3 первых, 2 вторых и 1 третье; Юго-Восток: 2 первых, 2 вторых и 2 третьих; Верхнее Поволжье: 5 вторых и 1 третье; Среднее Поволжье: 1 второе и Центральный район: 1 третье.

Для женщин—Москва: 7 первых, 11 вторых и 5 третьих; Урал: 5 первых и 5 третьих; Центральный район: 4 первых, 5 вторых и 1 третье; Верхнее Поволжье: 2 первых, 1 второе и 1 третье; Украина: 1 второе и 4 третьих и Юго-Восток 1 третье.



В. Блузман (Ленинград), обладающая хорошим стилем в метании копья.

Фот. С. С. Утехина.

Проведение соревнований.

Проведение соревнований на Втором Всесоюзном празднике знаменует собой, надо думать, окончательный перелом в деле техники, организации и проведения легко-атлетических соревнований. Прежде всего, площадка ОППВ, на которой происходили соревнования, усилиями своих членов была приведена в образцовый порядок, согласно плану, изложенному в руководстве т. Ратова „Организация и проведение легко-атлетических соревнований“; немножко мягка была беговая дорожка, перекопанная перед самым первенством. Все приготовления на площадке не оставляли желать лучшего. По многим из них (особенно в метаниях) публика при выполнении номера могла определять приблизительные результаты благодаря начерченным на площадке линиям с указанием размера дистанции ее от места метания и т. п.

Вполне правильно и удачно было назначение главным судьей т. Верниковского, с большой энергией и толком проведшего первенство. Подбор остальных судей был также удачнее по сравнению с предыдущими годами, только довольно резким диссонансом среди них был стартер т. Остромиров, мало подготовленный к несению этой обязанности, требующей большой концентрации внимания в момент дачи сигнала. У него же вышло так, что ни один старт из всего первенства не был дан правильно: разница между бегунами в момент выстрела иногда доходила до $1^1/_2$—метров, т.-е. бегуны начинали бег не одновременно. Исключение в этом отношении составляет только финал бега на 200 м., где все бегуны ровно вырвали старт, стартер же, видно, не будучи уверен в том, что подобный случай может представиться во второй раз, выстрелил в тот момент, когда бегуны успели сделать два шага вперед. Высказанное здесь есть не только продукт личного наблюдения и опытности замечать ошибки, но подтверждается и теми многочисленными фотографическими снимками с моментов старта (свыше 30 фото-снимков), которые были произведены на первенстве. В будущем повторения подобных крупных ошибок следует избегать, а стартерам вообще необходимо помнить самое основное для них правило, что выстрел следует давать не по бегунам, а наоборот, бегуны должны начинать бег по выстрелу.

Второй недостаток, который также должен быть взят на учет — это несвоевременное опубликование результатов уже прошедших номеров. Публика узнавала их спустя довольно продолжительное время, когда уже о том или ином номере почти забывали. Это—большой минус в проведении соревнований; вполне естественное любопытство публики — знать окончательные результаты—должно удовлетворяться тотчас же по окончании номера, иначе у нее ослабевает интерес к дальнейшему ходу соревнований. Надо было видеть, с каким напряжением она ожидала результатов бега, а ей вместо желаемого, предподносили: „товарища такого-то к главному судье!“ Наладить своевременное оглашение результатов не представляет абсолютно никакого затруднения: для этого главному судье следует только дать распоряжение старшим судьям немедленно по окончании ими судейства того или иного номера определить нужное количество лучших мест и передать их главному судье для опубликования.

Публики на соревнованиях было очень немного; даже финальный день первенства не собрал ее столько, сколько бывает на рядовом футбольном матче. Прошлогоднее первенство, несмотря на массу отрицательных сторон, посетило гораздо большее количество. Причина малой посещаемости отчетного первенства, надо полагать, заключается в том, что проходившие до него соревнования легко-атлетической секции МСФК отличались своей неорганизованностью и запаздывали на два и более часов. Это также надо изжить, с тем, чтобы легкоатлетические соревнования посещались также многотысячной публикой.

ОСЕННИЕ СОРЕВНОВАНИЯ В МОСКВЕ.

Крупные успехи клуба Трехгорной мануфактуры и клуба КИМ.

День розыгрыша осенних эстафет 28 сентября—в легкоатлетическом сезоне Москвы текущего года ознаменовался довольно большим событием.

Проведенная московскими кружками физической культуры за лето работа, в результате которой было подготовлено значительное количество ребят, дала возможность в осенних соревнованиях выявить крупные достижения наших физкультурников, превзошедших достижения мастеров.

Выступавшая в этот день в группе физкультурных команд команда клуба Трехгорной мануфактуры, проявив наредкость

образцовую сплоченность и дисциплинированность, показала в эстафетном беге 10×1000 замечательное время, какового еще не удавалось показать ни одной физкультурной команде, да и многим московским командам мастеров такие достижения не под силу.

До сих пор лучшим по времени в этой эстафете в группе физкультурных команд был результат команды Красно-Пресненского района, показанный ею осенью прошлого года и равнявшийся 31 мин. 51,8 сек. Новое же достижение трехгорников почти на минуту лучше, а именно: 30 : 52,5.

Команда клуба Трехгорной м-ры, занявшая первое место в группе физкультурных команд.

Этой победой трехгорники не только опровергнули существовавшее мнение о случайном выигрыше ими весенней эстафеты по Бульварному кольцу, но и выдвинули себя в ряд лучших московских команд мастеров.

Будем надеяться, что клуб Трехгорной мануфактуры не успокоится своими успехами, но еще дружнее и серьезнее возьмется за работу по подготовке целого ряда таких же славных команд из своих многочисленных физкультурников.

К сожалению, не в пример клубу Трехгорной мануфактуры, не все кружки поняли значение соревнований, признаваемых лучшей формой учета кружковой работы, и не приняли участия в отчетных соревнованиях; некоторые же из них даже снялись перед самым стартом за неприбытием нужного количества участников. Вероятно, в таких кружках слабо проводится линия и коллективной и индивидуальной ответственности за неявку на командные выступления.

На эту сторону кружковой работы необходимо обратить самое серьезное внимание и во всяких случаях указывать на недопустимость подобных явлений, нарушающих принципы коллективизма и подрывающих дисциплину.

Кружки! Берите пример с клуба трехгорников.

В группе команд мастеров отличился клуб имени КИМ'а, выигравший и мужской и женской командами эстафеты 10×1000 и 5×500 с улучшением высших всесоюзных достижений. Систематическая и планомерная работа с молодняком клуба дала также и здесь внушительные результаты. Например, в первой команде клуба бежали и показали великолепные времена новички Епанечников и Веселов, первый год занимающиеся легкой атлетикой и за лето выработавшиеся в классных легкоатлетов. Технические результаты соревнований таковы:

Группа мастеров.

Эстафета 10×1000 для мужчин. Первой пришла команда клуба КИМ в 28 : 30,8 *(новое Всесоюзное достижение).* Состав команды и отдельные времена: Бочаров 2 : 48,8, Рубцов 2 : 52,3, Веселов 2 : 50 6, Епанечников 2 : 56,9, Бархаш 2 : 45,1, Б. Громов 2 : 45,5, В. Громов 2 : 59,8, Чистяков 2 : 56,7. Смирнов 2 : 47,1 и Благонравов 2 : 47. Второе место заняла команда ОППВ, пройдя в 29 : 08.6, третье — вторая команда КИМ'а—30 : 24, далее были: Кр. Пресня (время не взято), ОППВ II—30 : 49, ОППВ III—31 : 41,7, КИМ III—31 : 43,9, Профинтерн—31 : 52, ОППВ IV—35 : 04. *5×500 для женщин.* Первой пришла команда клуба КИМ (*новое Всесоюзное достижение*)—7 : 51,8 в составе Лобуревой (1 : 34,7), Крутовой (1 : 35,1), Чистяковой (1 : 32,8), Ждановой (1 : 36 6) и Клепиковой (1 : 32,6); далее: Сахарники—8 : 01 2, ОППВ I—8 : 05,8, КИМ II (время не взято), Динамо—8 : 16, ОППВ II—8 : 35 8, Профинтерн—9 : 50,8, Кр. Пресня—10 : 24,1, ОППВ—III 11 : 02,8.

Группа физкультурников. 10×1000 для мужчин. Первым клуб Трехгорной м-ры—30 : 52,5 (Петров 2 : 53, Кокорев 3 : 05, Некрасов 3 : 07, Перевезенцев 3 : 03, Корнеев 2 : 58, Новиков 3 : 06, Качалин 3 : 23, Свищев 3 : 05, Гаврилов 3 : 12, Кузовков 3 : 00,5. Сокольнический район—32 : 06, М.-Б. Б. ж. д.—32 : 35, Бауманский район—32 : 37, «Самолет» — 34 : 08,4. *5×500 для женщин.* Сокольнический район—8 : 28,5. (Бумагина, Кашина, Бизюкова, Щапова и Сливина), Трехгорная м-ра—8 : 32.2. М.-Б. Б. ж. д.—8 : 38,1, «Самолет»—8 : 38,1, вторая команда Сокольнического района—8 : 40,2.

В ПРЕДДВЕРИЯХ ИНФИЗКУЛЬТА.

Государственный центральный институт физической культуры и врачебной педологии.

Волнующаяся толпа молодежи переходит из зала в зал. Приемные испытания...

Местные советы со всех уголков нашего обширного Союза республик прислали своих лучших работников для серьезной учебной работы.

Но такая работа, а тем более последующий профессиональный труд в области физической культуры требует серьезного профессионального отбора. Государство, затрачивая средства на подготовку педагогов-физкультурщиков и организаторов, должно быть уверено в том, что эти средства не уйдут даром. Труд педагога-физкультурщика и инструктора-организатора является одной из самых трудных и сложных профессий. Профессия эта требует не только полного здоровья, всестороннего физического развития, крепких мышц и нервов, но также и серьезных медицинских и педагогических знаний, равно как и широкого общественно-политического кругозора и любви к делу.

Обусловливаемая этим серьезная подготовка носит во многом необычный для Вуз'а характер: поступающий должен показать свое уменье владеть своим телом, ибо какой же он будет руководитель молодежи, если не может управлять своими собственными движениями? Легкая драматизация, уменье итти и бежать в такт музыке, уменье пропеть простую мелодию, бросание малого мяча в цель левой и правой рукой, балансирование по бревну — вот те элементы, из которых создается оценка степени подготовленности нервно-мышечного аппарата. Но кроме того есть еще ряд испытаний для отдельных мышечных групп—для брюшного пресса, для рук (лазание) для ног (прыжки). Если к этому еще добавить серьезнейшие требования, предъявляемые врачебной комиссией с одной стороны, и мандатной и общеобразовательной комиссией—с другой, то можно с уверенностью сказать, что государство действительно получит через несколько лет высококвалифицированных работников в области физической культуры.

В заключение отметим два характерные факта, выявленные приемными испытаниями этого года. Это прежде всего то, что общая масса поступающих обладает уже некоторой подготовкой, полученной в различных кружках физической культуры, (реже на местных курсах переподготовки). Преобладает легкоатлетическая подготовка, затем уже следует гимнастическая. Другой факт—это то, что в институт стремятся попасть такие „мастера", как Громов, Подгаецкий, Леонова и другие.

Недалеко ушло в прошлое то время, когда всякий уважающий себя „спортсмен" считал это „ниже своего достоинства"! Теперь здесь наступил явный перелом—спортсмены идут учиться советской физкультуре.

Л. Геркан.

Междугородные игры в Москве.

Последние недели дали возможность увидеть на полях Москвы ленинградских и харьковских гостей. Погода этой осени благоприятствует футболу и, если не испортится, МСФК удастся сезон довести до конца, несмотря на большой календарь и невиданное число гостей, посетивших Москву в этом году. В следующем номере мы дадим общий обзор сезона 1924 г. Сейчас остановимся на наиболее интересных играх последних недель.

Ленинград (Выборгский район)—Москва.

Ленинградская команда Выборгского района (быв. Унитас) обыграла неудачно игравшую сборную Москву в августе этого года. Отчетная игра явилась реваншем. Москва доказала свое превосходство в очень живой и интересной игре, несмотря на то, что состав ее был не из лучших. Результат игры 5 : 1 в пользу Москвы. Москва выступала в следующем составе: Баклашев (вратарь), Ленчиков, Андреев (защита), Григорьев, Блинков, Шапошников (нападение). Судил игру Поспехов.

Ленинград—Сахарники.

28 сентября ленинградцы встретились с первой командой клуба Сахарников. Силы обеих команд оказались наредкость равными. Игра все время шла в центре поля. Первая половина игры результата не дала. Вторая половина прошла довольно скучно и только к концу игры команды вбили друг другу по мячу, закончив игру при счете 1 : 1. Судил игру Зискинд.

Ленинград—Кр. Пресня.

30 сентября Красная Пресня в довольно пестром составе играла с изрядно уставшими гостями. Как одна, так и другая команда играли без под'ема. Рано наступившая темнота не дала возможности закончить игру и матч был прерван при счете 3 : 3. Судил Бозов.

Мы неоднократно указывали на недопустимость устройства игр для одной команды три дня подряд. Приходится и на сей раз отметить, что ленинградцы играли почти одним и тем же составом подряд три игры.

Кр. Пресня—ОППВ. Вратарь Пресни Баклашев смелым броском отнимает мяч у нападения. *Фот. Д. В. Ильина.*

Секции игр ВСФК не мешало-бы указать местным советам на вредность таких сорев нований.

Харьков—Москва.

4 октября на поле Красной Пресни состоялась интересная игра вторых сборных Харькова и Москвы. Игра началась с большим опозданием и до конца довести ее не удалось из-за темноты. Москва выступала в следующем составе: вратарь — Чулков (Динамо); защита—Хайдин и Попов (Кр. Пресня); полузащита—Мошаров, Блинков (Кр. Пресня), Григорьев (МСПО); нападение — Григорьев (МСФК); Чеснов, Загрядсков (МСПО); Троицкий С. и Холин (МСФК). Судил игру Рябоконь. Вначале игра не клеилась—мазки и срезки с обеих сторон. Но вскоре нападение Москвы освоилось с противником и повело живое, комбинационное нападение. К перерыву счет 1 : 0 в пользу Москвы.

Вторая половина прошла с полным перевесом Москвы, забившей два мяча в первые десять минут. Темнота спасла гостей от более крупного проигрыша. Общий счет 3: 0 в пользу Москвы.

Московские игры прошли интереснее международных встреч. Остановимся на наиболее интересных соревнованиях.

Первая команда ОППВ. *Фот. Д. В. Ильина.*

Московские календарные игры.

Первая команда Красной Пресни. *Фот. Д. В. Ильина.*

МСФК I—Кр. Пресня I.

Встреча первых команд МСФК и Кр. Пресни ожидалась с необычайным интересом. Кр. Пресня за весь сезон 1924 г. не имела поражений и выиграв весеннее первенство уверенно шла к выигрышу осеннего первенства. Команда показательного кружка МСФК встречалась несколько раз с Пресней, но всегда уходила побежденной. Отчетная игра представляла тем больший интерес, что обе команды являются поставщиком игроков для сборной Москвы. На этот раз МСФК показал наредкость толковую игру нападения, успешно поддержанную защитой. Отсутствие вратаря МСФК Соколова дало возможность показать игру вратаря третьей команды МСФК Трофимова, очень удачно заменившего своего больного коллегу. Результат игры 3:1 в пользу МСФК зафиксировал хорошо судивший игру И. И. Савостьянов. Обе команды выступили в своих обычных составах.

МСФК I—Орехово I.

Игра первых команд МСФК — Орехово, представлявшая большой спортивный интерес, была испорчена редкой грубостью. Судья Бозов, своевременно не проявивший нужной твердости, дал развернуться страстям. Выиграл МСФК результатом 2:0.

Кр. Пресня I—ОППВ I.

Первые команды Пресни—ОППВ встретились в первой игре второго круга на поле Пресни. „Когда в товарищах согласья нет, на лад их дело не пойдет". Такое, очевидно, положение и в команде ОППВ. Все игры первого круга были ею проиграны. Отчетную игру выиграла Пресня при солидном счете 5:1. Судил игру Рябоконь.

Кр. Пресня I—Орехово I.

В достаточно резкой игре победителем вышла Пресня, с трудом выиграв при счете 3:2. Судил Л. Романов.

ОППВ I—Орехово I.

Очень удачно сыграв первую половину со счетом 2:0 в свою пользу, ОППВ не смогла оказать никакого сопротивления упорным ореховцам во второй половине и проиграла игру при счете 4:2. Судил А. Зискинд.

МСФК I—ОППВ I.

Эта встреча, благодаря „омоложению" команды ОППВ, заменившей пять игроков первой команды игроками второй команды, прошла очень живо. Проиграв первую половину со счетом 2:0, ОППВ разыгрывается во второй и заканчивает игру со счетом 3:2 в пользу МСФК. Замена игроков произведена очень удачно и во втором кругу ОППВ явится весьма опасным конкурентом. Судил игру Поспехов.

Таким образом, первый круг для первых команд старшей группы закончен. Счет очков такой: МСФК - 9, Кр. Пресня - 7, Орехово—5 и ОППВ—3.

В опровержение заметки в № 15 „ИФК" о первенстве Одесской губ., нас просят поместить следующее:

По постановлению ВСФК УССР финальный матч Одесса—Николаев, за уходом с поля последнего до конца игры, переигран в Харькове и закончился победой Одессы при счете 1:0.

Дисквалификация Николаева за уход с поля заменена выговором.

МСФК—Сахарники. Селин проводит мяч в ворота Сахарников. *Фот. Д. В. Ильина.*

Характерные позы вратарей обеих команд. — В то время как вратарь Динамо провел оба хавтейма в бездеятельном наблюдении за игрой, «защитник ворот» Артистической то и дело блистал эффектными бросками «мимо мяча».

Артистическая—Динамо.

28 сентября на поле „Динамо" команда артистов москвских театров выступила против сборной младших команд „Динамо". Лакомая дозрелищ публика, довольно нэпманского вида, густо усеяла площадку. Но вместо всякого соревнования получилась скучная игра двух плохих команд. Артисты воочию убедились в том, что мало хотеть играть, нужно еще уметь. Уменье жедается работой над собой. Худенькие ножки с трудом носили по полю „артистические" животики; картина для физкультурника грустная. Мы уверены, что артисты, пожелавшие приобщиться к спорту, прежде чем выпускать большие афиши, займутся работой над собой и следующее выступление их явится показателем искренности их желаний. Этот матч должен многим раз'яснить секрет всякого соревнования, как результат предварительной большой работы над собой. От театральных подмостков до зеленого поля—дистанция огромного размера!

ЛАУН-ТЕННИС.

Всесоюзные первенства.

Первенства СССР по лаун-теннису заключили собою цикл соревнований Второго Всесоюзного праздника физкультуры.

Теннис, как вид спорта, за время революции зачах. Причин тому много. Цель Всесоюзного соревнования по этому виду спорта — посмотреть, что у нас осталось от старого тенниса и заложить фундамент новому развитию тенниса, но совершенно на других основаниях.

Суходольская (Ленинград)—первое место в одиночном женском разряде.

Москва и провинция выставили целый ряд команд для участия в соревнованиях. Наиболее богато были представлены Москва и Ленинград.

Они же показали, насколько отстала провинция в классе игры.

Совершенно ясно выявилась картина состояния тенниса в России.

Именно с показательно-итоговой стороны нам важны были эти соревнования.

Мы убедились также в правильности наших предыдущих заметок о кадре зрителей, интересующихся этим видом спорта. Как и следовало ожидать, зритель-пролетария и даже рядовика-физкультурника эти соревнования не могли завлечь. Присутствовала „своя" публика.

Все это вместе взятое является убедительнейшим аргументом необходимости пересмотра самого подхода к теннису, как виду спорта.

Мы не расходимся в мнениях о желательности и полезности лаун-тенниса в качестве одного из звеньев длинной цепи советской физкультуры, но поставить этот вид спорта именно в положение звена, в положение дополнительного вида физразвития, неотложная задача советов физкультуры. И еще нужно сделать теннис командным, коллективным спортом.

Коллективизировав его, упростив счет и различные церемонии, мы сделаем игру понятной, и тем самым заинтересуем низовые кружки.

Результаты первых дней соревнований сразу выявили разницу в классе игры двух групп участников: с одной стороны—Москва и Ленинград, выставившие, за малым исключением, опытных мастеров, с другой—остальные города, стоящие довольно далеко от первой группы. Участие ленинградцев Кудрявцева и Шпигеля, только что перед тем вернувшихся из Эстонии, где они с успехом играли в первенствах этой республики, увеличивали интерес соревнований.

Москва, в лице своей команды и опытных теннисистов, горячо обсуждала все шансы каждого из участников, преимущественно одного перед другим и проч.

И, даже, в этих разговорах сказывалась оторванность тенниса от коллективного духа, коим пропитаны были все остальные соревнования праздника. Обсуждали шансы Столярова и Кудрявцева, Тихонова и Шпигеля, но не говорили о шансах команды такого-то города.

Неудачная жеребьевка заставила игроков каждого города играть в первых кругах между собой и только полуфиналы и финалы обещали интересные встречи.

Соревнования были разыграны по трем основным группам: мужское одиночное, женское одиночное и мужское парное. Погода благоприятствовала соревнованиям — стояли дивные солнечные дни „бабьего лета".

Организационная сторона, возложенная на МСФК, была проведена достаточно удачно.

Главный судья И. И. Савостьянов и его помощник д-р Шах-Назаров при участии инструкторской группы кружка приняли все меры к нормальному течению соревнований.

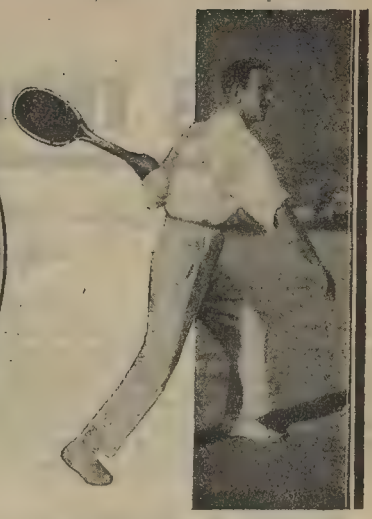
Первые же дни соревнований дали ряд сюрпризов.

Интерес соревнований нарастал с каждой игрой. Города выставили следующие команды:

Москва—Тихонов, Правдин, Столяров, Иванов, Вербицкий, Ульянов, Ферман, Коробов, Муратов, Дементьев, Александрова, Мальцова, Ланщина I и Теплякова Ц. *Ленинград*—Кудрявцев, Шпигель, Витте, Глазенап, Мандль, Зиф, Федоровская, Суходольская и Гиршфельд. *Тифлис*—Гомер I. Хангулян, Шершов,

Столяров (Москва) — первое место в одиночном мужском разряде.

Шпигель—Кудрявцев (Ленинград) — победители в парном мужском соревновании.



Кудрявцев (Ленинград), проигравший Столярову в финале.

Погребецкий, Гомер II. *Харьков*—Татерко и Титц. *Киев*—Глауберман и *Самара*—Батюшков.

Ниже помещаем технический отчет игр. Хочется отметить успехи отдельных игроков. Безусловно, на первом месте надо поставить Кудрявцева и Столярова. Оба игрока были с очень высоким (для СССР) классом. Их встреча в финале дала захватывающую по интересу игру. Победа Столярова об'ясняется его большей нервной выдержкой, большей способностью разгадать противника при одинаковом классе и технике. Очень хорош был Ульянов, много работавший в этом сезоне над собой, но ему не удалось овладеть игрой у сетки; это серьезный недостаток. над исправлением которого надо потрудиться. И, наконец, надо отметить Фермана, теннисиста с необычайной подвижностью и добросовестностью в игре. Очень неудачно играл Вербицкий, безусловно сильный конкурент финальной пары; ничего не показал Иванов, талантливый, но совершенно не умеющий владеть собой игрок.

Из—женщин Суходольская играет очень толково и уверенно. Мальцова при большой технике не обладает никакой выдержкой. Александрова, лучшая теннисистка Москвы, играла слабее обыкновенного.

В парном мужском очень хороши Кудрявцев — Шпигель. Пара Правдин — Тихонов не могла оказать должного сопротивления из-за болезни Правдина, повредившего себе руку при игре с Ивановым.

Технические результаты:

Одиночный мужской разряд.

I круг. Выиграли: Иванов у Дементьева 4 6, 6/4, 6/3; Тихонов у Мандля 6/0, 6 2; Правдин у Ханчумана 6/1, 6/0; Шершов у Глаубермана 6/4, 4/6, 6/1; Вербицкий у Фермана 9/7, 8/6; Ульянов у Шпигеля 1/6, 6/1, 6/0; Батюшков у Татерко 6/2, 8/6. Девять человек вышли непосредственно во второй круг.—II круг: Столяров у Косякова за неявкой; Зив у Глазенапа 6/1, 6/2; Тихонов у Иванова 6/3, 6/4; Правдин у Шершова 4/6, 6/1, 6/1; Ульянов у Вербицкого 6/0, 6/3; Кудрявцев у Батюшкова 6/1, 6/0, Витте у Титца 6/2, 6/2; Гомер у Погребецкого за неявкой. III—круг: Столяров у Зива 6/1, 6/1; Правдин у Тихонова 6/4, 4/6, 7/5; Кудрявцев у Ульянова 6/1, 4/6, 6/3; Витте у Гомера 0/6, 9/7, 6/4; — Полуфиналы. Победы за отказом противников засчитаны: Столярову над Правдиным и Кудрявцеву над Витте. Финал: Столяров у Кудрявцева 3/6, 9/11, 6/4, 6/4, 7/5.

Момент финальной игры Столяров—Кудрявцев.—Столяров принимает трудный мяч.

Парный мужской разряд.

I круг. Выиграли: Кудрявцев—Шпигель у Столярова—Иванова 6/4, 6/0 и Мандль—Зив у Дементьева—Муратова 6/3, 6/4. Шесть пар вышли непосредственно в следующий круг.— II круг: Тихонов—Правдин и Титц—Глауберман 6/3, 6/2; Кудрявцев—Шпигель у Гомер — Шершова 6/2, 6/3; Вербицкий—Коробов у Мандль—Зива 7/5, 4/6, 6/2; Витте Глазенап у Погребецкого—Ханчумана 6/0, 4/6, 6/4. — Полуфиналы: Кудрявцев — Шпигель у Тихонова — Правдина 6/2, 4/6, 6/3. Вербицкий — Коробов у Витте—Глазенапа 6/0, 7/5. Финал: Кудрявцев—Шпигель у Вербицкого—Коробова 6/1, 6/3, 6/3.

Одиночный женский разряд.

I круг. Выиграли: Гиршфельд у Федоровской 6/2, 6/4; Суходольская у Тепляковой II — 6/2, 6/3; Мальцова у Гомер 6/1, 6/3; Александрова у Лапшиной I—6/5—7/1. Полуфинал: Суходольская у Гиршфельд 5/7, 7/5, 6/4; Мальцова у Александровой 6/4, 6/3.—Финал: Суходольская у Мальцовой 6/3, 6/4.

Заканчивая отчет о Всесоюзных первенствах по лаун-теннису мы выражаем одно желание—увидеть на следующих первенствах действительно рабочих физкультурников, членов общеспортивной семьи трудящихся, знающих кроме тенниса и другие виды физкультуры.

Эту задачу себе ставят советы физической культуры, и эта задача будет решена при участии всех тех теннисистов, которые серьезно подходят к этому вопросу и согласятся с элементарно-простой вещью что „однобокость флюсу подобна". Активно участвовать во всей физкультурной жизни, проникнуться идеологией советов физической культуры, приложить свой опыт и знания в работе с рядовыми физкультячейками, вот основы платформы вхождения теннисистов в нашу советскую физкультурную семью.

А. Заскинд.

В ПРОФСОЮЗАХ и РЛКСМ.

Первый межпрофсоюзный праздник физической культуры московских губотделов.

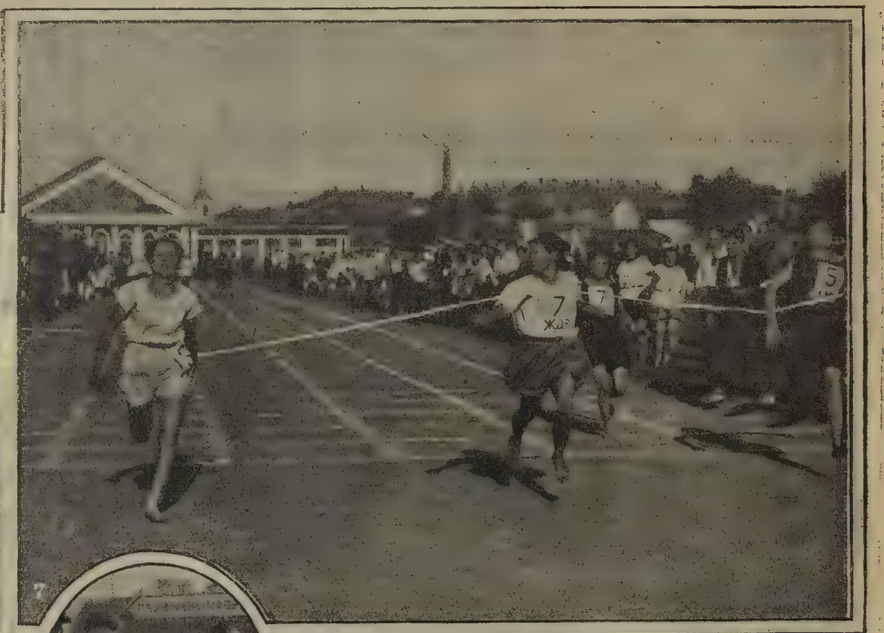
14 сентября текущего года на стадионе сельско-хозяйственной выставки было проведено коллективное соревнование между командами московских профсоюзов, имевшее целью подвести итоги летней работы губотделов. Была выработана специальная форма учета, обеспечивавшая каждому губотделу возможность наглядно показать свои достижения. Но вместе с тем праздник должен был определить и характер работы отдельных низовых кружков, как первичных организаций, на коих строится вся внутренняя работа губотделов в области физкультуры.

Соревнование на первенство губотделов по легкой атлетике явилось стимулом к усиленной серьезной подготовке в кружках, соревнованиям в губотделах на лучший кружок и, далее, к розыгрышу первенства губотделов. Весь тот опыт, который дал этот праздник, является ценным материалом для руководства в дальнейшей работе. Кроме того, праздник выдвинул новые задачи и подтвердил основные, принятые в работе, положения.

Подготовительная работа кружковцев прошла с небывалым под'емом и этот под ем как нельзя лучше выявился на итоговом экзамене—межпрофсоюзном празднике физической культуры.

Необходимо отдавать себе ясный отчет в этой „педагогической" роли праздника и отметить все его недочеты по учебной и организационной части. В первую очередь, необходимо указать на слабую организацию административного распорядка, что об'ясняется непредусмотрительностью губинструкторов и, в частности, бюро физкультуры. Так, предполагалось от каждого губотдела выделить по два товарища, которые должны были находиться в распоряжении коменданта, а в результате вместо 46 человек в распоряжении коменданта оказался какой-нибудь десяток. Положение облегчилось лишь тогда, когда были поставлены дежурные милиционеры, которым и то было трудно справляться с огромным количеством зрителей, так что в помощь им даже судейская коллегия, помимо своих прямых обязанностей, занималась поддержанием порядка. Необходимо отметить слабую постановку дела обслуживания соревнований медицинским персоналом, а также отсутствие питьевой воды и нормального питания участников в течение 8 часов присутствия на площадке и участия в соревнованиях (вообще же питание было поставлено удовлетворительно). Работу судейской коллегии можно отметить с хорошей стороны.

Соревнования проводились инструкторским составом из работников с мест и некоторых губ'инструкторов под руководством члена бюро физкультуры МГСПС. Необходимо отметить небольшие шероховатости вначале, как, например, небольшую задержку при первых 3—4 забегах, но все это быстро выровнялось и в дальнейшем дело пошло гладко. В 4½ часа было пропущено 15 команд мужских и 14 команд женских, всего 203 человека, которые выступали по следующим видам соревнований. Мужские команды: 1) бег на 100 метров, 2) толкание ядра правой и левой рукой, 3) прыжки в высоту с разбега, 4) эстафета 7×1000. Женские команды: 1) бег на 60 метров, 2) толкание ядра правой и левой рукой, 3) прыжки в высоту с разбега, 4) эстафета 7×500. Результаты в порядке первенства команд по достижениям были об'явлены сейчас же по окончании соревнований, что говорит за хорошо налаженную учетную работу.



1. Общие вольные движения женщин.
2. Физкультурники слушают приветствия.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Зав. культотделом МГСПС т. Диамент обращается к участникам праздника с приветственной речью.
5. Старт бега на 60 м.
6. Финиш бега на 60 м.
7. Один из забегов бега на 60 м.
8. Окончание эстафеты 7×500 м.

Фот. Г. Г. Иосса.

Кружковцы, принимавшие участие в соревнованиях, производили хорошее впечатление в смысле своих достижений. Конечно, не приходится говорить о хорошо выработанной технике, но, в частности, и это имелось у некоторых. Результаты соревнований рабочих команд показывают прогресс рабочей физкультуры, особо ценный при тех условиях, в которых работают наши кружковцы. Взять почти что каждую из выступавших команд! Специальной тренировки, они, конечно, не получили, если не считать занятий два раза в неделю у себя в кружке. При этом в одном кружке нет летней площадки, в другом есть какой-нибудь пустырь, но нет снарядов и костюмов. То же и зимой: у одних нет зал, у других нет снарядов, нет лыж, а некоторые вообще ничего не имеют. После всего этого, естественно, во весь рост встает значительность проделанного и наряду с тем необходимость будировать вопрос о лучшем использовании руководителями профсоюзов всех средств физической культуры.

Общий характер, который имел праздник, обещает твердую опору в дальнейшей работе. С самого начала праздника можно было видеть, какую роль он должен сыграть в этом отношении. Начало праздника было назначено в 11 час. утра. В 10 час. утра на площадку начали стекаться кружковцы, организованным порядком. В 11 час. утра все были уже в сборе, и эту исключительную дисциплинированность необходимо отметить в пример к будущему. К сожалению, к 11 часам не было еще представителей ведомств. В 11 час. 15 мин. начался парад. В параде участники шли по союзам. Здесь наглядно было видно с внешней стороны, кто и как заботится о своих кружковцах и как относится к этой работе. Некоторые союзы, как, напр., швейники, кожевники, транспортники, медикосантруд и др. ярко выделялись формой, но некоторые союзы не имели общей формы, а такие союзы, как писчебумажники, райкомвод, рабис, сахарники, губпрос, горняки, рабземлес—не смогли совсем выставить своих представителей на соревнования. Участников праздника, собравшихся в количестве около 2000 человек, приветствовали товарищи от Спортинтерна, ВСФК, МСФК и МГСПС. Здесь явилась рабочая масса и представители профсоюзов, заполнившие все трибуны в количестве около 7000 чел. Этот экзамен, который выдержали губотделы перед своими представителями и рабочими, дает новые силы к работе. Поистине, первый праздник по физической культуре в рабочем духе! На площадке—рабочие, зрители—рабочие. Все это непоколебимо подтверждает, что план и метод работы верен. Если на это соревнование, где не было ни футбольной игры лучших команд, ни головокружительных постановок, пришло столько рабочих, то необходимо отметить причину этого, а она ясна. Здесь каждый хотел посмотреть на достижения своего и других союзов, не только на достижения в соревнованиях, но и на постановку дела в обслуживании кружковцев (костюмы, инструкторский состав, порядок организации и проведения праздника и т. д.). В результате, союзы быстро учли свои недочеты и откликнулись на нужды кружковцев, что лишний раз подтверждает оценку работы, непосредственно проводимой среди рабочих масс. Праздник прошел. О празднике говорят у станка, в завкоме, в губотделе и дальше. Роль его оценена. В профсоюзной работе он ответил на многие вопросы и дал новые положения. Московский совет физкультуры, являющийся междуведомственным органом в этой работе, должен все это учесть и в дальнейшем больше отвечать запросам низовой работы, так как здесь выдвигается пролетарская физкультура, которая оттеснит спортивные общества в работе московского совета на заданий план. Начало положено, и непрестанное проникновение физкультуры в рабочие массы заставляет отвечать все руководящие органы—союзные, партийные и советские на те запросы, которые выдвигает масса в области оздоровления, укрепления и развития рабочего класса.

ОБЩИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

коллективных соревнований на первенство профсоюзов г. Москвы

14 сентября 1924 г.

№№ по порядку	Наименование союза	Результаты мужских команд: Бега на 100 м. Результ.	Место	Толкание ядра Результ.	Место	Прыжки в высоту Результ.	Место	Эстафета 7 × 1000 Результ.	Место	Сумма очков	Какое место	Результаты женских команд: Бег на 60 м. Результ.	Место	Толкание ядра Результ.	Место	Прыжки в высоту Результ.	Место	Эстафета 7×500 Результ.	Место	Сумма очков	Какое место	Общ. резул. Сумма очков всей команды	Какое место
1	Совработник.	1:29,5	1	106—	1	10,17	1	22:38,6	2	5	1	1:06,2	4	75,60	3	22,89	7	11:42,8	3	17	3	22	1
2	Медики.....	1:31,4	3	96,45,5	4	9,95	2	22:40,6	3	12	2	1:05,8	3	70,75	4	24,25	3	12.06,4	10	20	4	32	2
3	Металлисты .	1:33	8	90,12,5	5	9,10	9	23:22,4	4	26	6	1:05	2	75,89	2	24,22,5	2	11:08,1	1	7	1	33	3
4	Печатники ..	1:31,6	4	88,85	6	9,10	9	22:36	1	20	5	1:04,2	1	68,72	7	25,96	1	11:45,5	5	14	2	34	4
5	Нарсвязь ..	1:29,7	2	104,67	2	9,70	3	23:30,5	9	16	3	1:06,7	6	68,88	6	22,25	10	11:45,2	4	26	7	42	5
6	Строители ..	1:32,6	7	103,23,5	3	9,35	5	23:24	5	20	4	1:07,7	9	77,40	1	23,80	5	11:57	8	23	6	43	6
7	Химики.....	1:31,7	5	87,65	7	9,20	7	23:43,6	10	29	8	1:06,9	7	67,96	8	23,57,5	6	11:37	2	23	5	52	7
8	Коммунальн.	1:31,9	6	84,86	8	9,30	6	23:27,2	7	27	7	1:06,9	7	70,01,5	5	22,67,5	8	11:46,2	6	26	8	53	8
9	Транспортн..	1:33,7	9	78,95	11	9,40	4	23:24,4	6	30	9	1:08,6	10	63,15,5	10	19 16,5	12	12:03,2	9	41	11	71	9
10	Железнодор.	1:35,2	11	75,09	13	8,70	11	23 55,6	12	47	12	1:06,5	5	62,74,5	11	24,08,5	4	11:49	7	27	9	74	10
11	Швейники ..	1:33,9	10	81,71	10	9,15	8	23:46,3	11	39	11	1:07,3	8	65,23	9	22,53	9	12:25,9	11	37	10	76	11
12	Пищевики .	1:35,2	11	82,93	9	8,80	10	23:29	8	38	10	1:09,7	11	61,59,5	12	21,51,5	11	12:30	12	46	12	84	12
13	Деревобдел..	1:36,6	12	77,76	12	8,50	12	24:30	13	49	13	1:14,8	12	49,25,5	13	18,87	13	13:05,4	13	51	13	100	13
	Текстильщ...	1:27	1	97,18,5	4	9,50	4	22:34	1	10	—	1:03,9	1	71,20,5	4	26,59	1	11:26,2	2	8	—	18	вне конкурса
	Кожевники..	1:33,8	10	87,76,5	7	9,35	6	24:35,4	14	37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

Лучшие индивидуальные достижения таковы:

100 м.: Нестеров, Першин (текстильщ.) и Надеждин (нарсвязь) — 12,1; ядро: Молотов (совраб.) — 17,60, Кочержинский (совраб.)— 17,54, Сярг (строители)—17,39; прыжки в высоту с разбега: Аггеев (текстильщ.)—160, Гранков (совраб.)—152.

60 м. для женщин: Шаманова (медики) — 8,2, Булычева (металлисты)—84, Распопова (печатники)—8,8; прыжки в длину с разбега: Шаманова (медики) — 4,55, Болдырева (текстильщики)—4,25, Молочкова (печатники)—4,06.

Ядро: Коробко (металлисты): правая — 7,29, левая — 6,39, сумма — 13,68 (выше Всесоюзного достижения); Зиновьева (совр.), правая—7,13 и левая—6. 45, сумма рук — 13,58 (выше Всесоюзного достижения) и Ефремова (строители): прав. — 6,89 и лев. — 6,48, всего — 13,37) повторила Всесоюзное достижение.

Праздники физкультуры в московских профсоюзах. Справа наверху и слева внизу моменты праздника текстильщиков;—остальные—у печатников.

БАСКЕТБОЛ

ИТОГИ ПЕРВЕНСТВА МОСКВЫ.

Мужские команды.

Первая группа. На первом месте Центральный клуб совработников имени Профинтерна. Результаты по всем командам следующие: 1 команда—1 место с 19 очками при соотношении голей 171:114; 2 команда —1 место—22 очк. (135.87); 3 команда—2 место—17 очк. (138 81); 4 команда—2 место—14 очк. (81.138); 1 место—22 очк. (153:64); 2 команда — 2 место — 20 очк. (129 51; 5 команда — 2 место — 22 очк. (106:60). Общий счет занятых мест—8, количество очков—94 и соотношение голей—633:455.

На втором месте — ОППВ результатами: 1 команда—2 место—18 очк., соотношение голей 182:119; 2 команда — 2 место—20 очк. (143 69); 3 команда—4 место—14 очк. (81:86); 4 команда—1 место — 22 очк. (144:77); 5 команда — 1 место — 22 очк. (108:31). Занятых мест—10, очков—96 и соотношение голей—658:382.

На третьем месте—Кр. Хамовники с результатами: 1команда—5 место—10 очк. (106:171); 2 команда—4 место — 14 очк. (88:97); 3 команда—1 место — 22 очк. (129:56); 4 команда—2 место—22 очк. (142:74); 5 команда—2 место — 16 очк. (79:87) Занятых мест—14, очков—84 и соотношение голей 544:485.

На четвертом месте — Красная Пресня с общим счетом занятых мест—17, очков—70 и на пятом—Рускабель с общим счетом занятых мест—22 и количеством очков 50.

Вторая группа. На первом месте КИМ с результатами: 1 команда—2 место с 18 очк. (154: 119); 2 команда — 1 место—22 очк. (143:83); 3 команда—2 место — 7 очк. (49:42). Занятых мест—5, очков 47.

На втором месте—ВИО с результатами: 1 команда — 1 место—22 очк. (188:105); 2 команда—2 место—18 очк., 3 команда не участвовала, поэтому получает последнее место. Занятых мест—7, очков—40.

На третьем месте—Искра и Динамо с общим счетом мест по 9 и количеством очков: для первой—35, второго—36.

На четвертом месте—Кр. Соколн,, занятых мест—12, очк.—23.

Баскетбольная команда кружка „Волгарь" в Саратове.

Третья группа. На первом месте—Совработники. 1 команда—1 место—18 очк. (127.62); 2 команда — 1 место — 14 очк. (55:48); 3 команда—2 место—10 очк. (51:24). Занятых мест—4, очков—42.

На втором месте—Сахарники. 1 команда—2 место—14 очк. (134:59); 2 команда — 2 место — 14 очк. (76:52); 3 команда—1 место—10 очк. (83:41). Занятых мест—5, очков—38.

На третьем месте—АКС. Занятых мест—8, очков—18.

На четвертом месте — Кр. Луч — мест 9, очков—15.

Женские команды.

Первая группа. На первом месте ОППВ. 1 команда — 1 место—12 очк. (73:36); 2 ком. 1 место—10 очк. (48:17); занятых мест—2, очков—22; на втором месте — Динамо и Рускабель, при чем результат для Динамо: 1 команда — 3 место—5 очк. (43:57); 2 команда — 2 место —8 очк. (42:21); занятых мест—5, очков—13 и для Рускабеля: 1 команда—2 место—6 очк. (56:79); 2 команда — 3 место — 4 очк. (14 41). Занятых мест — 5, очков—10.

Вторая группа. На первом месте — Кр. Сокольники. 1 команда — 1 место — 18 очк. (187:59); 2 команда—2 место—8 очк. (26:51); занятых мест—3, очков—26. На втором месте ВИО: 1 команда — 3 место—8 очк. (29:47); 2 команда—1 место 9 очк. (51:26). Мест — 4, очков—17. На третьем месте—КИМ: мест — 5, очков—9; на четвертом месте Желбат: мест—7, очков—5.

Третья группа. На первом месте—Сахарники: 1 команда—мест — 3, очков — 42. На втором месте—АКС и Совработники. Для АКС: 1 команда—2 место — 19 очк. (123:91); 2 команда—3 место 13 очк. (133:71); мест — 5, очков — 32; для Совработников: 1 команда—1 место—15 очк. (70 84); 2 команда — 1 место — 22 очк. (98:55); мест — 5 очков — 37; на третьем месте—ОППВ—третьи и четвертые команды с общим счетом мест—7 и количеством очков—28; на четвертом месте—Кр. Пресня с общим количеством мест—10, очков—16.

ИСПРАВЛЕНИЯ К ПРАВИЛАМ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ.

В виду того, что на книжном рынке появилась литература, трактующая о ручном мяче, а правила, находящиеся в ней, не соответствуют правилам, утвержденным техкомом ВСФК, считаем необходимым дать поправки к ним, дабы они могли служить официальным руководством:

1. **Пр. Гориневский В. В., Мард В. Г. и Родин А. Ф. „Игры и развлечения".** Изд. „Молодая Гвардия", М-Л., цена 1 р. 30 к.

§ 10. Наименьший состав команды 8 чел.; дальше без изменения.

§ 17. Надо читать: „количество сделанных голов, решает победу. Если число их равно или не сделано ни одного гола, игра считается вничью. Если же необходим результат, а игра сыграна вничью, то команды бросают вновь жребий и без перерыва играют еще 10 минут. Если в течение этих 10 минут результата не достигнуто, игра продолжается до первого гола, но не может продолжаться в общей сложности более 1 часа 20 минут для мужчин и 1 часа для женщин и подростков".

§ 24. Если мяч прошел лицевую линию от защищающих или при защите попал в свою площадь ворот, один из нападающих свободно бросает мяч одной или двумя руками с ближайшего угла „штрафного поля", находясь на „лицевой линии", при чем мяч может быть игран через площадь ворот.

§ 26. а) Бежать с мячем в руках более трех шагов, б) два раза подряд касаться мяча до того как он или коснется земли ворот, или другого игрока (см. § 20), в) прижимать мяч к телу после того, как он пойман, г) без изменения (по старому В), д) держать вратарю мяч в руках более трех секунд.

При ловле мяча, мяч может касаться туловища или ног (не ниже колен), но отбивать и толкать мяч можно только руками.

§ 27. В четвертой строчке—не более 3 сек.

§ 28. Добавить к примечанию: — „Но они не имеют права держать мяч в руках более 3 сек.

§ 29. Добавить пункты: е) прижимать мяч, при ловле, к ногам ниже колен, ж) прикасаться к противнику при выбивании из его рук мяча.

§ 32. Добавить к примечанию: „свободный бросок за „вне игры" дается с линии „вне игры" против места нарушения".

В последнем абзаце надо читать: „за это полагается угловой бросок".

§ 33. Добавить к п. „д" (с линии „вне игры").

§ 35. Добавить примечание: „за ошибки вратаря штрафной удар дается с линии „вне игры".

§ 37. В пункте „а" после § 29 добавить: „за исключением „е"; выпустить пункт „В" и примечание.

II. Ромм М. Д. „Ручной мяч и Итальянская лапта". Изд. ВВРС. М. 24 г. Цена 50 к.

§ 1. Следует читать: поле представляет собой прямоугольник размером не более 105 × 70 мтр. и не менее 90 × 60 мтр.

Для женщин и подростков обоего пола площадка должна быть не более 80 × 60 мтр. и не менее 70 × 50 мтр.

Все международные и междугородные игры происходят на площадке размером 90 × 60 мтр.

§ 2. Посередине каждой лицевой линии находятся ворота высотой в 2,40 м. и длиной в 7,30 м. для мужчин. Для женщин и подростков высота ворот равняется 2,10 м., а длина 5 м.

На расстоянии 12 м. от ворот и т. д.—изменить цифры 5 м. на 7,30 м.. 8—12, 16,50 - 20, 16,50 - 20, 11—13.

Для игр женщин и подростков оставить цифры, напечатанные в книге.

§ 7. Надо читать: гости выбирают ворота или начальный бросок. При игре на нейтральном поле бросается жребий.

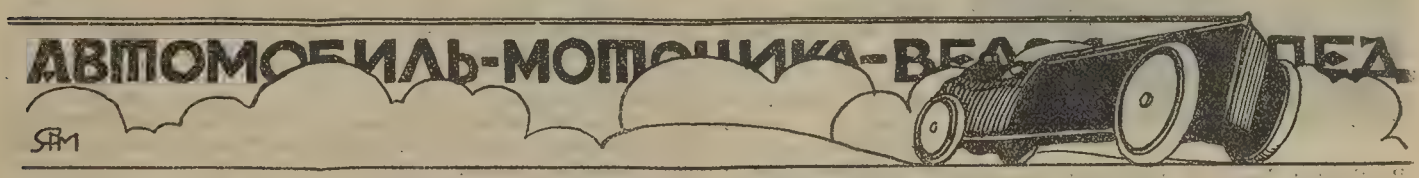
§ 16. 7 стр. сверху ...„ворот—дается угловой бросок".

§ 17. 7 стр. сверху... „но имеет право задерживать мяч в общей сложности не более 3 сек."

§ 20. 5 стр. сверху... „то дается добавочное время 10 м.; перед началом добавочного времени вновь бросается жребий для выбора сторон Если по истечении добавочного времени результат достигнут не будет, игра продолжается без перерыва еще 20 мин., по истечении каковых должна быть прекращена. Игра женщин и подростков не может продолжаться в общей сложности более 1 часа".

§ 30. 6 стр. сверху, надо читать: „Если место находится ближе 13 м. от ворот, то полагается 13 метровый бросок без защиты".

§ 32. 4 стр. сверху—вместо 11 м. читать 13 м.



СОСТЯЗАНИЕ АВТОМОБИЛЕЙ НА 1 КИЛОМЕТР.

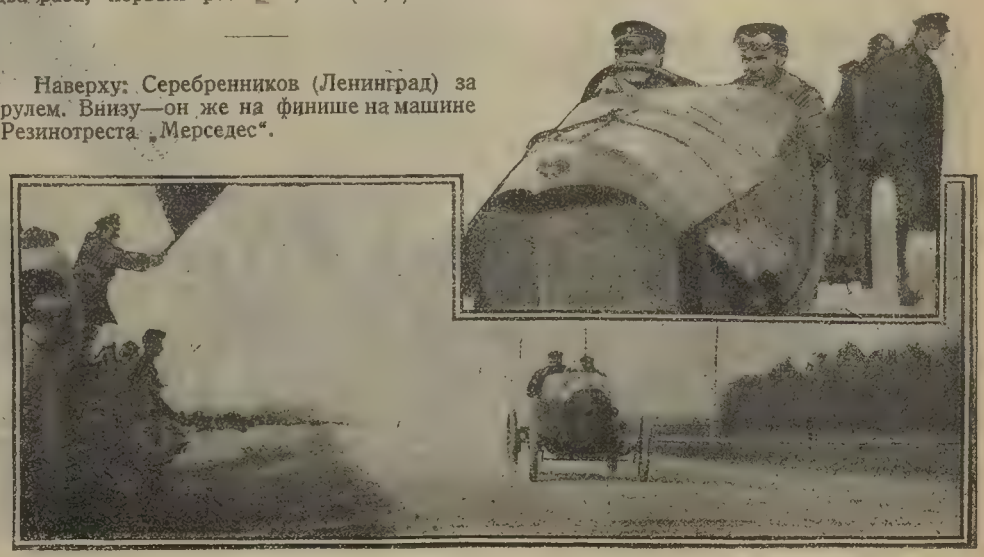
Судьи за хронометражем.

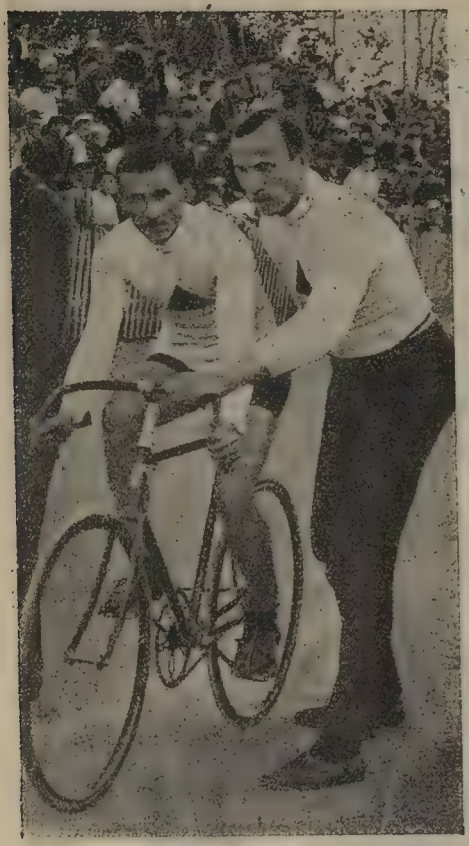
Для розыгрыша первенства РСФСР по автомобилю Москва и Ленинград выделили 19 лучших автомашин. Состязание происходило 21 сентября между 26 и 28 верстою Серпуховского шоссе на дистанцию в один километр, при чем участники всю дистанцию проходили два раза, первый раз с места и второй раз с хода. Результатным временем считалось время, полученное в двух направлениях, деленное на два.

Несмотря на дальность расстояния места состязания от Москвы, туда прибыла не одна тысяча зрителей, которые сплошным корридором стояли по обеим сторонам вдоль всего маршрута. Присутствовавшие зрители резко отличались от зрителей дореволюционных времен. Преимущественно кожаные куртки и рабочие блузы вместо шикарных туалетов дам и щеголеватых мужчин. Автохозяйства охотно приняли участие в организации состязания и дали возможность рабочим, работающим по восстановлению машин, присутствовать на Первом Союзном празднике автоспорта.

Записавшиеся автомашины были разбиты на 5 категорий. Результаты по категориям следующие: категория первая—1) «Опель» (Ленинград) Резинотреста, за рулем Исаев. Литраж 2.09.—С места 55,7 с (скорость 64,7 клм.), с хода 39 с. (92,3) среднее—47,3 (77,9). 2) «Прага» (Москва) Автопромторга, за рулем Савич. Литраж 2:29. — С места 56,2 с. (64), с хода 40 с. (90)—среднее 48,1 с. (74,6).

Наверху: Серебренников (Ленинград) за рулем. Внизу—он же на финише на машине Резинотреста „Мерседес".





В. Галкин (Москва), победитель заезда на 25 клм. с лидерами.

Вторая категория: 1 «Штейер» (Москва) Русавторг, за рулем Франк. Литраж 3,31.—С места 45,6 сек. (78,9), с хода 31,2 сек. (119,2)—среднее 33,4 сек. (96,2) 2) «Паккард» (Москва), за рулем Симонов. Литраж 4,35. С места 1 : 06,1 (54,3), с хода 40,2 (89,5)—среднее 53,1 (67,6). 3) «Мерседес» (Москва) Даймлер, за рулем Божков. Литраж 2,6.—С места 59 (61), с хода 51 (70,5)—среднее 55 (65,4). 4) «Гутбобиль» (Москва) Центросоюз, за рулем Троков. Литраж 3,97. С места 1 : 05,6 (54,8), с хода 48,2 (74,6)—среднее 56,9 (64,5) и 5) «Опель» (Москва) Текст. синдикат, за рулем Кравченко. Литраж 3,43. С места 1 : 14,1 (49,1), с хода 49 (73,4) — среднее 1:01,5 (59,6).

Третья категория: 1) «Мерседес» (Ленинград) Резинотрест, за рулем Серебрянников. Литраж 4,52.—С места 45,6 (80,7) с хода 30,4 (118,4) — среднее 38 (94,7). 2) «Линкольн» (Москва) Уралмет, за рулем Фурсевич. Литраж 5,86. С места 53,9 (66,9), с хода 35,7 (101,1) среднее 44,8 (80,3). 3) «Кадиллак» (Москва) ВСНХ, за рулем Грознер. Литраж 4,99.—С места 57,9 (63,3), с хода 39 (92,3)—среднее 48,4 75,9). 4) «Тальбот» (Москва) Стандартстрой, за рулем «Неизвестный».—С места 1 : 04,7 (55,7), с хода 45,80—среднее 54,8 (65 6).

Четвертая категория: 1) «Мерседес» (Москва) Моссовет, за рулем Островский. Литраж 7,27, с места 43,9 (84,1), с хода 30,7 (117,6)—среднее 37,3 (95,7). 2) «Мерседес» (Москва) Автобоевого отряда, за рулем Захаров. Литраж 7,27.—С места 49,2 (73,1), с хода 34,2 (105,2)—среднее 41,7 (86,5). Выступавший в этой категории «Фиат» (Ленинград) Октябрьск. ж. д., за рулем Лапшин, литраж 6,48, показал с места абсолютно лучшее время для всех категорий 41,9 (88,2), но во время разгона перед километром с хода у него соскочили задние покрышки и были разбиты колеса, в силу чего машина из соревнования выбыла.

Пятая категория: 1) «Бенц» (Ленинград) Резинотрест, за рулем председатель Резинотреста Шевченко. Литраж 10.08. С места 46,2 (77,9), с хода 29,8 (120,8). Абсолютно лучшее время для всех категорий. Среднее 38 (94,7). 2) «Фиат» (Москва) ВЦИК, за рулем Орлов. Литраж 10,08.—С места 53 (66,9), с хода 34,6 (104) — среднее 43,8 (82,1). 3) «Мерседес» (Москва) НКПС, за рулем Батунин. Литраж 9,56.—С места 53,7 (67,1), с хода 38,4 (93,7)—среднее 46 (78,2). 4) «Пирс Арроу» (Москва) ВСНХ, за рулем О ‘едков.—С места 1 : 02,6 (57,5), с хода 56,6 (63,6)—среднее 59,6 (60,5).

На основании полученных результатов первенство РСФСР в категориях присуждено следующим водителям: — пятая категория Шевченко (Москва), четвертая — Островскому (Москва), третья—Серебрянникову (Ленинград), вторая—Франку (Москва), и первая—Исаеву (Ленинград).

Одновременно с соревнованием авто-машин была устроена прикидка мотоциклов на один километр с хода в два конца, к которой из всех записавшихся заранее было допущено 11 человек. Результаты прикидки следующие:

1.	Шишков—Цюндапп	кат. до 350 к. с.	1 : 16,8—1 : 16,9—1 : 16,8	
2.	Миронов—Индиан	„ „ 500 „	45 — 52,2— 48,6	
3.	Морозов— „	„ „ „	50,2 -1 : 00 — 55,1	
4.	Гронский—Нортон	„ „ 750 „	39,2— 47,4— 43,3	
5.	Шпаковский — Хар. Дав.	свыше 750	33,1— 39 9— 36,5	
6.	Дмитриев— „	„	37,2— 41,1— 39,1	
7.	Козак — Индиан	кат. „	37 — 43 — 40	
8.	Сугробов—Индиан	„ „	36,2— 44,8— 40,5	
9.	Ермолин—Индиан	„ „	37,4— 44 — 40,7	
10.	Закревский — „	„ „	37,2— 45,2— 41,6	
11.	Быстрицкий— „	„ „	48,4— 54,8— 51,6	

Успех ленинградцев об‘ясняется их склонностью к специально гоночным машинам, в то время, как Москва преимущественно выставляет дорожные.

Принимая во внимание, что скоростные соревнования в Москве устраивались вновь после десятилетнего перерыва, можно признать таковые вполне удачными, а отсутствие особо высоких достижений отнести за счет отсутствия под Москвою технически пригодных для скоростных авто-соревнований шоссейных дорог.

На переднем плане: И. Шпаковский, показавший лучшее время.—В глубине: финиш Дмитриева.

ПРОБЕГ МОТОЦИКЛОВ КИЕВ—ЧЕРНИГОВ.

9—10 августа московским авто-клубом был устроен первый дорожно-технический пробег мотоциклов по маршруту Киев—Чернигов—Киев, с общим расстоянием в 284 клм. Из 28 записавшихся участников выступало 24 и окончило 10. Мотоциклы, согласно утвержденных правил и мощности, разбивались на следующие категории: слабая категория от $1\frac{1}{2}$ до $2\frac{1}{2}$ HP, средняя — от $2\frac{1}{2}$ до 5 HP и сильная—от 5 до 11 HP. Новые мотоциклы шли вне категорий.

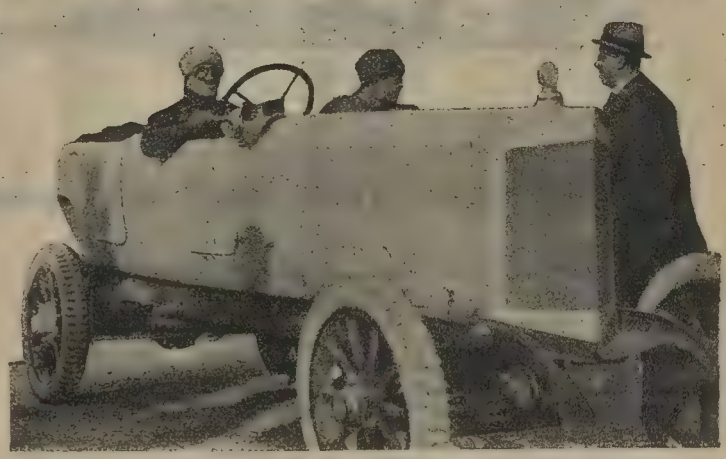
Скорость была установлена по этапам: категория слабая—12 и 22 версты в час, категория средняя—16 и 28 вер. и сильная—20 и 36 вер.

Участникам пробега старт был дан 9 августа в 16 час. на Красном стадионе. Ночевка и снабжение горючими и смазочными материалами была устроена в г. Козельце, откуда участники пробега выехали 10 августа в 6 час. утра делать перегон до Чернигова. Старт на перегон Чернигов — Киев давался в 12 часов.

Порядок прибытия машин в Киев следующий: 17 ч. 02 м.—Выходилов, „Индиан"; 17 : 18—Мостицкий, „Индиан"; 17 : 56—Нигул, „Сборный; 18 : 03 — Балтрушайтис, „Индиан"; 18 : 37 : 30—Лисянский, „Самбим"; 18 : 57 : 30 — Умлауф, „F. N."; 19 : 21 — Кайно, „Индиан"; 19 : 45—Степанов, „Гакней"; 19 : 50—Буйвид, „Самбим" и 20 : 13 Тышкевич, „Сборный".

Технические результаты пробега следующие:

Участники.	Время пробега.	Штраф. очки за поломки.	Коэффиц. экономич.
Мостицкий	7 : 32	2	2,304
Нигул	7 : 17	112	2,030
Тышкевич	7 : 33	123	2,365
Степанов	11 : 08	25	1,204
Выходилов	8 : 59	66	1,365
Лисянский	7 : 29	13	2,160
Умлауф	11 : 14	33	1,775
Буйвид	13 : 22	10	1,444
Балтрушайтис	9 : 34	135	1.220
Кайно	8 : 49	123	1,025



„Штейер" (Москва), за рулем Франк—первое место.

На основании полученных результатов лучшие мотоциклисты премированы Автоклубом, губисполкомом, военведом, Нефтесиндикатом, местным советом физической культуры, Т. Д. О. и Автопромторгом.

Буйвид, Балтрушайтис и Кайно за превышение нормы из конкурса исключены.

К закончившемуся мото-пробегу учреждениями, общественными организациями и населением был проявлен большой интерес. Интересно вспомнить, что по означенному маршруту в 1913 г. был устроен мото-пробег на скорость, победителем которого был с абсолютно лучшим временем Кремлев Б. на „Рудже" 4 : 09 (Москва).

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ ВО ВЛАДИКАВКАЗЕ.

Владикавказский велодром совершенно не оборудован. Мало того — сильные ливни привели его в состояние почти полной негодности, и тем не менее наши гонщики не складывают оружия. Усиленная тренировка этого года обещает принести хорошие плоды и в будущем сезоне наши владикавказцы мечтают „показать себя" на междугородных соревнованиях.

В медальоне: Шевченко (Москва) за рулем.—Внизу Шевченко на машине Резинотреста „Бенц" во время состязания.

Пока приводим некоторые результаты, показанные за лето. *Заезды с лидером* (моторист Какулиди): 1) 25 верст — Алиев И. 40 мин. 11 сек.; Демидов Г. 41:03,6; Туриков А. 41 : 04,2. — 2) 10 верст — Демидов Г. 15 : 11; Туриков А. 16 : 17,8. — 3) 5 верст — Туриков А. 7 : 41.

Заезды без лидера: 1) 5 верст — Демидов Г. 9 : 13. — 2) 1 круг = $\frac{3}{4}$ версты — Лабутин И. 28 сек.; Туриков А. и Авсаджанов И. по 29 сек.; Демидов Г. 29,2; Магомедов А. 29,8 и т. д.

Из результатов отдельных соревнований, имевших место в Владикавказе за последнее время, можно отметить двукратную победу Лабутина над Туриковым и старым велосипедистом Демидовым, из коих последний проиграл Лабутину 3 корпуса.

Во втором разряде удачнее других выступал Изамерянц, побивший Мартакова, который в свою очередь выиграл у Белоусова.

Демидов.

В Красной Армии

Н. РАКИТИН.

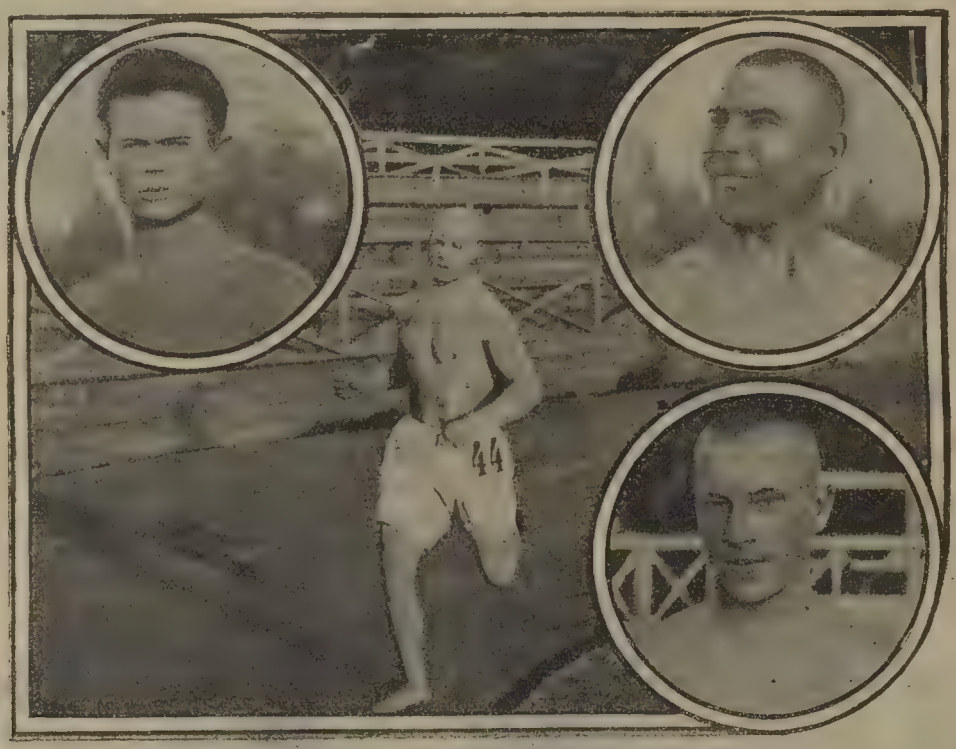
Первенство Московского военного округа.

С 14 по 19 сентября на площадке ОППВ и на государственном скаковом ипподроме проведены пеше-конные соревнования между постоянными, территориальными и специальными частями, ВУЗ-ами и допризывниками МВО.

Организационные работы перед соревнованиями немного запоздали, так как организационная комиссия была создана и приступила к работе лишь за месяц до их начала. Средств, отпущенных Реввоенсоветом на проведение соревнований оказалось недостаточно. Но, несмотря на ряд нехваток и недочетов, соревнования все же начались в указанный срок и привлекли до 1200 человек участников.

Достижения весьма разнообразны. По группе комсостава они вполне удовлетворительны. Красноармейцы спец-частей, расположенных в г. Москве, имеющие отлично оборудованные спорт-площадки, залы, надлежащих инструкторов—показали лучшие достижения, чем красноармейцы постоянных и территориальных частей, расположенных в провинции. Курсанты были представлены в незначительном количестве и результаты дали весьма бледные.

Из коллективных достижений необходимо отметить успехи футбольных команд батальона охраны РВС СССР, 2-й артшколы и допризывников г. Москвы.



Красноармеец 17 стрелкового полка Брылев кончает первым бег на 1500 м. Слева в медальоне красноармеец Авто-мотобригады Плотников — победитель в беге на 5000 м.

Справа вверху: красноармеец Сухарев (10 полка связи) — первым в толкании ядра; снизу: Сазонов (Тверск. кавшкола) занявший первые места в беге на 100 м. и в прыжках в высоту с разбега.

13 сентября состоялась грандиозная демонстрация. Демонстранты, собравшись у штаба МВО, после приветствия пом. комвойсками т. Базилевича, сопровождаемые несколькими автомашинами, разбрасывавшими листовки, направились мимо Коминтерна, Реввоенсовета и Моссовета на Красную площадь. Демонстрация посетила мавзолей Ленина и разошлась по местам расположения.

14 сентября в 2 часа дня на площадке ОППВ командующий войсками МВО т. Ворошилов открыл соревнования приветственной речью. После массовых вольных движений и пирамид, исполненных 1-м полком связи в полном составе, начались соревнования. Соревнования прошли весьма гладко. Внешняя сторона подготовки, порядок, аккуратность во времени, работа комендатуры, судейского аппарата и прочие детали, порою очень и очень влияющие на ход соревнований, удовлетворяли самым серьезным требованиям и послужили образцом для приехавших работников с мест.

Первая команда показала блестящую подготовку, легко справившись с многочисленными конкурентами и может по праву считаться в числе классных команд республики. Несомненно, что футбол крепко привился в армии. Его коллективизм, внутренняя дисциплина, дешевизна, понятность подкупают физкультурников армии.

В игре в городки ни одна команда не показала надлежащей подготовленности. Как ни странно, эта игра, коренная русская, интересующая большой процент красноармейцев, не дает больших достижений.

Перетягивание каната обнаружило совсем слабую подготовку. У нас до сих пор думают, что для победы в перетягивании нужно подобрать десяток тяжеловесов и на том успокоиться. И вот, в результате нет темпа, нет согласованности, упорства, нет никакого намека на технику.

Эстафеты и групповой кросс-коунтри прошли прилично. Участники были весьма удовлетворительно подготовлены.

Общее первенство по легкой атлетике было присуждено следующим частям: в специальных частях первое место заняла отдельная маскировочная рота ($4^1/_2$ очк.); второе место (1 полк связи ($6^1/_2$ очк.) и третье—авто-мото-бригада (7 очк.).

В ВУЗ-ах первое место—4 кавалерийская школа, второе—военно-ветеринарная школа и третье—2 артшкола.

В строевых частях: 1—17 стрелковый полк и 14 кавдивизия по $4^1/_2$ очк. 2—отд. батальон школы «Выстрел» и 13 полк при особой кавбригаде. В территориальных частях: 1—18 стрелковая дивизия; 2—81 стрелк. дивизия и 3—19 стрелк. дивизия.

Из индивидуальных достижений лучшие результаты показаны следующими товарищами:

Бег на 100 м.—Никифоров — 12,3 (штаб МВО); *400 м.*—Никифоров 58,2 (штаб МВО); *1500 м.*—Брылев 5 : 01, 4/17 стрелк. полк); *5000 м.*—Петров 18 : 34,8 (1 полк связи).

У победителей безусловно все данные к дальнейшему повышению результатов. Осмотры и измерения, проделанные антропометрическим кабинетом, развернутым на месте соревнований, дал и увсех четырех показания безупречного состояния здоровья.

Не хватает, таким образом, лишь должной тренировки, а подчас и знания элементарных правил стиля. И то и другое безусловно придет со временем.

Прыжки в высоту с разбега выиграл Петров—1,55 см., *в длину с разбега*—Никифоров 5,65 см.

У прыгунов опять богатые данные и слабая подготовка, неумение использовать толчек ногами и работу руками.

В метании диска лучший результат у Тальюна 33,55, *метание гранаты*—Никифоров 59,53 (*Всесоюзное достижение*); *метание копья*—Лауденбах 42,71 (отд. маскировочная рота—новое достижение РККА); *толкание ядра*—Никифоров—10,38.

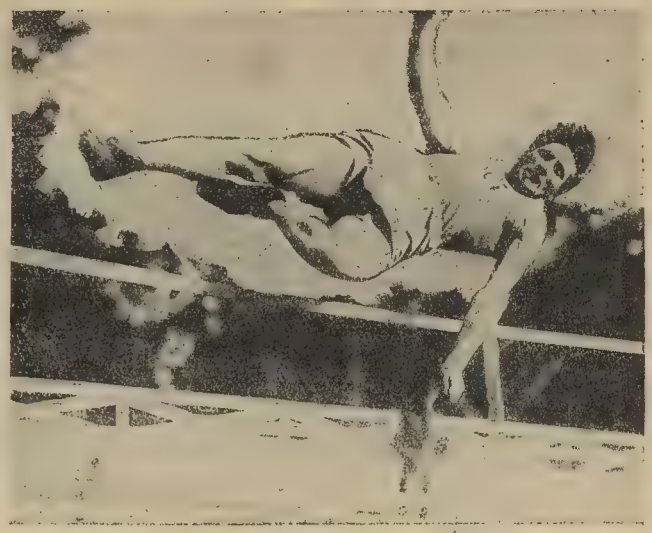
Французская борьба дала весьма ограниченное количество участников. У большинства много энергии и большие данные в смысле силы и выносливости, но техника хромает. Соревнования в этом совершеннейшем виде физических упражнений прошли с организационной стороны в высшей степени гладко. Из участников можно отметить краскома 14 кавдивизии т. Дергачева, взявшего абсолютное первенство. Т. Дергачев—борец полутяжелого веса, обладает большой силой, гибкостью, темпераментом и при достаточной технике может быть классным атлетом. В среднем весе хорош был Михайлов.

Конные соревнования в пробеге и скачках взводом дали очень хорошие результаты. Взводы прошли 25 верст в норму—1 ч. 25 мин. и спустя 20 минут в гладкой скачке на $1^1/_2$ версты показали весьма приличное время, при незначительной растяжке.

Первенство здесь взял взвод особой кавбригады. Сменная езда прошла слабовато. Первенство взяла особая же бригада, но ни победительница, ни смена 14 кавдивизии, немного уступившая ей, кроме, пожалуй, приличного состояния консостава и хорошей седловки, ничего больше не показали. Комбинации были незамысловаты, попытка же смены особой кавбригады проделать что-то вроде принимания, кончилась неудачей.

В конных индивидуальных соревнованиях принимало участие до 200 человек. Виды соревнований все те же, старые, практиковавшиеся с давних времен. Скачки гладкие трех и двухверстные, скачки с препятствиями, конкур, рубка, уколы и джигитовка; чего-либо особенно выдающегося по результатам конные соревнования не зафиксировали. В конном спорте нам необходимо многое пересмотреть, изменить, дополнить, а главное коллективизировать его, вовлечь в него массы конников, ибо в том виде, в каком существует конный спорт у нас сейчас, он зачахнет.

Старт бега на 100 м. для красноармейцев.



Удачный момент прыжка Петрова (стиль Хорейна), занявшего первое место в группе комсостава.
Фот. воен. фото-корресп. П. Р. Лясс.

До сих пор конный спорт во всех своих видах чрезвычайно индивидуален, и в этом-то и кроется основная погрешность.

19 сентября вечером в 8 час. в клубе 1 полка связи прозвучал заключительный аккорд окружных соревнований. В присутствии всех участников и дорогих гостей из Коминтерна и Спортинтерна—т. т. Рейснера и Муха, приветствовавших участников, были розданы призы и подведены итоги праздника.

В общем итог этот весьма отраден. Соревнования, как с организационной, так и с технической стороны дали всем участникам пример, достойный подражания, многому научили наших бойцов в отношении техники тех или иных упражнений и показали воочию огромный рост сознания необходимости физподготовки.

Все растущее увлечение спортом, проникновение идей физкультуры в массу красноармейцев и младшего комполитсостава выявились с полной очевидностью. Соревнования показали, однако, и недочеты в деле постановки физподготовки в армии и среди допризывников. Надо в эту работу втянуть старший комполитсостав, отвести физподготовке и физобразованию должное место в военно-учебных заведениях, обратить больше внимания на физподготовку допризывной молодежи, и дать армии и допризывникам средства на всякого рода имущество и оборудования для физупражнений.

Будущее Красной армии — в психо-физически подготовленном бойце. Такого бойца мы должны выработать и с ним — победить.

Л. ЛИПНЕВИЧ.

ПЕРВЕНСТВО ЛЕНИНГРАДСКОГО ВОЕННОГО ОКРУГА.

С 21 по 28 сентября ленинградский военный округ разыграл свое спортивное первенство. Северная серая дождливая осень, сопровождаемая рядом огромных циклонов, причинивших Ленинграду массу бедствий, не могла наложить отпечатка на достижения спортсменов бойцов. Соревнования должны были открыться грандиозным парадом, каковой в связи с погодой был отменен.

Состоявшиеся в первый день футбольный и баскетбольный матчи прошли в торжественной обстановке и собрали массу публики. Участников приветствовал технический руководитель соревнований—Окрспорткомитет ЛВО.

Результаты соревнований по видам таковы:

Стрельба индивид. на 300 м. *для комсостава* дала победу комвзводу Волощенко (31 полка), выбившему 85 очков, *из красноармейцев* на первом месте т. Шохов (11 див.)—91 очк.

Командная стрельба на 300 и 400 м. выявила победителя в лице команды 11 дивизии с общим количеством очков 548, второй—команда ЛУР'а—256 очк., третьей—20 див.—117 очк. и четвертой—Кронкреп.—82 очка. Между этими четырьмя командами было устроено соревнование с выбиванием противника; поголовным победителем оказалась команда 11 див., выбившая в финальной стрельбе команду ЛУР со счетом 6 : 1 на четвертом выстреле.

Войсковое многоборие: *марш на 10 клм. с последующей стрельбой* выиграла команда ЛУР (пульбат), прошедшая всю дистанцию в 1 : 07 м. (каждый километр проходился командой в 7,7 мин.) *Бег по пересеченной местности на 1500 м. и по окончании бега сразу же метание гранат* выиграла та же команда, пробежав 1500 м. в 11 : 05. *Эстафетный бег 800 м. с подноской патронов* дал победу 20 дивизии, показавшей время 9 : 34. Общее первенство по войсковому многоборию присуждено команде пульбата (ЛУР).

Легкая атлетика. *Бег 100 м.*: Скукин (56 див.)—12,4. *400 м.* Скукин (56 див.)—60,2; *1500 м.* Трапезников 5 : 11,6.

В командном беге на 3000 м. на первое место вышла команда ЛУР—11 : 34,4; 2 див.—11 : 39,2. Зен. арт.—12 : 11,8.

Копье: Фомин (11 див.)—36,63; *ядро*: Пузыня (зен. арт.) 9,83; *диск*: Вязников (56 див.)—28,35.

Прыжки в высоту с разбега: Новгородский (56 див.)1,51, *в длину с разбега*: Скукин—5,62.

Эстафеты: для футболистов 11×500 выиграла команда 2 жел.-дор. бригады со временем 18 : 25,2, второй пришла команда ЛУР—18 : 49,4 и зен. артиллерия—18 : 58,9; *для баскетболистов 5×100* взята комадой ЛУР 1 : 12, второй—56 дивизия—1 : 12,8 и третьей—2 жел.-дор. бригада—1 : 13,2; *4×100* осталась за командой 56 дивизии в составе: Макарова, Рассохина, Карчевникова и Савичева—54,7; второе место заняла зен-арт.—54,8; *3×1000*—первой команда ЛУР—9 : 36,7, зен. арт. 9 : 44,6, Кронкрепость — 9 : 45,2; *Олимпийская эстафета*: команда ЛУР в составе: Ласточкина, Саратовского, Мещалкина, Архипова—4 : 29.2, 11 дивизия—4 : 33,6 и Кронкрепость—4 : 35,2.

Момент французской борьбы на первенство МВО.
Фот. Г. Г. Иосса.

Командное пятиборие (бег 100 м., ядро, прыжки в длину с разбега, копье и эстафета 1500+80+200) выиграно 56 див., набравшей 11 очк., второе место—ЛУР—13 очк., третье место зен. арт.—14 очк.

По всем видам легкой атлетики места распределились следующим образом: ЛУР при наличии 5 очков получил первое место, 56 дивизия при 7 очках — второе место и третье место осталось за 11 дивизией—9 очк.

Финальный матч в баскетбол ЛУР — зенитн. арт. выиграл первый при счете 33 : 9. Состав команды - победительницы: Самойлов, Вячеславов, Филиппов, Матиашвили, Щипов.

Встреча в финальном матче по футболу зен. артиллерии с 56 дивизией дала победу последней с результатом 3 : 1. Состав команды - победительницы: вратарь Афанасьев, защита: Шелагин, Францкевич, полузащита: Новгородский, Тарасов, Никольский, нападение: Дементьев, Лебедев, Ковелин, Фалевич, Скукин.

Первенство Красной армии получил ЛУР—9 очк., на втором месте 11 дивизия—13 очк., на третьем—56 див.—17 очков.

Соревнования допризывников.

Бег 100 м. Череповец (лучшее время—Ермолаев 12,3).

Бег на 5000 м. выиграл Ленинград, показав довольно приличный результат. Лучшее время — 17 : 22,8 у Гусева, на втором месте — Новгород (Розмаринский—19 : 37,3), на третьем, Череповец.

Эстафета 15×200. Первое место Новгород—6 : 57,8, второе Ленинград—7 : 06,7, третье—Череповец—7 : 08,6.

Эстафета 1500+800+200: Ленинград—7 : 36 (Дмитриев Кушнер, Чумаков), Новгород—8 : 09, Вологда—8 : 28,2.

Прыжки в длину с разбега: Новгород (Розмаринский 5,24).

Ядро: Ленинград (Захаров 9,59), *копье*: Ленинград (лучший результат Свищев 36,89).

В метании гранаты лучшие результаты показала Новгородская губ. команда, получившая 260 очков. Индивидуально очень хорошие броски вышли у Розмаринского 57,60 и у Романова—57,50; на втором месте ленинградская губ.—247 очков (Хилтушин — 55,05), третье место взяла Вологодская губ.—239 очков.

Общее первенство допризывников ЛВО получила ленинградская губ. при 8 очках, на втором месте—Новгород—10 очк. и третье разделили между собой Вологда и Череповец.

Матч в баскетбол разыгран между Ленинградской и Новгородской губерниями. Результат 62 : 2 в пользу Ленинграда. Команды этих губерний играли решающий матч в футбол, выигранный Ленинградом со счетом 5 : 2.

Заключительным аккордом окружных соревнований являлся матч между УКРВО и ЛВО. Бесплатный вход и широкое извещение частей собрали на поле свыше 5000 зрителей. Украинцы выиграли матч со счетом 2 : 0.

В торжественной части соревнований при раздаче призов собравшихся приветствовал от РВС окр. тов. Игнатьев, отметивший огромный сдвиг вперед физической культуры в рядах частей ЛВО и выразивший надежду, что укрепление силы и здоровья красных бойцов сослужит огромную службу Красной армии в пору ее боевых испытаний.

Тов. Смирнов (инспектор физподготовки штаба) зачитал приказ командования, наградивший ЛУР переходящим призом Пуокра (бюст Воскова), серебряным кубком РВС окр. — за баскетбол, вазой с серебряной доской им. РВС окр.—за легкую атлетику.

Серебряный кубок в честь шестилетия красноармейского клуба „Скэб" по футболу — вручен команде 56 стр. дивизии.

Серебряную доску—переходящий приз РВС окр. по стрельбе получил 31 полк 11 дивизии.

Серебряную доску—переходящий приз РВС окр.—по войсковому многоборию—присужден команде ЛУР.

Почетный стяг РВС ЛВО за общегодовое первенство (зимнее и летнее) присуждено 11 дивизии.

Переходящий приз допризывников (Ц. В. П. трудящихся) вручен Ленинградской губернии, ей же вручен приз РВС окр. по легкой атлетике.

Серебряную доску им. РВС за военные номера допризывников—Новгородской губ.

Под долго несмолкаемый гром аплодисментов и звуки Интернационала призы были переданы победителям.

Команда батальона охраны РВС СССР, выигравшая первенство МВО по футболу.

Фот. военно-фото-корресп. П. Р. Лясс.

ФИЗКУЛЬТУРА В ИРКУТСКОМ ГУБОНО.

Физкультурная работа по линии губоно в Иркутске проводится под руководством специального инспектора, назначенного ГСФК. Всего в городе имеется 24 школы—1-й ст., 8—2-й ст., педтехникум и школа взрослых им. Карла Маркса.

С начала учебного года, т.-е. с 1 сентября, были поставлены регулярные занятия по физкультуре во всех школах. Занятия велись за отсутствием средств с III класса по одному, редко по два раза в неделю. Всего по школам работало 17 инструкторов, в том числе имеющих специальное образование 8 человек, школьников, занимающихся программным порядком было 4800 человек.

По системам физического развития в школах города преподается: по сокольской системе—в 26 школах, по системе профессора Лесгафта—в двух школах, по шведской—в 4 школах; спортинвентарем школы почти не обеспечены. Ячейки для внеурочных занятий по физической культуре организованы в 14 школах, втянуто в ячейковые работы 1100 человек детей.

Хуже обстоит дело с детскими домами (всего 16), где регулярные занятия не представлялось возможным поставить с начала учебного года, в виду отсутствия средств на специальных инструкторов, почему 1 октября 1923 г. и были открыты двухмесячные курсы по подготовке руководителей, на которые и были привлечены воспитатели детдомов. Занятия велись по сокольской системе. Окончившие курсы с 1 декабря приступили к регулярным занятиям в детдомах. Всего занималось около 1000 человек. Из спортинвентаря имелось лишь 300 палок. Снежные горы были зимой в 13 детдомах.

Медицинское наблюдение и антропометрические измерения школьников и воспитанников детдомов губздравом производились, но к концу учебного года удалось пропустить лишь около 2000 детей.

За учебный год проведено два совещания инструкторов физкультуры.

Учебный 1923—24 год школами и детдомами города закончен проведением второго спортивно-гимнастического праздника губоно 15, 16 и 21 июня т. г.

В праздновании приняло участие 1298 человек (против 500 в прошлом году).

Праздник включал в свою программу ряд гимнастических номеров, начиная с вольных упражнений всех участников (1298 чел.) и вплоть до аппаратной гимнастики (турник и параллельные брусья). Кроме того, в программу входила и легкая атлетика по следующей программе:

1. Для мальчиков (30 чел.) а) бег 100 м., б) бег 400 м., в) прыжки в высоту с разбега, г) прыжки в длину с разбега, д) толкание ядра, е) метание диска, ж) эстафета 4×100.

2. Для девочек (20 чел.): бег на 60 м. и эстафета 4×60.

Завершалась программа играми в футбол и гренсбол для подростков обоего пола, явившихся всего в количестве 132 человек.

По легкой атлетике результаты, имея в виду, что занятия в школах поставлены первый год и возраст участников до 18 лет, нужно считать хорошими: бег 100 м.—12; 400 м.—61,4; прыжки в высоту с разбега 1,37, в длину с разбега 5,18,5; толкание ядра правой рукой 10,28; метание диска правой рукой 31,28; эстафета 4×100—52 : 5; бег 60 м. для девочек 8,7; эстафета 4×60 девочки—36 : 4.

Такого большого по количеству участников и программе праздника в Иркутске еще не было. Праздник имел большое агитационное значение, так как на него были приведены все школьники и воспитанники детдомов, не участвовавшие в празднике, всего в количестве до 4 тысяч.

С 15 июня т. г. было организовано 6 детских площадок, с общим количеством детей до 500 чел. от 5 до 10 лет, занимающихся ежедневно с 9 до 3 часов.

На губернских учительских курсах с 20 июня поставлены и ведутся занятия по физической культуре по сокольской системе три раза в неделю по 2 часа (всего 30 часов), по программе, утвержденной техкомом ГСФК, инспектором губоно Магеровским.

В сентябре п. г. был организован секционный спорт-клуб. Регулярные занятия по техническим причинам удалось поставить только с 5 марта.

Тем временем секция провела в разное время и в разных помещениях три доклада: 1. Критический разбор системы Лесгафта. 2. Критический разбор сокольской системы и 3. Дискуссия: „Состязание и соревнование".

Велись приготовления к вечеру ГСФК 27 января т. г., для участия в каковом были выделены инструктора-мужчины и женщины.

Эти же группы выступали на вечере союза рабпроса 9 февраля, на открытии ДРП 18 февраля и на втором вечере ГСФК 27 марта т. г.

Членов клуба было 300 человек, главным образом воспитанников школ. Каждая группа занималась по два раза в неделю по 1 часу.

До мая месяца в клубе имелась только гимнастическая секция, занятия велись по сокольской системе.

27 апреля был организован спортивный вечер силами клуба с целью извлечения материальных средств.

С 5 мая клуб переехал на стадион, где начались регулярные занятия по 4 группам. 1. Гимастической— в составе 161 чел. 2. Легкоатлетической—131 чел. 3. Подвижных игр—175 человек и 4. Тяжело-атлетической—8 человек.

С 1 мая клуб регулярно принимал участие во всех соревнованиях, устраивавшихся техкомом: 1 мая, 8, 15, 22, 25 и 26-го июня.

25 и 26 июня были проведены испытательные соревнования по упражнениям в легкой атлетике для группы подвижных игр клуба.

В весеннем футбольном первенстве города принимали участие 2 футбольные команды, из которых первая кл. „а" выбыла перед финальной игрой из-за некомплекта игроков, выбывших по разным причинам, а вторая команда кл. „б" выиграла первенство.

Не ограничиваясь одним Иркутском, губоно стремилось развить работу и на местах. Для этого в начале учебного года во все уезды были посланы предписания об организации бюро Ф. К. и о включении в план и расписания занятий по физкультуре. К ноябрю месяцу занятия по ф.-к. были поставлены в большинстве школ губернии.

Конечно, в огромном большинстве сельских школ занятия ведутся не регулярно и за отсутствием спецов в виде пробы. Значительным подспорьем в деле постановки физкультуры по сообщениям унаробразов являются выписанные в каждый уезд журналы.

Суммируя все вышеизложенное, можно с удовлетворением констатировать, что всего по Иркутской губернии в той или иной мере было охвачено регулярными занятиями по физкультуре 13.900 чел., занимаются не регулярно в виде игр 6400 чел., а всего в губернии 20.300 чел. школьников и воспитанников детдомов из общего количества детей в 38.308 чел.

Вот в кратких словах то, что сделано по физкультуре в Иркутском губернском отделе народного образования.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

НА ОКРАИНАХ СОВЕТСКОГО СОЮЗА.

„Советская физическая культура — говорим мы — развивается с каждым днем. Советская физкультура охватывает все большие и большие массы трудящихся необ'ятного СССР".

Но так ли обстоит это на самом деле?

Длинный ряд корреспонденций со всех концов Союза, получаемых ежедневно редакцией, в полной мере подтверждает сказанное выше. Не имея технических возможностей поместить все получаемое, мы в сегодняшнем обзоре дадим лишь некоторые данные о физкультурной жизни Дагестана, Горреспублики, Армении, Бухары и Грузии.

Тов. Сабинин пишет

о физкультуре Дагестана:

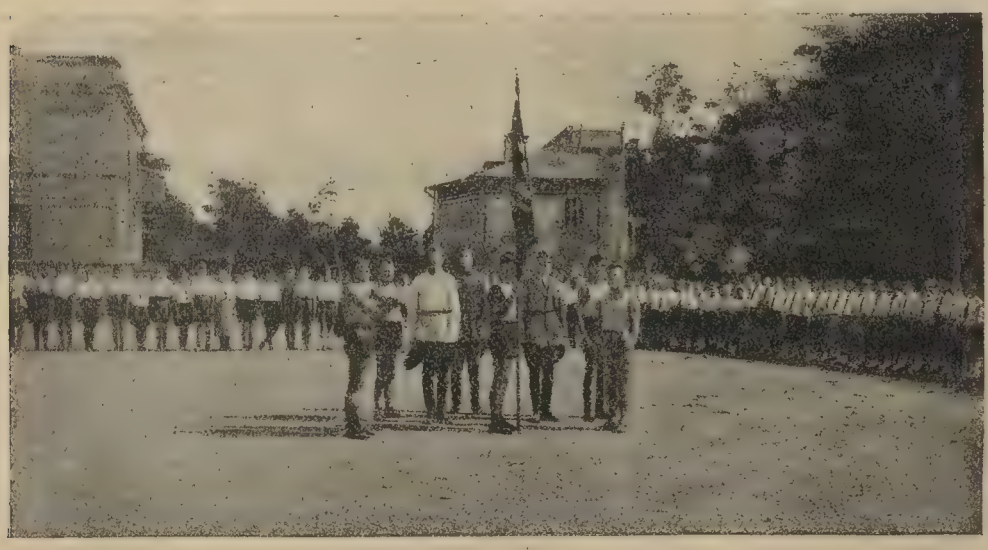
16 августа т. г. в окончательной форме сконструирован Дагестанский совет физкультуры. После выборов президиума СФК (в составе 5 чел.), последний немедленно же приступил к организационной работе, результаты коей превзошли всякие ожидания. За это время организован и утвержден технический комитет, при котором создан целый ряд спортивных секций, сконструировано военное бюро и выдвинута тройка на предмет изучения национальных азиатских спортивных игр. Месяц тому назад, по постановлению ОДВФ, Дагсовету переданы функции по авио-спорту, в силу чего при техкоме создана секция по авио-спорту. Авиоимущество и литература получены из ростовского ОДВФ.

Во всех 14 окружных и районных исполкомах уже имеются местные советы физкультуры, куда для проведения физкультработы ДСФК посланы инструктора. В части школ уже проводится физвоспитание, для организации кружков на фабриках и заводах и в далеких аулах привлекаются ком'ячейки.

В результате этой серьезной работы, проделанной в столь короткий срок, в физкультуру вянуто 40% комсомольского молодняка; в Махач-Кале уже имеется 40 футбольных и 8 баскетбольных женских команд, а также группа тяжело- и легкоатлетов. Из футбольных команд особенно выделяются три команды рабочих - коммунистов, неоднократно выступавших против бакинских команд.

Но на ряду с успехами, много и недочетов. Так, сильно сказывается отсутствие технических работников. Последние (4 чел.) в течение четырех месяцев работали безвозмездно и лишь с 1 октября их утвердили в штат, с окладом жалования 20 руб. в месяц. Инструкторскому составу жалование не платится, нет помещения для канцелярий, нет клубов, в общем нет ничего. Дагсовпроф навстречу не идет. ДагЦИК, Дагкомпартия—тоже. Все государственные учреждения смотрят на физкультуру „спустя рукава", несмотря на то, что местное население выходит целыми аулами на площади и чуть ли не пускается за мячем...

Необходимо еще отметить и недостаток внимания со стороны Наркомздрава: организован врачебно-контрольный кабинет, но не оплачивается, нет инструментов, нет помещения. ВСФК нужно столковаться с Наркомздравом о содержании врачебно-контрольного пункта за счет Наркомздрава Дагестана.



Неделя физкультуры в Пятигорске. Вручение знамени вновь сорганизовавшейся ячейке.

Недостатки Дагестана общи всем физкультурным организациям. „Москва не сразу строилась" говорит пословица. Так и здесь, поставить на высоту все сразу, невозможно. Конечно, ДагЦИК и Дагкомпартия должны всецело помочь физкультурникам, а последним в свою очередь нужно проявить побольше инициативы. Так, например, корр. Г. замечает, что в Махач-Кале можно устроить отличнейший спортклуб, использовав здание за развалинами быв. Смирновских казарм, для ремонта коего нужны вовсе незначительные суммы.

Усиление физкультурного охвата заметно и

в Горреспублике.

За летний период физическая культура в Горреспублике, главным образом во Владикавказе, значительно завоевала внимание широких пролетарских масс. Небольшие ячейки, разбросанные повсюду, развились в этом году в сильную организацию „Спартака". На спортивных площадках, утопающих в зелени, в часы отдыха дети трудящихся и сами взрослые, которые пока еще представляют небольшую группу, занимаются гимнастикой, легкой атлетикой и другими видамиспорта.

Во Владикавказе насчитывается до 1500 физкультурников. Проводится, главным образом, легкая атлетика, частично вело-моторный спорт и, наименее, водный.

В целях популяризации советской физкультуры, Горским СФК проведен ряд докладов, лекций и бесед среди различных профессиональных организаций, по вопросам физкультуры. Большим тормазом в работе является отсутствие денежных средств: так, нет возможности создать хотя бы при СФК библиотеки для широкого пользования и для инструкторского состава, остро чувствуется и отсутствие антропометрического кабинета. С советом физической культуры, находящимся при Горцике, „Спартак" держит тесную связь. За летний период проведен целый ряд меж'ячейковых соревнований по нормам, выработанным центром.

Физкультура прививается и среди воинских частей, проникая в повседневный быт красноармейской жизни.

И даже из глухих аулов и селений Горреспублики в СФК поступает целый ряд запросов и требований об инструкторском составе, физкультурной литературе и т. п.

Характерна корреспонденция

о физкультурных работниках Армении.

В Армении — пишет тов. Д. Грант — ощущается острая нужда в работниках по физкультуре.

Не имея квалифицированных работников - руководителей, общая постановка физкультурного дела сильно хромает. Для постановки дела на должную высоту необходимо усилить и укрепить инструкторский кадр организации и назначить более опытных и подготовленных руководителей в республиканских и уездных советах, чем имеющиеся в настоящее время.

А тов. Яковлев из Бухары сообщает, как прошел

первый спортивный праздник Бухары.

Праздник был открыт парадом участников спортивных выступлений на спортивной площадке, что за воротами „Саля-Хана". Был зачитан приказ по ЦСФК об организации Старо-Бухарского СФК и переходе спортивных групп к культивированию всех существующих видов спорта.

Затем начались выступления физкультурников, состоящие из вольных движений I Узбекской спортивной группы, метания диска, вольных движений группы СМБ, метания копья, прыжков в высоту с разбега, выступления пионеров и футбольного матча между командами Ст. Бухара—Каган.

В 7 час. 30 мин. на спорт-площадке имени „Либкнехта" у „Ляби-Хауза" после выступления юных пионеров и спортгрупп, был проведен ряд общественных игр, захвативших как участников их, так и собравшихся в значительном количестве (до 2000 чел.) зрителей.

Это первое выступление сильно всколыхнуло молодежь. Уже непосредственно после выступления к инструкторам прямо на улице стали поступать от отдельных лиц просьбы о зачислении их в число физкультурников.

„Не менее успешно — пишет кор. Тыманович — проведена

первая неделя физкультуры в Пятигорске.

В эту неделю физкультурники Пятигорска дали два больших выступления в саду им. Карла Либкнехта, посетили колонию Каррас, г. Ессентуки и скачки. В программу спорт - выступлений вошли: вольные движения, легкая атлетика и пр.

Вместе с тем было проведено торжественное открытие ячейки № 5, смычка с молодыми ячейками колонии Каррас и Николаевки, прочитано 3 лекции по физкультуре.

Неделя физкультуры в Пятигорске. Шествие физкультурников по Советскому проспекту в сад им. К. Либкнехта.

Для широкого ознакомления населения Пятигорска со своей работой, пятигорская команда футболистов „Унитас", вызвав армавирскую команду „Шторм" и сборную рабочую команду „Грозный", разыграла два матча, одержав победу; затем футбольная команда „КИМ" в Ессентуках одержала победу в двух матчах со сборной Ессентуки.

В течение недели производились кружечные сборы, подписные листы; поступившие суммы будут использованы на выписку литературы и покупку спорт-инвентаря.

Усиливая работу в области физического развития на Тереке, изыскивая средства на необходимое, главное на приобретение литературы и спортинвентаря и ведя одновременно усиленную пропаганду, пятигорские физкультурники начинают постепенно завоевывать симпатии не только на Тереке, но даже на Кубани и в Грозненском рабочем районе".

Так с каждым днем ширится физкультурное влияние на окраинах СССР. Факты вступления в ряды физкультурников тут же, на празднике; говорят, что молодежь, даже далекой Бухары, осознала важность и значение советской физкультуры.

ВИЛЬГЕЛЬМ МУХА.

ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕГО КОНГРЕССА КРАСНОГО СПОРТИНТЕРНА.

Красный Спортинтерн созвал на 11 октября в Москве свой III Всемирный Конгресс, который, как было намечено, продлился 10 дней. Этот конгресс должен знаменовать собой крупный шаг в развитии пролетарского спорта.

Ему предстояло разрешить много важных задач, самой существенной из которых являлась следующая: необходимость перестроить Красный Спортинтерн на новых организационных началах, об'единить наши гимнастические и спортивные организации всех стран и придать этому движению характер классовой борьбы; в буржуазных же и реформистских организациях предстояло создать революционные ячейки, превратив таковые в опорные пункты воспитания тела и развития техники и методики пролетарской физической культуры.

Наряду с этими большими задачами, Конгресс ставил себе целью использование пролетарской физической культуры, как основы пропаганды. Кроме того Конгресс должен был выработать определенную точку зрения по отношению к различным культурным организациям, с целью совместной работы с ними в области классового воспитания, а также точно формулировать свое отношение к буржуазному и реформистскому физическому воспитанию, используемому обычно с реакционными, милитаристскими и фашистскими целями.

Из вышенамеченных задач ясно, что III Конгрес Красного Спортинтерна приложил все усилия к тому, чтобы одолеть эти основные задачи и проделать всю необходимую работу.

Совершенно очевидно, что развитие рабочей физкультуры идет чрезвычайно быстро. Рабочий класс увидел наконец, как важно и значительно физическое развитие с точки зрения здоровья. Однако, он еще не осознал в полной мере того, что революционному рабочему физическое развитие необходимо, чтобы противостоять врагам в классовой борьбе. Для достижения же конечных целей в этом последнем направлении пролетарская физкультура должна быть полностью централизована.

Красный Спортинтерн организован, именно, с этой целью. Он поставил перед собой задачу создания централизованного аппарата и теперь после длительной борьбы ему удается завершить работу к вящему страху своих классовых врагов. Этот заключительный момент и будет достижением III Конгресса, который выработал новое положение и условия для приема членов в секции, фракции и т. д.

Необходимо, кроме того, уделить усиленное внимание изучению организационных форм и тактических приемов враждебных нам буржуазных гимнастических и спортивных обществ. Особенно тщательно нужно подходить к тому рабочему элементу, который состоит в буржуазных и реформистских союзах и который предстоит нам завоевать для секций Красного Спортинтерна. Конгресс должен по этому вопросу выпустить тезисы, в которых будут развиты тактические основы борьбы с контр-революционными и реакционными организациями. Поводы к дальнейшим расколам пролетарских гимнастических и спортивных организаций должны быть устранены или, по крайней мере, сведены до минимума.

Кроме того Конгрессу надо было разрешить важные вопросы об едином фронте и первой рабочей олимпиаде.

В тезисах по тактике и методике будут заложены возможности дальнейшего усиленного развития пролетарской физической культуры, долженствующей постепенно очиститься от всех буржуазных пережитков. Прочная организация структуры Красного Спортинтерна и всех секций будет служить гарантией тому, что его революционные задачи окажутся выполненными.

Я. ШЕСТОПЕРОВ.

НАЧАЛО ОСЕННЕГО СЕЗОНА ВО ФРАНЦУЗСКОЙ РАБОЧЕЙ ФЕДЕРАЦИИ.

Осенний, вернее зимний сезон Федерации уже начался. Пройдет он, повидимому, под знаком двух основных видов спорта—рэгби и бега в естественных условиях (кросс-коунтри). Кроссы еще в минувшем году составляли основу зимнего сезона, что же касается овального мяча, то здесь дело разворачивается в широком масштабе лишь впервые.

Вопрос о введении рэгби в обиход спортивной жизни Федерации еще недавно стоял весьма остро. Не говоря уже о принципиальных возражениях против самого вида спорта, как такового, считавшегося и слишком грубым и излишним при наличии футбола, — положение казалось безвыходным потому, что к осени прошлого года удалось сформировать лишь одну сильную команду, которой в рядах Федерации не было противников. Оставалось либо совершенно отказаться от плодов напряженной работы всего сезона, либо же временно согласиться на ряд матчей с командами буржуазного стана. Несмотря на всю двухсмысленность последнего шага, секция игры в овальный мяч пошла на него, имея на то принципиальную санкцию с'ездов в Сен-Дени и Леваллуа.

Теперь, через год, можно, подводя итоги этому мероприятию, признать, что при всей своей рискованности оно удалось на славу.

Наши товарищи-рэгбисты оказались настолько твердыми в своем классовом самосознании, что о переходе в буржуазный лагерь почти что не было и речи. Интерес же к рэгби поднялся во всех рабочих клубах и в настоящее время мы имеем уже шесть недурных команд, сражающихся с увлечением каждый праздничный день.

Поход в этом направлении был открыт „C.P.E.R", располагающим большим кадром хороших бегунов и составившим очень ровную команду „.O.S.C. - Леваллуа" последовало по его стопам и также сформировало команду, многообещающую в будущем.

За указанными застрельщиками двинулись „E.S - 15." „J.S.O.-5 et 6", „C.A.S-20" и „J.S.O.S.-Пюто", которые в минувшем году все работали уже в области рэгби и смогли теперь, созвав нужных игроков, снова выставить команды. Особенно трудно пришлось в этом отношении Пюто, сильно ослабленному уходом на военную службу и в другие клубы ряда товарищей, но и здесь энергия организаторов сделала свое дело.

Начавшиеся месяц с лишним тому назад матчи рэгби протекают с большим оживлением и дали пока что нижеследующие результаты.

На первом месте стоит „C. A. S. - 20", имеющее 3 победы и заработавшее 32 очка в свою пользу против 8, что пока, после трех разыгранных кругов, ставит его далеко впереди остальных противников за исключением „C.P.E.R", который при двух победах и одном поражении (от „C. A. S.") имеет соотношение очков 31:18.

Таблица розыгрыша весенних матчей.

Организации	Побед	Ничьих	Поражений	Отказов	Очки +	Очки —
„С. А. S.-20"	3	0	0	0	32	8
„С. Р. Е. R."	2	0	1	0	31	18
„J. S. O.-5,6"	1	0	2	0	15	26
„O. S. C.-Левалуа" . .	0	1	2	0	3	23
„Е. S.-15"	0	2	0	1	3	3
„J. S. O. S.-Пюто" . .	0	1	1	1	3	9

Впрочем, надо сказать, что, поскольку все команды еще далеки от полной сыгранности, в дальнейшем можно ожидать больших сюрпризов. Во всяком случае сезон обещает быть весьма интересным и привлечь много новых любителей рэгби. Уже и сейчас ряд организаций, не имеющих пока собственных команд, стремится создать таковые. Некоторые из клубов, как то „U. S. O.-12" и Версальский клуб приступили к формированию.

Наряду с рэгби приобретает снова все больший и больший интерес бег в естественных условиях, составлявший, как известно, и в прошлом году центр зимней деятельности клубов. В настоящее время уже выработан календарь на весь сезон.

Соревнования начинаются 12 октября „Кроссом открытия" и тянутся затем вплоть до 29 марта, когда будет разыгран „Приз закрытия". Наиболее интересные соревнования на призы равномерно распределены на всем протяжении сезона. Интересно разделение бегунов по категориям, принятое Сенским комитетом. Последним установлены три группы: подростков, младших и старших, различающихся лишь по возрасту участников (до 15, до 17 лет и свыше).

ПОСТАНОВКА ДЕЛА ФИЗКУЛЬТУРЫ В С. А. СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ.

(Составлено на основании данных доклада в НУК-е ВСФК представителя Американской студенческой организации помощи студентам СССР гр. Андерсона).

Физическая культура в Америке имеет довольно большое прошлое, но до войны 1914—18 г.г. организация этого дела носила неоформившийся характер. Всеобщая мобилизация призывных возрастов от 21 до 31 года показала, что 37% мужчин этих лет неспособны к принятию участия в войне. Такой грозный показатель явления вырождения (а, вернее, перспектива уменьшения контингентов „пушечного мяса") заставил американское правительство обратить серьезное внимание на физическую культуру, как взрослого населения, так и детей.

Наибольшее внимание было обращено на физическую культуру в низших школах. В каждом штате Америки в настоящее время имеется закон, обязывающий все низшие школы один учебный час в день отводить на занятия детей физическими упражнениями под руководством специального инструктора. Содержание урока составляют упражнения шведской гимнастики и игры. Почти в каждой школе имеется оборудованный шведскими снарядами гимнастический зал, приспособленный и для игр, а также и площадки для проведения массовых спортивных игр. В определенные дни учащимся низших школ предоставляется возможность посещения бассейна для плавания, где они обучаются также под соответствующим руководством. Обычно такие бассейны находятся при высших учебных заведениях. Предварительная подготовка заканчивается низшими учебными заведениями и в дальнейшем в работу учащихся вносится иной принцип. Так, в средних школах занятия физическими упражнениями построены уже на состязательных началах. Наиболее культивируемые виды — легкая атлетика и спортивные игры. Применение состязательного начала дает возможность, не вводя принцип обязательности, втянуть всю массу учащихся в занятия физическими упражнениями. Занятия находятся под строгим контролем врача и к соревнованиям молодежь допускается лишь после предваритель-

Стадион Станфордского университета близ Сан-Франциско, своими грандиозными размерами дающий ясное представление о розмахе американского спорта.

ной тренировки и сдачи определенных норм по легкой атлетике. При выдаче разрешения на участие в соревнованиях принимается во внимание и академическая успешность. Этого последнего правила в американских школах придерживаются очень строго.

Но лучше всего дело физической культуры организовано в высших учебных заведениях. Каждый, поступающий в высшее учебное заведение, наряду с теоретическими экзаменами проходит через определенные испытания по физподготовке и через врачебный осмотр. По поступлении в ВУЗ, студент, в зависимости от результатов, показанных на испытаниях, назначается для занятий физическими упражнениями в группу, соответствующую его силам. В дальнейшем, в начале каждого учебного года, вновь производятся испытания для перегруппировок. Как и в средне-учебных заведениях, занятия построены на состязательных началах. Соревнования устраиваются как между ВУЗ-ами, так и внутренние.

Для включения в число состязающихся, каждый студент должен предварительно выдержать испытание по „десятиборию". Это правило гарантирует от опасности преждевременной специализации в каком-либо виде упражнений. В качестве иллюстрации успешности применения состязательного начала можно привести следующий пример: „В 1921 году в N-ом университете на внутренних состязаниях по легкой атлетике из 7100 студентов принимало участие 6115". Участники состязаний награждаются призами. Получение приза дает право на членство в клубе данного учебного заведения.

Большинство состязаний очень охотно посещаются публикой и сборы с них дают достаточно средств на расходы по проведению физических упражнений в ВУЗ-ах, не требуя поддержки со стороны государства.

Наиболее интересной формой работы по физкультуре является работа спортивных площадок.

Каждый город имеет свою организацию, заведывающую площадками. Все площадки великолепно организованы и обставлены. На каждой из них имеется штат инструкторов. Наименьшее число их—2 (мужчина и женщина), наибольшее — 10.

На площадках происходят занятия по легкой атлетике, состязания, организуются лекции, устраиваются спортивные игры. При каждой площадке имеется душ, пользование которым допускается за очень небольшую плату.

На площадках же обычно устраиваются митинги. Контролирует работу площадок государство.

Кроме вышеупомянутых форм организаций существуют организации и общества „Турнферейн", „Союзы христианских молодых людей" и прочих наименований клубы буржуазных слоев населения.

Из общественных спортивных об'единений, имеющих большое влияние, необходимо отметить: 1) „Об'единение спортсменов-любителей" которое ведает составлением календарей, правил состязаний и проч., 2) „Национальное об'единение любительских спорт-организаций", главная цель коего — „вопросы этики спорта". Кроме того весьма авторитетны профессиональные об'единения борцов, боксеров и проч.

Переходя к вопросу о подготовке руководителей по физкультуре, необходимо сообщить следующее: почти во всех университетах Америки имеется отделение по физической культуре с четырехлетним курсом, окончание какового дает право на преподавание. Существует специальное положение, по которому к преподаванию в школах допускаются только лица, окончившие университеты. Кроме отделений при университетах имеются специальные высшие учебные заведения по физкультуре. Все окончившие таковые получают звание „магистра".

В заключение надо отметить следующее:

Все изложенное выше явно свидетельствует о необоснованности существующего в Европе мнения, что американские атлеты являются своего рода феноменами, не имеющими подобных себе среди рядовых спортсменов страны. Наоборот, лишь блестящая спортизация значительных людских контингентов дает возможность находить в их среде таковых феноменов.

И только стройной системе физической подготовки обязана Америка своими блестящими индивидуальными достижениями. Система эта тщательно разработана, методически проводится в жизнь и схематически может быть представлена в видя трехярусного построения.

В основе последнего лежит физическая культура в широком смысле этого слова, т.-е. приучение населения к физическим упражнениям, гигиеническим навыкам, рациональному использованию рабочего времени и отдыха и т. п. На этом фундаменте в виде второго этажа строится уже планомерная массовая подготовка к спортивным соревнованиям, обязательно разносторонним. И лишь в виде завершения всей системы мыслится феноменальный, чисто американский рекордизм, органически из нее вытекающий и ею обусловливаемый.

Конечно, вряд ли приходится лишний раз повторять и подчеркивать то вполне понятное положение, что вся эта система рассчитана лишь на обслуживание определенных классов населения. Практически оно явствует уже из того, что средняя, и, тем более, высшая школа, где, как мы видим, сосредоточивается наибольшая доля физкультработы, доступны в Америке почти исключительно для буржуазных слоев населения.

Официальный отдел.

ВСЕМ ГУБСОЦВОСАМ И ОБСОЦВОСАМ.

Циркуляр № 112.

В развитие п. «к» § 7 раздела III схемы годового отчета ГУБОНО (см. Еженедельник НКП № 14 15/VII—24 г.). ГЛАВСОЦВОС предлагает дать сведения по следующим вопросам о физическом воспитании в детучреждениях в губернии:

1. Кто ведет в ГУБСОЦВОСЕ и у УОНО работу по физкультуре (отделение, специальное лицо, по совместительству).

2. Сколько имеется у ГУБСОЦВОСА и у УОНО инструкторов по физкультуре, непосредственно работающих в детучреждениях, их образовательный ценз и проходили ли они через специальную испытательную комиссию.

3. Какие и где имеются в губернии специальные учреждения по физкультуре (дома физкультуры, спортивно-гимнастические кружки, площадки для игр).

4. Во всех ли детучреждениях проводится физическое воспитание.

5. Количество детей по полу и возрасту, занимающихся физическим воспитанием под руководством специальных преподавателей.

6. По какой программе ведутся занятия и сколько часов в неделю.

7. Как сочетается физическое воспитание в детучреждениях с проводимыми в них трудпроцессами, прогулками и экскурсиями.

8. Не было ли в губернии длительных прогулок-экскурсий. со специальными целями физического развития детей или подростков, какие именно, как они были организованы и проведены и каковы их результаты.

9. В каких отношениях ГУБСОЦВОС и УОНО находятся с советами физкультуры и какую роль играют последние в деле налаживания физвоспитания в детучреждениях.

10. Какие инструкции, положения и программы были разработаны в течение года по физвоспитанию (приложить).

11. Имеется ли врачебный контроль при проведении физкультуры и в чем выражается:

а) произведено ли поголовное антропометрическое измерение учащихся;

б) проведены ли врачами сан.-просветительные собеседования, лекции и т. д. как с педагогами, так и с учащимися;

в) обслуживаются ли все учебные заведения врачами; если нет, то какой процент (отдельно о городских школах и о деревнях).

12. Влияние программ ГУС'а на формы физического воспитания и на перенесение элементов физвоспитания в школу.

Зав. ГЛАВСОЦВОСОМ **О. Бем.**

За Зав. Отд. Единой школы **А. Толстой.**

Зав. Секретариатом **Слуцкий.**

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 24782 Интернациональная тип. 39-я „Мосполиграф", Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

ВЫШЕЛ № 3

двухнедельного ШАХМАТНО-ШАШЕЧНОГО журнала

ШЕСТЬДЕСЯТ „64“ ЧЕТЫРЕ

Орган шахматно-шашечной секции Высшего Совета Физической Культуры.

ТРЕБУЙТЕ у всех газетчиков. Цена номера 20 к. | **ПРОБНЫЙ №** высылается за 20 к. марками.

ГЛАВНАЯ КОНТОРА ИЗДАТЕЛЬСТВА

Высшего и Московского Советов Физической Культуры

Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., д. 8.

АЛЬБОМ

„Второй Всесоюзный Праздник Физкультуры“

ГОТОВИТСЯ К ПЕЧАТИ.

Том 1-й посвящен **розыгрышу** первенств СССР по летним видам спорта.

Том 2-й — первенства по зимним видам спорта.

Роскошное, богато иллюстрированное издание.

В ближайших номерах будут об'явлены подробные условия подписки и продажи.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

Цена

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания).—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.** — 2-е издание, исправленное и дополненное.— Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано). . . . . 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . . . 35 коп.

Цена

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК . . . . . 15 коп.

№ 6 **Легкая атлетика. — Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.** — Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России . . . . . 35 коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

№ 8 **Борьба и тяжелая атлетика.—** Официальные правила . . . . . 20 коп.

ПЕЧАТАЮТСЯ И В ТЕЧЕНИЕ НОЯБРЯ ПОСТУПЯТ В ПРОДАЖУ:

„Календарь - Справочник" по спорту на 24/25 г. Необходимая справочная книга по всем видам спорта, охоте и рыболовству.

Руководство по лыжам. Исчерпывающие сведения по всем вопросам лыжного спорта—организация, тренировка и пр. Составили: **Н. М. Васильев, М. М. Гостев** и **П. А. Немухин.**

Руководство по конькам. Впервые выпускаемая в России книга. Сост. **П. А. Ипполитов.**

Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. Сост. д-ра **Г. К. Бирзин** и **В. В. Гориневская,** с предисловием проф. **В. В. Гориневского.**

Вышла из печати брошюра Б. Кальпус и Ф. Рейснер

КРАСНЫЙ ИНТЕРНАЦИОНАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(МАТЕРИАЛЫ О КРАСНОМ СПОРТИНТЕРНЕ).

Цена 25 коп.

Все цены указаны с доставкой

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057.

АДРЕС ГЛАВНОЙ КОНТОРЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: Москва, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы и Торгового Сектора Издательства, Итальянская, д. 15, кв. 4. Телефон 2-15-43,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

XX 15/III XX 109/14

Да здравствует мировой Октябрь

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 20

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ СПОРТИВНОЕ О-ВО „ДИНАМО“

Собственный **Спортивный магазин**
Москва, Кузнецкий Мост, 11. Тел. 22-04

Предлагает все для зимнего спорта:

Лучшие **лыжи** русского производства типа **„Хапавези“**, **коньки** разных систем, **клюшки** хоккейные, **ботинки** для коньков, **сани** „Давоса“, лыжные **палки** и **трикотаж**.

Получена из-за границы партия заграничных финских лыж типа „Хапавези“, хоккейные коньки и мячи.

Цены вне конкуренции.

ТОРГОВЫЙ СЕКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА
Высшего и Московского Советов Физкультуры

Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Телефон 4-82-85.

Спортмагазин, мастерская по пригонке и точке коньков и универсальная фабрика спортинвентаря.

К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ:

ЛЫЖИ гоночные, типа „Хапавези“ „Каяна“, „Торнео“, „Ихане“. „Идеал“, горные, „Телемарк“, прогулочные и детские.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ: простые, гоночные и бамбуковые.

Пьексы, ботинки для коньков.

Свитера, шлемы, гетры, рукавицы, носки.

Клюшки, мячи, шины.

Ожидается прибытие из-за границы лыж, коньков простых, норвежских, беговых и хоккейных.

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАЛ.

Параллельные брусья, турники, козел, конь, стол, стойки, кольца, трапеции; шведская стенка, скамейка, бум, лестница, плинт.

Сетка для баскетбола, мячи, медицинбол.

Туфли гимнастические.

Палки, булавы.

Все для бокса, тяжелой атлетики, борьбы и фехтования.

ШАХМАТЫ

ШАШКИ

и

доски

к

ним

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И ШАХМАТАМ ВСЕХ ИЗДАНИЙ.

Специальный подбор комплектов для библиотек, кружков, уголков.

Спортивные фотографические карточки

Оборудование спорт-площадок, беговых дорожек, техниских корд, катков и гор для катания.

РАБОТАЮТ ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. ||| **ЦЕНЫ ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ.** ||| РЕМОНТ МОТО-ВЕЛО-МАШИН, СПОРТИНВЕНТАРЯ, ТОЧКА КОНЬКОВ И ИХ ГРИГОНКА.

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ НА ЛЫЖИ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИНСКИХ МАСТЕРОВ, ИЗ ХОРОШО ВЫДЕРЖАННОЙ БЕРЕЗЫ И ЯСЕНЯ; ЛЫЖИ ПРОИЗВОДСТВА КУСТАРЕЙ И ЗАГРАНИЧНЫЕ. КОНЬКИ НОРВЕЖСКИЕ И ПРОСТЫЕ. КЛЮШКИ ПАТЕНТОВАННЫЕ И ЗАГРАНИЧНЫЕ.

ВЫСЫЛКА В ПРОВИНЦИЮ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ 50%.

XX 109/19

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия физической Культуры

№ 20.
30 октября 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

Высшего и Московского Советов Физической Культуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Козьмодемьянский пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3 я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению.

Общая группа участников III Конгреса Красного Спортинтерна.

Н. СЕМАШКО.

ОКТЯБРЬ И ФИЗКУЛЬТУРА.

Октябрьский социальный переворот не мог не произвести революции и в области постановки физического воспитания трудящихся.

Прежде всего, коренным образом изменилась сама постановка задач физической культуры. В капиталистическом государстве пролетариат не может ставить задачи физического оздоровления, не поставив одновременно предварительного условия этого оздоровления—уничтожение капиталистического строя.

Это предварительное условие у нас выполнил Октябрь. Капиталистический строй был разрушен, и явилась принципиальная возможность поставить проблему физического воспитания и оздоровления освобожденного населения. Вот почему в Советском Союзе самая проблема физической культуры пролетариата ставится иначе, шире, чем в любом европейском государстве. Мы можем уже говорить о широких евгенических (общеоздоровительных) задачах физической культуры, об оздоровлении расы. Этой задачи не может еще поставить себе физкультура пролетариата на Западе. Эту возможность дал нам Октябрь.

Изменились коренным образом методы и средства работы. Октябрьская революция поставила на службу пролетариату весь государственный аппарат. Октябрь дал возможность и физической культуре использовать все силы и все средства, какими только располагает наше трудовое (пока еще очень бедное) государство.

Органы физической культуры (ВСФК в центре, губсоветы и усоветы на местах) пользуются всеми средствами государственных органов и учреждений, какими только они располагают для этой цели.

Как мощно используются силы военного ведомства для проведения физической культуры в территориальных войсковых частях, а через них—и в гражданском населении! Эту возможность дал Октябрь. Наркомпрос, НКЗдрав и другие правительственные органы делают все возможное для проведения физической культуры трудящихся; к этому же стремятся и пролетарские, общественные организации (ВЦСПС); к этому рвется организация молодежи.

Совсем другое дело в странах, где господствует диктатура буржуазии. Можно ли хоть на минуту представить себе, чтобы не только „зубр“ Муссолини, но и „демократ“ Эррио и даже „рабочий лидер“ Макдональд могли позволить проводить пролетарскую физкультуру среди своих войск, т.-е. подготовлять из солдат—борцов за социальную революцию? Диктатура буржуазии, весь ее правительственный аппарат, направлены против пролетарской физической культуры; а социал-предатели и в этом деле продолжают свою обычную работу, т.-е. предают. Вот почему главная задача Красного Спортинтерна на Западе — подготовить пролетариат к их Октябрю. Нам Октябрь дал новое содержание физической культуры. Октябрь открыл совершенно новые возможности и пути. Октябрь произвел революцию в постановке физической культуры.

Октябрьская революция „оздоровила“ в социальном отношении социальный строй. Физическая культура оздоровляет население в более специальном смысле этого слова. Обе эти оздоровительные задачи сходятся, переплетаются.

Основным лозунгом, который выставляет наша партия для работы в наступающую восьмую годовщину, является лозунг поднятия производительности труда.

В эту проблему уперлось сейчас все наше хозяйственное и культурное строительство. Если нам удастся разрешить эту проблему—наше хозяйственное, а следовательно и культурное развитие быстро зашагает вперед. Если нам удастся поднять производительность труда в городе и в деревне — мы будем иметь еще более прочную смычку города и деревни: благосостояние крестьянина улучшится потому, что он в состоянии будет приобрести больше изделий городской промышленности, ибо они будут дешевле: положение рабочего улучшится, ибо даже при той же заработной плате он сможет приобрести больше полезных ему продуктов и предметов потребления; безработица резко упадет благодаря повышению хозяйственного оборота, оживлению промышленности. Международный вес СССР поднимется.

Вот какие перспективы сулит повышение производительности труда. Вот почему и партия и наши советские органы выставили эту проблему, как ударную, требующую сосредоточения общего внимания.

Производительность труда слагается, главным образом, из двух элементов: из состояния рабочей силы и из организации производства.

В нашей стране с чрезвычайно отсталой техникой роль живой рабочей силы для производительности труда громадна. Разве может хилый, слабый крестьянин „производительно“ выполнять свою тяжелую физическую работу? Конечно, нет: физическое здоровье для крестьянина — основное предварительное условие успешности его труда и, следовательно, успешности восстановления деревенского хозяйства.

Да и в городе, при слабой технике, при развитии ремесленного (ручного) производства физическое здоровье также очень часто является предварительным условием производительности труда.

Физкультура, поскольку она содействует физическому оздоровлению трудящихся, поскольку она сохраняет и укрепляет живые трудовые рессурсы нашей страны, постольку является могучим фактором в деле поднятия производительности труда. Все руководители, все участники физического оздоровления трудящихся должны почувствовать себя участниками в разрешении великой проблемы, над которой бьется сейчас весь наш трудовой союз.

Но их участие ограничивается не только этим. Производительность труда, как сказано, обусловливается также организацией производства; а одним из основных элементов организации производства является дисциплина работников, точность, отчетливость, аккуратность в работе, выносливость в труде—НОТ в широком смысле слова.

Физкультура в этом отношении делает великое дело. Напрасно думают, что человек состоит из „духа“ и „тела“, что „душа“ у него в одном кармане, „тело“ в другом. Это—поповские глупости. По марксистскому (материалистическому) пониманию личность едина (монистична). Посмотрите на „физкультурно образованного“ человека: вы имеете особый не только физический, но

и так называемый духовный облик: движения его точны, он — воплощенная дисциплина, работа его отчетлива; наконец, в результате нашей постановки физического воспитания—в нем развито чувство солидарности, готовности броситься всеми своими здоровыми мышцами и твердой волей, куда он сочтет нужным.

Вот эти-то чувства, дисциплины, точности в работе, особенно важны в производственном процессе; они особенно важны для нас, русских, которые давно стяжали себе славу разгильдяйством, носоковырянием в работе. Физкультура создает дисциплинированных, твердых, сильных, смелых строителей коммунистического здания.

Партия и советская власть призвали сейчас всех к разрешению главнейшей проблемы нынешнего дня— поднятию производительности труда. Работники физкультуры с еще большей энергией и любовью предадутся своему делу, памятуя, что и они своей работой помогают нашему Союзу выполнить возложенную на него историей великую задачу.

Вступая в восьмую годовщину, мы будем с прежней энергией продолжать завещанную Октябрем работу— физическое и умственное оздоровление трудящихся нашего Союза, подготовку борцов за мировую социальную революцию.

III КОНГРЕСС СПОРТИНТЕРНА.

В 7½ час. вечера 11 октября открылся в торжественной обстановке в колонном зале московского „Дома Союзов" III Всемирный Конгресс Красного Спортинтерна. Долго звучали приветственные речи, восемь дней велась затем упорная деловая работа и лишь 21 октября закончился Конгресс, передавший дальнейшее на разрешение своего нового исполкома.

Некоторые работники Спортинтерна, характеризуя настоящий Конгресс, признавали его по существу первым, хотя, конечно, многое было проделано уже на предыдущих.

Во всяком случае, III Конгресс внес в дело физической культуры мирового пролетариата целый ряд совершенно новых и в высшей степени ценных вкладов. Наконец, лишь этот Конгресс может претендовать на звание „всемирного", ибо впервые об'единил в своем составе представителей 18 стран, до Америки включительно, а не одних лишь делегатов серединной и восточной Европы.

Все это и заставляет с особым вниманием отнестись к итогам работы Конгресса и внимательно проследить за всем ходом его развития.

Создание и проработка резолюций шли в оживленном сопоставлении перекрещивающихся мнений. Тезисы докладчиков просматривались по существу, выводы нередко рождались в самом ходе дискуссий.

Поэтому, для окончательного редактирования новых резолюций, касающихся всех основных вопросов структуры и тактики Спортинтерна, требуется еще значительная работа, взятая на себя новым исполкомом.

Исполнительный комитет КСИ нового состава.
В центре председатель т. Подвойский, направо от него т. т. Меринг (КИМ), Панов (РСФСР), Рейснер (Германия), Лиске (Германия); налево — Лемберг (РСФСР), Паасонен (Финляндия), Белич (Юго-Славия), Фиалькер (Америка).

В силу изложенного, в настоящей статье мы ставим себе задачей дать лишь общее описание самой работы Конгресса в ее хронологической последовательности и лишь в той части которая нашла отображение в пленарных заседаниях. Секционная же работа нашла свое отражение либо на пленуме, либо в резолюциях Конгресса, о которых будет речь в особой статье.

Итак, о ходе девяти пленарных заседаний Конгресса!

Первый день, 11 октября, был особо торжественным и всецело ушел на официальную часть открытия Конгресса. Здесь уже выявились наиболее характерные черты с'езда: его бодро-деловое настроение, сознание политического значения рабочей физкультуры, роль Конгресса в общем плане работы Спортинтерна и пр. Все заседание прошло в приподнятой атмосфере полного московскими физкультурниками зала, среди их выступлений, в приветствиях представителей различных организаций, как международных, так и русских.

Краткий перечень выступлений сводится к нижеследующим:

Открытие Конгресса от имени исполкома последнего тов. Мехоношиным, выступления т.т. Рейснера и Семашко, приветствия т.т.: Уншлихта (от имени Реввоенсовета СССР), Мак Мануса (Коминтерн), Эркле (Профинтерн), Мильчакова (КИМ), Зоф (Красный военный флот), Базилевича (МВО) и ряда других. Наконец, внеочередное выступление т. Марти, приветствовавшего Конгресс от имени французских революционных рабочих и моряков.

По окончании официальной программы состоялись показательные выступления физкультурников и слушателей Госинфизкульта.

К деловой работе приступил Конгресс лишь через день — в понедельник, 13 октября, к каковому сроку с'ехалось уже большинство делегатов. Открылось утреннее пленарное заседание обширным докладом ответственного секретаря исполкома КСИ тов. Рейснера по вопросу о проделанной работе.

Начиная с характеристики двух предшествующих Конгрессов, из коих первому он отдавал заслугу выработки руководящих политических лозунгов, не утративших своего значения и до настоящего времени, докладчик перешел к обзору движения в отдельных странах, проводя в целом ту мысль, что развитие

Почетный караул из знаменосцев московских профсоюзов на торжественном открытии III Конгресса КСИ.

работы Спортинтерна дало вполне благоприятные результаты (число членов КСИ—2.241.000, у Люцерна же—1.350.000).

Как на полюсы этого развития тов. Рейснер указывает на СССР и Германию.

В первой из них существует целостная советская система физического развития, во второй же, несмотря на широкий размах рабочего спорта, руководящая роль пока крепко удерживается соглашателями.

Закончил свой доклад секретарь исполкома рядом тактических вопросов под общим знаком „тактики единого фронта".

Вслед затем уже в вечернем заседании ряд делегатов отдельных стран (Финляндия, Германия, Норвегия, Швейцария, Украина, Австрия, Чехо-Словакия) привели ряд фактических дополнений к основному докладу.

Обсуждение последнего началось с выступления тов. Мехоношина, указавшего, как на отрицательные моменты в работе исполкома, на: 1) недостаточность руководства из центра, приводившую к несогласованности в работе отдельных секций, 2) относительно малую углубленность всего движения, охватывающего пока лишь верхушку рабочего класса и 3) малое развитие работы Спортинтерна на Востоке. Тов. Подвойский главным образом протестовал против стремления замкнуть настоящий Конгресс в рамки организационного, технического и административного строительства, в то время как политическая линия попрежнему должна была бы оставаться на первом плане. Оживленный обмен мнений вызвал вопрос о тактике единого фронта и связанный с последним вопрос об участии Спортинтерна во Франкфуртской олимпиаде.

В своем заключительном слове тов. Рейснер имел возможность констатировать тот факт, что общая линия исполкома оказалась правильной и не вызвала возражений по существу. Признавая ряд промахов в работе, докладчик подчеркнул то положение, что в дальнейшем деятельность Спортинтерна, шедшая до того преимущественно по линии пропагандистской, в ущерб технико-методической работе, должна выравняться и в этом направлении.

В конечном итоге, дискуссия по докладу исполкома продлилась весь третий день—14 октября и лишь с 15 октября Конгресс перешел к заслушанию следующих докладов, начиная с доклада тов. Мехоношина на тему „Физическая культура с точки зрения классовой борьбы". Означенный доклад, построенный на общеизвестных тезисах тов. Мехоношина, в значительной мере послуживших основою в работе русской секции, вызвал уже значительно более острые прения.

Кардинальными пунктами последних явились два вопроса.

Во-первых: о трактовке физической культуры не только как метода организации масс и средства классовой борьбы, но и как самодовлеющей величины, приносящей уже в условиях буржуазного окружения непосредственные плоды в деле борьбы с вырождением рабочего класса и выработки полезных навыков. Во-вторых: о правильной трактовке принципа коллективизма и значении индивидуальных достижений. Ряд ораторов, с т.т. Подвойским, Сенюшкиной и Лембергом во главе, указали, что в докладе необходимо более пространно разработать вопрос об увязке физической культуры с классовой борьбой и линиями политических и профессиональных организаций и заострить вопрос о революционной роли физической культуры. Вслед затем доклад был передан в комиссию, которая, приняв его в основе, подвергла все же некоторые пункты изменению. Прениями по докладу тов. Мехоношина закончилось заседание 16 октября. Заключительное же слово докладчику было предоставлено на следующий день, остальная часть коего была посвящена выступлению тов. Зикмунда по вопросу о технике и методах физической культуры. Исходя из тех же основных предпосылок, что и предшествующий докладчик, тов. Зикмунд особенно подчеркивал необходимость широкого понимания физкультуры, не только как системы тех или иных физических упражнений, а как общей гигиены труда и быта, заставляющей следить за организмом не только во время занятий, но и в повседневной жизни, за трудом и во время отдыха.

Для построения соответствующей системы, как указывал докладчик, требуется чисто-научный подход, которого не могло быть ни в одной буржуазной системе. Поэтому то нам и приходится строить все дело с самого начала, заменяя прежние системы спорта и гимнастики единым планом нормального урока, удовлетворяющего основным предпосылкам подготовки к революционной борьбе и изжития физического вырождения рабочего класса. Подобный нормальный урок должен включать в свой состав и спортивные упражнения, соответствующим образом переработанные. Поэтому в остальной части доклада тов. Зикмунд и дал оценку различных видов спорта с вышеприведенной точки зрения, ставя на первый план житейски целесообразные.

Доклад тов. Зикмунда был передан в комиссию, в которой и прошел почти что без изменений (последние касались лишь пункта об индивидуальных соревнованиях и о „мастерстве").

18 октября, после заключительного слова тов. Зикмунда, пленум перешел к заслушанию доклада тов Цобеля о фашизме. Очередной доклад был референтом посвящен преимущественно положению вещей в Германии, где тов. Цобель видит главную опасность не со стороны чисто-фашистских организаций, находящихся за последнее время в состоянии раздробленности, а со стороны квази-демократических союзов „черно-красно-золотых" защитников революции.

Содокладчиками выступили представители Италии и Югославии, после чего председатель ВСФК тов. Семашко сделал обстоятельный доклад о состоянии дела физкультуры в СССР, чем и закончился восьмой день Конгресса.

Следующие два дня — 19 и 20 октября были заняты: первый—докладом тов. Рейснера по организационному вопросу и второй — дополнительным докладом тов. Лиске по вопросу о тактике единого фронта.

Тов. Рейснер, подчеркивая необходимость создать в лице Спортинтерна фактор международного значения с централизованным управлением, прокомментировал с этой точки зрения весь проект устава КСИ, особо остановившись на роли научно-технической комиссии при исполкоме и на вопросе о допустимости создания самостоятельных секций в тех странах, где имеются сильные секции Люцернского Спортинтерна. В последнем вопросе докладчик высказывается за резкое осуждение „организационного фетишизма" и за категорическую необходимость вести фракционную, т.-е. более углубленную, а не секци

Упражнения кружка совработников после торжественного открытия Конгресса в колонном зале „Дома Союзов".

онную работу. Прения по докладу в общем не были продолжительны и сводились лишь к кратким конкретным предложениям. Зато, состоявшееся на следующий день выступление тов. Лиске существенным образом поколебало отстаивавшуюся тов. Рейснером во фракционном вопросе точку зрения.

Немецкий делегат доказывал, что в настоящее время борьба между реформистскими и красными спорторганизациями настолько обострилась, что приводит к целому ряду актов открытого насилия (разгон организаций, исключение единичных работников и т. п.). Единственным выходом отсюда т. Лиске считал удаление рабочих из реформистских организаций и образование ими собственных секций. После оживленного обмена мнений точка зрения тов. Лиске одержала верх и была принята с некоторыми изменениями, внесенными группой делегатов. Доклад и прения по нему заняли весь день 20 октября.

Группа делегатов Скандинавских стран III Конгресса КСИ.

Следующий и заключительный день начался с заслушания докладов всех комиссий Конгресса и голосования резолюций.

Здесь с особой отчетливостью выявилось все значение и об'ем работ Конгресса и важность разрешенных им вопросов. Окончательное средактирование резолюций и подготовка их для печати были поручены новому исполкому, избранному в следующем составе: председатель—тов. Подвойский, заместители председателя—т.т. Меринг и Валениус, первый секретарь (организац.-политический)—тов. Лемберг, второй секретарь (по агитпроп'у)—тов. Рейснер, члены исполкома—Лиске, Аллисон, Горкич, Пасонен, Сенюшкин, Сорокин, Панов и Высочиненко. Остальные 6 членов исполкома должны быть выделены секциями Спортинтерна в ближайшее время. По окончании выборов тов. Рейснер в заключительной речи подвел итоги закончившегося Конгресса и характеризовал его как первый Конгресс мирового масштаба Разрешение Конгрессом поставленных перед ним огромной важности задач оратор также признал вполне удовлетворительным как в области политической, так и в научно-методическом, организационном, административном и других планах. По окончании выступления тов. Рейснера Конгресс был закрыт пением Интернационала Однако, большинство делегатов оставалось в Москве еще несколько дней, знакомясь с ее достопримечательностями и работой наших органов физкультуры.

Д-р Г. Бирзин и П. Скалкин.

ОСЕННЯЯ ПОДГОТОВКА К ЛЫЖНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

Поздняя осень, зима и начало весны являются для физкультурника тяжелым временем, когда он бывает принужден вести малоподвижный образ жизни. Все, что было за летнее время добыто для здоровья на спортивных площадках, растрачивается в короткий промежуток времени. В этот период особо легко кладется начало различным заболеваниям, в особенности легочным (от недостаточной вентиляции легких) и кожным (от недостаточного ухода за телом).

Занятия физическими упражнениями в закрытых помещениях не могут в достаточной степени исправить все эти недочеты. Поэтому насущнейшей потребностью является перенесение части занятий на открытый воздух и обращение большого внимания на уход за телом и поддержание чистоты как личной, так и в окружающей обстановке.

Из удовлетворяющих этому требованию средств особое предпочтение в наших условиях следует отдать лыжному спорту. Являясь естественным видом физической культуры, он особенно способствует хорошему проветриванию легких, довольно равномерно влияет на развитие мышц, оказывает благотворное влияние на нервную систему, выводя человека из шумного города в зимнюю природу и при благоразумной постановке развивает и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

К тому же и изучение требует немного времени. При умелом инструкторе 3—4 уроков будет уже достаточно для того, чтобы обучаемый мог свободно передвигаться со скоростью 5—7 километров в час.

Лыжное обучение должно начинаться еще до наступления зимнего сезона. С этой целью элементы ходьбы на лыжах разучиваются группами в закрытом помещении под руководством преподавателя. Этим занятиям не следует придавать слишком большого значения. Задачей их является введение физкультурника в курс лыжного обучения, заострения его внимания на отдельных моментах лыжной техники и сообщение ему лишь знаний, а не точных навыков, которые усваиваются только на снегу. Следует иметь в виду, что при чрезмерно продолжительном «сухопутном натаскивании», движения физкультурника на снегу будут неестественными и угловатыми. Детали формы движений, нужный темп и координация достигаются лишь на снегу.

Как пример подготовительных групповых занятий ниже приводится схема, рассчитанная на 10—12 уроков. Продолжительность таких упражнений, вводимых в обычные кружковые занятия, 8—10 мин.

Схема изучения элементов лыжной ходьбы.

(Производится без лыж и без палок)

(2 раза в неделю).

1 урок: Стойка на лыжах. Параллельность лыж. Вдыхание воздуха и выдыхание; *2 урок*: Ходьба на лыжах. Сгиб в колене, приподнимание ступни. Скольжение на лыжах. Ступни от пола не отрываются. Попеременная работа рук. Наклон корпуса. Большой шаг; *3 урок*: Повороты на месте. Падение; *4 урок*: Ходьба с палками. Как держать палку. Наклон корпуса. Выбрасывание палок. Скольжение; *5 урок*: Ход на палках. Ноги вместе. Руки выносятся почти выпрямленными. Наклон корпуса при выбрасывании палок. Вес тела больше на носках, пятка не отрывается от пола. Наклон корпуса 60—70°. Сгибание рук в локтях при наклоне корпуса. Небольшое приседание. Разведение ног в колене. Толчок палками. Выпрямление корпуса; *6 урок*: Ход с палками в 1 шаг. Стойка. Прямо. Руки с палками опущены вниз. Первое движение—выбрасывание вперед рук с палками. Наклонение корпуса вперед и движение ноги вперед. Палки ставятся чуть наклонными вперед. Остальное, как урок 5, при движении задней ноги; *7 урок*: Ход с палками в 2 шага. Свободное непринужденное выбрасывание рук вперед. Скользящие движения ногами. Быстрые разгибания корпуса; *8 урок*. Старты на твердом снегу. Резкость толчков. Работа корпуса. Безшажный ход. По лыжне скользящие движения. Быстрая смена ног. Наклон корпуса; *9 урок*: Положение при спуске. Под'ем; *10 урок*: Повороты при спуске. Христиания. Телемарк; *11 урок*: Прыжки. Под'ем с трамплина. Положение в воздухе. Приземление; *12 урок*: Повторение пройденного.

Примечание: 10 и 11 уроки разучиваются, если в дальнейшем имеется возможность пользоваться горными лыжами.

Параллельно с изучением элементов ходьбы на лыжах следует обычные плановые занятия усилить упражнениями

в ходьбе, беге, увеличить нагрузку на плечевой пояс и ввести элементы равновесия.

Ходьба и бег, отпадающие в конце лета с прекращением занятий легкой атлетикой и спортивными играми, не могут широко применяться при проведении уроков в закрытом помещении; вместе с тем, однако, они являются лучшим средством для того, чтобы подготовить у занимающихся к началу лыжных занятий сердце и легкие. Поэтому оба эти упражнения выносятся на свежий воздух, если дождь и слякоть не помешают их проведению.

Ходьба сама по себе мало занимает ребят и требует большого количества времени. Исходя из этих соображений такие прогулки целесообразнее связывать с более или менее занимательными экскурсионными моментами, соразмеряя расстояние и быстроту с силами участников.

При экскурсии в 20—25 клм. средняя скорость не должна превышать 8—9 мин. на 1 клм. После достаточной подготовки прогулку можно прерывать через час медленным бегом на 3—4 мин. Через $^1/_2$—$^3/_4$ часа, особенно, если вначале мышцы начинают чувствовать усталость, можно уменьшить скорость прогулки на несколько минут, до минимума, используя этот момент для нескольких глубоких выдохов и вдохов.

Бег имеет перед ходьбой те преимущества, что является более концентрированным упражнением, не требует много времени и не отрывает от общей кружковой работы, особенно, если при гимнастическом зале имеется площадка. За неимением таковой для бега можно пользоваться ближайшим бульваром, парком или улицей, если на них не имеется большого движения.

В самом крайнем случае бег проводится в хорошо провентилированном зале, для чего в обычные занятия вводится в течение 10—12 уроков бег по следующей схеме:

Схема занятий по бегу (2 раза в неделю).

(Для младших физкультурников).

1 *урок*—2 мин. медленно; 2 *ур.*—$1^1/_2$ мин. медленно; 3 *ур.*—4 мин. медленно; 4 *ур.*—4 мин. медленно; 5 *ур.*—2 мин. с небольшим ускорением; 6 *ур.*—6 мин. медленно; 7 *ур.*—4 мин. с небольшим ускорением: 8 *ур.*—8 мин. медленно; 9 *ур.*—10 мин. медленно; 10 *ур.*—8 мин., первые 4 мин. медленно, вторые 4 минуты с ускорением; 11 *ур.*—8 мин. с ускорением; 12 *ур.*—10 мин. медленно.

Бежать медленно—значит бежать со скоростью 150 мтр. в 1 минуту. Ускорение дает скорость в 200 м. в 1 мин.

Во время бега необходимо глубокое дыхание. Целесообразно начинать и заканчивать бег ходьбой. При беге на 8—10 минут полезно бег через 3—4 минуты прерывать ходьбой для успокоения сердечной и дыхательной деятельности.

Для младших физкультурниц нормы схемы понижаются; продолжительность бега на 50%, а быстрота при медленном беге до 125 мтр. в минуту и при ускоренном до 140 мтр. в минуту.

При групповых занятиях нужен осторожный подход; при наступлении сильной одышки инструктор должен давать отдых.

Для развития и укрепления верхнего пояса служат обычные занятия в ячейке, усиленные в этом направлении. Особо большую пользу приносит работа с большим мячем. Финские лыжники кроме того пользуются каждым случаем, когда им представляется возможность поколоть дрова.

В московских физкульт'ячейках особенно охотно пользуются для укрепления мышц работой с легкой штангой. Для женщин работу со штангой следует заменить работой с мячем. Занятия для младших физкультурников мужчин проводятся обычно по следующей схеме:

Схема занятий со штангой (2 раза в неделю).

(Для младших физкультурников).

Допускать лиц не моложе 17—18 лет. Следить за дыханием. Осторожно опускать штангу вниз.

1 урок—поднимание до колен двумя руками. Вес 2 пуда. Взять на грудь. 4—6 упражнений; *2 ур.*—2 или 3 раза взять на грудь. Вес 2 пуда. 2—3 раза жим двумя. Вес 1—$1^1/_2$ пуд.; *3 ур.*—3 или 4 раза взять на грудь. Вес $2^1/_2$ пуда. 2—3 раза толчек двумя. Вес 2 п.; *4 ур.*—повторение 2 урока; *5 ур.*—жим двумя три раза. Вес $1^1/_2$п. 3 раза толчек друмя; *6 ур.*—повторение 3 урока; *7 ур.*—поднимание одной рукой до колен—3 упражнения на каждую руку. Штанга 1—$1^1/_2$ п. Рывок двумя—2 упражн. Штанга 1—$1^1/_2$ п.; *8 ур.*—3 раза толчек одной—левой и правой. Штанга $1^1/_2$ п. 5 раз жим двумя. Вес $1^1/_2$ п.; *9 ур.*—толчек двумя четыре раза. Вес $2^1/_2$ п. Рывок одной—3 раза—левой и правой. Штанга—1 п.; *10 ур.*—жим двумя четыре раза. Штанга 2 п. Толчек одной—4 раза. Штанга $1^1/_2$ п.; *11 ур.*—повторение 9 урока; *12 ур.*—повторение 10 урока.

Для старших физкультурников, занимающихся не первый год и умеющих ходить на лыжах, изучение приемов лыжной ходьбы «на суше» может отпасть. Что касается бега, то для мужчин можно применить следующую схему, уменьшая для отдельных индивидов нагрузку по силам:

Схема занятий по бегу (3—4 раза в неделю).

(Для старших физкультурников).

«Медленно»—значит 160 мтр. в 1 мин.; «средним ходом»—180 мтр. в 1 мин.; «с ускорением»—200 мтр. в 1 мин.

1 неделя: вторник—1 клм. медленно, четверг—1 клм. медленно, четверг—1 клм. медленно, воскресенье—2 клм. медленно.

2 неделя: вторник—3 клм. медленно, четверг—2 клм. медленно, пятница—1 клм. средним ходом, воскресенье—4—5 клм. медленно.

3 неделя: вторник—3 клм. средним ходом, четверг—1 клм. ускоренно. Воскресенье—3 клм. средним ходом.

4 неделя: вторник—4—5 клм. медленно. Четверг—5—7 клм. медленно. Воскресенье—3 клм. средним ходом.

Дальше тренировка ведется по расписанию четвертой недели. Важно помнить, что подготовительные упражнения по бегу не должны носить характера летней подготовки стайера и не должны утомлять занимающихся. Для женщин, уже занимавшихся лыжным спортом, бег проводится только при индивидуальной склонности к такому упражнению и при наличии соответствующего телосложения и физиологической подготовленности, но и в этом случае нагрузка не должна превышать 50% расстояния и 30—40% быстроты.

Работа со штангой для мужчин в этой группе производится по схеме для младших, с увеличением поднимаемых весов на 20—40%, принимая во внимание индивидуальные особенности.

Для женщин и здесь целесообразно работу со штангой заменить большим мячем и схожими по воздействию упражнениями.

Такова в грубых чертах схема осенней подготовки к лыжному спорту. Еще раз нужно оттенить то обстоятельство, что при применении ходьбы и бега и при работе со штангой нужно считаться с индивидуальными особенностями каждого. Далее этот период предварительной подготовки должен быть использован для производства врачебного исследования с целью определения вопроса, в какой степени врачем могут быть допущены занятия лыжным спортом.

И, наконец, еще одно напоминание: осенняя подготовка должна войти небольшой частью в обычный урок в ячейке и не должна мешать общей методической проработке всего организма физкультурника.

Каждый рабочий физкультурник—верный солдат мировой революции. Да здравствует единство пролетарских физкультурников всего мира!

КАК УСТРОИТЬ КАТОК.

(Составлено по руководству „Конькобежный спорт" П. Ипполитова, выходящему в ближайшем будущем в нашем издании.)

Иметь хороший, удовлетворяющий в полной мере своему назначению каток — это значит обеспечить себя местом для культивирования двух важных видов зимнего спорта—конькобежного и хоккейного.

Устроить каток при желании можно с минимальными затратами, но для всего этого требуется соблюдение ряда основных правил, которые и будут здесь изложены вкратце, применительно к отдельным стадиям работ.

Выбор места для катка. Если нет возможности устроить каток на пруду или реке, то необходимо выбирать „планированную" (ровную и без наклонов) поверхность, лучше все о футбольного поля или легко-атлетической площадки. Наклонный каток затрудняет как и самое пользование им, так, главным образом, процесс заливки.

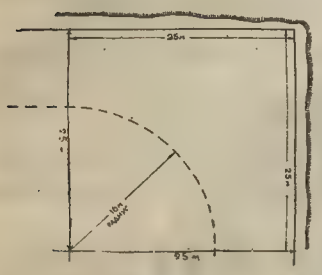


Рис. 1.

Если каток устраивается близ фабрики или завода, то желательно располагать его с надветренной стороны, ибо в противном случае сажа и гарь, осаждаясь на поверхности льда, будут тормозить ход и тупить беговые коньки.

Форма катка. Необходимо устраивать каток либо с двумя, либо с четырьмя поворотами. Первое разумеет прямоугольную, второе—квадратную форму заливной поверхности. Большее количество поворотов плохо влияет на технику хода по беговой дорожке (приходится неправильно брать повороты), почему лучше устроить каток меньших размеров, но правильный, нежели, стремясь использовать возможно большую поверхность, придавать дорожке уродливые очертания.

Предельные радиусы поворотов. Для того, чтобы конькобежец мог правильным стилем (в перебежку) брать повороты, не рискуя быть вынесенным к внешнему барьеру, минимальный радиус поворота в 90° (т.-е. при четырех поворотах) не должен быть менее 16 метр., а при повороте в 180° (два поворота) менее 18 метр. Наоборот, максимальный радиус соответственно имеет пределы в 22 и 25 метр. (во всех случаях радиус измеряется по внутреннему барьеру). Устройство закруглений более отлогих тоже вредно отзовется на технике бега, ибо заставит уменьшить быстроту при ходе в перебежку или же итти тем же шагом, что и по прямой. Само собой разумеется, что особое значение предельные радиусы поворотов имеют при максимальной скорости, т.-е. на 500 метровой дистанции.

Разметка поворотов на катке с 4 поворотами. (Рис. 1). Разметка эта технически производится следующим образом: От одного из углов отмеряют в обе стороны вдоль наружного барьера ширину беговой дорожки. Если снег в дальнейшем не будет выгребаться из очерченного пространства, а станет лишь сдвигаться к краям, то следует прибавить к ширине дорожки еще два метра. Затем еще дальше в обе стороны откладывают длину радиуса (лучше всего 16 метр.) и, принимая полученные точки за центры, проводят из них от начального угла отрезки окружностей радиусом в те же 25 метр. (7+2+16) вплоть до точки их пересечения. Последнюю точку снова принимают за центр, из коего радиусом в 16 метр. и намечают очертание внутреннего барьера поворота. Проделав ту же манипуляцию во всех четырех углах. соединяют затем очертания поворотов прямыми линиями, параллельными внешним краям катка, и беговая дорожка размечена.

Разметка поворотов на катке с 2 поворотами. (Рис. 2). Делят пополам короткие стороны катка, проводя от них внутрь такового параллельно длинным сторонам линии, включающие: длину радиуса—20 метр., ширину беговой дорожки—8 метр. и ширину полосы, предназначенной для сгребания снега. Из полученных точек и очерчивают повороты радиусом в 20 метр., соединяя их затем прямыми.

Самая техника очерчивания в обоих случаях, конечно, не требует особых пояснений. Необходимо лишь вбить в лед в центре окружности какой-либо штырь и на бичевке требуемой длины чертить окружность острым гвоздем.

Ширина беговой дорожки. Как известно, международные конькобежные правила предусматривают ширину дорожки в 10 метр. Означенную ширину можно, однако, на обычном катке и сократить до 7—8 метр. Минимальная допустимая ширина дорожки 6 метр., но лишь на катке с окружностью не менее 300 метр. и с радиусом поворотов минимум в 18 метр. При меньшей же длине и более крутых поворотах дорожку необходимо расширить, хотя бы на поворотах, где в таком случае конькобежца будет неминуемо несколько „выносить".

Барьеры беговой дорожки.—Деревянный барьер. Внутренний барьер беговой дорожки может быть сделан деревянным. Устраивается он в таком случае из укрепленных во льду столбов, соединяемых либо брусками ($1^1/_2 \times 1^1/_2$ вершк.), либо слегами из бревен диаметром у верхушки в $2 - 2^1/_2$ верш. и длиною до 10—12 арш.

На прямой столбы устанавливаются на расстоянии не свыше 3 метров, а на поворотах не более двух. Бруски или слеги накладываются поверх столбов. При этом на поворотах они распиливаются на отрезки, равные расстоянию между двумя столбами, т.-е. в 2 метр. Ни в коем случае нельзя прибивать перила к столбам с внешней стороны, так как тогда имеется опасность того, что оторвавшийся под напором зрителей брусок сможет острым концом преградить путь бегуну и повлечь серьезное несчастье, грозящее при высокой скорости движения смертельным исходом.

Снеговой барьер. Устраивают барьер из снега. Высота его не должна быть выше метра, чтобы судьи имели возможность следить за соревнованием по всему кругу. Низ барьера следует обледенить, поливая его водой, а самый барьер сделать отлогим во внутреннюю сторону. Ширина снегового барьера для удобства публики не должна быть большой. В барьере должны быть интервалы, по возможности на прямой, необходимые при очистке круга от снега.

Приготовление льда. Приготовление льда составляет главную задачу оборудования катка. Главную роль в поливке играют атмосферные условия, для предугадывания которых нужен большой опыт.

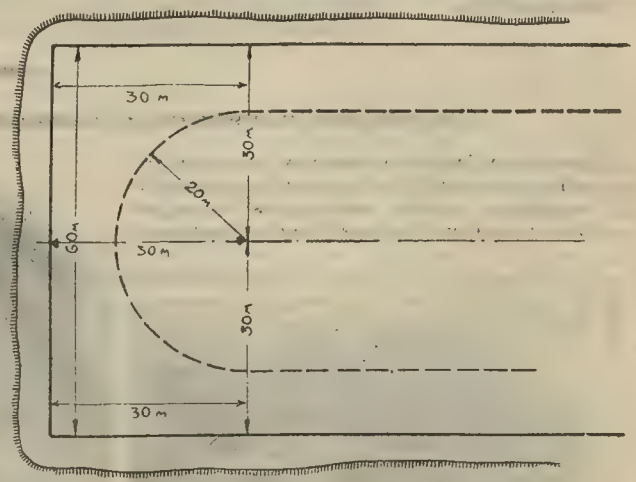


Рис. 2.

Как приготовить лед на земляной площади. Самые большие затруднения бывают при заливке катка на земляной площади. Прежде всего необходимо всю площадь очистить от снега, иначе вода уходит в землю, сохраняющую под снегом теплоту. Очищен-

ная же от снега земля быстро промерзает и вода на ней легко будет превращаться в лед. Низины и ямы утрамбовываются мокрым снегом и поливаются в первую очередь. В самом начале поливать обильно не стоит, дав хорошо промерзнуть почве. Общая заливка производится на ночь, вершков на 5—8. Снеговой валик, чтобы вода не выходила наружу, перед этим обливается водой. Если поверхность ровная, наращивать большой слой льда сразу надобности нет, поддерживая в течение всей зимы

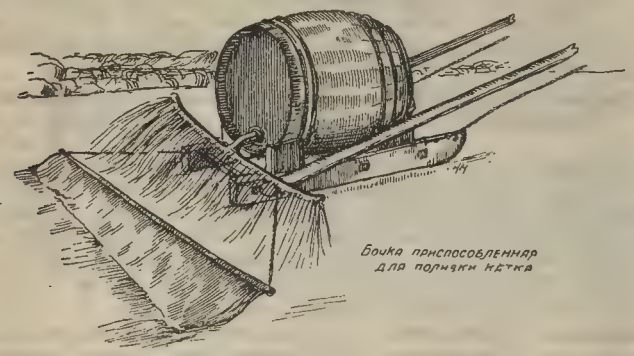


Рис. 3.

толщину его в 4—5 вершков. Таким образом, к главным соревнованиям (обычно во второй половине зимы) лед будет в наилучшем состоянии. Начинать заливку—только при вполне установившейся морозной погоде.

Наилучшая температура для заливки. Наилучшая температура воды при заливке 4 5°, при сильных же морозах вода, не успев разойтись, застывает, образуя бугры, часто пустые внутри.

Как приготовить лед на реке, пруду и озере. Здесь, чтобы предохранить лед от покорабливания, вызываемого внезапными переменами погоды, вокруг всего катка за забором необходимо образовать прорубь, шириною в полметра, которая, отделяя поверхность катка от остальной части реки или озера, устранит эти атмосферные влияния. На маленьких же прудах делается лишь несколько дыр в углах, приблизительно в квадратный метр.

Производить заливку по снегу нельзя. Основным правилом при заливке служит полная очистка от снега всей поверхности. Рыхлый снег, политый водой, дает не лед, а мерзлый снег, на котором коньки скользить не будут.

Лучшая для заливки вода—водопроводная. Водопроводная вода обладает хорошими качествами для поливки, и лед, образующийся из нее, самый чистый и крепкий, неподдающийся легкой оттепели. Речная вода имеет меньше, по сравнению с водопроводной, преимущества, но все же неизмеримо выше прудовой, которая содержит в себе много жировых веществ, плохо замерзает и распускается при самом незначительном тепле в 0°—1°.

Снаряды для заливки и уход за ними. Для поливки служат: шланг (рукав) с брандсбоем, бочки и лейки. Более удобен шланг. Диаметр его достаточен в 2—2¼ дюйма, а длина согласно площади катка. Шланг может быть резиновый и пеньковый. Резиновый не преет от влаги, но и тот и другой лопаются, если после употребления в них оставить воду и поместить в холодное помещение. Пеньковый рукав после поливки необходимо просушивать в теплом помещении. Резиновый шланг требует меньшего ухода; после употребления вода из него выливается и он развешивается под потолком на стене, на деревянных кронштейнах; перегибать его слишком круто нельзя—может треснуть.

Как поливать из брандсбоя. При поливке из брандсбоя, чтобы поверхность не была бугристой, его не следует держать в упор у льда, а надо приподнимать вверх, чтобы вода падала дождем.

Как поливать из бочек. Где нет возможности приобрести рукав и нет водопровода, можно поливать при помощи бочек. Поливка из бочек (емкостью не менее 20 ведер) производится так: бочка ставится на санки, наливается из проруби водой и, где нужно поливать, опрокидывается на бок, отчего вода сразу разливается по всей поверхности. Начинать поливку следует с самых отдаленных от проруби мест.

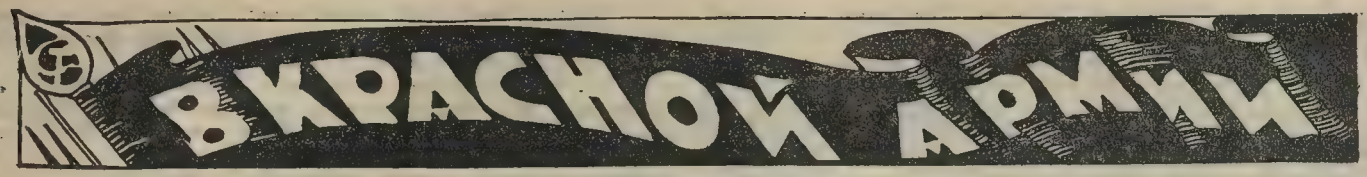
Поливка лейками. Поливка из леек употребляется для отделки и шлифовки льда. На шейку лейки надевается рассеиватель, из которого вода покрывает поверхность ровным и тонким слоем. Дырочки в рассеивателе несколько расширяются, иначе вода в них быстро замерзает. Поливать из леек нужно так: встав от барьера метра на 1½ и широко размахивая лейкой, двигаются назад.

Поливка беговой дорожки для соревнований. Для такой отделки льда служит особый прибор, представляющий из себя большую (недер на 50 — 60) бочку, положенную боком на сани. К последней внизу приделывается, наподобие снарядов для поливки улиц, металлическая труба длиною в 3 метра и диаметром в 3 дюйма, укрепляемая перпендикулярно ходу саней. Вся эта труба усеивается разбрызгивающими отверстиями диаметром не менее 2 миллиметров. За разбрызгивателем, на расстоянии 3 метров приблизительно, тянется по льду прикрепляемый на двух веревках, параллельно трубе, шест длиною в 5 метр., с набитым на него полотнищем материи в 1 метр. шириной. Материя при поливке прилегает к разбрызганной по льду воде, заставляет ее растекаться ровным слоем и делает быстро замерзающую поверхность почти идеально гладкой.

Разрушения, причиненные наводнением ленинградскому водному спорту.

Стихийное бедствие нанесло громадный ущерб ленинградским физкультурникам. В частности сильно пострадали водные клубы, расположенные вблизи взморья на Крестовском острове. По счастью, крепкие ангары спасли от разрушения хрупкие гребные суда, плававшие лишь внутри помещений.

Слева и в центре—яхты, унесенные в чащу деревьев; справа—пострадавшее здание яхт-клуба.



В. СТАРИКОВ.

НЕСКОЛЬКО ИТОГОВ И ПЕРСПЕКТИВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В АРМИИ.

Близится к концу 1924 г.—первый год действительно широкой и планомерной работы по физической подготовке в Красной армии.

Что дал он, по сравнению с предыдущими годами?

Вот несколько кратких итогов:

С весны армия получила временное, но разработанное с учетом современных требований „Руководство по физподготовке". Это „Руководство" значительно уточнило обязательную программную работу и помогло ввести в рамки кружковые спортзанятия. Физ. упражнения заняли прочное место в учебных планах всех родов войск и военно-учебных заведений. В военных кругах в сильной степени возросло внимание к вопросам физической культуры. Высшая школа физ. образования (в Ленинграде) в октябре с.-г. вернула армии и флоту свыше 400 квалифицированных командиров-инструкторов по физ. подготовке. Лучшим показателем физкультурного прогресса могут послужить спортивные соревнования. В этом году не было общеармейских первенств по летним видам спорта. Но зато мы можем отметить бесспорный успех небывало-многочисленных состязаний на первенство отдельных частей, дивизий, корпусов и большинства военных округов. Технические результаты почти везде были вполне удовлетворительны, а отдельные достижения на первенствах СКВО, МВО и ОККА прямо блестящи. Интересно отметить, что новички красноармейцы подчас не только не отставали по технике и достижениям от своих командиров, но нередко и побивали их. В этом году Главсанупру удалось привлечь военных врачей к более конкретной работе по физкультуре. Антропометрические измерения были проведены в частях почти на 100%. Более интересные обследования, если не считать обследования участников первенств МВО, большей частью не могли осуществиться или не увенчались успехом, так как на местах еще нет ни достаточно опытных специалистов, ни инвентаря.

Но если в общем и целом можно отметить несомненно положительный сдвиг, то, наряду с этим нельзя не указать на ряд имеющихся в деле физподготовки армии недочетов и тормазов.

К числу главнейших из них относится недостаточность материальных рессурсов, отпускаемых на физподготовку. Это серьезный тормаз, мешающий углубить и разнообразить занятия, в особенности внешкольные. Однако, совершенно неправильно было бы складывать руки и ничего не предпринимать только потому, что Наркомвоен не располагает большими средствами на спортснабжение. Командирам отдельных частей, под давлением из центра и округов, волей-неволей придется проявить инициативу и принять меры к оборудованию мест для занятий по физподготовке, хотя бы простейшими аппаратами и снарядами, силами самих частей. Кое-где в этом отношении достигнуто многое. Самодельные снаряды почти полностью обслуживают спортгимнастические нужды полка. Но большинство частей все еще ждет „кредитов" и отписывается.

Следующими, значительно более острыми недочетами являются: слабая подготовленность комсостава к проведению физупражнений, непонимание отдельными начальниками задач физподготовки и, наконец, отсутствие у командиров стимула к приобретению квалификации по физобразованию.

Ликвидация неграмотности комсостава в вопросах психо-физического развития есть столь же острая очередная задача, как и ликвидация политической и общей неграмотности в РККА.

Неверное понимание задач физподготовки проявилось в таких фактах, как поощрение специальной, „профессиональной" тренировки отдельных спортсменов и небольших групп, с целью во что бы то ни стало добиться победы на различных войсковых первенствах. Стоит ли говорить, что такой показной метод спортивной работы не представляет почти никакой ценности для армии, так как при проведении физподготовки в первую очередь должен выполняться принцип массового привлечения красноармейцев, командиров и политработников к активным занятиям по физкультуре. Подчеркиваю, что политработники также должны быть втянуты в активную работу спорт-кружков.

Соревновательный метод должен пониматься так, чтобы вся спорт-учеба была, по возможности, построена на соревнованиях, официальные же состязания и первенства устраивались бы преимущественно между командами списочного состава и начиная от возможно более мелких войсковых единиц.

С другой стороны, при инспектированиях были отмечены такие, еще более подчеркивающие недооценку и непонимание задач физподготовки случаи, как: использование уроков физподготовки не по назначению, искажение установленных центром и переработанных в округах программ, загружение уроков упражнениями, не имеющими прямого отношения к физкультуре и т. д. Особенно часто наблюдалась тенденция — проводить в часы физподготовки ружейные приемы (пародия на фехтование) и втягивание в противогазы. Нечего и говорить, что такие нарушения в программах нередко сводили на нет всю работу.

Есть все данные предполагать, что инспекторат РККА в дальнейшем будет вести жестокую борьбу со всякими попытками сорвать работу по физподготовке бойцов, чем бы эти попытки ни вызывались—неосведомленностью или склонностью к кустарному творчеству. Ни тому, ни другому в Красной армии в 1925 г. места быть не должно. В частности, вопрос о методах и пределах проведения интенсивных физупражнений в противогазовых масках должен быть детально обследован нашими военными научно-исследовательскими органами. Это—одна из серьезнейших задач Главсанупра.

Интересно указать на два наиболее часто встречающиеся типа уклонений при проведении уроков физподготовки.

В одних частях девять десятых внимания уделялось проведению так называемых „вольных движений", упражнений с ружьями, причем все эти упражнения частенько являлись явной репетицией к очередному празднику или публичному выступлению. В этих случаях интенсивность упражнений приносилась в жертву чистоте приемов и декоративности, не говоря уже об искажении общего плана занятий.

В некоторых дивизиях и частях уклонялись как раз в противоположную крайность: вовсе отказывались от каких бы то ни было подготовительных упражнений, считая, что бойцам нужны только одни военно-прикладные.

Конечно, и первые и вторые были очень далеки от истины. В наших условиях, т.-е. при плохой постановке физвоспитания в школьный и допризывный периоды, программа физподготовки бойцов неизбежно должна включать: 1) подготовительные упражнения, дающие гигиенический результат, помогающие закончиться гармоническому развитию организма и увеличивающие его сопротивляемость внешней среде, 2) упражнения военно-прикладные, приучающие нервно-мышечный аппарат к быстрому и экономическому выполнению движений, чаще других встречающихся в боевой обстановке и вырабатывающие такие качества, как смелость, решительность, настойчивость и т. д.

Кроме того, необходимо постепенное, но упорное втягивание (тренировка) бойцов для приобретения выносливости, а также применение (в клубном порядке) таких активных видов физкультуры, как борьба, фехтование, командные спорт-игры. Последние, умножая гигиенический результат подготовительных упражнений обязательного курса, в то же время воспитывают социально-боевые качества—сплоченность действий, взаимную выручку, находчивость и др. Только при равномерном использовании всех этих видов упражнений и при условии, что весь учебный и бытовой режим частей будет соответствовать хотя бы элементарным требованиям физкультуры, можно добиться планомерного развития всех духов-

ных и телесных сил бойцов. Мы знаем, что такой взгляд еще не получил полного признания в войсках. Но можно с большой уверенностью сказать, что в ближайшее же время этот подход будет признан единственно правильным. Инспекторат РККА как-будто определенно становится на эту точку зрения. Таким образом, все увеличивающиеся кадры командиров-специалистов будут иметь более твердую почву в своей героической борьбе за физкультуру в армии.

Для того, чтобы изжить указанные выше недочеты и улучшить общее состояние дела физподготовки, необходимо, не удовлетворяясь ощутительными, но все же скромными еще достижениями этого года, озаботиться прове ением целого ряда новых мероприятий. Важнейшие из них, примерно, следующие.

В целях об'единения и согласования работы всех военных учреждений, заинтересованных в физподготовке,—необходимо создать комитеты физподготовки: центральный—при инспекторе военной подготовки, окружные (флотские), дивизионные и гарнизонные—в крупнейших гарнизонах. При штабах отдельных частей (во флоте—судов) также необходимо иметь соответствующие „тройки", состоящие из руководителя физподготовки части, врача и клубного политработника.

Эти комитеты и тройки должны завязать теснейшую связь с местными СФК и гражданскими организациями физкультуры, так как Красная армия ни в одной области своей работы, тем более в области физвоспитания не должна отрываться от трудового и общекультурного строительства СССР.

Далее необходимо принять меры к установлению нештатных (если нельзя получить штатные) должностей руководителей физподготовки в частях и дивизиях, добиться денежной компенсации за дополнительную нагрузку командиров, исполняющих эти обязанности, а также установить порядок продвижения по службе квалифицированных специалистов по физобразованию. Иначе командиры, не имея никаких перспектив, естественно не могут иметь большого желания совершенствоваться в этой области военного дела.

Следует также озаботиться, чтобы имеющиеся в частях командиры-специалисты были более равномерно распределены, хотя бы в пределах округов или даже дивизий.

Одной из важнейших „ударных" задач создаваемой ныне инспекции военной подготовки трудящихся является разработка к весне 1925 г. нового „Наставления по физподготовке бойцов", как базы для всякой другой физкультурной работы среди возрастов и групп, интересующих военное ведомство.

Вполне назрела и необходимость установления правил и норм учета физподготовленности войск, при чем эти правила должны быть построены так, чтобы они давали возможность привести все результаты обследований и испытаний к совершенно простой, конкретной формуле, т.-е. к оценке в баллах: +5, +9, —3 и т. д.

Очень остро стоит вопрос со снабжением частей литературой и пособиями по физкультуре. Кризис в этом отношении нужно постараться изжить в течение ближайших же месяцев.

При проведении внешкольных спорт-занятий в частях, помимо уже указанного достижения массовости следует обратить внимание на то, чтобы игры и развлечения, а также чисто военные упражнения, включаемые в программу работы кружков и Ленинских уголков, представляли в том или ином отношении ценность для физического развития, воспитания или тренировки красноармейцев. Различного рода „сборки и разборки винтовки" и бездейственные „сидячие" полит. игры, которыми нередко потчуют красноармейцев в часы спорт-занятий, сами по себе безусловно отличные вещи, но физкультуры они, конечно, никак не заменят.

Наконец, следует наладить более тесную практическую связь спорт-кружков с ячейками ВНО.

В территориальных частях большей частью все еще ограничиваются проведением краткого курса физупражнений на сборах, не проявляя большой инициативы по привлечению призывной и допризывной молодежи к спорту в периоды между сборами.

Но об особенностях физкультурной работы тер. частей—до следующей статьи.

А. ЛЮБИМОВ.

ОБЗОР ЛЕТНИХ СОРЕВНОВАНИЙ В КРАСНОЙ АРМИИ.

Летний сезон ознаменовался небывалым развитием спорта в Красной армии. Рассматривая отчеты с мест, приходится удивляться, насколько богатый материал представляют собой наши красноармейцы и сколь сильно увлечение физическими упражнениями в Красной армии.

Сборная команда военморов Балтфлота, выигравшая первенство ЛВО по футболу и переходящий приз имени Политуправления РВС Балтморя.

Благодаря позднему призыву 1902 г. пришлось отказаться от проведения в настоящем году общеармейских соревнований. Приказом Реввоенсовета предусматривались соревнования по стрелковому спорту, военно-прикладному многоборию, легкой атлетике и футболу. Кроме того, в качестве необязательных соревнований вводились — баскетбол и плавание. Окружные соревнования рассматривались как момент агитационный, долженствующий служить к созданию смычки между Красной армией и ее будущими пополнениями—допризывниками.

Соревнования Красной армии являются одним из важнейших моментов проверки достигнутого уровня не только в физическом отношении, но и по различным отделам войсковой подготовки. В то же время они служат и на будущее время контролем, позволяющим подметить и усилить отдельные отстающие отделы обучения. Эти две цели вполне подтвердились полученными отчетами.

К сожалению, благодаря поздней рассылке на места руководящего приказа о соревновании, в этом году не удалось добиться полного однообразия в программе, поэтому выводы не всегда будут верными; но первое, что бросается в глаза при рассмотрении отчетов — это интерес командования к спортивным соревнованиям и то большое значение, которое им придается. В отличие от прошлых лет дело физической подготовки и в частности соревнований не является делом оторванным от командования округов. В большинстве округов председателями комиссий назначены помощники начальников штабов округов. Приказы о соревнованиях и о результатах таковых широко

распубликованы. Округами найдены средства для премирования отдельных участников и команд.

Во многих округах приказы о соревнованиях были разработаны самостоятельно до получения их из центра, отсюда и вытекает то разнообразие в программах, о котором упоминалось выше.

В то время, как приказом Реввоенсовета предусматривается всего 5 видов (плавание, только там, где позволяют местные условия), мы имеем самые разнообразные программы и самые разнообразные комбинации видов и номеров соревнований. Наиболее распространенными и при том совпадающими с директивами Ревсовета, являются: стрелковое дело, легкая атлетика и футбол (проводились во всех округах) и воинское многоборие (проводилось во всех округах, кроме московского, чем ценность первенства МВО была сильно уменьшена). Следующим по распространенности идет конный спорт (соревнование проведено в 4 округах). Остальные виды являлись, повидимому, случайными и зависели от того, к какому из них питали склонность руководители физической подготовки данного округа. Наибольшим разнообразием отличаются программы Западного округа и Кавказской Краснознаменной армии. В первом из них постарались притянуть к физической подготовке чисто специальные соревнования кузнецов, санитаров, инженерных войск и войск связи; второй добавил целый отдел искусства. Если еще можно понять желание командзап. дать толчек некоторым отделам войсковой подготовки (инженерная, связь), то совершенно кажется не имеют отношения к физической подготовке декламация и оркестры.

Интерес, проявляемый высшими войсковыми начальниками к соревнованиям, не всегда оставался в рамках пользы дела и законности. Иногда они, желая во что бы то ни стало добиться первенства, не останавливались даже перед таким заведомо грубым нарушением положений и приказов о соревнованиях, как, например, составление сборных команд дивизий взамен отдельных частей. Далее, соревнования этого года выяснили соотношение сил комсостава и красноармейцев. В целом ряде военных округов (см. таблицу) результаты красноармейцев не только не уступают результатам комсостава, но зачастую и превосходят их. Основными причинами этого, по нашему, являются следующие: с набором 1902 г. в армию попала вся масса допризывников, прошедших не один раз военную допризывную подготовку и „зараженных микробом спорта"; кроме того, безусловно важную роль играет то, что в наших ВУЗ'ах физическая подготовка не поставлена еще на должную высоту; и, наконец, пожалуй, самое главное, заинтересованность красноармейцев в спорте гораздо больше, чем комсостава; об'ясняется это, во-первых, перегрузкой комсостава строевой и политической работой и, во-вторых, тем, что еще до сих пор не удалось искоренить из армии взгляд на физическую подготовку, как на что-то побочное и маловажное. Таковы общие замечания. Переходим теперь к разбору соревнований по отдельным видам спорта. В расчет принимались результаты 7 военных округов и средние результаты Первого праздника физкультуры (1923 г.)

Первые всесоюзные соревнования воздушных шаров. Общая картина перед стартом. На переднем плане пилоты Анощенко и Сапунов, летевшие с 2 пассажирами. Победителем из соревнования вышел военный пилот т. Канищев, пролетевший 645 вер. в 27 ч. 10 м. (всесоюзное достижение).

Сравнительная таблица достижений по легкой атлетике.

ВОЕННЫЕ ОКРУГА	Бег на 100 м.	Бег на 400 м.	Бег на 1500 м.	Бег на 5000 м.	Барьерный бег 110 м.	Эстафета 4×100	Эстафета 3×1000	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в длину с разбега	Прыжок с шестом	Метание диска	Метание копья	Толкание ядра	Метание гранаты
Московский [1]	11,9	58,7	4:52,4	18:34,8	—	—	—	1,55	—	—	33,91	42,71	10,38	59,53
	13,0	63,2	4:52,5	18:35	—	52,6	9:22,9	1,50	5,28	—	28,38	36,66	—	52,30
Сибирский [2]	12,2	60,0	5:05	10:41	20,2	—	—	1,48	5,29	2,28	31,15	39,10	9,41	—
	12,0	61,8	4:44,8	10:37	20,04	—	—	1,50	5,40	2,33	32,26	41,62	10,14	—
Западный [3]	11,9	—	—	—	—	—	—	1,52	5,27	—	53,95	—	—	—
	—	59,5	4:44,4	17:00,8	20,1	—	—	—	—	2,63	—	36,15	17,69	—
Северо-Кавказский [4]	13,0	—	—	—	—	—	—	1,55	4,93	2,65	30,50	—	10,38	—
	12,2	60,0	4:50,6	19:27	22,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Ленинградский	12,4	60,2	5:01,60	—	—	54,7	9:36,7	1,52	5,62	—	30,0	38,63	9,85	—
Кавказ. Краснознам. армия [5]	12,4	63,1	4:47,9	17:19,8	20,6	—	—	1,38	5,21	—	28,89	38,57	9,80	—
Украинский [6]	11,8	57,6	4:42,6	17:40	19,0	49,5	9:39	1,50	5,47	2,70	62,20	60,58	17,91	52,95
Первый праздник физкультуры	12,3	61,0	4:54	18:14	—	—	—	1,45	5,00	2,40	26,0	33,50	9,0	—

Примечания: 1) Верхний ряд – результаты комсостава, нижний — красноармейцев. Результаты комсостава являются результатами Лауденбаха, Петрова, Никифорова. 2) Верхний ряд — результаты комсостава. 3) В метаниях указана сумма рук. В отчете указаны лучшие времена и группа победителя. 4) В отчете указаны только результаты победителя и группа. Результаты комсостава являются персонально результатами старого спортсмена тов. Сяркя. 5) Результаты являются результатами ВУЗ'ов. Инструктора вне конкурса показали гораздо высшие результаты: диск — 43,32, прыжок с шестом—3,58, прыжок в длину с разбега 6,59, прыжок в высоту—1,68. 6) Результат не разбит на категории комсостава и красноармейцев. Метания (кроме гранаты)—сумма рук.

Стрелковый спорт. К сожалению, приходится констатировать, что эта серьезнейшая сторона боевой подготовки армии на отчетных соревнованиях выявила себя довольно слабо. Программа стрельбы по приказу РВС СССР довольно обширна, но проведена она была далеко не везде одинаково и полностью. Кое-где пришлось за слабой подготовленностью частей облегчить условия стрельбы. Цифровые данные не дали показательных результатов.

Как на нововведение следует указать на устройство соревнований по стрельбе в противогазах и из пулеметов. Результаты, как и следовало ожидать, тоже оказались довольно неважными.

Военно-прикладное многоборие. Этот отдел, впервые включенный в программу соревнований в 1923 г., привлек к себе внимание представителей округов и ими было высказано пожелание о включении его в программу всех крупных соревнований. Этот отдел преследует чисто контрольные цели проверки влияния физической подготовки на боеспособность частей и проверку умения приспособляться к обстановке, несколько приближающейся к обстановке боевых действий. Положением были предусмотрены следующие упражнения: переход на 10 клм. в норму (1 ч. 50 м.) и после него контрольная стрельба; бег по пересеченной местности на дистанцию от 1000 до 1500 м. (или по полевому городку на 200 м.) с последующим метанием гранаты в цель; военно-эстафетный бег с подноской патронов. Но на местах эти упражнения были проведены несколько в разрез с руководящими идеями и целями приказов. Главные ошибки заключались в следующем:

При выполнении перехода все стремились пройти дистанцию в наименьшее время, забывая о предстоящей контрольной стрельбе. Результаты не замедлили сказаться – благодаря вообще слабой стрелковой подготовки стрельба после перехода прошла наредкость скверно. Если же смотреть на переход исключительно, как на скоростное соревнование, мы получим очень хорошие достижения, свидетельствующие о том, что занятиям ходьбой и бегом в армии отведено достаточно времени и внимания. Например, средняя скорость при переходе, кстати, почти одинаковая во всех округах, колеблется следующим образом: при марше на 10 клм. — 7,5 мин. на километр (1 ч. 15 м. 38 сек. МВО); на 15 клм — 7,5 мин. (1 ч. 48 м. — МВО); на 20 клм. — 8,2 мин. (2 ч. 48 мин. 27 сек.) — УкрВО). Если принять во внимание, что нормой перехода в германской армии на 10 клм. является по 9 мин. на километр, достижения нужно считать очень хорошими. Что касается остальных номеров воинского многобория, то на местах царило так е разнообразие условий, что сделать какие-либо выводы не представляется возможным.

Футбол. Футбол в армии, как вид физической подготовки, повидимому, приобретает все более и более шир кое распространение. Отчасти это, как у ке указывалось, следует приписать прибытию в армию контингента 1902 г., но, кроме того, футбол — игра, развивающая в сильной мере дух коллективизма и спайки, товарищескую дисциплину и другие ценные качества бойца — решительность, смелость и хладнокровие.

Уже на первом всесоюзном празднике мы видели, что класс красноармейских команд немногим уступает классу сборных гражданских футбольных команд. В этом году сила красноармейских команд стала еще более заметна. Доказательством этого может служить выигрыш сборной команды УкрВО у сборной команды Киева со счетом 3 : 0 и победа той же команды над сборной ЛВО со счетом 2 : 0. Количество команд, принимавших участие в розыгрыше первенства по отдельным округам, а особенно участвовавших в лагерных соревнованиях, было очень велико.

Легкая атлетика. Этот вид спорта дает возможность сравнить между собой довольно точно достижения отдельных округов. Прилагаемая таблица дает сводку лучших результатов по отдельным округам и для сравнения—средний результат по каждому номеру на первом празднике физической культуры 1923 г. За средний результат для 1923 г. взят результат пятого в каждом номере. Сделано это из тех соображений, что благодаря неясности в правилах и положениях о первом празднике к соревнованиям были допущены и заняли первые места старые спортсмены, находившиеся на командных и инструкторских должностях в строевых частях и ВУЗ-ах.

При первом же взгляде на таблицу мы сможем сразу указать, из каких соображений исходило командование того или иного округа при просмотре записей и допуске участников от различных частей.

Одни стремились выявить истинную картину подготовки и не допускали к участию старых спортсменов; другие же— дать наилучший рекордный результат и пользовались силами старых спортсменов, случайно находящихся в рядах армии по призыву или по вольному найму.

В тех округах, где был проведен первый принцип, красноармейцы почти не отстают, а в отдельных упражнениях даже превосходят комсостав (Сибирский и Западный) В противном случае— разница, и весьма существенная, в пользу комсостава—Московский, Северо-Кавказский и, повидимому, Украинский, где показан только один результат.

Следующим интересным явлением надо считать то, что несмотря на различие климатических, этнографических и других условий, достижения красноармейцев в различных округах почти не разнятся между собой. Наконец, самым ценным выводом из этой таблицы является то, что легкая атлетика по сравнению с прошлым годом далеко ушла вперед.

На остальных видах спорта, как менее распространенных, подробно останавливаться не будем, укажем только на некоторые особенно интересные моменты.

Вверху:—стойка в седле на идущей шагом лошади (2 москов. артшкола). Внизу:—конские соревнования МВО 19/X—тов. Десницкий усмиряет „задурившего коня".

П. Р. Пасс.

Соревнования по конному спорту дали везде более чем удовлетворительные результаты и местами указывают на то, что увлечение результатами ведет к специально-призовой подготовке лошади в ущерб строевой подготовке (ЗВО).

Соревнования по борьбе показали, что красноармейцы представляют собой сырой материал, который необходимо сильно обрабатывать, прежде чем допускать к соревнованиям.

Фехтование проведено было только в двух округах и в обоих указывает на одно и то же, что этот отдел было преждевременно вводить в программу соревнований в виду слабой подготовленности строевых частей.

Прикладные соревнования по инженерному делу и связи показали, что специальная подготовка в войсках поставлена на большую высоту, чем физическая и стрелковая подготовка.

Таковы итоги соревнований. Какие же выводы можно сделать из них?

1) Необходимо немедленно же усилить внимание стрелковой подготовки не только в армии, но и среди населения. Стрелковая секция ВСФК должна как можно шире развить свою деятельность. Мне кажется, что одной из неотложных мер к поднятию стрелкового спорта среди населения должна быть организация стрелковых кружков при крупных фабриках и заводах, при пунктах обучения. Безусловно, эти стрелковые кружки должны быть под непосредственным наблюдением местных ячеек и политорганов. Для этого, вероятно, придется согласовать с военным ведомством вопросы снабжения таковых кружков патронами и вышедшим из вооружения оружием (однозарядными винтовками сист. Бердана, малокалиберными винтовками и т. п.) за плату. Спортивно-стрелковым комитетам частей необходимо учесть слабую стрелковую подготовку бойца и вытекающую отсюда опасность и всеми мерами бороться за усиление стрелковой подготовки. При разработке дальнейших программ соревнований, стрелковому отделу, а особенно соревнованиям, комбинированным со стрелковыми, необходимо уделить большое внимание.

2) Необходимо теснее связать физическую подготовку с вопросами обучения красноармейцев. Это в свою очередь невозможно без хорошей подготовки командного состава в вопросах физической подготовки. Мне кажется, что у ВУЗ-ов необходимо обратить внимание на физическую подготовку в школах комсостава, помня, что в деле физической подготовки более чем где-либо на первом месте должен стоять показ.

3) Чтобы избежать такой разнообразности программы, необходимо ввести твердое деление на летние и зимние виды спорта. Считаем, что наиболее целесообразно будет такое деление: лето — военно-прикладные упражнения, стрельба, конный спорт, легкая атлетика, футбол, баскетбол, плавание, гребля, перетягивание каната и городки зима: военно-прикладное употребление лыж—пробеги со стрельбой, лыжи, как спортивное упражнение, владение холодным оружием, гимнастика, борьба, поднимание тяжестей, коньки, хоккей и баскетбол (в закрытых помещениях).

4) Обратить внимание не только на физическую, но и на стрелковую подготовку допризывников, чтобы в армии получить уже подготовленный материал.

5) Обратить усиленное внимание на занятия физической подготовкой и спортом среди допризывников так как на примере 1902 г. мы убедились наглядно в ее пользе.

Таковы выводы летних соревнований Красной армии. Что касается соревнований допризывников, то здесь мы видим, что следующее пополнение уже сейчас мало чем уступает пополнению 1902 г.

Соревнования допризывников были проведены в трех округах: в Московском, Ленинградском и Украинском. К сожалению, цифровые отчеты имеются только о Ленинградском округе. Эти результаты таковы: бег на 100 м. — 12,3, прыжок в длину с разбега — 5,24, метание копья — 36,89 м., толкание ядра — 9,59, метание гранаты 59 м. (наилучший результат по Красной армии — комсостава МВО — 59,53).

Сравнивать остальные результаты допризывников, главным образом в военно-прикладных упражнениях, не представляется возможным за огромным разнообразием программы в различных округах.

И. ТИТОВ.

ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МОСКОВСКИХ ПРОФСОЮЗОВ.

Общая структура работы. Физическая культура, как средство оздоровления и как метод сплочения рабочих давно привлекала к себе внимание профсоюзов.

Ряд общих причин не давал, ранее, возможности использовать это средство в достаточной мере, но за последнее время заметен значительный сдвиг в положительную сторону. В общей культработе московских профсоюзов физическая культура постепенно отвоевывает одно из видных мест, не отрываясь, вместе с тем, от общей союзной культпросветработы.

В целях концентрации сил и средств почти во всех профсоюзах проведено «укрупнение» кружков физической культуры (сведение нескольких кружков в один) и к настоящему времени в ведении МГСПС насчитывается 360 кружков. Между фабрично-заводскими кружками физической культуры и профсоюзами установлена тесная связь. Устраиваются совещания кружковых старост, а также широкие конференции кружковцев и т. п.

По вопросам учебно-методического характера профсоюзы проводят работу при содействии и в тесном сотрудничестве с советами физической культуры и с научно-исследовательским отделом ГЦИФК.

В систему физкультработы московских профсоюзов введены преимущественно следующие виды физических упражнений: летом — экскурсии, игры, легкая атлетика, плавание, гребля; зимой — гимнастика, лыжи, коньки и проч.

Методы работы. В основу метода работы положены принципы: массовости занятий, экономии средств, утилитарности и придания физическим упражнениям военно-прикладного характера.

Для обеспечения коммунистического влияния среди рабочей молодежи, работа протекает при активном участии и содействии РЛКСМ.

В короткий, сравнительно, срок (примерно за год) московские профсоюзы под руководством МГСПС широко развернули физкультурную работу.

Вынесенные еще с весны из клубных помещений на свежий воздух занятия протекали с большой интенсивностью.

Массовые прогулки, экскурсии, подготовка ко всевозможным выступлениям по физической культуре, праздники, соревнования, количественный и качественный рост кружков, усиленная организационная деятельность по губотделам, попутно с заготовкой

спорт-инвентаря и спорт-костюмов, оборудование спорт-площадок и т. д. и т. д.,—вот характерные моменты работы по физической культуре большинства московских профсоюзов нынешним летом.

Состояние физкультработы по отдельным профсоюзам. Правда, пока еще не во всех профсоюзах эта работа поставлена одинаково. Но уже и теперь налицо имеются значительные результаты. В частности, в профсоюзах текстильщиков и металлистов по Москве в физкультуру вовлечено более 3000 членов, у транспортников более 2000, у коммунальников, железнодорожников, всемедиксантруд, швейников, совработников, строителей—более 1 00 чел. в каждом.

Во всех-же московских профсоюзах (без уездов) насчитывается около 19.000 членов кружков физической культуры на фабриках, заводах и предприятиях.

Хорошую постановку физической культуры как в учебном, так и в организационном отношении можно отметить у текстильщиков, швейников, печатников, совработников, всемедиксантруд; в организационном отношении—у транспортников, металлистов, швейников и строителей. И только у писчебумажников, горняков, всеработземлес, рабис и райкомвод физкультурная работа налажена пока еще не в достаточной мере.

Инструкторский состав. К руководству профсоюзными кружками в одной Москве привлечено около 300 инструкторов физкультуры. Каждый такой инструктор, до назначения его на работу, обязан выдержать соответствующую экспертизу при ГЦИФК. Независимо от сего, в целях поднятия квалификации их, были организованы курсы-конференции по плаванию, гребле, спортивным играм и легкой атлетике. В помощь инструктору в каждом кружке из состава занимающихся выделяется староста кружка.

Постановка водного спорта. Летом в Москве МГСПС были открыты 3 водные станции, где занималось около 4000 членов профсоюзов. Здесь работа велась в двух направлениях: регулярные занятия по гребле и массовые прогулки и экскурсии по воде.

Предварительную подготовку по гребле закончило около 1000 человек, из которых сформирован целый ряд команд, до нескольких, весьма недурных, восьмерок включительно.

Кроме того, в течение лета более 12.000 членов профсоюзов, преимущественно рабочих, совершили массовые прогулки на лодках (около 70.000 часо-человек).

Правильное положение толкания ядра. На первенстве московских профсоюзов.
А. П. Кувшинников

Самодеятельность и инициатива брошенных на греблю физкультурников находила применение в организованных при подстанциях совете старост и комиссиях: учебно-спортивной, хозяйственной и культурной.

Параллельно с гребными станциями МГСПС с начала лета были организованы и оборудованы школы плавания, Занятия по плаванию посещало около 1000 чел.; подготовку получили до 50% из общего числа занимающихся.

Праздники и выступления. В целях агитации, пропаганды пролетарской физкультуры и проверки работы отдельных кружков и профсоюзов, проведен целый ряд выступлений и праздников, как по отдельным профсоюзам, так и межпрофсоюзных. Из последних надо отметить массовые выступления:

1 июня (на Ходынке) по случаю XIII с'езда РКП (б)—участвовало 7000 членов кружков физкультуры — 14 профсоюзов.

23 июня (на Воробьевых горах) по случаю открытия водно-лыжных подстанций МГСПС—участвовало до 4000 членов кружков физкультуры—11 профсоюзов.

17 августа („Стрелка"—Воробьевы горы)—открытие клуба при 1 водно-лыжной подстанции МГСПС.

24 августа (на Красной площади)—годовщина МСФК, участвовало около 5000 чел.

30 августа (на стадионе сель.-хоз. выставки) — открытие второго Всесоюзного праздника физической культуры и

14 сентября (на стадионе сель.-хоз выставки)—межпрофсоюзные соревнования по легкой атлетике (подробности этого праздника в „Известиях ФК" № 18—19).

Лекции и спорт-фильма. В рабочих клубах лекторами-специалистами читаются лекции по вопросам физической культуры.

В скором времени, вместе с лекциями в рабклубах будет демонстрироваться специальная спорт-фильма, заготовляемая Севзапкино.

Площадки и спорт-залы. Самый насущный и пока больной вопрос—это о площадках и залах физической культуры.

В настоящее время московские профсоюзы имеют более 30 спортивных площадок, но из них лишь немногие можно считать вполне пригодными для нормальных занятий.

Для разрешения этого вопроса МГСПС принимает соответствующие меры: с одной стороны, к рациональному и максимальному использованию имеющихся площадок у различных профсоюзов, с другой—к закреплению и оборудованию целого ряда новых спорт-площадок межпрофсоюзного характера.

Более остро стоит вопрос о залах физической культуры. Проводить занятия в клубных помещениях, в большинстве случаев, по меньшей мере, нецелесообразно.

Эти помещения, за редким исключением, крайне тесны, антисанитарны и негигиеничны с точки зрения физической культуры. В соответствующих помещениях ощущается большая нужда, к тому же оборудование таких помещений под залы физкультуры требует значительных материальных затрат.

Медосмотр и антропометрия. В целях установления научного контроля и учета влияния физических упражнений на организм, проводятся медицинские освидетельствования и антропометрические измерения всех занимающихся.

С весны этого года медицинское освидетельствование и антропометрия всех членов кружков физической культуры профсоюзов проведено на 40%. В некоторых профсоюзах организованы свои антропометрические кабинеты: у транспортников, коммунальников, совработников, печатников, сахарников и текстильщиков.

Помимо этого, приняты меры к организации еще целого ряда антропометрических кабинетов, для обслуживания коих, по соглашению с Моздравотделом, выделяется штат врачей-специалистов.

По ВУЗ'ам и рабфакам. Работа по физической культуре в ВУЗ'ах и рабфаках, насчитывающих до 25 кружков и об'единяющих более 2000 человек, также проводится профсоюзами. Для подготовки организаторов и руководителей подвижных и спортивных игр в ВУЗ'ах и рабфаках МГСПС были организованы курсы-конференции для активных членов кружков физкультуры среди пролетарского студенчества. Успешно курсы прошли более 40 человек. В ближайшем будущем предмет физической культуры предполагается ввести в плановые занятия в ВУЗ'ах и рабфаках.

Поскольку работа по физической культуре в ВУЗ'ах и рабфаках находится, пока что, в зачаточном состоянии, президиум МГСПС постановил обратить внимание на усиление ее. Попутно с этим президиум обратил особое внимание на введение обязательных занятий по физкультуре в школах фабзавуча, поставив перед МСФК вопрос о выработке специальной программы занятий.

Самодеятельность кружковцев. Заметно наблюдается развитие самодеятельности в кружках физической культуры профсоюзов, как в отношении самоуправления, так и в смысле самообслуживания. В профсоюзах уже вырабатывается общественник-физкультурник. В большинстве случаев каждый член кружка пропитан сознанием

ФИЗКУЛЬТУРА У ПЕЧАТНИКОВ МОСКВЫ.

Лучшая женская баскетбольная команда печатников, занявшая третье место на профсоюзных первенствах.

Тов. Бусько, выигравший на профсоюзных первенствах в толкании ядра.

А. П. Кувшинников.

важности физической культуры для рабочего класса. Он уже научился смотреть на физическую культуру не как на забаву, а как на необходимость.

Отсюда – преданность и активность, как на занятиях, так и на всевозможных выступлениях, соревнованиях, при оборудовании фабрично-заводских спортивных площадок и т. д.

Мероприятия МГСПС по уездам. По уездам Московской губернии, хотя в физкультуру и втянуто несколько тысяч человек, тем не менее работа пока еще протекает вне надлежащего руководства профсоюзов и МГСПС, а поэтому последний в одном из своих заседаний постановил наладить работу по физкультуре в уездах путем об'езда мест и созыва периодических совещаний работников уездов. Далее, принимая во внимание, что главная масса кружковцев пока только молодежь и что в физкультработу не втянуты еще широкие массы взрослых рабочих, решено обратить на эту сторону особое внимание.

Мероприятия МГСПС к зиме. Для проведения плана работ на зимний период и для выполнения массовой программы по зимним видам спорта, президиум МГСПС постановил подыскать в срочном порядке необходимое помещение для оборудования межсоюзных пунктов (зал физической культуры, лыжных станций, катков), а также закупить потребное количество лыж и обеспечить снабжение рабочих коньками на льготных условиях.

Заключение. Эти, пока еще скромные, результаты красноречиво говорят за то, что руководство профсоюзов работой по физкультуре оказалось весьма благоприятным для проникновения ее в широкие рабочие массы и это дает право надеяться, что и впредь в деле физического возрождения трудящихся, а с ним и революционно-классового воспитания широких рабочих масс — профсоюзы призваны сыграть большую роль.

ОРЕХОВО-ЗУЕВСКИЕ ПРОФСОЮЗЫ И ФИЗКУЛЬТУРА.

Минувшим летом орехово-зуевские профсоюзы развили широкую деятельность по физической культуре, и упрофбюро, об'единяющее в узле около 46.000 членов профсоюзов, решило сосредоточить организационную деятельность и непосредственное руководство работой фабрично-заводских кружков физкультуры в культотделе упрофбюро.

С этой целью при культотделе организовано бюро физической культуры, которое проводит работу в тесном контакте с УСФК.

При БФК создана учебная комиссия и ежедневно происходят собрания кружковых инструкторов, на коих прорабатываются теоретические и практические вопросы по физической культуре.

В настоящее время в Орехово-Зуевском уезде насчитывается более 20 фабрично-заводских кружков физкультуры, об'единяющих до 3500 членов профсоюзов.

Основная масса (98%) членов кружков физической культуры-профсоюзов—рабочие.

С самого начала работы упрофбюро были приняты меры к вовлечению в физкультурную работу женщин-работниц, и теперь в рядах физкультурников их насчитывается до 30%.

Минувшим летом физкультурниками профсоюзов проведено несколько массовых демонстраций; кроме того фабрично-заводские кружки приняли самое активное участие в организованных упрофбюро двух массовых прогулках рабочих, насчитывавших каждый раз до 10.000 участников.

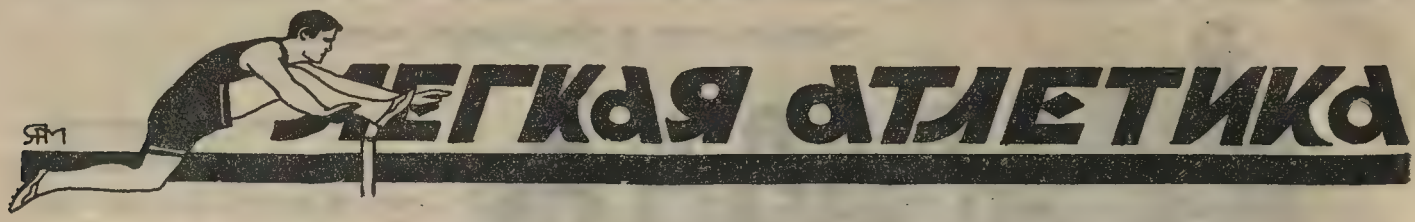
При центральном клубе профсоюзов в целях агитации и пропаганды организована и регулярно выходит стен-газета „Спартак", освещающая жизнь профсоюзных кружков физической культуры.

В уезде имеется баскетбольная секция, об'единяющая 8 команд (56 чел.) и футбольная, выделившая 17 команд к участию в календарных футбольных соревнованиях.

Повальное нездоровое увлечение футболом минувшим летом мешало профсоюзам поставить работу в нормальные условия. В целях противодействия этому на всех футбольных матчах были введены легко-атлетические соревнования, и команде, выигравшей в легко-атлетических соревнованиях при футбольном матче, засчитывалось одно очко.

Профсоюзами оборудовано в Орехово-Зуеве спортивное поле и проведен целый ряд соревнований по легкой атлетике. В середине лета состоялся кросс-коунтри по городу.

При центральном клубе оборудован антропометрический кабинет. Освидетельствованию подвергнуто уже 662 чел.—(328 мужчин, 121 женщина и 213 подростков).



Команда Москвы, выигравшая эстафету 4×100 в соревнованиях с германскими легкоатлетами.

Д. В. Ильин.

П. РАТОВ.

ОБЗОР ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОГО СЕЗОНА 1924 г.

Наилучшим показателем массового развития спорта вообще и в частности легкой атлетики безусловно следует считать те достижения, которые выявляются при различных выступлениях и соревнованиях. Чем большее количество народу втянуто в занятия, тем лучше и выше получаются достижения, так как почти каждый занимающийся вкладывает в общее дело что либо свое; учатся и на ошибках, и на положительных факторах. Пример маленькой Финляндии, где поголовно все население занимается спортом (как раз финские рабочие легко-атлеты и лыжники по своим достижениям значительно превосходят достижения других стран), служит ярким подтверждением сказанного нами выше.

Казалось бы, нет нужды делать подобное вступление. Ведь всем известно, что результат — есть отметка, определяющая степень усвояемости и подготовленности в том или ином виде или номере. Но, к нашему удивлению, за последнее время появляются люди, отрицающие определение подготовки подобным способом, считая применение рулетки и секундомеров в этом направлении рекордсменством.

Думается, однако, что позиция их, и без того весьма и весьма шаткая, будет окончательно разбита принципиальными резолюциями Спортинтерна, признавшего в соответствующих целесообразных рамках и высшие достижения и „мастерство". Остается лишь пожалеть тех „фанатиков", которые до сих пор не могут примирить принципов целесообразности и красоты и не понимают того, что исполнено красиво и с ловкостью именно то достижение, которое „ближе к цели", т.-е дает высший результат. Недаром еще старик Квинтилиан сказал, что: „копье, которое дальше летит, не то ли самое, которое было брошено с наибольшей красотой".

Надо отметить, впрочем, и еще одну причину, заставляющую нас базироваться преимущественно на технических достижениях. Дело в том, что пока слишком слабо еще обстоит дело с физкультурной статистикой, которая одна могла бы дать нам возможность иметь проверенные, как качественно, так и количественно, данные о среднем уровне нашей физкультурной молодежи. Не подлежит, однако, сомнению, что такую статистику необходимо создать.

Вот почему переходя теперь к нашей непосредственной задаче—обзору развития легкой атлетики в Москве, Ленинграде, отдельных республиках и районах за прошедшее лето — мы обращаемся ко всем местным советам физической культуры и активным работникам с просьбой присылать в редакцию материалы, могущие послужить для означенной цели, ибо такого рода обзоры и по другим видам спорта будут периодически помещаться на страницах журнала „Изв. Физ. Культ." взамен хроники, которая целиком уходит в газету „Красный Спорт".

Учитывая необычайную ценность ведения статистики, позволяющей делать выводы о проделанной советами физической культуры работе в области привлечения широких масс к занятиям, мы предлагаем местам точно вести протоколы всех соревнований, регистрацию участников и их достижения и представлять их для сводки в ВСФК.

Для начала мы помещаем обзор работы в Москве, где сезон уже закончился и на-лицо имеются необходимые сведения.

Московский сезон.

Прошедший легко-атлетический сезон в Москве явился знаменательным во многих отношениях.

Прежде всего в этом году впервые состоялись международные товарищеские встречи легко-атлетов Москвы с иностранцами. В Москву приезжали финны и немцы; москвичи же ездили в Чехо-Словакию. Факты—колоссального значения, открывающие новую эру не только в развитии спорта у нас, но и претендующие на большую роль в работе Спортинтерна.

Затем это лето положило начало крупным соревнованиям между кружками физкультуры при производствах. Проделанная кружками и ячейками у себя внутри усиленная работа с молодняком дала возможность последнему на устроенных соревнованиях на первенство Москвы и на первенство профсоюзов города выявить себя с самой лучшей стороны. Конечно, в техническом отношении ребята подготовлены не совсем хорошо, для этого нужны годы и годы работы и поднятие квалификации инструкторского состава, не всегда и не везде имеющего нужный об'ем технических знаний и организационных навыков.

На первенстве Москвы победителем вышел Красно-Пресненский район, довольно серьезно поставивший работу с молодежью, а на первенстве профсоюзов — команда профсоюза совработников (подробный отчет о соревнованиях см. в № 12 газеты „Красный Спорт"). Из отдельных достижений проф-

Т. Вагнер (Германия), победитель в беге на 1500 м. (4:17) на первенство Германского рабоч. спорт. союза, участник соревнований в СССР.

Хорошее положение бегуна на средние дистанции, энергичная работа рук.

Д. В. Ильин.

Вверху—финал бега на 100 м.; слева направо — Подгаецкий (1 м.)—11,4, Громов (3 м.)—11,6 и Хельдт (Германия — 2 м.)—11,5; внизу — группа германских легко-атлетов.

Д. В. Ильин.

союзников следуют быть отмеченными особо хорошие результаты у представительницы металлистов Коробко, толкнувшей ядро одной рукой на 7,29 и двумя на 13,68, что в обоих случаях превышает всесоюзное достижение и прошедшей на первенстве Рогожско-Симоновского района 400 м. в 1:10, что также выше всесоюзного достижения. Определенно классные результаты у Шамановой, могущей претендовать на первые места и на первенстве СССР. В беге на 60 м. она показала 8,2 и прыгнула в длину с разбега 4,55. Из остальных хороши в толкании ядра Зиновьева и Ефремова, делающие в сумме рук более всесоюзного достижения.

Из мужчин выделились в прыжках в высоту с разбега текстильщик Аггев, взявший высоту в 1,60, и Дерягин, прыгнувший в длину на 5,89. По другим видам результаты, сравнительно с приведенными, слабые.

У мастеров сезон прошел более чем блестяще. Если взглянуть на помещенную ниже таблицу улучшенных Москвой за истекшее лето достижений, картина для каждого станет ясной и понятной. Результаты улучшены почти во всех видах, не затронутыми остались очень немногие.

Таким образом, наибольшее число достижений улучшено клубом имени КИМ: СССР'овских — 7 мужских и 6 женских, РСФСР их — 2 мужских и московских — 1 мужское и 1 женское. На втором месте за КИМ стоит ОППВ: СССР, их — 4 мужских и 2 женских, московских — 3 женских. На третьем месте—о-во „Динамо" в лице Журавлевой: СССР'их – 2 женских и московское 1 женское. На четвертом—Красные Хамовники и МВО по одному достижению СССР. И на пятом – сборная команда Москвы — одно московское достижение.

Из отдельных лиц в спринтерских дистанциях выделились в сезоне: Громов, прошедший в Чехо-Словакии 60 м. в 7,1 и 100 м. в 11,2 и улучшивший всесоюзные достижения на 200 и 400 м.; Соколов, выигравший первенство Москвы на 100 м. в 11,5 и Петров, бывший там же вторым в 11,6. В средних дистанциях новых никого нет; все те же Брандт, Бархаш, Бочаров. Лучшие времена на 800 и 1500 м. у Брандта 2:02,5 и 4:17,0. В стайерских дистанциях сильно выдвинулся Маляев, установивший всесоюзное достижение на 10.000 м. На 5000 м. лучшее в сезоне время у Гагулина — 16:36,2. В барьерном беге у Бирзина и Брандта вышло одно время—17,2, за ними идет Фомилиант — 17,3. В прыжках по 165 взяли Фомилиант и Кабалов, у Громова в Чехо-Словакии вышло также 165. В длину дальше всех прыгнул Громов—6,29 (за границей 6,33) Демин — 6,23 и Кабалов 6,21. В прыжках с шестом имеют трое результат 3,30: Брандт, Добрынин и Жуживов. У второго в закрытом соревновании было 3,37. В прыжках с места у Бирзина в длину 2,90 и в высоту 1,40, за ним в длину идет Грей—2,84, а в высоту Демин—1,35. Более слабы у москвичей метания. В ядре лучший результат сезона у Бирзина — 11,28, остальные много меньше 11 мтр. В копье лучшим был Жужиков—47,10, затем Лауценбах 45,19 и Маракуев — 44 м.; в диске — Маракуев — 35,69, Ракитин — 34 м. и Демин 33,64; в молоте первенствует все тот же Чистяков — 36,30, к нему потихоньку подбирается Хитров — 32,80. Метание гранаты было устроено только два раза: на первенстве Москвы Демин сделал 57,42, а на первенстве МВО Никифоров улучшил до 59,53.

О женских результатах говорить не приходится, так как почти по всем видам у них есть улучшения, которые можно видеть в помещенной здесь таблице, за исключением великолепных достижений, показанных в Чехо-Словакии: Журавлевой в беге на 60 м. — 8,1 и Клепиковой в прыжках в длину с разбега — 4,86.

Старт эстафеты 4×100 на соревнованиях в Москве с германскими легко-атлетами.

Д. В. Ильин.

ТАБЛИЦА УЛУЧШЕННЫХ МОСКВОЙ ЗА ЛЕТО ДОСТИЖЕНИЙ.

Мужчины.

Достижения СССР, РСФСР и Москвы.

Виды легкой атлетики	Результат	Кто установил	Из какого клуба
Бег на 200 м. . .	23,2	Громов	(КИМ)
„ „ 400 „ . .	52,6	„	„
„ „ 800 „ . .	2:02,5	Брандт	(ОППВ)
„ „ 10 000 „ . .	34:11,6	Маляев	(Кр. Хамовн.)
Эстафеты 10 × 100. .	1:57,2	ОППВ	
„ 5 × 200. .	2:02,5	КИМ	
„ 4 × 400. .	3:38,0	„	
„ 10×1000.	28:30,8	„	
„ шведская .	3 32,4	„	
„ комбинир. [1]) .	8:22,4	„	
Ходьба на 3000 м . .	15:37,7	Николаев	(ОПП
„ „ 10.000 „ . .	5о:07,3	„	„
Метание гранаты. . .	59,53	Никифоров	(МВО

Достижение только Москвы.

Эстафета по Бульварному кольцу. . . .	28:27	КИМ	

[1]) 800 + 400 + 200 + 100 мужчины и 100 + 200 + 400 + 800 женщины.

Женщины.

Достижения СССР, РСФСР и Москвы.

Виды легкой атлетики	Результат	Кто установил	Из какого клуба
Бег на 100 м. . . .	13,2	Журавлева	(Динамо)
„ „ 800 „ . . .	2:38,9	Клепикова	(КИМ)
Эстафеты 4×100. .	56,2	КИМ	
„ 5×500. . .	7:51,8	„	
100+200+300+400.	2:47,0	„	
Прыжки в длин. с разб.	4,72	Журавлева	(Динамо)
Толк. ядра двумя рук.	13.375	Минаева	(ОППВ)
Мет. диска одн. рук. .	22,30	Кушель	(КИМ)
„ „ двум. „ . .	38,745	„	„
Метание мяча	25,17	Герасимова	(ОППВ)

Достижения только Москвы.

Прыжки в выс. с разб.	1,35	Клепикова и Журавлева	(КИМ) и (Динамо)
Мет. копья одн. рук.	26,73	Герасимова	(ОППВ)
„ „ двум. „ .	40,70	„	„
Толк. ядра одной рук.	7,14	Минаева	„
Эстафета 3×1000. . .	11:45,0	Сборная команда Москвы	

Заканчивая на этом первую часть нашего обзора, посвященную Москве, мы хотим лишь подчеркнуть следующие моменты:

I — что „рекордные" достижения нескольких слишком хорошо известных в спортивном мире единиц — не исключения и сопровождаются общим под'емом физкультурного уровня. Изложенное подтверждается как достижениями на профсоюзных соревнованиях, так и фактом участия в установлении высших командных достижений молодых физкультурников (команда КИМ в осенней эстафете 10 × 100);

II — что самый факт существования показательных клубов, выросших из прежних спорторганизаций, несколько ослабляет внешний эффект роста ячеек на производствах, ибо лучшие представители последних втягиваются как раз в работу показательных групп, и, наконец,

III — что громадный рост легкой атлетики в Москве налицо и лишь недостаточная обработка статистических матерьялов мешает пока выявить его с полной очевидностью. Такая сводка „сырых данных", впрочем, в настоящее время предпринята МГСПС и, как надо полагать, даст результаты, вполне подтверждающие наши выводы.

Водный спорт.

Я. ШЕСТОПЕРОВ.

НАШИ ОЧЕРЕДНЫЕ ЗАДАЧИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ.

Приятно бывает говорить о тех или иных положительных достижениях, но куда более неблагодарная задача расписываться в своей слабости. К сожалению, в настоящем случае приходится писать как раз об этой последней и констатировать, что истекший сезон не принес нам ничего утешительного в общесоюзном масштабе. Конечно, некоторые „светлые штрихи" имеются на общем грустном фоне; конечно, нельзя не отметить, как несомненный успех, популяризацию гребного дела в Москве или же самый факт включения в программу всесоюзных соревнований ряда неакадемических заездов. Но все это лишь первые ласточки, которые весны не делают, а иной раз за преждевременным прилетом и сами могут замерзнуть.

Важно же то, что из всех видов спорта, культивируемых на территории СССР, гребля попрежнему остается одним из наименее популярных, перегоняя в этом отношении, пожалуй, даже теннис.

Но так ли это? Быть может на местах ведется интенсивная работа и лишь скромность тамошних водников не позволяет им говорить во всеуслышание о своих успехах? Увы, вряд-ли... Что это не так, явствует из ряда как прямых, так и косвенных признаков.

К последним надо в первую очередь отнести факт бойкотирования местами всесоюзных первенств, имевший место, несмотря на то, что программа таковых была своевременно опубликована и включала специально рассчитанные на провинцию заезды учебных и прогулочных судов. И все-же этого оказалось недостаточно.

Причины подобного индифферентизма надо безусловно искать в двух направлениях. С одной—в инертности и беспечности местных руководителей, избалованных доходностью и зрелищностью футбольных матчей и различных „сухопутных" праздников местного масштаба, с другой-же—в слабом развитии самого спорта. Не подлежит, кроме того, сомнению и то, что обе причины находятся в тесном взаимоотношении и что развитие гребли само по себе поднимет интерес к ней широких масс и в первую очередь физкульт'ячеек.

За то, что соответствующей предпосылки у нас пока не имеется, говорит уже тот простой факт, что не только наши органы, несмотря на все обращения к местам, не получают от них никакой информации, но даже и местная пресса почти что совсем лишена сообщений о жизни гребцов.

Восьмерочная команда показательн. группы II подст. МГСПС, победительница на соревнованиях закрытия сезона 12/X и первенства подстанции.

В. Р. Живаго.

Отсюда с очевидностью вытекает тот вывод, что гребные клубы на местах либо совсем не функционируют, либо-же, замкнувшись в своей внутренней жизни, сознательно не желают выходить на широкую дорогу.

Что читали мы за лето о гребных соревнованиях в провинции? - Почти-что ничего. Исключение составляла разве лишь Одесщина, ибо в самой Одессе, Херсоне и Николаеве, несмотря на недостаток инвентаря, удалось провести сезон в довольно широком масштабе, вплоть до междугородной встречи на одесской морской олимпиаде, где соревнование как вальковых, так и распашных катеров выиграли команды Николаева. Между тем, хорошие водные условия и даже соответствующий гоночный инвентарь имеются и в ряде других пунктов СССР. Так, например, в Киеве есть две гоночных четверки скиф; несколькими лодками, включая сюда одиночку скиф и четверку клинкер, располагает Владимир. Должны быть таковые-же суда в Воронеже, Ростове на Дону и некоторых пунктах Поволжья. И вот, однако, как говорится, ни слуху, ни духу ни об этих судах, ни об использовании их. Мало того, мы начинаем даже отставать от тяжелых лет гражданской войны и неурожая 22 года, когда на первенствах РСФСР видели сперва киевлян, а затем владимирцев.

Словом, с гребным спортом, о значении коего говорить, конечно, не приходится, дело обстоит совсем неблагополучно. Такое положение вещей в дальнейшем терпеть нельзя и необходимо заранее изыскать меры к тому, чтобы будущий сезон втянул, наконец, места в совместную работу с Москвой и Ленинградом. Меры эти, надо сразу сказать, должны быть экстраординарными, ибо простыми призывами и циркулярами здесь не поможешь.

Анализируя причины малого развития у нас гребного спорта, мы в первую очередь должны остановиться на недостатке академического инвентаря. Борьба с этим злом – дело не одного года. Поэтому наша неотложная задача—популяризировать всеми мерами греблю на судах прогулочного типа и на морских вельботах, катерах и пр. Лишь введя такие соревнования в обиход каждого гребного клуба мы создадим общую платформу для проведения действительно „всесоюзных" соревнований. Поэтому-то с будущей весны в программу всех московских и ленинградских организаций надо включить в серьезных размерах и неакад мическую греблю.

Второе необходимое предприятие—это выработка общесоюзного календаря. Если провинция не идет к нам, то остается двинуться самим ей навстречу. Лучшей агитацией в пользу участия мест в первенствах СССР явится предварительная обязательная командировка наших гребцов на провинциальные соревнования.

Наконец, центру придется безусловно изыскать средства на проезд провинциалов в Москву и Ленинград.

Переходя далее к вопросу об усилении организационного аппарата на местах, нельзя не остановиться на том, что великолепным орудием для насаждения гребли мог-бы явиться централизованный организм дела спасания на водах.

Не подлежит сомнению, что водоспасательные организации могут и должны развернуть широкую спортивную работу, примером чему служит хотя-бы энергично работающее Ялтинское бюро. Надо лишь самим этим организациям дать соответствующую конституцию, абсолютно гарантирующую их от проникновения антисоветских элементов.

И, наконец, последнее, безусловно необходимое, мероприятие—это созыв всесоюзного совещания, которое можно провести параллельно с тем по парусному и плавательному делу. Лишь такое совещание позволит ясно выявить и конкретизировать все намеченные нами схематические мероприятия, а также безусловно и пополнить их.

Совещание, между прочим, думается, должно указать на необходимость еще за зиму провести ряд инструкторско-инспекционных об'ездов от лица ВСФК и центр. бюро водоспасания.

Подобной организационной работой, повидимому, и придется ограничиться на ближайшее время. Наша задача – соединить в совместной работе всех гребцов СССР. Лишь после этого зайдет речь о технической стороне работы, о судовом инвентаре и прочем. До тех-же пор все подобные мероприятия все равно обречены на.... провал в пустое пространство.

Итак, запомним это последнее, создадим соответствующую внимательную и любящую дело аудиторию, помня, что благоприятная почва для этого подготовлена самой жизнью, сталкивающей многие десятки миллионов населения СССР с водой.

Стремление к водному спорту и в частности к гребле живет в массах, о чем свидетельствуют „самодельные" опыты устройства гребных соревнований в таких „медвежьих уголках" как Устюг и пр.

Женская восьмерочная команда I подстанции МГСПС (показательная группа), выигравшая на соревнованиях закрытия сезона по новой дистанции. Команда снята на фоне плавательной станции на Крымской набережной, где теперь устроен финиш. Вместе с командой—т. Лукач—заведующий подстанцией, лучший московский тренер, сильно содействовавший поднятию техники гребли в Москве.

В. Р. Живаго.

ФУТБОЛ

А. ЗИСКИНД.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ МОСКОВСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СЕЗОНА.

Сыграны почти все игры осеннего сезона по календарю секции игр МСФК. Осталось доиграть последнее соревнование в первых, вторых и пятых командах старшей группы—и весь календарь будет исчерпан.

Новый принцип розыгрыша соревнований по играм, включающий в факторы первенства ряд требований, кроме побед на поле, также и в отношении корректной игры, наименьшего количества наказаний, участие в других видах физических упражнений и пр., заставил кружки серьезно поработать над своими составами. И все-же практика четырех месяцев показала, что перевоспитать кружки после многолетней лиговой закваски не так легко.

Но секция не утешала себя надеждой, что все кружки смогут с первого же сезона понять всю важность этого начинания. Пусть этот сезон будет не совсем удачен, но его опыт является прекрасным агитатором нужности этого способа, его полезности и последовательности его линии советской физкультуры.

Факторы учета результатов являются одной частью работы, служащей для определения дисциплинированности кружка, его работы над своими членами. Другой важнейшей частью работы секции является втягивание всех участников игр в другие физические упражнения, из коих важнейшим является легкая атлетика. Учрежденный в этом году осенний приз открытия должен был явиться основным соревнованием по учету легкоатлетической работы футболистов. Разыгранный 3 августа, он дал средние удовлетворительные результаты для участников его. Но для нас не секрет, что кружки провели очень малую подготовительную работу к этому итоговому соревнованию.

На сезон 1925 года секция разрабатывает ряд таких мероприятий, кои сделают невозможными уклонения. Мы их касаемся в другой статье. Нужно только оговориться, что кроме организационных мероприятий секции нужна самодеятельность и помощь кружков. Когда кружки проникнуться сознанием важности для них мероприятий секции, дело пойдет значительно успешнее. Возвращаясь к итогам отчетного сезона нужно отметить колоссальный рост игроков, команд и кружков. Но пока еще идет количественный рост, за счет качественного.

Будущий сезон должен дать рост в смысле улучшения качества игры, тактики ее, отказа от всяких резкостей и грубо-

Игра футбольной к-ды Германского рабочего спортивного союза в Москве.

Слева наверху: Григорьев забивает мяч в ворота немцев. Справа: немецкий вратарь пропускает первый гол. Внизу: команда ГРСС.

Д. В. Ильин.

стей. Мы стремимся к корректной игре, красивой своими комбинациями, направленными к достижению цели — проведению мяча в ворота противника. И мы уверены, что чем подготовленней участники, чем выше техника, чем совершеннее комбинации, тем красивее и ловче игра. Об'единенные усилия советов физкультуры, кружков и трудящихся - участников дадут блестящие результаты.

Пусть наши результаты текущего года далеки от идеала, но они являются первыми шагами молодой советской физкультуры. Поступь еще неуверенна, шаг мал и неровен, но воля к победе огромна, она являет собою об'единенную волю трудящихся масс, и в этом залог успеха. Мы постараемся в ряде статей осветить нашу линию, линию советов физкультуры, вырабатываемую на основе практики работы рабочих кружков. Наша основная ошибка, главнейший недостаток — отсутствие руководящих ячеек в районах. Они создались только к самому концу сезона.

Но эта зима даст нам возможность укрепить наши районные базы, связаться с уездами и подготовиться к ведению работы в об'еме всей Московской губернии.

Перейти от городской работы к губернской, от спорторганизации к рабочим ячейкам — главнейшая задача секции игр МСФК.

Момент игры команд второй группы. Кр. Стрела—КР. Хамовники.

Д. В. Ильин.

БАСКЕТБОЛ

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВЕНСТВА МОСКВЫ.

При выяснении общего победителя первенства по группам, во внимание принимались не только результаты по играм отдельных команд, но также определенное количество женских и мужских команд, число занятых ими в общем мест, затем количество удалений игроков с поля, дисквалификаций, замечаний, личных ошибок и количество игроков, игравших во всех командах.

Такой принцип зачета принимался согласно постановления президиума МСФК для выявления лучшего коллектива-кружка не только в техническом отношении, но также и в том, насколько кружки выполняли указанные выше пункты.

Прежде чем перейти к отчету о первенстве, мы дадим несколько общих сведений о количестве кружков, команд и т. д., принимавших участие в розыгрыше.

Всего участвовало 15 кружков с количеством команд: женских 29 и мужских 60; в процессе игры постановлением секции игр было снято 7 женских и 5 мужских. Игроков было заявлено 813 чел., из них принимало участие в играх 562 чел. Все эти общие цифры говорят за то, что баскетбол привлекает с каждым годом все большее количество участников и, надо думать, что начинающийся в скором времени зимний сезон определенно поставит вопрос о новых помещениях для игры, так как все говорит за то, что количество команд зимой будет не менее чем летом.

Теперь перейдем к результатам учета победителей по группам.

I группа. Первое место ОППВ, имеющее по общему зачету пяти мужских команд—второе место, двух женских—первое место и наименьшее количество штрафных очков (пункты, перечисленные вначале) 3,5 очк., а всего 6,5 очк. Второе место досталось Профинтерну, имеющему соответственно 1, $4^1/_2$ и 2, а всего $7^1/_2$ очк. Здесь необходимо отметить, что Профинтерн сошел с первого места только благодаря халатному отношению за последнее время женской команды к играм, выразившемся в неявке на игры, за что и была снята секцией игр с календаря. В результате Профинтерн получил за женские команды последнее место с наибольшим количеством очков.

Этот пример ясно должен показать всем клубам, что необходимо выставлять не только одну первую хорошую команду и тем паче мужскую, но и принимать меры к улучшению общего класса всех команд, усиливая иногда младшие за счет старших; третье место занял Рускабель, имеющий соответственно 5, 2 и 1, а всего 8 очк. Таким образом Рускабель, имея за технические достижения последнее место в мужских командах, подтягивается вперед за счет наименьшего количества штрафных очков, где он получает первое место и тем самым лишь на пол-очка отстает от Профинтерна.

Четвертое место—Красная Пресня, имеющая соответственно 4, 4 и $3^1/_2$, а всего $11^1/_2$ очк. На последнем месте Красные Хамовники – 3, $4^1/_2$ и 5, а всего $12^1/_2$ очк.

Несмотря на то, что первое место осталось за ОППВ, необходимо отметить, что все же сильнейшими мужскими командами обладает Профинтерн, класс игры которых пока еще никем не поколеблен. За ОППВ же остается пока пальма первенства по женским командам, при чем надо отметить, что они в настоящий момент имеют сильных противников в лице Рускабеля и Кр. Сокольников.

II группа. Первое место—раб.-спортивный клуб имени КИМ, имеющий по общему зачету трех мужских команд—первое место, двух женских—третье место и штрафных очков—1, а всего 5 очк.; второе место — Кр. Сокольники – 4, 1 и $2^1/_2$, всего $7^1/_2$ очк.; третье место – водокачка им. Ольденбурга—2, 2 и 4, всего 8 очк.; четвертое место—Динамо – 3, 2 и 6, всего 11 очк.; пятое место—Желбат – 6, 4 и $2^1/_2$, всего $12^1/_2$ очк.; шестое место Искра—3, 5 и 5, всего 13 очк.

Сильнейшими командами мужскими в данной группе обладают ВИО и КИМ, при чем у первых вне конкуренции первая команда, у вторых — вторая; сильнейшие женские команды у Кр. Сокольников.

III группа. Первое место заняли Совработники, имеющие по трем мужским командам первое место, двум женским—второе место и штрафных очков $2^1/_2$, а всего $5^1/_2$ очк.; второе место—Сахарники – 2, 1 и 4, всего 7 очк., третье место – АКС—3, 2 и $2^1/_2$, всего $7^1/_2$ очк.; четвертое место—Кр. Луч 4, 6 и 1, всего 11 очк. Здесь сильными и приблизительно равными командами, как мужскими, так и женскими, обладают Совработники и Сахарники.

Таким образом, призы, учрежденные МСФК, будут переданы ОППВ, КИМ и Совработникам, т. е. каждому победителю по своей группе.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Е. СТРАТИЕВСКИЙ.

ИТОГИ ЛЕТНЕЙ РАБОТЫ В СИБИРИ.

Итоги работы, проделанной советами физкультуры в Сибири за истекший летний период, весьма показательны.

Шесть сибирских губерний приступили к летней работе как раз по окончании «первого Сибирского совещания по физкультуре», которое дало возможность в общих чертах наметить план и принципы общесибирской работы в летний период и выявить ее конкретные формы.

К этому времени число физкультурников по Сибири достигало 15.000 человек (без Красной армии), в большинстве комсомольская и профсоюзная молодежь.

Охват учащихся, комсомольцев и профсоюзн. молодежи. СФК правильно учли всю важность сдвига своей работы в массы и необходимости охвата в первую очередь школьных возрастов. И, несмотря на очевидную бедность органов наробраза, за лето, повсеместно были открыты детские площадки, где школьники могли получать полезные знания и навыки на ряду с физическим воспитанием. В большинстве губерний, особенно в Иркутской и Ново-Николаевской, эта работа приняла массовый характер.

Вместе с тем летний сезон ознаменовался расширением работы по профсоюзной и комсомольской линиям. Здесь необходимо отметить успехи железнодорожников и горняков, где сдвиг в сторону физкультуры достиг больших размеров. Заслуживает похвалы работа Иркутского и Омского комсомолов, являющихся руководителями всей работы по физическому оздоровлению трудящихся.

Постройка стадионов и площадок. Не менее энергично обстоял вопрос с сооружен ями и постройками мест для занятий физкультурой. Так, в Иркутске достроен лучший в Сибири стадион, в Омске выстроен совершенно новый, в Томске и Красноярске произведено дооборудование и в Ново-Николаевске заложена постройка городской спорт-площадки, имеющей общесибирское значение. Кроме того, в каждом городе существуют спорт-клубы и частично дома физкультуры.

На местах заметна полная ведомственная увязка всей работы, но все же и сейчас некоторые исполкомы мало обращают внимания на работу своих СФК. Особенно это наблюдается на Алтае, где ГСФК предоставлен сам себе и лишь «нажимы» Сибсовета поддерживают его. Алтай — на последнем месте в работе по физкультуре в Сибири и число занимающихся в нем едва достигает 2000 человек.

Слабость работы в деревне и среди женщин. Гораздо хуже обстоит вопрос с уездами и деревней. Уезды еще кое-как на 75% работой охвачены, но деревня, за малым исключением, вовсе не тронута.

Это обстоятельство об'ясняется исключительно тем, что работников физкультуры в Сибири очень мало, что слишком мизерны те материальные рессурсы, которыми располагают советы физкультуры, что еще многие руководящие органы страдают физкультурной безграмотностью и что в деревне вообще очень мало культурных сил.

То же самое приходится сказать и в отношении вовлечения женщин в работу по физкультуре. Здесь еще не изжиты косность и предубеждения. Часто наблюдаются взгляды о «ненужности и излишестве» физкультуры для женщин. С этим злом органам физкультуры предстоит повести широкую борьбу.

Внимание научному контролю. Страдают на местах и вопросы постановки врачебного контроля. Врачей, знакомых с физкультурой, очень мало и далеко не везде оборудованы антропометрические кабинеты. На общем фоне научной постановки физкультурной работы приятно выделяется Томск, где благодаря ранее существовавшему институту физкультуры и, сейчас, университету, успешно работает кабинет при ГСФК. В Омске ГСФК поддерживает связь с мединститутом, а в Иркутске с университетом.

Об инструкторском составе. Итоги. Вопросы инструктажа и переподготовки его нашли свое практическое разрешение. На местах в ряде губерний проведены и проводятся собственными силами краткосрочные курсы и курсы самоусовершенствования, которые должны обеспечить массовых руководов по физкультуре, а также восполнить знания имеющегося инструкторского состава.

Для подведения результатов летней работы повсеместно были проведены губернские праздники физкультуры и, в конце, Сибирский, привлекший большое число участников.

Все перечисленные моменты доказывают, что дело физического оздоровления трудящихся Сибири не стоит на мертвой точке, а верно двигается вперед, достигнув в летний период 70.000 человек (кроме Красной армии), занимающихся физкультурой.

В дальнейшем поддержка исполкомов и широкой советской общественности сможет вполне обеспечить успех делу физического оздоровления и воспитания сибирского пролетариата.

Н. БУДНИКОВ.

ФИЗКУЛЬТУРА У РАБОЧИХ ДОНБАССА.

(Госметзавод им. Чубаря).

Густой сеткой покрывают спортивные кружки и ячейки рабочих все уголки Донбасса. Труды физкультурников не пропадают даром. Донбасс, несмотря на все препятствия, ставит физкультурное дело на должное место. Самым старым и серьезным физкультурным ядром Донбасса считается спорт-секция рабочего клуба имени Артема при Краматорском госметзаводе им. Чубаря.

Красиво раскинулся спортивный парк, гордость Краматорской, лучший на Украине, с оборудованными футбольной, гандбольной и баскетбольными площадками, треком в 400 метров, дорожками для бега и бассейном.

Сюда стекается рабочее население всех возрастов, посмотреть на результаты кропотливой, но усердной работы молодого поколения.

Легкая и тяжелая атлетика.

Первые шаги занятий легкой атлетикой дали блестящие результаты. Не говоря об общих достижениях, превышающих нормы, выставленные советом физкультуры, следует отметить некоторые особо интересные результаты.

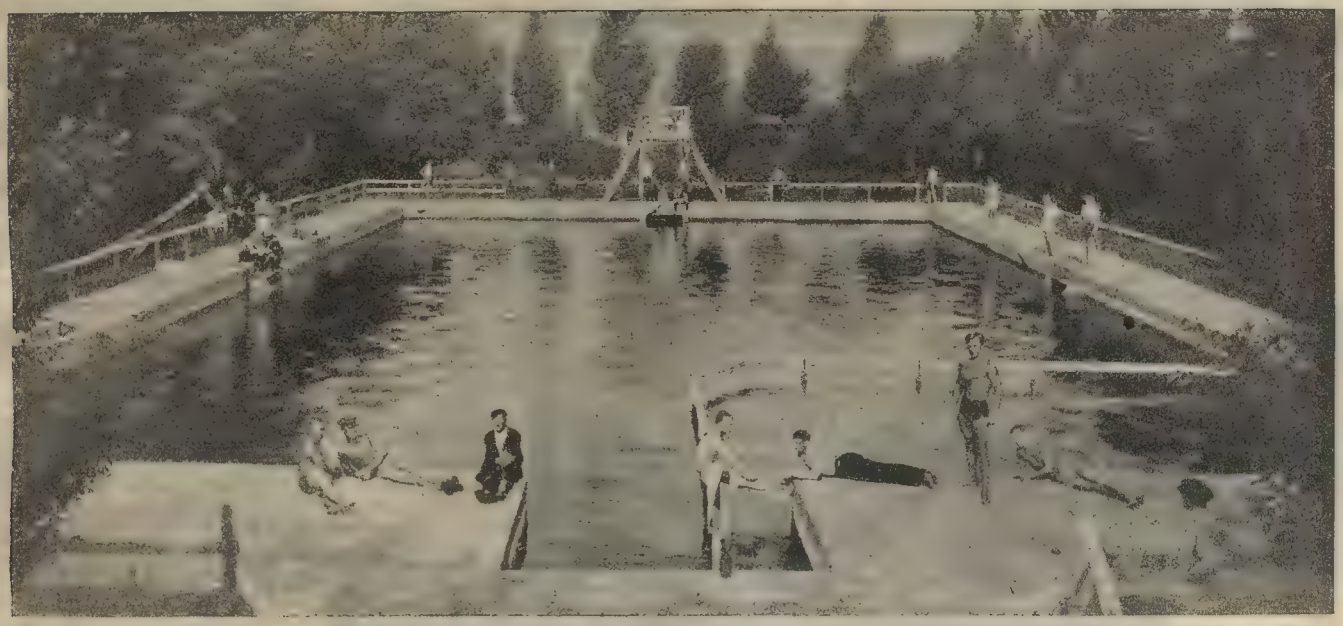
Так, в беге на 100 м. показано блестящее время—11,5 сек В метании диска Минаков показывает: правой рукой 34 м левой—22; в толкании ядра—он же: правой 10,70, левой - 8,20 копье 48 м. (сумма рук); в прыжке в вышину с разбега Коляда дает 1,50 и в вышину с места—1,25; в прыжке в длину с места лучший результат у Рыбальченко 2,70; затем Владимирским показано 5,70 в прыжке в длину с разбега, а Минаков в прыжке с шестом берет 2,70. 200 м. Владимирский—26; 400—Белозеров—60 сек; в беге на 1500 м. он же—5 : 40.

По тяжелой атлетике: после зимних индивидуальных занятий гантелями физкультурники взялись за гири, появляется разборная штанга и практикуется борьба.

Хандбол. (Ручной мяч).

Этот новый вид спорта быстро завоевал интерес среди молодежи, результатом чего послужила организация двух мужских и двух женских команд.

Технически стренированная первая гандбольная команда участвовала в междугородних соревнованиях и везде успешно выигрывала.



Бассейн на Краматорском госмедзаводе им. Чубаря.

Футбол.

Текущий сезон окончательно выявил, что краматорская рабочая футбольная команда является одной из лучших на Украине. Дружная и сыгранная команда молодых игроков дала почувствовать центру Украины—Харькову—крупного соперника—приезд четырех лучших харьковских команд класса «А» не увенчался успехом. Харьков был побежден.

Краматорцы до сего времени не имеют ни одного поражения.

Закончены испытания для футболистов по шестиборию, результаты достижений выше нормы.

Плохо, что краматорским физкультурникам, в силу денежного кризиса на месте, не пришлось участвовать на олимпиаде текущего года.

Бассейн.

Бассейн является гордостью краматорцев, он единственный на Украине.

В жаркие дни после упражнений им здесь и холодный душ, и солнечные ванны, и вышка для прыжков, и самый бассейн (цементовый 20×40 м.) с оборудованными кабинами.

Физкультура и рабочие.

День соревнования... Билеты взяты за несколько дней. Задолго до начала скамьи и дорожки парка усеяны зрителями.

Оркестр духовой музыки, хорошая организация привлекают до 5000 зрителей. Во время соревнований нет выкриков и насмешек над гостями, соревнование идет дружно.

Лучшего приема приезжие нигде не встречают— гощение, бассейн, экскурсия на завод и радушный прием рабочих в цехах дополняют дружеское отношение спортсменов.

Нередко в цехах, прослышав о приезде команды, посылают делегатов за расспросами, обсуждая это группами у станка. Таково отношение рабочих масс Донбасса к физкультуре.

Материально секция нужды не терпит. Средства—сборы от платных соревнований и культфонд. Необходимые снаряды и спортимущество имеются в достаточном количестве.

В зимний сезон широко развернется работа в закрытом помещении, а также хоккей, коньки и пр. И, надо ожидать, что блестящее будущее краматорской спортсекции, составленной из рабочей молодежи, любящей физкультуру— обеспечено.

ПЕРВЕНСТВО ФИНСКОГО СПОРТИВНОГО СОЮЗА.

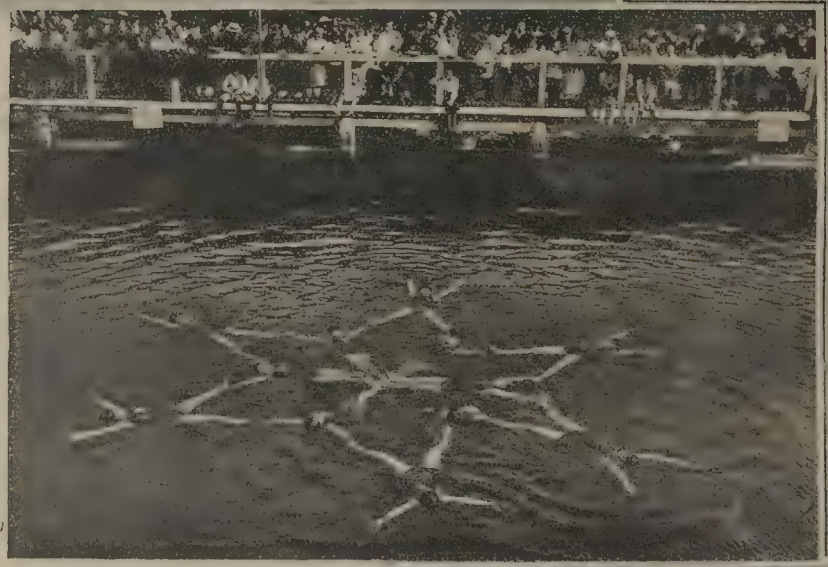
В Гельсингфорсе недавно было проведено рабочим спортивным обществом „Юрю" первенство рабочего союза Финляндии по легкой атлетике.

Это первенство для нас особенно ценно и интересно, тем более, что, как показали нынешние встречи с иностранными товарищами,—финны являются для СССР наиболее серьезными противниками на будущих интернациональных встречах, а также и на предполагаемой Франкфуртской олимпиаде.

Первенство своими достижениями достаточно ярко показало, как прекрасно налажена спортивная работа в союзе, каких крупных результатов можно достигнуть, умея правильно вести подготовительную работу, тренировку, хотя бы в крайне неблагоприятных для рабочего спорта условиях. Характерно и то, что успехи наших зарубежных товарищей взволновали буржуазную спортивную прессу, увидевшую (и вполне резонно) в сильно выросшем качественно и количественно союзе опаснейшего для себя конкурента, который сумел в крайне короткий срок достигнуть интернациональных результатов.

Чем же об'ясняется столь быстрый прогресс в союзе? Отчасти это следует приписать тому обстоятельству, что финские товарищи, имея у себя перед глазами классных атлетов буржуазного союза с их идеально разработанной техникой, тактикой и тренингом, многому могут там поучиться. Этого-то как раз мы в СССР и не имеем, и учиться нам приходится, главным образом, на наших же ошибках. Во-вторых — у нас легкая атлетика—еще не массовый вид спорта, в то время, как в Финляндии она стоит на первом месте, далеко опережая футбол и проч.

При нашем дальнейшем описании мы будем для сравнения проводить достижения, показанные на Втором всесоюзном праздн.



нике, пробуя тем самым угадать те места, которые мы могли бы иметь на соревновании с финскими товарищами. Следует лишь помнить, что эти сравнения будут весьма неточны, и вот почему: прежде всего, совместное соревнование должно будет повысить достижения обеих сторон, так что уже тут будут возможны те или иные перемещения. Во вторых, следует считаться с погодой, при которой шли соревнования (в Финляндии была прекрасная солнечная погода, мы же, как известно, этим похвастаться никак не могли), условиями соревнования, дорожкой и т. д. Имея дорожку много худшую, чем заграничные, мы тем самым сильно снижаем свои достижения. Во всяком случае приблизительным мерилом эти сравнения могут быть и мерилом весьма любопытным, хотя, к сожалению, говорящим далеко не в нашу пользу.

Героями соревнования оказались три бегуна: Вирта, уже знакомый спортивной Москве, Иокела и Борг. Вирта выиграл бег на 100 и 400, Иокела—5000 и 10.000 и Борг—800 и 1500.

Бег 100 м. Лучшее время у Вирты — 11,5; далее Этолен—11,5 и Эло—1 м. сзади. Лучшее достижение на нашем празднике у Юдина—11,4.

200 м. — Здесь с фаворитом соревнования—Виртою—случилось несчастье. Идя первым на два метра, он, не доходя до финиша 4 мтр., спотыкается, падает и пропускает мимо себя всех остальных участников. Исходя из этого и принимая во внимание результаты первых двух, можно предполагать, что время его могло быть около 23 с. Первыми в результате кончили Салонен и Эло—23,7; Пекоонен на 3, Туомисто на 9 м. сзади.—Первенство СССР—Подгаецкий—23,8.

400 м. — Зато определенно классного результата достиг Вирта в беге на 400 м., показав время 49,9. Этот результат является уже интернациональным, так как бегунов 400 метровиков со временем менее 50 сек. насчитывается не более 13 человек во всем мире. Однако те, кто помнят Виргу в Москве бегущим на 400 м., наверное уже тогда обратили внимание на удивительную легкость его хода, крепкий, сильный удар, длинный шаг, выносливость и т. д., — одним словом на качества, характеризующие хорошего полусредневика. Все помнят, как он легко, почти шутя, безо всякой конкуренции прошел в 52,3 с. Еще тогда Вирта говорил, что его всеми способами переманивают в буржуазный союз, суля прекрасно оплачиваемую службу и т. д., с тем, чтобы он ехал на Парижскую олимпиаду, как участник эстафеты 4 × 400 м. Теперь этому, конечно, верится. Буржуазная Финляндия не имела в своей команде 4 бегунов с результатами менее 50 сек., и ее взоры, вполне резонно, обратились на рабочий союз, в частности на Вирту, человека с вполне серьезными (уже и тогда) достижениями.

Для характеристики постановки соревнования и судейства следует отметить следующий небезынтересный для наших судей факт, имевший место на этой дистанции. Три секундометриста, принимавшие Вирту, показали следующие времена: 49,8; 49,9; 49,9 с. Мы такой точности, повидимому, долгое время еще не добьемся.

Вторым дистанцию прошел Эло в 51,9; далее следовали Пекоонен—52,5; Кеериайнен — 53,0: Мятилла — 53,3. — Первенство СССР — Подгаецкий—53,0.

(Окончание следует).

Рабочий спорт в Германии.

Германские рабочие спортсмены усиленно готовятся к предстоящей в 1925 г. во Франкфурте н/М. международной рабочей олимпиаде. Вверху и внизу: бег на 200 и 100 мтр. на пред'олимпиаде во Франкфурте на/М.—Посредине: фигурное плавание в одном из берлинских рабочих клубов.

РАБОЧАЯ ПРЕД'ОЛИМПИАДА (ЛЮЦЕРНСКОГО СПОРТИНТЕРНА) ВО ФРАНКФУРТЕ НА МАЙНЕ.

23—24 августа во Франкфурте на Майне были разыграны общегерманские легко-атлетические первенства рабочего союза, долженствовавшие в известной мере послужить репетицией к олимпиаде 25 года. Репетиция эта, показав довольно утешительные спортивные результаты, прошла далеко не столь удачно с организационной стороны. Отвратительная дождливая погода и плохое анонсирование соревнований привели к почти-что полному отсутствию зрителей на трибунах. И, вместе с тем, на эти трибуны не пускали укрыться от дождя мокнущих на площадке спортсменов. Неважно обстояло дело с квартирным вопросом и питанием. Наконец, за скудостью материальных средств большинство округов не смогло прислать свои боевые силы в полном составе, хотя зато были гости из Швейцарии и Чехо-Словакии.

И вот, при всем том, технические результаты, показанные под дождем, по скользкой дорожке, надо признать весьма удачными.

Хорошо шли спринтера, показывавшие уже в предварительных забегах зачастую на 100 м. 11,3 — 11,4 — 11,6, тогда как победитель финала Шефер прошел в 11,2.

Слабее результаты у полусредневиков, где на 800 м. у победителя Лее время 2 : 08,3.

Зато снова недурные достижения у миттельштрекеров и стайеров, где первенствовал хорошо известный у нас Вагнер.

С особым интересом разыгрывались, как и всегда, эстафеты.

Наоборот, ходьба привлекла слишком мало участников.

Слабоваты также и достижения в метаниях. Из женщин можно отметить Дитман, пробежавшую 100 м. в 13,1.

Следует отметить, что кроме немцев в соревнованиях принимали участие также швейцарские и австрийские рабочие спортсмены. Общее количество участников праздника достигало 500 чел. Зрителей... увы... было лишь в три-четыре раза больше. Ниже сего мы приводим наиболее интересные технические результаты. Желающие могут на основании предшествующей статьи провести здесь интересную параллель с финскими достижениями.

Технические результаты.

Мужские соревнования. — *100 м.*: Шефер (Ратенау) 11,2; Фесслер (Вена) 11.3.— *200 м.*: Гемпель (Дрезден) 23,4; Голандер (Лейпциг) 24,2; — *400 м.*: Гирш (Мюнхен) 55,2; Феге (Мюнхен) 55,3;—*800 м.*: Лее (Ганновер) 2 : 08,3; Зибман 2 : 10.— *1500 м.*: Вагнер (Лейпциг) 4 : 17,2; Базе (Ганновер) 4 : 25,3; — *5000 м.*: он же 16 : 04; Миттенцвей 16 : 08.—*Ходьба на 5000 м.*: Леман (Берлин) 24 : 40. — *Бег на 10.000 м.*: Трепте (Дрезден) 34 : 07; Плазе (Шенау) 34 : 39,3. *Прыжок в вышину*: Липперт (Лаутенберг) 170; Блум (Бург) 160. — *Прыжок в длину*: Шпарфельд 6,35; Пфарр 6,33. — *Тройной прыжок*: Липперт 13,15; Хельмик 12,87.—*Прыжок с шестом*: Арндт 3,10; Вормс 3,10.— Ту же высоту взяли еще три атлета. — *Диск*: Фадн 32,95; Бартельт 32,67. — *Копье*: он же 44,21; Альтникель 37,26. *Ядро*: он же 10,52; Эндерс 10,20. — *Молот*: Кюфер 29,70; Прей 28,00.— *В десятиборьи* победителем вышел брукмюльский спортсмен Циммер (770 очк.), *в пятибории* — Фухлохер (400 очк.) и *в троебории* — Крюгер (274 очк.).

Женские соревнования. — *100 м.*: Дитмар (Ганновер) 13,1; Хохгольцер (Нюренберг) 13,3.— *Прыжок в вышини*: Гаазе (Магдебург) 137; Киль 120. — *В длину*: Вайнбрехт (Мангейм) 460; Хохгольцер 450. — *Копье*: Вайнбрехт 26,33; Краусс 19,00.— *Ядро* (облегченное — 5 кгр.). Шмидт (Мюнстер) 7,10; Мюллер 7,09.

Официальный отдел.

... СОВЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Циркулярно.

Высший Совет Физической Культуры ВЦИК'а, с целью установления более тесной связи с местами, а также подытоживания работ местных советов физической культуры по всем вопросам, выдвинутым Первым Всесоюзным Совещанием СФК, постановил созвать на 1 декабря с/г. следующих представителей СФК:

БССР, УССР, ЗФСР, Туркестанской, Киргизской, Башкирской и Татарской Республик, Урала, Сибири, Юго-Востока, Ленинграда и Москвы.

По одному представителю от перечисленных советов ВСФК обеспечивает помещением и питанием на все время совещания, которое продлится три дня, т.-е. до 3 декабря включительно.

Повестка дня намечена следующая:

1. Информационный доклад КСИ.
2. Доклады с мест.
3. Установление срока и места проведения Третьего Всесоюзного праздника физической культуры.
4. Подготовка Первой Рабочей Международной Спартакиады КСИ.
5. Установление срока созыва с'езда физической культуры.

Доклады с мест должны быть представлены обязательно в письменном виде по следующей схеме:

1. Работа СФК в ведомствах (конкретно, в чем выражается в каждом в отдельности).
2. Что сделано СФК в уточнении задач и работ отдельных ведомств в области физической культуры.
3. Что сделано в области получения спортимущества, площадок и зал от органов Всевобуча и бывших частных обществ.
4. Как использованы и нагружены спорт-площадки профсоюзов и военведа для остальных организаций.
5. Статистические данные, указывающие рост участников ф. кружков за 1923—24 г.г. (фактическое их наличие).
6. Работа в области научно-врачебного контроля:
   а) Что предпринято СФК в области проведения врачебного контроля (организация антропометрических кабинетов).
   б) Как используются педагоги в области проведения физкультуры.
   в) Что сделано в области подготовки помощников инструкторов в физкульткружках фабрик и заводов.
   г) Что сделано СФК в области закрепления стипендий в ГЦИФК.
   д) Что сделано СФК в области ликвидации физбезграмотности.
   е) Создана ли СФК агитационно-пропагандистская комиссия и ее работа.
   ж) Проведена ли обязательная подписка СФК на издания ВСФК (точные цифровые данные).
   з) Проведена ли неделя физической культуры и ее результаты.
   и) Что сделано СФК по усилению работы ф. к. в деревне, клубах, в домах Красной армии, в военуголках и избах-читальнях.
   к) Проводится ли процентное отчисление со сборов спорт-зрелищ.
7. Работа технического комитета:
   а) Были ли проведены губернские соревнования районов и каковы их результаты.
   б) Каков план работ на зимний период.
8. Утверждена ли смета. Какова ее цифра (перечень всех статей и сумм, отпущенных СФК) на 1924—25 г.г.
9. Приходные и расходные статьи совета в 1923—24 г.г.
10. Какие вопросы требуют разрешения, согласования и утверждения в ВСФК.

Председатель ВСФК **Н. Семашко.**

№ 6075. Секретарь ВСФК **А. Иитин.**

4 октября 1924 г.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 27685 Интернациональная тип. 39-я „Мосполиграф", Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

Цена

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания).—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.** — 2-е издание, исправленное и дополненное.— Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано). . . . . 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . . . 35 коп.

Цена

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского и Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК . . . . . 15 коп.

№ 6 **Легкая атлетика. — Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.** — Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России . . . . . 85 коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

№ 8 **Борьба и тяжелая атлетика.**— Официальные правила . . . . . 20 коп.

ПЕЧАТАЮТСЯ И В ТЕЧЕНИЕ НОЯБРЯ ПОСТУПЯТ В ПРОДАЖУ:

„Календарь - Справочник" по спорту на 24/25 г. Необходимая справочная книга по всем видам спорта, охоте и рыболовству.

Руководство по лыжам. Исчерпывающие сведения по всем вопросам лыжного спорта—организация, тренировка и пр. Составили: **Н. М. Васильев, М. М. Гостев** и **П. А. Немухин.**

Руководство по конькам. Впервые выпускаемая в России книга. Сост. **П. А. Ипполитов.**

Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. Сост. д-ра **Г. К. Бирзин** и **В. В. Гориневская,** с предисловием проф. **В. В. Гориневского.**

Вышла из печати брошюра Б. Кальпус и Ф. Рейснер

КРАСНЫЙ ИНТЕРНАЦИОНАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(МАТЕРИАЛЫ О КРАСНОМ СПОРТИНТЕРНЕ).

Цена 25 коп.

Все цены указаны с доставкой

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057.

АДРЕС ГЛАВНОЙ КОНТОРЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: Москва, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы и Торгового Сектора Издательства, Итальянская, д. 15, кв. 4. Телефон 2-15-43,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

ВЕЛО-ПРОБЕГ

Севастополь—Москва

1850 километров

пройден без ремонта

НА ВЕЛОСИПЕДАХ

СОВЕТСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

Н. ПОХИЛЬСКИЙ

МОСКВА, Мясницкая, 24. Тел. 3-70-69.

ВЕЛОСИПЕДЫ

ЧАСТИ

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

К СВЕДЕНИЮ ВСЕХ.

Настоящим сообщается, что издательство Инспекции Территориальных Формирований, Допризывной Подготовки и Физической Культуры (бывш. Всевобуч)

ЛИКВИДИРОВАЛО СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Дальнейший выпуск журнала

«КРАСНЫЙ СПОРТ»

берет на себя Издательство

ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Все письма, запросы, денежные суммы и пр. надлежит направлять по адресу:

Главного редактора — МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. 5. Тел. 2-12-85.

Настоятельно всю корреспонденцию для журнала направлять **в редакцию**

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Высшего и Московского Советов физической культуры

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею.**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания). — Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . Цена 25 коп.

№ 3 **Программа клубных летних занятий по физической культуре для возраста старше 16 лет.**—2-е издание, исправленное и дополненное.—Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрена Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано) . . . . . Цена 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . Цена 25 коп.

№ 5 **План и методические указания для летних занятий по физической культуре в школах** возраста от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректором Госуд. Инстит. Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркан.** Одобрен Научно-Учебным Комитетом ВСФК, Цена 15 коп.

ПЕЧАТАЮТСЯ И ВЫХОДЯТ 15 ИЮНЯ:

№ 6 **Легкая атлетика.—Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.**—Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России . . . . . Цена коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. . . . . Цена коп.

ОСОБОЕ ИЗДАНИЕ. **Сборник научных работ по физической культуре Государственного Института Физической Культуры.** С предисловием Наркома **Н. А. Семашко.** Составили: проф. **Гориневский,** проф. **Ненюков,** проф. **Рудик,** ректор Института **А. А. Зикмунд,** д-ра: **Арямов, Бирзин, Виленский, Волоцкой, Егоров, Модель, Радин, Чиркин.** . . . . . Цена коп.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ И ПРОДАЮТСЯ

издания бывшего издательства „КРАСНЫЙ СПОРТ":

Футбол.—Состав. Ромм.—Руководство с 70 рис. Цена 1 руб
Бег.—Состав. **Кутейников** и **Ягужинский.**—Наглядное руководство в рисунках. . . . . „ 50 к.
Метания.—Их же. Наглядное руководство в рисунках . . . . . „ 60 к.
Прыжки. Их же. Наглядное руководство в рисунках . . . . . „ 70 к.

Физкультура для всех. Индивидуальная гимнастика.—Составил **Б. А. Калнпус** . . . Цена 60 к.
Велосипед.—Составил **Борисов** . . . . . „ 1 руб.
Лыжи.—Состав. **Л. В. Геркан** и **Кутейников,** с 60 рис. . . . . „ 1 руб.

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ С ДОСТАВКОЙ.

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка по соглашению.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка, на наш текущий счет № 6057.

Адрес Главной Конторы Издательства: МОСКВА, Советская пл., Козьмодемьянский пер., д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы Издательства

Кирпичный, 3, кв. 37. Д. Г. ГИРС.

принимая у себя подписку на журнал, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышепоименованные книги.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

N 21

СССР — ТУРЦИЯ

НА 1925 Г. **ОТКРЫТА ПОДПИСКА** НА 1925 Г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал 24 №

2-й год издания.

Ответственный редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

В 1925 году **Известия Физической Культуры** явятся в полной мере руководящим журналом по организационным, научным, программно-методическим и техническим вопросам с широко поставленным информационным отделом. **Известия Физической Культуры** будут освещать работу всех **советов физкультуры, профсоюзов, РЛКСМ, военного** ведомства, **Наркомпроса, Наркомздрава** и др. организаций. Учитывая свои задачи, а также масштаб и характер работы мест, журнал особое внимание будет уделять **Сев.-Зап.** области (Ленинграду), **Уралу, Украине, Сибири, Донбассу.**

Основные отделы журнала.

Организационный. — Научный. Учебно-методический — этот отдел будет систематически выявлять все практические вопросы проведения физкультуры в профсоюзах, армии и флоте, в школе и пр.; вопросы программного характера; практические указания руководителям кружков и инструкторам; учебные планы, уроки и т. п. — **Технический.** — Физкультура в Красной армии и флоте. В профсоюзах и РЛКСМ.— По учебным заведениям.—Сбзор спортивного движения (все виды спорта). Информационный отдел. — Библиография. Официальный отдел. — Почтовый ящик.

Каждый № Известий Физической Культуры будет богато иллюстрирован.

В целях удовлетворения назревшей потребности в НАИБОЛЕЕ СОЛИДНОЙ литературе будет дано в качестве

ПРИЛОЖЕНИЙ К

ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6 книг сборников

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

В которых будут помещаться все, наиболее ценные, труды научных институтов и вуз'ов по физкультуре, экспериментальные работы и статьи по организационным, научными, учебно-методическим и техническим вопросам, отдельных авторов.

Вторым приложением к ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ будут

6 выпусков журнала

ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ

дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями

12 месяцев	**15** р.	
6 „	**7** „	**50** к.
3 „	**4** „	

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**

Ответственный редактор **К. А. МЕХОНОШИН.**

Красный Спорт явится полным зеркалом спортивной жизни **всего СССР** в самом живом и интересном изложении. Каждый кружок, каждый физкультурник в лице **Красного Спорта** будет иметь незаменимого осведомителя и спутника своей повседневной работы. Наиболее крупные спортивные события будут обслужены в **Красном Спорте** особо полно и интересно. Чтобы сделать **Красный Спорт** наиболее живой и популярной газетой, в ней будут систематически печататься: злободневный фельетон, рассказы, воспоминания из спортивной жизни и юмористический отдел.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА КРАСНЫЙ СПОРТ

12 месяцев.	**7** р.	
6 „	**3** „	**50** к.
3 „	**1** „	**75** „

По желанию, подписчики как ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, так и КРАСНОГО СПОРТА могут получить на особо льготных условиях

ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ И СЕРИЮ ПЛАКАТОВ

1-я кн. **Легкая атлетика.** — Руководство по всем видам легкой атлетики, с 150 рис. 2-я кн. **Борьба.**—Впервые выпускаемое у нас полное руководство по борьбе, снабженное более 300 рис. — 3-я кн. **Гребля.**— Руков. по всем видам гребли, с 100 рис.—4-я кн. **Водный спорт.**—Руков. по плаванию, прыжкам, нырянию и остальным видам водного спорта, с 150 рис. 5-я кн.—**Вопросы физкультуры в армии и флоте.**— 6-я кн. Вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ. — 7-я кн. **Вопросы физкультуры в школе.** — 8-я кн. **Спортивный календарь-справочник на 1926 г.** — 9-я кн. **В помощь руководителю,** старосте и инструктору физкульткружка.

Особая серия **плакатов-таблиц** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА ВСЮ ЭТУ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

12 месяцев.	**8** руб.
6 „	**4** „
3 „	**2** „

ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ ПОЛУЧАТ ВСЕ 9 книг и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 6 мес.—4 кн. и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 3 мес.—2 кн.

Подписку и переводы направлять

Непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15. При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

XX 109/19

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия физической Культуры

№ 21.
15 ноября 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

Высшего и Московского Советов Физической Культуры.

Соревнования по легкой атлетике, организованные осенью текущего года Ленинградским губернским бюро „Спартак", привлекли небывалое количество участников от всех районов Ленинграда—свыше 1500 человек.

Наверху: бег Центрального района на 5000 мтр.

Внизу: старт женщин в беге на 100 мтр.

Ждановский.

Н. СЕМАШКО.

ОДНА ИЗ ЗАДАЧ ЗИМНЕГО СЕЗОНА.

В „Известиях“ в статье т. Мехоношина уже освещался вопрос о задачах зимнего сезона. Вкратце говоря, за зиму мы должны, во-первых, до максимума использовать зимние упражнения, прежде всего лыжный спорт. „Все на лыжи“—должно быть нашим лозунгом в этом году так-же, как было это в прошлом. Во-вторых, мы должны укрепить организационно наши ячейки физкультуры и уточнить их структуру. Надо, чтобы наши первичные ячейки — кружки физкультуре в клубах — являлись действительным центром всего, что тянется к физической культуре в рабочей среде, как среди взрослых (рабочих и работниц), так и среди молодежи. Пропаганда и агитация, агитация и пропаганда среди взрослых рабочих и работниц и среди молодежи должны немало содействовать этому организационному росту и сплочению.

Но для той же цели большему оформлению и уточнению организаций физической культуры должен быть использован еще один путь и использован именно в зимнее время; это — уточнение самых наших понятий о советской физкультуре. Чем единодушнее будут в этих понятиях работники физкультуры, тем крепче будет их организация.

В общем и целом в основных вопросах разногласий у нас нет. Основные контуры пролетарской физической культуры очертило первое Всесоюзное совещание советов физкультуры. В духе директив этого с'езда проводит свою линию и Высший Совет Физической Культуры.

Но было бы ошибкой закрывать глаза на то, что отдельные оттенки (а иногда и „уклоны“) у работников физкультуры намечаются. Взять хотя бы такой важный принципиальный вопрос, как об индивидуальном и коллективном соревновании. Едва ли у всех на этот вопрос один ответ. Взять хотя бы вопрос об использовании старых спецов в работе по физкультуре; и в этом вопросе едва ли есть полное единомыслие. Наконец, возьмем такой детальный специальный вопрос, как отношение к футболу. Итут имеются довольно отличные оттенки

Зимнее свободное время и нужно использовать для более углубленной проработки принципиальных и спорных вопросов физической культуры. Если советы физической культуры займутся тем, чтобы открыть в клубах широкую дискуссию по этим принципиальным вопросам, из „столкновения мнений“, по французской поговорке, „брызнула-бы истина“, у нас было бы больше единодушия и, следовательно, больше организационной сплоченности.

Материалы для такого обсуждения легко взять из нашей текущей периодической литературы и изданий. Наконец, очень полезно было-бы взять за основу для дискуссии тезисы т.т. Мехоношина и Зикмунда к последнему с'езду Спортинтерна, на котором эти тезисы по существу были одобрены. Тезисы т. Мехоношина дают ответ на принципиально-политические вопросы; тезисы т. Зикмунда отвечают на спорные вопросы методологии физкультуры.

1-й переходящий приз Ц. К. ж. д., врученный коллективу М. Б. Б. ж. д., занявшему первое место на общедорожных соревнованиях СССР.
Г. Г. Иосса.

Такая дискуссия подняла-бы теоретическую подготовленность наших работников физкультуры (по крайней мере руководителей ее), оживила-бы клубную и кружковую работу, внесла бы большую ясность в практическую деятельность, сплотила-бы наши организации.

Не забудем, что всякая дисгармония (разнобой) в нашей работе так же не вяжется с физкультурой, как лед с огнем. Физкультура— прежде всего единство, дисциплина. Без дисциплины физкультура то же, что здание без фундамента — оно развалится. Вот почему на укрепление дисциплины в наших рядах надо всегда неизменно обращать самое серьезное внимание. Каждый физкультурник должен быть образцом дисциплины. Поэтому нашим организациям надо каленым железом выжигать в самом начале всякие попытки к дезорганизации и нарушению дисциплины.

А повышению дисциплинированности будет содействовать углубление понятий по физкультуре и большая сплоченность наших рядов.

По всем этим соображениям мы должны воспользоваться зимним периодом для углубления нашей работы вообще и для привлечения массы физкультурников, в особенности молодежи, к принципиальной проработке вопросов физического образования и воспитания.

А. ИТТИН.

О ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ЭТИКЕ.

Нами была набросана статья на эту тему еще до последнего пленума ЦКК, ставившего вопросы парт'этики, но по целому ряду причин мы отложили ее и попробуем теперь поделиться с читателями своими соображениями, надеясь на их отклик.

Последний пленум ЦКК основательно всколыхнул с мертвой точки вопрос парт'этики. Ясно, что мы должны поставить теперь во всей его широте и вопрос физкультурной этики, ибо физкультура охватила огромные массы. Во всем этом движении складываются определенные традиции, условности. Организации физкультуры призваны сыграть очень видную роль в общественной жизни страны и в создании будущего коммунистического общества. Вот почему мы и должны не только выкурить имеющиеся скверные, неэтичные традиции из организаций, если они уже сложились, но и исключить возможность их возникновения в дальнейшем.

В своем докладе о парт'этике тов. Ярославский говорит: „Для рабочего класса этично все то, что способствует развитию пролетарской революции“ и дальше, что „этичность рабочего и члена партии теснейшим образом связана с его сознанием классового положения и что вернейшим методом борьбы с нарушением коммунистической этики является поднятие уровня классового сознания каждого партийца“. Исходя из этого, можно сделать целый ряд выводов и по вопросу о физкульт'этике.

Мы неоднократно и в тезисах и в докладах говорили о том, что физкультура—„орудие классовой борьбы“, „мощное средство коммунистического воспитания“ и т. п. А потому нам необходимо направить физкультуру в такое русло, чтобы ее проведение, осуществление было вполне этично, т.-е. способствовало развитию пролетарской революции.

т. Н. А. Семашко вручает знамя ВСФК коллективу МББ ж. д., занявшему первое место на втором Всесоюзном празднике физкультуры.
Г. Г. Иосса.

Совершенно ясно, что мы не можем смотреть, закрыв глаза, на все пережитки старого, на все традиции, вновь складывающиеся у нас. Мы должны ясно и определенно взять курс на выработку нашей физкульт'этики, но, конечно, не вырабатывать какой-то катехизис, а лишь дать определенную оценку ряду фактов в физкультдвижении. Именно сейчас, не медля, мы должны закладывать фундамент нашей физкульт'этики при участии всей массы физкультурников.

Обсуждение лучше всего начать с конкретных фактов. Вот ряд отдельных случаев. Если их надо считать типичными, то должно принять все меры к тому, чтобы их искоренить, ибо иначе у нас не будет физкульт'этики.

Наиболее показательным является футбол, так как он превратился сейчас в настоящую футболоманию. Им и займемся мы этот раз. Грубость игроков, невоздержанность публики и пр.,—разве все это способствует коммунистическому воспитанию? Азарт обычно достигает таких пределов, что часть публики в состоянии приветствовать игрока, заведомо грубо играющего. До сих пор встречается еще мордобой и потасовки команд и их сторонников после игры, а подчас влетает и судьям.

Здесь мы должны резко подчеркнуть, что так дальше итти нельзя. Это явное нарушение наших основных предпосылок к тому, что физкультура—часть комвоспитания. Следовательно, это неэтично. Следовательно, мы обязаны не допустить, чтобы эти замашки превратились в традиции. За это надо карать, с одной стороны, а с другой — изменять окружающую среду: медленно, но верно перевоспитывать зрителей.

В междугородных играх, выездах команд в провинцию и т. п. выплывает злополучный вопрос о суточных деньгах. Ведь физкультура у нас не профессионализм, а мы часто имеем случаи, когда та или иная хорошая команда начинает выставлять ряд неосновательных требований в вопросе о суточных. Часто, сохраняя оклад, получая даровой проезд и стол, команды и отдельные „спецы“ выставляют такие непомерные требования, что превращаются в глазах окружающих из физкультурников во „рвачей-профессионалов“, и, кроме того, разваливают, развращают организацию, не говоря уже о том, что не дают возможности подвести материальный базис под молодое дело физкультуры. Этим замедляется укрепление растущих организаций. Нам кажется, что ясна неэтичность такого явления.

Дальше,—наши международные игры. Ведь играем мы с рабочими организациями. Наш лозунг—не состязание, а дружеская встреча. А не было случая, чтобы мы, погнавшись за выигрышем „во что бы то ни стало“, не выпустили против заведомо слабой команды наши первоклассные силы. В наших домашних

[1]) В порядке обсуждения.

играх мы не пускаем играть команды первого класса со вторым. А здесь, вместо того, чтобы создать именно дружескую обстановку, мы получаем обратные результаты — дело международной пролетарской солидарности получает мелкие трещины, могущие превратиться в „овраги". Это не способствует делу пролетарской революции; следовательно, тоже неэтично и должно быть запрещено.

Еще один последний пример — манера подтасовывать команды: взять и всадить в коллектив или в команду „новичков" кого-нибудь из „младших" или „старших". Ряд таких вещей случается очень часто. Это, вне всякого сомнения, неэтично.

Не мало можно было бы привести еще примеров и о судействе, и о гребных соревнованиях и т. д., и т. п., но мы думаем, что читатели сами знают много таких случаев, которые показывают, столько еще осталось у нас старого, затхлого и сколько у нас есть уже своего, достаточно скверного.

Вопрос этики в физкультуре — вопрос боевой, насущнейший. Он должен стать предметом обсуждения всей массы физкультурников.

Надо прямо и открыто сознаться в наших недостатках и решительно повести с ними борьбу.

Без участия масс, без ее активности, конечно, мы ничего не сделаем. Мы должны добиться этой активности.

Советы физической культуры должны поставить у себя вопросы физкультурной этики на первый план и наступающую зиму широко использовать для просветительной и воспитательной работы.

Др И. А. Залкинд.

ОЧЕРЕДНЫЕ РАБОТЫ И ЗАДАЧИ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В КРАСНОЙ АРМИИ И ФЛОТЕ.

С переходом Красной армии к планомерному строительству, круг деятельности военно-санитарного ведомства постепенно расширяется и в направлении изучения вопросов психо-физиологии военной деятельности и военного быта вообще и боевой деятельности человека в частности.

Непременным условием для правильного разрешения указанной задачи является: 1) изучение умственных и физических свойств всего состава военнообязанных-красноармейцев, курсантов, ком- и политсостава, допризывников; 2) изучение сущности тех процессов в человеческом организме, которые вызываются военной подготовкой, т.-е. гимнастическими и военно-прикладными упражнениями, разными видами спорта и другими воздействиями, которыми в течение военного обучения подвергаются военнообязанные и 3) установление законов взаимодействия этих факторов, что в целом может дать весьма ценный отдел военной науки, касающийся биологических законов, которым должно подчиняться использование в военной науке законов химии, механики и др. Эмпиризм в этой области должен постепенно развиваться в сторону об'ективного научного метода.

Обширная русская и иностранная антропологическая [1]) литература и многочисленные научные исследования военных врачей охватывают, главным образом, вопросы статистики физического развития. Все же прочие вопросы остаются мало затронутыми и в иностранной литературе.

В об'ем намеченной выше задачи включается ряд вопросов, имеющих неотложное практическое значение, в связи со специальными условиями работы в Красной армии (краткие сроки службы, территориальная система, техническое совершенствование вооружения армии и тактика современного боя и т. д.): а) научное разрешение вопросов отбора принимаемых на военную службу молодых людей и распределение их по родам оружия в соответствии с их психо-физической предрасположенностью; б) отыскание метода научного контроля за психо-физическим воспитанием, применительно к задачам военного обучения и условиям работы в нашей действительности; в) выработка научно-обоснованного нормального режима (изучение вопросов военного быта); г) проверка с комсоставом целесообразности применения тех или других методов воспитания и обучения; д) изучение различных видов гимнастических и военно-прикладных упражнений и спорта, с целью научного анализа, вырабатываемых ими боевых качеств у обучаемых; е) изучение профессиональных особенностей службы в войсках различных родов оружия и изучение связанных с ними вредностей и т. д.

Военно-санитарное ведомство, при изучении вопросов психо-физиологии военной деятельности, пользуется двумя методами: 1) углубленное исследование с более точной научно-проверенной методикой на ограниченных контингентах и 2) массовое наблюдение и массовое собирание материала.

Собранные и обработанные до сего времени материалы позволяют сделать некоторые выводы о состоянии физического развития военно-обязанных контингентов (обработанный материал охватывает до 20 тыс. случаев). Подвергались наблюдению влияние лыж, футбола, марша, бега на большие и малые дистанции и пр. Производилось исследование над сердцем, сосудистой системой, органами дыхания, мочей и кровью. Эти исследования, в том числе и функциональная проба сердца, достаточно закономерно свидетельствуют о степени тренированности организма, более стойкого и способного к сопротивлению явлениям автоинтоксикации [2]) и другим последствиям утомления у хорошо тренированных. Главные работы по психологическим исследованиям проделаны в направлении проверки американской методики Yerker'a испытания интеллекта в Москве и Харькове; закончены работы по изучению об'ема представления и словаря подлежащих демобилизации красноармейцев, опытные исследования эмоционально волевой сферы по тесту Россолимо (коллективно на разных группах военных), ряд работ в Саратове, Ленинграде (под общим руководством военно-медицинской академии), Киеве, Владимире и других местах.

Кроме того проведено обследование поступающих на высшие инженерные курсы (бывшая школа маскировки), наметившее вехи к рационализации отбора в ВУЗ-ы.

[1]) Антропология—наука о человеке.

[2]) Отравление организма продуктами обмена веществ.

Производятся исследования над группами футболистов.

В лабораториях военно-воздушных сил проведен ряд специальных обследований летчиков—исследование цветоощущения у них, разработан проект аппарата для регистрации плавности движений у летчиков, произведены наблюдения над влиянием полетов на сердечно-сосудистую и дыхательную систему и др.

Кроме того, этими лабораториями поставлен ряд психотехнических обследований слушателей военно-воздушной академии и школ.

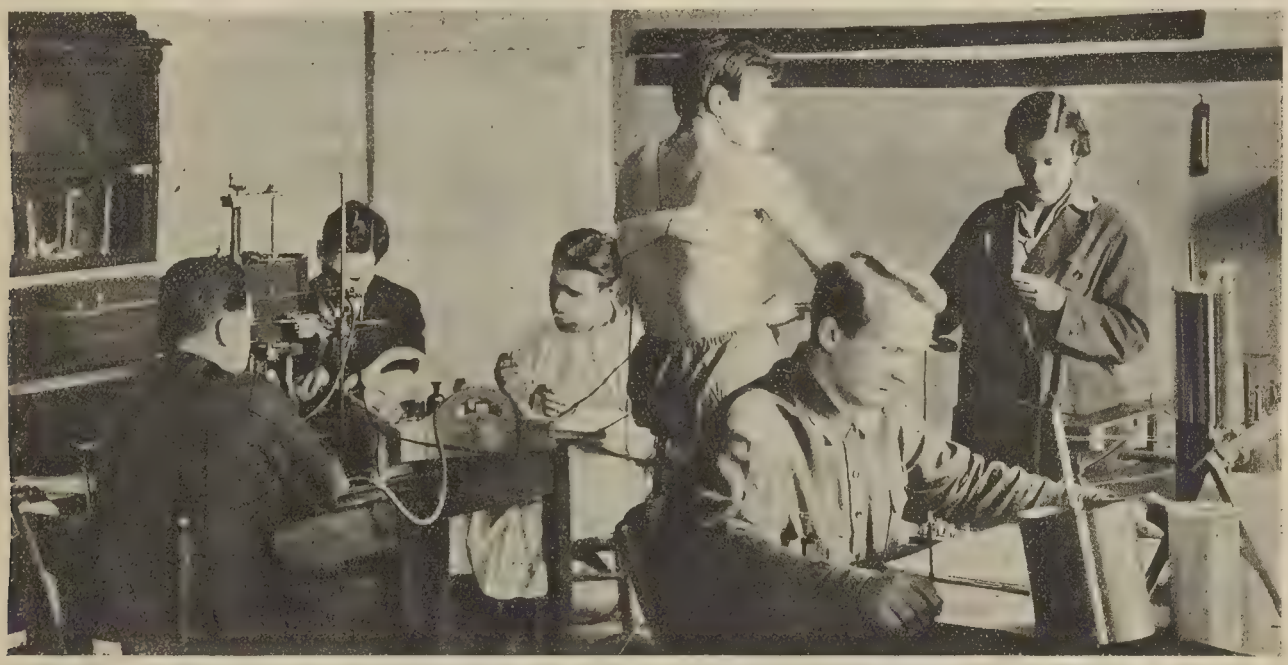
Научно-исследовательский отдел курсов физического образования им. Ленина обработал материал по установлению типов грудной клетки, типов стопы, типов телосложения в связи с атлетическими достижениями. Произведены обширные исследования типов реакции, процессов торможения двигательных реакций, дифференцировки мышечных ощущений и целый ряд физиологических обследований слушателей курсов.

ЗапВО, ПРИВО, Туркестанского округа, УкрВО и Кавказской Краснознаменной армии.

Практическое применение в армии может получить только метод коллективного испытания и исследовательские работы должны вестись в этом направлении.

ВСВ рассматривает свои функции в работе по физкультуре не как осуществление гигиенического надзора за физупражнениями, а более широко, как мероприятия по оздоровлению и реформе всего быта войсковых частей на основах рационального использования естественных сил природы — воды, воздуха, солнца, регулировании режима, нормализации отдыха и проч. в соответствии и полной согласованности с общими задачами военной подготовки. Вторая задача сводится к проведению систематического врачебного контроля за влиянием военного обучения, физических упражнений и спорта на психо-физическое развитие состава армии.

Роль врачей-инструкторов по физической подготовке в области осуществления мероприятий по физической



В научном отделе ГЦИФК. В настоящее время научными сотрудниками ин-та под руководством проф. Гориневского ведется экспериментальное изучение влияния физических упражнений на организм по комплексному методу. Исследование затрагивает вопросы утомляемости и тренировки. На помещаемом рисунке—момент, когда испытуемый начинает работу на велотрапе.

В лаборатории полит. института им. т. Толмачева произведено крайне интересное психотехническое обследование профпригодности 250 слушателей с точки зрения организаторской и агитаторской. Произведено обследование утомляемости при разных методах обучения (лекционной системе, кружковой и лабораторной).

Кроме того, на периферии соединенными усилиями воен.-сан. работников проделан ряд работ, как по заданиям из центра — по приказу РВС № 793, так и по собственной инициативе, при чем главным образом по антропометрическим и физиологическим обследованиям.

Особенно интересны в практическом отношении те работы, которые дают уже представление о влиянии терсборов на физическое развитие в отдельных районах. Из работы периферии следует отметить работы

культуре населения значительно выходит за пределы работы внутри военного ведомства. Они фактически являются инициаторами местной работы по врачебному контролю, будируют все местные органы, проводят главную агитационно-пропагандистскую работу, являются инструкторами для военных и гражданских врачей, часто на своих плечах несут практическую работу ГСФК, понуждая к работе в них представителей других ведомств. Юридическое положение врачей-инструкторов должно быть оформлено включением их, в качестве полноправных членов, в местные советы физической культуры.

Намечены и частью уже проведены, кроме того, следующие организационные мероприятия:

а) создана центральная комиссия для организации психо-физиологических исследований в армии при глав-

санупре, имеющая цель общее руководство, направление и согласование всей этой работы;

б) проводится укрепление сети исследовательских кабинетов при школах, окружных лабораториях, домах Красной армии и флота, войсковых частях и проч.

Организованы лаборатории при ВУЗ'ах воздушного флота и при школах физобразования, при институте Толмачева, опытно-показательной площадке всевобуча (практическая база для работы секции физкультуры САНОВНО) и др.;

в) по опыту прошлого года проводятся курсы для подготовки военных врачей к психо-физиологическим исследованиям. На курсы командировано 35 военных врачей, проведена полная программа по вопросам теории и практики физической культуры, психологии и психотехники, педагогики, антропологии, статистики и т. д., что дает новый кадр квалифицированных работников.

В течение ближайшего времени должны быть достигнуты следующие основные цели в воспитании гигиенических навыков в вопросах физического воспитания:

а) в каждом участнике спорткружка должно быть воспитано сознание, что тренировку нужно проводить под обязательным врачебным контролем, а при допуске к участию в состязаниях обязательно удостоверение врача о состоянии здоровья;

б) что истинное спортивное достижение заключается не в побитии рекорда или победе над другими участниками, а в обязательной гармонии между достижением и состоянием здоровья;

в) что физическая культура человека есть результат не только физических упражнений, а целого ряда условий: рационального использования естественных сил природы, соблюдения здорового режима и т. д.

В области психо-гигиенических мероприятий уже в настоящее время должны быть выполнены задания:

а) выделение при содействии командования умственно отсталых и морально дефективных, процент которых во всех армиях колеблется от 0,5 до 1%;

б) участие в расследовании преступлений и причин повторных дисциплинарных нарушений, с целью выявления психопатических конституций, морально дефективных и проч.;

в) внимание с психо-гигиенической стороны к частям, расположенным в „медвежьих углах" (пограничные части, окраины), с целью борьбы с ностальгиями (тоска по родине), психоневрозами и проч. путем мероприятий на месте, периодических переводов в глубь страны, удлинения отпусков и проч.;

г) особое внимание к отбору психически недостаточных в ВУЗ'ах, с целью предотвращения попадания их в части в качестве комсостава;

д) периодические обследования и психо-гигиенические мероприятия (отпуска, лечение, организация экскурсий, вовлечение в занятия физической культурой и т. д.) для невротиков из среды комполитсостава и широких курсантских масс.

Существенно важным является вопрос о внесении точности и некоторого единства в задачи собирания и обработки материалов антропометрофизиологических исследований, проводящихся в настоящее время в большом количестве. Поставленные задачи по собиранию и обработке материалов не следует рассматривать, как обязательные для каждой части. Работа эта должна быть распределена между отдельными частями по усмотрению начсанокров и окружных врачей-инструкторов, в зависимости от местных условий (расположения частей, их общих заданий, наличия подходящего личного состава, материальных возможностей и т. д.) и проводиться под непосредственным руководством и контролем губврачей-инструкторов.

Для работы необходима материальная база, а также поддержка местных СФК, могущих придать этой работе авторитет и помочь ее осуществлению своим влиянием.

Новые обязанности врача по контролю за психофизическим развитием обслуживаемых красноармейских и курсантских масс придают их деятельности характер врачебно-педагогический, еще больше фиксируют их внимание на обслуживании здоровой части армии, на непосредственно „производственной работе армии". Эти новые обязанности военных врачей делают их активными работниками во всей учебно-воспитательной работе армии, что должно значительно поднять их авторитет.

Комполитсостав Красной армии и флота должен проникнуться всей важностью указанной деятельности врачебного состава, рассматривать ее, как подсобную, контрольную над своими результатами работу по рационализации всего военного дела, принимать, по мере сил, в ней участие, оказывать возможное содействие в создании соответствующей для этого обстановки.

Только такая совместная работа технических работников армии, старших руководителей и врачебного состава, при поддержке со стороны общественных органов (СФК) может создать необходимые условия для получения столь важных научных данных о той части военного дела, которая касается использования живой человеческой силы и физической культуры человека в целом.

Царицынский губернский культ-совет физкультуры.

Стоят: 1) инструктор-организатор т. Герасимов, 2) зампред и предс. техкома т. Беневольский (представитель губкома), 3) управделами и секретарь техкома т. Завилейский.

Сидят: 1) т. Глезер — член президиума, 2) т. Городжий—секретарь ГСФК (представит. РЛКСМ), 3) председатель т. Нога, 4) член президиума т. Никитин (ныне в Москве завед. техникумом физ. культ. ГЦИФК) и 5) член пленума (предст. отд. труда) т. Елисеев.

Н. Васильев, М. Гостев и А. Немухин.

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ.

(Извлечение из печатающейся в нашем издании книги означенных авторов «Руководство по лыжам»).

Первые уроки. Хождение на лыжах в своей основе имеет два элементарных основных начала: балансирование, т.-е. умение твердо держаться на той малой поверхности, которую занимает нога на лыже, и скольжение, т.-е. умение заставить лыжи возможно равномернее скользить, не отрываясь от снега. Лучший способ изучения техники—это упражнения в ходьбе без палок и особенно катание с гор. Эти упражнения включаются в первые уроки. Ходьба без палок с самого начала приучает лыжника свободно, уверенно держаться на лыжах и в дальнейшем при ходьбе с палками не пользоваться ими для сохранения тела в равновесии, а работать исключительно на увеличение скорости. Ходьба без палок служит также хорошей школой, приучая скользить на лыжах, не отрывая их от снега.

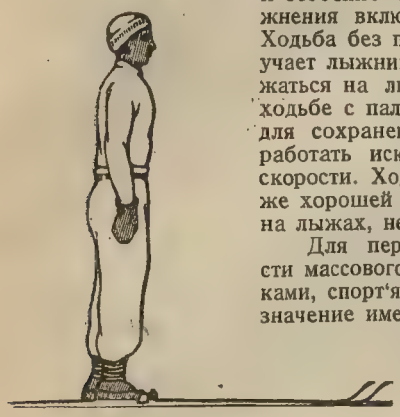


Рис. 1.

Для первых уроков, в особенности массового характера (со школьниками, спортячейками и т. п.) большое значение имеет выбор места занятий. Оно должно быть защищено от ветра, ровное и иметь достаточные размеры. Занятия лучше вести, выстроив всех в одну шеренгу; лыжи поставить параллельно одну другой на расстоянии $^1/_4$ арш. и двигаться всей шеренгой, передвигая ногами и работая полусогнутыми руками по направлению движения, обращая внимание на параллельность движения лыж. Занятия вести лучше с самого тихого хода, сосредоточивая внимание занимающегося на правильности хода, а не на развитии скорости.

Умение держать равновесие на лыжах вырабатывается катанием с гор. Гора выбирается не слишком крутая, с рыхлым снегом, чтобы при падении нельзя было ушибиться. Указаний, как держать корпус, ноги и т. п., давать не следует, предоставив эти положения находить самому занимающемуся.

По усвоении первых навыков, дня через 3—4 следует обращать внимание на увеличение скорости и на правильность скольжения. Скольжение и передача силы ног лыже достигается сильным посылом лыжи вперед, при чем лыжник как бы выдавливает лыжу из под ступни и переносит всю тяжесть тела на посылаемую (переднюю) лыжу в тот момент, когда она проходит под корпусом. Работа ног усиливается работой бедра, также как и при беге на коньках.

Ходьба без палок. Техника хода без палок, как уже указывалось, состоит в сильном посыле ноги вперед, без отрыва лыжи от снега, исходя из самого заднего положения ноги, где она опирается на лыжу носком, переходя затем через вертикальное положение, когда вся тяжесть переносится на эту ногу, и кончая как бы выдавливанием лыжи из под ступни с давлением на лыжу пяткой и распрямлением ноги в колене.

На рис. 1. изображено исходное положение: обе ноги вместе, лыжи на расстоянии $^1/_4$ арш. одна от другой. Из этого положения лыжа сильным движением полусогнутой правой ноги (см. рис. 2.), с переносом тяжести тела на скользящую переднюю лыжу, получает скольжение вперед. Переносу центра тяжести способствует толчек левой ноги о лыжу с упором на носок. Правая нога, для сохранения равновесия, опирается в лыжу пяткой и нажимает на носковой ремень вверх. Руки работают в полусогнутом в л о к т е положении так же, как и при обычной ходьбе (правая нога и левая рука) лишь более энергично, помогая также переносу центра тяжести тела вперед.

По мере потери скорости, точно такое же движение производится левой ногой, при чем п е р е д посылом ее из заднего положения передняя нога быстрым распрямлением в колене, выдвижением ступни вперед, еще увеличивает скорость движения. Величина шага должна быть такой, при которой сохранялась бы легкость и плавность движения.

Техника ходьбы без палок есть основа лыжного спорта и должна быть изучена и усвоена к а ж д ы м до полной автоматичности, т.-е. так, чтобы все движения совершались сами собой, бессознательно.

Русский ход. Современный уровень достижений лыжного спорта требует от лыжника не только крепкого здоровья и выдержки, но и детального изучения техники хода и рационального использования своей силы. Достижение больших скоростей возможно при использовании большего количества мышц тела, что достигается применением палок.

Для начинающих самым простым и естественным способом ходьбы на лыжах с палками нужно признать так называемый «русский ход», при котором движение ног дополняется попеременной работой палок (рис. 3.).

При этом ходе палки крепко берутся немного выше или же на высоте плеча.

Работа ног здесь такая же, как и при ходе без палок; одновременно с посылом левой ноги правая рука вытягивается вперед на ширине плеч и опирается концом палки в снег немного впереди носкового ремня передней лыжи, образуя с направлением движения острый угол, близкий к прямому (почти вертикально). Вся тяжесть тела толчком задней ноги (без движения лыжи назад) переносится вперед и с одновременным небольшим пригибанием туловища, сгибанием правой руки в локте и опусканием в плече, как бы наваливается на палку. Дальнейшим сгибанием руки палка проносится назад в самое крайнее положение, где и производится последний, заключительный толчек, путем разгибания руки.

По замедлении скорости скольжения лыж точно такие же движения проделываются правой ногой и левой рукой.

Рис. 2.

Теория работы палками. При этом ходе большое значение имеет правильная постановка палки и работа ею. Угол наклона палки находится в большой зависимости от состояния снега, и чем сырее снег, тем острее должен быть этот угол, дабы избегать соскальзывания лыж назад.

Сила, передаваемая палкой, может быть разложена по правилу параллелограмма на две составляющих: одну, направленную горизонтально в сторону движения (увеличивающую скорость лыж) и другую — вертикальную вниз (углубляющую палку в снег). Как видно из ниже помещенных диаграмм (рис. 4.), угол наклона палки имеет громаднейшее значение.

При постановке под тупым углом, когда палки закидываются концами вперед, сила давления на палку **а** разлагается на две составляющих **в** и **с**, направленных одна вертикально вниз и другая горизонтально в сторону, противоположную движению лыжника; сила **в** будет углублять палку в снег, а сила **а** замедлять движение лыжника.

При положении II, когда палка ставится п е р п е н д и к у л я р н о, вся сила в этом положении идет на углубление палки в снег.

При положении III, т.-е. при постановке под острым углом к направлению движения,

Рис. 3.

сила с самого момента постановки палки дает горизонтальную с, направленную в сторону движения и, следовательно, усиливающую скорость, и вертикальную в, углубляющую палку в снег.

Из рассмотрения этих случаев постановки палок ясно, что чем меньше будет угол наклона палки к направлению движения, тем больше горизонтальная, составляющая с, направлена на увеличение скорости и тем меньше будет сила в, дающая непосредственно увеличение скорости.

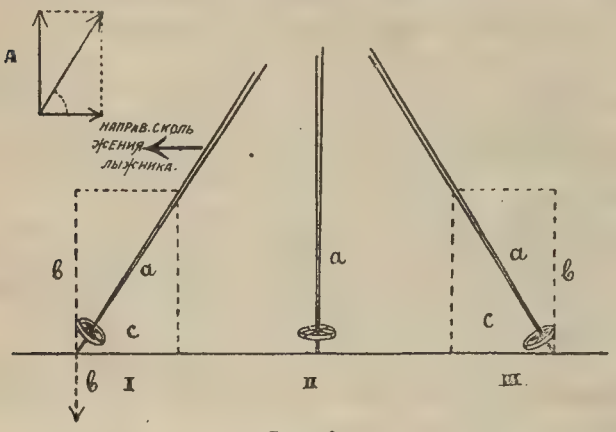


Рис. 4.

Идеальным случаем работы палок будет такой, при котором в момент толчка палки находятся в горизонтальном положении; в этом случае вся сила толчка будет направлена на увеличение скорости. Постановка палки под острым углом (пол. III), как с самого момента постановки дающая возможность использовать силу корпуса и рук на увеличение скорости, предпочтительна перед всеми другими положениями, хотя вертикальная постановка (пол. II) имеет свои достоинства при движении по сильно раскатанной дорожке.

Выброс палки вперед (пол. I), как дающий силу, направленную против движения, не рекомендуется, в особенности при оттепели, дабы не получилось отскальзывания лыж назад.

Из всего вышеизложенного можно заключить, что наивыгоднейший толчек палками будет при самом сильном их наклоне; этим об'ясняется, почему полезен длинный пронос палок назад в самое заднее положение на вытянутые руки, где и проводится заключительный толчек.

К работе с палками можно перейти только после детального изучения техники работы ног при ходе без палок.

При изучении техники хода, помимо сказанного, надо обратить особое внимание на экономность движений, т.-е. на усвоение и выработку таких движений, при которых максимум энергии шел бы на развитие скорости. По возможности следует избегать всех движений, не направленных к увеличению скорости, а, если они необходимы, производить их с наименьшей затратой энергии.

Корпус лыжника должен двигаться только в вертикальной плоскости, проходящей по направлению движения, так как всякое качание его из стороны в сторону вызовет излишнюю трату силы. Более экономична работа ногами и палками без толчков и плавная, чем резкая и ударная. Плавность и эластичность движений лыжника—отличительная черта хорошей техники и тренировки в этом виде спорта.

М. КОЗЛОВ.

НЕСКОЛЬКО УКАЗАНИИ ПО ИГРЕ В ХОККЕЙ.

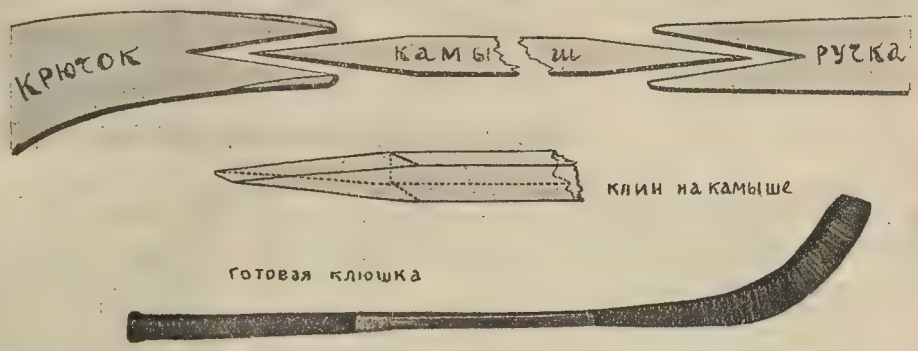
Давая несколько указаний по игре в хоккей, начнем с необходимых принадлежностей для игрока и для самой игры. Если игрок может приобрести костюм, то таковой должен состоять из теплой рубашки, коротких суконных брюк, гамаш (шерстяных чулок без носка и пятки), шлема и перчаток. Важно, чтобы костюм не стеснял игрока. В особенности брюки должны быть соответствующим образом приспособлены. Пояс их не должен быть высоким. На нем укрепляется ряд полосок, в которые пропускается ремень, поддерживающий брюки. Ни в коем случае не следует употреблять помочей: они мешают свободному движению и все равно оборвутся, а если сделаны крепко, то в буквальном смысле связывают игрока. На руки следует одевать перчатки, а не рукавицы (с одним большим пальцем), так как первые значительно облегчают обращение с палкой. Ботинки, к которым прикрепляются коньки наглухо, должны быть свободны в пальцах и при шуровании плотно облегать ногу в подъеме. Делать ботинки больших размеров, рассчитывая в морозы одевать несколько пар чулок, не следует, так как необходимое тепло можно сохранить другим способом. На носки ботинок надеваются снаружи так называемые наносники. Они представляют из себя небольшие простеганные ватнички, имея снаружи сукно или кожу. Сделать их следует конусообразной формы, так, чтобы узкая часть покрывала непосредственно носок ботинка, а широкая плотно обхватывала подъем ноги. Края наносника заходят под подметку, где при помощи шнурков, продеваемых в петли, он может быть стянут до нужного предела. Наносник не должен быть особенно толст, так как от него требуется и эластичность для плотного обхватывания ноги. Бока его, соприкасающиеся, при наклонах игрока, со льдом, обшиваются кожей (если наносник суконный), для меньшей изнашиваемости. В продаже их очень мало, да и входить в обиход они стали очень недавно; однако, вследствие простоты устройства их очень легко сделать самому. Ими пользоваться следует как можно шире.

Коньки для игры в хоккей могут быть двух родов: 1) лезвие круглое и 2) лезвие плоское. Во время игры требуются очень быстрые рывки, неожиданные и быстрые повороты, остановки, перемена направления и быстрый бег по прямой. Все перечисленное кроме последнего можно почти с одинаковым успехом производить на обоих видах коньков. Однако при беге по прямой преимущество коньков с плоским лезвием чрезвычайно значительно. Достаточно указать на так называемые „беговые" коньки, употребляемые при скоростном беге. А так как преимущество в скорости бега на коньках и в хоккее играет очень важную роль, то тем самым и общее преимущество коньков с прямым (плоским), коротким, конечно, лезвием очевидно. Хоккеист, однако, должен уметь пользоваться такими коньками. Он должен уметь скользить, как это делает конькобежец на „скоростных бегах". Кроме этого, говоря о двух основных видах хоккейных коньков—„Английский спорт" — округлое лезвие и „Хаген"—плоское лезвие надо отметить, что последние, благодаря тонкому лезвию и „облегченному прикреплению", имеют преимущество перед первыми и в весе. Хоккеист на плоских коньках с легкими ботинками с наносниками будет пользоваться несомненным преимуществом над игроком (как это у нас часто встречается) в больших, на несколько пар носков, бутсах с тяжелыми округлыми коньками. Однако, не только в провинции, но и в центре коньки с плоским лезвием, по причине дороговизны и только еще начинающегося притока их из-за границы, распространены слабо, да и потребность в них приходит при достижении крупного класса игры. Если нет специальных коньков для хоккея, то можно воспользоваться и простыми коньками „Нурмис", „Снегурка" и др. У „Снегурки" следует напильником отрезать кольцеобразный загиб таким образом, чтобы оставшийся передний конец конька очень немного выходил вперед из-за носка ботинка. Конец следует закруглить и на закруглении с обеих сторон сделать нарезы, так, чтобы нарез с одной стороны не совпадал с таким же с другой. Нарезы эти помогут игроку при беге и особенно при „срываниях с места". Самое плохое в простых коньках для употребления их в игре — это недостаточность прикрепления. Для игрока важно, чтобы коньки совершенно плотно прикреплялись к ботинкам, чего нельзя добиться при помощи „щечек" и приспособления в каблуке. Поэтому лучше было-бы иметь отдельные ботинки, снять с коньков „щечки" и привинтить наглухо коньки. Следует еще иметь ввиду, что для игры чрезвычайно важно, чтобы коньки были всегда остры. Понятно, что хоккеист на тупых коньках неизмеримо хуже будет чувствовать себя на льду, чем, например, фут-

болист на скользкой, мокрой площадке в бутсах без шипов, а потому и значение его как игрока очень и очень сильно падает.

Выбор палки для хоккеиста играет большую роль. Палка „по руке" так же важна для хоккеиста, как ракета для теннисиста. Как общий принцип следует считать, что размер и вес палки не должен быть в ущерб легкости и быстроте владения ею. Не будем разбирать преимущество одной палки перед другой, так как важнее здесь будет сказать то, как можно самому сделать ее. Единственным препятствием к такому самоделию является приобретение камышевого дерева, все же остальное можно сделать самому. Думаем, что в местностях, где камыша достать совершенно невозможно, можно обойтись березой или можжевельником. Палка состоит из двух частей—крючка и камыша, если есть камыш толстый и достаточной длины, и из трех — когда камыш тонок и мал и требуется приделать особую ручку. Опыт показал, что крючки, взамен специально вогнутых, прекрасно можно добыть из обыкновенной извозной дуги, употребляемой при перевозках больших грузов. Дугу можно взять старую, сломанную с одной стороны или купить новую. Стоит она недорого, да к тому же из новой можно приготовить четыре крючка. Опять-таки опыт показал, что изгиб дуги чрезвычайно удачно подходит для хоккейной палки. Дуга распиливается сначала пополам, посередине изгиба,—получается два крючка. Каждая половина распиливается по ребру на две части и получается четыре крючка. Прямые концы отпиливаются и крючек оставляется по наружному изгибу сантиметров 50—55. Крючек обделывается примерно шириной 5—5½ см. и толщиной 1½ см. Затем обрабатывается камыш. Если он толст, то стачивается с двух противоположных сторон, для того, чтобы был более эластичный, затем с одного конца стачивается клином. По размеру клина камыша в прямой части крючка делается клинообразный вырез (см. рисунок), после чего клин камыша „пригоняется" по возможности точнее в сделанный вырез.

Намазав обыкновенным столярным клеем вырез и клин камыша, склеить обе части зажав в станок или связав туго веревкой. После просушки (день) обделать крючек, сточив прямые концы (на рисунке заштрихованная часть) и вместе с клеем туго обмотать склеенное место хорошей (крученой) тонкой веревкой. Если камыш был мал, то таким же способом приделывается из обыкновенного дерева ручка. Ручку следует обмотать или тонкой кожей, или тесьмой. Собственно крючек обматывается ремешками (в сантиметр шириной) из сыромятной кожи, для того, чтобы он больше сохранялся, прибавлялся вес и приобреталась эластичность. Ремешки обматываются таким способом, чтобы разорвавшись в одном месте, они все не разбалтывались, для чего на внутреннем изгибе крючка последовательно через один обхват делаются узлы. Под наружный изгиб, для меньшей изнашиваемости и большей округлости, можно подложить резинку (велосипедная или мотоциклетная камера). Конец ручки обивается кожаным ободком, который способствует удержанию палки в руках.



Площадка для игры в хоккей на коньках должна быть с ровной поверхностью и гладким льдом—ледяной каток.

Катки могут быть двух родов: наливные и замерзшее водохранилище. О том, как катки оборудываются, см. статью в № 20 нашего журнала.

Ворота делаются по типу футбольных, но с нижними боковыми и задней планками, для того, чтобы они легко скользили по льду и для прочности. Бортики устраиваются из досок длиной аршин шести, шириной 12½ см. С одной стороны каждого бортика прибиваются отрезки из досок, длиной 6 — 8 верш. перпендикулярно к бортику, для того, чтобы бортик держался совершенно отвесно и не падал. Хорошо, если есть возможность, скрепить при помощи крючков и петель один бортик с другим: это не даст возможности раз'единяться им и пропускать в промежутки мяч.

ФИЗКУЛЬТУРНИКИ!

Крепите связь с физкультурной прессой

выделяйте физкоров, проводите кампанию подписки

НА ЖУРНАЛ

„ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

И ГАЗЕТУ

„КРАСНЫЙ СПОРТ"

Помните, что долг каждого физкультурника писать и быть подписчиком „Красного спорта"—долг инструктора, организатора, педагога и кружка писать и подписываться на журнал „Известия Физической Культуры".

(Условия подписки см. обложку).

В ПРОФСОЮЗАХ И РАКСМ

Л. НИКИТИН.

ФИЗКУЛЬТУРА В ПРОФСОЮЗАХ.

В настоящее время физкультура в профсоюзах — работа столь крупного порядка, что все с'езды, конференции, пленумы, совещания и собрания, за исключением узко-специальных, выносят то или иное постановление или пожелание, прямо или косвенно относящееся к физкультуре.

Такое положение вещей вытекает, с одной стороны, из определенно-классовой постановки работ по физкультуре в профсоюзах, а с другой — численности рабочих, втянутых в физическую культуру.

Что касается первого вопроса, то он довольно отчетливо формулируется определением физкультуры как метода вовлечения рабочих масс в общую культурно-просветительную работу профсоюзов, а через последнюю в работу по профдвижению. Отсюда тесная увязка физкультработы с работами по политпросвещению, профдвижению, производственной грамоте и т. п., с обязательной переброской всех перечисленных работ из ограниченных численностью, в силу разных обстоятельств, кружков, в толщу рабочих масс.

Само собой разумеется, что при этом огромное значение придается физической культуре, как фактору оздоровления

Одна из лучших женских баскетбольных команд Москвы в сезоне 1924 г., составленная исключительно из работниц завода Рускабель.

и воспитания рабочих масс, способствующему борьбе с профвредностями, поднятию производительности труда, а с нею промышленности СССР в целом.

Переходя ко второму вопросу, мы должны отметить, что благодаря чрезмерно быстрому росту численности втянутых в физкультуру рабочих, определить действительное число их на текущий момент нет возможности. Но фигурировавшие на последних центральных с'ездах цифры втянутых в физкультуру, за вычетом очень небольшого числа крестьян, представляют из себя членов профсоюзов и членов семей последних.

Некоторые показательные цифры мы приведем: VI с'езд профсоюзов СССР (1923 г.) считал 25.000 чел. физкультурников; в начале 1924 г.—100.000 чел. на один только промышленный район (Москва, Ленинград, Н. Новгород и т. д.); недавно же прошедший VI московский губ. с'езд профсоюзов зафиксировал по своей губернии 350 кружков с 19.000 участников; а по последним сведениям ЦК ж. д. в одних железнодорожных организациях в физкультуру втянуто до 70.000 человек.

Обращаясь к организационным данным, мы видим, что ВЦСПС еще в прошлом году предложил всем профсоюзам считать физкультуру неот'емлемой частью всей культпросветительной работы и одной из существенных задач ее.

Эти вопросы на первом Всесоюзном совещании советов физкультуры, в связи с докладом тов. Сенюшкина, получили определенную форму.

Попутно с этим при ВЦСПС была создана организационно-методическая комиссия, которой поручена проработка всех вопросов, связанных с проведением физкультуры в профсоюзах. Последней, между прочим, проработаны: «положение о кружке физкультуры», «инструкция летних работ», «руководство по проведению в рабочих клубах вечеров коллективного отдыха и развлечения», «инструкция зимних работ», лекции с диапозитивами по физкультуре и т. д. Кроме того, члены комиссии принимают участие во всех работах ВСФК.

Оценка работы на местах, по высказанным уже причинам, также не может быть вполне определена, и, однако, нельзя не оценить успехов в этой области Московского, Ленинградского, Ново-Николаевского, Иркутского, Омского и Донецкого губпрофсоветов и вместе с тем выразить сожаление по поводу малой активности ГСПС—Семипалатинского, Костромского, Брянского, Карачаево-Черкесской области, Вологодского, Волынского и областного СПС Калмыцкой автономной области. В последних двух работа совершенно не учитывается.

В летний период работа на местах проводилась по директивам ВЦСПС; профсоюзы участвовали в проведении соревнований по физкультуре, а некоторые проводили их самостоятельно, например: железнодорожники — на местах и в центре, МГСПС, ЛГСПС и др.

В дальнейшем, как видно из тезисов на VI с'езде профсоюзов СССР, профсоюзы должны будут обратить более значительное внимание на руководство физкультработой.

Проведение зимних работ в профсоюзах ВЦСПС мыслится в следующем направлении:

углубление занятий в кружках и широкое использование видов зимней массовой физкультуры. Проведение физической культуры по программам, составленным в полном соответствии с работами других кружков-клубов (политических, профдвижения, общеобразовательных, производственных и т. п.), а также с профессиональными особенностями труда, дабы избегать упражнений с движениями, встречающимися в производственных работах занимающихся;

полное использование природных средств, как имеющих в зимнее время не меньшую, чем летом, ценность — под лозунгами «все — на лыжи», «все — на свежий воздух»;

борьба с физкультурной неграмотностью, путем лекций с диапозитивами, чтений, собеседований, стенных газет и т. п.;

всемерное содействие организации действительного врачебного контроля над занятиями по физкультуре, с учетом данных о влиянии на организм занимающихся тех или иных физических упражнений.

МАССОВАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ЗИМОЙ.

Выдвинутый профсоюзами принцип охвата физической культурой широких рабочих масс в течение минувшего летнего сезона довольно удачно осуществлялся некоторыми клубами. Последние пользовались для этого, главным образом, массовыми экскурсиями, массовыми катаниями на пароходах и лодках и т. п. Опыт минувшего лета в этом отношении имеет огромное значение и должен, после тщательной обработки его в центре, претвориться в конкретные указания для углубления этих работ в будущих летних сезонах. Но и до окончательной обработки в центре данного материала, некоторые его особенно яркие и бесспорные моменты могут быть использованы местами не только в летнем, но и в зимнем сезонах.

Организация руководящего ядра. Зимой, когда в силу климатических условий большая часть наших союзных организаций вынуждена укрываться в тесных и душных помещениях, условия для проведения массовых работ, конечно, несравненно тяжелее, чем летом. Но как бы тяжелы ни были условия, все же дело не безнадежно, если, например, более развитые кружковцы будут своевременно выделены в организующее ядро и ознакомлены с обстановкой массовок или, вернее, подготовлены к проведению их под руководством инструктора. Такая подготовка мыслится не в смысле изучения каких либо особых сложных физических упражнений, но в твердой спайке кружковцев, вошедших в ядро с их инструктором, понимании ими его с полуслова, а главное, в понимании целей и задач проводимой работы.

Кружковцы первые из массы изъявляют согласие на предложение инструктора сорганизовать ту или иную массовую игру, увлекая своим примером остальных и, как знакомые с правилами ее, способствуют более оживленному и дисциплинированному ее течению.

Методы работы. Само собой разумеется, что в план проведения таких массовок должны входить игры, соответствующие возможности быстрого усвоения их. Начинать всегда следует с игр общественных, независимо от их ценности с точки зрения требований физической культуры и постепенно переходить к играм, имеющим физкультурное значение.

Например: инструктор об'являет какую-либо игру, вроде угадывания одним из выходящих на время из помещения, высказанного о нем тем или другим из участников мнения. Для удобства, мнения поручается собирать кружковцам, разделяя таким образом массу, помимо ее воли, на группы, и облегчая подчинение ее единому руководству. Отгадывающих мнения на первое время следует выбирать также из кружковцев. Неудачи при отгадывании вызывают общий смех, выявляя тем самым первые признаки коллективного чувства.

Дальнейшей задачей будет перезнакомить, по возможности, между собой присутствующих, вернее, перемешать знакомых с незнакомыми.

Затем идут игры с некоторой нагрузкой движений—«заплетись плетень», «хороводы» и т. д. до подвижных и т. п. включительно.

Массовки на воздухе. Принципы и методы проведения массовок на воздухе не меняются и последние отличаются от массовок в помещениях применением более подвижных игр, обслуживанием их сооружениями и инвентарем (катки, горы, лыжи, сани, ледянки, коньки и т. п.) но зато имеют огромное преимущество в пользе для здоровья.

Массовая прогулка на лыжах, прогулка, в которой одна часть массы двигается на лыжах, другая на санках, везомых товарищами, третья—пешком, с периодической заменой условий передвижения для каждой из этих частей, катанье с гор на больших санях, группами, поочередно втаскивающими сани в гору и т. д.

Создание необходимых сооружений (горы, катки безусловно зависит от инициативы кружков и умения втянуть в эту работу массу; не меньшие успехи инициатива кружковцев и массы даст также и в области заготовки необходимого инвентаря (саней, лыж, коньков).

Забота об удобстве и здоровьи. Кроме высказанного, организаторы проведения массовок должны всегда помнить, что на их ответственности лежит забота об удобствах и здоровьи массы. Поэтому они обязаны принимать меры предосторожности от простуды разгоряченных играми участников в них: заставлять последних одевать во время освежения помещения верхнее платье (пальто и головные уборы) и не допускать к участию в играх одетых в верхнее платье, организуя для этого хранение его.

На воздухе, во избежание простуды, все должны быть одеты. Здесь мы должны отметить, что под словом „одеты" в верхнее платье отнюдь не следует иметь в виду тяжеловесные шубы, шали и т. п.; хорошо запахнутая легкая тужурка лучше убережет от простуды, чем какая-нибудь сильно греющая шуба.

Далее, не следует забывать заготовку достаточного количества кипяченой воды для питья, если возможно, чая и дешевых бутербродов, а также прочих мелочей, устраняющих сплошь и рядом весьма и весьма серьезные неудобства.

Бессомненно большой эффект дадут такие массовки, если к проведению их, помимо кружков физкультуры, будут привлечены кружки хоровые, драматические и музыкальные.

Тов. Подвойский на губконференции по физкультуре союза текстильщиков. *Г. Г. Иосса.*

Футбол

А. ЗИСКИНД.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ТУРЦИЯ—МОСКВА—СССР.

Москву посетила турецкая команда с высоким классом игры. Приезд Турции являлся серьезным экзаменом степени зрелости нащего футбола и выявлял наше место в списке европейских команд.

Приезд гостей вызвал громадный интерес у зрителей. Достаточно отметить, что за три дня игры через футбольные площадки прошло более двадцати пяти тысяч зрителей. Это уже одно говорит о том громадном интересе, который представлял приезд Турции.

Мы в этом году принимали команды рабочих союзов Финляндии, Норвегии и Германии, но тяжелые условия для развития рабочего спорта за границей сказались и на технической подготовленности команд—они были слабы технически и для наших команд, в смысле соревновательном, интереса не представляли, но зато имели большое политическое значение.

Приезд же турецкой национальной команды, выступавшей на олимпийских играх 1924 г., успешно проделавшей обширное турнэ по западной Европе — представлял большой спортивно-соревновательный интерес.

Прошедшие игры с двумя командами Москвы (I и II сборной) и сборной СССР подвердили правильность нашего мнения, что игры с сильными противниками могут послужить толчком к поднятию класса и улучшению техники, выявив в этих соревнованиях наши недостатки.

8 ноября против гостей выступала вторая сборная Москвы в составе: Чулков, Блинков, Лапшин, Мошаров, Бухтеев, Леута, Григорьев Т., Троицкий Н., Сушков, Хлебин и Холин. Превосходство гостей сказалось с первых-же минут. Москва растерялась и до конца игры не могла найти себя и проиграла туркам со счетом 3 : 1.

Зато первая сборная Москвы в составе: Баклашов, Рущинский, Лапшин, Ратов, Селин, Малахов, Старостин, Артемьев, Исаков, Троицкий С., Шапошников—играла наредкость хорошо. Комбинации нападения проводились очень удачно и Москва легко выиграла с хорошим счетом 2 : 0.

Наибольший интерес преставляла встреча московской команды со сборной СССР. Состав СССР долго обсуждался предварительно и на поле выступила команда в следующем составе: Соколов (Москва), Рущинский (Москва) и Ежов (Ленинград), Филиппов (Ленинград), Селин (Москва) и Привалов (Харьков); Григорьев (Ленинград), Бутусов (Ленинград), Исаков (Москва), Шпаковский (Харьков) и Шапошников (Москва).

Составлена была команда из лучших игроков трех сильнейших по футболу городов. И если вначале казалось, что команда будет слаба, то игра это предположение опровергла. За исключением Шпаковского, игравшего не на своем обычном месте, вся команда играла достаточно хорошо и коллективно. Результат 3 : 0 в пользу СССР надо признать отличным для международной встречи.

Постараемся рассмотреть игру команд и найти те ошибки, которые нужно нам исправить.

Команда Турции, играя продолжительное время в одном и том же составе, смогла очень хорошо сыграться и под руководством английского тренера обрести ту индивидуально-командную технику, которой она блеснула в отчетных играх.

Но уроки англичанина-тренера сказались в значительно большей степени на игре защиты, чем нападения. За все три игры нападение турок не смогло показать ни одной законченной комбинации. Каждый из игроков турецкой команды хорошо владеет мячем, умеет правильно и точно передать его партнеру, но все это проходит отлично в защите и сходит на-нет в игре нападения. Интересна игра турок в защите точной передачей, не стесняясь сильной задержкой игры, мяча назад от полузащиты через защиту к вратарю и последний передает его нападению.

Матчи с Турцией.

В центре общий вид площадки имени Воровского во время матча Турция—СССР; на переднем плане—ликвидация Рущинским турецкого прорыва. Вверху слева: вратарь Соколов (сзади Селин) великолепно берет поданный с корнера мяч. Вверху справа: Турция—сборная Москвы—Артемьев пытается отобрать мяч у вратаря. Внизу слева: команда Турции, игравшая со второй сборной Москвы; справа: сборная команда СССР.

В. Ильин.

Секцией игр МСФК осенью текущего года проведено районное и межрайонное первенство г. Москвы для рабочих кружков по футболу, бескетболу и городкам. В соревнованиях участвовали игроки, не выступавшие в календарных играх МСФК. Первенство по футболу выиграно командой клуба Трехгорной м-ры (Кр. Пресненский район) изображенной на нашей фотографии.

Д. В. Ильин.

Иногда и наши команды это практикуют, большей частью ленинградские, но всегда неуверенно и в самых уже безвыходных положениях, между тем турки этим пользуются очень часто и проводят эту комбинацию всегда успешно.

Но обладая некоторым преимуществом в технике игры защиты, они значительно уступают в темпе игры. В этом отношении русские команды, в частности Москва, стоят значительно выше. Правда, повышение техники влечет за собой ослабление темпа; в этом отношении показательны команды английских профессионалов, где вся игра сводится к медленным технически-совершенным комбинациям при условии наименьшей игры „с игроком", между тем турки всегда берут вместе с мячем и игрока, а это крупный недостаток при развитой технике.

Основной недостаток наших команд—это разделение наших игроков на две группы: нападающих и защищающих. Эта основная ошибка должна быть исправлена. Английское правило гласит—„вся команда всегда нападает" и это правило верно. Если наша полузащита, прекрасно отбирая мяч (а она это делает), привыкнет точно передавать его свободному или неприкрытому противником игроку своей команды, то игра команды значительно повысится. Но мало уметь передать; нужно на тренировках разучивать различные комбинации атак и защиты, для того, чтобы во время игры эти комбинации не приходилось импровизировать.

Второй недостаток всех наших команд—центральная тройка не умеет бить точно и сильно по воротам.

Игра Москвы-первой это особенно наглядно продемонстрировала. Целый ряд до чрезвычайности удобных моментов для проведения мяча был упущен из за неумения попадать в ворота.

И третий недостаток наших команд — это неправильное использование крайних нападения. Мы не научились использовать быстроту передвижения краев с мячем для перевода игры и сосредоточения защиты на них, с тем, чтобы по достижении последней цели передать мяч освободившейся тройке нападения для последней предворотной комбинации и удара по воротам.

Таковы основные недостатки игры наших команд. Как от них можно избавиться? Постоянной тренировкой. Нам кажется правильным метод Англии и Франции в отношении комплектования сборных команд. Состав сборных города или страны намечается в начале сезона (у нас весной, на Западе—осенью). Этот основной состав плюс нужный резерв под руководством специального лица (тренера) готовится к предстоящим встречам путем ряда игр с местными командами. После каждой такой тренировочной игры руководитель исправляет те ошибки, которые допущены командой. И ясно, что при таком методе подготовки команды трудно жаловаться на несыгранность и проч., что является рядовым явлением в наших сборных командах.

Но, кроме этого, перед нами встает вопрос о необходимости приглашения англичанина-инструктора для работы с командами Москвы, Ленинграда и Харькова, этих трех крупнейших футбольных центров [1]). Боязнь, что инструктор будет обучать исключительно футбольному делу—неосновательна, ибо английский метод подготовки футболиста предусматривает работу во всех областях физкультуры. Англичане, готовя футболистов, в первую очередь работают по подготовке всесторонне развитых людей. И если инструктору удастся подготовить 5—6 всесторонне развитых футболистов, то это будет колоссальным агитационным материалом для всех занимающихся физкультурой.

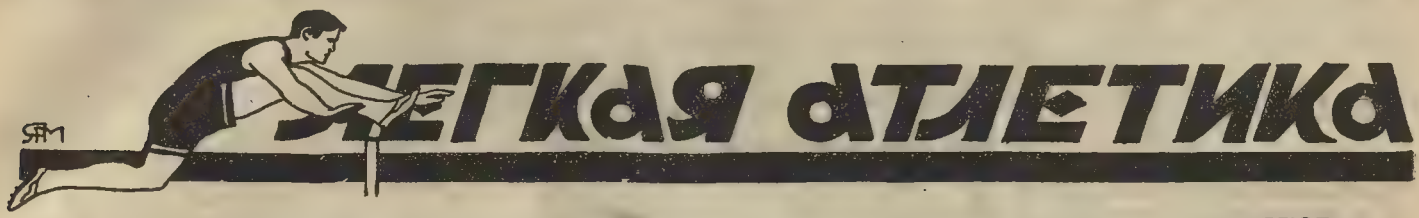
В заключение нам хочется отметить всю важность приглашения в СССР высоких по технике иностранных команд. Ибо показать 20—30 тысячам зрителей лучших футболистов Запада—это огромный фактор привлечения на сторону физкультуры индифферентных к ней людей с одной стороны, и повышать, улучшать наш класс игры—второй момент этого вопроса. И только двигаясь вперед физкультура сможет привлекать новые сотни тысяч участников.

И еще нужно подумать о постройке хотя бы в Москве большого стадиона. Опыт последних игр показал, что наши самые большие площадки не вмещают всех желающих посмотреть игру. Стадион на 80—100 тысяч зрителей, оборудованный по всем правилам—насущнейшая потребность.

[1]) *От редакции.* О приглашении заграничных инструкторов редакция придерживается другого мнения, поэтому этот вопрос, также как и вопрос о приглашении лучших (т. е. буржуазных) команд Запада считаем дискуссионными.

Первая футбольная команда кружка Госкино, вышедшая в финал первенства рабочих кружков Москвы и проигравшая клубу Трехгорной м-ры 2 : 5.

Д. В. Ильин.



П. РАТОВ.

ОБЗОР ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОГО СЕЗОНА 1924 г.

В Ленинграде. Некогда бывший рассадником легкоатлетического спорта, Ленинград с каждым годом понемногу все терял и терял свое доминирующее положение и в настоящее время не может выявить себя в должной мере. Имея довольно крупные легкоатлетические силы, Ленинград мог бы претендовать на Всесоюзных первенствах на несколько большее количество классных мест, чем получает их в лице своего великолепного метателя Решетникова. Совершенно непонятным остается отсутствие ленинградцев на общесоюзных соревнованиях. В этом году, например, на всесоюзном празднике Ленинград был представлен всего только двумя участниками (Решетников и Гусев). Спрашивается — почему не были такие выдающиеся ленинградские легко-атлеты, как Борисов, Омельченко, Александров, Линден, Пейсин, Утехин, Тупицына, Билида, Блузман и др., показывающие результаты, нередко близкие к всесоюзным высшим достижениям, а иногда и превышающие их, к тому же показывающие их в далеко неблагоприятных условиях: за все лето было устроено только два три крупных соревнования, а, как известно, такое количество выступлений крайне недостаточно для того, чтобы выявить настоящие твердые результаты.

Мы не будем сейчас дебатировать вопроса о пользе и значении соревнований, ограничимся только указанием, что соревнования мастеров, являющиеся живой иллюстрацией—наглядным пособием к изучению техники упражнений, особенно ценны и нужны там, где имеется непочатый край желающих заниматься физическими упражнениями, где нужно втянуть массы в целесообразно поставленные занятия и, наконец, с первых же шагов дать правильные и совершенные понятия о технике и механике движений, так как гораздо легче вновь выучить десять человек, нежели переучить одного. Современный Ленинград как раз и есть такое место, где физическая культура проводится в необычайно широких размерах и где каждое сравнительно небольшое предприятие имеет свою спорт-ячейку и инструктора. А мы знаем, что не всегда инструктора, проводящие эклектический (сборный из разных систем физических упражнений) метод занятий, могут удовлетворять вполне естественным желаниям своих учеников постигнуть наиболее детально тот или иной вид спорта. Поэтому-то соревнования и должны устраиваться несколько чаще, чтобы на них можно было посмотреть наиболее совершенную технику и поучиться ей.

Так же, как и в Москве, в Ленинграде осенью было устроено большое соревнование для профсоюзных ячеек, выступавших от своих районов. Данные о количестве участников (около 1500 человек) заставляют думать, что проделанная спартаками работа огромна. Большая цифра участников дала возможность организаторам соревнований найти новые формы проведения соревнований и, кроме того, увеличить ряды судейского персонала, так как судей понадобилось изрядное количество, например, прыжки в длину проводились одновременно в четырех местах, а в высоту—в шести.

Переходя теперь к оценке ленинградских мастеров, мы в первую очередь отметим все прогрессирующего метателя Решетникова. В этом году он, единственный из легко-атлетов СССР, вплотную подошел к интернациональным достижениям, метнув копье на соревнованиях в Удельной на 59 м. 90 с. К сожалению, этот результат не мог быть засчитан всесоюзным достижением за непредставлением его, по неизвестным причинам, на утверждение в легко-атлетическую секцию ВСФК. Официальным считается его достижение 59,20, показанное им на втором всесоюзном празднике. Засчитаны, как высшие всесоюзные достижения, его результаты в метании копья двумя руками—78,95 и в толкании ядра двумя руками—21,14. Кроме того им на первенстве СССР заняты второе место в толкании ядра одной рукой—11,01, третье место в метании молота—32.08 и шестое в метании диска—34,36. За Решетниковым идет разносторонний Борисов, который на первенстве СССР мог бы быть на первых местах в тройном прыжке и в длину и с разбега. Его результаты: 12,61 и 6,33. Хороший результат у него вышел и в метании копья—46,15. В этом же номере Линден сделал 46,70. Великолепные результаты в стайерских дистанциях у Гусева, занявшего второе место на первенстве СССР в беге на 10.000 - 34:22,4 и выигравшего первенство Ленинграда на 5000 м. в 17:02. Высококлассных средневиков и спринтеров в Ленинграде нет. Первенство Ленинграда на 1500 м. тот же Гусев выиграл в 4:34,6, а на 100, 200 и 400 м. Омельченко показал 12,1 25,3 и 54,9. В прыжках победители первенства, за исключением тройного и длины с разбега, дали сравнительно низкие достижения: в длину с места сделал Пейсин—2,75, с шестом—Негин 3,00 и в высоту—Тимофеев—163. Очень слабое время в барьерном беге - 18,3—Борисов.

Из женщин Ленинграда большие успехи оказались у Билиды в метаниях: диск (2 клгр.) она метнула на 18.32 одной и на 34,73 двумя руками, в толкании ядра одной у нее вышло 6,92, а двумя 13,20, что тогда было выше достижения СССР. Как отрадное явление отмечаем достижения только в этом году появившейся в Ленинграде молодой легко-атлетки Блузман, показывающей во всех отделах легкой атлетики великолепные результаты. Так 60 и 100 м. она пробежала в 8,4 и 13,9, прыгнула в длину с разбега 4,09 и с места 2,105, с шестом 1,80 и метнула копье (600 грамм) на 20,65. Все эти результаты ставят ее в число лучших многоборок СССР. Хорошие результаты в спринте у Тупицыной—60 м.—8,3 и 100 м.- 13,7. В высоту с разбега лучшее достижение у Мининой—125, с шестом—у Каменской—2,00. Довольно интересным нововведением Ленинграда является барьерный бег для женщин. Дистанция выбрана 50 м., число барьеров, высотою в 76 см., пять. Лучшее достижение, и как будто хорошее, в этом номере у Колпаковой—9,1. За ней же засчитано и высшее достижение Ленинграда в прыжках в высоту с места—1,00.

Как видно из помещенных результатов, достижения Ленинграда как у мужчин, так и у женщин действительно высокие, и приходится только пожалеть, что Ленинград держит своих легко-атлетов только для себя, не выпуская их (за малым исключением) на междугородные выступления.

Приступая теперь к обзору легко-атлетического сезона по районам (принято во внимание районирование СССР для второго всесоюзного праздника, теперь несколько измененное) мы не можем не указать советам физической культуры на необ-

Соревнования ленинградских спартаков. Центральный район стартует на 100 мтр.

Ждановский.

Соревнования спартаков в Ленинграде. Финиш бега на 100 мтр. для женщин. Прыжки в высоту с разбега мужчин.

Ждановский.

ходимость наладить точную регистрацию всех достижений и информацию об них наших изданий, так как из-за отсутствия ее нам приходится прибегать к помощи местных газет, иногда совершенно не помещающих технических отчетов соревнований, поэтому в нашем обзоре возможны некоторые пропуски. Возьмем к примеру такой случай. В Петрозаводске разыгрывается Всекарельская олимпиада. Как же на это реагирует местная газета „Красная Карелия"? После 30 строк отчета о первенстве по баскетболу, всего в двух с половиной строках указано, что „победителем по легкой атлетике вышла команда легко-атлетов г. Петрозаводска". Это, конечно, ненормально. Очередная задача советов физической культуры—отвоевать себе в местной прессе страничку для оповещения о своей работе по физической культуре и для помещения сведений о физкультурной и спортивной жизни города.

Северный район. В Северном районе, состоящем из Вологодской, Вел.-Устюжской, Архангельской и Мурманской губ. и Вотской автономной области, по сравнению с предыдущими годами замечается также сильное развитие легкой атлетики, при чем на губернских соревнованиях уездные спортсмены весьма успешно конкурируют с легкоатлетами губернских городов и очень часто мы видим их имена в числе победителей, что с несомненностью свидетельствует о повсеместном увлечении легкой атлетикой.

Лучшими спринтерами района, пожалуй, следует считать Паркачева и Обухова из Ижевска, столицы Вотской автономной области, показавших по 11,5, за ними идет Пантюшин оттуда же—11.9, затем Кузьмин из В.-Устюга—12,2 Первенство Вологодской губ. выиграно Соколовым из Тотьмы — 12,7, а Архангельск й Аристовым из Шенкурска—12,9. Очень мало в районе распространен эстафетный бег. Из всех губернских первенств он был в программе только у Вол гды и В.-Устюга. В Вологде мужская команда Тотьмы выиграла 4×100 в 55.2, что только на одну секунду лучше всесоюзного достижения женской команды московского клуба КИМ. Команда же Вологды ухитрилась пройти в 57 сек.

Средние дистанции развиты слабо. Первенство Ижевской обл. выиграно в 4:55,4 Пантюшиным, а первенство Архангельской губ. только в 5:20—Галушиным. Стайерские дистанции также не имеют применения. Только один Архангельск имеет выдающегося стайера Ляпина, занявшего на втором всесоюзном празднике пятое место на 5000 м. — 17.00 и седьмое место на 10.000 м.—35:37,8.

Барьерный бег также редко встречается. Сухов из Ижевска имеет очень хороший результат—19,0; Варфоломеев же в Архангельске прошел в 22.0.

В прыжках в длину с разбега Аристов из Шенкурска прыгнул на 5,44, Кузьмин из В.-Устюга на сантиметр меньше, вологжанин Тонковский 5,15; с места—Аристов—2,59, Тонковский—2,49. В прыжках в высоту с разбега снова на первом месте Ижевск—150 (Зонов), архангелец Лоскутов—146 и вологжанин Неворотин 144; с места—Гаврилов из Кадникова (Вологодск.)—115; с шестом лучшая высота у ижевца Сухова—2,85, у архангельца Давыдова—2,50 и у Хлебникова из Каргополя (Вологодск.) — 2,33. В тройном — приличный результат у Аристова—10.97.

В метаниях Ижевск имеет следующие результаты: ядро—10,14 (Кирьянов), копье—33,63 (Наговицын). Вологодская губ.—ядро 9,405 (Калабанов, Сухонский район), копье 35,10 (Барашков, Кадников), диск 30,21 (Славоросов, Сухон. р.). Архангельская губ. — ядро двумя рук. 16,36 (Аристов), копье 32,29 (Варфоломеев) и диск 25,67 (Кошелев).

Женщины Ижевска обладают хорошей резвостью. Бердникова прошла 60 м. в 8,8 и 100 м. в 13,7, Никитина на те же дистанции показала 8,9 и 13,4. В прыжках в длину с места крупный результат у Эйдельман — 2,18. В метании диска Сорочинская сделала только 13,88.

У В.-Устюга лучшее время на 60 м. у Рогозиной—9,0, прыжки в длину с разбега 3,90 Карелина и Рогозина. Вологда—60 м.—9,2 Лаврова, 100 м.—она же на первенстве СССР в забеге 15,1; в прыжках в высоту с разбега она же — 115, с места Жарова — 0,80: в длину с разбега и с места—3,93 и 1,99 Коновалова; ядро Жарова 5,10 и диск Волкова—15,94.

Северо-Западный район. Северо-Западный район (Новгородская, Псковская, Череповецкая губ. и Карельская автономная республика (Петрозаводс) по своим техническим результатам стоит немного ниже Северного. Здесь также, как и в Северном районе, уездные города отбирают у губернских первые места на общегубернских соревнованиях. Из трех конкурирующих здесь губерний (Петрозаводская в счет, за неимением сведений, не идет) на первое место определенно выходит Новгородская, из достижений которой необходимо отметить: бег на 100 м.—12.0—Поликарпов из М. Вишеры, прыжки в длину с разбега — он же—5,78, барьерный бег—он же—19,4, метание копья—Яковлев (М. Вишера) - 40 м. и диска—Матвеев (Ст. Русса)—29,63, толкание ядра—Павлов (Ст. Русса)—10,10, тройной прыжок—Якубовский (Ст. Русса)—10,73, высота с разбега и с места—149 и 124—Матвеев (Ст. Русса), длина с места—2,64—Романов (Новгород), бег на 400 м.—59,5 Якубовский, 1500 м.—4:48 Матвеев, 10.000 м.—42:48,8—Леухин (Боровичи), приличный результат в эстафетном беге 4×100 показан командой ст. Руссы—49,2.

Из женщин лучшие результаты: у новгородчанки Маловой на 60 м. 9,1 и в толкании ядра ($7^1/_4$ клгр.) двумя руками—9,60, у Максимовой (Ст. Русса) в метании диска двумя руками—24,73, в прыжках в высоту с разбега у Добротиной (Новг.)—120 и в беге на 1000 м. у Ивановой (Боровичи)—3:55.

Молодая Череповецкая губерния идет в районе на втором месте, имея следующие результаты: 100 м. 12,3 Рябков и Ермолаев (Чер.). 400 м.—59,0 Ермолаев, прыжки в длину с места—2,53 Веселов (Тихвин), с разбега — 5,42 Судаков (Т), высота с разбега — 150 Судаков, ядро и диск — 8,61 и 30,91 Веселов, копье—35,08 Моисеев (Чер.). Женщины: 60 м.—9,3 Дмитриева и Дубровина (Ч.), длина с места—2,06 Дубровина, с разбега—4,02 Дмитриева. высота с разбега—110 Анисимова (Т.), с места—0 85 Иванова (Белозерск).

Псковская губ. в большинстве случаев в лице своих уездов занимает третье место. 100 м. — 12,7 Залесский, 400—59,2 Деминский, 1500 — 5:01 Антонов, 5000 — 17:52,2 Баранов, 110—22,1 Деминский, длина с места—2,59 Шейн, высота с разбега—138 Залесский, с места—116 Соколовский, шест—2,41 Коршунов. ядро—8,80 Семенов. Женщины: 60 и 100 м.—9,0 и 14,9 Макарова, 1500—6:07,1 — Тимофеева, длина с места и высота с разбега—2,01 и 112 Аузинь.

Принимая во внимание, что летний период в северном и северо-западных районах сравнительно короткий, а также и то, что легкая атлетика начала распространяться в них только в самые последние годы, результаты районов следует признать довольно значительными и надеяться, что в будущем северные губернии, благодаря весьма высокому уровню физического состояния населения, дадут еще более благоприятные результаты.

В КРАСНОЙ АРМИИ И ФЛОТЕ

А. ЛЮБИМОВ.

ЗИМНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ В КРАСНОЙ АРМИИ.

Соревнования истекшего лета показали, насколько сильно в армии стремление к соревнованиям вообще и к приданию этим соревнованиям военно-прикладного характера. Это заставило инспекцию вневойсковой подготовки учесть при составлении плана зимних соревнований их военно-прикладное значение. Благодаря несвоевременному призыву, зимой 1924 25 г. провести нормальных типовых соревнований не удастся; таковые будут устроены только по лыжам. Что же касается соревнований по остальным видам физических упражнений, таковые проводятся лишь там, где имеются возможности и о них об является в самостоятельных приказах командования округов. Общая картина соревнований в частях Красной армии и в военных округах в наступающий зимний сезон рисуется следующим образом: лыжные соревнования проводятся в частях в виде командных пробегов; в округах, кроме того, проводятся звездные пробеги, соединенные со стрельбой и комбинированными эстафетами.

Во второй артиллерийской школе в Москве. Пирамидка на лошадях.
П. Р. Ласс.

Опыты прошлого года показали, что во многих округах звездным пробегам, несмотря на ясные указания приказа Реввоенсовета, был придан характер скоростных соревнований, что повлекло к вредным последствиям для участников соревнований. В виду этого звездным пробегам придается характер исключительно контрольных пробегов, которые должны показать общую подготовку команд. Поэтому команды, пришедшие к финишу звездного пробега в неудовлетворительном физическом состоянии, могут быть, по заключению врачебной комиссии, не допущены к дальнейшим соревнованиям.

Скверное состояние стрелковой подготовки в частях заставило и для зимних соревнований прибегнуть к системе пробегов, соединенных со стрельбой, которые должны показать, насколько хорошо могут владеть винтовкой части после пробегов. Наконец, комбинированные эстафеты имеют целью создать спайку между красноармейцами и командованием.

Что касается личных соревнований, то таковые значительно сокращены и будут проводиться только в виде лично-командного соревнования и при окончательном подсчете первенства им уделяется не свыше $^1/_4$ всего возможного количества очков.

Стрелковые соревнования впервые вводятся в число зимних соревнований. Проведение их в округах связано с проведением агитационной стрелковой недели по линии клубной работы распоряжением полит. органов, по приказу ПУР'а № 256. Главными видами стрельбы для отдельных соревнований будут командные стрельбы и стрельбы из автоматического оружия — ружей, пулеметов и станковых пулеметов. Кроме того, как указывалось в связи с лыжным переходом, будут проведены командные стрельбы Новостью в этих стрельбах является то, что они проводятся не по окончании пробега, а пробег прерывается стрельбой приблизительно в середине, и время, употребленное на стрельбу и на подготовку к ней, не исключается из общего времени пробега, но оценка стрельбы производится самостоятельно по числу попаданий.

Интересной, с точки зрения методики, является попытка ввести соревнования по гимнастике не так, как практиковалось раньше (исполнение отдельных прежде заданных и разученных упражнений), а в виде проведения методического урока. При этом в уроке даются только основные семь групп упражнений; распределение же материала в каждой из этих групп предоставляется выбору руководителя.

Оценка урока производится по десятибальной системе за каждый из видов упражнений отдельно. Победителем считается группа, получившая наибольшую сумму очков. Группы, входящие в показательный урок, следующие: ходьба и бег 3 мин., простые движения или упражнения с винтовками (подготовительные упражнения) или с шашками (размахи-мулинеты) — 10 мин., упражнения в висе и упоре или лазании — 10 мин., игры — 5 мин., напряженные выгибания или движения туловища — 5 мин., прыжки — 10 мин., успокаивающ е упражнения — 2 мин. При этом для участия в гимнастических соревнованиях не командируются специальные лица, а проводятся всеми приехавшими на соревнования.

Остальные виды физических упражнений, как-то: владение холодным оружием, коньки, хоккей, борьба, поднятие тяжестей и бокс могут быть проведены по желанию командования, при чем и этим соревнованиям необходимо, по возможности, придать командный характер.

В виду того, что до настоящего времени врачебно-контрольной работе на соревнованиях отводилось недостаточно много места и внимания, циркуляром инспекции, по соглашению с военно-санитарным управлением, вводится обязательное освидетельствование участников не только на окружных соревнованиях (для чего создается специальная врачебная комиссия ОВСУ), но и на местах во время тренировок. Сведения о врачебном контроле и медицинских обследованиях включены в число обязательных сведений, приводимых участниками окружных соревнований одновременно с прибытием на таковые.

В целях смычки Красной армии с допризывниками, циркуляром предусматриваются лыжные соревнования для допризывников в виде командного пробега на дистанцию около 10 клм., командами по 9 чел. от губернии. Организация этих соревнований в уездном и губернском масштабе возлагается на инструкторов-организаторов допризывной подготовки. Допризывники, командируемые на окружные соревнования, должны безусловно принадлежать к одному и тому же пункту обучения. Это возможно провести особенно зимой, так как в большинстве округов временем сбора для обучения допризывников намечен период с ноября по февраль включительно. Таковы основные положения циркуляра, разработанного инспекцией вневойсковой подготовки и рассылаемого в ближайшее время на места. Что касается программы лыжебежных соревнований, то таковая в текущем году будет следующая:

Соревнования в строевых частях.

Соревнования в строевых частях состоят из командного скоростного со стрельбой пробега на дистанцию 15 клм. в караульной форме т.-е. в шинели, с винтовкой и 60 патронами в двух подсумках Для участия в этом пробеге каждая рота выставляет по одной команде в составе 20 красноармейцев и младшего коомсостава при 2 лицах среднего комсостава. Команда может быть сборной от роты. Комбинированная эстафета на дистанцию 15 клм. (5 этапов по 3 клм.). Для участия в комбинированной эстафете каждая рота выставляет по одной сборной команде в следующем составе по этапам: первый этап — комвзвода (или пом. комвзвода — 1, красноармейцев — 2; второй этап — отделком 1, красноармейцев — 2; третий этап — отделком — 1, красноармейцев — 2; четвертый этап — комзвена — 1, красноармейцев — 2; пятый этап — комзвена — 1, красноармейцев — 2; для участия

в лично-командном первенстве, которое разыгрывается в спортивной одежде на дистанцию 15 клм., каждая рота выставляет по 5 чел. красноармейцев и по любому количеству комсостава, при чем в расчет командного первенства идут результаты трех красноармейцев и одного из комсостава.

Соревнования по остальным видам физических упражнений в части назначаются распоряжением командира части по согласованию вопроса в полковых тройках, ведающих физической подготовкой. Как обязательное правило, все участники соревнований должны пройти через врачебный контроль перед началом тренировок, перед соревнованиями на первенство части и перед командированием на окружные соревнования.

Соревнования в округах.

Лыжные соревнования на первенство округа начинаются звездным пробегом на дистанцию не свыше 150 клм., при чем командованию округа предоставляется право изменять дистанцию в пределах не свыше 15 клм. в меньшую сторону, в зависимости от местных условий, но с тем, однако, чтобы дистанции пробега на различных маршрутах были бы приблизительно одинаковы. К участию в звездном пробеге каждая часть выставляет сборную команду в составе 23 человек, из них 6 лиц младшего и среднего комсостава, а именно: комроты — 1, комвзвода — 2, отделкомов—3.

По окончании звездного пробега, после одного дня отдыха устраивается комбинированная эстафета на дистанцию 15 клм., при чем каждая команда выставляет для участия в эстафете следующих лиц: комроты или пом. комроты—1, комвзвода—1, отделкомов—2, красноармейцев—5, которые идут в том порядке, как указано выше.

Следующим по порядку соревнованием должен быть лично-командный скоростной пробег на дистанцию 15 клм. При этом каждая команда выставляет не свыше 5 человек, при чем при подсчете результатов принимаются по три участника в каждой группе, т.-е. комсостава и красноармейцев. Последним соревнованием является скоростной пробег на дистанцию 20 клм., соединенный со стрельбой. Таким образом, команды имеют перед скоростным пробегом минимум 5 дней отдыха после о нчания звездного пробега. Соревнования ВУЗ'ов—по той же программе.

Соревнования по остальным видам физических упражнений, а также по гимнастике проводятся в промежуточные дни или по вечерам в закрытом помещении. Стрельбе при лыжных соревнованиях придается большое значение, главным образом как контролирующему моменту не только в умении стрелять, но и в умении владеть лыжами и быстро пригонять и снимать таковые. Лыжные соревнования допризывников проводятся в один из свободных дней на дистанции 10 клм. командами по 9 чел. от губернии, с зачетом по седьмому.

Первенство военно-учебных заведений разыгрывается применительно к этой же программе, с той, однако, разницей, что для слушателей старших курсов вводятся более серьезные соревнования в походной форме (с вещевыми мешками и со снаряжением).

Циркуляр уже разработан и будет разослан не позднее 1 декабря по согласовании всех спорных вопросов с другими инспекциями и управлениями РККА. Кроме того, в течение месячного периода должно быть разработано и разослано на места типовое положение о зимних соревнованиях в армии по примеру летнего приказа РВС СССР № 942.

Таковы программы и предположения на предстоящий зимний сезон. Крайне желательно, чтобы места проявили инициативу, не дожидаясь указаний центра и по возможности разнообразили программы соревнований, придерживаясь, однако, разработанной центром схемы. Кроме того, необходимо, чтобы в донесениях и в отчетах с мест указывались недостатки существующих планов, что даст возможность в дальнейшем ввести необходимые поправки и изменения.

П. Лоссовский.

ФИЗПОДГОТОВКА ДОПРИЗЫВНИКОВ НА КИЕВЩИНЕ.

Озабочиваясь проведением физподготовки допризывников, главным образом младших возрастов, киевским губвоенкоматом еще в начале августа месяца был разработан подробный план физподготовки допризывников рождения 1905—1906 г.г., путем прикрепления последних к гражданским спорторганизациям для прохождения подготовки. Означенный план был утвержден затем ГСФК, и как в самом Киеве, так и в окружных городах—Умани, Б. Церкви, Бердичеве, Черкассах, Малине и Корсуне было приступлено к его проведению в жизнь. Окрвоенкоматами, согласно данной им разверстке, были взяты на учет допризывники рождения 1905—1906 г.г., из числа не состоящих уже членами спорторганизаций и не занимающихся, следовательно, физкультурой, преимущественно из членов КСМ и профсоюзной молодежи и прикреплены к гражданским спорторганизациям после медобследования. Занятия в спорторганизациях ведутся два раза в неделю по выработанной губвоенкоматом 160 часовой программе, в основу которой положено «Наставление по физподготовке Красной армии и допризывной молодежи» (кн. I Гимнастика)». Занятия ведутся под наблюдением и руководством инструкторов окрвоенкоматов и отчасти соответствующих окр. СФК.

В дальнейшем, согласно полученных директив от физинспекции УВО и ВСФК при ВУЦИК'е, означенный план физподготовки был несколько изменен в том отношении, что к физподготовке были привлечены и допризывники рождения 1904 и 1907 г.г.

Но, благодаря незначительному числу спорторганизаций на округах и невозможности слишком перегружать их работой, в Киеве удалось прикрепить к спорторганизации не более 600, а на округах не более 1000 допризывников, что составляет, конечно, незначительный процент из общего числа допризывников означенных годов. Губвоенкомату пришлось поэтому искать других выходов из создавшегося положения, дабы найти возможность охватить работой по физподготовке большее число допризывников. Учитывая наличие в Киеве пяти военных вузов, был поднят вопрос о физподготовке допризывников путем прикрепления к последним, что должно дать возможность вовлечь в физподготовку по Киеву еще не менее 1000 допризывников.

Кроме того, получено полное согласие со стороны командования N-го корпуса на проведение физподготовки допризывников при частях корпуса, при чем такое обучение будет проведено не только в Киеве, но и в масштабе всей губернии.

Наконец, осенние учебные сборы допризывников на Киевщине предполагается широко использовать в смысле вовлечения сельской молодежи в занятия физическими упражнениями и внедрения физкультуры в деревню.

Губвоенкоматом совместно с ГСФК разослан окр. СФК и окрвоенкоматом циркуляр с приложением плана участия окр. СФК и спорторганизаций в физподготовке допризывников во время осенних учебных сборов настоящего года. Согласно этого плана, спорторганизации, расположенные в местах учебных сборов, должны будут выделить своих инструкторов, на которых

Красноармейские и флотские кружки физкультуры — выделяйте физкоров в журнал „Известия Физической Культуры“ и газету „Красный Спорт“.

возлагается проведение внеурочных клубных занятий с допризывниками, призванными на учебные сборы. Цель этих занятий — приохотить допризывников к физическим упражнениям и ознакомить их хотя бы с некоторыми примитивными подвижными играми на открытом воздухе. При обучении подвижным играм и вообще спортивным упражнениям команды будут составляться преимущественно из допризывников-односельчан, или, в крайнем случае, жителей ближайших сельских местностей. Таким образом, по окончании учебных сборов и по возвращении допризывников домой, в селах и деревнях окажутся уже готовые спортивные команды или группы, которые и должны явиться здесь ядром для образования в дальнейшем сельских ячеек физкультуры. Необходимо лишь, чтобы окр. СФК все такие, образованные во время учебных сборов, спортивные команды или группы брали на учет и в дальнейшем не прерывали с ними связи, при всяком удобном случае инструктируя их и снабжая, по мере возможности, хотя бы самыми необходимыми спортпринадлежностями и спортлитературой. Во главе таких спортивных команд из допризывников-односельчан необходимо ставить наиболее развитых допризывников, преимущественно из членов КСМ, с тем, чтобы в дальнейшем они явились руководителями образовавшихся из таких команд сельских ячеек физкультуры.

Насколько такой план внедрения физкультуры в деревню через учебные сборы допризывников окажется осуществим, покажет ближайшее будущее, но опыт во время весенних учебных сборов на Киевщине говорит за то, что он должен дать желаемые результаты. Вот почему весьма желательно, чтобы такой опыт был проделан не только в масштабе одной губернии, но в значительно больших размерах.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

РАБОТА САМАРСКОГО ГСФК.

Работу по физкультуре ведет совет физической культуры при губисполкоме из представителей губисполкома, РЛКСМ, губпрофсовета, отд. труда, губоно, губздрав, огитод, губкома, РКП (б), женотд. губкома РКП(б), ГПУ, окрвоенсанупр, штаба Приво, губвоенкомата, пуокра и дорпрофсожа.

Для проведения технических работ при СФК выделен техком.

Число охваченных физкультурой. В данный момент ГСФК об'единяет 21 кружок по Самаре, с количеством занимающихся 2468 чел. и по уездам Самарскому, Мелекесскому, Бузулукскому, Пугачевскому—11 кружков 530 чел. Из общего числа занимающихся—женщин насчитывается 855 чел.; 50% физкультурников комсомольцы и члены РКП(б). По социальному составу преобладающее число (80%) рабочих и крестьян. От 19 лет и старше—1162 физкультурника. Физкультура проводится и среди школьников, где в 9 школах взято на учет 2144 чел. Все эти кружки, 32 при профсоюзах и 9 школ, обслуживаются 33 инструкторами, из коих 9 работают по уездам.

Физкульткружки содержатся за счет культотделов профсоюзов.

Связь с центром (ВСФК) налажена хорошо, но с уездным СФК очень слабо; так, до настоящего времени ГСФК связан лишь с Пугачевским и Мелекесским уездами.

Спорт-соревнования. Экскурсии. За летний период техком провел ряд городских соревнований, а также комсомольскую и губернскую олимпиады. Самарский коллектив участвовал в 3 поволжской олимпиаде, где Самара вышла на первое место. Приезжавшие в Самару футбольные команды Сызрани и Ташкента были побеждаемы хозяевами. Вместе с тем устраивались массовые экскурсии, массовые переправы членов кружков на противоположный берег р. Волги, где проводились подвижные игры и принимались солнечные ванны; в переправах принимали участие каждый праздничный день до 1000 чел.

Недостаточность средств. Недостатком в работе техкома являлось отсутствие средств. Смета ГСФК на 1923-24 г. не была утверждена губисполкомом и вся работа проводилась в порядке сверхсметного ассигнования, по которым удовлетворение требований проходило не всегда. Вдобавок сотрудники техкома (двое), были чрезмерно перегружены работой.

Отсутствие средств отразилось на медицинском освидетельствовании и агитации среди рабочей и деревенской молодежи. Медицинское освидетельствование прошли только 10% общего числа физкультурников.

Для усиления работы техком расширил свой состав до 15 чел., включив туда инструкторов и старост кружков; организовал научный комитет, экспертную комиссию и кружок по изучению советской физкультуры.

Постройка стадиона. Техком, с выделенными от профсоюза товарищами, провел большую работу по созданию красного рабочего стадиона. К настоящему времени срыта часть площади площадь огорожена забором, поставлены и выкрашены ворота, рассажены аллеями деревья и по изгороди кустарник. Дальнейшая работа по нивелировке, постройке клуба, трибун и дальнейшего срытия земли, без средств невозможна. Необходима существенная помощь профсоюза.

Для связи с уездами, за отсутствием средств на поездку, выработана форма отчетности и докладов, посылаются все протоколы техкома и комиссии.

Ближайшие задачи. На ближайшее время зимнего периода техком поставил себе целью: изыскать средства для дальнейшей постройки стадиона; поставить научно-врачебный контроль на должную высоту; произвести учет летней работы кружков; организовать занятия по физкультуре среди допризывников и терармейцев; оборудовать катки и лыжные станции; разработать календарный план праздников физкультуры; обследовать санитарное положение отведенных помещений под занятия физкультурой и организовать кружки по профсоюзам, где таковых еще нет.

Необходимо отметить, что несмотря на все старания ГСФК организовать кружки физкультуры во всех союзах, многие профсоюзы до сих пор не имеют таковых, например: пищевики, печатники, деревообделочники, нарпит, металлисты, просвещенцы, грузчики и союз строительных рабочих. ГСПС необходимо раскачать указанные союзы и совместно с ГСФК организовать при них физкульт'кружки.

Футбольная команда Дагестана, составленная из коммунистов физкультурников.

КОЖУХОВ.

КОСТРОМСКОЙ ГСФК ЗА ТРИ МЕСЯЦА.

Вслед за проведенной в июне месяце «неделей физкультуры», давшей, между прочим, 3375 рублей, при ГСФК был учрежден технический комитет, впоследствии переименованный в научно-технический.

Произведена перерегистрация всех ячеек физкультуры, а также футбольных и баскетбольных команд. В настоящее время по Костроме насчитывается 15 ячеек, 27 футбольных и 11 баскетбольных команд.

Соревнования. Новые секции ГСФК. За летний и осенний периоды было проведено около 600 товарищеских и 27 иногородних матчей. Ячейками физкультуры велись регулярные занятия по легкой атлетике, подвижным играм и водному спорту. Было разыграно первенство городских коллективов, принято участие в окружных соревнованиях Верхнего Поволжья, на котором было взято 17 классных мест и два места на право участия по плаванию и легкой атлетике на Всесоюзном празднике физкультуры. Кроме того, был проведен местный гарнизонный праздник с участием коллектива допризывников 1903—4 г.г., которые принимали участие в соревнованиях МВО, заняв на нем также ряд классных мест по легкой атлетике и футболу.

При ГСФК организована вело-секция и при ней кружок в 120 человек, проведший ряд экскурсий местного и иногороднего характера. Созда а шахматная секция, об'единяющая 6 кружков с общим числом членов 184 чел., представители коих приняли участие на шахматном с'езде и турнире.

Переподготовка инструкторов. С целью выявления педагогических сил по физвоспитанию, были организованы поверочные испытания всем ставшим на учет преподавателям и инструкторам физкультуры в количестве 35 человек. После испытаний была произведена чистка, переброска инструкторов в зависимости от их способностей и распределение должностей по клубам и учебным заведениям. Для поднятия уровня знаний руководителей физвоспитания в настоящее время организуются повторные курсы и, кроме того, для подготовки помощников инструкторов из числа рабочей молодежи — краткосрочные 6 месячные курсы.

Месячник физкультуры в Царицыне.
Вверху — вольные движения пионеров-физкультурников; ниже — один из массовых митингов по физкультуре, проведенных в течение «месячника».

Научный контроль. Для единой научной постановки физвоспитания на территории губернии была выработана последовательная возрастная программа занятий в детдоме, школах I и II ступеней, в отрядах юных ленинцев, школах фабзавуча и клубных ячейках.

По проведении врачебного контроля выработана особая антропометрическая карточка, оборудован антропометрический кабинет и приступлено в плановом порядке к антропометрическим измерениям.

Врачами СФК и отделами здравоохранения производятся медицинские осмотры занимающихся физкультурой и санитарные обследования всех помещений, где проводятся занятия и даются соответствующие указания по устранению обнаруженных дефектов. Выработана программа санпросветительной работы в детдомах, школах и клубах. Налажена организационная работа среди ячеек физкультуры по единому нормальному уставу, введены личные карточки и учинена тесная связь с советами физкультуры, ячейками и профсоюзами.

Смычка с деревней. Стадион. Проведено несколько экскурсий городских и фабричных ячеек физкультуры по ближайшим крупным селениям, приняты шефства и проведены праздники физической культуры в ближайшей волости совместно с деревенскими ячейками.

Для более широкого распространения идей физической культуры в деревне был прочтен ряд специальных и врачебных лекций по физкультуре, а также проведены практические занятия с экскурсантами избачей на организованных губполитпросветом губернских курсах, по окончании розданы нормальные уставы, литература и даны необходимые указания по первоначальной организационной работе в деревне при избах-читальнях.

Губотделом союза текстильщиков организовано «общество друзей стадиона» (ОДУС), число членов коего достигает 5000 рабочих, из них 75% текстильщиков, оказавших материальную поддержку по оборудованию своего рабочего стадиона (в бывшем Ипатьевском монастыре, убежище дома Романовых).

По уездам. Для выявления работы уездных СФК, а также информации их в организационной работе, были обследованы все уезды губернии (7), при чем выяснилось, что физическая культура на местах начинает проникать в крестьянскую среду. В настоящее время в уездах насчитывается 47 ячеек физкультуры с общим числом занимающихся — 1780 человек. Дальнейшему расширению и укреплению дела тормозит отсутствие денежных средств и педагогического персонала.

По неоконченному еще подсчету к 1 октября т. г. вовлечено в занятия по физкультуре молодежи I и II ступеней, юных ленинцев, фабзавуча, школах специального назначения, клубах и частях армии на территории губернии более 17.000 человек.

Работа НУК'а. В настоящее время научно-техническим комитетом ГСФК разрабатывается ряд практических мероприятий для урегулирования работы. Работа уже началась в практическом ознакомлении вожатых отрядов юных ленинцев с правильной постановкой физвоспитания среди ленинцев, применительно к их возрастам.

Секциям научно-технического комитета; клубной, школьной, врачебно-контрольной, велосипедной, шахматной, планерной и агит-корреспондентской даны задания проработать материалы.

Закрытие летнего и осеннего сезона. Летний и осенний сезон в Костроме был закончен торжественным заседанием в гостеатре в присутствии многочисленных представителей ячеек физкультуры и при участии представителей партийных, государственных и профессиональных организаций, на котором лучшему коллективу вручено переходящее знамя.

Переходя к зимнему сезону с значительным опытом предыдущей работы, ГСФК считает необходимым теснее связаться как с низовыми ячейками УСФК, так и с Высшим Советом Физической Культуры, от которого ждет конкретных указаний в дальнейшей работе.

В КАРРЕСПУБЛИКЕ.

В далеком уголке Советского Союза—Карреспублике физкультура заняла одно из первых мест.

В течение лета по всем уездным городам Карреспублики проведены праздники физкультуры, носившие показательный характер. В международный юношеский день были проведены областные соревнования по физкультуре, но, к сожалению, на праздник прибыл только один Кемский уезд, остальные не прибыли за отсутствием средств. Праздник прошел удачно в присутствии более 5000 зрителей и послужил хорошей агитацией.

Площадки и помещения. Средства. Во всех уездных городах имеются спорт-площадки. В следующую весну намечается постройка стадиона в Петрозаводске. В связи с развитием физкультурной работы площадок не достает. Плохо обстоит вопрос с зимними помещениями, которых почти нет нигде. На 24—25 бюджетный год наркомфином отпущено для всей области 5000 руб.

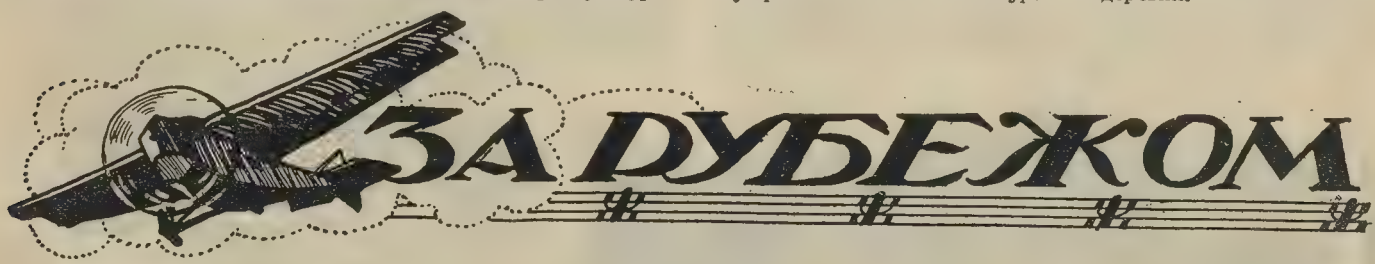
Переподготовка инструкторов. В Петрозаводске СФК организованы курсы подготовки поминструкторов «Спартака» на 50 человек. Курсы—первая ласточка Карреспублики в деле подготовки комсостава по физкультуре своими средствами. Помещение для курсов предоставил военвед. Для преподавания привлечены все инструктора Петрозаводска.

При советах физкультуры организуются специальные библиотеки для инструкторов, но доставать литературу слишком трудно, так как на местах ее нет и приходится выписывать из центра, что вызывает лишние расходы на пересылку.

Вверху—красноармейская звезда, построенная физкультурниками Красной Карелии; внизу—занятия вольными движениями карелов-физкультурников.

Участие ведомств в работе. Самое активное участие в работе принимает РЛКСМ, организовавший по всей территории Карреспублики ячейки «Спартака». Наркомпрос в этом году тоже раскачался и провел физкультуру в школах 1 и 2 ступени. Плохо раскачиваются профсоюзы, но в настоящей зиме ожидается организация плановой программной работы. Военвед организует в Петрозаводске гарнизонный кружок физкультуры.

Перспективы. На зимний сезон СФК разработан план работ, предусматривающий проведение агитации в деревне и среди членов профсоюзов. Организуемые курсы «Спартака» дадут возможность организовать физкультуру в союзах, не имеющих средств на оплату специальных инструкторов. Намечено несколько лыжных пробегов от центра в уезды и устройство массовых экскурсий в деревни.



Б. ГРОМОВ.

ПЕРВЕНСТВО ФИНСКОГО СПОРТИВНОГО СОЮЗА.

(Окончание. См. № 20).

400 м с барьерами с прекрасным результатом выиграл Кеериайнен—57,9; 2—Мяттила—58,6.

На 800 м. — Лучший результат у Борга — 1:58,9; далее—Рутанен—2:01,1; Густафсон—2.04,1; Сааринен—2:04,5; Хален—2:04,6. Как видно, на последних двух местах борьба шла в десятых секунды. Характерно, между прочим, что Борг начинает дистанцию не сильно, как это принято у нас, а умеренным темпом, сохраняя зато его до конца. Он сделал первые 400 м. в 59 с.—Первенство СССР—Брандт—2:06.

1500 м. — Победитель опять Борг с результатом — 4:04,2, показывающий по дороге на 200 м.—37 с. и на 400 м.—61 с. Второе место у Рутанена—4:08,8; далее—Ботаас—4:08,9; Сиппола 4:12,5; Хален — 4:13,0; Сааринен — 4:13,2. — Первенство СССР—Брандт—4;19,1.

В беге на 5000 м. поразительный результат у Иокела — 15:08,3. Буржуазные газеты, отмечая этот факт, пишут, что только трое бегунов в Финляндии показывали меньшие времена—это Нурми, Ритола и Колехмайнен.

Какже шел он по дистанции? *1000 м.* — 2:57; *2000 м.* — 5:58, оторвавшись от своих конкурентов, от второго на 12 м., третьего—на 14 и четвертого на 35 м.—*3000 м.* — 9:01,7 (уже по пути бьет наше всесоюзное достижение на эту же дистан-

цию) и *4000 м.*—12:08,7. Этот результат конечно также интернациональный. Иокела—человек среднего роста с типичной стайерской техникой, с работой рук, как у Нурми, т.-е. с широко расставленными локтями. Вторым был Ильвесранта—15:44,3; далее Кайла—15:49,3; Виртанен—15,56,7. Даже пришедший девятым Сааринен показал—16:35.2, а десятый Песонен—16:46,7. Все эти десять хороших результатов лишний раз подтверждают, что Финляндия—страна стайеров, где бег на длинные дистанции является излюбленным. Результат первенства СССР—Брандт—16:38,4.

10.000 м.—Лучшее и прекрасное время опять у Иокела—32:39,3 (первые 5000 м.—16:12). За ним—Кайла—33:01,5; Вентиннен—33:10,2; Кееріайнен—33:13,3; Аальтонен—35:08,3. Первенство СССР—Маляев—34:11,6.

110 м. с барьерами.—Кееріайнен—16,9 с.; Вирта—17,5. Первенство СССР—Дьячков—17,4.

Метание диска.—Нордстрем—40,20; Корпи—39,02; Лайхо—38,65. Первенство СССР—Сергеев—4),65.

Метание копья.—Ильманен—56,80; Пости—53,78; Таккинен—52,52; Лейно—52,50. Первенство СССР—Рещетников—59,20.

Толкание ядра.—Корпи—13 07; Таммилехто—12,85; Котивало—12,84,5; Контури—12,51. Первенство СССР—Бирзнек—11,26.

Молот.—Лайхо—42,35; Силиус—38,28; Буори—36,98; Вирта—35,75. Первенство СССР—Чистяков—34,69.

Вес.—Силиус—8,28; Лайхо—8,23.

Высота с разбега—Корпи—180; Хейнанен—170; Ниеми—170; Этолен—170; Хакала—170; Виртанен—165. Первенство СССР—Дьячков—165.

Тройной с разбега.—Виртанен—13,74; Таккинен—13,59. Пятый—Хейнанен—13,24. Первенство СССР—Дьячков—12,44.

Длина с разбега.—Корпи—6,60; Хейнанен—6,59; Этален—6,49; Виртанен—6,23. Первенство СССР—Кабалов—6,21.

Шест.—Лехтинен—3,4 ; Кристоффесрон—3,30; Муукконен—3,20; Виртанен—3,20. Первенство СССР—Дьячков—3,375.

Лучшим пятиборцем союза оказался Муукконен (13 очк.) со следующими результатами: *200 м.*—24,8; *1500 м.*—5:25,5; *копье*—47,92; *диск*—32,28; *длина с разбега*—6,19.

Таким образом, как видно из приводимых результатов, во всех видах легкой атлетики финские рабочие спортсмены добились высоких достижений, превосходящих (почти везде) достижения нашего Всесоюзного праздника.

Эти достижения финских товарищей должны стать стимулом для дальнейшей нашей работы.

Д-р Л. Б. НИМЕН.

ВОСПОМИНАНИЯ О ВТОРОЙ ЧЕХО-СЛОВАЦКОЙ СПАРТАКИАДЕ

В Брюнне, 6—10 июля 1922 года.

Приближаясь к Брюнну, месту второй чехо-словацкой спартакиады, наш поезд замедляет ход, как бы желая отдышаться после шестичасового пробега из Праги и вместе с тем дать нам возможность налюбоваться праздничным убором бесчисленных рабочих домиков, разукрашенных красными флагами и гирляндами зелени.

Часть вокзала также украшена зеленью и красными флагами, платформа заполнена спартаковцами, одетыми в красивую форму своей федерации. У них сияющие, приветливые лица, они ждут товарищей, которые прибывают беспрерывном потоком со всех концов Чехо-Словацкой республики.

Как только мы ступаем на платформу, нас, не знаю как, сразу же опознают за русских и окружают с радостными возгласами: „вот, наконец, русские товарищи". Рукопожатия без конца.

Подхваченные под руки и в сопровождении тысячной толпы, мы двигаемся в рабочий клуб.

По дороге рассказывают, что ждали нашего приезда накануне, и многотысячная толпа, собравшаяся на вокзале, не расходилась до трех часов ночи.

Массовые вольные движения красных гимнастов на Брюннской спартакиаде, дающие яркую картину грандиозности выступления.

Не обошлось и без типичного инцидента: из поезда, с которым, по их расчетам, должны были приехать мы, высыпало 160 жандармов, присланных из Праги.

Весть о нашем приезде вмиг пронеслась по всему городу. «На спартакиаде находятся товарищи из Советской России», передавалось из уст в уста, электризуя всех участников спартакиады.

— «А где товарищи спортсмены из Советской России?»—спрашивают жадно и наперебой со всех сторон.—«Какой прекрасный праздник был бы, если бы они были среди нас!».

Шестьдесят наших спортсменов, которые должны были приехать на спартакиаду, не приехали... Не добежали до финиша. У какого препятствия их постигла дисквалификация? В Наркомфине или в консульстве иностранной державы? Так или иначе, а это было очень досадно.

В клубе познакомились с группой американских чехов, приехавших специально из Америки, чтобы присутствовать на спартакиаде. Они никогда не видели «настоящих» русских товарищей, т. е. из Советской России и они на нас смотрели почти с изумлением.

Вечером для нас был устроен концерт в зале «Рабочей Академии». В программах так и было напечатано: «Концерт для русских гостей». Программа вечера была, что называется, исключительно русская: читали наших пролетарских поэтов в чешском переводе, читали стихи чешских поэтов, полные восторга и любви к Советской России, исполняли русских композиторов, пели русские народные и революционные песни.

Такие вечера происходили во всех районах города в течение четырех дней, покуда продолжалась спартакиада.

Все это время по улицам тянулись шеренги участников праздника, прибывавших со специальными поездами и следовавших в приготовленные для них местной партией общежития. За одни сутки прибыло двадцать шесть поездов с участниками спартакиады.

Они идут. Дети, женщины, молодые и старые—стройными рядами, загорелые, бодрые. Воздух оглашают крики — «Праце чест» (честь труду—приветствие коммунистов в Чехо-Славакии, употребляемое, как у нас «здравствуйте»), которым приветствуют друг друга местные и приезжие физкультурники. Слышатся песни, шутки, смех.

Завтра начало праздника и все полны предпраздничного возбуждения.

Наконец, наступает это долго ожидавшееся «завтра».

Стадион... Прекрасный природный амфитеатр, настоящая античная сцена. С одной стороны колышущаяся зелено-желтая нива, с другой — бесчисленные трубы фабрик и заводов — аллегорические «Серп и Молот» в их естественной расшифровке. Обстановка поистине соответствующая коммунистическому празднику. По склонам амфитеатра воздвигнуты трибуны, разукрашенные флагами и зеленью. Стадион построен самими рабочими, трудившимися добровольно после окончания работ на фабриках и заводах.

Начало в три часа дня. Трибуны быстро заполняются многотысячными зрителями. Вот пришли товарищи из Вены, прямо с вокзала, с корзинами и котомками в руках. Вскоре огромный стадион становится похожим на муравейник и солнце красиво играет в этой пестрой гуще людей.

Но вот командующий спартакиадой тов. Беранек поднимается на возвышение, откуда будет вестись командование спартакиадой. У него энергичный римский профиль, сам — загорелый, прекрасно сложенный, точно вылитый из бронзы. Он простой рабочий металлист, теперь начальник ста тысяч красных гимнастов. Рядом с ним женщина — типичная работница от станка. Она будет подавать команду многим десяткам тысяч красных физкультурниц.

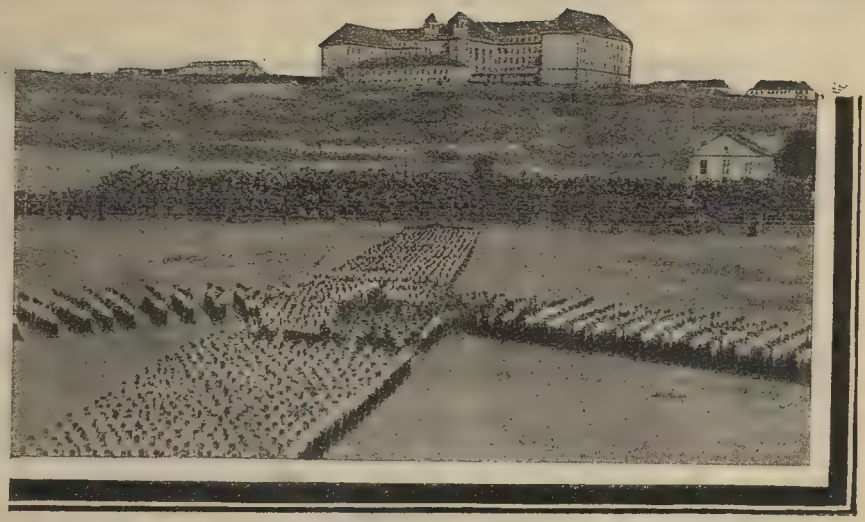
Главнокомандующий окидывает широким взглядом стадион, поднимает высоко над головой красный флажек и, когда стотысячная толпа, словно завороженная этим жестом, замолкает притаившись, он энергичным взмахом рванул флажек вниз,— спартакиада началась.

... С двух противоположных концов стадиона, под звуки революционного марша, одновременно исполняемого несколькими оркестрами, выступают навстречу друг другу стройные и бодрые ряды девочек 8—10 летнего возраста. Они идут уверенным шагом, гордо подняв голову. Они идут и идут, их уже несколько тысяч на стадионе. Обе шеренги, достигнув центра стадиона, сливают ряды, выступая сплоченно вперед, под восторженные аплодисменты зрителей, потом красиво разливаются в мелкие шеренги и, после целого ряда эволюций, все разом, в один момент, разбрасываются по плацу «на расстояние рук». Зрелище получается необычайно красивое и эффектное. Под темп марша, вальса, польки, все дети, как один, исполняют ряд красивых упражнений. Публика неистовствует от восторга. Дети уходят.

Едва они покидают стадион, как им на смену, с другого конца, выступают такими же рядами несколько тысяч мальчиков, в одинаковых уборах, в красных шапочках. Они проделывают те-же упражнения, которые только что проделывали девочки. Конечно, также красиво, также единодушно.

Вслед затем выступает смешанная группа из нескольких тысяч детей, мальчиков и девочек. Мальчики с красными флажками в руках, девочки — с пятиконечными звездами. Красиво мелькают в воздухе красные флажки и пятиконечные звезды. За этой группой следует группа подростков - девочек, затем группа подростков-мальчиков, после—смешанная группа. Проделав свои упражнения абсолютно безукоризненно, одна группа уходит, уступая место другой. Так закончился первый день спартакиады, день детей и подростков. Это был день блестящего успеха, как для участников, так и для руководителей спартакиады.

Следует отметить работу пионеров, вызывавших своей организованностью восхищение всех присутствующих. Стояла неимоверная жара, и дети, даже подростки, выступавшие в упражнениях, десятками падали от солнечного или теплового ударов. Пионеры, при начале выступлений каждой группы, располагались правильным квадратом вокруг упражнявшихся. Они лежали на животе, зорко следя за происходящим. Стоило кому-нибудь из участников зашататься от усталости, сделать несколько неправильных движений, свидетельствовавших, что он изнемогает от жары, как пионеры в один миг его выхватывали из рядов и уносили на санитарный пункт. Только благодаря их организованной работе упражнения ни на миг не прекращались и не нарушался темп программы.



Фигурная маршировка мужских групп на Брюннской спартакиаде.

Второй день был посвящен легкой атлетике и прошел с большим успехом. Как полагается, были биты и установлены новые рекорды. Призы выдавались не отдельным участникам, а коллективам.

На третий день выступали работники и работницы. Мужчины выступали в блестящих упражнениях походного марша. Вся стотысячная толпа зрителей привстала и приветствовала их восторженными возгласами: «Да здравствует наша будущая Красная армия».

Четвертый и последний день начался грандиозным шествием всех участников и гостей по улицам города. Шествие открывали велосипедисты, мужчины и женщины Колеса велосипедов были переплетены красными лентами, на рулях — красные флажки. За ними следовали участники спартакиады в форме федерации; потом—предшествуемые знаменами всех организаций, принимавших участие в празднике, шли гости: русские, американские, австрийские и коммунисты—члены парламента. Далее следовали словаки в своих национальных костюмах, рабочие в синих блузах, рабочие, обнаженные по пояс, с молотами на плечах, наконец, об'единения городов, местечек, деревень. Шествие растянулось на несколько верст. Вся демонстрация превратилась в триумфальное шествие русских гостей. Весь двухсотысячный город высыпал на улицу. Все приветствия относились почти исключительно к русским гостям. Возгласы:—«Да здравствуют наши дорогие гости», «Да здравствует Советская Россия», «Да здравствует Красная армия ,«Да здравствуют Ленин и Троцкий»— подхватывались сотнями, тысячами голосов на протяжении всего нашего пути по городу. Это была непосредственная и полная неподдельного энтузиазма демонстрация. Видно было, что Советская Россия живет в сердцах у всех этих рабочих, что на нее все упования.

Стадион в этот день был запружен народом. Выступало за день более двадцати пяти тысяч человек. Прекрасны были выступления островских рудокопов, в своей прозодежде, с кирками в руках. Среди них было много седобородых стариков.

Закончилась вторая чехо-словацкая спартакиада. У всех, кто ее видел, останется неизгладимое впечатление на всю жизнь, ибо поражает организованность, сплоченность и несокрушимая вера в конечную победу всех этих современных рабов машины и капитала. В своей вере они вдохновляются Советской Россией, что показал восторженный прием русских гостей. Советскую Россию они любят, как свою мечту.—«Если-бы мы могли молиться», говорит их любимый поэт—«мы-бы молились на тебя, Советская Россия».

Когда видишь этих людей, их энтузиазм и любовь к нашему Союзу, когда знаешь, что их вера—воля, это вера и воля многих миллионов, во всех углах земного шара,—тогда ясно понимаешь в чем сила ободранной, нищей Советской России» и в чем залог ее победы и великого будущего.

С'ЕЗД ВРАЧЕЙ, РАБОТАЮЩИХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В БЕРЛИНЕ.

В Берлине состоялся интересный с'езд врачей по физкультуре, на котором участвовало свыше 200 человек из разных концов Германии и немецкой Австрии. С'езд проходил под председательством проф. Шмидта (Бонн) и был посвящен вопросам организационным, научным и ознакомлению с постановкою дела спорта путем экскурсий. Во всех приветственных речах подчеркивалась необходимость врачебного сотрудничества в спорте. „Врач по призванию своему должен быть руководителем физкультуры", сказал в своем приветствии известный немецкий хирург, профессор Бир. Собравшиеся на с'езд врачи высказывали почти единодушный взгляд на физкультуру, как на целебное и укрепляющее средство, и как таковое оно должно быть точно дозировано для мужчины и женщины, для здорового и больного, для ребенка и взрослого. Единогласно было принято, что необходимо стремиться к правильному периодическому врачебному осмотру всех занимающихся спортом, в целях своевременного обнаружения различных вредных влияний и уклонов[1]). Указывалось, что несмотря на рост интереса спортсменов к врачебным осмотрам, все же в некоторых местах (проф. Мюнстер, Ганновер) не удается проводить регулярного осмотра без принудительных мер. Спортивно-врачебная организация, созданная на с'езде, должна опоясать всю Германию сетью консультаций по вопросам физкультуры. Подобная организация существует в настоящее время в Швейцарии и, по мнению д-ра Кнолля, вполне оправдывает себя. В Берлине также имеются консультации двух типов: во-первых такие, которые состоят при научных институтах — они имеют большие исследовательские возможности; во вторых, имеются консультации, состоящие при отдельных спортивных клубах, учреждениях и т. п. С'езд признал необходимым организацию консультаций при городских управлениях, с обязательным выделением особого городского врача по спорту. Далее высказывалось мнение, что спортивная медицина не должна оставаться привилегией только физиологов, терапевтов и хирургов, но и все остальные медицинские специальности должны ближе подойти к вопросам физкультуры. Переходом от организационных вопросов к научным служил доклад д-ра Клейпса на тему „О значении и необходимости ежедневного часа физических упражнений". Центром внимания научных докладов был вопрос об изменениях формы сердца и величины его под влиянием спорта. Высказывалось мнение, в результате большого количества исследований во время национальных немецких состязаний, что длительные упражнения (на выносливость) обусловливают увеличение сердца, в то время как упражнения на скорость обусловливают малое сердце. Доклад д-ра Штрассмана „Женщина и спорт" вызвал весьма оживленный обмен мнений. Д-р Каур из Вены сообщил о своих обширных наблюдениях над спортсменами, сделанных им на венской сердечной станции (Wiener Herzstadion). Также было сообщено о 1500 случаях травм, связанных со спортом (доклад д-ра Мандля). Много внимания было уделено также вопросам изучения психологии спортсмена.

Работы с'езда должны оказать большое влияние на развитие научного подхода к вопросам физической культуры.

[1]) Интересно отметить, что в Германии еще только подходят к тем положениям, которые в нашей советской физкультуре положены в основу работы. *Ред.*

Официальный отдел.

ПРИКАЗ
по флоту и морскому ведомству
3 ноября 1924 года.
Москва.

№ 253.

На состоявшемся осенью сего года Втором Всесоюзном празднике физкультуры выявилось крайне незначительное участие частей флота и морского ведомства.

Между тем, водный спорт, при его исключительном для флота значении, не может не интересовать морское ведомство, и участие флота не может сводиться к тем незначительным размерам, которые имели место в настоящем году.

Высшее морское командование приказывает Революционным Военным Советам и начальникам морских сил установить полный контакт с областными спортивными организациями и показать на следующем Всесоюзном празднике результаты правильно поставленного дела гребного и парусного спорта на флоте, которые должны служить примером для широкой постановки дела водного спорта по всей территории Союза.

Начальник Морских Сил СССР **Панцержанский.**
Комиссар Морских Сил СССР **Зоф.**

Всем советам физической культуры.

Опыт первого года издательской деятельности ВСФК показал, какую большую роль играет наша печать в популяризации физического оздоровления и в организации и руководстве делом физической культуры.

Вместе с тем, опыт первого года выявил и огромные трудности в постановке издательства на основе полного хозяйственного расчета без предварительного вложения в дело оборотных средств. Однако, уже в течение первого года деятельности издательство смогло развернуть свою работу и выпустить целый ряд необходимых руководств и правил, при чем некоторые потребовали даже второго издания и, кроме того, выпускать не только журнал „Известия Физической Культуры", как предполагалось вначале, но и еженедельную популярную газету „Красный Спорт", постепенно завоевывающую массового подписчика.

Но надо все же отметить, что увеличение подписки не стояло в полном соответствии с массовым ростом кружков физкультуры.

Помочь работе издательства должны были советы физ. культуры массовым распространением изданий. Несмотря на указания о необходимости более энергичной деятельности в распространении наших изданий, ВСФК считает, что советы не использовали всех возможностей в этом направлении и не проявили должной инициативы.

Основным моментом благосостояния периодических изданий является подписная плата, рост которой создает фонд для дальнейшего развития деятельности издательства и дает возможность понизить цену изданий.

Первое Всесоюзное Совещание дало определенные директивы о необходимости СФК всемерно содействовать увеличению подписки. Советы физкультуры должны сознавать, что дальнейшее совершенствование, расширение и удешевление наших изданий станет возможным лишь тогда, когда будут иметься для этого материальные возможности, из которых основной является заблаговременная подписка на долгие сроки (год, полгода).

В виду изложенного ВСФК считает необходимым чтобы на предстоящий второй подписной год советы физкультуры развили самую энергичную деятельность по проведению подписной кампании на „Известия Физической Культуры", „Красный Спорт" и на другие издания ВСФК.

Директива Первого Всесоюзного Совещания в 1925 году должна быть обязательно выполнена.

Каждый кружок физкультуры, каждая группа сознательных физкультурников должны быть нашими подписчиками. Особенное внимание необходимо обратить на организацию подписки на местах ведомствами и учреждениями, проводя постановления о таковой через представителей, входящих в СФК, а в случае необходимости—через комитет партии, исполком, профбюро и т. п.

Конкретно ВСФК предлагает, чтобы до 1 февраля 1925 г. все советы физической культуры обязательно провели подписку на „Известия Физической Культуры“ и „Красный Спорт“ как для себя, так и обязали к тому же все свои кружки и ячейки.

Минимальная норма подписки для каждого кружка—„Известия Физ. Культуры“—1 годовой экземпляр, „Красный Спорт“—1 годовой экземпляр; для уездных советов—тоже; для губсоветов—2 годовых экземпляра „Известий Ф. К.“ и 3—„Кр. Спорта“.

Для работы по проведению подписки каждый совет обязан выделить до 1 января одного товарища, сообщив об этом официально в издательство, которое установит с ним договорные отношения.

Теперь же необходимо начать широкую агиткампанию за добровольную индивидуальную и коллективную подписку, используя для этого местную прессу.

Вопросы распространения наших изданий необходимо ставить на всех конференциях и собраниях, организовывать вызовы и т. п.

О числе подписчиков, о ходе подписной кампании, также как и о всех затруднениях в этой работе обязательно сообщайте в очередных докладах Высшему Совету.

Одновременно Высший Совет Ф. К. обращается также к Высшим Советам Союзных Республик с просьбой возможно энергичнее провести подписную кампанию на „Известия Физ. Культуры“ и „Красный Спорт“ в пределах своих Республик.

Председатель ВСФК **Н. Семашко.**

№ 6925. Секретарь ВСФК **А. Иттин.**

Извещение Главной конторы.

Главная контора изд-ва уведомляет, что Московским Советом Козьмодемьянский пер. переименован в Столешников, продолжением которого он фактически являлся и раньше. Таким образом, контора и редакция остались на прежнем месте, меняя свой адрес на: Столешников (бывш. Козьмодемьянский) пер., д. № 8, по которому просьба впредь направлять всю корреспонденцию и деньги.

ТОРГОВЫЙ СЕКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА
Высшего и Московского Советов Физкультуры

Советская площадь, Столешников пер., 8. Телефон 4-82-85.

Спортмагазин, мастерская по пригонке и точке коньков и универсальная фабрика спортинвентаря.

К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ:

ЛЫЖИ гоночные, типа „Хапавези“ „Каяна“, „Торнео“, „Ихане“. „Идеал“, горные, „Телемарк“, прогулочные и детские.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ: простые, гоночные и бамбуковые.

Пьексы, ботинки для коньков.

Свитера, шлемы, гетры, рукавицы, носки.

Клюшки, мячи, шины.

Ожидается прибытие из-за границы лыж, коньков простых, норвежских, беговых и хоккейных.

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАЛ.

Параллельные брусья, турники, козел, конь, стол, стойки, кольца, трапеции; шведская стенка, скамейка, бум, лестница, плинт.

Сетка для баскетбола, мячи, медицинбол.

Туфли гимнастические.

Палки, булавы.

Все для бокса, тяжелой атлетики, борьбы и фехтования.

ШАХМАТЫ

ШАШКИ

и

доски

к

ним

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И ШАХМАТАМ ВСЕХ ИЗДАНИЙ.

Специальный подбор комплектов для библиотек, кружков, уголков.

Спортивные фотографические карточки

Оборудование спорт-площадок, беговых дорожек, техниских корд, катков и гор для катания.

РАБОТАЮТ ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. **ЦЕНЫ ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ.** РЕМОНТ МОТО-ВЕЛО-МАШИН, СПОРТИНВЕНТАРЯ, ТОЧКА КОНЬКОВ И ИХ ПРИГОНКА.

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ НА ЛЫЖИ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА, ИЗ ХОРОШО ВЫДЕРЖАННОЙ БЕРЕЗЫ И ЯСЕНЯ, СПЕЦИАЛИСТОВ ФИНСКИХ МАСТЕРОВ; ЛЫЖИ ПРОИЗВОДСТВА КУСТАРЕЙ И ЗАГРАНИЧНЫЕ. КОНЬКИ НОРВЕЖСКИЕ И ПРОСТЫЕ. КЛЮШКИ ПАТЕНТОВАННЫЕ И ЗАГРАНИЧНЫЕ.

ВЫСЫЛКА В ПРОВИНЦИЮ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ 50%.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный Редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 27688 Интернациональная тип. 39-я „Мосполиграф“, Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

9996

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

Цена

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры . . . . . 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания).—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.** — 2-е издание, исправленное и дополненное.— Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано). . . . . 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . . . 35 коп.

Красный Интернационал физической культуры. Материалы о Красном Спортинтерне. Составили: **Б. Кальпус и Ф. Рейснер** . . . . . 25 коп.

Цена

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотровского** и **Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК . . . . . 15 коп.

№ 6 **Легкая атлетика. — Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.** — Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. **Необходимое руководство и ценнейшее пособие для инструкторов, судей, устроителей, участников соревнований и всех занимающихся легкой атлетикой.** Детальные указания по каждому виду легкой атлетики. Подобный труд впервые печатается в России . . . . . 85 коп.

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

№ 8 **Борьба и тяжелая атлетика.**— Официальные правила. . . . . 20 коп.

Стенографический отчет I Всесоюзного Совещания советов физической культуры. — Рассылается только советам физической культуры.

ПЕЧАТАЮТСЯ И В ТЕЧЕНИЕ ДЕКАБРЯ ПОСТУПЯТ В ПРОДАЖУ:

„Календарь - Справочник" по спорту на 24/25 г. Необходимая справочная книга по всем видам спорта, охоте и рыболовству.

Руководство по лыжам. Исчерпывающие сведения по всем вопросам лыжного спорта—организация, тренировка и пр. Составили: **Н. М. Васильев, М. М. Гостев** и **П. А. Немухин.**

Руководство по конькам. Впервые выпускаемая в России книга. Сост. **П. А. Ипполитов.**

Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. Сост. д-ра **Г. К. Бирзин** и **В. В. Гориневская,** с предисловием проф. **В. В. Гориневского.**

Все цены указаны с доставкой

Заказы выполняются немедленно по получении всей суммы денег. Наложенным платежом издания не высылаются. При выписывании более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства.

АДРЕС ГЛАВНОЙ КОНТОРЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА:

Москва, Советская пл., Столешников пер. (бывш. Козьмодемьянский), д. № 8.

Ленинградское Отделение Конторы и Торгового Сектора Издательства, ул. Ракова (бывш. Итальянская), д. 15, кв. 4. Телефон 2-15-43,

принимая у себя подписку на журнал и газету, немедленно выдает полный комплект с № 1. Там же продаются в розницу магазинам и оптовикам все вышеподменованные книги.

XX 109/19 1924 г № 1-24.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Известия физической Культуры

№ 23—24.
30 ноября 1924 года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН и ИЗДАНИЕ

Высшего и Московского Советов Физической Культуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год с доставкой	. . .	12 р.	— к.
6 месяцев	„ . . .	6 „	— „
3 „	„ . . .	3 „	50 „
1 „	„ . . .	1 „	50 „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр.	обл.	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
2-я		30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я		30 „	20 „	10 „	5 „
3-я		25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.		18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению.

Выпуск курсов врачей по подготовке к психо-физиологическим исследованиям в Красной армии и флоте.

Недавно состоялся выпуск врачей шестимесячных курсов, организованных Военно-Санит. Упр. Раб.-Крест. Кр. армии и флота. Курсантами представлен ряд ценных зачетных работ. Военные округа получают новых квалифицированных научных работников по физической культуре.

ОЧЕРЕДНЫЕ ЗАДАЧИ НАУЧНОЙ РАБОТЫ.

В № 21 «Известий Физ. Культуры» уже указывалось на необходимость зимнее время использовать для углубления и уточнения наших основных понятий о советской физкультуре путем привлечения широких масс физкультурников к проработке принципиальных вопросов, физического воспитания и образования.

Вовлекая физкультурников в обсуждение этих вопросов, мы, с одной стороны, повышаем их физкультурную грамотность, с другой стороны, выявляем мнение масс, необходимое для правильной линии работы руководящих центров.

Независимо от проработки и углубления организационных вопросов принципиального характера, перед нами стоят и другие, не менее важные задачи углубления и проработки целого ряда научно-практических вопросов.

Истекший год знаменателен не только ростом интереса и внимания к физической культуре со стороны широких масс. Он знаменателен также и привлечением внимания к физической культуре научных институтов, научных работников, врачей и т. п.

В этом отношении здесь также произошел значительный сдвиг. Физкультура и здесь завоевывает признание, как фактор громадного социально-гигиенического значения.

Изучением и разработкой научных вопросов физической культуры теперь занимаются не только наши институты физкультуры, но и ряд других научных учреждений и научных центров. Более того, научная разработка вопросов производится в довольно широких размерах уже и на местах и некоторые города (напр. Царицын) дают уже нам интересные и ценные материалы своих научно-исследовательских кабинетов.

Для научной разработки вопросов физической культуры, как активной гигиены и профилактики, имеется широкое поле деятельности. В то время, как вопросы лечебной медицины разрабатываются на протяжении десятков и сотен лет, вопросы оздоровления трудящихся физической культурой начали изучаться у нас более или менее основательно лишь всего три — четыре года.

Естественно, что в этой области мы только подходим к разрешению ряда самых элементарных тем, нащупываем методы научного подхода к исследованиям, намечаем пути для дальнейшего развития научной мысли.

Всякое научное исследование требует длительного времени и настойчивого труда.

Однако, массовое физкультурное движение настойчиво ставит ряд научных вопросов, которые необходимо разрешить возможно скорее, так как научный базис нами кладется в основу строительства советской физкультуры.

Жизнь выдвинула уже много вопросов, требующих более детальной разработки.

Научно-учебным комитетом ВСФК они все рассмотрены, систематизированы и распределены между соответствующими учреждениями. [1])

Разрешить сразу все эти вопросы, конечно, невозможно. Это работа многих лет. Научных сил и, главное, соответствующих условий (оборудование, инструментарий и т. п.) у нас еще не так много. Поэтому, во избежание распыления сил и средств нужно взять вопросы самые основные, самые жизненные и приступить в первую очередь, к их разрешению.

Основной вопрос, требующий научной разработки, это изучение процесса утомления. Изучение утомления сейчас ставится многими научными учреждениями. Этот вопрос для нас имеет не только теоретический, но и громадный практический интерес. Советская республика поставила себе очередной задачей повышение производительности труда.

Научная организация труда требует изучения всех моментов, мешающих его производительности. Утомление «человеческой машины» в этом отношении является одним из важнейших моментов. Изучить его, сократить и ослабить до возможных пределов — очередная задача величайшей важности.

Мы должны подойти к этому вопросу с физкультурной стороны. Установить, где и как физическая культура может притти на помощь в борьбе с утомлением, связать изучение утомления с вопросами тренировки организма, изучить с точки зрения утомляемости влияние различных физических упражнений и т. д.

Вопросы утомления стоят остро и в школьной жизни. Перегрузка наших юных ленинцев и комсомольцев общественной и учебной работой ведет к переутомлению, к пониженной сопротивляемости организма и заболеваниям.

И здесь физкультура должна притти на помощь и на основании научного анализа утомляемости детей дать наилучшее распределение и программу их учебного дня, развить, укрепить их организм, воспитать гигиенические навыки, приучить к целесообразному и экономному расходованию своих физических и умственных сил.

В связи с этим вопросом стоит и ряд заданий программного характера. Рассмотрение, согласование и утверждение программ физического воспитания для школ I и II ступени, фабзавуча, рабфаков, ВУЗ-ов и различных курсов должно быть проведено путем тщательного изучения опыта мест и согласования с планами и возможностями в общереспубликанском масштабе.

Вторым вопросом, имеющим громадное практическое значение, является применение физической культуры как средства, коррегирующего (исправляющего) вредности профессионального труда. Условия труда у нас пока еще часто весьма неблагоприятно отражаются на организме рабочего. Наблюдается целый ряд профессиональных заболеваний, характерных для отдельных профессий.

Физической культуре и в этой области принадлежит большое значение. Оздоровляя физической культурой организм рабочего, парализуя вредности его труда, мы тем самым опять-таки будем повышать работоспособность отдельного организма на пользу общества.

---

[1]) Список тем см. стр. 34.

Научный отдел ГЦИФК. Сидят слева: д-р Л. Л. Арямова, проф. Гориневский, проф. Д. В. Ненюков, д-р Д. Ф. Шабашев. Стоят слева: П. А. Рудик, д-р Б. А. Ивановский, д-р В. В. Гориневская, д-р М. Д. Чиркин, д-р Г. К. Бирзин, д-р. А. П. Егоров, В. А. Виленский.

Научная мысль в этой области также уже работает. Места и в этом отношении тоже значительно продвинулись вперед. Имеется целый ряд работ в этом направлении. Но различные подходы, различные методы в работе, кустарничество не дают еще возможности подвести итоги и сделать определенные выводы и предложения.

На научной разработке этого вопроса мы также должны заострить свое внимание. Здесь также мы должны предостеречь от наблюдающейся разбросанности с одной стороны и излишней схематичности с другой. Учитывая наши силы, мы не должны бросаться на изучение самих профессиональных вредностей. Над этим работает целый ряд научных учреждений и работников.

Мы должны взять от клиницистов — какие вредности наиболее характерны для отдельных профессий и построить на основании их научных данных свои практические предложения. Но рецепт наш должен быть также строго обоснован научно и проверен практически на опыте.

На первое время надо ограничиться детальной проработкой коррекции для наиболее массовых профессий, например, текстильщиков и металлистов.

Здесь необходимо обратить внимание на неправильный подход некоторых товарищей, которые стремятся найти обязательно для каждой профессии свои совершенно специфические коррегирующие упражнения. Такой подход узок в ошибочен.

Мы ставим вопрос шире: коррекция (исправление) физической культурой вредностей профессионального труда, коррегирование физическими упражнениями есть лишь часть общей коррекции физической культурой, к которой мы стремимся. Ставя общие оздоровительные мероприятия на первом плане, мы должны учитывать вместе с тем и особенности вредностей отдельных профессий, делая акцент на соответственно исправляющие группы физических воздействий.

Наконец, третьим вопросом, над которым научная мысль должна продолжать интенсивно работать, является физическая культура женщины.

Физическое оздоровление женщины — залог здоровья будущего потомства. Только сильная и здоровая, гигиенически образованная мать сумеет воспитать здорового гражданина нашей Советской республики.

Влияние физических упражнений на женский организм, дозировка их для женщин должны быть точно

изучены и определены в зависимости от физиологических особенностей их организма. В этих вопросах еще нет достаточно научно обоснованных и проверенных на опыте данных. А жизнь уже требует точного ответа. Вовлечение в физическую культуру женщин стало также массовым явлением. Имеющиеся практические выводы и предложения должны быть проверены и под них должен быть подведен солидный научный фундамент.

Среди вопросов, имеющих менее широкое значение, но также практически важных и требующих срочного ответа от науки, необходимо отметить изучение влияния на организм футбола, бокса, борьбы и тяжелой атлетики, фехтования. Определить их ценность и место в системе советской физической культуры и тем самым положить конец спорам вокруг них можно лишь на основании точного экспериментального научного исследования.

Разрешение всех этих вопросов является насущно необходимым. Задача эта очень большая, потребует много времени и сил.

Коллективной работой научных сил центров и мест, при общем содействии советов физической культуры, мы разрешим поставленные проблемы.

О стоящих перед нами научно-исследовательских задачах должны быть осведомлены все физкультурники.

Их сознательное отношение к производимым массовым научным обследованиям должно способствовать ведущейся научной работе.

Д-р Н. КОРОЛЕВ.

ЭТЮДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЖЕНЩИНЫ.

Этюд второй — биологический.

Два завета природы. Вся лестница живых существ на земле, начиная с бактерии и кончая человеком, охвачена двумя непоборимыми влечениями, двумя поставленными природой заветами. Первый из них — «*хочу жить*»; второй — «*хочу творить жизнь*».

«Хочу жить» — это значит хочу удовлетворять все биологические потребности, внушаемые мне природой и необходимо-важные для меня самого. В интересах удовлетворения этих потребностей я веду непрерывную, внутреннюю и внешнюю борьбу с окружающим меня миром, использую его для себя, приспособляю и приспособляюсь к нему сам, лишь бы жить и жить без конца.

Второй завет—«творить жизнь», размножать ее на земле—и близок и одновременно далек от интересов моего личного существования. Этот завет преднамечен природой не для меня непосредственно. Глубоко заложенный в меня, он почти также требователен, как и первый; выполнение его доставляет мне определенное чувство удовлетворения, как выполнение всякой физиологической потребности; но он все-таки остается предназначенным не для меня, а для творчества грядущей жизни.

Первенство Москвы по фехтованию. Студентки ГЦИФК Мовшович, Гусева и Хазова, занявшие первое, второе и третье места.

Г. Г. Иосса.

Второй завет появляется вслед за первым вместе с первичной клеткой и ее дроблением; затем он развертывается с разделением и влечением полов и, окружая себя гирляндами эстетических цветов, достигает высоты «любви».

Если «борьба за жизнь» вся основана на эгоизме, то «любовь», в глубоком ее фундаменте — альтруистична; она для мира, для человечества. Разрастаясь и модифицируясь, «любовь» из элементарного полового влечения переходит в человечестве в чрезвычайно сложные и отдаленные от своего корня формы. Она перебрасывает свою, бьющую ключем, энергию в мир идей, звуков, красок и мертвой материи.

Два пола. Мальчик и девочка, юноша и девушка, мужчина и женщина — вот возрастные представители обоих полов одного человеческого рода, являющиеся, с одной стороны, как-будто антагонистичными, с другой же, близкими и даже подобными. Действительно, с момента рождения до начала полового созревания, т.-е. приблизительно до 14 лет, мальчик и девочка ведут одинаковую эгоцентрическую жизнь с физиологической и психологической борьбой за свое существование, удовлетворяя только те потребности развивающегося организма, которые предназначены почти исключительно на обслуживание его самого. Психо-физика обоих полов в детском возрасте очень близка между собой. Правда, в мальчике рано начинают преобладать наклонности борца по призванию. У девочки, наоборот, по мере подрастания и развития, все больше и больше просвечивают элементы «любви» и стремление к эстетическим формам забав и занятий. Однако, быть может, это является отражением многовекового условного социального строя и бытовых взаимоотношений полов. Так ли это — увидим дальше.

Юноша и девушка. Девизы: «хочу взять» — у первого и «хочу отдать» — у второй. В глубоком инстинктивном влечении хотеть и брать формируется с 14 лет до полной зрелости (23—25 л.) юноша в мужчину. «Борьба» за себя и для себя — на первом плане. «Любовь для мира» — далеко на втором. Избыток накапливающейся и нерасходуемой естественным образом половой энергии переводится, сублимируется в различных областях творчества: в мастерствах, науках, искусствах и общественной деятельности.

Девушка с 14 лет как-то особенно круто и рельефно изменяет свою психо-физическую природу, по мере хода своего полового созревания. Наружная и внутренняя половая сфера претерпевает в этом возрасте глубокие и значительные изменения, чего не происходит в том же возрасте с организмом юноши. Вместе с тем резко изменяется и принимает пластические формы тело девушки и в конце концов весь психофизический облик ее переходит из-под знака «борьбы» за свою жизнь в тона «любви»; элементы же борьбы становятся под знак «необходимости», а не «призвания».

Опять-таки интересно, не является ли такое выдвигание на первый план юношей элементов «борьбы», а на второй «любви», а у девушки, наоборот, также делом социальной и бытовой искусственности и не должно ли это различие исчез-

Костюм фехтовальщика, готового к бою.

нуть в грядущем при проведении одинакового психо-физического воспитания обоих полов?

Несомненно, что в отношении элементов «борьбы», возможно путем соответству ю щ е й психо - физической культуры довести женщину до равного развития силы, энергии и воли в борьбе за жизнь. Но возможно ли, хотя бы условно, подравнять оба пола в задачах прямого, не сублимированного, творчества грядущей жизни и раскрепостить в нем женщину—это вопрос, на который сейчас ответят нам оба пола в периоде их зрелости.

Зарождающаяся в глубинах половой сферы творческая энергия мужчины используется им в современной культурной жизни для прямого назначения—размножения. Выполнив во втором завете природы свою минутную роль, мужчина, по мере накопления вновь половой энергии, переводит ее на сублимацию полового жизнетворчества, в различные области своей деятельности.

Женщина во втором завете диаметрально противоположна мужчине. Половое влечение женщины комбинируется главным образом из элементов психо-сексуальных и, вопреки распространенному мнению, в своих проявлениях внешнего наслаждения (оргазма) неизмеримо слабее, нежели у мужчины. Многие женщины в сексуальной сфере своей охотно ограничивались бы предварительными ласками, не доходя до физического полового акта, что позволяю себе утверждать, как антропо-гинеколог, анкетировавший, за 20 лет научных работ, несколько тысяч женщин. Таково первое биологическое различие между полами, основанное на том, что в интересах жизни на земле всякий самец должен оплодотворять возможно большее число самок; самка же, будучи оплодотворенной, в интересах плода не должна иметь полового влечения на весь продолжительный период его вынашивания. Далее, в женском организме сразу выступает на сцену вся та грандиозная творческая работа, которая ложится на одну женщину. В этот период организм женщины подвергается совершенно изумительным изменениям в интересах плода. Теперь это уже не прежний организм, живший в круге интересов своего обихода; это сплошная мастерская новой жизни, в которой формуется новое живое существо. Но вот, наконец, произведение готово. Наступает тягчайший для автора момент — вынесения произведения из мастерской в мир. Что значат все муки сублимативного творчества мужчины по сравнению с родовым актом женщины. Какая колоссальная, совершенно невероятная психо-физическая энергия затрачивается женщиной за одни сутки этих родов. Вся мускулатура тела, особенно нижней его половины, приводится в невероятное, по степени и продолжительности, напряжение: энергия, воля и самообладание — изумительны.

Наконец ребенок рожден. С этого момента начинается для женщины годовой период вскармливания нового беспомощного существа и опять, непосильные для мужчины, терпение и самопожертвование во имя того, кто несет в себе грядущую жизнь.

Теперь нам становится ясным, почему заблаговременная и предусмотрительная природа начинает развивать в женщине элементы «жертвенной» любви с детского возраста. Разъясняется теперь также и туманный вопрос, почему женщина, затрачивая максимум энергии в расцвете своих сил на прямое жизнетворчество, всегда отставала, отстает и будет отставать от мужчины в сублимативных формах творчества. Культура, дав мужчине возможность сублимировать его энергию, лишь исправила ту ошибку природы, благодаря которой мужчина, в величайшем творчестве, — творчестве жизни, обречен на эксплоататорскую роль.

Два воспитания. Обоим полам в выполнении двух вышеописанных законов отведено свое специфическое место. Нарушение биологических законов жизни существами ведет к вымиранию пород со всеми предварительными

Первенство Москвы по фехтованию. Вверху: студенты ГЦИФК'а Бабиков, Андреев и Вятский, занявшие первые три места по рапире. Внизу: слева—победители по эспадрону: Липгарт (центр. кл. «Муравей») 1-м; Петренко (воен. акад.) 2-м; Ренц (Динамо) 3-м и Филиппов (воен. акад.), выступавший с большим успехом вне конкурса; справа—бой на рапирах.

Г. Г. Иосса.

его признаками. Одним из таких признаков в современном человеческом роде является установившийся переход деторождения из физиологии в патологию. Нет здоровых девушек,— нет здоровых матерей, нет здорового человечества. Физическое воспитание современной женщины во всех классах общества одинаково (хотя и в различных направлениях) коверкает ее организм. В результате такого воспитания первый же родовой акт в подавляющем большинстве случаев делает женщину полукалекой на всю ее дальнейшую жизнь, так как слабо развитый аппарат деторождения не выдерживает предъявляемых к нему требований природы.

Пусть не обманывается читатель, полагая, что речь идет здесь о буржуазных дамах былого времени. Напротив, мои наблюдения, проведенные в глуши костромских лесов, где на неприспособленные природою женские плечи крестьянки переложен специфически мужской труд, приводят к еще более плачевным результатам. Если в городе, благодаря искусственной помощи медицины, женщина в 35 лет, много рожавшая, все-таки выглядит женщиной,то в деревне в этом возрасте она— сморщенная, изношенная старуха. Жизнь для нее окончена.

Для культивирования здоровых, сильных, полноценных особей обоего пола их культура с начала периода полового созревания должна вестись сообразно с предстоящими им основными специфическими жизненными задачами. Конечно, и мужчина и женщина все таки остаются существами одной зоологической ступени, а потому даже и в разнополой их культуре окажется много элементов, равно необходимых для обоих полов. Но будут и черты диаметрально противоположные.

Сближение полов в период полового созревания, в интересах последовательной подготовки полов к наиболее естественному и гармоничному слиянию в периоде зрелости и должно поэтому проводиться в широких размерах. Однако, при этом сближении ни под каким видом не следует сходить с принципов культуры одного пола, для подравнивания и уподобления его другому, хотя бы даже в вопросах игр и развлечений, не говоря уже о трудовых процессах.

Сливаясь в общие смешанные половые группы, каждый пол должен неуклонно сохранять все особенности своей психофизической организации и оберегаться от засаривания несвойственными ему чертами.

Кроме того, необходимо помнить, что всякая преждевременная, хотя бы и неполная половая жизнь в этом периоде биологически явление определенно отрицательное, вредящее развитию жизнестойкости, как мужского, так и женского организма.

Вполне понятно, что уяснение всех этих положений в равной мере необходимо как для воспитателей (в частности руководителей физкультзанятий), так и для самого подрастающего поколения.

Лишь отдавая себе ясный отчет в биологических различиях жизнедеятельности обоих полов, можно построить целесообразную и удовлетворяющую половым особенностям систему воспитания и гигиены быта современной женщины.

В. А. ВИЛЕНСКИЙ.

К ВОПРОСУ О СРАВНИТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКЕ СТОЕК.

(Из физиологической лаборатории ГЦИФК).

(Автореферат).

Различными системами гимнастики уделяется весьма много внимания вопросу о том, каковы должны быть стойки «смирно» и «вольно»; и почти каждая система предлагает свою стойку, которая в большей или меньшей степени походит на стойки других систем.

Творцы различных систем руководствовались чаще всего соображениями анатомического характера, к которым иногда присоединялись мотивы, продиктованные их преподавательским опытом. Сравнительная оценка стоек различных систем могла бы оказаться весьма полезной уже по одному тому, что часто на стояние «вольно» и «смирно» в течение урока физической культуры уходит значительная часть времени.

Среди различных методов исследования акта стояния в настоящем случае я счел наиболее подходящим метод Лейтерштофера — кефалографию, который сводится к записыванию на неподвижной, горизонтально укрепленной, закопченной пластинке качаний, совершаемых телом человека при спокойном стоянии, с помощью пишущего острия, укрепленного на голове испытуемого лица. В методику мною были внесены некоторые технические дополнения, в результате которых запись осуществлялась следующим образом: на голову испытуемого одевается шапочка, снабженная наверху вертикальной колонкой (см. рис.), заключающей в себе горизонтальную ось; на этой оси вращается коромысло, на одном конце которого находится направленное вниз пишущее острие; на другом плече коромысла имеется грузик, в результате перемещения которого вдоль коромысла достигается значительное уменьшение трения пишущего острия о закопченную бумажку. Запись таким образом значительно уточняется.

Мною были обследованы следующие шесть стоек:

1. «Вольно» — шведской системы: ступни под углом 90°; вершина угла у пятки сзади стоящей ноги; тяжесть тела на той же ноге; расстояние между пятками равно длине ступни; руки за спиной согнуты в локтях.

2. «Вольно» — сокольской системы аналогично «вольно» шведской системы, но угол между ступнями равен 70°, тяжесть тела на обеих ногах; руки за спиной в локтях не согнуты.

3. «Вольно» — практикуемое в ГЦИФК: пятки на расстоянии ступни друг от друга; ступни симметрично расставлены в стороны, их продолжение образует угол в 70°; тяжесть тела на обеих ногах; руки как в «вольно» сокольской системы.

4. Спортивная стойка: ступни параллельны и расстояние между ними равно ширине ступни.

5. «Смирно» — сокольской системы: угол между ступнями=70°.

6. «Смирно» — шведской системы, угол между ступнями=90°.

Для исследования были взяты лица в возрасте от 16 до 47 лет, самых различных профессий, как занимающиеся, так и не занимающиеся физической культурой, обоего пола. При каждом отдельном исследовании двое испытуемых проводились по очереди через каждую из указанных стоек, при чем длительность каждой стойки равна была одной минуте, в течение последних 30-ти секунд которой производилась запись. Таким образом от каждого испытуемого получалась серия из 6-ти записей-кефалограмм; таких серий мною было собрано 87. Через исследование прошло 37 женщин и 33 мужчины, из которых некоторые подвергались повторным исследованиям. Исследования производились в условиях максимальной, возможной в этом случае, изоляции.

В дальнейшем кефалограммы промасливались и проектировались в увеличенном в 8 раз виде на экран; здесь измерялась, с помощью курвиметра, длина кривой [1]).

Из работ Брауне и Фишера нам известно, что при стоянии наше тело находится в неустойчивом равновесии и что при таком положении всякое, даже незначительное механическое влияние могло бы привести к падению, если бы работа определенных мышечных групп тому не препятствовала, удерживая проекцию центра тяжести в пределах проекции ступней.

Такие механические влияния постоянно имеют место, равно как и их ближайшие последствия, т.-е. незначительные отклонения тела от первоначального положения. Эти отклонения ликвидируются с помощью мышц, благодаря наличию соответствующих рецепторов (мышечное чувство, осязание на подошвах, зрение, вестибулярный аппарат). Мы видим, следовательно, что акт стояния есть рефлекторный акт, и, как таковой, подвержен торможению под влиянием добавочных раздражителей; природа этих раздражителей может быть самая различная — это может быть звук, местное тепловое раздражение, тетанус не участвующих обычно в акте стояния мышц и некотор. друг.

---

[1]) Измерение длины кефалограммы оказалось возможной лишь при записи, осуществлявшейся упомянутым способом при условии 8-кратного увеличения. Расстояние от проекционного фонаря до экрана было постоянным во всех случаях.

Прибор для определения качания головы.

Под влиянием всех этих факторов реакция на выведение тела из некоторого первоначального положения запаздывает и для кефалограммы должна увеличиться. Эксперимент вполне подтверждает данное положение: под влиянием упомянутых раздражителей длина кефалограммы увеличивается весьма значительно (иногда в два, два с половиной раза). Особенно сильно влияние сокращения не участвующих обычно в стоянии мышц, напр., прижимание рук к туловищу, сжимание кулаков и мн. друг. Мы видим, таким образом, как важно при оценке кефалограмм определение ее длины. Вот почему при оценке стоек мною были взяты длины соответствующих кефалограмм. За исключением 8 испытуемых, у прочих 62 (т.-е. в 79 сериях кефалограмм из 87) длины кефалограмм расположились в возрастающем порядке следующим образом: 1 (самая короткая кефалограмма) при стойке «вольно», практикуемой в ГЦИФК, 2 при спортивной стойке, 3 при стойке «вольно» сокольской системы, 4 при стойке «вольно» шведской системы, 5 при стойке «смирно» сокольской системы и 6 (самая длинная кефалограмма) при стойке «смирно» шведской системы.

Средние длины кефалограмм в 79 (нормальн.) сериях при восьмикратном увеличении.

«Вольно», практикуемое в ГЦИФК	121,8
«Спортивная стойка»	137,9
«Вольно» — сокольской системы	146,1
«Вольно» — шведской системы	151,8
«Смирно» — сокольской системы	154,6
«Смирно» — шведской системы	173,1

Из всего вышеприведенного мы можем заключить, что стойка «вольно», практикуемая в ГЦИФК, как обладающая кратчайшей кефалограммой, представляет собой такую стойку, при которой тело совершает наименьше колебаний и что из исследованных 6 стоек, при ней, вероятно, получается наименьшее количество добавочных раздражителей, обусловленных деятельностью не участвующих обычно в стоянии мышц. В стойках же «смирно» этих раздражителей имеется весьма большое количество, чем, повидимому, и объясняется большая длина кефалограмм.

Длина кефалограмм в 8 случаях, уклонившихся от общей картины:

№№ испытуемого.	Шведское смирно.	Сокольск. смирно.	Спортивн. стойка.	Вольно ГЦИФК.	Вольно сокольск.	Вольно шведск.
2	120	101	105	97	123	127
7	162	150	109	104	125	151
32	198	169	172	170	177	138
48	183	189	144	140	168	181
50	134	158	121	99	135	115
62	114	118	153	66	103	144
63	129	103	106	89	109	115
67	129	93	80	73	101	75

Настоящее исследование является первой попыткой сравнительной оценки стоек и потому отнюдь не может претендовать на законченность. Дальнейшие работы в этом направлении, надо полагать, к набросанной здесь картине добавят многое.

А. ВИШНЕВСКИЙ.

ОПЫТ СОСТАВЛЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ[1]).

Антропометрические измерения дают нам голые цифры, мало говорящие занимающимся физической культурой. Чтобы они были близкими пониманию кружковцев, необходимо, во-первых, придать им наглядность, во-вторых, дать возможность занимающимся сравнить свои результаты измерений с размерами нормального индивида того же возраста и пола. Этим достигается ясное понимание требований гигиены и смысла и значения тех или других физических упражнений.

Не имея выработанных норм современного русского юноши и девушки, пришлось при составлении профилей воспользоваться антропометрическими коэффициентами Смедлея, Старкова и т. д.

За исходный пункт брался рост кружковца, как величина мало изменяющаяся вследствие физических упражнений и пользуясь антропометрическими коэффициентами (К) устанавливались нормальные размеры тела того или иного кружковца. Ниже приводятся те коэффициенты (мужские), над которыми производились операции.

Название коэффициента	Возраст			
	18 л.	17 л.	16 л.	15 л.
Окружн. груди—½ роста $\left(O-\frac{H}{2}\right)$	+3,8	+0,8	—0,7	—2
Весовой показатель $\left(\frac{P}{H}\right)$	0,372	0,349	0,330	0,316
Жизненн. показат. $\left(\frac{V}{P}\right)$	60,0	59,7	60,0	58,6

[1]) Печатается в порядке предложения.

Берем анкету к-н. кружковца.

Юноша 18 л.:

Рост (Н) = 171,25 см.

Вес (Р) = 67,7 кг.

Окружность груди (О) = 84 см.

Жизненная емкость легких (V) — 3900 кб. см.

Рост, повторяем, мы приняли за основу. Теперь, пользуясь вышеуказанными коэффициентами, вычисляем, какие должны быть размеры тела у «нормального» юноши 18 лет, рост которого 171,25 см.

Для того, чтобы определить (нормальный) вес (Р), перемножаем Н на К: окружность груди (О) = Н делим пополам плюс К; жизненную емкость легких (V) = Р множим на К. Таким образом, на ряду с действительными размерами тела юноши 18 лет, получаем, произведя вычисления, размеры «нормального» юноши того же возраста и роста.

Рост его Н будет = 171,25 см.

Вес (Р) = 171,25 × 0,372 = 63,705 кг.

Окружн. груди (О) = 171,25 + 3,8 = 89,44 с

Жизненная емкость (V) = 63,705 × 60 = 382. кб. см.

Теперь остается только графически изобразить эти уклонения от нормы. Делаем сетку (см. ниже); превышение нормы дает кривую вправо, недостаток — влево и тем большую, чем больше отклонение. Нормальные же размеры располагаются посередине сетки.

Кружок физической культуры при . . . . . .

Антропометрический профиль т. . . . . .

Год рождения 1906.

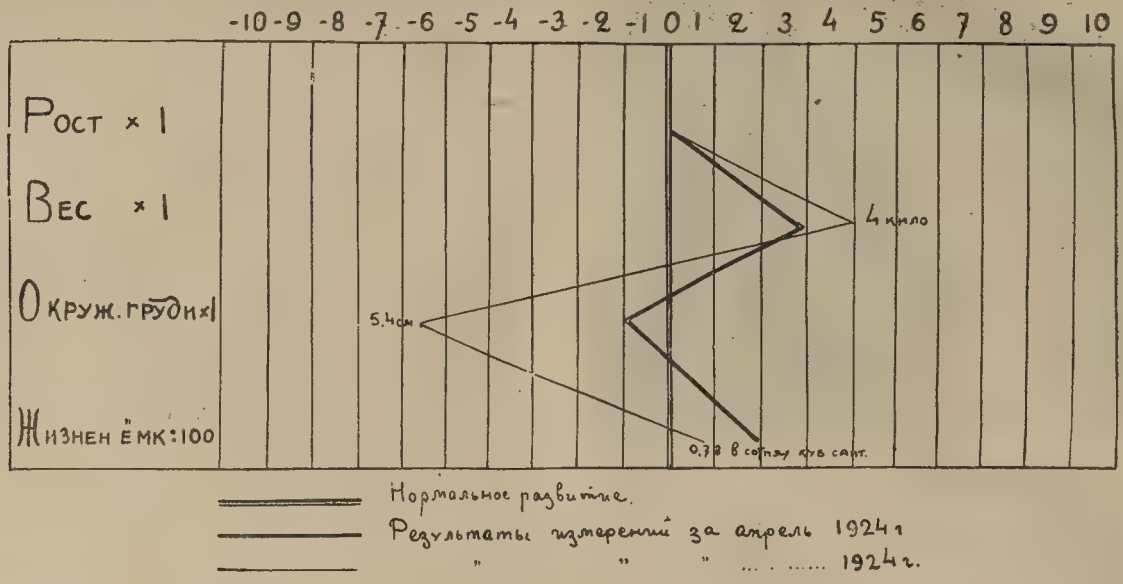
Нормальное развитие.

Результаты измерений за апрель 1924 г.

„ „ . . . . . за . . . . 1924 г.

Составивши целый ряд подобных профилей для каждого кружковца в отдельности, следует в дальнейшем дать ряд

Схема черчения антропометрических профилей.



советов, что следует предпринять, дабы подогнать отставшие в своем развитии части тела.

Результаты следующих измерений вводятся в данный профиль в виде особой кривой (пунктир).

Сдвиг кривой влево от прямой (ухудшение) или сдвиг вправо (улучшение) будет характеризовать продуктивность занятий за истекший период.

Слабым пунктом подобных антропометрических профилей является то, что не установлено, насколько коэффициенты соответствуют русскому юноше, во-вторых, недостаточное количество норм, какие можно из них вывести.

Чтобы устранить эти недостатки, необходимо как можно скорее обработать тот богатый материал, который дал почти поголовный осмотр физкультурников весной текущего года и сделать его доступным работникам физической культуры.

Школа плавания Ялтинского о-ва спасания на водах. В центре: вверху—старт учеников; в медальоне—т. Скржинский—руководитель и создатель школы; внизу—момент игры в ватер-поло. Сбоку справа: вверху—лучшие ученики школы; внизу—прыжок «ласточкой» т. Скржинского; сбоку слева—неудачный прыжок ученика школы.

Н. ВАСИЛЬЕВ, М. ГОСТЕВ и А. НЕМУХИН.

ТРЕНИРОВКА И ПОДГОТОВКА К ЛЫЖНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ.

Самым серьезным и требующим наибольшего внимания вопросом тренировки является постановка дыхания. Эта задача разрешается удовлетворительно лишь при условии предварительной работы в течение летнего и осеннего сезонов.

Одновременно с этим нужно подумать и о развитии мышечной системы. Все это вместе дается целой системой упражнений. Наиболее целесообразными в этом отношении нужно считать занятия по легкой атлетике (бег на малые и средние дистанции, прыжки всех видов, метания и толкание ядра). Занимаясь бегом вы тренируете себе дыхание и выносливость; прыжки подготовляют и укрепляют мускулы ног и брюшного пресса, а толкание ядра и метание — ценны для развития мышц рук.

Гребной спорт и плавание по своей механике движений являются самыми близкими к ходьбе на лыжах.

Наконец, самые простые способы подготовки — это ходьба, бег и колка дров.

Ходьба в виде больших прогулок, начиная с 4 км. и изредка до 25—30 км., вырабатывает выносливость. Бег — отличный способ тренировки легких. Основной задачей при наших занятиях бегом — не улучшать скорость, а следить за правильным развитием дыхания. Темп бега при всех дистанциях должен быть спокойный. Глубокое вдыхание производится через нос. Вдыхать или выдыхать на каждые два шага, в такт шагов. Если чувствуете, что темп бега не соответствует планомерной работе дыхания, немедленно переходите на более тихий бег. Дистанция для бега может колебаться от 1 км. до 2, с постепенным увеличением дистанции в среднем до 5 км. Колка дров дополняет развитие мышц, особенно нужных для лыжника, а именно брюшного пресса и рук.

Продолжительность предварительной подготовки должна составить $1^1/_2$—2 месяца до наступления зимы.

По выпадении снега переходят к простому хождению на лыжах без палок, так как первый тонкий снежный покров не дает достаточной опоры для палок; палки скользят при последнем сильном толчке, и вы невольно применяетесь к неправильному способу хождения. Дальнейшая работа сводится к изучению стиля. В общем, первый период тренировки носит характер приобретения технических навыков в умении владеть известными стилями, что требует настойчивого и тщательного изучения на небольших дистанциях и не быстром ходу.

По усвоении в достаточной мере техники хождения, следует перейти к тренировке на выносливость. Для этой цели необходимо совершать прогулки ровным спокойным темпом, начиная с 4 км. и с каждым разом увеличивая их на 3—4 км., вплоть до 25 км. После тренировок на 16, 20 и 25 км. требуется однодневный отдых. При этих прогулках уделяйте больше внимания технике. Техника и выносливость — вот два этапа предварительной тренировки, на которую вполне достаточно отвести 1—$1^1/_2$ месяца.

Затем, для выработки скорости опять прибегаем к прогулкам. Для примера берем две дистанции: 10 и 20 км. В начале пути 10 км. дистанции вы проходите $^1/_4$ км. по возможности быстрым темпом, потом переходите на средний темп — 2 км., после чего можете итти ровным спокойным ходом 4—5 км., а остальное расстояние увеличивая постепенно темп с таким расчетом, чтобы на последнем километре достичь наивысшей для вас быстроты. После финиша с быстрого темпа переходить на тихий ход следует постепенно.

Вторая дистанция для выработки скоростного бега — 20 км. Старт берется очень спокойно, но на протяжении первых трех километров ход усиливается, с таким расчетом, чтобы скорость данной дистанции была выше средней. Затем ход немного уменьшается, и в таком темпе проходят километра четыре. После этого вновь начинают усиливать темп, стараясь итти еще быстрее, чем при начале со старта. Такой темп удерживается на протяжении 3—4 км. Затем опять сбавляют ход, и только километра за 2—3 до финиша бег снова усиливают, стараясь по мере приближения к последнему двигаться все быстрее и быстрее.

Дальнейшая задача — выработка резвых рывков. Для этого вы берете 10—15 километровую дистанцию; идя спокойно, в середине быстро переходите к рывку, для первого раза продолжающемуся на протяжении $^1/_2$ км. Дальше рывок можно продлить до 1 км. или сделать 2—3 рывка по $^1/_2$ клм.

Однако, не забывайте, какой бы темп вами взят ни был, следить за дыханием и техникой.

По приобретении техники, выносливости и быстроты можно заняться подготовкой к определенной дистанции. Для этого устраиваются прикидки на время.

Тренировки ведутся следующим образом. Умение хорошо брать старт требуется как на короткие, так на средние и большие дистанции. Плохо и вяло взятый старт часто решает участь лыжника в соревновании. Поэтому, каждый лыжник, желающий итти среди ведущих соревнование, на тренировках обязательно должен учиться брать старт. Лучшим стилем для старта является «финский ход» с частой работой рук и приставлением отстающей ноги. В тренировку старта входят следующие элементы. Во первых — изучение стойки, которая заключается в следующем: корпус слегка наклонен вперед и составляет как бы целую прямую с той ногой, на которой покоится вся тяжесть тела; другая же нога, немного согнутая в колене и поставленная на одни пальцы, приходится своим носком на полступни сзади. Руки вытянуты вперед и крепко держат палки, упирающиеся в снег около носкового лыжного ремня.

Перед тем как тронуться, вы делаете глубокое вдыхание, затем начинаете работу рук и корпуса с посылом вперед находящейся позади ноги; в дальнейшем применяете «финский стиль», по возможности учащая чередование движений, для чего производите последний толчок палками немного раньше обыкновенного и резче выносите палки вперед. Эта работа требует от лыжника упорной тренировки; ее можно вести группами, беря старт под команду, но мы рекомендуем сперва изучать старт одному. При этом не забывайте приучать кисти рук возможно крепче держать палки и при выносе вперед нести их выше обычного, что дает больше шансов не потерять их и не зацепить за палки других стартующих. Высокий вынос палки нужен также для более сильного и энергичного движения рук при старте. При изучении старта на тренировках желательно придерживаться не только прямого направления; изменяйте его быстро и неожиданно, переходя то в левую, то в правую стороны, дабы в различной обстановке соревнований вы могли быстро ориентироваться. Иногда из-за особого состояния снега или плохо проложенной лыжни приходится прибегать к простому бегу, чередуя его изредка одновременными толчками палок.

При тренировке старта следите за дыханием, так как от характера дыхания со старта зависит и дальнейшая работа легких на протяжении всей дистанции.

Переходя теперь к тренировке на короткие дистанции, укажем, что при соревнованиях, почти по всей дистанции проводится, за малым исключением, наивысшая скорость. При финском ходе эта наивысшая скорость достигается большой работой корпуса и сильным последним толчком палок при длинном проносе их назад. Такая работа, ведущая за собой громадный расход сил и энергии, а также усиленную работу легких, требует большой практики, особенной тренировки в правильном стиле и в технике владения лыжами.

Как же подойти к такой быстроте на тренировках? Начинаете для первого дня с 4 км. Старт берете спокойно и, постепенно увеличивая скорость, к финишу достигаете наивысшего напряжения. В следующий день можно пройти 10 км., но не сильно. На третий день пройдете 10 км., близко придерживаясь темпа соревнования и отметив время прохода. Четвертый день — прогулка, во время которой можно произвести несколько рывков и стартов. Пятый день — 4 км., придерживаясь кривой первого дня. Шестой день, если он приходится перед соревнованием, отводится для отдыха. Вот приблизительная тренировка на 10 км. Конечно, многое зависит от индивидуальных способностей лыжника.

Лыжникам, желающим выступать на соревнованиях, необходимо тренироваться каждый день, считая днями отдыха дни, приходящиеся перед соревнованиями и после них. Что же касается начинающих лыжников, то они первый год, а иногда и второй должны, главным образом, тренироваться в изучении стиля, скорости и выносливости, и только по выполнении этих задач думать о соревнованиях.

Теперь разберем тренировку на средние и длинные дистанции. Во время соревнования на 30 км. скорость в сумме стремится к средней, чаще всего повышаясь около центра

дистанции и на финише, не говоря уже о старте. Для достижения наибольшей скорости резкие движения, характерные для бега на короткие дистанции, приходится заменить более спокойными, вырабатывая плавный и равномерный ход.

Старайтесь выработать больше выдержки и более продолжительные рывки. На тренировках не переутомляйтесь излишней скоростью, но заставляйте себя брать все незаметные и маленькие подъемы до самого конца более быстрым темпом, чем вы шли. Это вырабатывает выносливость и настойчивость, необходимые для таких соревнований, как 30 и 60 км.

Тренировка проводится следующим образом: понедельник — отдых, предполагая, что этот день приходится после соревнования; вторник — тренировочная прогулка на 20 км, с наблюдением за стилем и рывком в 1 км. в середине дистанции; среда — прогулка по горной дистанции с поворотами, скатываниями, подъемами и прыжками, дающая возможность легко справиться на соревнованиях с препятствиями в виде гор; четверг — хороший старт с соблюдением всех правил и проход 30 км. средним темпом, несколько повышая скорость к финишу; пятница — прогулка на 3 км. без палок, главное внимание обращается на работу корпуса; суббота — полный отдых; воскресенье необходимо посвятить тренировке на 10 км., при чем тренировка носит характер соревнования. Со старта идете сильно и проходите всю дистанцию в повышенном темпе, умеряя ход на четвертом километре, а затем снова повышая; на 7 км. опять ослабляете темп и с 8 км. темп идет все быстрее и быстрее, вплоть до финиша, который проходится с максимальной энергией.

Вторая неделя тренировки разбивается так: понедельник — полный отдых; вторник — 25—30 км., придерживаясь среднего темпа на всем протяжении, но с несколькими (3—5) рывками в 1—$1^1/_2$ км. в середине дистанции; среда — полный отдых; четверг — 10 км. Берете правильный старт и постепенно усиливаете темп до половины дистанции, с таким расчетом, чтобы на конец пятого километра пришелся максимум скорости; затем темп постепенно уменьшается, и финиш проходится спокойно; пятница — тренировка старта и несколько бросков, не более $^1/_2$ км. каждый; суббота — полный отдых; воскресенье — соревнование на 30 км.

Несколько иная форма тренировки для соревнования на 60 км.; понедельник — отдых, вторник — 40 км. спокойным темпом, обращая главное внимание на стиль и дыхание; среда — полный отдых; четверг — 20 км. Тренировка начинается со спокойного старта и темпа, но по мере движения темп усиливаете, переходя к финишу в сильный ход; пятница — катание с гор; быстрые восхождения на гору различными способами. Катание с гор желательно производить на лыжах полугорного типа или беговых, имея в виду профиль дистанции, которая будет на соревновании; суббота — отдых; воскресенье — если не будет соревнования, совершить прогулку спокойным темпом на 30 клм.; в середине дистанции можно сделать 2—3 броска на 1—$1^1/_2$ км. каждый; понедельник — отдых; вторник — прогулка на 40—50 км. спокойным темпом; среда — катание с гор; четверг — тренировка на 25 км., при чем берется старт, как при соревновании, с сильным начальным ходом на протяжении 3 км., затем спокойный темп и за 3 км. до финиша начинайте усиливать темп, проходя финиш с максимальной энергией; пятница и суббота — отдых; воскресенье — соревнование на 60 км.

После каждой тренировки необходимо соблюдать основные правила гигиены. По приходе с тренировки сейчас же сбрасывайте белье. Если есть возможность, принимайте душ, если же его нет, можно воспользоваться обыкновенной губкой. После того, как тело будет облито, необходимо растереть его мохнатым полотенцем до покраснения и надеть сухое белье.

Ведя тренировку, остерегайтесь перетренироваться. Симптомов перетренированности довольно много: укажем из них важнейшие.

Если после быстрого прохода на лыжах ваш повышенный пульс продолжает также усиленно биться и через 3—5 минут, то такое явление безусловно ненормально и говорит о вашей перетренированности. Другим ярким симптомом может служить неспокойный сон, сопровождаемый легкой испариной. Потеря аппетита, общая вялость — все это признаки перетренированности, требующей полного отдыха и врачебного контроля.

Работа легких во время тренировок, независимо от дистанции, должна производиться методично, в полном согласии с техникой движений. При каждом выносе палок и выпрямлении корпуса производится глубокое вдыхание через нос и при удалении палок назад — выдыхание. «Поставить дыхание» — одно из труднейших заданий тренировки. Если при быстром ходе вы потеряли связь дыхания с планомерными движениями всего тела, восстановить ее можно постепенно, переходя на более тихий ход, стараясь в это время сделать несколько глубоких ровных дыханий. Это успокоит ваше сердце и даст легким полный, необходимый в данный момент, приток кислорода. После того, как вы снова почувствуете себя оправившимся, вы можете постепенно усиливать ваш темп.

Многодневные большие прогулки или переходы не только хорошо подготовляют технически и дают выдержку, но и вырабатывают у лыжника хорошее дыхание. Такие большие пробеги желательно устраивать в период предварительной подготовки, т.-е. с таким расчетом, чтобы перед выступлением на соревнованиях у вас было бы достаточно времени для отдыха от возможного утомления.

М. КОЗЛОВ.

НЕСКОЛЬКО УКАЗАНИЙ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ и ТАКТИКЕ ИГРЫ В ХОККЕЙ.

Игра в хоккей происходит на ледяной площадке, при чем все участники находятся на коньках и имеют в руках «хоккейную палку». По типу совершенно сходная с футболом, эта игра представляет из себя соревнование между двумя партиями, при чем каждая ударами палок по мячу передает последний от одного своего игрока к другому, стараясь таким образом приблизить его к воротам противника и забить в них мяч. В борьбе за обладание мячем проходит вся игра. Правила ее утверждены и изданы ВСФК. Само собой разумеется, что даже хорошему конькобежцу полезнее во много раз, прежде чем вступить в игру, изучить ее элементы. Тем более применимо это к новичкам. Опыт показал, что среди молодых команд, составленных из игроков, чуть не впервые вставших на коньки и берущихся за палку, встречается всего больше случаев ушибов и увечий.

Понятно почему. Начинающий игрок не только сразу не может овладеть тактикой и учесть всю игру, но ему трудно оправиться с самой техникой бега на коньках и с владением палкой. Поэтому прежде всего надо научиться бегать на коньках так же свободно, как по земле. Бег на коньках во время игры значительно отличается от скоростного бега, точнее — последний входит в него, как один из элементов. Основной бег для игры производится почти так же, как обычный бег по земле. Отличается он лишь тем, что бегущий на коньках разворачивает носки ног немного во внешние стороны (если он не бежит на носках коньков) и быстро переступает ногами, отрывая их ото льда. Такой бег применяется, главным образом, к срыванию с места и для быстрого изменения направления. Бег со скольжением в игре употребляется, когда игрок получил уже инерцию и ему нужно преодолеть более или менее длинное расстояние. В этом-то случае и дают преимущество коньки с плоским лезвием, о чем мы уже говорили в № 21 «Известий Физической Культуры». Для того, чтобы научиться быстро менять направление бега, рекомендуется ввести в курс обучения для начинающих ряд простых подвижных игр на коньках и в первую голову так называемую «ловишки», «прерванные ловишки» и «эстафеты». Эстафеты должны проводиться не по прямому направлению, а с преодолением различного рода препятствий, например: стойки, которую надо обежать, полена или скамейки, через которые надо прыгнуть и пр. Игра «ловишки» известна всем: один игрок догоняет, остальные от него убегают; кого он «осалит», тот становится новым лови-

щим. Для того, чтобы игрокам приходилось чаще менять направление, следует брать площадки не более четверти хоккейного поля. «Прерванные ловишки» отличаются лишь тем, что догоняющий обязан ловить только того игрока, который «пересечет», т.-е. пробежит между ним и игроком, коего он догоняет. Так легче всего научить будущего игрока в совершенстве владеть своим корпусом, бегая на коньках. Следующим элементом игры будет владение палкой. Следует отдельно изучить отдельные удары, «ведение мяча», остановку его. Удары сводятся к трем основным типам: 1) в спокойном состоянии по неподвижному мячу, 2) в спокойном состоянии по подвижному мячу и 3) удар по подвижному мячу игроком, находящимся в движении. Для удара палкой по неподвижному мячу следует расставить ноги несколько больше ширины плеч, немного присесть, с тем, чтобы принять устойчивое положение. Положить мяч перед собой в расстоянии около аршина и так, чтобы он находился посередине перед корпусом. Делая замах с правой стороны, следует взять палку за ручку так, чтобы правая рука была ниже левой, а последняя находилась у конца палки. Правило говорит, что нельзя при замахе поднимать палку выше плеча, а поэтому не следует стремиться с самого же начала ударить мяч как можно сильнее. Все внимание надо обратить на правильность удара. Следовательно, замахнувшись невысоко, надо привести в соприкосновение боковую поверхность загнутой части палки с мячем так, чтобы своей серединой она как раз попала по середине мяча, при чем в этот момент вся палка должна находиться как раз в плоскости центра тяжести корпуса и загнутая часть ее (плоская) должна быть перпендикулярна ко льду. Удар надо делать несильный, и так, чтобы палка слегка скользнула по льду. Если удар произведен правильно, то мяч пойдет в плоскости, параллельной направлению плеч ударяющего и не будет подыматься ото льда. Такой же точно удар следует разучить с замаха с левой стороны. Здесь руки переменят положение, т.-е. левая будет ниже правой. Обычно удар с левой стороны у начинающих удается не так быстро, а потому надо над ним поработать несколько дольше. Полезно при самом начале изучения описанных ударов держаться за палку, или раздвигая руки несколько друг от друга, или не за самый конец ее: в таком случае, вследствие укорочения действующего рычага (руки и палка), уточняется само движение, облегчается расчет правильного удара. В этом случае необходимо несколько больше согнуть корпус и присесть. Перед ударом следует «примерить» положение игрока и палки в момент соприкосновения палки с мячем, т.-е. подвести палку к мячу и посмотреть за правильным положением корпуса и палки в момент соприкосновения. Второй вид удара, после производства которого мяч поднимается ото льда, отличается от первого тем, что ударяющей поверхностью служит не плоская загнутая часть палки, а нижний край ее. В этом случае мяч выставляется перед собой и более или менее вперед по направлению полета, примерно против носка левой ноги (при замахе справа). В силу того, что мяч находится несколько впереди, загнутая часть палки своей плоской стороной не попадает по середине мяча— если, конечно, центр тяжести корпуса будет попрежнему посередине расставленных ног,— а образуя острый угол своей плоской частью с поверхностью льда, «врежется» под середину мяча и заставит мяч подняться. Сила, действующая в этом случае, будет не параллельна поверхности льда, а приложится под углом. Очевидно: чем острее будет этот последний, тем ниже под центр мяча попадет загнутая часть палки, тем выше полетит мяч. Это и есть элементарные удары, с которыми игрок должен справиться в первую очередь.

Хоккейные матчи в Москве. МСФК—Профинтерн. Вверху: борьба за мяч. Внизу: левый край МСФК и правый полузащитник Профинтерна — пытаются овладеть мячем.

Д. В. Ильин.

Об изучении ударов по мячу подвижному следует сказать коротко так. Игрок становится в положение, указанное и подробно рассмотренное в первом случае. Самый удар он должен производить полностью, по тем же указаниям, что даны выше, выбирая лишь момент удара. Этот момент наступит, когда мяч, подкатившись, будет находиться как раз в такой точке, в которой производится удар по неподвижному мячу. Следует лишь сказать, что при ударах по подвижному мячу, катящемуся навстречу, нельзя ударять с «подрезкой», без того, чтобы мяч не полетел высоко в воздух. Конечно, изучать удары следует сначала на тихо катящемся мяче. Постепенно можно ударять все с большей и большей силой и изучать различного рода замахи.

Об остановке мяча следует сказать, что в большинстве случаев палкой останавливается лишь мяч, катящийся по льду. Подскакивающий или летящий по воздуху мяч лучше останавливать ногами, руками или корпусом. Ясно, конечно, что производить остановку палкой легче всего тогда, когда она будет обращена к мячу наибольшей площадью загнутой части. К мячу, таким образом, повертывается плоская часть палки и эта последняя ставится на пути катящегося мяча, перпендикулярно ко льду. Остановка мяча ногами производится иначе, чем при остановке корпусом или рукой, где следует лишь подставить нужную часть тела. При остановке же ногами, что особенно важно для вратарей, требуется специальная техника. Необходимо, чтобы игрок после остановки мяча мог сейчас же им овладеть. Поэтому игрок, отнюдь не выставляя вперед ногу, должен как бы «втянуть» мяч в себя, отставляя немного ступню назад и принимая мяч с «оттяжкой». Конечно, не всегда это нужно: наоборот, иногда игроку выгодно остановить мяч так, что он отлетит немного вперед, (легче в таком случае бить по нему).

Каждому игроку необходимо научиться «вести» мяч, хотя также, как и в футболе, в тактическом отношении «водка» мяча употребляется лишь строго в меру ее нужности и полезности. «Вести мяч»—значит передвигать мяч перед собой при помощи легких ударов палки так, чтобы в каждый момент ведения игрок владел мячем, т.-е. чтобы другой игрок не смог завла-

деть им на пути ведения. Для того, чтобы обучить ведению мяча, необходимо начать с очень тихого хода, когда игрок сможет не отпускать мяч больше, чем на один шаг вперед. Здесь также можно использовать те эстафеты, которые мы рекомендовали вначале, с обводкой препятствий. Ясно, для того, чтобы обойти препятствие, надо ударом палки отвести мяч в сторону, самому также обежать препятствие и продолжать ведение. Надо здесь же заметить, что водка мяча легка на совершенно чистом и гладком льду и очень трудна на неровном и покрытом снегом. Во втором случае следует избегать в игре ведения мяча совершенно.

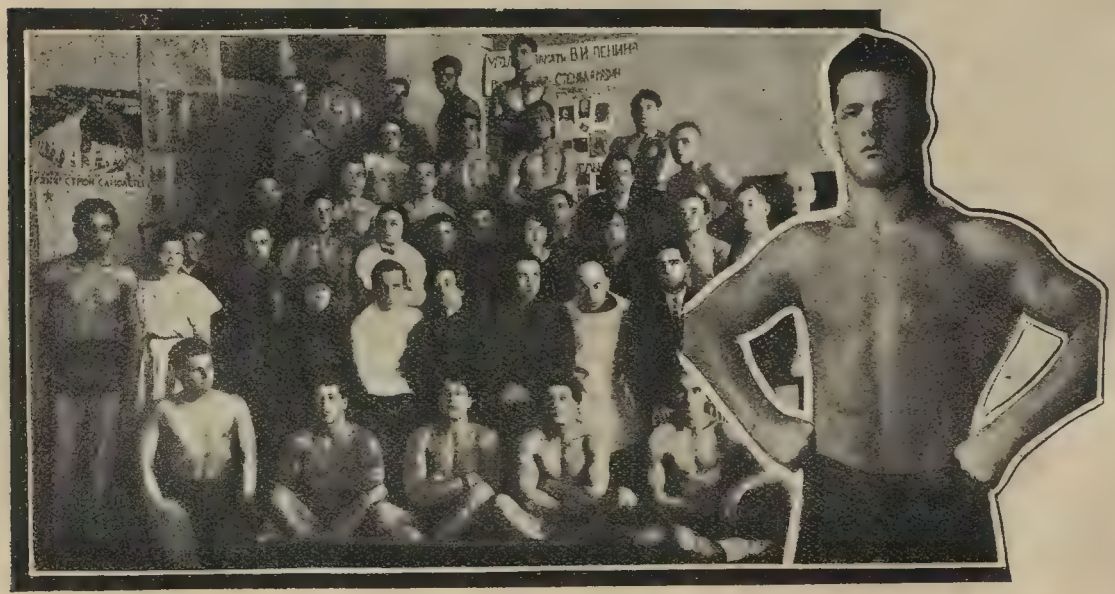
Переходя к тактике игры, приходится отступиться от обычного ее описания и ограничиться немногим. Укажем на коренное различие тактики футбола и хоккея. Оно вытекает из следующих правил той и другой игры. В хоккее совершенно не допускаются не только какие-либо толчки противников, не разрешается не только задерживание корпусом каким бы то ни было способом, но запрещено даже блокирование, т.-е. умышленное загораживание пути к мячу, даже без касания к противнику. В футболе, наоборот, допускается не только блокирование или задерживание игрока, но разрешаются и толчки. Вот эти то различия в правилах и разнят тактику футбола от хоккея. В хоккее исключается та тактическая комбинация, при которой игроки одной партии могут как бы вывести из игры при помощи вышеуказанных приемов того или иного противника, а, может быть, даже и нескольких сразу, для того, чтобы игрок своей команды мог беспрепятственно провести или передать мяч. Следовательно, в этом случае тактика хоккея походит на тактику баскетбола. В каждый момент игры, когда мячем владеет какой-либо игрок одной партии, все игроки этой же партии должны занять такое положение, чтобы не быть «закрытыми» противниками, дабы партнер, владеющий мячем, мог передать его любому игроку своей партии, так как он подвергнется немедленному нападению. И, наоборот, все игроки другой партии стремятся «закрыть», т.-е. встать в такое положение, чтобы в то время, как один из них нападает на противника, владеющего мячем, все партнеры последнего не могли бы свободно получить мяч. В этом, в сущности, и состоит общая и основная тактика любой игры с мячем, когда две партии вступают в непосредственную борьбу за мяч на любом месте площадки.

У нас часто употребляют слова, которые в сущности понимаются уже подсознательно. Нам кажется, что в техническом отношении часто употребляемое выражение «спаянность коллектива» и будет как раз определять основную тактику, о которой мы только что говорили. Почти то же самое понятие— в определении, что «всякий игрок должен быть на своем месте или «всякий игрок должен выполнять свою задачу». Особое внимание нам хочется уделить лишь центру полузащиты и как раз тоже в смысле расшифровки термина, говорящего, что он должен быть «душой» команды. Ему-то всего больше следует учитывать игру и сразу определять наивыгоднейшую комбинацию, отнюдь не отвлекаясь от своих прямых обязанностей.

В погоне за сенсацией Запад придумал немало оригинальных видов спорта. Большинство из них заслуживает безусловного осуждения, но некоторые достойны лучшей участи. К таковым, надо полагать, относится и воспроизводимый здесь мото-хоккей или мото-поло, требующий высокой техники управления мотором и согласованных действий рулевого с владеющим клюшкой.

Соревнование есть борьба в единицу времени со всем напряжением и полным вниманием. Ни один игрок не будет без движения, если он правильно играет: внимательно следит за ходом игры, реагирует на каждое движение и своих партнеров и игроков противников. Уже одним этим он осложняет игру для противника, даже не имея мяча — внимательность и приготовленность игрока — ценнейшие тактические качества.

Когда игрок технически силен, когда он умеет «бороться» за мяч, когда его тактика полезна для всей команды, тогда он будет игроком классным. Класс игры и команды в целом будет сумма таких единиц, умеющих учитывать полностью задачи всего коллектива для каждого момента игры.



Первенство Верхнего Поволжья по борьбе и гирям. Общая группа участников, судей и медперсонала соревнований. Сбоку — т. Бацкевич (Рыбинск), взявший первенство в полутяжелом весе и установивший новое достижение в толчке двумя—284 ф.

С. СЫСОЕВ.

ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.

В этой статье мне приходится, конечно, говорить о приспособлении уже существующих помещений для игры в баскетбол, так как наши материальные возможности настолько малы, что мечтать о специальном здании не приходится, да и несвоевременно, так как еще целый ряд более неотложных задач стоит перед нами. Для примера я укажу на полное отсутствие зимних бассейнов для плавания, антропометрических кабинетов, малое количество лыжных станций и т. д.

Первой задачей, которая встанет перед организаторами игры в баскетбол зимой, будет подыскание соответствующего помещения, кубатура которого удовлетворяла бы минимальным требованиям игры, т.-е. представляла бы площадь не менее 17,5×10,5 мтр. при высоте не ниже 4,5 мтр. При этом, в крайнем случае можно итти на то, что границами площадки служат непосредственно стены, в каковых случаях прикосновение мяча к стене не считается аутом. Но все же желательно иметь за границами площадки хоть 30 см. свободного пространства, что облегчит игру. При наличии маленького помещения, следует довольствоваться одними щитами (1,80 × 1,20 м.) прикрепленными вплотную к стене или даже непосредственно стеной, нарисовав на ней щит (отстоящий от пола на 2,70 см.), обведя его темной краской или, еще лучше, выделив его цветной краской на общем фоне стены. В последнем случае корзина прикрепляется к стене на высоте трех метров от пола и — щиты готовы.

Выбирая помещение, необходимо обратить внимание на его освещение, так как, хотя при помощи искусственного света этот недостаток и можно обойти, но все-таки надо учитывать то, что игры школьников и красноармейцев целесообразнее проводить днем, чтобы разгрузить зал вечером для рабочих и служащих. К тому же, постоянно пользоваться искусственным освещением слишком дорого. Для игры при дневном свете необходимо, чтобы световой коэффициент был не менее 1:5, а освещение было бы двухстороннее или трехстороннее. Помимо световых преимуществ такое расположение окон позволяет более быстро проветривать помещение. Что касается расположения окон, то желательно, чтобы их нижний край был не ниже 1½ мтр. от пола, в то время как верхний край окна должен быть поднят как можно выше, давая помещению отраженный от потолка свет.

Окна необходимо загородить сетками. Это лучше всего делать при помощи деревянных рам, затянутых металлической сеткой (1 кв. мтр. стоит от 1 р. 20 к. до 2 руб.) типа грохота, веревочной или, еще проще и дешевле, самодельной. Берется деревянная рама без стекла (если окно большое или оконная ниша неглубокая, то надо в раме иметь несколько перекладин или несложный переплет), к ней при помощи маленьких с широкой шляпкой гвоздей в ½—¾ дюйма прибивается проволока, сперва вдоль, потом поперек, с таким расчетом, чтобы ячейки, образуемые проволокой, имели сторону, равную 10—15 см. Когда рама готова, то ее подвешивают на окно при помощи крючков, дабы она могла легко сниматься и не служила бы препятствием для открытия окон при проветривании, уборке пыли с подоконников и мытью стекол.

В случае пользования помещением для вечерней игры или при недостатке дневного света, необходимо озаботиться достаточным искусственным освещением, желательно электрическим, а в крайнем случае газовым или керосино-калильным. В таких случаях рекомендуется пользоваться сильным светом, расположенным посередине вдоль площадки, при чем крайние лампы не должны доходить до щитов на 3 метра. Если лампы небольшие, то они располагаются по потолку в шахматном порядке. Каждая лампа, в целях ее сохранения от ударов, должна быть защищена конусообразной сеткой, прикрепленной непосредственно к потолку при помощи болтов, снятие которых позволяло бы производить смену испортившихся ламп.

Пол в помещении для игр необходимо иметь деревянный или паркетный. В первом случае нужно тщательно ежедневно просматривать, не выступила ли где головка гвоздя, которая, не будучи во время забитой, может повредить ноги играющих.

Земляные полы очень неудобны тем, что дают много пыли, бороться с которой немыслимо.

Каменные полы представляют опасность в случаях падения игрока, а также настолько холодны, что могут явиться причиной простуды.

Разметку площадки на полу лучше всего делать при помощи белой краски. Если же площадка имеет большую нагрузку, то рекомендуется пользоваться черной масляной краской, как более практичной.

В целях борьбы с пылью и предохранения пола рекомендуется пользоваться смазкой особым маслом [1]), которое «связывает» попадающую на пол пыль, мешая ей подниматься в воздух и содействуя удалению ее в виде скатавшихся шариков.

Такое смазывание применимо при всякого рода полах, но особенно при деревянных — простых и паркетных, которые хорошо пропитываются маслами.

Из предлагаемых на рынке с указанной целью масел более других применим «флюрид». Более дешево обходится смесь веретенного масла, скипидара и сиккатива, дающая аналогичные результаты.

На 1 пуд веретенного масла прибавляется 2 фунта скипидара и небольшое количество хорошего сиккатива (жидкость, употребляемая малярами для прибавления к краске в целях быстрого ее высыхания).

[1]) По данным комиссии школьных врачей г. Москвы (см. доклад Окороковой В. Я.), из которого заимствованы приведенные здесь практические замечания о применении смазочного масла.

Участники соревнований по тяжелой атлетике в Москве. Вверху—Густов (легч. вес), впереди—Фомин (1 м. в средн. весе) и Чистяков (1 м. в тяжел. весе); сзади—Иванов (1 м. в легк. весе) берет на ключ Савкова.

Г. Г. Иосса.

Необходимый инвентарь: 1) аппарат для нанесения масла на полы «Горгойль-Флюрид» (металлический ящик на длинной ручке, с отверстием для наливания масла, регулятором для его выпускания и мягким войлоком в нижней части, через который просачивается масло); 2) запасный войлок к нему; 3) полотерная щетка; 4) жесткая половая щетка (в крайнем случае можно заменить кистью).

Способ употребления: пол хорошо промыть (паркет опилками); когда он совершенно высохнет, смазать его посредством указанного выше аппарата, а через несколько часов протереть сухой тряпкой.

Смазанный пол метут ежедневно жесткой половой щеткой; раз в неделю протирают полотерной щеткой для удаления присохших частей пыли.

Смазка повторяется через 2—3 месяца. Два раза в год производится тщательная промывка полов. Для смазки идет около $^1/_2$—$^1/_4$ ф. масла на квадр. сажень пола, при первом смазывании — несколько больше.

Теперь необходимо сказать несколько слов о поддержании гигиенического состояния помещения.

1. Для очистки обуви, перед входом в помещение необходимо установить железные скребки, а в раздевальне, с внутренней стороны, проволочные маты (из толстой проволоки), вделанные в достаточно толстую железную раму, чтобы грязь с них просыпалась на пол. Зимой, кроме того, необходимо иметь веник для очистки валеной обуви от снега.

II. Помещение всегда должно быть тщательно проветриваемо и иметь хорошую вентиляцию. Район действия вентиляционной камеры рассчитывается по горизонтальному расстоянию не свыше 10 мтр. во все стороны, при отсутствии механической системы и до 50 мтр. при последней.

Зимой надо оставлять незамазанными по 2 окна на противоположных концах боковых стен, дабы можно было бы быстро проветривать зал в перерыв во время игры и после каждой игры, удалив всех из залы. Совершенно недопустимо играть подряд в течение 5—6 часов, как это наблюдается в ряде московских организаций.

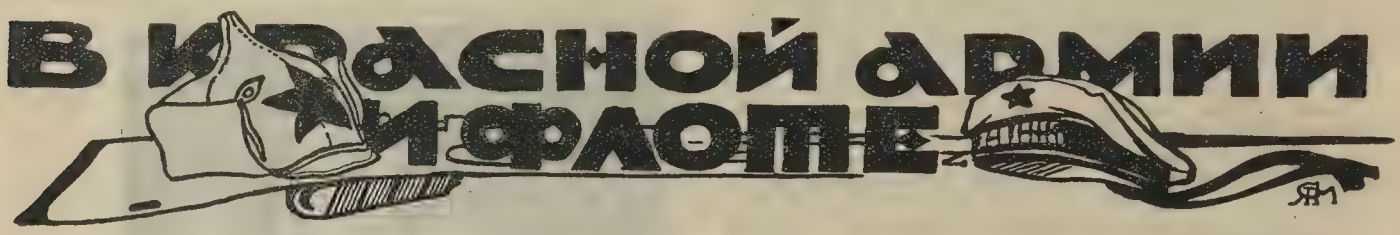
III. Полы следует прометать после каждых 3 игр, дав пыли осесть из воздуха. Для этого рекомендуется делать перерыв в играх от 30 мин. до 1 часа. Такая уборка полов может производиться т о л ь к о в л а ж н ы м способом (сырые опилки, смоченный веник).

IV. Если пол натирается, то это следует делать не реже 1 раза в неделю, пользуясь особой мастикой, содержащей воск. Ее состав: скипидар русский $^1/_2$ фун., скипидар французский $^1/_2$ фун., воска темного 1 фун., церизина 1 ф. Воск и церизин расплавить (но не нагревать до кипячения) в кастрюле, снять с огня и в расплавленную массу вылить скипидар, все время помешивая, затем остается разлить приготовленный состав для хранения в глиняные горшки или железные банки. При употреблении мазь накладывается на суконочку и ею натирают часть пола, потом эту часть натирают до получения блеска другой суконочкой.

V. Стены и потолок необходимо не реже 1 раза в месяц протирать мягкой шваброй, собирающей пыль, или тряпкой, намотанной на обыкновенную швабру. А еще лучше для этого пользоваться пылесосом. Конечно, не надо забывать вытирать пыль с подоконников, рам и мыть стекла.

Потемневший потолок и стены следует промыть и покрыть светлой клеевой краской.

Излишне, конечно, прибавлять, что все эти меры будут целесообразны только тогда, когда в зал будет запрещен вход в галошах, валенках или обуви непосредственно с улицы.



А. ТЮШЕВСКИЙ.

К ВОПРОСУ ОБ ОПРЕДЕЛЕНИИ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РАБОЧЕ-КРЕСТЬЯНСКОЙ КРАСНОЙ АРМИИ.

Физические качества бойца и целой воинской части играли во всех прежних войнах и будут играть в будущих весьма внушительную роль.

Для доказательства этого достаточно взглянуть на требования, которые предъявляет война к физическим качествам бойца. По имеющимся новейшим научным данным, количество работы, производимой бойцом в военное время в течение 24 часов, выражается в 500.000 килограммометрах [1]). При напряженных боях на трудной пересеченной местности эта цифра возрастает вдвое и даже больше.

Черноморский флот. Соревнования по поднятию тяжестей на корабле.

На этом основании целью учета результатов физического развития красноармейцев будет: «*установить, какого предела достиг боец в развитии своих природных физических качеств, что даст в руки высшего, среднего и низшего комсостава данные для суждения*: во-первых, о том, к какому физическому напряжению способны бойцы части, во-вторых — какую нагрузку работы может выносить красноармейская часть в мирное и военное время без значительного ущерба для ее психо-физической структуры, в третьих— какие требования может предъявлять комсостав к бойцу.

Средствами для достижения этой цели могут служить врачебно-санитарные обследования и испытания по физическим упражнениям.

Врачебно-санитарные обследования должны заключаться в простейших антропометрических измерениях, как то: веса, роста, объема груди; в физиологических обследованиях (главным образом, спирометрия, пульс) и, наконец, в общих медицинских осмотрах.

На основании обследований медицинский персонал делает определение природной физической конституции бойца,

---

[1]) Боруто. «Работоспособность человека». 1916 г. Количество работы, производимой организмом, принято выражать в килограммометрах. Под этим именем разумеется работа, необходимая для того, чтобы поднять 1 килогр. на 1 метр высоты.

Соревнования в Красной армии. Вверху: слева красноарм. Воробьев прыгает с шестом; в середине — команда 14 пехшколы, занявшая первое место в ходьбе; справа—красноарм. Грудинский берет барьер; внизу: слева—команда 14 пехшколы на соревнованиях по стрельбе; справа—курсант 14 пехшколы Тарасюк устанавливает достижение в метании гранаты двумя руками (87,80).

руководствуясь в то же самое время формулой и индексом д-ра Пинье, подразделяя весь красноармейский состав на 3 разряда: сильной конституции — с индексом от 1 до 20; средней — от 21 до 25 и слабой — от 26 и ниже.

Правда, найдется немало лиц, которые будут возражать против введения в определение физической организации бойца кроме медицинских обследований и формулы д-ра Пинье, однако, врачи Полторацкий, Буц, Сестини, Лемуен, Корселль и Швининг при поверке ее при приеме новобранцев получили хорошие результаты и полагают, что ее можно рекомендовать в качестве точного показателя годности к службе [1]).

На основании результатов, полученных по формуле д-ра Пинье, в ротах, батальонах и полках составляется диаграмма самого простейшего вида:

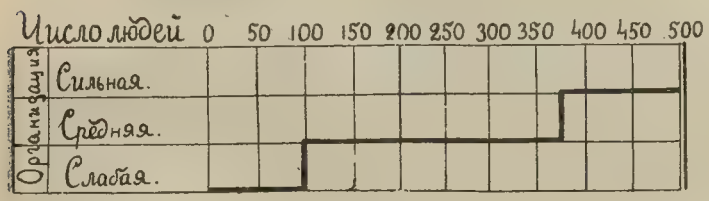


Рис. 1.

Таким образом, эта простейшая схема дает комсоставу наглядную картину физической организации красноармейцев, именно: красноармейцы данной на схеме части в большинстве имеют среднюю и даже сильную физическую организацию. На этом основании при составлении учебного плана и при обучении к этому составу красноармейцев можно уже предъявить повышенные требования, как в количественном, так и в качественном отношении, не только по физической подготовке, но и по другим отделам боевой подготовки.

[1]) Швининг поверял формулу над 52.000 чел.(«Руководство по военной гигиене», стр. 295). В австрийской армии введена формула и индексы Борнхардта («Наставление по физ. обр.» 1922 г.). Формула д-ра Пинье рекомендуется и в книге д-ра Дурново «Антропометрические измерения детей» 1922 г.

Испытания по физическим упражнениям должны показать, насколько боец развил свои природные качества физическими упражнениями, насколько он умеет пользоваться своими силами; к каким напряжениям он способен и что может требовать комсостав от бойца.

Есть большое количество противников испытаний по физическим упражнениям. Нам хочется в их защиту привести мнение Зиппеля из его книги «Физическое образование и умственная работа учащихся». Он говорит: «Я знаю из личного опыта, какое бесконечное количество времени поглощает работа по измерениям учащихся и знаю, как много при этом происходит ошибок. Вместо того, чтобы измерять объем мышц, было бы проще и полезнее время от времени производить испытания по физическим упражнениям» [1]).

Ясно, что подбор физических упражнений, которые должны выполнять вышеуказанные задачи, должен давать материалы для суждения: во-первых, о силе и развитости внутренних органов (сердца и легких); во-вторых, об уменьи использовать силу этих внутренних органов для наибольшей продуктивности работы; в третьих, о развитости мышечного аппарата; в четвертых, об уменьи концентрировать свои силы (о ловкости, подвижности); в пятых — о приложении физических сил к военно-прикладным упражнениям.

Такими упражнениями будут:

1) бег на 100 м. (Средняя оценка достижений от 14,5 до 15.5; 2) бег на 1000 м. — 3 : 35—3 : 50; 3) прыжок в высоту с разбега — 100—120; 4) подятие тяжести — мешка с песком с земли на плечо от 40 до 50 кило; 5) лазание по канату без помощи ног — от 5 до 6 мтр.; 6) метание ручной гранаты обр. 1914 г. а) на дальность с места из окопа и б) на скорость и меткость — по особо установленным правилам; 7) ходьба на 10 клм. в полном походном снаряжении от 1 ч. 50 м. до 2 ч.; 8) плавание на 50 мтр. вольным стилем от 1 : 35 до 1 : 45.

Конечно, для некоторых родов оружия придется выкинуть неподходящие упражнения, например, метание ручных гранат и прохождение полевого городка — для артиллерии, поднятие мешка с песком — для кавклерни.

На основании достижений соответственно среднм нормам, все красноармейцы разбиваются на три группы: 1) показавшие

[1]) Зиппель, стр. 53.

достижения выше средних норм, 2) показавшие достижения по средним нормам, 3) показавшие достижения ниже средних норм.

Так же как по определению физической организации бойцов, так равно и по физическим достижениям составляется диаграмма (рис. 2.).

Если командный состав сравнит диаграмму № 1 с диаграммой № 2, то ему будет ясно, что часть красноармейцев со слабой природной организацией дала средние достижения, и часть

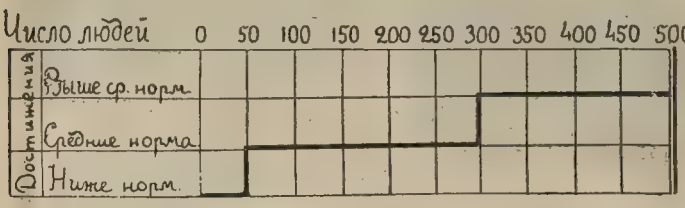


Рис. 2.

со средней природной организацией дала высшие достижения, откуда вывод, что физическая подготовка усовершенствовала организм красноармейцев.

Как врачебно-санитарные обследования, так равно и испытания по физическим упражнениям следует производить 4 раза за время нахождения красноармейца на службе, а именно: 1) по прибытии в часть; 2) по окончании зимнего периода обучения; 3) по окончании летнего периода первого года обучения — в июле месяце; 4) по окончании второго года обучения, при увольнении в бессрочный отпуск.

Для комсостава — до помощника командира роты, на наш взгляд, следует испытания производить один раз в год — летом.

Чтобы испытания по физическим упражнениям не поглощали время, нужное для обучения, их удобнее всего производить во время уроков по физподготовке, для чего руководитель, имея для этого тетрадь, отмечает в ней результаты достижений.

Во всяком случае нужно иметь в виду, что в один урок не следует производить испытаний больше, чем по двум видам упражнений, а в день ходьбы на 10 клм. других испытаний по физическим упражнениям производить не следует.

Полагаем, что ставши на указанный нами путь производства испытаний по физическим упражнениям в Красной армии, мы дадим командному составу в руки ясную картину физического состояния их людей и данные для суждения, — какие требования можно предъявлять к бойцу в отношении физической работы.

Н. ДОМНИН.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВЛАДЕНИЮ ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ
НА АРМЕЙСКИХ ОЛИМПИАДАХ.

Прошедший летний период в Красной армии по физической подготовке завершился армейскими олимпиадами. Соревнования по владению холодным оружием были проведены в Кавказской Краснознаменной армии и Западном военном округе.

Кавказская Краснознам. армия на третьей армейской олимпиаде (с 20—30 июля) провела индивидуальные соревнования по владению саблей (эспадроном), штыком и рапирою. Участвовало по 4 чел. на каждый вид оружия, всего 12 чел. По сабле 1 место занял Вагин, 2 — Матринян, 3 — Ковтун (все пехшкола); по штыку 1 м. Ковтун, 2—Горохов, 3—Будников (все от пехшк.); по рапире было разыграно только 1 место и занял его Головня (Грузинск. шк.).

Западный округ на 2 армейской олимпиаде (с 30 августа — 9 сентября), провел индивидуальные и командные соревнования. На индивидуальных по сабле участвовало: от комсостава 12 чел., от красноармейцев 6 чел. Результаты: комсостав 1 — Лолейко (кавдив.), 2 — Комаровский (желдор. бр.), 3 — Тимошин (стр. див.); красноармейцы: 1 — Орлик (стр. див.), 2 — Свиридов (пех. школа); по штыку от комсостава — 6 чел., от красноармейцев — 4 чел.; заняли места: 1 — Тимошин (стр. див.), 2 — Тугорев (полк связи), 3— Мельников (стр. див.); красноармейцы: 1 — Николаев (стр. див.), 2 — Баранкин (пех. шк.).

На командные соревнования по владению саблей по одной команде выставили: Чонгарская кавалерийская дивизия и Самарская кав. дивизия. Это соревнование закончилось победой Чонгарской дивизии, которая срубила у самарцев все 8 плюмажей — в 1 м. 10 сек., потеряв два плюмажа и получила переходящий приз.

Из общего числа участников индивидуальных соревнований выделяется т. Лолейко, как хороший техник с тактическим опытом, подвижной и активный боец.

Увлекательное и картинное зрелище представлял и командный бой. На первое место безусловно следует поставить Западный округ, как давший более содержательную по существу программу, выставивший большее число участников от разных частей (кавалерия, пехота, жел. дор. бригады, связи и школ). Особенно следует приветствовать устройство командных соревнований, ибо это лучшая школа для выработки бойца. Совершенный боец тот, у которого отличная подготовка и опыт во всем, не исключая и холодного оружия; поэтому то соревнование на боевом оружии следует приблизить к действительности настоящей схватки, т.-е. придать характер более полной подготовки к действительному бою на поле сражения. Такое средство — командный бой (соревнование команд). Из этого не следует, что индивидуальная выработка и соревнования не нужны.

Надо надеяться, что Западный округ в своем хорошем начинании пойдет дальше и в программу будущей олимпиады включит не только индивидуальные соревнования, но и командные по всем видам холодного оружия, которыми вооружена кавалерия и пехота, и втянет большее число участников. Остается только пожелать ему успеха в дальнейшем, а другим округам попробовать сдвинуть себя с мертвой точки.

P. S. Кстати о только что закончившемся соревновании по владению холодным оружием на первенство Москвы.

В отчете о финале [1]) сказано о выступлении вне конкурса т. Филиппова (воен. акад. РККА), «что при хорошей технике он не блещет красотой боя и особенно стойки, что сильно портит впечатление». Я, как один из членов судейской коллегии (председатель ее) по оценке результатов по сабле (эспадрону) и наблюдавший т. Филиппова в течение всего розыгрыша финальной пульки, в которой т. Филиппову пришлось провести 7 боев, должен сказать несколько слов в защиту т. Филиппова. У меня впечатление несколько иное и одинаковое с другими судьями, что видно из того, что ни один из членов коллегии о т. Филиппове в невыгодном для него смысле ни единого слова мне, как председателю, не заявил.

Мое мнение о т. Филиппове таково: при наличии хорошей техники и тактического понимания боя, самый бой дал возможность наблюдать ряд удачных схваток, фраз и ударов, не случайных, а как результат замысла своевременно осуществленного. А в этом сочетании техники, тактики, замысла и заключается красота. Ее надо искать не в статическом положении б. стойки для начала боя, а уловить в самом бою, когда в полной мере выявляется взаимодействие воли и техники, т.-е. в динамике во всех отношениях. Т. Филиппов, если так можно выразиться, динамичен. Стойка т. Филиппова (которая больше всего и не нравится автору отчета) в полной мере удовлетворяет всем основным требованиям б. стойки. Наклон туловища вперед и подбирание правого бедра выполнены им прекрасно и указывают лишний раз на то, что т. Филиппов отлично владеет своим телом и свободно-распоряжается отдельными группами мышц, необходимыми для выполнения того или иного движения или действия. Большой наклон у него только до начала боя, а в самом бою угол наклона свободно изменялся, сообразно обстановке.

У т. Филиппова длинные мягкие шаги, стремительные атаки с выпадом. Результат, показанный т. Филипповым, указывает на то, что он сильнейший конкурент т. Липгарта.

Остается пожелать, чтобы к следующему соревнованию т. Филиппов сделал все для выступления в конкурсе.

---

[1]) «Красный Спорт» № 22 — 1924 г.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

МАЛЬЦЕВ.

О ЯРОСЛАВСКОМ ГСФК.

Указаний нет. Со дня организации (ноябрь п.г. и по настоящее время Угличский УСФК никакого руководства по физкультработе, никаких организационных указаний, никаких информаций от Ярославского ГСФК — не получал. Правда, одно время ГСФК присылал некоторые из своих протоколов «для сведения», но потом и это перестал делать. Ярославского губинспектора по физкультуре и членов ГСФК в Угличе не видно с 1922 г. УСФК регулярно направляет ГСФК протоколы своих заседаний, но в течение более чем года не было ни одного сообщения от ГСФК об утверждении или неутверждении этих протоколов и правильна ли взятая линия работы УСФК.

Так называемое губ. первенство. Первенство Ярославской губернии по легкойатлетике, назначенное по календарю на 4,5 и 6 июля, сначала перенесли «в виду недостройки стадиона» на 11, 12 и 13 июля, а затем без всякой мотивировки на 18, 19 и 20 июля.

Благодаря поздним сообщениям об этом, легко-атлеты Углича два раза выезжали в Ярославль, затратив напрасно деньги и утомившись в дороге. Приехав же к 18 июля нашли «только что оконченный стадион» далеко не в порядке. Беговые дорожки были не утрамбованы и рыхлы, футбольное поле неровно. Впрочем, отсутствие организации было основным при проведении губернских первенств. Так, многие дистанции для бега не были вымеряны, и судьи, бегая с рулеткой, измеряли дорожку чуть ли не в момент бега. Нужно отметить, что и это к концу соревнований нельзя было провести, ибо единственная рулетка была некстати потеряна. За отсутствием более или менее удовлетворительного шеста для мужчин, последним пришлось прыгать с женским шестом. Копье было тоже «одно для всех».

Об «удобствах» приема участников соревнований и говорить не приходится. Физкультурники помещались по 30—40 чел. в комнате, отчего было душно и шумно. О продовольствии им не упоминалось. Даже обещанного кипятка не было, и физкультурники, не имея возможности напиться чая, пили... из водопроводного крана сырую воду. Таковы примеры «организации» Ярославского губпервенства.

О совещаниях и смете. На различные совещания ГСФК вызывает представителя Угличского УСФК за день, а то и в день совещания, совершенно забывая, что Углич находится от Ярославля на расстоянии более 100 верст.

И, конечно, ни на одном совещании ГСФК представитель Углича присутствовать не мог.

Наконец, о смете УСФК на 1924/25 г. ГСФК никаких указаний не дал. По постановлению же ГИК'а содержание органов физкультуры значилось за счет ГИК'а, и УСФК направил свою смету в ГСФК на рассмотрение. Но вскоре смета пришла обратно с резолюцией, гласящей, что содержание ГСФК проводится за счет ГИК'а, а содержание УСФК из средств местного бюджета УИК'а.

Это было 9 октября, все же сметы на новый бюджетный год УИК'ом были утверждены с 1 октября и направлены в ГИК для санкции.

Пришлось составлять дополнительную смету и направить ее в УИК. Такие ненормальности привели к тому, что до настоящего времени УСФК находится совершенно без средств.

Надо оздоровить ГСФК. Все изложенное дает полное основание предполагать, что в ГСФК сидят люди или недостаточно компетентные в деле физкультуры или не желающие работать.

И то и другое недопустимо!

И то и другое говорит за то, что необходимо «оздоровить» состав ГСФК, налечь на работоспособность губинспектора Астрамирова и тогда дело будет сдвинуто с мертвой точки.

ВСФК необходимо обратить на работу Ярославского ГСФК должное внимание.

Открытие стадиона в Ташкенте.

Вверху—парад участников. Внизу— слева: участники соревнований перед открытием стадиона; справа: прыжок в высоту с разбега т. Мурашка.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО КСФК.

(Материал из доклада КСФК).

Северо-Кавказский краевой совет физической культуры при крайисполкоме создан после районирования Северо-Кавказского (ранее Юго-Восточного) края.

Первое заседание КрайСФК состоялось после 2 Всесоюзного праздника физкультуры, — 22 сентября т. г.

В предшествующее созданию КрайСФК время работа по физкультуре на местах продвигалась и руководилась исключительно организацией РЛКСМ.

Комсомольские спорт-комитеты приняли и сохранили имущество бывш. частных обществ и органов Всевобуча, орабочили состав спорторганизаций, повели решительную борьбу с буржуазно-национальными (сокольскими, Маккаби) организациями и т. д. — словом заложили фундамент организации и развития физической культуры в крае.

Усиление спортработы под руководством комсомола выявило необходимость объединения ее,что и было осуществлено путем создания при РЛКСМ спортсоюза «Спартаю» (сентябрь 1923 г.).

Но, состоявшееся в период край-спортпраздника (август 1924 г.) совещание местных работников по ф. к. зафиксировало необходимость перехода от структуры «Спартак'а» к СФК, с сохранением для физкульт'ячеек наименования «Спартак», в целях увязки проделанной до этого времени комсомолом работы. Большинство СФК организовано в крае в период октября-ноября текущего года.

Вторым моментом, характеризующим обстановку начала работы КрайСФК, является то, что работа по физкультуре проводилась совершенно самостоятельно, без руководства со стороны ВСФК,а это, при отсутствии работников на местах, давало нежелательные результаты. Учета работ также не было.

КрайСФК пришлось работу начинать сначала, в то время, как обстановка мест требовала немедленного систематического руководства уже происходящей работы.

Число физкультурников. К настоящему времени КСФК охватывает 21.978 физкультурников, из числа коих 5231 женщины. Членов РКП(б) и РЛКСМ 5722 человек.

Отдельно по округам число занимающихся представляется в следующем виде: Донской округ—мужчин 4500, женщин 1000; Дорбюро ж. д. — 2500 и 1200; Таганрогский — 2578 и 1458; Донецкий — 240 и 60; Шахтинский — 1050 и 292; Сальский — 193 и 87; Кубанский—876 и 234; Адыгчеркесский — 882 и 582; Майкопский — 250 и 50; Владикавказский—782 и 169; Грозненский 795 и 24 и Каб.-Балкарский — 2101 и 75.

Нужно отметить, что данные сведения представлены не всеми округами края и что по мнению КСФК число занимающихся по Донскому, Кубанскому и Майкопскому СФК больше на 15—25%.

Пятигорск. Физкультурники ячейки № 4.

Научно-врачебный контроль. Научно-учебный комитет КСФК являлся в то же время НУК'ом ДонСФК. В последнее время произведено объединение НУК'а и техкома и создан отдельно от ДонСФК учебно-технический комитет КСФК. Научная работа будет возложена на специальную научную секцию, которая развернет свою деятельность при Дон. гос. университете.

На местах санкционирована организация учтехкома Донсовфизкульта и рекомендовано создание учтехкома Кубанского СФК.

Ликвидация физкультнеграмотности. КрайСФК разрабатывает темы и тезисы популярно-научных докладов для мест. Ликвидация физкультнеграмотности включена в план работ научно-преподавательских кружков и в типовой план-инструкцию работ ячейки на зимний период. В Таганрогском, Шахтинском, Донском, Кубанском, Майкопском, Владикавказском и Грозненском СФК проводятся эпизодические лекции по вопросам физкультуры, используя клубные и профсоюзные собрания, конференции, съезды и т. д. В Грозненском СФК, кроме того, введены обязательные классные занятия в школах и детдомах. Местные СФК ликвидацию физнеграмотности включили в план работ на зимний период.

Организация антропометрических кабинетов. ДонСФК имеет по г. Ростову несколько недооборудованных кабинетов и школьную амбулаторию. Приступил к плановому обследованию ячеек. В районах в ближайшее время будет приступлено к организации кабинетов. Таганрогский и Грозненский СФК имеют не вполне оборудованные кабинеты; Кубанский, Адыгчеркесский, Майкопский и Сальский СФК предполагают оборудование кабинетов закончить в январе 1925 года.

Неделя физкультуры. Неделя физической культуры проведена ДонСФК с 1 по 15 сентября,Донецким и Кубанским СФК с 21 по 28 сентября, Адыгчеркесским СФК с 21 по 28 сентября, Владикавказским и Грозненским — с 7 по 14 сентября. В продолжение недели происходили массовые выступления и демонстрации физкультурников, лекции и доклады на комсомольских, профессиональных и клубных собраниях, массовые игры и легко-атлетические и футбольные соревнования. Лучшим результатом «недели» является массовое вовлечение рабоче-крестьянской молодежи в физкульткружки и заинтересованность общественного мнения работой по физкультуре. Материальные результаты «недели» незначительны (несколько сотен рублей по каждому СФК).

Физкультработа в Красной армии. Связь с местами. Разослан типовой план-инструкция по работе клубных ячеек на зимний период. Объявлено приказом СКВО положение о спорт-комах в частях Красной армии, о работе по физкультуре в период допризывных сборов и по организации физкультзанятий в частях. В Донском, Таганрогском, Шахтинском и Майкопском СФК налажены регулярные выезды инструкторов в районы, выписывается литература для изб-читален и установлена тесная связь СФК с районами.

Краевой праздник. С 17 по 24 августа в Ростове на Дону был проведен 1-й Юго-Восточный краевой спортивный праздник и военно-спортивные соревнования частей СКВО. Праздник был организован по инициативе крайкома РЛКСМ.

За лучшие коллективные достижения СФК и частям Кр. армии были выданы переходящие призы; кроме того, Кубанскому и Донскому советам физкультуры за абсолютное первенство были выданы постоянные награды. Советам же физкультуры нац. областей (Адыгчеркесской обл. и Кабард.-Балкарской автобласт.) за участие впервые в соревнованиях были выданы специальные папки с библиотечками по ф. к.

Задачи зимней работы. В течение зимнего сезона предположено проделать большую работу. Так, наряду с проведением зимних видов спорта намечено провести краткосрочный курс-съезд работников по физкультуре, наладить точный учет, оборудовать дом физкультуры, организовать в одной из нацобластей кабинет по изучению национальных видов физкультуры, разработать программы и руководства для школ профобра и соцвоса, для деревни и национальностей, организовать краевые антропометрическую и евгеническую лаборатории, провести курсы судей легкой атлетики, футбола, баскетбола, тяжелой атлетики и водного спорта, провести организацию шахматно-шашечных секций и еще целый ряд мероприятий, вплоть до подготовительных работ к летней кампании.

НЕМНОГО О ФИЗКУЛЬТРАБОТЕ ВО ВЛАДИМИРЕ[1]).

Во Владимире и его губернии вопрос с физкультработой день ото дня становится все хуже и если так продлится еще с год или два, то физкультуру не сыщешь и «днем с огнем».

Причин тому много. Главная из них — неработоспособность губсовфизкульта.

Дела губсоветские. Сорганизовался ГСФК давно, но техком обзавелся лишь после того, как некто в феврале 1924 г. съездил в ВСФК и обрисовал там положение вещей. ВСФК нажал, а губсовет предложил сорганизовать техком и начать работу. Техком работу начал... Протокол за протоколом, постановление за разъяснением так и посыпались в губсовет, а он через месяц, а то и через два рассмотрит, утвердит и... под сукно. В результате: вопрос о школе плавания остался не разрешенным, плот унесло льдом, а материал растащили; спорт-площадки не отремонтировались и на них... пасся городской скот; программы летней работы оказались своевременно не разосланными и спорт-ячейкам города и губернии была предоставлена возможность бесконтрольной работы. Члены техкома прошла в уком и губком РЛКСМ, в ГСПС и к председателю ГСФК, но от этого тоже не было результатов.

„Первенства". Впрочем, были проведены уездные и губернские соревнования, но как проведены... Уездные соревнования вызвали заметку в № 14 «Известий Физ. Культуры» «Физкультура советская и физкультура Владимирская», а губернские прошли еще хуже. Розыгрыш первенства по футболу был прекращен из-за скандала, а легкая атлетика прошла лишь при наличии двух судей, 20 участников и полном отсутствии зрителей. Несколько лучше прошел баскетбол.

„Деятельность" ГСПС. Губпрофсовет весной купил бутцы, форму и несколько мячей. Собрал в свою команду всех бывших «чемпионов» города и начал лелеять мечту «надрать как следует холку» другим ячейкам города. Но с первых же матчей команда незаладила и проиграла все первенства, «чемпионы» между собой переругались и команда распалась. В результате, члены ГСПС, истратив рублей четыреста, получили очень «невыгодное» представление о физкультуре, а организатор спорт-секции потерял в культотделе весь свой престиж. Кроме футбола были еще две женских команды по баскетболу, но они играли без руководителя и также быстро распались, как и возникли. Единственно, что хорошо сделал ГСПС, это отпуск 1500 р. на стадион. Вот все, в чем проявил себя ГСПС. Другие организации бездействуют вовсе.

Результаты. В результате такой «блестящей» работы, физкультурной массы в городе и губернии нет. Результаты по всем видам физупражнений крайне низки; футбол упал даже по сравнению с 19—20 годом; тенниса с 1922 года не стало; плавания тоже с 1922 г.; легкая атлетика имеет слабые результаты.

В не лучшем положении и лыжный спорт — за всю прошлую зиму не произошло ни одного соревнования, ни одной вылазки. Не в счет совершенно ненужное и бесполезное соревнование на губпервенство в конце марта... по лужам.

В настоящее время ГСФК меняет председателя и собирается «зимовать».

[1]) *От редакции.* Помещая настоящую корреспонденцию, редакция надеется получить от ГСФК разъяснения по существу и с готовностью их напечатает.

Ярославль. Участники губернских соревнований.

Чернигов. Ячейка «Спартак» при губпартшколе.

Витебск. Группа участников и судей соревнований на первенство губернии, происходивших прошедшим летом.

На местах.

1

4

5

6

3

7

8

9

10

11

Моменты из физкультурной работы советов физической культуры на местах:

1, Пирамида физкультурников партшколы г. Пятигорска. 2. Пирамида на турнике физкружков лагеря Н.-Николаевского гарнизона. 3. Сборная команда г. Перми, выигравшая первенство Урала по футболу на первой Уральской областной олимпиаде. 4. Парад участников губсоревнований учащихся Курского губоно. 5. Агитационная поездка физкультурников г. Пятигорска в Ессентуки—участники поездки на ст. Пятигорск. 6. Лучшая футбольная команда г. Н.-Николаевска—клуба при профсоюзе совработников. 7. Момент перехода н.-николаевских велосипедистов через речку во время одной из многочисленных экскурсий, имевших целью спортивную смычку города с деревней. 8. Участники соревнований на Приморской олимпиаде во Владивостоке проходят парадом по улице Карла Маркса. 9. Женская команда Ростова-на-Дону, взявшая первенство на Донской областной олимпиаде в эстафетном беге 4 × 100. Состав команды: Слесарева, Соловьева, Гончарова и Чекмарева. 10 и 11. Приморская олимпиада во Владивостоке: вверху—массовые вольные движения; внизу—один из забегов на 100 мтр.

В ПРОФСОЮЗАХ И РАЙКОМ

ФИЗКУЛЬТУРА У ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ ЛЕНИНСКОЙ ЖЕЛ. ДОР.

Физическая культура на Ленинской (бывш. Р. У.) ж. д. впервые в плановом порядке и дорожном масштабе начала вводиться с конца 1918 года, т.-е. с момента организации Всевобуча.

Органами ж. д. Всевобуча, так называемыми райвоендорами и затем райвоенспортцентрами, организовывались тогда спортпункты, клубы и площадки, где физкультура проходилась, главным образом, с молодежью допризывного возраста, а затем и с молодежью других возрастов.

Постепенно в общее дело физической культуры начинает втягиваться и профсоюз железнодорожников. Всевобуч же, переживая ряд реорганизаций, переустраивает кружки ф. к. и, наконец, передает их профессиональным организациям.

Организация дорбюро физкультуры. 25 января 1923 года при дорпрофсоже Ряз. - Уральской жел. дор. организовывается дорожное бюро физкультуры и к концу 1923 года на ж. д. в деле ф. к. было объединено уже около 1000 человек, из которых 25% членов РЛКСМ. Осуществлять план работы ДБФК начало лишь с мая месяца п. г., до какового времени средств, хотя бы на содержание преподавателей ф. к., никем не отпускалось.

Приглашение преподавателей ф.к. В мае прошлого года дорпрофсож постановил содержать четырех преподавателей ф. к. за счет доркультотдела. В июле же, по постановлению съезда учкультотделов, было решено дать по одной платной единице для каждого учкпрофсожа на содержание преподава- телей ф. к.

С момента разрешения вопроса о руководителях, дело ф. к. стало значительно расширяться, но все же, не имея своего технического аппарата, ДБФК не могло полностью проводить в жизнь все свои мероприятия на местах и проверять правильность постановки дела ф. к. в кружках.

Поэтому ДБФК ставит перед дорпрофсожем вопрос о приглашении на постоянную штатную должность в качестве секретаря и дорожного инструктора хотя бы одного специалиста по физкультуре. В апреле текущего года этот вопрос был положительно разрешен.

Обследование кружков. Пользуясь приглашением дорожного инструктора, ДБФК тотчас же приступило к обследованию всех кружков ф. к., как с технической, так и с методической и санитарной стороны и, нужно отметить, что обследование дало далеко не утешительные результаты.

Неделя физкультуры. Намеченная к проведению весной т. г. неделя физкультуры по всей дороге единовременно не прошла и через дорпрофсож было предложено всем кружкам проводить ее самостоятельно, согласуя с учкпрофсожами и местными советами ф. к. Результатом проведения недели явилось увеличение общего состава членов кружков по всей дороге на 600 человек и увеличение участия в физкультткружках членов РЛКСМ на 15%.

Работа по военведу и в школах. По линии военведа физкультработа ведется только среди допризывников. В ж.д. школах соцвоса, ввиду отсутствия средств на оплату преподавателей и приобретение необходимого спортинвентаря, физкультура пока еще не введена. Лишь в пяти профтехнических ж. д. школах с октября введены занятия по ф. к., кои и проводятся там в качестве обязательного отдельного предмета, по два раза в неделю.

Спорт-площадки. Число занимающихся. Спорт-площадок на ж. д. очень мало, да и те в большинстве случаев не имеют специального назначения и оборудования. Общее количество физкультурников увеличилось в течение года с 1000 до 4441 человек, из коих комсомольцев и партийцев насчитывается 1706 человек. Количество кружков увеличилось с 10 до 40.

Организация врачебного контроля. Для проведения врачебного контроля ДБФК проводит прикрепление к каждому кружку ф. к. участковых врачей. Для усиления работ по научному контролю, в октябре т. г. при ДБФК организован центральный дорожный антропометрический кабинет. Работой кабинета заинтересованы некоторые врачи дорздрава, а также кафедра социальной гигиены Саратовского госуниверситета, от которой в кабинет для прохождения практических работ назначаются группы студентов-медиков старшего курса.

Кроме центрального, ДБФК организовывает еще 5 участковых антропометрических кабинетов в Саратовском, Козловском, Белевском, Московском и Астраханском участках.

Преподавательский состав. На 40 физкультткружков и 5 школ имеется 23 платных преподавателя физкультуры, из которых квалифицированных, окончивших специальные школы или имеющих практический преподавательский стаж по ф. к., только 9 человек. Остальные же, не будучи специально подготовлены, не отвечают своему назначению и часто уклоняются от нормального проведения физкультуры в сторону старого любительства.

Педагоги общеобразовательных предметов в школах пока еще с делом ф. к. знакомы слабо, но произвести переподготовку их в настоящее время не представляется возможным за отсутствием средств и разбросанностью школ.

Между прочим, ДБФК приступило к организации в Саратове своих краткосрочных ж. д. курсов по подготовке младших спорт-инструкторов.

План зимней работы. Имея ввиду плохое состояние помещения для занятий, ДБФК наметило провести наступающий зимний сезон, главным образом, на лыжах и коньках. Для этой цели ДБФК производит закупку для всей дороги около 300 пар лыж для кружков и около 100 пар для школ фабзавуча. Кроме того предполагается закупка хоккейных мячей и клюшек для проведения массовых подвижных игр на льду.

Заключение. Несмотря на ряд недостатков, физкультработа на Ленинской жел. дор. все же быстро развивается. Главными недостатками является отсутствие квалифицированных работников, малочисленность спортинвентаря и недостаточность средств. По примеру других дорог, управление нашей дороги могло бы оказать значительную поддержку в деле ф. к., дав распоряжение на изготовление и починку в своих ж. д. мастерских необходимого спортинвентаря или отпустив средства по общей смете расходов ДБФК.

Кроме того, на нашей дороге, как и на большинстве других, обращается все же недостаточное внимание на медконтроль.

На дороге до настоящего времени нет прочного постоянного научного базиса, а только периодический надзор, отчего, разумеется, физкультработа не только не выигрывает, а возможно, в некоторых местах много теряет.

В дальнейшем ДБФК все же надеется при активном участии профессиональных и партийных организаций дороги и содействии центра втянуть в дело ф. к. действительно широкие массы рабочих и оздоровить трудящихся ж. д. транспорта и этим поднять производительность труда, а следовательно и производительность всей Ленинской железной дороги.

Е. РАДИН.

КАК НАДО СТАВИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ ГУБОНО И КАК ЕЕ НЕ НАДО СТАВИТЬ.

(По отчетам и личным впечатлениям).

Перед нами два отчета — Царицына и Иркутска. Иркутский отчет за 1923 г. запоздал и помещен в № 18/19 «Известий Ф. К», царицынский в № 1 и 2. Поездка по Волге с агитгруппой студентов Гинфизкульта дала возможность проверить отчет на месте.

Я советую читателю обратить внимание на правильность линии в проведении физкультуры Царицына и неверный подход Иркутска. Первый мы назвали бы педагогическим, второй — спортсменским.

Иркутские руководители, которых назначил губоно, очевидно, не поинтересовались заглянуть в № 2 «Известий ФК», где педагоги Царицына (стр. 6) постановили: «мы призываем всех старых т.т. педагогов отрешиться от симпатии к прежним системам физического воспитания, так наз. «снарядовой» гимнастике, атлетике, пластике и т. п. отрыжек буржуазного спорта и довериться так называемой пролетарской физкультуре, базирующейся на естественных движениях, играх, педагогической гимнастике и физическом образовании по физкультуре, проводимой специально подготовленными педагогами под систематическим научно-врачебным контролем и руководством ГСФК, при самом активном участии губоно».

Руководители же Иркутска, очевидно, живут не в советской республике, а где-то в другом месте, так как мы читаем в «Известиях Ф. К.» № 18—19, стр. 27, что праздник губоно включал в программу ряд гимнастических номеров вплоть до «аппаратной» гимнастики (турник и параллельные брусья), другими словами — по царицынской терминологии — вплоть — до «отрыжек буржуазного спорта».

И проделывали эту отрыжку советские дети и подростки.

Отчет подробно останавливается и на системах. Все системы налицо: преобладает самая ненаучная и вредная для здоровья детей — сокольская (сокольская — 26 школ, Лесгафта — 2, шведская — 4) и ни звука о советской физкультуре, о системе, принятой Гинфизкультом.

Возвращаюсь к праздникам:

«Завершилась программа играми в футбол» и дальше (стр. 28).

«В весеннем футбольном первенстве города принимали участие две футбольные команды, из которых первая класса «а» выбыла перед финальной игрой из-за некомплекта игроков, выбывших по разным причинам, а вторая команда класса «б» выиграла первенство».

Интересно было бы знать, по каким причинам выбыла группа игроков этой команды? И не превращен ли в Иркутске футбол у подростков в костоломку?

Интересен и клуб: до мая месяца идут занятия только по сокольской системе, и даже по вынесении занятий из зал на стадион преобладающей остается группа гимнастическая—сокольская.

Больше того, подготовка инструкторов на двухмесячных курсах производилась с 1 окт. 1923 г. по сокольской системе, переподготовка педагогов летом тоже по сокольской системе.

Удивляешься только одному, неужели губоно Иркутска совсем не прислушивается к директивам Высшего Совета Физкультуры и не читает журнала НКПроса «На путях к новой школе», где тов. Блонский наметил правильные пути проведения физкультуры в школе.

Все же мы живем в советской республике, а не в буржуазной Чехо-Словакии.

Нельзя не согласиться с резолюцией педагогической конференции Царицына, читая отчет Иркутского губоно.

«Равнодушие, а в худшем случае пассивное сопротивление незначительной части консервативного элемента учительства, воспитанного в традициях схоластической школы, чрезвычайно вредит делу физического образования учащихся в школе. Это равнодушие и пассивность основаны на невежестве».

Теперь несколько слов о Царицыне. Врачи Иркутска обследуют, но не руководят. Врачи Царицына руководят постановкой физкультуры. Педагоги вплетают физкультуру в свой педагогический комплекс, который также далек от сокольства, как буржуазная Чехо-Словакия от советской республики. И все силы: врачи, педагоги, комсомол работают по программе советской физкультуры, физкультуры все 24 часа, отвечающей возрасту и полу, построенной в значительной степени на использовании солнца, воздуха и воды и на минимуме тяжелых напряжений, которые несет с собой сокольство.

В. ЯРОСЛАВЕЦ.

ВУЗЫ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.[1])

Тов. Стариков на страницах «Красного Спорта» (№ 20 от 30 сего ноября «Опасный почин») затронул весьма важный вопрос — о физической культуре в школе.

Автор упомянутой статьи имел лишь в виду школы I и II ступени. Эти же слова, это же заключение мне хочется распространить и на другие школы — школы фабзавуча, рабочие вечерние курсы, рабфаки и, наконец ВУЗ-ы, ибо не нужно забывать, что и рабфаковец и студент любого ВУЗ'а нуждаются не менее в рациональных физических упражнениях.

Но что же мы имеем на деле?

На-днях комиссия при МБ пролетстуда обследовала ВУЗ'ы, рабфаки, техникумы и институты в смысле выяснения вопроса, — как обстоит дело с физкультурой, — и выводы получились весьма показательные.

Все слушатели без исключения приветствуют физкультуру и сознают ее громадное целительное действие, но переутомленность академической и большая нагрузка общественной работой не дают им возможности заниматься в кружках по окончании учебных занятий. Благодаря такому положению вещей приходится констатировать физическое переутомление студента; по окончании рабфака или ВУЗ'а республика не сможет сразу же использовать его по назначению, так как он нуждается еще в продолжительном «физическом ремонте».

Такая односторонняя умственная нагрузка, еще, кстати, непривычная для трудящегося, за время пребывания его в стенах ВУЗ'а делает свое дело и оставляет печальное наследие—физическую слабость. «Умственный баланс» оказывается не под

---

[1]) Нкпрос в данное время разрабатывает план проведения ф.к. в учебн. завед. в связи с комплексным методом преподавания, что принципиально весьма желательно, но практически вызывает затруднения ввиду неподготовленности педагогов по ф. к. Кроме включения в комплекс, физкультуре в учебн. завед. должны быть отведены и специальные часы для зарядовой гимнастики, уроков и т. п. Конференция ВУЗ'ов еще раз подтвердила эту необходимость.

силу «бренному телу», призванному переносить его с места на место.

Поэтому-то нужно найти слушателю время для физкультуры, т.е. ввести таковую, как обязательный для всех учебный предмет, прослоив другие учебные занятия. Не беда, что слушатель вследствие этого будет ежедневно кончать свои учебные занятия на час позже.

Далее. Вследствие такой перегруженности учебой, только лишь незначительное количество студентов втянуто в физкультуру. Из рассмотренных и обработанных анкет усматривается, что в 35 ВУЗ'ах имеется 49 тысяч студентов, а сколько же студентов занимаются физкультурой? Оказывается — менее 8%, всего 4 тысячи, а так как старосты кружков, несомненно, «несколько округлили» свои цифры, то мы имеем, что большая часть студенчества вне сферы физкультуры.

Больше того: есть такие учреждения, кои выпускают врачей, деятелей по народному образованию, работников по внешкольному образованию и клубных работников; там, где бы, казалось, физкультура должна быть на первом плане — там ее нет даже в учебном плане; она влачит жалкое существование в виде кружков или секций.

Что из того, что во 2 МГУ, например, имеется кафедра физкультуры и проф. Гориневский читает с нее теорию? Гораздо бы больше усвоил каждый слушатель, если бы он все, что слышит, практически бы проделывал, испытывал на себе. Где, где, а здесь с одной теорией далеко не уйдешь, в особенности во врачебной практике.

Также неудивительно, что завклубами не всегда охотно идут навстречу требованиям и нуждам кружков физкультуры, ибо их познакомили только с драм.-хор.- музыкальными кружками.

Показательно, что из рассмотренного количества ВУЗ'ов только четыре ввели у себя физкультуру, как обязательный предмет, в учебный план, остальные довольствуются кружками (23), а в некоторых даже и таковые отсутствуют (8).

В прошлом и позапрошлом годах некоторые рабфаки ввели у себя физкультуру в учебный план (рабфак им. Артема, рабфак имени Бухарина), однако, ныне, благодаря урезке штатов и финансов — физкультура потерпела и там полное фиаско.

Некоторые ВУЗ'ы и рабфаки начали заниматься физкультурой самолично, без всякого давления сверху, очень давно; так, еще в 1919 году рабфак имени Бухарина (тогда еще Пречистенские рабочие курсы) начал вводить у себя занятия физкультурой. В 1921 году его примеру последовали институт нар. хозяйства им. К. Маркса, университет нац. меньшинств; в 1922 году мы имеему же 5 новых начинаний, в 1923 г. — 7, и остальное — в текущем году.

Между тем, проникновение физкультуры в стены рабочих факультетов и ВУЗ'ов — совершающийся факт.

Там, где нет средств на приглашение спеца-руководителя — там руководят занятием сами слушатели, проводя принцип «самообслуживания».

Говорить, что нет помещения для зимних занятий — особенно не приходится, ибо 25 ВУЗ'ов безусловно имеют таковые.

Ссылаться на то, что нет оборудования, также не приходится, ибо оно все-таки приобретается (среднее оборудование имеют 6, хорошее — 13 ВУЗ'ов).

Это самостихийное внедрение физкультуры с низов нужно как-то регулировать и направить в организованное русло. Нужно главпрофобру и выше его стоящим пересмотреть свою политику по отношению к физкультуре, не изгонять ее.

Необходимо немедленно осуществить ряд нижеследующих мероприятий (намеченных на конференции ВУЗ'ов и рабфаков 15 декабря с. г.)

1. Предложить главпрофобру с начала будущего учебного года ввести физкультуру как обязательный предмет и включить его в часы расписания.

2. Не нарушая ныне уже наладившиеся расписания, поддержать начинания в тех ВУЗ'ах, где уже ведутся занятия физкультурой, на что испросить средства у главпрофобра.

3. Выработать общую программу для всех ВУЗ'ов и рабфаков, учтя соответствующие уклоны.

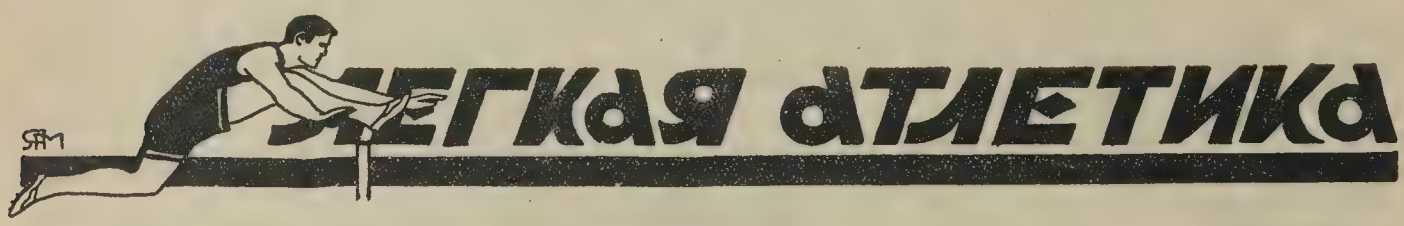
4. Будущей весной устроить большой объединенный день физкультуры всего пролетарского студенчества.

5. Некоторые ВУЗ'ы, переведшие кружки физкультуры на хоз. расчет, злоупотребляют частыми выступлениями, а посему ограничить только двумя в течение учебного года и одного общего об'единенного на открытом воздухе.

Для регулирования и контроля работы при МБ пролетстуда организована комиссия, куда вошли представители от бюро физкультуры МГСПС, от руководителей ВУЗ'ов, слушателей ВУЗ'ов и рабфаков.

6. Ввиду незначительной связи вузовских кружков физической культуры между собою и с другими организациями, предложено каждому ВУЗ'у выделить по одному физкору и выписывать не менее одного экземпляра «Красного Спорта» и «Известий Физической Культуры».

Будем же надеяться, что пожелания, высказанные на конференции, не пройдут мимо кого следует и не останутся «гласом вопиющего в пустыне».



ОБЗОР ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОГО СЕЗОНА 1924 г.

П. РАТОВ.

(Окончание. См. №№ 20—22.)

Западная Сибирь. Из всех трех сибирских районов Западно-Сибирский является самым сильным, имея в нескольких видах легкой атлетики результаты, близкие к московским. Ни один из районов Сибири участия во втором всесоюзном празднике физической культуры не принимал, ограничившись устройством в г. Ново-Николаевске сибирского праздника физической культуры, на котором Сибирь была представлена не совсем полно. Отсутствовала Иркутская губерния, считающаяся наиболее сильной по легкой атлетике в Восточной Сибири. Не был также и весь Дальне-Восточный район. Последний, однако, не оказал бы достаточной конкуренции первым двум.

Западно-Сибирский район имеет хороших спринтеров в лице Нестерова из Бийска и Красавина из Томска, пробежавших на сибирском празднике 100 м. в 11,2 и 11,4.

На средние дистанции хорошо бежит томич Сергиев — 4 : 32,1. Вторым за ним по времени красноармеец Судьяров из Н.-Николаевска — 4 : 44,8. Приличное время на 10.000 м. вышло у Чудинова из Томска — 37 : 47. В барьерном беге на 110 м. у Кирсанова (Омск) лучшее в Сибири время — 19,0.

В ядре хороший результат у Дурко (Омск) — 11,09, у Заборского (Бийск) 10,70 и у Анисимова (Томск) 10,65. В диске лучший результат вышел у отделкома Томина из Н.-Николаевска — 32,26. Немного от него отстали те же — Заборский — 32,20 и Анисимов — 32 м. В копье крупное достижение у Янкова (Омск) — 44,78.

В прыжках в длину с разбега хорошо прыгнул томич Красавин — 6,20, в прыжках с места великолепные результаты у Андреева (Бийск) 2,90 и 135. В прыжках в шестом Булыченко (Томск) установил новое сибирское достижение — 2,91.

Из женщин замечательное время на 60 м. у томчанки Реут — 8,2 и у Харламовой (Омск) на 1000 м. — 2 : 43,8. Хорошо прыгает Майорова из Н.-Николаевска — в длину 4,30 и в высоту 128.

Восточная Сибирь. Из спринтеров района выделяется иркутянин Кринберг, пробежавший 100 м. в 11,6 с. и 400 м. в 59,0 с. На 200 м. лучшее время также у иркутянина Шубина — 25 с. В барьерном беге сравнительно слабый результат у Горбунова (Иркутск). На 1500 м. и 5000 м.

первенствует Каплун (Иркутск) с очень слабыми результатами, тогда как у Туровца (Красноярск) приличное время на 10.000 м. — 37 : 06,2.

В ядре и диске одной рукой Гадалов из Красноярска добился результатов — 10,73 и 32,28; последний результат — лучший в Сибири. В этих же номерах двумя Балабин (Иркутск) в ядре имеет 18,19 и Иванов (Иркутск) в диске 55,41. В копье Балабин сделал одной 42,41 и двумя 69,73.

В прыжках результаты неважные по сравнению с другими номерами. У Перекрестова (Красноярск) в длину с разбега вышло 5,77, с места у Приходько (Иркутск) 2,615, у Гадалова (Красноярск) в высоту с разбега 156, с шестом 2,78 и у Горбунова (Иркутск) в высоту с места 1,215.

Таблица лучших женских достижений по легкой атлетике за 1924 г. по районам.

РАЙОНЫ	60 м.	100 м.	800 м.	1000 м.	Эстафета 4×100	Ядро	Диск	Копье	Длина с места	Длина с разбега	Высота с места	Высота с разбега
Западная Сибирь	8,2 Томск	—	2 : 43,8 Омск	4 : 05,4 Омск	59,0 Омск	—	—	19,85 Алтай	—	4,30 Ново-Николаевск	—	128 Ново-Николаевск
Восточная Сибирь	8,4 Иркутск	—	2 : 47,7 Красноярск	3 : 46,0 Иркутск	—	—	—	—	2,00 Свердлов	—	—	126 Красноярск
Дальний Восток	9,0 Хабаровск	15,0 Ник.-Уссурийск	—	3 : 41,0 Владивосток	60,0 Владивосток	—	—	18,58 Хабаровск	—	3,68 Хабаровск	—	122 Ник.-Уссурийск
Украина	8,3 Харьков	14,0 Харьков	—	3 : 51 Харьков	58,0 —	6,485 Одесса	19,00 Бахмут	22,465 Харьков	2,17 Харьков	4,47 Екатеринослав	113 Харьков	130 Харьков
Крым	9,4 Симферополь	—	—	—	—	—	17,53 Симферополь	—	—	—	—	122 Севастополь
Северный Кавказ	9,0 Таганрог, Ростов, Адыгея	14,7 Ростов	—	3 : 47,7 Майкоп	—	6,45 Ростов	19,26 Ростов	—	2,05 Таганрог	4,06 Ростов	—	131 Адыгея

Вверху: участники губолимпиады в г. Вятке от. г. Котельнича. Внизу группа победителей в соревнованиях по легкой атлетике Опочецкого кружка «Спартак».

Из женских результатов хорошее время у Пуреховской (Иркутск) в беге на 60 м. — 8,4 и у Аристовой (Красноярск) на 800 м. — 2 : 47,7.

Дальний Восток. В спринте хорошие успехи у Ким-Сэна из Никольска-Уссурийского и особенно на 200 и 400 м. — 24,8 и 55,4. 100 м. у него идет слабовато — 12,1.

Отрадным явлением района является то, что здесь во многих номерах лучшие достижения за год показаны красноармейцами, что заставляет предполагать о хорошей постановке физкультурной работы среди воинских частей.

Так, на 1500 и 10.000 м. лучшее время у представителя N дивизии из Хабаровска Волкова — 4 : 44,2 и 38 : 14. Он же только 0,2 сек. проиграл в беге на 5000 м. Хажипову на Приморской олимпиаде — 17 : 45. 110 м. с барьерами также за курсантом пехшколы Поляковым — 21,0.

Очень низки результаты в метаниях. Самые большие броски в диске и копье у Назаренко (Ник.-Уссурийск) 28,92 и 38,86 одной и 51,16 и 55,33 двумя.

На том же уровне и прыжки. Длина с разбега у Шадрина (Н.-Уссур.) 5,44, — высота с места у Назимко (Владивосток) 122; с шестом у Назаренко 2,60. Некоторое исключение составляют прыжки в высоту с разбега Штромберга (Уссурийская ж. д.) 160 и тройной — Якушевича из N дивизии в Хабаровске — 10,86.

Женщины в легкую атлетику втянуты очень мало и результаты их о многом не говорят.

Украина на Всесоюзном празднике в общем командном первенстве по легкой атлетике заняла второе место за Москвой. В индивидуальных соревнованиях ее представителями (женщины и мужчины) заняты: 5 первых, 7 вторых и 8 третьих.

Из результатов сезона следуют быть отмеченными: 11,0 с. на 100 м. — Калина (Полтава) в соревнованиях с финнами; 23,2 его же на всеукраинской спартакиаде, 52,8 — Подгаецкий в неделю физкультуры в Киеве; 11,775 м. — Бирзнек (Киев) в соревнованиях с финнами (лучший результат в СССР); 21,07 м. ядро двумя его же; 2,935 м. Дрейман (Харьков) в прыжках в длину с места; 1,425 Фортунатов (Харьков) в высоту с места; 12,23 Вольский (Киев) в тройном с разбега; 9,13 — Калина в тройном с места (номер совершенно не распространенный в СССР); 8,3 Залеская и Данилова (Харьков) на 60 м.; 1 : 30,8 Ледок (Харьков) на 500 м. (замечательное время); 13,155 Ворожейкина (Одесса) в толкании ядра двумя руками; 4,47 Шумская (Екатеринослав) в прыжках в длину с разбега; 113 Ледок в прыжках в высоту с места. Последний результат,

согласно утвержденной международной женской спортивной федерацией таблице мировых достижений, равен мировому достижению Окадликовой (Чехо-Словакия).

Крым. Центром легкой атлетики в Крыму является Севастополь, где моряки черноморского флота, взявшие в этом году, на происходившей в Севастополе «Олимпиаде морей» между тремя флотами СССР, второе место, задают, так сказать, надлежащий тон к распространению легкой атлетики в Крыму, при чем большая доля лучших годовых достижений остается за моряком Красниковым, показавшим в беге на 100 м. — 11,5, на 1500 м. — 4 : 55, в прыжках в длину с разбега — 5,39, с места — 2,77 и в высоту с места 135; хороший результат у севастопольца Евдокименко в прыжках в высоту с разбега — 162. Остальные результаты довольно слабы. Женщины только что начинают втягиваться в легкую атлетику, а потому достижения их очень невысокие.

Северный Кавказ. Северо-Кавказский район, необычайно обильный разными народностями, имеет перед собой чрезвычайно сложную и трудную задачу объединения в общую семью. На устроенном в этом году первом юго-восточном спортивном празднике приняли участие представители Адыгейско-Черкесской и Кабардино-Балкарской автономных областей, показав для себя довольно незаурядные успехи.

Весь район в целом по легкой атлетике имеет весьма крупные достижения. Так, на всесоюзном празднике его представители заняли первые места; в беге на 100 м. — Юдин и в прыжках в высоту с места — Истаманов с всесоюзным достижением — 1,45; второе место в прыжках в длину с места — Истаманов; третьи — в мужской эстафете 4 × 100, в высоту с разбега — Сабурова из Адыгеи и в беге на 200 м. — Юдин; четвертые — в женской эстафете 3 × 1000 и в метании диска для женщ. — Ронис и пятое — в тройн. прыжке — Истаманов.

Из выдающихся достижений района отметим: 11,2 и 24,2 на 100 м. Юдина, 55,4 на 400 м. Дагаева, 2 : 16 на 800 м. красноармейца Ракевича, 10,86 в ядре—Горина, 2,95 и 2,94 — в прыжках в длину с места — Пухлякова и Магулы и 165 в прыжках в высоту—Бека; из женских: 1000 м. Волкова (Майкоп) — 3 : 47,7, диск Ронис — 19,26, прыжки в высоту с разбега Сабурова (Адыгея) — 131.

Закавказье. О Закавказьи, кроме нескольких отчетов о воинских соревнованиях и триумфального выступления закавказских легко-атлетов в Москве и Харькове, других сведений нет.

Выступавшие на всесоюзном празднике закавказцы показали блестящую подготовку,

Поволжанин Сергеев, перебравшийся в Тифлис и до этого имевший только приличные результаты, благодаря тщательной тренировке выработался в крупнейшего десятиборца с особо великолепными результатами в метаниях. Братья Дьячковы, выступавшие совершенно незаметно на первом всесоюзном празднике, за год тренировки также неузнаваемо изменились, заняв в этот раз: Владимир — первые места в барьерном беге, в прыжках с шестом, в высоту с разбега и в длину с места, а Борис — первое место в тройном прыжке с разбега. Наиболее удачно выступавший Сергеев выиграл первенство СССР в десятибории и пятибории, в метании диска одной и двумя руками с всесоюзными достижениями и занял третьи места в ядре и копье одной и двумя руками. Кроне, выступивший в беге на 800 мтр., показал в забеге 2 : 14.

После всесоюзного праздника на соревнованиях в Харькове Сергееву удалось улучшить показанные им в Москве результаты, сделав в метании диска одной 40,97 и двумя 74,79, а В. Дьячкову прыгнуть в высоту 170,75.

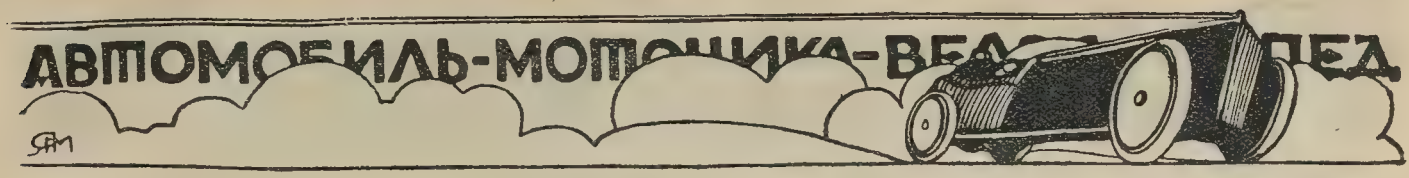
Более крупные результаты были показаны ими на первенстве Кавказской Краснознам. армии. Сергеев метнул диск на 43,32 и прыгнул в длину с разбега 6,59, а В. Дьячков в прыжках с шестом достиг высоты 3,58 мтр.

Для более полного освещения работы мест в будущем, советам физической культуры, как мы уже предлагали в начале обзора, следует вести протоколирование всех соревнований, регистрацию достижений и, по окончании сезона, представлять в центр сводку о числе проведенных за сезон соревнований, количестве участников, таблицу лучших годовых достижений лучшего участника и средний результат 10 или 20 участников и таблицу высших достижений.

Правильно поставленная статистика предотвратит возможные недоразумения и даст действительные показатели массового вовлечения в занятия спортом.

Таблица лучших мужских достижений по легкой атлетике за 1924 г. по районам.

РАЙОНЫ	100 м.	200 м.	400 м.	800 м.	1500 м.	5000 м.	10000 м.	110 м.	Ядро	Диск	Копье	Длина с места	Длина с разбега	Высота с места	Высота с разбега	С шестом	Тройной
Западн. Сибирь	11,2 Бийск	—	58,3 Омск	—	4 : 32,1 Томск	—	37 : 47,0 Томск	19,0 Омск	11,09 Омск	32,26 Ново-Николаевск	44,78 Омск	2,90 Бийск	6,20 Томск	135 Бийск	160 Томск	2,91 Томск	—
Вост. Сибирь	11,6 Иркутск	25,0 Иркутск	59,0 Иркутск	—	4 : 53,7 Иркутск	18 : 51,0 Иркутск	37 : 06,2 Краснояр.	20,1 Иркутск	10,73 Краснояр.	32,28 Краснояр.	42,41 Иркутск	2,615 Иркутск	5,77 Краснояр.	1,215 Иркутск	156 Краснояр.	2,78 Краснояр.	—
Дальн. Восток.	12,1 Ник. Уссурийск	24,8 Ник. Уссурийск	55,4 Ник. Уссурийск	—	4 : 44,2 Хабаровск	17 : 45,0 Владивост.	38 : 14,0 Хабаровск	21,0 Пехшкола	—	28,92 Ник. Уссурийск	38,86 Ник. Уссурийск	—	5,44 Ник. Уссурийск	122 Владивост.	160 Уссурийск. ж. д.	2,60 Ник. Уссурийск	10,86 Хабаровск
Украина	11,0 Полтава	23,2 Полтава	52,8 Киев	2 : 12,5 Харьков	4 : 37,8 Харьков	17 : 01,0 Харьков	—	18,6 Одесса	11,775 Киев	35,24 Киев	48,85 Харьков	2,935 Харьков	6,06 Киев	1,425 Харьков	165 Одесса	2,90 Харьков	12,23 Киев
Крым	11,5 Севастоп.	—	58,0 Евпатория	—	4 : 55,0 Севастоп.	20 : 07,4 Севастоп.	—	—	9,73 Севастоп.	31,16 Керчь	34,74 —	2,77 Севастоп.	5,39 Севастоп.	135 Севастоп.	162 Севастоп.	2,55 Севастоп.	11,33 Севастоп.
Северн. Кавказ.	11,2 Ростов	24,2 Ростов	55,4 Ростов	2 : 16,0 Ростов и Красн. арм	4 : 43,9 Севастоп.	17 : 55,5 Майкоп	39 : 59,6 Майкоп	19,4 Ростов	10,86 Ростов	31,40 Ростов	40,75 Краснодар	2,95 Ростов	5,74 Ростов	145 —	165 Ростов	2,70 Ростов	11,62 —
Закавказье. . . .	11,9 Армянск. дивизии	—	58,8 Тифлис	2 : 14,0 Тифлис	4 : 57,4 Армянская дивизия	—	—	17,4 Тифлис	11,00 Тифлис	43,32 Тифлис	50,24 Тифлис	2,90 Тифлис	6,59 Тифлис	—	170,75 Тифлис	3,58 Тифлис	12,14 Тифлис



Н. РУНДАЛЬЦЕВ.

АВТО-МОТО-ВЕЛО СПОРТ В 1924 г. В ЛЕНИНГРАДЕ и ГУБЕРНИИ.

Вся спортивная работа по авто-мото-вело-спорту в Ленинграде в 1924 г. проведена авто-мото-вело отделением ЛЦКС, состоявшим из соответствующих секций.

Численный состав членов отделения выразился в следующих цифрах:

	авто	мото	вело	всего
к началу	42	164	55	261
к концу сезона	62	207	113	382
увелич. в %% отнош. на	48%	26%	105%	46%

В день открытия сезона 18 мая было устроено соревнование на «приз открытия» для велосипедистов на дистанцию 200 мтр. (гит с хода), привлекшее большое количество участников.

Автомобиль. Первое официальное выступление автосекции, преследовавшее чисто технические цели (испытание на экономичность в расходовании горючего) состоялось 8 июня на Елагином Острове. Здесь участвовало 17 легковых машин.

22 июня на 5 версте «Волхонского шоссе» состоялась километровая автомобильная гонка на скорость с хода и с места. В гонке приняли участие 21 машина. Особенно выделились гонщики Иванов (губисполком), Серебренников (Красн. Треугольник), Исаев (Красн. Треуг.), Плосконосов (ПУОКР), Романов (ПУОКР), Шевченко (Красн. Треуг.), Ефрон (Автопромторг).

20 июля состоялись автомобильные гонки на 225 клм. по кругу в 45 клм. при участии 17 машин. Окончили всю дистанцию 11 машин. На классные места вышли Исаев, Серебренников, Шевченко (все трое Красн. Треуг.), Буковский (губисполком), Коротков (ПУОКР), Новаковский (ГПУ), Крюков (ГПУ) и Кузьмин (губоно).

21 сентября в Москве на первенстве РСФСР по автомобилю Серебренников, Исаев, Лапшин и Шевченко заняли первые места во всех категориях.

Мотоцикл. Несмотря на отсутствие в Ленинграде ипподрома, работа по мото на шоссе прошла оживленно.

Первое состязание мотоциклистов было устроено в Петровском парке 25 мая на экономичность, на дистанцию 20 клм. Приводим результаты занявших первые места:

			Расход бенз.
Категория	350 к/см.	Григорьев НСУ	375 к/см.
»	500 »	Кумари Санбим	500 »
»	750 »	Руткевич Триумф	320 »
»	1000 »	Богдзевич Санбим	520 »

Участники пробега на велосипедах Н.-Новгород—Москва — Н. Новгород.

С. Н. Корольков.

Первенство Ленинграда на 1 клм. с хода и с места было разыграно 1 июня на Стратегическом шоссе близ станции «Приютино» и дало очень хорошие результаты.

С хода: категория 350 к/см. Шершнев «Пух»—59,8; 500 к/см. Бойков — «Премьер»—40,3; 750 к/см. Морсов—«Нортон»—39,7; 1000 к/см. Лерхе—Матчлесс — 32,0.

С места: категория 350 к/см. Кастерин «Гумбер»—60,9; 500 к/см. Святогор — «Санбим» — 53,1; 1000 к/см. Лерхе—«Матчлесс» — 40,5.

15 и 16 июня состоялся командный пробег по маршруту Ленинград—Луга—Ленинград. Дистанция около 300 клм. В команде 3 машины. Выиграла команда категории 500 к. с. в составе: Воротилкина—Санбим — 10 : 25; Мирского—Премьер — 10 : 26 и Луп-Орлова—Санбим— 10:47.

Первенство Сев.-Зап. области на 1 клм. с хода и с места было разыграно 3 августа на Стратегическом шоссе и дало отличные результаты:

с хода: категория 350 к/см. Кастерин «Гумбер»—51,2;500 и 750 к/см. Бойков—«Премьер»—

Т. Витеев (Симферополь) выигравший первенство Крыма на 1924 г. по велосипеду и занявший первое место на Всеукраинской спартакиаде.

38,8; 1000 к/см. Лерхе—«Матчлесс» — 30,5; 1000 к/см. (с коляской) Богдзевич — «Санбим» — 42,6;

с места: категория 350 к/см. — Кастерин — «Гумбер»—62,0; 500 к/см. Бойков — «Премьер» — 50,8; 750 к/см. Святогор —«Санбим»— 47,0; 1000 к/см. Лерхе — «Матчлесс» — 43,0; 1000 к/см. (с коляской) Богдзевич — «Санбим» — 54,8.

24 августа, в день праздника ГСФК, на Стрелке Елагина Острова было устроено соревнование в фигурной езде и джигитовке. В фигурной езде первым был Воротилкин—«Санбим», в прыжках — Тюфяев—«Триумф» и в джигитовке Богдзевич — «Санбим».

Первенство мото-секции разыграно 17 августа на 90 клм. по шоссе, 2 круга. Лучшими оказались: категория 350 к/см. Григорьев — НСУ — 2 : 45 : 38, 500 к/см. Мирский—«Премьер» 1 : 39 : 57 и 1000 к/см. Скангаль—«Санбим»— 1 : 23 : 34.

Ленинградские мотоциклисты с большим успехом выступили на первенстве СССР в Москве, заняв первые места на треке и второе и третье на шоссе.

5 октября у Поклонной горы, близ ст. Удельная, проведено испытание на трудность пути. Дистанция 10 клм. Первые места заняли: категория 500 к/см. — Воротилкин — Санбим — 13 : 27,2, 1000 к/см. — Мирочник—«Хар. Давид».— 24 : 02.

В отчетном сезоне ленинградскими мотоциклистами установлены новые всесоюзные достижения:

1. Кастерин—«Гумбер», кат. 350 к/см., 1 клм. с места, 60,9 (Ленинград, Стратегическое шоссе); 2. Бойков—«Премьер», кат. 500 к/см., 1 клм. с места, 49,5 (Ленинград, Стратегическое шоссе); 3. Марков—«Индиан». категория 1000 к/см., 25 клм., 18 : 22 на ипподроме в Москве.

С окончанием сезона мотоциклисты работают над усовершенствованием своих машин. Между прочим хорошие техники по специальности переводят на своих машинах ременную передачу на цепную, что еще позволит улучшить время.

Велосипед. Большой помехой делу развития велоспорта является отсутствие трека. Более или менее сносная дорожка для тренировок и показательных гонок на Стрелке Елагина Острова в сентябре месяце была окончательно испорчена наводнением. Аллейка на площади Жертв Революции все лето чинилась и на ней было лишь два раза устроено соревнование на 200 м. с хода.

Впервые в этом году проявили себя уездные города Слуцк и Троцк, организовавшие у себя вело-секции Спартака.

Всего в Ленинграде было 12 гоночных дней, разыграно 32 заезда, в которых приняли участие 432 челов.

Из наиболее интересных гонок следует отметить первенство Ленинграда, разыгранное на шоссе 29 июня на дистанцию 1 клм. с хода и 90 клм. Обе дистанции выиграл Якшинский в 1 : 38,4 и в 3 : 29 : 56.

Самая длинная дистанция сезона — 120 клм. разыграна 17 августа. Первое место осталось за представителем г. Троцка т. Рудз, окончившим дистанцию в 4 : 39.

«Приз открытия», разыгранный 18 мая на 200 мтр., выиграл молодой гонщик Галкин в 15,2 с. Он же выиграл и «приз закрытия», в то же время. Лучшее время в сезоне у Черно-Шварца — 13,2.

Необходимо отметить успехи молодых гонщиков Черно-Шварца, Галкина и Орлика. Отличный стайер Рудз из Троцка. Из новичков подают надежды Фуражев, Неудачин, Яковлев, Храмченко, Саков, Июб, Иерусалимский, Лемехов, Каплан, Шуленков, Вараид I, Десятсков.

Очень хорош Якшинский, выигравший в текущем году первенство Ленинграда на 1 клм. и на 90 клм. Якшинскому сейчас 42 года, его профессия — литограф. Уже 24 года он участвует в гонках и его цветущий вид как бы говорит: катайтесь на велосипеде и будете здоровы.

Несмотря на неблагоприятные условия тренировки вследствие отсутствия велодрома и сносных дорог под Ленинградом непосредственно, члены клуба с успехом выступали в соревнованиях с лучшими гонщиками на треке в Туле, заняв в двух заездах два первых и одно третье место (Кабановский, Черно-Шварц и Орлик). На первенстве СССР в Москве Черно-Шварц и Якшинский заняли третьи места: первый на $1^1/_2$ клм. на треке, а второй на 100 клм. на шоссе; т.Рудз—четвертое место на 100 клм. на шоссе.

Кроме гонок, вело-секцией был организован с 14 по 17 июня командный пробег на дистанцию 565 клм. по маршруту: Ленинград—Новгород—Феофилова пустынь—Луга — Ленинград. Команда в составе: Рундальцева, Аболинга, Якшинского, Черно-Шварца, Сакова и Левина покрыла все расстояние в 4 дня, не потеряв ни одного участника.

Самый большой пробег был организован «Красной Газетой» по маршруту Ленинград—Москва—Харьков— Севастополь, 2300 клм. Участники пробега т.т. Редькин, Богданович, Бронич, Геннадиев и Турков выехали из Ленинграда 25 августа и закончили пробег 10 сентября, доехав до Севастополя. Тов. Геннадиев и Турков из-за поломки машин и из-за нездоровья сошли до Москвы. Всего за 17 дней Редькин, Богданович и Бронич находились в седле 132 часа 58 мин., идя со средней скоростью 17,4 километра в час.

Перед поездкой в Севастополь двое участников, т.т. Редькин и его товарищ, сделали в июне месяце пробег Ленинград—Москва. Два члена клуба в июле месяце совершили поездку Ленинград—Торжок.

Правление вело-секций, учтя опыт работы первого сезона своего существования, разрабатывает план работы на будущий сезон, ставя во главу угла массовое вовлечение в велосипедный спорт рабочей молодежи.

9 декабря блестяще закончен первый в СССР пробег автомобилей советского производства постройки зав. «АМО», организованный ЦУГАЗ'ом по следующему маршруту: Москва Ленинград—Москва - Остров—Витебск - Смоленск—Рославль—Юхнов—Медынь — Малоярославец — Подольск—Москва.

Общая группа участников пробега, в центре сидит командор пробега т. Михайлов. Направо: тип автомобиля советского производства. Внизу: встреча участников пробега в Москве на Красной площади. Речь председателя ЦУГАЗ'а т. Орлова.

Г. Г. Иосса.

ЛЫЖИ И КОНЬКИ

П. ИППОЛИТОВ.

КАК ПРАВИЛЬНО ОБМЕРИТЬ НА КАТКЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ И НАМЕТИТЬ СТАРТЫ.

Точный обмер дистанций вообще весьма важный технический вопрос в любом виде спортивных соревнований.

В конькобежном же спорте измерение беговой дорожки и разметка стартов требует сугубой внимательности и точности, ибо конькобежцы бегут по разной длины дорожкам, меняясь ими каждый круг.

Нижеприводимый способ выяснения средней длины беговой дорожки позволяет произвести таковое с наименьшею затратою и труда и времени.

Сводится он к следующему.

Беговую дорожку обмеряют по самому барьеру, а так как правила предусматривают обмер ее на $^1/_2$ метра отступя от бровки, то к полученному результату прибавляется 3 м. $14^1/_4$ см., каковая цифра получается от увеличения радиуса на $^1/_2$ метра.

Математически это объясняется так. Увеличение длины дорожки при измерении ее, отступя от барьера, происходит исключительно за счет увеличения длины кривых на поворотах. Такие кривые, как при двух, так и при четырех поворотах, дадут в результате замкнутую окружность, длина коей выразится общей геометрической формулой $2\pi R$, где R—радиус поворота, а π отвлеченное число, равное при точности до 1/10.000—3,1426. Так. обр. длина кривых при измерении по бровке составит $2\times3,1426\times R$, при измерении же отступя на $^1/_2$ метра от таковой—$2\times3,1426\times(R+^1/_2$ мтр.). Отсюда, открыв скобки, получим $(2\times3,1426\times R)+(2\times3,1426\times^1/_2$ м.), или: длина дорожки по бровке $+2\times3,1426\times^1/_2$ мтр., где второе слагаемое после производства соответствующих сокращений составит 3,1426 мтр. или 3 м. $14^1/_4$ см.

Зная теперь, что каждые лишние $^1/_2$ мтр. радиуса дают увеличение длины дорожки $3,14^1/_4$ (а 1 метр, следовательно, на $6,28^1/_2$ мтр.), мы легко можем арифметическим путем высчитать длину наружной дорожки. Для этого стоит лишь количество метров, составляющих ширину внутренней дорожки, умножить на 6 м. $28^1/_2$ см. и на полученную величину увеличить длину внутренней дорожки. Средняя же окружность беговой дорожки получится от сложения окружностей внутренней и наружной дорожки и деления полученной суммы на 2. Чтобы получить ее более упрощенным способом, следует прибегать к следующей формуле:

Длину внутренней беговой дорожки по барьеру обозначить буквой А, а ширину ее буквой Б.

Формула $А+3$ м. $14^1/_4$ см. $+Б\times3$ м. $14^1/_4$ см = средняя окружность беговой дорожки.

Расшифровать эту формулу также нетрудно.

$А+3,14^1/_4$—это настоящая длина внутренней дорожки.

$Б\times6,28^1/_2$—было бы разностью в длине обеих дорожек, тогда как $Б\times3,14^1/_4$ составляет половину этой разности.

Вполне понятно, что средняя окружность и должна складываться из длины меньшей дорожки плюс половина разности в длинах обеих дорожек.

Пример: длина маленькой дорожки 280 м. а ширина 3 м.

280 м. $+3$ м. $14^1/_4$ см. $=283$ м. $14^1/_4$ см.

3 м. $\times3$ м. $14^1/_4$ см. $=$ 9 м. $42^3/_4$ см.

283 м. $14^1/_4$ см. $+9$ м. $42^3/_4$ см. $=292$ м. 57 см.

Средняя окружность беговой дорожки 292 м. 57 см.

Среднюю дорожку можно округлить до ровного числа метров, для чего на каждый метр длины нужно увеличить или уменьшить ширину внутренней беговой дорожки на 32 см., а в данном случае, чтобы получить длину средней дорожки в 295 метров—ширина внутренней дорожки должна быть 3 м. 78 см.

Таким образом, когда округления желают добиться за счет уменьшения средней длины дорожки, соответствующим образом расширяют внутреннюю дорожку, в противном же случае сужают (последнее допустимо, конечно, лишь в самых скромных размерах).

При разметке стартов на различные дистанции, последние делят на среднюю окружность беговой дорожки.

В вышеприведенном случае

500	метров	будут	составлять	1 круг и	215 мтр.
1500	»	»	»	5 »	25 »
5000	»	»	»	16 »	280 »
10000	»	»	»	33 »	265 »

В основу взаимного расположения самих стартов должны браться только неполные круги, расстояние которых и следовало бы отмерить от линии финиша, как по маленькой, так и по большой дорожке.

Что касается полных кругов, то прохождение таковых даже и при нечетном их числе вполне уравнивает шансы партнеров, ибо одну половину круга каждый из них проходит по маленькой, а другую по большой дорожке. Иное положение будет на неполном кругу, где одному придется бежать по одной маленькой дорожке, а другому по большой или одному придется взять два маленьких поворота (при четырехугольном катке) и один большой, а другому, наоборот, два больших и один маленький.

Для того, чтобы сравнять дистанцию неполного круга для обоих конькобежцев, следует помнить следующее:

Если 1 метр ширины маленькой дорожки увеличивает окружность большой на 6 м. $28^1/_2$ см., то один поворот на четырехугольном катке дает разницу в 4 раза меньше 1 м. 57 см. (на 1 метр ширины маленькой дорожки), а на катке с двумя поворотами в 2 раза меньше—3 м. $14^1/_4$ см.

При разметке старта до перехода следует учитывать то обстоятельство — идут ли конькобежцы первый (неполный) круг с переходом или без перехода.

Если старт на одной дорожке с линией финиша—разницы между маленькой и большой дорожкой в линии старта быть не должно.

Старты, приходящиеся на самом повороте, для большей точности надо промерять от прямой в отдельности по большой и маленькой дорожкам.

Линию финиша следует намечать в конце прямой, но с таким расчетом, чтобы старты спринтерских дистанций (500, 1000 и 1500 мтр.) не приходились на поворотах: лучше отодвинуть в ту или другую сторону финиш, дабы избежать столь неподходящего для означенных дистанций старта. Дистанции же в 5000 и 10000 м. в особо удобных стартах не нуждаются и невелика беда будет, если они окажутся на поворотах.

ПЕРСПЕКТИВЫ ЛЫЖНОГО СЕЗОНА.

Текущая зима представляет особенный интерес в отношении широкого развития лыжного спорта на местах. Правда, наши фабрики спорт-инвентаря далеко еще не насытили потребностей провинции в лыжах, палках и пьексах и ждать особой массовости в привлечении населения на лыжи еще нельзя. Но все же, по имеющимся сведениям, в этом году лыжный спорт сделает колоссальное продвижение вперед.

Отчеты с мест за прошлую зиму говорят, что во многих городах и местечках, где раньше совершенно не слышали о лыжном спорте, в сезон 1923—1924 г. лыжи быстро захватили всю физкультурную молодежь.

Было бы весьма желательно, если бы работа местных советов и кружков физической культуры была направлена к еще более глубокому внедрению лыж в повседневную работу физкультурников. К этому имеется два пути: широкое проведение организованных массовых вылазок и вхождение лыж в бытовую обстановку нашей физкультурной молодежи.

Вылазки, если они имеют какую-нибудь культурно-просветительную цель — экскурсия в подшефную деревню, осмотр достопримечательностей соседнего города и пр. — привлекают внимание не только самих экскурсантов, но и, что очень важно, население тех мест, которые экскурсия посещает.

Далее, можно, предлагая физкультурникам приходить на лыжах в клуб, на собрания, на очередные лекции и занятия, добиться того, что они станут пользоваться лыжами идя на работу и во всех других случаях, требующих деловых передвижений по городу или из одного населенного пункта в другой. Такое использование лыж, не всегда удобное и нужное в больших, как Москва, городах, имеет большое практическое значение в небольших городах и между мелкими местечками в населенной части СССР.

Если приходится высказывать такие пожелания относительно прикладного применения лыж, то о спортивной стороне беспокоиться не приходится.

Поволжье давно уже имеет хороших лыжебежцев. Ему не уступит Урал. Начинает просыпать ся затихшая было Украина. Прекрасные лыжники есть в Сибири — достижение Ф. Сергиева, побившего удачно выступавшего в Москве томича Замятина на 20 клм.— 1 ч. 30 м., ставит его в ряды сильнейших лыжников СССР.

Разнообразная программа первенства СССР, применительно к которой будут проводиться губернские и районные соревнования, ставя в выгодные условия молодых, выросших за последние два года, лыжебежцев, безусловно выдвинет еще целый ряд молодых, выдающихся лыжников.

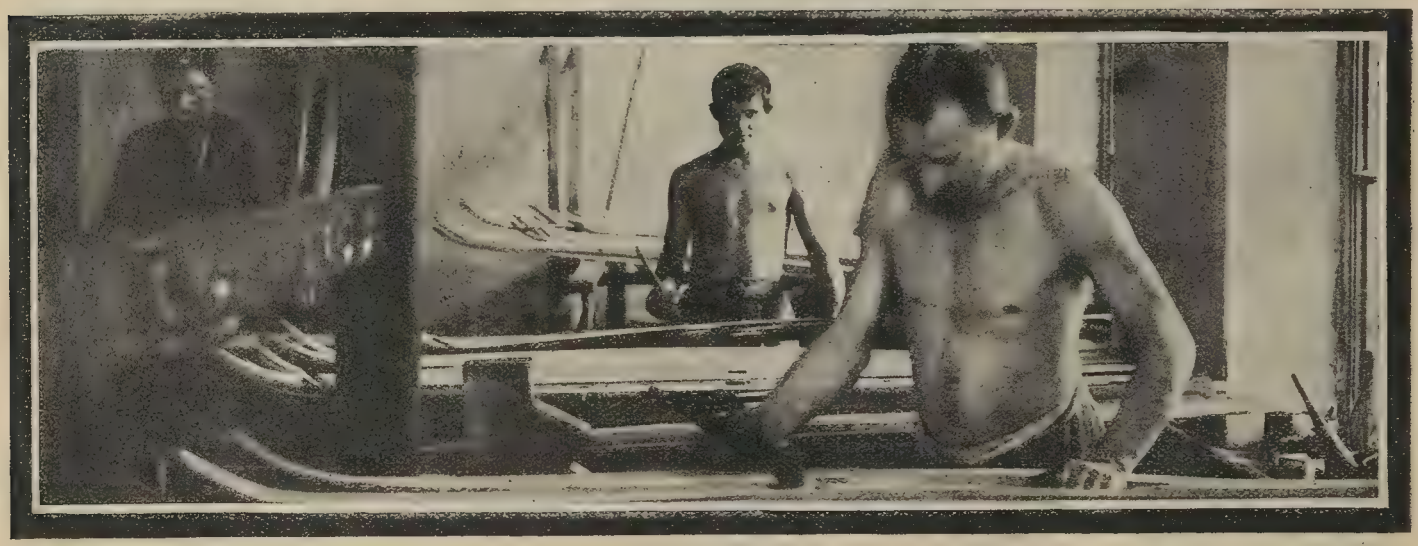
Большой интерес представит московский сезон.

Вне конкуренции будет «КОР» (клуб Октябрьской Революции), собравший Немухина, Григорьева, братьев Васильевых (уже четверых!). Здесь имеется самая сильная команда лыжников первого разряда. Зато второй разряд необычайно силен у ОППВ. За третье место будет вестись постоянная борьба между показательным кружком МСФК, усиленным Соколовым, «Сахарниками», собравшими команду исключительно талантливой молодежи (Савин, Венцель, Панков) и дряхлеющим в лыжном спорте «КИМ»'ом.

Но разница в силах перечисленных организаций очень невелика и предстоящие соревнования принесут немало сюрпризов.

Впервые на равной ноге со стариками выступят в младших разрядах лыжники, вышедшие из кружков физкультуры.

Многие из них (Красная Пресня) вплотную подойдут к достижениям квалифицированных спортсменов.



На спортивной фабрике ВСФК. Изготовление лыж.

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

И. ПАТЫШ.

ФИЗКУЛЬТИНСЦЕНИРОВКИ [1]).

У нас много говорят о необходимости увязать работу кружка физкультуры со всей полипросветительной деятельностью рабочего клуба, но пока почти ничего в этой области нет. Между тем такая увязка безусловно возможна, тем более, что уже имеются факты совместной работы кружка физкультуры, драмкружка, хорового и др.

В Ленинграде делаются начинания в этом направлении, это книга «Массовые спортинсценировки», но предложенный там материал годен лишь для специальных драмкружков и черезчур сложен для исполнения в самих кружках физкультуры.

Для постановки же силами физкультурников нужны инсценировки полегче. Здесь не должно быть большого разделения индивидуальных ролей. Нужно поменьше речей, требующих соответствующей дикции. Зато главными элементами должны быть: 1) положения, изображающие определенную мысль, 2) движения и маршировка, 3) физические упражнения (главным образом имитационного характера, и 4) пирамиды. Желательно участие музыки и иногда хора. Допустимы совместные постановки физкульт и драмкружков.

Эти постановки могут быть использованы как в целях агитации и пропаганды физкультуры, так и в разрезе общей агитационно-просветительной работы.

Опыт подобной инсценировки и даем мы ниже.

ДОЛОЙ БУРЖУЕВ и ПОПОВ.

(Сценарий инсценировки для кружков ф. к. в 2 карт.).

Перед постановкой необходимо прочесть соответствующий доклад, использовав постановку, как иллюстрацию к последнему. В своем сценарии мы даем лишь скелет постановки; остальное должны дополнить инструктора и сами кружковцы.

Некоторые замечания: 1) в явлении втором картины первой можно вместо имитационных упражнений дать несложные вольные движения с молотом или другим орудием труда. 2) В явлении четвертом можно дать комбинацию пластических вольных движений, имитацию игры в теннис и др. 3) Количество участников мы не определяем, но во всяком случае нужно стараться дать массовые действия (считаясь, понятно, с размерами сцены). 4) Стрельбу в явлении третьем желательно для эффекта производить холостыми патронами. Если же их нельзя достать, стрельбу нужно изобразить какими нибудь слуховыми эффектами, хотя бы на рояли. 5. Количество попов в обеих картинах не менее 2—3 человек. 6) Специальные костюмы желательны для попов, капиталистов и военных. Рабочие в обыденном платье, часть в трусиках, 7) Между отдельными явлениями занавес закрывается. 8) В конце пирамида не разрушается до закрытия занавеса.

---

[1]) Учитывая колоссальную потребность в конкретных указаниях для работы инструкторов и старост кружков ф. к., редакция с настоящего номера начинает печатание практических материалов по интересующим их вопросам.

В 1925 году предполагается дать ряд указаний по организации кружков ф. к., по проведению нормальных уроков, клубных и секционных занятий по физкультинсценировкам, сведения, какими книгами и руководствами пользоваться в работе, ряд полезных советов по гигиене, подаче первой помощи и т. п., указания по хранению и ремонту спортимущества, по выбору спорт-принадлежностей и обмундирования, по организации и проведению лекций, собеседований, испытаний и выступлений и т. д. и т. п. *Редакция.*

КАРТИНА ПЕРВАЯ.
Капитализм и духовенство.

Картина рисует роль попов в буржуазной системе угнетения пролетариата. Картина слагается из четырех явлений, быстро сменяющих друг друга.

Явление 1. Поп наживает деньгу.

На задней стороне сцены дверь, изображающая вход в церковь. Дверь разрисована портретами святых. Возле дверей прибит ящик с надписью: «На благолепие храма». У дверей стоит поп и благословляет собравшийся народ. Каждый подходит к попу, целует протянутый крест и бросает в ящик деньги «на ремонт и благолепие храма».

Когда весь народ ушел, поп отпирает ящик, подсчитывает выручку и, потирая руки, говорит:—«Ну, сегодня подработал; сто рубликов — как копеечка!»

Явление 2. Поп проповедью помогает эксплоатации.

Группа рабочих работает, т. е. проделывает различные упражнения, изображающие работу киркой, лопатой, молотом и т. д.

Вдали играют на рояли тихо и протяжно «дубинушку».

Вокруг рабочих ходят надсмотрщики и нагайками их погоняют. Тут же стоит поп и крестя рабочих проповедует труд и смирение, произнося подобающие речи, как например: «И сказал бог, в поте лица своего ешь хлеб свой»,— «Блаженны нищие» и т. д.

Некоторые рабочие от чрезмерной усталости падают замертво. Их уносят.

Явление 3. Палачи и поп.

Конвойные, погоняя прикладами, приводят группу арестованных, закованных в цепи (веревки). Построив их у стены, конвойные под руководством офицера собираются их расстреливать. Музыка играет марш. Выходит поп, и, подойдя к арестованным, благословляет их, говоря, что «в раю им воздастся сторицей».

Арестованные хмуро смотрят на него. Офицер нетерпеливо велит попу кончить. Поп отходит, раздается команда и вслед за нею залп из ружей.

Расстрелянных убирают.

Явление 4. Капиталисты.

Капиталистов изображают: мужчина во фраке и цилиндре, женщина и поп. На животе каждого написаны различные суммы денег. Они едят и пьют. У их ног голодные рабочие, с завистью на них глядящие. За сценой музыка играет веселый мотив. Впереди их сынки и дочери занимаются спортом и танцуют фокс-трот (или же занимаются пластикой).

На сцену с одной стороны выходят рабочие со своими орудиями производства. С другой стороны выводят группу арестованных, ожидающих приговора капитала.

Поп обходит всех и благословляет.

КАРТИНА ВТОРАЯ.
Освобождение рабов.

Эта картина состоит из четырех явлений.

Помимо участников, здесь необходим еще хор.

1. Хор поет: «Вставай, проклятьем заклейменный, весь мир голодных и рабов». При этих словах все рабочие медленно поднимаются, оглядываясь на капиталистов и попов.

Арестованные разбивают цепи.

Буржуазия в недоумении и испуге.

Конвойные угрожают винтовками.

Попы неистово крестят народ, уговаривая его смириться.

2. Хор: «Кипит наш разум возмущенный, и в смертный бой вести готов».

Все рабочие, собравшись в одной стороне сцены, выстраиваются в колонну. Начальник дает команду: «Шагом марш». Колонна идет сначала на месте, потом наступает на буржуазию, которая собирается в углу сцены, чтобы дать отпор восставшим рабам. Попы суетятся, бегают и к тем, и к другим, желая их примирить.

3. Хор: «Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем...»

Происходит борьба, (используются пройденные элементы нападения и самозащиты). Победа на стороне рабочих. Буржуазия разбегается. Попы униженно молят пощады у рабочих, срывая свои поповские одеяния и бросая кресты.

4. Хор: «Мы наш, мы новый мир построим, кто был ничем, тот станет всем».

С этими словами начинается постройка заключительной пирамиды в три этажа:

а) Вначале выстраивается основание, 12 чел. в 2 круга по 6 человек. Внутренний круг—лицом во внутрь, наружный—наружу. Во внутреннем кругу все обхватывают друг друга за плечи. В наружном держатся просто за руки. Впереди (к зрителям выставляется плакат «РКП») в это время хор произносит громко: «Ле-нин у-мер, но ле-ни-низм и Р-К-П живут».

б) Затем на основании строится кружок из 3—4 человек и один из них выставляет плакат: «РЛКСМ». Хор произносит: «На сме-ну стар-шим, в бор-ьбе ус-тав-шим, молодая рать и-дет». (По сцене можно провести группу физкультурников).

в) Наконец, по шесту, стоящему в центре круга, взбирается пионер (в форме), становится на второй этаж и, отдав салют, произносит: «На смену комсомолу, пионеры—будьте готовы!».

Все пионеры из хора и находящиеся в зале встают и, салютуя, отвечают: «всегда готовы».

Примечание. Если участников много, то по обоим бокам выстраиваются три шеренги, одна высокая в обыкновенных костюмах — рабочие, вторая в трусиках — комсомол, третья — пионеры.

С КАКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗНАКОМ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Многие из наших старых инструкторов и преподавателей физкультуры, особенно на местах, будучи раньше членами различных гимнастических обществ, имеют лишь практическую подготовку и при том нередко с большим уклоном в сторону сокольской гимнастики. Теоретические же их познания и знакомство с пролетарской физкультурой весьма и весьма слабы. Между тем, требования к преподавателям физкультуры все повышаются. Многие СФК учредили поверочные комиссии для инструкторов и преподавателей физкультуры и последним приходится подумать о своем самообразовании, так как курсов переподготовки, в которых сейчас ощущается самая насущная потребность, у нас еще очень мало.

Но задумав заняться своим самообразованием, большинство работников по физкультуре становится втупик из-за незнания литературы по вопросам физкультуры и при том физкультуры пролетарской.

Цель настоящей заметки—притти на помощь работникам физкультуры и указать тот минимум литературы по ф. к., знакомство с которым необходимо для каждого инструктора и преподавателя, который интересуется делом и хочет приносить пользу на избранном им поприще.

Для ознакомления с целью, средством и методикой пролетарской физкультуры рекомендуется книжка А. Зикмунда «Советская физкультура» (1924 г.). Полезно ознакомиться

также с «Азбукой физической культуры», составленной М. Собецким (вып. 1. Попул. общ. библиотеки «Спартак», 1924 г.), трактующей также о значении, целях, задачах, средствах и методах физической культуры в условиях Советской России.

Для инструкторов, ведущих занятия в школах, клубах, проф'ячейках, ценным пособием является книжка «Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 20 лет на основах пролетарской физкультуры» (второе изд.), составленная А. Зикмундом (1923 г.), а также изданные Высшим и Московским Советами Физкультуры брошюры: А. Зикмунд и Л. Геркан «Физическая культура в клубе для летних занятий возраста старше 16 лет» и А. Зикмунда, Е. Пиотрковского и Л. Геркана «Физическая культура в школе» (программа, схемы уроков, методические указания, нормальные достижения и правила их выполнения).

Рекомендуется, кроме того, ознакомиться с книжкой Д. Крадмана «Физическая культура, как часть культурно-просветительной работы», а также с книжкой «Физическое оздоровление и воспитание молодежи» части I и II, составленной Д. Крадманом, В. Песковым и М. Собецким (1924 г.) и в особенности с недавно вышедшей книгой Е. Пиотрковского «Эбер и его естественный метод физического воспитания» (1924 г.). Последняя книжка является прекрасным пособием к ведению летних занятий физическими упражнениями и хорошим дополнением единой пролетарской физкультуры.

Для ознакомления с системой Эбера может служить также книга Штангля «Физическое воспитание».

Для знакомства с отделом коррегирующих упражнений и с шведской гимнастикой можно указать на новую работу Крадмана «Шведская система физических упражнений».

С сокольской системой очень подробно знакомит книга Манохина «Подробный курс сокольской гимнастики» (изд. Всевобуча Вятского военкомата, в обработке т. Чернышева (1922 г.). Вполне понятно, что это знакомство с различными системами необходимо инструктору постольку, поскольку ему приходится встречаться с различными уклонами и увлечениями, а также с разными пережитками дореволюционного времени. Пользуясь основными руководствами по советской физкультуре, ее общими предпосылками и методикой, он должен выработать в себе уменье производить правильный подбор наиболее ценного материала, в какой бы системе таковой не встречался.

Особенно много уклонов и увлечений замечается в проведении, так называемой, домашней гимнастики. Самостоятельные, недостаточно индивидуализированные упражнения могут нанести здесь непоправимый вред. Чаще всего эти занятия на дому ускользают от научного контроля врача и опытного глаза инструктора. В то же время такое внесение физических упражнений в ежедневный быт трудящегося является крайне желательным, а потому инструктор неизменно должен быть советчиком в этом деле: он должен знать, какие упражнения и в какой дозировке рекомендовать. Для этого он должен познакомиться с руководством Б. А. Кальпуса «Физкультура для всех» (индивидуальная гимнастика), Москва, 1924 г., библ. «Красного Спорта» или с выпуском 2-м Популярной общедоступной библиотеки «Спартак» (Д. А. Крадман «Общедоступная повседневная гимнастика для взрослых» — «Двигательная культура»).

Занятия по гимнастике с допризывниками должны вестись в объеме «Руководства по физической подготовке Красной армии и допризывной молодежи» (кн. 1 — гимнастика, изд. ВВРС).

Основными видами летних занятий являются упражнения легкой атлетикой, с каждым днем все более и более завоевывающие симпатии молодежи.

Поэтому основательное знакомство с упражнениями легкой атлетики и методами тренировки в последних является необходимостью для каждого инструктора и преподавателя физкультуры. Лучшим руководством на русском языке по легкой атлетике еще не так давно считался «Олимпийский спорт» Б. Котова (ч. I — бег, ходьба и ч. II — прыжки, метания, многобория).

В настоящее время руководство это уже устарело и за неимением иных хороших пособий рекомендуем пользоваться статьями по легкой атлетике в журналах за 1922 и 1923 г.г. «Физическая Культура» и «Известия Спорта» и журналом «Известия Физической Культуры» за 1924 г. Кроме того, для ознакомления с техникой упражнений легкой атлетики, весьма полезны наглядные руководства в рисунках И. Кутейникова «Легкая атлетика» (вып. I — бег, вып. II — метания и вып. III — прыжки), издание «Красного Спорта» 1924 г. С организацией легко-атлетических соревнований подробно знакомит книжка П. Ратова «Легкая атлетика».

Для получения начальных сведений по легкой атлетике пригодна книжка «Фабрика здоровья и гармонического развития», составленная С. Правдолюбовым.

Для ознакомления с подвижными играми, являющимися основными упражнениями при занятиях с младшими возрастными группами, рекомендуется книжка Бокина «Подвижные игры» (5 изд. 1919 г.) и Н. С. Филитиса «Подвижные игры с пением»).

Теория игры и методика даны в книжке проф. Гориневского, В. В., Марца, В. Г. и Родина, А. Ф. «Игры и развлечения» (изд. 3-е «Молодая Гвардия»).

Для ознакомления же со спортивными играми служат «Массовые подвижные и спортивные игры», составленные Д. Крадманом и М. Собецким (1924 г.). Кроме того: М. Д. Ромма «Ручной мяч и итальянская лапта» (1924 г. изд. ВВРС), М. Ромма и С. В. Сысоева «Баскетбол» (1924 г. изд. Гос. Воен. Изд.) и М. Ромма «Футбол» (1924 г. того же издания), а также изданное ВСФК и МСФК пособие — «Футбол», правила игры и организация соревнования (практические указания).

Высшим Советом изданы также (отпечатанные на ротаторе) «Правила игры в городки», утвержденные техкомитетом ВСФК. К ним приложены правила розыгрыша первенства по городкам и рисунки фигур.

Следует также отметить книжку И. Патыша «Игры и развлечения для деревенской молодежи» (изд. «Новая Москва»).

Важной частью летней работы является также водный спорт, куда входят плавание, гребля и парусный спорт. Хуже всего обстоит дело с литературой по гребле: в этой области имеются только журнальные статьи. Правила соревнований и программы занятий по гребле даны в соответствующем «Сборнике», составленном Техкомитетом ВСФК (2 издание). Там же имеются правила и программы по плаванию, водному и морскому делу. Для более подробного ознакомления с последним, а также с трудной для усвоения специальной военно-морской терминологией, может служить «Полное руководство по управлению шлюпкой», составленное М. Н. Прохоровым и также изданное ВСФК.

Основным руководством по плаванию, хотя и несколько устарелым, может служить самоучитель А. А. Носовича «Современный пловец». Весьма пригодна брошюра Л. Геркана «Как самому научиться плавать» 1922 г., изд. ЦК РКСМ, а также изданная ВВРС в 1923 г. книжка под названием «Плавание».

К зиме инструкторам необходимо запастись книжкой Л. Геркана и И. Кутейникова «Лыжи» (школа лыжебежца, 1924 г.). Полезна также книжка Л. Геркана «Начальный курс лыжного спорта» (1923 г.).

Исчерпывающие сведения по всем вопросам лыжного спорта (организация, тренировка и пр.) даны в новом «Руководстве по лыжам», составленном Н. М. Васильевым, М. М. Гостевым и П. А. Немухиным (изд. ВСФК и МСФК).

По конькобежному спорту (издательством ВСФК) также выпускается весьма полное «Руководство», составленное известным конькобежцем П. А. Ипполитовым.

Что же касается организационной работы, то здесь необходимо пользоваться «Правилами соревнований по лыжам, конькам и хоккею», составленными техкомитетом ВСФК.

Перечисленные выше руководства относятся к, так называемым, «практическим», хотя в них и содержится большое количество теоретических указаний. Однако, вполне понятно, что знания по этим руководствам приобретаются не столько путем более или менее внимательного их чтения и даже заучивания, сколько путем методически и технически правильного выполнения каждого отдельного упражнения на практике. Инструктор должен не только уметь рассказать, но и показать, а главное — показать правильно. Владея методикой упражнений, он должен знать их последовательность, а также наиболее часто встречающиеся ошибки.

Вполне понятно, поэтому, что инструктор не может быть только практиком — под его практические знания должен быть подведен достаточно солидный научный базис. Хотя в практических руководствах и встречаются разрозненные теоретические указания, однако они излагаются обычно в слишком популярной форме. Инструктор же должен постараться получить более точные теоретические сведения, по крайней мере по основным вопросам анатомии, физиологии, биологии, гигиене, научному контролю, педагогике и общей методике физических упражнений.

Пособиями здесь могут служить:

1. По анатомии и физиологии, в объеме, необходимом для понимания механизма движений и влияния упражнений на организм — Бурцев «Анатомия и физиология», Завьялов «Анатомия и физиология» и Лысенков «Анатомия органов движения» и издаваемое ВСФК руководство-атлас д-ра А. С. Золотухина: «Систематический анализ элементарных движений человеческого тела». В результате изучения этих книг инструктор должен подробно знать устройство суставов и то, какая мышца производит то или другое движение.

2. По истории, теории и общей методике физических упражнений и по составлению схем нормальных уроков по возрастам — ценными пособиями служат, кроме указанных выше основных руководств А. А. Зикмунда и Л.В. Геркана для клубов и А. А. Зикмунда, Е. О. Пиотрковского и Л. В. Геркана для школ, следующие: В. В. Гориневский «Физическое образование», В. Е. Игнатьев «Физическое воспитание», Демени «Научные основы физических упражнений», Лесгафт «Физическое образование», Дюперрон «Краткий курс истории физической культуры» [1]), Честертон «Теория физического воспитания», Волочнев «Теория физической культуры и методика физических упражнений», журнал «Муравей» № 1 и 2, Подвойский, Собецкий и Крадман «Физическая культура пролетариата в СССР» (только историческая часть), Саркизов-Серазини «Лечитесь солнцем».

3. По биологическим особенностям детского возраста необходимо ознакомиться со следующими пособиями: В. В. Гориневский «Таблица — биологические основы физических упражнений», Шмидт «Таблица - обзор физических упражнений по возрастам», В. Е. Игнатьев «Физическое развитие детей» и «Физкультура в научном освещении», сборник трудов ГЦИФК.

4. По антропометрии и научному контролю издается ВСФК и МСФК основное руководство — д-ра Г. К. Бирзин и В. В. Гориневская «Руководство по врачебному контролю за физическим развитием»; можно пользоваться также книгой В. Е. Игнатьева «Исследование физического развития человека» и книгой «Научный контроль и учет результатов по физическому воспитанию», составленной д-ром Н. Д. Королевым и М. Г. Собецким.

5. По педагогике можно воспользоваться одной из следующих книг:— Блонский «Педагогика», Пинкевич «Педагогика».

6. С гигиеной физических упражнений и общей санитарией знакомят следующие книги:— Лагранж «Гигиена физических упражнений», указанное выше руководство по физическому образованию В. В. Гориневского, Цандер — «Гигиена физ. упражнений» и, наконец, Догель «Гигиена», Н. Подвойский «Рабочий класс, солнце, чистый воздух и вода» (издание Втопас).

Для ознакомления с подачей первой помощи в несчастных случаях (область, с которой также должен быть знаком каждый инструктор), можно воспользоваться следующими пособиями:— Канель «Первая помощь», Шварц «Первая помощь», Бернгардт «Первая помощь».

Указанный нами список книг не исчерпывает, конечно, всего того, что должен знать инструктор, но он является минимумом руководств и пособий, какие должны иметься у каждого инструктора и преподавателя физкультуры, и знакомство с которыми обязательно для рядового работника по физкультуре.

Все указанные книги в большинстве случаев легко могут быть приобретены в любом большом книжном магазине в каждом городе [2]).

Менее состоятельным инструкторам (а их громадное большинство) должны притти на помощь местные советы физической культуры, дома физической культуры и крупные клубы, путем составления из соответствующего набора книг специальной «библиотечки инструктора».

В настоящей заметке не затронута еще громадная и важная область политического образования, в которой современный инструктор также должен быть вполне грамотным и сведущим. Работая среди пролетарских масс, сталкиваясь в своей клубной и организационной работе с целым рядом учреждений, с правительственными и политическими органами, инструктор должен быть хорошо знаком с теорией марксизма, с историческим материализмом, с историей партии, с юношеским движением, с историей возникновения и со структурой советского государства, с целями и задачами Спортинтерна и т. д.

Для этого опять-таки необходимо изучение соответствующей литературы, имеющейся в изобилии на книжном рынке, а также чтение газет.

Кроме того, весьма желательно, чтобы все работники по физкультуре выписывали издаваемые Высшим и Московским Советами Физкультуры журнал «Известия Физической Культуры» и газету «Красный Спорт», что даст им возможность всегда получать идеологически правильное освещение вопросов физической культуры и быть в курсе всего нового в этой области.

П. Лоссовский (Киев)

и член экспертной комиссии Моск. Совета ф. к.

Л. В. Геркан.

[1]) Идеологический подход автора является во многом не соответствующим современным взглядам на ф. к. *Ред.*

[2]) При невозможности получить книги на месте, можно обращаться в торгсектор издательства ВСФК, на складе которого имеются почти все названные издания.

Информационный отдел.

ПЛАН РАБОТ НАУЧНО-УЧЕБНОГО КОМИТЕТА ВСФК НА 1925 г. [3])

I. Работы лабораторного характера.

1. **Разработка вопроса об утомляемости детей.**—Поручается ГЦИФК, Гуманит. педагог. инст-ту Наркомпроса, Московскому институту педологии и дефектологии, Академии коммунистического воспитания (педфак).

2. **Повышение производительности труда путем физкультуры.**—Поручается ГЦИФК и ЦИТ.

3. **Разработка программы по ф. к. для женщин (научных основ).**—ГЦИФК, Инст. Ф. К. при Всеукраинской академии наук и Институт. Лесгафта.

4. **Разработка вопроса о применении физкультуры, как корригирующего средства к профессиональным вредностям.**—ГЦИФК, Институт професс. заболеваний, ВЦСПС и ЦИТ.

5. **Анализ процесса утомления и тренировки.**—Институт професс. заболеваний, ГЦИФК, ЦИТ, Военно-медицинская академия.

6. **Разработка анкет для наблюдения за тренировкой и разработка методики исследований.**—ГЦИФК и ЦИТ.

7. **Вопрос о дозировке упражнений на отдельных гимнастических аппаратах.**—Главная военная школа, Военно-медицинская академия.

8. **Влияние борьбы, бокса, тяжелой атлетики и фехтования на организм.**—ГЦИФК, Институт Лесгафта, Главная военная школа, «Динамо».

9. **Летняя школа, каникулы, методы и дозировка экскурсий.**—Наркомпрос (экскурсионная база и отдел единой школы), ГЦИФК, Наркомздрав (Оздравдет).

10. **Разработка материалов по обследованию на 2-м Всесоюзном празднике.**—Персонально д-р Бирзин.

11. **Выработка форм физиологической оценки участников соревнований.**—ГЦИФК.

12. **О методах воспитания меткости.**—Инспекция вневойсковой подготовки, Главсанупр.

13. **О предельном возрасте допускаемых к соревнованиям женщин и мужчин.**—ГЦИФК и Институт Ф. К. при Всеукраинской академии наук.

[3]) Окончательное утверждение распределения тем последует после согласования их с заинтересованными институтами и учреждениями. Важнейшие вопросы уже согласованы и находятся в периоде разработки.

14. **Научные обоснования для физкультуры в зрелом возрасте и выше.**—Институт Ф. К. при Всеукр. академии наук.

15. **О пригибном шаге.**—Гласанупр, ГЦИФК и Главная военная школа.

16. **Научный контроль физразвития по комплексному методу.**—ГЦИФК.

17. **Разработка вопроса о соревновании, как факторе физ. развития.**—ГЦИФК, Главная военная школа.

18. **Физкультура для уклонившихся от норм, физкультура на курортах и физкультура для слабосильных.**—Секция домов отдыха Мосздрава и Курортная комиссия Наркомздрава.

19. **Научные обоснования трудпроцессов в программе для школьного возраста.**—ЦИТ.

20. **Научные обоснования неприменяемости упоров и висов в возрасте от 7 до 9 лет.**—ГЦИФК.

21. **Научные обоснования ритмического и художественного воспитания в связи с практикой.**—ГЦИФК, Ассоциация ритмистов, Академия художественных наук.

22. **Вопросы о физиологической нагрузке во время игры в футбол и о правильной дозировке игры.**—ГЦИФК и Военвед.

23. **Вопрос о действующих силах и затрате энергии при игре в городки.**—Институт Лесгафта.

24. **Нормировка солнечных ванн.**—ГЦИФК, Гос. институт физиотерапии.

II. Работы программного характера.

1. **Программа подготовки агитаторов физкультуры.** — Агит.-проп. комиссия ВСФК.

2. **Программа физкультуры в педвузах, в педтехникумах, на рабфаках, комвузах, совпартшколах, для школ крестьянской молодежи и фабзавуча.** — МГСПС, ГЦИФК, Военвед.

3. **Разработка вопроса об основных линиях направления физ. образования в ВУЗ-ах.**—МГСПС, ГЦИФК, Военвед и Центральное бюро пролетарского студенчества.

4. **Программа по физ. воспитанию на осенний и зимний периоды: а) для клубов, б) для школ.**—Персонально т. т. Зикмунд, Геркан и Военвед.

5. **Программа для физкультуры для школ 1 и 2 ступени и школ фабзавуча.** — ГЦИФК, Наркомпрос, ГУС и Военвед.

6. **Программа двухгодичных курсов для врачей по физкультуре.** — ГЦИФК, Институт Лесгафта.

7. **Программа по дошкольному физическому воспитанию.**— ГЦИФК, Институт Лесгафта и Дошк. отдел Наркомпроса.

8. **Программа шестимесячных курсов для школьных работников, разбитая на 3 концентра по 3 месяца каждый.**— ГЦИФК, Под'отдел переподготовки Наркомпроса.

9. **Программа двухгодичных курсов для работников физкультуры в школах 2 ступени.**—ГЦИФК, Институт Лесгафта.

10. **Программа шестимесячных курсов для инструкторов клубов и ячеек.** — ГЦИФК.

11. **Программа по физ. воспитанию для юных пионеров и для курсов вожатых.**—ГЦИФК, ЦБ юных пионеров, РЛКСМ и «Спартак» в Ленинграде.

12. **Текущ. отзывы о представл. программах.**—Персонально.

13. **Программа для преподавания физкультуры на медфаках.** — Персонально проф. Гориневский.

14. **Разработка программ по физкультуре для женщин.**— ГЦИФК.

15. **Пересмотр норм достижений коллективных соревнований.** — Техком ВСФК.

16. **Программа для экспертизы инструкторов-специалистов.** — ГЦИФК.

III. Работы организационного характера.

1. **О нормах работы инструкторов физкультуры и оплаты их.** — ВЦСПС, МГСПС, Наркомтруд.

2. **Разработка вопроса о постоянной врачебно-контрольной комиссии при ВСФК.** — ГЦИФК.

3. **Учет научных работ, произведенных до сего времени и связь с НУК-ами и научн. учрежд. СССР.**— Бюро НУК-а.

4. **О слиянии НУК-а с Техкомом.**—Особая комиссия.

5. **Образование Научно-методического общества физкультуры.**—Президиум ВСФК.

6. **Вопрос об издательской деятельности.** — Персонально д-р Ивановский.

7. **Созыв совещаний НУК-ов.** — Президиум ВСФК.

IV. Работы по составлению руководящих материалов.

Выработка типовой антропометрической карточки и инструкции к ней. — ГЦИФК.

2. **Разработка вопроса о применении физкультуры, как профилактического и коррегирующего средства.** — ГЦИФК. Институт соц. гигиены, Институт. професс. заболеваний.

3. **Выработка оснований для врачебного отбора в физкульт'ячейках.** — Персонально д-р Бирзин.

4. **Переработка гигиенических правил для занятий физкультурой и составление руководства по гигиене упражнений.** — Персонально проф. Гориневский.

5. **Обновление библиографии новыми сведениями.**—Персонально д-р Ивановский.

6. **Текущие отзывы о научных работах и книгах.** — Персонально.

7. **Составление элементарных руководств по подвижным играм.**—ГЦИФК, Институт Лесгафта, Наркомпрос.

8. **Разработка руководства по сан. просвещению в связи с физкультурой.**—Наркомздрав (санпросветотд.), Главсанупр.

9. **Руководство по научному контролю за физическими упражнениями.**—ГЦИФК, Наркомпрос (отд. переподготовки).

ОТ ОРГАНИЗАЦИОННОГО КОМИТЕТА ПО СОЗЫВУ I-го ВСЕСОЮЗНОГО СЪЕЗДА ФИЗИОТЕРАПЕВТОВ.

Годы мировой войны, а затем и революции выявили чрезвычайно важное практическое значение физиотерапии. За это время и у нас, и за границей возник ряд физиотерапевтических учреждений, сделавшихся центрами по изучению этой сравнительно молодой отрасли научного медицинского знания. Физиотерапия введена в качестве обязательного предмета для преподавания на медицинских факультетах. Интерес к физиотерапии все более и более возрастает среди широких врачебных кругов.

Ленинградское физиотерапевтическое общество, учитывая значительность проделанной врачебной мыслью работы в этой специальной отрасли и необходимость всестороннего обсуждения интересующих физиотерапевтов в настоящее время вопросов, постановило, в согласии с Московским физиотерапевтическим обществом, приступить к созыву *в Ленинграде I-го Всесоюзного съезда физиотерапевтов 23—27 мая 1925 года.*

В образованный для этой цели организационный комитет вошли следующие лица: *Г. А. Альбрехт, С. А. Бруштейн, Ф. К. Вебер, С. Б. Вермель* (Москва), *Л. И. Венгеров, Р. Р. Вреден, М. М. Глаголев, А. Ф. Иофе, П. Г. Корнев, П. П. Лазарев* (Москва), *Е. С. Лондон, М. И. Неменов, Л. М. Плотников, А. Л. Поленов, М. А. Сенявина, Г. И. Турнер, А. Е. Щербак* (Севастополь), *А. К. Яновский.*

Организационный комитет наметил следующие программные темы:

1) Светолечение — профессор *С. А. Бруштейн.*
2) Рентгенотерапия — профессор *А. К. Яновский.*
3) Ионотерапия — профессор *С. Б. Вермель.*
4) Физическая терапия туберкулеза:
   а) легочного — прив. доц. *Н. М. Рудницкий.*
   б) хирургического — прив. доц. *П. Г. Корнев.*
5) Физиотерапия двигательных расстройств.—профессор *А. Л. Поленов.*
6) Физиотерапия болезней желез внутренней секреции— профессор *П. Г. Мезерницкий.*

Кроме того, если позволит время, съезд займется и другими вопросами физической терапии, в зависимости от заявленных докладов.

Для программных докладов предоставляется 30 минут, для прений — 5 мин.

Заявления о докладах будут приниматься до 1 апреля. К этому же сроку необходима присылка тезисов, для напечатания к открытию съезда.

Организационный комитет примет все необходимые меры для устройства членов съезда в Ленинграде по наименьшей стоимости, а также — для удешевления проезда.

На время съезда предполагается устройство выставки современных аппаратов и приборов, относящихся к физиотерапии и смежным областям.

Президиум организационного комитета.

А. ЗИКМУНД.

ФИЗКУЛЬТУРА НА ЗАПАДЕ.

Говорить о физкультуре в Западной Европе не приходится, ибо там проводятся только спорт, гимнастика и игры, притом каждый вид сам по себе с определенным уклоном в сторону рекордизма и конкуренции. Слово «физическая культура» в Западной Европе»—термин новый, как по содержанию, так и по значению.

Как в Швеции, так и в Германии, Дании, Чехо-Словакии и пр. странах спортивным движением руководит буржуазия, стремящаяся использовать физическое воспитание для укрепления своего господства. Поэтому нечего удивляться, что высшая военная клика имеет в деле физического оздоровления решающее значение. О том же, чтобы физическое воспитание являлось всесторонним воспитанием личности и подготовкою организма к жизни и борьбе за существование—никто даже и не думает.

Правда, рабочие организации, примыкающие к Красному Спортинтерну, выдвигают новые мысли в области физкультуры и пытаются проводить нашу линию.

Но все эти благие начинания утопают в стихии спортивной конкуренции, достигающей наивысшего развития на национальных первенствах и международных олимпиадах, устраиваемых для того, чтобы прокричать по всему миру, что такой-то национальный герой поставил новый мировой рекорд, прыгнув на один сантиметр выше. В то же самое время миллионы рабочей молодежи, как в северной, так и в центральной Европе, страдают малокровием, туберкулезом и почти все поголовно курят.

Повсюду можно увидеть прекрасные железобетонные постройки грандиозных стадионов—настоящие дворцы физкультуры, оборудованные по последнему слову техники, где буржуазная молодежь разряжает энергию своих мускулов, накопленную за счет рабочего класса. И тут же бок-о-бок ютятся убогие, необорудованные площадки, куда приходит рабочая молодежь заниматься без всякого медицинского осмотра и соответствующего спортинвентаря.

Вполне понятно, что рабочая молодежь Запада ненавидит все эти пышные состязания буржуазии, содержащей громадные штаты корреспондентов, которые заполняют целые страницы журналов отчетами о разных рекордах.

Нет глубины и научного обоснования в вопросах физкультуры. Всюду лишь внешний блеск, стремление поставить как можно больше рекордов. Около этого дела разные спортивные предприниматели устраивают свои аферы. Создалась целая категория антрепренеров, умеющих пригласить команду, хорошо ее разафишировать и собрать баснословные суммы.

Участники олимпийских состязаний становятся героями дня. Но стоит только увидеть этих героев «мировых достижений» и, вообще, соприкоснуться со всей показной и нездоровой азартной атмосферой буржуазных соревнований, как тотчас же у неискушенного наблюдателя создается весьма невыгодное мнение об истинном лике западного спорта.

Ясно, что рабочая молодежь ищет чего-то другого.

В своем стремлении ограничить в соревнованиях индивидуалистические тенденции, углубить русло научного контроля, уделить центр внимания коллективному моменту, все взоры молодого рабочего спортивного движения, естественно, обращены в сторону Советского Союза.

Что касается научной проверки влияния физических упражнений в буржуазной атмосфере, то необходимо выделить в этом направлении три страны: это — маленькая Дания и Швеция, с прекрасно оборудованными гимнастическими институтами и Германия с ее высшей школой физического воспитания.

Для нас новостью являются почерпнутые здесь выводы в области психофизиологии спорта с точки зрения применения к трудовой обстановке.

Комплексного исследовательского метода, который применяется у нас в Инфизкульте, не видно, что отчасти указывает на внеплановость работы научных сил в Германии.

Вторым важным недостатком является академичность и отвлеченность научных выводов от практической жизни и отсутствие популярных научных пособий по физкультуре, доступных широким слоям населения.

Как уже было вначале сказано, на Западе отсутствует слово «физкультура» в его истинном понимании.

Какие противоречия мы наблюдали в области организационного строительства в физическом воспитании на Западе, такие же невязки имеются в смысле оценки места физических упражнений в общевоспитательной системе.

В противоположность явно неудовлетворительной постановке вопроса о сущности физического воспитания, мы видим, зато, на Западе обязательное обучение физическим упражнениям в школах всех типов, домах заключения и т. п.

Школьной постановке физического воспитания уделяется громадное внимание и нет той школы, где бы не было преподавателя-специалиста, соответствующей площадки и спортивного инвентаря. В школах Швеции и Дании физические упражнения преподаются ежедневно по 45 минут, не считая клубных занятий в старших классах.

Такая постановка дает хорошие результаты, что очень заметно при призыве на военную службу, где забракованными оказываются лишь 10—15% (у нас 40—45%).

Метод и подход к физическим упражнениям в каждой стране носит специфический отпечаток, соответствующий климатическим условиям, расовым особенностям и экономической обстановке данного государства. Но есть много положений, являющихся характерными для всего буржуазного Запада, а именно:

1. Буржуазия тратит большие средства на постройку международных стадионов, дворцов спорта и других специальных спортивных сооружений, с тем, что бы держать втянутые в спорт массы под своим влиянием и отвлекать их от экономических и политических вопросов.

2. Личные соревнования и достижения в спорте, гимнастике и играх являются средством поощрения конкуренции и пропаганды националистических тенденций.

Международные победы расцениваются как национальный праздник, в связи с чем пышно расцветает спортивный профессионализм.

3. Буржуазный спорт сознательно недооценивает выводы науки и научного контроля, боясь разоблачения вредных сторон рекордсменства. Поэтому научная мысль в области физкультуры не имеет поддержки крупных современных научных сил Запада.

4. Буржуазия связывается с рабочими соглашательскими спортивными организациями в противовес нарастающему коммунистическому спортивному движению. Спортсмены буржуазного и соглашательского толка являются основным ядром фашистских организаций.

5. Идеи советской физкультуры, наши научные выводы и работы очень популярны в молодом рабочем движении, примыкающем к КСИ и служат ему идейным обоснованием.

Официальный отдел.

Циркулярно.
№ 7845.

Советам физической культуры.

В виду того, что многие советы физической культуры, кои должны были участвовать на совещании, намеченном ВСФК на 10 декабря, не успели еще подвести итоги своей практической работы согласно директив, данных Первым Всесоюзным совещанием, а намеченное совещание имеет почти исключительно характер делового подсчета проделанной работы на местах за время после Всесоюзного совещания, Высший Совет Физической Культуры считает необходимым для окончания намеченного плана подготовительной работы на местах к совещанию, перенести совещание на первую половину февраля 1925 года, с тем, чтобы местные советы могли, предварительно заслушав доклады ведомств, входящих в советы ф. к., сделать отчетные доклады в исполкомах.

Вся эта работа должна быть закончена к февралю месяцу 1925 года, с тем, чтобы на намеченном совещании подверглись обсуждению вполне подготовленные и проработанные вопросы.

Председатель ВСФК **Н. Семашко.**
Секретарь ВСФК **А. Иттин.**

Положение о секретариате ВСФК.

I.

В целях ускорения разрешения ряда вопросов, кои находятся вне компетенции секретаря, и для разработки ряда директив по такого же рода вопросам, а равно для предварительной проработки ряда принципиальных вопросов для президиума, учреждается секретариат ВСФК.

II.

Секретариат состоит из трех лиц: зампреда ВСФК, секретаря ВСФК и еще одного члена президиума ВСФК по назначению последнего.

III.

Секретариат собирается не реже одного раза в неделю.

IV.

Заседание секретариата считается законным в присутствии двух членов.

V.

При разногласии по решению того или иного вопроса он переносится на президиум ВСФК.

VI.

На президиум переносятся также вопросы, переданные президиумом на предварительную разработку секретариату.

Председатель СФК **Н. Семашко.**
Секретарь ВСФК **А. Иттин.**

Извещение.

Сообщается для сведения, что невошедшие в стенографический отчет I Всесоюзного совещания советов физической культуры резолюция **о работе по физкультуре в профсоюзах** и резолюция по вопросам **организационной секции** полностью напечатаны в № 9 журнала «Известия Физической Культуры» за 1924 г.

СПОРТ-ФАБРИКА ВСФК.

В начале 1924 г., при весьма трудных условиях начала свою работу фабрика спортинвентаря ВСФК. В то время, конечно, нельзя было ее считать фабрикой, потому что она имела небольшое число рабочих. Станков еще не было и работа производилась, главным образом, ручным способом. Оборотный капитал был ничтожен: его можно было исчислять в одну или две тысячи рублей.

Такова была обстановка и условия работы по созданию фабрики спортинвентаря при ВСФК.

Работа велась трудная и упорная. Нужно отдать должную и справедливую похвалу той небольшой группе финских товарищей, которые явились основным ядром по созданию фабрики. Шесть месяцев неустанной работы этих товарищей сделали фабрику неузнаваемой: тот, кто был при приеме ее, не узнает ее теперь. Постановка самого производства намечена правильно.

Производство механизируется. В настоящее время на фабрике имеется уже 17 станков и 250 рабочих, из них 25 чел. высококвалифицированных.

Работают отделения: распилочное, сушильня, красильня, 3 обрабатывающих, сборное и токарное.

Производство систематически расширяется. Производительность фабрики сможет быть еще повышена при условии предоставления оборотных средств, в которых все время испытывается недостаток, являющийся главным тормазом для расширения дела.

Для устранения этого недостатка нужно использовать одну немаловажную возможность — это концентрацию отпущенных средств на приобретение спортинвентаря ведомствами. Если внимательно присмотреться к расходованию средств ведомствами по приобретению спортинвентаря, то мы наблюдаем здесь полную неразбериху. Вы можете видеть и закупку

Вверху, слева-направо — вид помещения бывш. фабрики «Ломбард», оставленного в наследство ВСФК; слесарная мастерская фабрики ВСФК. Внизу—склад лыж фабрики ВСФК; дырокольная машина за работой.

спортинвентаря на рынке у частного торговца, вы можете видеть закупку у кустаря, вы, наконец, увидите, как наиболее мощные ведомства и организации стремительно бросаются на заграничный рынок. Так происходит утечка за границу сумм, которые могли бы быть употреблены для фабрики. Тут, конечно, нужна работа ведомств, нужна координация ВСФК.

Необходимо уделять как можно больше внимания производству спортинвентаря, памятуя, что смычка физкультуры с физкультурником идет, главным образом, по этой линии. Правильное, дешевое и рациональное удовлетворение потребностей широких масс физкультурников — есть лучшая живая агитация и укрепление нашей связи с местами.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный редактор: **Н. Семашко.**

ТОРГОВЫЙ СЕКТОР ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧ. КУЛЬТУРЫ

ВСЕ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА.

ЛЫЖИ—ПАЛКИ—ПЬЕКСЫ—МАЗЬ—ТРИКОТАЖ.

КОНЬКИ получены лучших заграничных фабрик.—Снегурка. Нурмис. Хоккейные. Беговые. Ключи. Пластинки. **КОНЬКИ**

Москва, Столешников, 8. Тел. 4-82-85.
Для телеграмм: Москва, Физкульт-Торг.

ФИЗКУЛЬТ-ИЗДАТ ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ПЕРВЫХ НОМЕРОВ — ТОРОПИТЕСЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА

„Известия Физической Культуры“
и
„Красный Спорт“

Требуйте прейс-курант всех вышедших в СССР книг по ф.к.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1925 ГОД

Имеются полные комплекты за 1924 год.

„ЖУРНАЛ ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЧЕЙ"

Ежемесячный орган, посвященный вопросам практической и теоретической медицины, издаваемый при Государственном Клиническом Институте для усовершенствования врачей (б. Еленинский)

под редакцией профессора **С. А. Бруштейна.**

Члены редакции: проф.—**Л. В. Блуменау, К. Н. Георгиевский, П. Н. Диатроптов** (Москва), **К. Э. Добровольский, Н. Н. Петров, Д. Д. Плетнев** (Москва), **Л. А. Тарасевич** (Москва) **и Ф. Я. Чистович.**

Журнал ставит себе целью притти на помощь русскому врачу, стремящемуся пополнить свои знания, знакомя его с новейшими достижениями в области медицины.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО, ОБЪЕМОМ В 6—8 ПЕЧ. ЛИСТОВ.

В журнале принимают участие профессора: **Г. Х. Ауэ, Г. Д. Белоновский, В. М. Бехтерев, Ф. К. Вебер, А. А. Владимиров, Б. Н. Воинов, Р. Р. Вреден, В. С. Груздев** (Казань), **В. Н. Долганов, Р. В. Кипарский, П. П. Лазарев** (Москва), **Г. Ф. Ланг, Л. Т. Левин, Я. А. Ловицкий, С. М. Лукьянов, Р. А. Лурия** (Казань), **П. С. Медовиков, Н. Ф. Мельников-Разведенков** (Краснодар), **Н. А. Михайлов, В. А. Оппель, В. П. Осипов, Д. О. Отт, Т. П. Павлов, К. И. Поварнин, А. Ф. Сулима-Самойло, С. П. Федоров, Г. В. Хлопин, Н. Я. Чистович, Г. В. Шор, А. Я. Яновский и др.**

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА: с доставкой и пересылкой на год—**10** р., на 6 месяцев—**6** р., на 3 месяца—**3** р.

Цена отдельного номера 1 руб. 50 коп.

ТРЕБОВАНИЯ И ДЕНЬГИ АДРЕСОВАТЬ:

Ленинград, Стремянная, 8. Издательство „П. П. Сойкин", обозначая на что высылаются деньги.

3-й год издания

ОТКРЫТА ПОДПИСКА на 1925 год

3-й год издания

на еженедельный литературно-художественный журнал

„КРАСНАЯ ПАНОРАМА"

ИЗДАНИЕ „КРАСНОЙ ГАЗЕТЫ"

В 1925 ГОДУ ПОДПИСЧИКИ ПОЛУЧАТ:

52 номера еженедельного журнала, содержащие: Новости текущей политической жизни Советского Союза и заграницы. Новости достижений советской культуры и строительства. Новости литературы современных русских и иностранных писателей. Новости русской и иностранной живописи, скульптуры, архитектуры и художественной промышленности. Новости театра и кино. Новости авиации, спорта, физкультуры. Шахматы, Моды, Юмор и др.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ журнала помещается свыше 50 художественных фотографий и рисунков — фото-хроника мировых событий. Портреты выдающихся современных деятелей.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА ЖУРНАЛ „КРАСНАЯ ПАНОРАМА":

на 12 месяц.—6 руб. 50 коп., на 6 месяц.—3 руб. 50 коп., на 3 месяца—1 руб. 80 коп., на 1 месяц—60 коп.

Коллективная подписка в Ленинграде на 1 мес. 35 коп. ❖ ❖ ❖ Цена отдельного номера в продаже—15 коп.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

В Ленинграде—главная контора „КРАСНОЙ ГАЗЕТЫ", Фонтанка, 57.
—в конторе „СЕВПЕЧАТИ", Проспект 25 Октября, 1.
В МОСКВЕ—отдел „КРАСНАЯ ГАЗЕТА", Советская пл., 34.
В ПРОВИНЦИИ—во всех почтовых отделениях СССР.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА
на
„Бюллетень Народного Комиссариата Здравоохранения"
на 1925 год.

(Четвертый год издания). Под редакцией Н. А. Семашко.

ПРОГРАММА „БЮЛЛЕТЕНЯ НКЗ".

1. Официальная часть (декреты и постановления Правительства по вопросам Здравоохранения, циркуляры и распоряжения Наркомздрава). 2. Статьи по организационным вопросам Здравоохранения. 3. Работа Наркомздрава. 4. На местах (корреспонденции с мест). 5. Данные о ходе эпидемических заболеваний по Республике. 6. Хроника.

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА: на год—10 руб., на полгода—5 руб. 50 коп., на 1/4 года—3 руб.

Стоимость отдельного номера—50 коп.

Для уездных больниц и участков, а также для отдельных участковых и санитарных врачей скидка 50%.

При годовой подписке допускается рассрочка: при подписке—50%, к 1 апреля—25%, к 1 июля—25%.

Подписную плату надлежит переводить почтовым переводом по адресу: Москва, Малый Черкасский пер., дом 2/6, Редакция „Бюллетеня НКЗ" или на Московскую контору госбанка текущ. счет редакции „Бюллетеня" № 696, с извещением редакции.

Стоимость комплекта №№ „Бюллетеня" за 1922 и 1923 г.г. по 5 руб., за 1924 г.—10 руб.

3-й ГОД ИЗДАНИЯ 3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1925 ГОД

НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

„КУРОРТНОЕ ДЕЛО"

(Бальнеология, Климатотерапия и Физиатрия),

издаваемый Главным Курортным Управлением НКЗ при содействии и ближайшем участии управлений общегосударственных курортов, выходящий в объеме 6–7 печатных листов.

ЖУРНАЛ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ОТДЕЛЫ:

I. Научный, II. Социально-организационный, III. Лечебный, IV. Благоустройство курортов, V. Описание курортов, информационные сведения и хроника, VI. Библиография и литература по курортным вопросам в России и за границей.

В журнале имеется Официальный Отдел, где печатаются все декреты и постановления, касающиеся курортного дела в Республике.

Рефераты оригинальных статей каждого номера печатаются в журнале на немецком языке.

Ближайшее участие в редакционной работе принимают: **В. А. Александров**, д-р **И. А. Багашев**, проф. **И. А. Валединский**, проф. **С. Б. Вермель**, д-р **Г. М. Данишевский**, д-р **Н. М. Кишкин**, проф. **М. П. Кончаловский**, проф. **М. В. Сергеев**, д-р **Л. В. Фельдман** и д-р **Н. Е. Хрисанфов**.

Представляемые в редакцию рукописи должны быть напечатаны на пишущей машине или четко переписаны на одной стороне листа, размером не более 3/4 печатного листа. Авторов просят о возможности сокращать количество рисунков, схем и таблиц.

Редакция оставляет за собою право производить в принятых статьях необходимые сокращения и изменения.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

на один год—**18** р., на 1/2 года—**9** р., на 3 месяца—**4** р. **50** к.
Цена отдельного номера **1** руб. **50** коп.

ОТКРЫТ ПРИЕМ ОБ'ЯВЛЕНИЙ:

1 страница—**80** руб., 1/2 стр.—**50** руб., 1/4 стр.—**30** руб., при повторении в двух номерах скидка **20**%, в трех—**30**%.

Подписка принимается в редакции журнала „Курортное Дело": Москва, Малый Черасский, дом 2/6, Главн. Кур. Управ. НКЗ. Телефон 2 45-13.

В редакции имеется ограниченное количество полных комплектов за 1923 г., которые можно получать непосредственно из редакции за плату 10 р. 50 к. Полный комплект за 1924 г. высылается по получении 16 рублей.

Главлит № 27692. 39-я Интернациональная тип. „Мосполиграф", Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВЫСШЕГО И МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ГЛАВНАЯ КОНТОРА ИЗДАТЕЛЬСТВА Москва, Советская пл., Столешников пер. (бывш. Козьмодемьянский), д № 8, тел. 4-82-85.

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ И ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

из серии „БИБЛИОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

Цена

№ 1 **Правила соревнований по лыжам, конькам и хоккею**—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры (распродано) . . . . . 40 коп.

№ 2 **Футбол.—Правила игры и организация соревнований** (практические указания).—Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . 25 коп.

№ 3 **Физкультура в клубе. Возраст старше 16 лет.** — 2-е издание, исправленное и дополненное.— Состав. преподаватели Госуд. Института Физич. Культуры **А. И. Зикмунд и Л. В. Геркан.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК (первое издание все распродано). . . . . 20 коп.

№ 4 **Сборник правил соревнований и программ занятий по водному спорту.** (Плавание, гребля, парус, поло, морское дело). 2-е издание. Состав. Техкомитетом Высшего Совета Физической Культуры. . . . . 35 коп.

№ 5 **Физкультура в школе.** Возраст от 7 до 16 лет (с примерными программами). Состав. ректор Госуд. Института Физ. Культ. **А. А. Зикмунд,** с дополнениями **Е. О. Пиотрковского** и **Л. В. Геркана.** Одобрено Научно-Учебным Комитетом ВСФК . . . . . 15 коп.

№ 6 **Легкая атлетика. — Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их.** — Состав. **П. В. Ратов.** Одобрено Техкомитетом ВСФК. . . . . 85 коп.

Цена

№ 7 **Полное руководство по управлению шлюпкой.** — Составил **М. Н. Прохоров.** Одобрено Техкомитетом ВСФК.

№ 8 **Борьба и тяжелая атлетика.**— Официальные правила (распродано) . 20 коп.

№ 9 **Красный Интернационал физической культуры.** Материалы о Красном Спортинтерне. Составили: **Б. Кальпус и Ф. Рейснер** (распродано) . 25 коп.

№ 10 **Положение и программа II зимнего первенства СССР.** 15 коп.

№ 11 **Стенографич. отчет I Всесоюзного Совещания советов физической культуры.** — Рассылается только советам физической культуры. (без скидки) 1.50 к.

№ 12 **Подготовка работников по физической культуре.** Учебные планы и программы института физической культуры (распродано) . . . . . .

№ 13 **Физическая культура в научном освещении.** Сборник трудов Государств. центрального института физ. культ. Наркомздрава. С предисловием Народного Комиссара Здравоохранения **Н.А. Семашко.** М. 1924 г. (распродано) . . . . . .

№ 14 **Физическая культура зимой в рабочих клубах. А. А. Зикмунд.** М. 1925 г. . . . . .

ПЕЧАТАЮТСЯ:

„Календарь - Справочник" по спорту на 24/25 г. Необходимая справочная книга по всем видам спорта, охоте и рыболовству.

Руководство по лыжам. Исчерпывающие сведения по всем вопросам лыжного спорта—организация, тренировка и пр. Составили: **Н. М. Васильев, М. М. Гостев** и **А. Н. Немухин.**

Руководство по конькам. Впервые выпускаемая в России книга. Сост. **П. А. Ипполитов.**

Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. Сост, д-ра **Г. К. Бирзин** и **В. В. Гориневская,** с предисловием проф. **В. В. Гориневского.**

Проф. В. В. Гориневский. Гигиена физических упражнений.

Д-р А. С. Золотухик. Систематический анализ элементарных движений человеческого тела, с большим колич. фотографий и скелетированных рисунков положений тела.

Кроме поименованных, на складе торгсектора имеются книги по физкультуре — см. на обороте.

Все цены указаны с доставкой.

Заказы выполняются наложенным платежом немедленно по получении $^1/_3$ всей суммы заказа. При выписке более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства.

Ленинградское Отделение, ул. Ракова, д. 15, кв. 4. Тел. 2-15-43.

01056

На складе торгсектора Высшего и Моск. Советов физкультуры

Имеются следующие книги:

1. Эбер его естеств. метод—сост. Пиотрковский. Ц. 2 р.
2. Физич. оздоров. и воспит., ч. I—Ц. 1 р. 60 к.
3. Физич. оздоров. и воспит., ч. II—Ц. 2 р. 25 к.
4. Физкульт., как часть культ.-просвет. работы—Ц. 50 к.
5. Краткий курс истории физич. упражн.—Дюперрон, Ц. 1 р. 25 к.
6. Фабрика здоровья и гармоническ. развития—Правдолюбова. Ц. 1 р. 20 к.
7. Научный контроль и учет результатов по физич. воспит.—Ц. 60 к.
8. Гигиена физическ. упражнений—д-р Цандер. Ц. 50 к.
9. Физкультура и труд—сост. Корановский. Ц. 40 к.
10. Общедоступная повседневная гимнастика — составил Крадман Ц. 30 к.
11. Советская физкультура—Зикмунд. Ц. 20 к.
12. Утренние физические упражнения д-ра Шперлинга—Ц. 28 к.
13. Подробный курс сокольск. гимнастики (пособие для инструкторов), перев. с чешского Н. В. Манохина. Ц. 5 р.
14. Упражнения с булавами—сост. Скотак. Ц. 90 к.
15. Массовые подвижные и спорт. игры — сост. Крадман и Собецкий. Ц. 1 р. 60 к.
16. Баскетбол—Ромм.—Ц. 80 к.
17. Футбол—Ромм. Ц. 1 р.
18. Легкая атлетика—Ц. 40 к.
19. Игры подвижные—Ц. 50 к.
20. Плавание—Ц. 35 к.
21. Ручной мяч и итальянская лапта—Ц. 50 к.
22. Хандбол и хоккей — сост. Собецкий и Пейсин, Цена 35 к.
23. Таблицы физических упражнений в пяти видах—Ц. 1 р.

Все цены указаны с доставкой.

Заказы выполняются наложенным платежом немедленно по получении $^1/_3$ всей суммы заказа. При выписке более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства.

Ленинградское отделение, ул. Ракова, д. 15, кв. 4. Тел. 2-15-43.

ТОРГОВЫЙ СЕКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА
Высшего и Московского Советов Физкультуры

Советская площадь, Столешников пер., 8. Телефон 4-82-85.

Спортмагазин, мастерская по пригонке и точке коньков и универсальная фабрика спортинвентаря.

К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ:

ЛЫЖИ гоночные, типа „Хапавези" „Каяна", „Торнео", „Ихане". „Идеал", горные, „Телемарк", прогулочные и детские.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ: простые, гоночные и бамбуковые.

Пьексы, ботинки для коньков.

Свитера, шлемы, гетры, рукавицы, носки.

Клюшки, мячи, шины.

Ожидается прибытие из-за границы лыж, коньков простых, норвежских, беговых и хоккейных.

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАЛ.

Параллельные брусья, турники, козел, конь, стол, стойки, кольца, трапеции; шведская стенка, скамейка, бум, лестница, плинт.

Сетка для баскетбола, мячи, медицинбол.

Туфли гимнастические.

Палки, булавы.

Все для бокса, тяжелой атлетики, борьбы и фехтования.

ШАХМАТЫ

ШАШКИ

и

доски

к

ним

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И ШАХМАТАМ ВСЕХ ИЗДАНИЙ.

Специальный подбор комплектов для библиотек, кружков, уголков.

Спортивные фотографические карточки

Оборудование спорт-площадок, беговых дорожек, техничных корд, катков и гор для катания.

РАБОТАЮТ ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. | ЦЕНЫ ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ. | РЕМОНТ МОТО-ВЕЛО-МАШИН, СПОРТИНВЕНТАРЯ, ТОЧКА КОНЬКОВ И ИХ ПРИГОНКА.

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАКАЗЫ НА ЛЫЖИ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА, ИЗ ХОРОШО ВЫДЕРЖАННОЙ БЕРЕЗЫ И ЯСЕНЯ, СПЕЦИАЛИСТОВ ФИНСКИХ МАСТЕРОВ; ЛЫЖИ ПРОИЗВОДСТВА КУСТАРЕЙ И ЗАГРАНИЧНЫЕ. КОНЬКИ НОРВЕЖСКИЕ И ПРОСТЫЕ. КЛЮШКИ ПАТЕНТОВАННЫЕ И ЗАГРАНИЧНЫЕ.

ВЫСЫЛКА В ПРОВИНЦИЮ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ 50%.

2019305679

XX 130/17
№ 1-24
1925

2019305680

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И М[illegible]Б. ФИЗ. КУ[illegible]П

1925
№ 1
ЯНВАРЬ

Торгово-Промышленное Автотранспортное Акционерное Общество

„АВТОПРОМТОРГ“

Московское Отделение

КАРЕТНЫЙ РЯД, 15. ТЕЛЕФ. 5-67-41, 5-83-20, 5-67-38, 3-49-16.

АВТОМОБИЛИ, ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ,
МОТОЦИКЛЫ, ПРИНАДЛЕЖНОСТИ,
ВЕЛОСИПЕДЫ, РЕЗИНА,
ЛОДОЧНЫЕ МОТОРЫ, ИНСТРУМЕНТЫ.

Все для авто-мото-вело

2.000 километров в 62 часа 29 мин.

на советских автомобилях, под полным грузом, по маршруту МОСКВА—НОВГОРОД — ЛЕНИНГРАД — ПСКОВ — ВИТЕБСК — СМОЛЕНСК — МОСКВА

ПРОБЕГ ДАЛ БЛЕСТЯЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 ГРУЗОВИКА „АМО“ 1½ тонны, советского производства, У СТАРТА,
3 ГРУЗОВИКА „АМО“ 1½ тонны, советского производства, У ФИНИША,

БЕЗ ЕДИНОГО ПОВРЕЖДЕНИЯ.

Средняя скорость всего пробега	31 километр.
Максимальная скорость в час.	54 километра.
Расход горючего на 1 тонну-килом. . . .	120 грамм (0,3 ф.).
Нагрузка на машину.	1,64 тонны (100 пуд.).

„ЦУГАЗ“ Центральное Управление Госуд. Автомобильных заводов.

МОСКВА, Мясницкая ул., д. 20, телеф.: Коммерч. Отдела 3-89-05; для телефонограмм 3-89-07.

АВТОМОБИЛИ легковые. АВТОМОБИЛИ грузовые в 1½ и 3 тонны.

МОТО-ВОЗЫ-ВАГОНЫ-ДРЕЗИНЫ

ТРЕБУЙТЕ ПРОСПЕКТЫ. Рознич. магазин—Столешн. п., № 5; тел. № 1-86-17. ГАРАНТИЯ за ПРОЧНОСТЬ.

Наличие 1½-тонных автомобилей «АМО» запродано—производится запись на ближайший выпуск.

стр. все

21 Гр

КНИГА ИМЕЕТ

Листов печатных	Общее колич. вып.	В переплетной ед. соедин. номера вып.	Таблиц	Карт	Иллюстраций	Служебн. номер	Номера списка и порядковый	197 г.
34	22	1925 № 1-24 I-XII				Ш	1/54	84

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 ЯНВАРЯ 1925 Г. № 1

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой	15 р.	— к.
6 месяцев	7 „	50 „
3 „	4 „	— „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3 я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО.

НАШИ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ В НОВОМ ГОДУ.

Старый обычай—при окончании календарного года подводить итоги сделанного и намечать работу будущего года имеет известную целесообразность: новый год служит толчком для пересмотра своей практики и для улучшения работы в будущем.

Следуя этому старому обычаю, мы констатируем основное достижение прошлого и основную задачу будущего: *втягивание масс в строительство физической культуры.*

Мы многого достигли в прошлом. Еще молодые, полуторагодичные советы ф. к. могут похвалиться, что они действительно (а не на словах, по терминологии) поставили физическую культуру на основе общественности и втянули массы населения в это дело. Но углубление и расширение этой общественности остается основной задачей предстоящего года. Втянуть еще большие массы в ф. к. — такова наша очередная работа.

Когда о ней заходит речь, то все считают это само собою разумеющимся, не требующим дальнейших доказательств. А, между тем, признание этой задачи налагает очень серьезные новые обязательства. Нужно, прежде всего, уточнить организационные формы в городе: более отчетливая ставка на профсоюзы, как массовые организации трудящихся; больше внимания к низовым ячейкам — кружкам ф. к. при клубах, к втягиванию в них рабочей периферии; меньшее командование и большее развязывание самодеятельности населения и т. д., и т. д. Но еще большие обязательства возлагаются на нас признанием этой задачи в деревне. Самой могущественной, многочисленной, разветвленной, а в отношении физкультуры самой интересной организацией в деревне является комсомол. Надо повысить активность деревенского комсомола в деле физического воспитания крестьянского населения и борьбы с старым бытом. Комсомол начал строительство физкультуры в городе, он начнет это дело и в деревне. Другая могучая сила для распространения физкультуры в деревне—Красная армия, ее терчасти. Мы до сих пор еще не нащупали точных организационных форм влияния Красной армии на деревенское население. Эту организационную связь надо установить точно и пользуясь ею поставить дело физкультуры в деревне.

Сюда же небольшою частью входит и правильное *применение* метода соревнования. Пора, наконец, всем физкультурникам понять, что соревнования (конечно, правильно поставленные) — могучее средство для вовлечения масс в физкультуру.

Такова наша основная организационная задача. Все другие ей соподчинены. Так, в тех же целях развязывания инициативы и самодеятельности масс наши советы должны несколько видоизменить тактику. До сих пор им приходилось работать «за всех», т.-е. выполнять работу за все ведомства, в них входящие. Теперь работа этих ведомств, учреждений и организаций значительно укрепилась; они уже самостоятельно ведут свое дело. И советы получают возможность заняться тем, что составляет их существенную задачу, т.-е. координацией работы ведомств и учреждений, направлением ее, руководством ею, углублением всей работы, наконец, научно-методическими вопросами.

Тут мы переходим ко второй задаче: углублению и расширению руководства и контроля за физическими упражнениями. Улучшение контроля технического (судейство) и контроля научно-врачебного—наши серьезные задачи. Сюда же относится завершение уже начатых первоочередных работ по методам ф. к. в целях борьбы с профессиональными вредностями, физкультуры у женщин, особенностей физкультуры у национальных меньшинств и т. д.

Таковы наши основные задачи по физкультуре по двум главным разрезам—организационному и научно-методологическому. Если мы выполним их, то остальные, как бы важны они ни были, «приложатся к ним».

Сущность тренировки

Статья научного работника ГЦИФК

Д-ра Г. БИРЗИНА.

Кто из присутствовавших на первенстве СССР по легкой атлетике 1923 года не помнит, какое неприятное и тяжелое впечатление произвели участницы эстафетного бега 3×1000 м., чуть не в обмороке заканчивавшие свой этап. Кому не памятны те страдальческие выражения лиц, с которыми приходят на финиш с шатающейся походкой, сильной одышкой и неспособные сказать связно два-три слова, плохо подготовленные бегуны, лыжники, конькобежцы, велосипедисты, гребцы и пловцы. И какое, с другой стороны, бодрящее и красивое зрелище представляют собой как на крыльях летящие бегуны, легко и ловко работающие своим гибким и сильным телом прыгуны и метатели, и с улыбкой на лице заканчивающие продолжительное соревнование те же лыжники, велосипедисты или гребцы. Длительная, спокойная работа и здоровый образ жизни приспособили организм их к таким испытаниям.

Такое приспособление и втягивание организма в какую-нибудь работу для достижения определенного совершенства в ней мы и называем тренировкой.

Какая же цель должна быть поставлена при тренировке нашим средним физкультурником?

Французский врач Буаже так описывает режим тренирующегося к мировым рекордам буржуазного бегуна-атлета:

6 час. — встать (небольшая прогулка). Перед прогулкой принимается 40 грамм магнезии на 200 гр. воды.

8 час.—утренний завтрак. Первые дни—1 литр молока с 30 грам. сахара, затем черный кофе, сахар, сухари и масло.

8 ч. 15 м. — продолжительная прогулка. Иногда после прогулки 200 грамм горячего вина с сахаром.

11 час. — отдых на кушетке.

12 час.—завтрак. Примерно—150 грамм мяса без жира, 120 грамм риса, гороха и т. п., 40 гр. масла, 100 гр. сметаны, 100 гр.: орехов, изюма (ягод не более 250 грамм), сухарей 250 гр., 150 гр. вина пополам с водой, кофе с 15 гр. сахара.

13 час. — отдых на кушетке.

14 час. — прогулка.

16 час. — отдых на кушетке.

17 час. — чай с закуской. Шоколад с сахаром, сухари с маслом и яйца.

18 час. — прогулка.

20 час. — отдых на кушетке.

20 ч. 30 м. — обед. Молочный суп — 300 гр., 150 гр. мяса или рыбы, 2 яйца в смятку или сырых, 200 гр. картофеля, 100 гр. варенья или 50 гр. чернослива, 250 гр. сухарей, чашка чая с 20 гр. сахара.

21 ч. 30 м. — отдых на кушетке.

22 час. — спать.

Ну, как вам это нравится? Какая скотская жизнь! И это для того, чтобы на какую-нибудь десятую долю секунды подойти ближе к мировому рекорду. Нет, нам этого не надо.

А думаете вы, что такое «рекордсменство» и «спортсменство» развито только на буржуазном Западе? Нет. Врачами, предварительно осматривавшими участников различных соревнований в Москве, устанавливались при опросе о подготовке сплошь и рядом удивительно смешные и вместе с тем печальные факты.

Один лыжник, например, не нашел лучшего способа подготовиться к первенству СССР *по лыжам, как принимать во время каждой* тренировки одно из сильно возбуждающих средств, которым его услужливо снабжал один знакомый аптекарь. Другой додумался то того, что стал усиленно питаться сахаром, уничтожая его ежедневно около фунта. Третий, забыв свой ВУЗ и остальные обязанности, с утра до ночи «гонял» на лыжах и в результате явился на осмотр уже переутомленным.

Как не посмеяться над тем борцом, который, желая перейти в низший по весу класс для того, чтобы встретиться с более легкими противниками, «сгоняет» в горячей бане чуть не полпуда веса и становится сам настолько слабым, что его шутя кладут на обе лопатки. Такое стремление во что бы то ни стало добиться победы или рекорда, не брезгуя средствами, нам тоже не нужно.

Целью нашей тренировки должно быть достижение совершенства в работе всех органов нашего тела, которое одновременно идет с совершенством внешних форм и которое проверяется физическими достижениями и параллельным врачебным контролем.

Наша тренировка не должна мешать ни профессиональной, ни общественной работе. Простой, здоровый режим, который ведется во время тренировки, должен быть продолжен и на всю последующую жизнь.

Такое совершенствование организма и повышение достижений его стоит неизмеримо выше бережения его и профилактики.

Только оно ведет к действительному оздоровлению страны, поднятию экономической и военной мощи ее и к поднятию общего культурного уровня населения.

Кто же может приступить к такому совершенствованию?

Каждый сознательный физкультурник, здоровье которого, по свидетельству врачей, не внушает никаких опасений. Но даже и не вполне здоровые могут добиться постепенного

Физкультура—это постоянная рациональная тренировка, выковывающая крепкого физически и духовно революционного бойца.

совершенства под руководством опытных врачей физкультурников.

Желающий добиться совершенства — всегда должен помнить, что путь к нему лежит через упражнения, всесторонне развивающие и формы и функции человеческого организма.

Немецкий врач-спортсмен В. Кольрауш в этом отношении произвел интересное наблюдение над развитием совершенства в упражнениях, требующих проявления быстроты, в зависимости от способа тренировки. Результаты его наблюдений можно свести примерно к следующей таблице:

Первая часть ее показывает в %% степень развития силы, выдержки и быстроты среднего юноши, не проходившего еще никакой тренировки. При этом за 100% принята наивысшая возможность развития этих качеств. Во второй части ее показаны результаты, которых достигает юноша, занимаясь исключительно упражнениями в быстроте. Наконец, в третьей части показаны результаты всесторонней тренировки не только в упражнениях, развивающих быстроту, но и в упражнениях силовых и дающих выдержку.

Оказывается, что средний юноша до тренировки обычно имеет очень мало выдержки (40%), немного силы (50%) и несколько больше быстроты (60%). После узкой специализации в упражнениях быстроты сила у него повышается до 60%, выдержка до 50% и быстрота до 75%. Если же такой юноша пройдет курс всесторонней тренировки, достижения его по всем трем моментам значительно повышаются: сила до 80%, выдержка до 75% и быстрота до 95% и даже до 100%.

Это наблюдение подтверждает цифрами нам то обстоятельство, что **даже для достижения результата в каком-либо узком виде физических упражнений, необходима разносторонняя тренировка.** И, с другой стороны, это говорит нам за то, что **прежде чем приступить к специальной тренировке, необходимо добиться общего развития и форм и функций органов.**

Конечно, для повышения физических достижений имеет большое значение и еще одно обстоятельство.

Кому не приходилось видеть, как новичок неуклюже вертится с диском или молотом в кругу, рискуя при неправильном броске попасть снарядом в окружающих, или нескладно прыгает с разбега в вышину, вызывая смех более ловких товарищей, или как мешок с картошкой пассивно отлеживается на ковре во время борьбы, не зная технических приемов? И кто, с другой стороны, не восторгался от всей души красивыми и законченными движениями опытного дискобола, прыгуна или борца?

Очевидно, что **изучение правильных, точных и целесообразных движений является необходимым условием для совершенства в любом упражнении.**

Очень большое значение при выявлении физических способностей имеет и телосложение и прирожденные особенности каждого человека (см. рисунок внизу страницы).

Ими оправдывается во многих случаях стремление к иногда довольно узкой специализации и объясняются те выдающиеся достижения, которые на основе этих природных особенностей и в зависимости от продолжительности и способа тренировки даются таким лицам легче, чем обычному, среднему человеку.

Для всей же массы наших физкультурников на первую очередь ставится вопрос о достижении оптимального (наилучшего) совершенства в работе внутренних органов, которое, как мы говорили выше, сопровождается развитием гармоничных внешних форм и выражается в определенных физических достижениях.

(Продолжение следует).

Слева: тип бегуна на длинные дистанции—тощий, низкого роста, легковес. Справа: также бегун на длинные дистанции. Вверху: победители в прыжках в высоту и в длину с места. Высокорослые (от 190 до 193 см.), сухопарые легковесы. Внизу: победители в толкании ядра. Среди двух колоссов (Розе и Макдональд), ростом свыше 200 см. и соответствующего веса, высокорослый Витней (около 185 см.) кажется мальчуганом. Интересно, однако, отметить, что Розе прыгал в высоту с разбега более 180 см. и бегал 100 м. резвее 12 сек.

И. КУТЕЙНИКОВ.

О ПРОВЕДЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖАМ В КРУЖКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Нормальному проведению занятий по лыжам в наших кружках физкультуры мешает много причин, но главнейшие из них две: первая — это плохое и разнородное состояние лыжного инвентаря и вторая — неправильный подход к самому обучению.

В силу стесненных финансовых обстоятельств наших физкульткружков, подбор и качество лыж весьма неудовлетворительны. В этом направлении пока можно сделать только одни пожелания. В метод же обучения возможно внести определенный корректив и тем самым поставить занятия на правильный путь.

В проведении занятий с начинающими лыжниками наблюдаются опасные для их здоровья опыты в виде длинных прогулок на первых уроках, километров на 20, 30, в то время, когда нужны просто небольшие прогулки - экскурсии. Перед началом первой вылазки на лыжах необходимо разделить всех принимающих в ней участие на две основные группы: мужскую и женскую, которые в свою очередь подразделяются на занимавшихся ранее лыжным спортом, учитывая при этом число сезонов, проведенных на лыжах, и на незанимавшихся им. После производства указанного деления лыжники и лыжницы разбиваются на группы по силам.

Что же касается возрастного состава групп, желательно, чтобы средний его уровень был одинаков. При распределении инструкторских сил по группам, следует придерживаться принципа, введенного американскими педагогами, по которому лучший инструктор ведет слабейшую группу, так как она больше всех будет нуждаться в технических и педагогических указаниях. При отправлении с лыжной станции группы выходят разновременно; первой следует выпускать слабейшую; расчет следует произвести по времени. Темп хода в каждой группе дается по слабейшему. Если подбор сил произведен правильно, то нагрузка, в смысле напряжения, будет одинаковой для большинства. Первые 2—3 недели вылазки делаются от 3—5 клм, для совершенно никогда не стоявших на лыжах, и от 3—10 клм., ходивших сезон-другой (2—3 раза в неделю). Первые 3 прогулки *совершаются* в спокойном темпе. Главное внимание уделяется равномерному распределению сил по дистанции и правильному использованию движений.

Придавая лыжам значение не только обще-развивающего фактора, но считая движения на лыжах лучшей гимнастикой легких (за это говорит спирометрия специалистов-лыжников), необходимо обратить исключительное внимание на установку правильного дыхания. От правильного дыхания зависит появление усталости и согласованность движений. Никогда не следует начинать нового движения, пока предшествующее еще не закончено и не сделан соответствующий вдох или выдох. Например, идя способом одновременного отталкивания палками (или так называемым финским способом), необходимо при наклонении туловища сделать полный выдох, затем следует небольшая пауза (несколько десятых секунды), после чего можно начинать новое движение — разгибание корпуса с усиленно равномерным вдохом — и вторая пауза с набранным в легкие воздухом в выпрямленном положении корпуса.

Указанная невнимательность к сознательному регулированию дыхания отсутствует не только у начинающих ходить на лыжах, но уже и выступающих в открытых соревнованиях. Всем лыжникам без исключения следует помнить об этом, особенно при быстром ходе. Чем быстрее работают мышцы и внутренние органы, тем больше потребности в воздухе-кислороде.

Прогулки рекомендуется устраивать в местностях пересеченных, с меняющимся ландшафтом, и по возможности избегать однообразной равнины.

Однообразие профиля местности психически утомляет начинающих лыжников.

После выполнения указанного выше расписания, недели через три дальнейшие прогулки для слабых групп сделует увеличить до 8—10 клм., проходя указанную дистанцию не больше одного раза в неделю, в другие же дни проходить от 3 до 5 клм. Для сильнейших групп прогулки увеличить до 12—15 клм. один раз в неделю, в другие же дни ходить от 5 до 8 клм.

Первые уроки со всеми физкультурниками, для выработки равновесия и умения держаться на лыжах, производятся без палок, при чем слабейшие группы тренируются в этом направлении урока три. После хождения без палок, принимая во внимание слабую мышечную и функциональную подготовленность физкультурников, следует перейти к способу, при котором выбрасывание палок происходит разновременно, т.-е. к так называемому русскому ходу. Техника указанного хода состоит в попеременном выносе палок крест на крест, т.-е. при выносе правой ноги выносится палка левой рукой. Координация движений сходна с обыкновенной ходьбой. Палки при указанном ходе держатся примерно на уровне плеч с согнутыми локтями, слегка разведенными в стороны, для удобства и расширения грудной клетки. При выносе противоположной ноги палка выносится вперед и ставится приблизительно своим кольцом против носка выдвинутой вперед ноги. Слегка опираясь на палку, лыжник подтягивает на ней свое тело и отбрасывает палку рывком предплечья и кисти назад и кверху. Палка должна проходить возможно ближе к телу. Корпус при этом наклоняется несколько вперед, главным образом своей верхней частью.

Приобретя известную общую выдержку, установив дыхание, можно со старшими группами перейти к изучению в середине сезона способа одновременной работы палками, т.-е. к способу, когда отталкивание производится одновременно. Палки держатся на уровне плеч также, как и при описанном выше способе; вынос и опускание их производится одновременно, при чем кольцами палки ставятся возможно ближе к лыжам и против носка выдвинутой ноги. Дальнейшая работа состоит в нагибании и проталкивании корпуса между палками, легком жиме на них и заключительном рывке руками. В момент прохождения кистей рук у бедер наклон корпуса доходит до горизонтального уровня. Что же касается работы ног, то она зависит от состояния снега: *чем легче ход, тем чаще следует делать шаги. При легком* ходе на один шаг приходится один удар палками, при среднем — два шага и удар палками, при плохом состоянии снега, оттепели, сильном морозе, число шагов увеличивается до 3 и более. При выносе палок вперед не рекомендуется высоко поднимать их в виду проваливания их в снег, что затрудняет обратное их вытаскивание. Главное— при способе одновременной работы палками — согласованность движений и последний рывок руками. Все же остальные движения являются лишь подготовительными. Преимущество одновременного хода перед разновременной работой палками заключается в скорости движения лыжника. Но при известном состоянии снега, местности, погоды, не всегда одновременный способ будет лучше. Так, при твердом снеге, дороге, насте, при хорошем скольжении лыж, наиболее удобным является способ одновременного отталкивания палками, против же ветра и плохом скольжении лыж, в целях экономии сил, лучше всего пользоваться способом разновременным. При пересеченной местности приходится часто пользоваться и тем и другим.

Не затрагивая здесь вопроса об одежде лыжника и других гигиенических методах, разбираемых в статье т.т. Васильева, Гостева и Немухина (см. «Известия Физ. Культуры» № 23—24), мы укажем только на питание и сон лыжника при экскурсиях. Питание, так же, как и другие необходимые факторы, должно быть регулярным не только во все время подготовки к экскурсиям и в момент самой экскурсии, но и во всякое другое время. На прогулку не следует отправляться голодным или тотчас же после принятия пищи. Лучше всего это сделать часа за два до отправления. При более продолжительных экскурсиях с остановками в пути иногда не мешает закусить немного и выпить стакан чая для подкрепления.

Очень строго следить за своим сном, чтобы он был не менее 7—8 час. Спать ложиться лучше раньше, часов в 11.

Всегда помните, что невыполнение основных правил гигиены — пищи, отдыха и сна — намного уменьшит пользу от физических упражнений.

В ПРОФСОЮЗАХ И РАБКОМ

Л. НИКИТИН.

У ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ.

Новый год—новый этап в области работ по физической культуре, в котором перед железнодорожниками открываются широкие возможности развернуть свою мощь и добиться новых побед.

Для осуществления этого следует, само собой разумеется, максимально использовать опыт минувшей кампаний—опыт минувших лет советского строительства. В этом отношении железнодорожники, несмотря на тяжелую долю перенесенных ими испытаний, и, пожалуй, отчасти по этому, представляют богатейшую организацию.

Чтобы иметь хотя приблизительное представление об опыте железнодорожников в работе по физической культуре, мы позволим себе остановить внимание читателя на тех, к сожалению, не вполне охватывающих действительность, достижениях, которые удалось зафиксировать по состоянию на первое число последнего квартала старого года.

Численность железнодорожных физкульткружков, являющихся неотъемлемой частью того или иного из постоянных, существующих на союзном бюджете, железнодорожных клубов, достигает 835, а численность членов этих кружков—45.440. Определить процентное отношение данного числа к числу членов союза железнодорожного транспорта не представляется возможным, в виду того, что в состав кружков входят не только члены названного союза, но и члены их семей, а также члены других профсоюзов и граждане, проживающие в районах расположения железнодорожных клубов, в особенности к есть яне, в связи с развертываемой железнодорожными союзными организациями работой в деревне—«смычке с деревней».

Кроме этих постоянных кружков, в течение летнего периода на железных дорогах, под руководством месткомов или профуполномоченных при малых железнодорожных пунктах, колониях, дачных поселках, красных уголках и т. п. существовали еще временные кружки физической культуры, численность коих на всех железных дорогах достигала до 200, а состав до 18.000—20.000 членов.

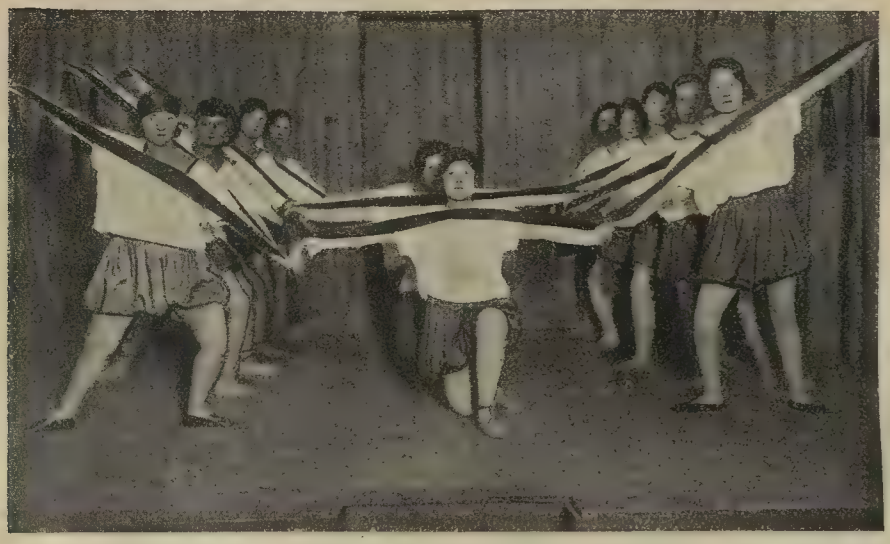
Многие из этих кружков на зимнее время прекратили свою работу, пополнив постоянные кружки новичками, многие же не только до сего времени не прекращают своей деятельности, но, перейдя на «зимние квартиры», развернули ее, превратившись в центр культурной жизни своего производства—надеемся—в прочный фундамент будущего рабочего клуба.

Говоря о том, что включенные в данную статью сведения не являются вполне охватывающими действительное положение вещей, мы имеем в виду все увеличивающийся рост работы по физической культуре на железных дорогах, а следовательно, значительное увеличение за квартал, если не количества кружков, то, безусловно, численного состава их и отсутствие сведений с пяти дорог (всего дорог СССР—29). С другой стороны, не приняты во внимание тот контингент и та масса работы, которые под общим руководством центрального бюро физической культуры при союзе железнодорожников и при непосредственном участии сил и средств союза, в огромном масштабе проводится железнодорожными службами просвещения в железнодорожных трудовых школах I и II ступеней, а также управлениями военных помощников начальников железных дорог среди членов союза во время привлечения их к прохождению допризывных сборов, и, наконец, юнсекциями железнодорожных пионерских отрядов.

Большая часть расходов на работы по физической культуре идет за счет децентрализованных средств, а сведения об этих расходах до сего времени за кварталы не представлялись, поэтому дать точную сумму их нет возможности, приблизительно же она выражается около 1.000.000 руб.

Переходя к оценке условий, в которых проводятся занятия по физической культуре, к сожалению приходится констатировать несоответствие их во многих случаях современным требованиям, а именно: а) очень слабое внимание делу физкультуры со стороны руководителей местной общекультурной жизнью—правлений клубов, б) слабая подготовка инструкторского состава в специальном и, главное, в общественном отношении,

Открытие рабочего катка при фабриках «Гознак» в Москве. Тов. Семашко произносит приветственную речь.
Г. Г. Иосса.



Московские физкультурники - транспортники. Выступление женской группы в комсомольское рождество.

в) недостаточность существующих помещений, спортивного имущества и специальной литературы, е) слабый надзор за занятиями по физкультуре со стороны медицинского персонала, и подчас даже отсутствие его, ж) недостаточность работ по ликвидации физкультурной безграмотности, з) увлечение односторонними занятиями, в частности футболом, и) увлечение выступлениями и специальной подготовкой (натаскиванием) к этим выступлениям и т. п.

Зато с другой стороны в большом числе кружков условия работы даже вполне удовлетворительные во всех отношениях.

Что касается направления работ, то благодаря тесной связи местных железнодорожных организаций с своим центром, они, по указанию последнего, неуклонно развивались в сторону всемерного использования физической культуры, как метода вовлечения рабочих в общесоюзную жизнь; не мало уже молодых и старых рабочих, еще не так давно попавших в кружки физической культуры, являются в настоящее время самыми активными членами двух и более кружков клуба, кроме спортивного.

Кроме уже отмеченных достижений в отношении численности кружков физической культуры и их членов и постановки работ, проводимых в этих кружках, железнодорожники, на многих соревнованиях СССР и, в частности, на всесоюзных, заняли достаточное количество первых мест в индивидуальных и все первые места в коллективных соревнованиях. Занятие первых мест в коллективных соревнованиях имеет огромное значение, так как является результатом работы втянутых в железнодорожные кружки рабочих и их детей, а не случайных выдающихся спортсменов.

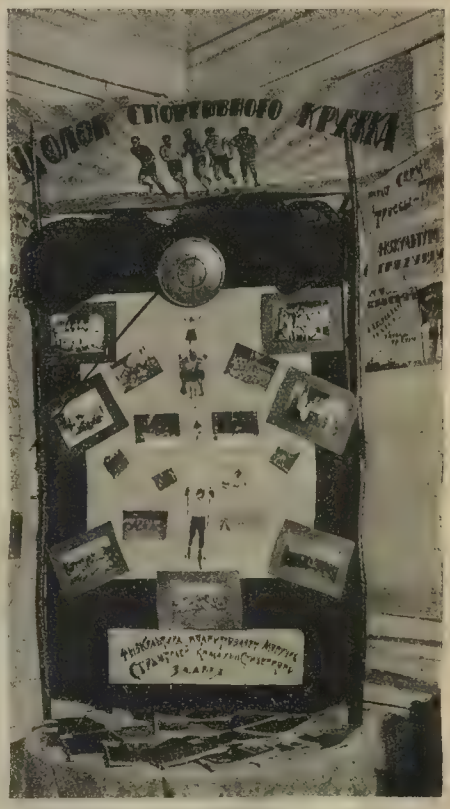
Успехи железнодорожников приписывают, обычно, их богатству. Виданное ли дело—израсходовано около 1.000.000 руб! Да на эти деньги можно сделать куда больше!

Дабы не оставлять в заблуждении думающих так лиц, мы считаем не лишним указать на то, что в указанную нами цифру 1.000.000 руб. входит, главным образом, стоимость бесплатно отпущенных в разное время железными дорогами строительных материалов, использованных на постройку спортивных помещений, площадок и т. п., оплата около 400 инструкторов, расходы на соревнования (участков, дорожные, районные, всесоюзные железнодорожные и всесоюзные общие) и содержание участников в них и, наконец, на спортивное, медицинское и прочее имущество. Таким образом, с первого взгляда огромная сумма, большая часть коей в разное время получалась натурой, гораздо меньшее влияние имеет на развитие дела, чем структура железнодорожных организаций, единой дисциплиной и удобствами сношений спаивающая массу железнодорожников, среди которых развивается данное дело.

Во главе дела стоит центральное бюро физической культуры при ЦК ж. д., являющееся как бы отделом ВСФК; далее идут дорожные бюро физкультуры (по числу дорог), участковые бюро (на каждой дороге по числу участков) и, наконец, клубы с кружками физической культуры. Все руководство идет по указанным инстанциям без права вмешательства в это руководство каких-либо других организаций, за исключением случаев контактовой работы, выражающейся во взаимном использовании, на добровольных началах, имеющихся сил, средств и опыта. Отчеты представляются также по линейному принципу, за исключением клубов, которые, помимо представления отчетов о работе своего кружка физкультуры в учбюро, копии этих отчетов представляют в ближайший местный совет физкультуры. В случае расположения бюро ф. к. в местах расположения советов физкультуры, устанавливается связь путем взаимного представительства, о своей деятельности, и если возможно, не нарушая своей плановой работы и контакта в работе.

Аналогичные взаимоотношения установлены с соответствующими отделами ГСПС.

Высказанная надежда на новые победы имеет под собой солидный фундамент, заключающийся в том, что железнодорожниками в данное время самым интенсивным образом изучаются способы борьбы с вредностями их профессии. Как только вопрос о применении физической культуры для данных целей осуществится, работы по физической культуре приобретут колоссальнейшее значение для производства и бессомненно вызовут соответствующий отпуск средств, что даст возможность развернуть работу на близкую к 100% цифру, по отношению к числу работающих на жел. дор. Что же касается достижений в области улучшения здоровья членов физкультткружков, то от текущего года ожидаются особенно благоприятные результаты.



За последнее время кружки и ячейки физкультуры приступили к созданию у себя «физкультурных уголков». В «уголке» обычно сосредоточивается спортивная литература, фото снимки физкульт-жизни, образцы спорт-инвентаря, а иногда и кружковая стен-газета. На прилагаемом снимке изображен физкультурный уголок кружка Архангельского рабочего порта.

А. ИТТИН.

ФИЗКУЛЬТБАЛАНС КОМСОМОЛА ЗА ГОД.

Год назад в первом номере «Известий Ф. К. мы намечали новые пути комсомола в физкультуре. Сейчас интересно сбалансировать, что и как сделано, и на что нужно нажать.

Год назад стоял вопрос о ликвидации параллельных СФК организаций — губбюро спорткомитетов, «Спартака» и т. д. VI съезд комсомола подтвердил правильность этой линии. Сейчас сама жизнь доказала, что эти параллельные организации сами себя изжили, т. к. комсомольское влияние, авторитет и активность возросли, как в СФК, так и в самых низовых организациях. Благодаря такой концентрации сил нам удалось втянуть за этот перио огромные массы.

С 1 марта 1924 г. количество втянутых возросло в общем не менее чем втрое.

При непосредственном участии комсомола двинуты вопросы о деревне, о нацокраинах, о пионерах и не в форме лишь комиссионных разработок, а в виде реальных результатов: Закавказье Средняя Азия, Сев. Кавказ, Кострома Ново-Николаевск и проч.

Еще год назад профсоюзы только-только раскачивались, а сейчас нет ни одного участка профсоюзного фронта, где бы не было физкультуры. Занимается преимущественно молодежь, а, следовательно,—руководитель комсомол.

Наконец, один из главнейших вопросов — подготовка командного физкультурного состава. Комсомолу удалось укомплектовать 36 краткосрочных курсов.

Агитационная работа, и очень большая, велась наиболее энергично комсомолом.

Комсомол, как активнейший отряд КИМ-а, не мог оставить без внимания и международного пролетарского спортивного движения, как одного из важнейших участков классовой борьбы. Вследствие пропаганды комсомолом, за этот год возрос небывало интерес к Красному Спортинтерну.

Все это актив, но есть и пассив. Мы все еще не имеем достаточного количества комсомольцев и молодежи от станка.

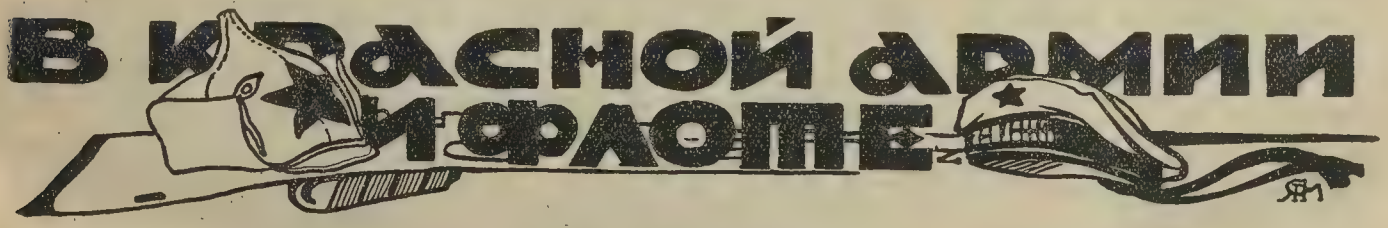
В кружках ф. к. учащиеся и «прочие» все еще имеют перевес. Это большой минус. Далее — хотя деревне, нацокраинам уделено внимание, но оно еще все же мало для такого государства как СССР.

Еще один минус — это продолжающаяся в некоторых местах «кинематографическая» смена комсомольских работников.

Севастополь. Занятия кружка физкультуры клуба совработников им. Энгельса.

В новом году мы намечаем такие вехи: физкультура, лицом к деревне, к нацокраинам, к массам.

Ни одного комсомольца, рабочего, работницы от станка вне физкультуры. Физкультучеба и подготовка новых и новых кадров наших инструкторов. Идеи Красного Спортинтерна в массы — формировать отряды бойцов за пролетарскую революцию.



А. ТЮШЕВСКИЙ.

КОЛИЧЕСТВО РАБОТЫ, СОВЕРШАЕМОЙ БОЙЦОМ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Нельзя сказать, чтобы взгляды на цели, место, средства и методы физической подготовки Красной армии были однородны. Одной из причин этого является отсутствие исходных данных, которые могли бы предупредить ряд ненужных и излишних уклонов.

В настоящее время, когда мы во всем стремимся достигнуть наибольшей рационализации труда, справедливо будет искать исходную базу, для постановки физической подготовки Красной армии, **в научных данных о количестве работы, производимой бойцом, как в военное, так и мирное время.**

Только эти данные скажут, какими физическими качествами должен обладать боец и вообще все мужское население СССР, какая связь существует между физическими качествами бойца и составом, пополняющим ряды Красной Армии при призыве и, наконец, какие требования можно предъявлять к физическим качествам войск.

Количество мышечной работы, производимой бойцом в военное время, и даже на маневрах, по научным данным Боруто «Работоспособность человека», в среднем за сутки — оценивается в 500.000 килограммометров, а при наиболее тяжелых климатических и боевых условиях возрастает до 1 и $1^1/_2$ миллиона килограммометров [1]).

Для того, чтобы оценить работу бойца и выявить всю ее тяжесть, необходимо сравнить ее с работой, производимой в других отраслях фабричного, заводского, ремесленного и сельско-хозяйственного труда, что я и делаю в приводимой таблице (см. таблицу № 1).

Из этой таблицы видно, что количество работы бойца в военное время **несравненно выше, чем во всяких отраслях**

[1]) Боруто. стр. 55.

Военно-морское училище в Ленинграде.—Бассейн для обучения плаванию.

человеческого труда, а, следовательно, **труд бойца требует прекрасно физически подготовленных людей.** Кроме этого, сравнительная таблица указывает на то, что командный состав должен быть очень чутким к физическим качествам бойца, так как пренебрежение к ним и всякие излишние требования могут повлечь ряд печальных последствий.

Расчет работы, производимой бойцом, в мирное время очень труден, вследствие отсутствия точных научных данных, а также потому, что характер мирных занятий очень разнороден. В то время, как политграмота, общеобразовательная подготовка, изучение оружия и т. п. не требуют большого количества работы, стрелковые, тактические занятия требуют значительной физической работы.

С целью показать, какое количество работы может производить боец при средней трудности полевых тактических занятий в мирное время, возьму самый простой пример из летних занятий и рассчитаю его на основе научных данных.

1. Рота выходит из лагеря на участок тактических занятий, который отстоит от лагеря в $2^1/_2$ километрах; количество работы, совершаемой при этом бойцом, будет равняться 12500 килограммометров. (По Цунцу).

2. Тактическое наступление пехоты с дистации 1500 шагов—перебежками, будет равняться 33,740 килограммометрам.

3. Приход роты с участка учения в лагерь, $2^1/_2$ клм.—12,500 килограммометров. Итак, работа, производимая бойцом в данном ученьи, при грубом и неполном расчете, при 4—$4^1/_2$ час. занятий, равняется 58,740 килограммометрам.

Следовательно, и в мирное время, при некоторых занятиях, боец будет производить количество работы, превышающее работу, производимую в некоторых отраслях труда в течение 10 часов. Конечно, в зимний период будут занятия, которые по количеству работы очень низки.

Приведенные данные о количестве работы, совершаемой бойцом в военное и мирное время, приводят нас к выводам:

1. Ни одна профессия труда **не подготовляет** организм к столь тяжелой работе, которую приходится производить бойцу.

2. Боец должен обладать прекрасными физическими качествами, чтобы выполнять работу, которая на него ложится в мирное и военное время.

3. Неподготовленность населения к выполнению работы бойца может повлечь к нежелательным явлениям, а именно: преждевременной физической усталости, ослаблению моральных сил и отсюда—к потере сопротивления врагу [1]).

4. Вполне подтверждается мысль, что без физической подготовки все техническое обучение рискует стать неиспользованным в должной степени.

5. Приведенные данные подтверждают правильность всех действий и распоряжений относительно физической подготовки населения до призыва в ряды Красной армии.

Раз установлено, что боец с плохо развитым организмом не в состоянии легко и свободно, без излишнего ущерба для себя, переносить тяжести мирного и военного времени, является необходимость исследовать научные данные о количестве работы, производимой человеком при физических упражнениях. Это видно из следующей сравнительной таблицы (см. таблицу № 2).

Здесь наглядно видно, какую ценность представляют физические упражнения. Они тренируют человека и **дают возмож-**

[1]) Д-р Шумков. «Психология бойца во время сражений».

Тюшевский. «Необходимость физ. подг. в Красной армии». «Воен. Вестн». 1923 г. № 29.

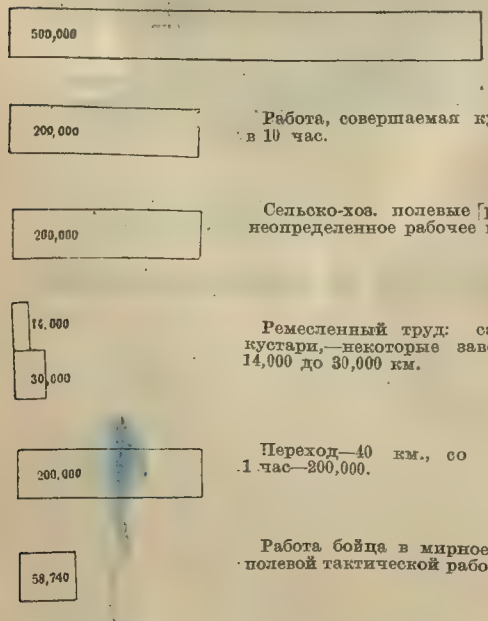


Таблица количества работы, совершаемой бойцом сравнительно с работой в других профессиях труда, по данным Боруто.

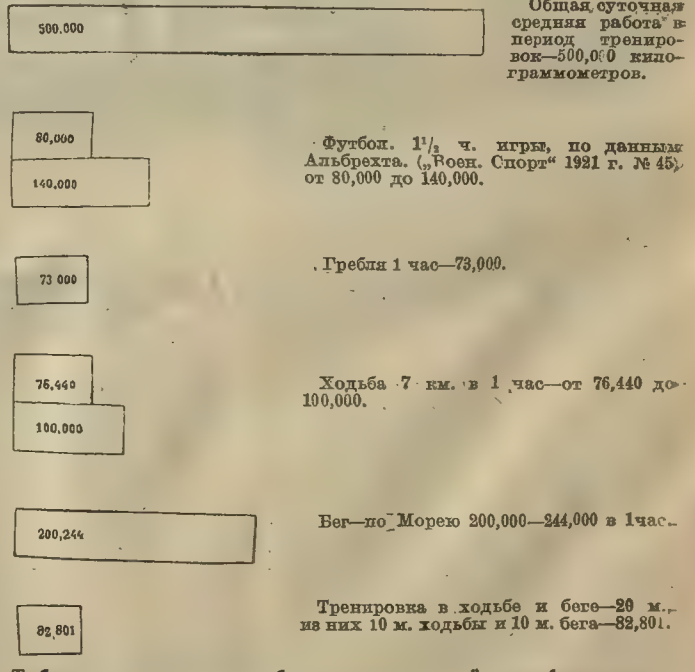


Таблица количества работы, совершаемой при физических упражнениях.

ность организму бойца в короткий промежуток времени производить физическую работу, равную и даже превышающую работу в разнообразных видах труда. Они повышают работоспособность организма и приспособляют его к интенсивной работе.

И все это совершается не только без всякого ущерба и вреда для человеческого организма, а, наоборот, с большой для него пользой, что вполне установлено научными наблюдениями.

Отсюда и практический вывод для строительства физической подготовки Красной армии: **физическая подготовка должна быть не в последних рядах обучения, как это зачастую встречается еще до сих пор, а в самом центре.**

Недаром д-р Кекчеев в реферате «Психо-физиология труда и ее значение для научной постановки производства» придает весьма существенное значение физическим упражнениям, как средству увеличения работоспособности организма и рационализации движений человека [1]).

Если сравнить данные о количестве работы, совершаемой бойцом в мирное и военное время, с работой, совершаемой при некоторых физических упражнениях, и их влиянием на организм человека, можно определить цель физической подготовки в Красной армии, **как развитие организма бойца, на основании физиологических данных, до максимума работоспособности, которую может дать тот или другой организм—соответственно своим природным данным (общее развитие) и приспособление этих сил к условиям военно-боевой жизни** (прикладное, утилитарное развитие).

Ни в коем случае нельзя давать организму бойца нагрузку, равную количеству работы, производимой в военное время, так как это поведет к преждевременному истощению и расстройству организма.

Что же касается средств и методов физической подготовки бойца, то в определении их будут играть большую роль другие данные, помимо количества работы, совершаемой бойцом при военных занятиях и физ. упражнениях.

Здесь же необходимо упомянуть, что при выборе физических упражнений, входящих в урок физподготовки, необходимо учитывать, хотя бы приблизительно, работу, которую должен в этот день произвести боец при занятиях тактических и полевых, сопряженных с большим количеством ходьбы и бега. В этом случае в состав урока следует включать более легкие упражнения, и, наоборот, при легких военных занятиях, связанных с прохождением общеобразовательной военной подготовки: уставов, изучения оружия, политграмоты и т. п., — следует давать интенсивные физические упражнения.

[1]) «Организация труда». Журнал. Цит. Книга II.

Е. СТРАТИЕВСКИЙ.

ПЕРВЫЕ СБОРЫ ПРЕДДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ В СИБИРИ.

Необходимость уделения большего внимания вопросам физической подготовки нашей молодежи и втягиванию ее в кружки и организации физической культуры — были давно поняты и оценены. Но те меры добровольного характера, которые принимались до сих пор, не давали в этом отношении желаемых результатов.

Особенно ценной должна была явиться преддопризывная подготовка, т.-е. работа с молодежью преддопризывных возрастов, работа новая, не имеющая, в условиях Сибири, ни истории, ни опыта.

Еще летом прошлого года, на съезде губвоенкомов и политорганизаторов по военной подготовке трудящихся, посвященному всецело итогам весенних сборов допризывников 1903 г., выяснилась полная возможность проведения сборов преддопризывной молодежи, формулированная в резолюции следующим образом: «В целях усиления работ по физическому воспитанию преддопризывной молодежи в городах, где представится возможность, в течение двух месяцев, провести сборы по физической культуре, для каковой цели военкоматам войти в соглашение с советами физической культуры о проведении сборов силами и средствами советов. В конце сборов провести заключительное соревнование по программе пройденного. Все методические и программно-организационные указания дать окружной инспекции вневойсковой подготовки и физкультуры, согласуясь с сибирским советом физической культуры и местными, партийными, комсомольскими и советскими организациями».

Вот, на основе этого решения и были построены первые сборы. Военное ведомство, в лице инспекции вневойсковой подготовки, составило 36 часовую шестинедельную программу занятий, со включением элементарных и простых видов физических упражнений, главным образом, гимнастики, легкой атлетики и игр; согласовало вопрос со всеми надлежащими организациями и сибирским областным советом физкультуры. Последний, в свою очередь, принял постановление о необходимости и целесообразности сборов и возложил на местные советы физкультуры учебную сторону сборов. Организация сборов была возложена приказом по войскам округа на военкоматы. К сборам привлекалась исключительно городская молодежь рождения 1905—1906 г.г. Начало и время занятий, а также сбор двух городов или одного — определялись местными организациями в зависимости от возможностей. Им же разрешалось убавлять и сроки сбора, но с обязательством проведения всех 36 часов программы. Сборы охватили 5 губерний: Омскую, Алтайскую, Ново-Николаевскую, Томскую и Енисейскую. Иркутская губерния, не поняв сути и значения сборов, «провалила» их, отказавшись от проведения.

В большинстве губерний сборы прошли в сентябре месяце, а в Томской губ. ГСФК нашел более целесообразным провести их в ноябре, путем прикрепления всей массы преддопризывников к клубам и организациям физкультуры.

Всего сборами было охвачено (без Томской губ., от которой отчет еще не получен) 5233 чел., из которых 736 чел. были освобождены от занятий по болезни и семейным причинам. Кроме того, примеру губерний последовал и сибирский транспорт, где на желдорогах также было привлечено к обучению большое число преддопризывников рождения 1905—1906 г.г.

На местах в программу сборов дополнительно включался политчас. Вместе с тем преддопризывники повсеместно принимали участие в различных празднествах, как-то: МЮД, сибирский и губернские праздники и др.

В целом, проведенные сборы, судя по материалам с мест, страдали многими дефектами, из которых главнейшие: а) непонимание местами целей и задач сборов и недостаточная подготовка общественного мнения; б) перенесение сборов на позднюю осень; в) недостаток инструкторов и слабая подготовленность некоторых из них и неумение руководить, по военному, массой и г) малое количество спортивного инвентаря.

К положительной стороне сборов необходимо отнести: а) по отчетам всех губерний — выявилась большая заинтересованность преддопризывников физкультурой; б) в преддопризывниках заложено чувство общественности и коллективной спайки и в) самое главное — по окончании обучения, преддопризывники в массе вступили в кружки и организации физической культуры.

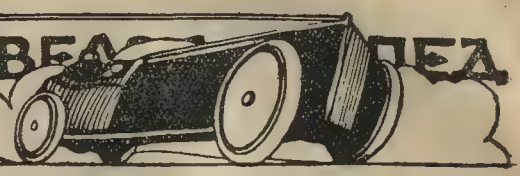
Вопросу о проведенных сборах было отведено место на состоявшемся втором сибирском совещании по физкультуре, которое с удовлетворением констатировало — «что преддопризывная подготовка вполне себя оправдала, как средство вовлечения молодежи в кружки физкультуры».

Конечно, ждать больших результатов и успехов от 36 часовых занятий, в смысле общего физического развития занимающихся — наивно.

Самое главное сделано. Молодежь заинтересована и идет в наши кружки физкультуры. Нужно лишь найти возможность суметь охватить и уложить это движение в правильно организованное русло.

Несомненно, проведенные первые сборы дали богатый опытный материал, который позволяет судить о положительных и отрицательных сторонах этого нового дела и вполне доказывает жизненность и возможность дальнейшей организации подобных сборов.

АВТОМОБИЛЬ-МОТОЦИКЛА-ВЕЛО-ПЕД



А. РУПНЕВСКИЙ.

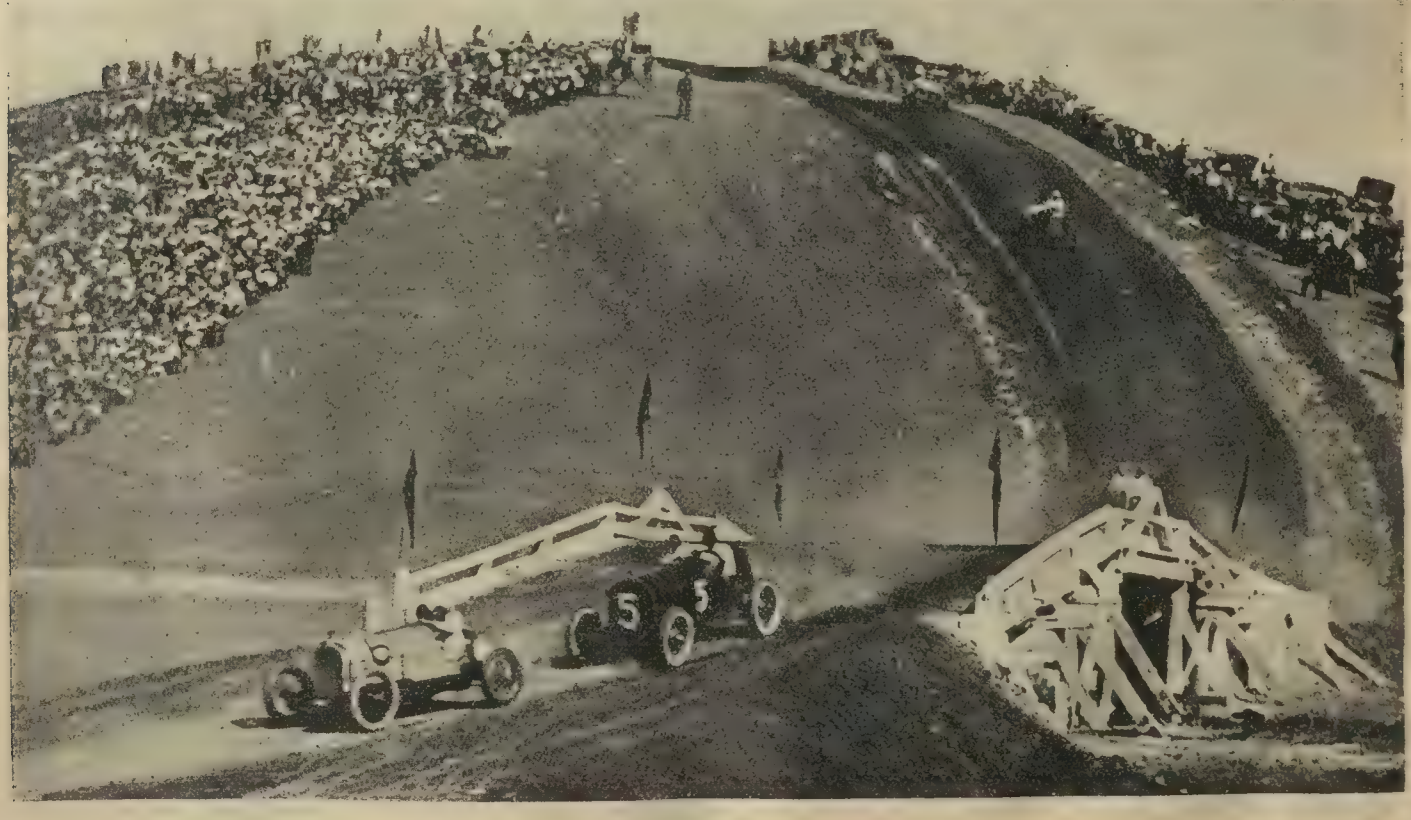
МОТОЦИКЛЕТНАЯ ВЫСТАВКА „ОЛИМПИЯ“ В ЛОНДОНЕ.

Недавно в Лондоне состоялась традиционная ежегодная выставка мотоциклов как английского, так и иностранного производства. Мотоцикл, подобно дамским туалетам, часто меняет «свою моду» и особенно это заметно в Англии, где производится и циркулирует наибольшее количество машин этого рода по сравнению с другими странами.

Подробно описать «Олимпию», разумеется, не хватит места, но общие тенденции в постройке и отдельные экспонаты заслуживают быть отмеченными нами.

Как один из наиболее популярных типов легкого мотоцикла определился тип с двухтактным мотором, емкостью цилиндра до 250 куб. сант., дешевый в эксплоатации и дешевый по цене (от 27 до 35 фунт. стерлингов), стоящий рядом с ним тип в $2^3/_4$ силы, емкостью в 350 куб. сант. является наиболее интересным и популярным с спортивной точки зрения и, как видно, усилия всех конструкторов направлены в сторону извлечения из этого типа максимальной мощности, числа оборотов, а, следовательно, и скорости, достигающей 150 клм. в час. Представителями этой категории являются: «Осборн», «Рудж» (4 клапана), «Джюкс» (4 клапана), «Стевенс», «Санбим», «Нью-Империал», «Матчлесс», «Энфильд», «Индиан» (нового выпуска), «Четер-Ли», «Коттон», «Кэльторп», «Бирдмор», «Ровер», «Гумбер», «Рекс», «Акмэ», «Триумф» (2-х и 4-х клапанные), «Зенит», «Цедос» и др. Моторы этой модели в большинстве случаев имеют опрокинутые клапаны в головке цилиндра, гоночное распределение, цепную передачу, 3 и 4 скорости, колеса $26'' \times 2^1/_2''$, короткий, но широкий бак, механическую смазку от насоса, соединенного с мотором и почти все оборудованы электрическим освещением и сигналами (динамо и аккумулятор). Категория в $3^1/_2$ силы (500 куб. сант.) имеет несколько меньшее спортивное распространение, но зато, благодаря хорошим дорогам, модель эта великолепно ходит с боковой коляской. Новые модели $3^1/_2$ сил дали в «Олимпию» следующие фирмы: «Фелон и Мур», «Скотт», «Триумф», «Квадрант», «Матчлесс», «Дунельт» (одноцилиндровый двухтактный; объем 499 куб. сант., мощность 5 сил), «Санбим» (499 куб. сант. с нормальным ходом поршня и 492 куб. сант. — длинноход, типа «Турист-Трофи»), «Рудж», «Нортон», «Джемс» ($3^1/_2$ силы, 2-х цилиндр.) и др.

В сильных категориях (свыше $3^1/_2$ сил) имен не так много, но отдельные фирмы получили мировую известность за мировые рекорды по абсолютной скорости, поставленные на Бруклэндском автодроме и на континенте. Отметим «Нортон» (633 куб. сант.), «Монгомери» (мотор «Анзани» в 8/38 сил), «Броу-Сэпериор» (серийная модель «S.S.-80» гарантируется на скорость 80 миль в час и модель «S.S.=100» — свыше 100 миль в час; последняя модель, по имеющимся у нас сведениям, в 1924 году установила и побила 9 мировых рекордов и достигла наибольшей скорости, когда-либо показанной на мотоцикле; одиночкой — 123 мили в час и с коляской—103 мили в час).



В Америке, при устройстве автомобильных гонок, не ограничиваются естественными препятствиями. Пример искусственно усложненной дистанции видим мы на настоящем снимке, где автомобилистам, вслед за спуском с косогора, приходится круто взлетать на поставленный под углом к последнему мостик и, в буквальном смысле этого слова, «прыгать через мост».

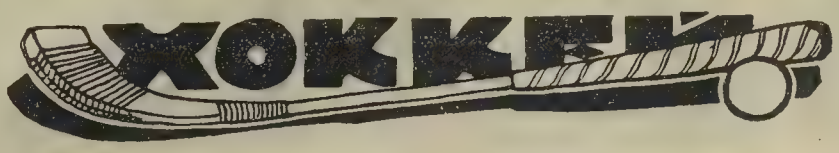
В этой же категории видными экспонатами явились марки: «Зенит», «Осборн» (5—7 сил), «Энфильд» (с трех-скоростной коробкой), «Матчлесс», «Стевенс» (7,99 сил, с боковой коляской), «Рудж» (8 сил, 2-х цилиндров., с верхними впускными клапанами) и другие. Основной новой тенденцией в постройке рамы является применение 2 труб, расходящихся от рулевой головки вниз и образующих внизу широкое гнездо для мотора. Такая конструкция рамы хорошо противостоит боковым напряжениям, в особенности при езде с коляской (примеры: «Осборн» «Зенит», «Индиан», «Хендерсон», «Броу Сэпериор» «Монгомери», «Пэкман и Поп» и др.). Следует отметить, что долго не прививавшееся у англичан управление газом и зажиганием помощью вращающихся рукояток, ныне начинает приобретать для себя почву в Англии и эту, чисто американскую деталь, ныне применяют: «Броу-Сэпериор», «Монгомери», «Пэллин», «Пэкман и Поп», бельгийский завод «Ф. Н.».

Большую сенсацию произвели на выставке новые «балонные» шины (размер 715×115) с пониженным давлением, недавно с успехом испытанные английским военным министерством. Имея громадное сечение, эти шины требуют соответственного уменьшения диаметра своего обода и некоторого переустройства вилки.

Езда с ними значительно мягче и менее утомительна, но для гоночно-спортивных целей они непригодны. Следующие фирмы применяют их, как стандартное оборудование, по желанию: «Ф. Н.», «Триумф», «Энфильд» и другие.

В области боковых колясок «Олимпия» еще раз подчеркнула, что мотоцикл с коляской в неменьшей степени стремится к увеличению удобства и защите от грязи и дождя, чем автомобиль. Поэтому, боковые коляски на выставке имели в громадном большинстве случаев различных фасонов складные верхи, целлулоидовые и стеклянные передние щиты, боковинки, крылья от грязи и проч.

Особенным успехом пользовались совершенно закрытые кузова-лимузины на боковых колясках, оборудованные и отделанные совершенно как автомобильные кузова. В этом отношении на первом месте стоят фирмы: «Лильфорд», «Сандум», «Суэллоу», «Гриндлей», «Дэнхилл», «Ф. Н.», «Б. С. А.», «Юз» и др.



К НАЧАЛУ ХОККЕЙНОГО СЕЗОНА.

Хоккеный сезон в Москве начался. Следует отметить первый отрадный факт — количество команд и игроков увеличилось вдвое по сравнению с прошлым годом.

Распространяться о пользе хоккея и его значении, как физкультурного средства, не имеет смысла. Всем этот факт отлично известен. Но трудности, стоящие на пути к его развитию, велики. Мы здесь упираемся в старого физкультурного врага — инвентарь. Как клюшки, так и коньки пока настолько высоки по цене, что обзавестись комплектом необходимейшего инвентаря пока совсем не по силам среднему кружку при фабрике и заводе. Это—основная трудность. С ней бороться нужно организованно, укрепляя наше государственное спортивное производство.

Общий рост экономического благополучия страны отразился и на наших спорт-кружках, чему свидетелем рост хоккейных команд, и, что очень важно, за счет рабочего молодняка. В Москве выступает в официальных календарных соревнованиях 11 кружков. Они разбиты на две группы: старшую и младшую, следующим образом: «А»—МСФК, Сахарники, Кр. Пресня, ОППВ, Профинтерн, Кр. Луч.; «Б»—Динамо, Гознак, КИМ, Строители, Кр. Хамовники. К розыгрышу хоккейного первенства применены те же принципы, что и к розыгрышу футбольного первенства. Эти принципы себя всецело оправдали и опыт лета минувшего года сослужит большую службу кружкам. Разбивка по группам оказалась достаточно удачной, за исключением Кр. Луча, которому место, безусловно, в младшей группе. Это уже достаточно подтвердили прошедшие игры. Все первенство рассчитано на 2 круга.

Еще одно отрадное явление текущей зимы — это большое количество катков. Если прошлый год вся игра проходила на единственном приличном катке Моссовета, то сейчас только один кружок из одиннадцати (КИМ) своего поля не имеет, а все заявленные катки нормальных размеров, а у Сахарников и отличный по льду. Вообще администрация катков стала подтягиваться в смысле улучшения условий игры, а в первую очередь качества льда.

Таким образом, сезон обещает быть достаточно интересным при условии подбора кадра опытных судей. А сие дело у нас, в Москве, также и в провинции, в очень плачевном состоянии. Новых судей почти нет, старые — устарели и по идеологии и по манере ведения игры. Выход один— создать условия выдвижения новых судей из рабочих кружков, из комсомольского и физкультурного актива. МСФК предпринял одно важное мероприятие в этом направлении, учреждая курсы для подготовки судей из актива инструкторов рабочих кружков и отведя на курсах минимальное количество мест другим желающим. Такой фильтр социального состава курсов даст гарантию в подборе нужных людей для пополнения судейских кадров.

Но это мероприятие является только началом в разрешении того ряда вопросов, которые стоят перед советом физкультуры в области втягивания в руководящую физкультурную работу рабочего молодняка и комсомольского состава. Ясно, что это касается не только хоккея, но физкультуры в целом, задевает весь комплекс работы советов физкультуры.

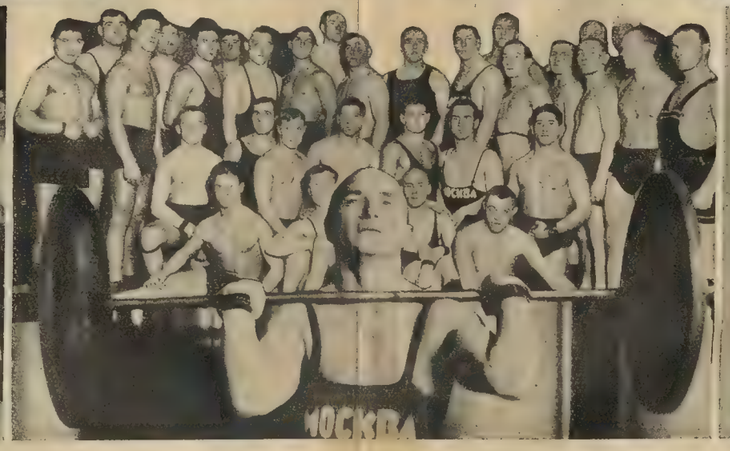
Теперь нам хотелось бы коснуться вопроса о комплектовании сборных команд. Первенство СССР не за горами и поэтому этот вопрос достаточно своевременен. Мы уже писали в футбольных статьях о том методе формирования сборных, который принят в Западной Европе. Испробовать их опыт в этом деле нам не мешало бы. Мы не встречали возражений против предложенного нами способа, и он единственно правильный. Надо сейчас попробовать проверить его на деле и затем результаты опыта осветить в нашей прессе. Нужно сейчас наметить состав команд-сборных и заставить их сыгрываться в намеченном составе. Только тогда у нас будет гарантия, что индивидуально наиболее совершенные товарищи явят определенную силу и в коллективе.

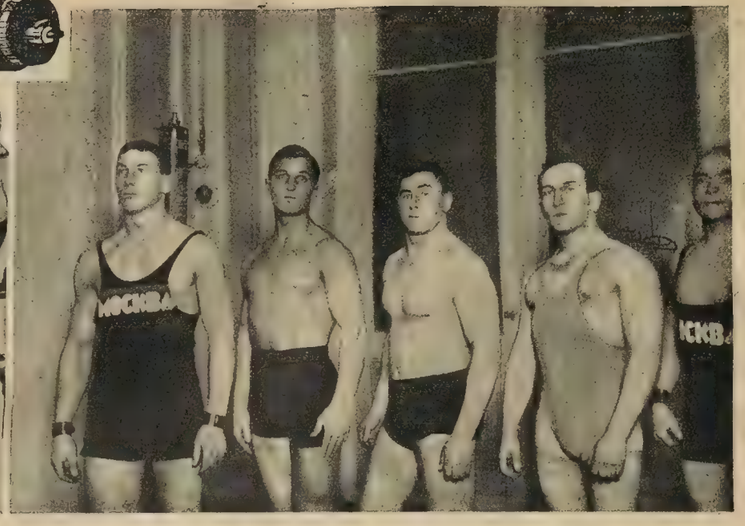
Еще важный вопрос, который надо поставить в начале сезона и добиться разрешения его — это медицинский осмотр участников, антропометрические измерения их и постоянное наблюдение за ними внутри кружков. Вводя какой-либо новый метод тренировки, заставляя членов кружков проходить какие-либо новые упражнения, постоянно проверять результаты этих мероприятий через врачебно-контрольный аппарат кружка или совета физкультуры.

При такой постановке работы мы сможем с открытыми глазами итти вперед по путям советской физкультуры.

Теперь же надо подумать о пересмотре правил игры и внесении туда редакционных ясностей. Но этого вопроса мы коснемся в отдельной статье.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА





Всесоюзные соревнования по тяжелой атлетике. Слева—общая группа участников по борьбе. В центре—общая группа участников по подъятию тяжестей. На фоне группы—победитель легчайшего веса, москвич Бухаров. Справа—занявшие первые места по гирям—Спарре, Кондратьев, Эхт, Христолов, Бухаров.

Вверху—суд. коллегия; в центре гл. судья тов. Кальпус (предс. техкома ВСФК). Внизу слева — Бухаров, справа на фоне афиши—Спарре толкает двумя. Снизу вверх—победители по борьбе—Желнин, Иванов, Сажко, Горин.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ.

Соревнования на первенство СССР по тяжелой атлетике на 1924 г. происходили с 25 по 30 декабря в г. Киеве. Это первые соревнования во всесоюзном масштабе, проведенные не в центре. И надо отдать должное Киевскому ГСФК: им было сделано все возможное. С организационной стороны соревнования были обставлены вполне удовлетворительно. Городской зал, где происходили соревнования, не заставлял желать ничего лучшего — масса места, воздуха и света.

В первый день, перед началом соревнований, председателем судейской комиссии т. Кальпус (ВСФК), открывшим соревнования, было сказано краткое слово о значении физической культуры вообще и тяжелой атлетики и борьбы — в частности. С приветствиями к участникам выступали также: т.т. Полупанов (от губкома партии), т. Пискун (от Киевск. ГСПС), т. Бздункевич (от Укр. ВСФК и Киевск. ГСФК) и проф. Подгаецкий (от Всеукраинской академии наук). Затем было приступлено к проведению соревнований.

Соревнования по гирям.

В соревнованиях по гирям приняло участие 39 челов. от 10 районов СССР. Кроме того, к последнему дню соревнований прибыли еще два участника из далекой Грузии. Все участники по гирям показали отличную подготовку и технические результаты соревнований более чем отличные. Достаточно сказать, что в то время, как на всесоюзных соревнованиях 1923 г. сумму более 1000 ф. сделали лишь 4 участника, на настоящих более 1000 ф. сделали 16 человек.

Перейдем к отдельным результатам по отдельным весам.

В легчайшем весе [1]вое место занял москвич А. Бухаров, [2]правлявший на этих соревнованиях [3] и летний юбилей своих выступлений и [4]0 лет подряд державший первенство России, а затем—СССР по гирям в легчайшем весе. При собственном весе в 145 ф., им была сделана сумма в 926 ф., вторым—тоже москвич Чулин, молодой, с большой будущностью атлет. Его сумма 890 ф., третьим киевлянин Шепелянский, сделавший сумму в 885 ф.

В легком весе первым ленинградец Хрястолов (собств. вес 162¼ ф.), сделавший высшую для легкого веса сумму 1040 ф., в толчке двумя установивший новое всесоюзное достижение в 270 ф. (прежнее—265 ф. — Жуков) и в толчке левой 189¼ ф. (прежнее 176 ф.—Жуков) 2—Жуков (Киев) с суммой в 1025 ф. 3—Киевлянин Черный — 1005 ф. Таким образом, в легком весе три участника сделали больше 1000 ф. Хорошую подготовку показал харьковец Алекс, установивший высшее достижение в толчке правой — 199¼ (прежний Коршунова—191¼).

В среднем весе молодой киевлянин Кондратьев, при собственном весе в 183½ ф., сделал сумму в 1065 ф., 2—ленинградец Ильин—1040 ф. и 3—москвич Суслов — 1010 ф. Выступавший в этом весе В. Бацкевич (Ярославль) и сделавший сумму в 1005 ф., из-за повышения собственного веса переведен в полутяжелый вес, где ему и засчитано четвертое место.

В полутяжелом весе первым Эхт (Одесса), легко сделавший сумму в 1127 ф. и в толчке левой установивший новое всесоюзное достижение в 199¼ ф. (прежнее 196¼—его же). 2—москвич Крылов, молодой, многообещающий атлет, обладающий прекрасной фигурой. Его сумма 1060 ф. 3— разносторонний атлет Синицкий (Гомель) 1055 ф.

В тяжелом весе первым, конечно, Спарре, лучший гиревик СССР, работающий с гирями с точностью хорошей машины. Его сумма—1279 ф., на 51 ф. больше суммы, сделанной им на всесоюзных соревнованиях 1923 г. При этом им было установлено два новых всесоюзных достижения: в рывке двумя—257 ф. (прежнее его же —251⅛ ф.) и в толчке правой—252¼ (прежнее его же—250 ф.).

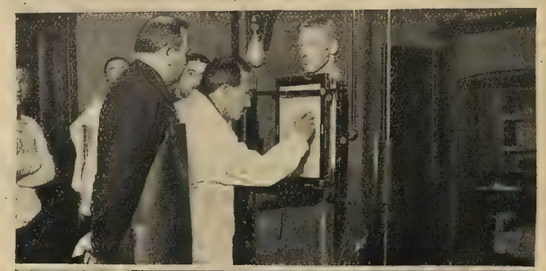
2 — отличный темповик, киевлянин Лисоправский—1092 ф. 3—представитель Гомеля Седзевич—1030 ф. Сумму в 1000 ф. и более сделали — киевлянин, массивный (собств. вес 230 ф.) Головань — 1015 ф. и закавказец Бестаев—1000 ф. Последний прибыл на соревнования к последнему дню и делал все движения в один день, при работе же в нормальных условиях им, вероятно, была бы показана лучшая сумма.

Таким образом, по гирям, по числу очков, на первом месте оказалась Москва—23 очка, на втором Киев—21, на третьем—Ленинград—9, на четвертом УССР—7 и на пятом Западная Белоруссия—6.

Соревнования по борьбе.

В соревнованиях по борьбе 41 участн. К сожалению, не прибыли ленинградские финны — Вайникайнен, Кокко и Кумпу. Не приехал также ленинградец Уйк, недавно вернувшийся из Эстонии. Отсутствие означенных товарищей значительно понизило интерес к борьбе.

Вверху—в рентгеновском кабинете — исследование участников. В средине — уголок общежития участников соревнований. Внизу—на улице Киева—волы, развозившие по городу плакаты и афиши о первенстве.



ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ соревнований на первенство СССР по поднятию тяжестей.

ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС.

Занятое место	ФАМИЛИЯ	Район, город	Собственный вес	Число сделанных попыток в 5 движ.	Жим двумя	Рывок одной правой	Рывок одной левой	Рывок двумя	Толчок одной правой	Толчок одной левой	Толчок двумя	Общая сумма	Соотношение к собственному весу	Общее место
1	Бухаров	Москва	145½/144	25	180	135	—	190	—	170	251	926	6,39	3
2	Чулин	„	139/139	25	180	—	140	180	160	—	230	890	6,40	2
3	Шепелянский	Киев	145½/148¼	25	190	140	—	180	—	155	220	885	6,02	8
4	Бакулин	Ср. Повол. Н. Новгор.	143¾/144	25	160	—	135	170	160	—	220	845	5,88	9
5	Сорбучев	Центр. Тула	145¾/146	25	160	—	135	170	160	—	210	835	5,72	13

ЛЕГКИЙ ВЕС.

1	Хрястолов	Ленинград	160½/162¼	25	210	160	—	210	—	190[2]	270[3]	1040	6,44	1
2	Жуков	Киев	163½/166	25	200	165	—	210	—	190	260	1025	6,22	5
3	Черный	„	163/163½	24	210	155	—	210	—	160	270	1005	6,15	6
4	Алекс	УССР Харьков	161/163	24	180	—	155	190	200[4]	—	260	985	6,08	7
5	Андреев	Москва	163/163¼	25	180	—	160	190	160	—	240	930	5,70	14

СРЕДНИЙ ВЕС.

1	Кондратьев	Киев	180½/183½	25	230	—	170	210	185	—	270	1065	5,85	11
2	Ильин, А.	Ленинград	177½/178	25	190	—	170	210	200	—	270	1040	5,86	10
3	Суслов	Москва	181½/183¾	25	220	—	150	200	180	—	260	1010	5,53	22
4	Ильин	Ср. Повол.	183/184	25	200	—	145	210	190	—	251	996	5,42	25
5	Спреслис	Н. Новгород Москва	178½/176	25	190	160	—	200	—	180	260	990	5,58	19

ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС.

1	Эхт	УССР Одесса	199/199	24	230	180	—	237	—	200[5]	280	1127	5,66	15
2	Крылов	Москва	190½/192	24	200	—	170	220	200	—	270	1060	5,54	21
3	Синицкий	Белоруссия Гомель	196½/201½	25	210	—	165	210	200	—	270	1055	5,32	26
4	Бацкевич	В. Поволж. Ярославль	182½/186	25	200	—	165	190	190	—	260	1005	5,45	23
5	Гореловский	Ср. Повол. Н. Новгород	191/191	25	180	—	160	210	190	—	260	1000	5,23	27

ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС.

1	Спарре	Москва	207¼/197¼	25	240	—	200	256[7]	253[8]	—	330	1279	6,32	4
2	Лисоправский	Киев	222/219	24	190	180	—	242	190	—	290	1092	4,95	31
3	Седаевич	Белоруссия Гомель	221/223	25	190	—	170	220	190	—	260	1030	4,63	36
4	Головань	Киев	231/230	25	220	—	155	200	180	—	260	1015	4,40	37
5	Бестаев	Грузия Тифлис	250½/206	24	210	—	150	200	180	—	260	1000	4,86	32

1) Числитель показывает вес участника до начала соревнований, а знаменатель — после повторного взвешивания 2) По взвешивании в штанге оказалось 189¼ ф., что является всесоюзным достижением. 3) Всесоюзное достижение. 4) По взвешивании — 199¼ ф. — всесоюзн. достиж 5) 199¼ ф. — всесоюзн. достиж. 6) При повторном взвешивании переведен из среднего веса в полутяжелый. 7) 257 ф. — всесоюзн. достиж. 8) 252¼ ф. всесоюзн. достиж.

РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ[1].

ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС.

№ № по порядку.	Фамилия, имя	Район, город	ВЕС до соревнов. и после	Густов	Плосков	Эйберг	Смирнов	Пилюшин	Сиротин	Борисенков	Желнин	место
1	Густов	Москва	143 / 145½	■	+ 1 : 20	×	+ 4 : 35	× ½ поб.	— 20 сек.	× ½ поб.	— 16 : 50	3
2	Плосков	УССР Харьков	144 / 144	— 1 : 20	■	— 1 : 20	— 5 : 50					8
3	Эйберг	Сев. Кавказ Ростов-Дон	144½ / 146¼	×	+ 1 : 20	■	+ 2 : 45	× ½ поб.	×	×	× ½ пор.	5
4	Смирнов	Ср. Повол. Н.-Новгород	145½ / 147	— 4 : 35	+ 5 : 50	— 2 : 45	■	— 6 : 10				7
5	Пилюшин	Киев	145½ / 146½	× ½ пор.		× ½ поб.	+ 6 : 10	■	— 12 : 40	× ½ поб.	— 57 с.	6
6	Сиротин	Киев	143 / 140	+ 20 с.		×		+ 12 : 40	■	× ½ поб.	× ½ пор.	2
7	Борисенков	Москва	144 / 144½	× ½ пор.		×		× ½ поб.	× ½ поб.	■	×	4
8	Желнин	Ленинград	143 / 148¾	+ 16 : 50		× ½ поб.		+ 57 с.	× ½ поб.	×	■	1

1) Помещая настоящие результаты по борьбе, редакция обращает внимание инструкторов, организаторов, судей соревнований на форму ведения протоколов, могущую быть использованной для многих других видов соревнований, как-то футбол, баскетбол и др.

ЛЕГКИЙ ВЕС

№№ по пор.	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Район, город	Вес до сор. и после	Дроздов	Столяров	Житников	Петров	Куренько	Иванов	Фесенко	Волосевич	Скворцов	Бобровник	Место
1	Дроздов	В.-Поволж. Ржев	156 157	■	×								— 11 : 45	от дальн. схва-ток отказался.
2	Столяров	Ленинград	155½ 156¼	×	■	+ 7 : 20	× ½ поб.	× ½ поб.	— от.на53			— 2 : 14	— 18 : 53	5
3	Житников	Киев	164¼ 164½		— 7 : 20	■	× ½ поб.		× ½ пор.	× ½ пор.		×	× ½ пор.	7
4	Петров	Москва	160 165¾		× ½ пор.	× ½ пор.	■	— 1 : 02		× ½ пор.			× ½ пор.	8
5	Куренько	Крым Евпатория	159½ 160		× ½ пор.		+ 1 : 02	■	— 10 : 15	— 6 : 18		×		6
6	Иванов	Москва	161 164		+ заот.53с	× ½ поб.		+ 10 : 15	■	+ 5 : 30	+ 6 : 15	× ½ поб.	× ½ поб.	I
7	Фесенко	Сев. Кавказ Краснодар	164½ 166¾			× ½ поб.	× ½ поб.	+ 6 : 18	— 5 : 30	■	+ 4 : 50	× ½ поб.	× ½ поб.	II
8	Волосевич	У.С.С.Р. Сталино	162 163¼						— 6 : 15	— 4 : 50	■	× ½ пор.		от остальн. хв. отказался
9	Скворцов	Ленинград	157 159		+ 2 : 14	×		×	× ½ пор.	× ½ пор.	× ½ поб.	■	× ½ поб.	III
10	Бобровник	Киев	162½ 161	+ 11.45	+ 18.53	× ½ поб.	× ½ поб.		× ½ пор.	× ½ пор.		× ½ пор.	■	4

СРЕДНИЙ ВЕС

№№ по пор.	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Район, город	Вес до сор. и после	Фомин	Буслов	Краснов	Новиков	Вабул	Бланкштейн	Киселев	Савков	Махницк	Бацкевич	Место
1	Фомин	Москва	180 182¾	■	+ 11 : 25	×	× ½ поб.		× ½ поб.		+ за отказ	× ½ пор.	×	2
2	Буслов	Киев	178 175½	— 11 : 25	■	×	— 4 : 43		× ½ пор.					7
3	Краснов	Сев. Кавказ Ростов-Дон	176½ 183	×	×	■	× ½ пор.		— 1 : 30		× ½ пор.	× ½ пор.		6
4	Новиков	Ленинград	178¼ 184¼	× ½ пор.	+ 4 : 43	× ½ поб.	■	+ 6 м.	+ 8 : 40		+ 12 : 55	× ½ пор.		3
5	Вабул	Киев	180 171				— 6 м.	■	— 3 м.					снялся
6	Бланкштейн	Крым Феодосия	173½ 170	× ½ пор.	× ½ поб.	+ 1 : 30	— 8 : 40	+ 3 м.	■	+ 21 с.	× ½ пор.	— отказ		5
7	Киселев	В. Поволж. Ярославль	166 171						— 21 с.	■	— 5 : 27	— 2 : 50		
8	Савков	Москва	176¼ 178	— за отказ		× ½ поб.	— 12 : 55		× ½ поб.	+ 5 : 27	■	— 10 : 30		4
9	Махницкий	Киев	173 172	× ½ поб.		× ½ поб.	× ½ поб.		+ за отказ	+ 2 : 50	+ 10 : 30	■	— 5 : 03	1
10	Бацкевич	В. Поволж. Ярославль	183 182	×								+ 5 : 03	■	снялся из-за болезни

ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС

№№ по пор.	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Район, город	Вес до сорев. и после	Эхт	Гойхман	Попов	Быченков	Миллер	Сажко	Куришков	Лайконен	Место
1	Эхт	УССР, Одесса	200 199	■	— 1 : 50	+ 12 : 50		— 5 : 40			— отказ	6
2	Гойхман	Киев	193 192	+ 1 : 50	■	+ 4 : 38		× ½ пор.	— отказ	+ за отк.	× ½ поб.	3
3	Попов	Белоруссия, Витебск	196 201	— 12 : 50	— 4 : 38	■	+ 1 : 16			— 5 : 05		7
4	Быченков	Ленинград	184 187			— 1 : 16	■	— 4 : 26				от дальнейш. схваток отказ.
5	Миллер	Москва	195 198	+ 5 : 40	× ½ поб.		+ 5 : 26	■	— 1 : 08	× ½ поб.	+ отказ	2
6	Сажко	Киев	190 193		+ отказ			+ 1 : 08	■	× ½ поб.	×	1
7	Куришков	Киев	194 195		— отказ	+ 5 : 05		× ½ пор.	× ½ пор.	■	— 3 : 44	5
8	Лайконен	Сев. Кавказ Ростов-Дон	187¾ 187½	+ отказ	× ½ пор.			— отказ	×	+ 3 : 44	■	4

ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС

№№ по пор.	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Район, город	Вес до соревн. и после	Горин	Седзевич	Чистяков	Радюк	Дехтярев	Место
1	Горин	Сев. Кавказ Краснодар	206 209	■	+ 3 : 27	+ от.на7м	+ 1 : 25	+ 2 : 34	1
2	Седзевич	Белорус. Гомель	223 222¾	— 3 : 27	■	+ 2 : 41	— 6 : 34	+ 12 : 40	3
3	Чистяков	Москва	211 212¾	— от.на7м	— 2 : 41	■	×	× ½ поб.	4
4	Радюк	УССР Харьков	210 207¾	— 1 : 25	+ 6 : 34	×	■	+ 3 : 47	2
5	Дехтярев	Москва	207 204½	— 2 : 34	— 12 : 40	× ½ пор.	— 3 : 47	■	5

Примечание.

Условные знаки:

\+ победа

× ничья

— поражение.

В легчайшем весе безусловно выше всех по классу борьбы ленинградец Желнин, заработавший 3 победы и $1\frac{1}{2}$ поражения за ничью с Борисенковым. Лучший киевлянин Сиротин занял второе место, на третьем москвич Густов.

В легком весе на первом месте безусловно лучший легковес москвич Иванов, заработавший $5\frac{1}{2}$ поб.

Победителем в среднем весе оказался сильный киевлянин Махницкий, имеющий $4\frac{1}{2}$ поб. и 1 случайное поражение от представителя Рыбинска—Бацкевича.

Сильная конкуренция из-за мест шла в полутяжелом весе, где лучшим оказался киевлянин Сажко—$2\frac{1}{2}$ поб. и $\frac{1}{2}$ пораж. за ничью с Лайконеном. В борьбе с последним Сажко безусловно было проявлено больше инициативы, но судьи почему-то признали борьбу в ничью. 2—москвич Миллер. 3—сильный киевлянин Гойхман и 4—представитель Ростова финн Лайконен.

В тяжелом весе лучшим оказался Горин (Краснодар), имевший 4 поб., 2—сильный харьковец Радюк. Москвич Чистяков занял лишь 4 место.

В конечном результате по борьбе на первом месте оказалась опять Москва—22 очка, на втором—Киев—20, на третьем Ленинград и Сев. Кавказ—по 12, на четвертом УССР—4 очк. и на пятом Западная Белоруссия—3.

Таким образом, абсолютным победителем по поднятию тяжестей и борьбе на 1924 г. явилась Москва (45 очк.), получившая от Киевского ГСФК красное знамя, на втором месте Киев (41), получивший барельеф с потретом т. Ленина и на третьем Ленинград (21 очко), увезший с собой бюст т. Ленина. На четвертом месте Сев. Кавказ—12 очк., на пятом УССР—11 очк.

Кроме того, все участники получили памятные листы и жетоны.

Новые достижения по гирям.

По желанию многих участников соревнований, на четвертый день перед борьбой, было организовано выступление желающих установить новые достижения в поднятии гирь, при чем установить таковые удалось только двум: Бакулину (Н. Новгород) — легчайш. вес в толчке правой—169 ф. (прежнее 166 ф. Лауда) и средневесу Ильину (Ленинград) в рывке левой—$174\frac{1}{2}$ ф.

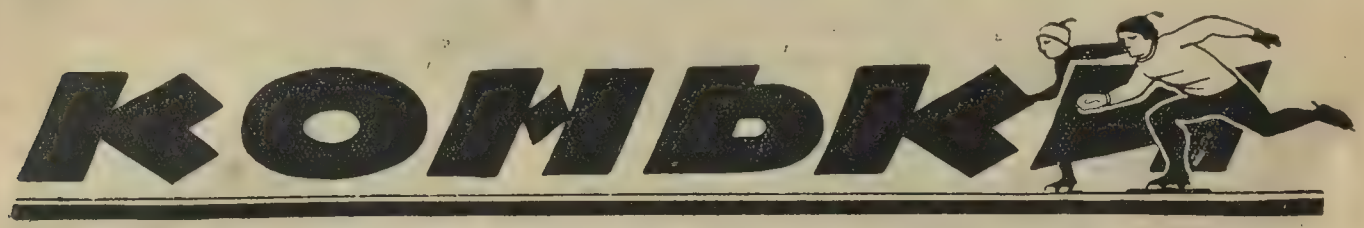
Судейская комиссия.

Соревнования проведены судейской комиссией в составе: главный судья т. Кальпус (ВСФК), зам. главного судьи—т. Бедункевич (Всеукр. ВСФК) секретарь т. Иванов (Киевск. ГСФК), Хайдин (Москва) и Черных (Н. Новгород) и представители городов. Соревнования по гирям проведены судейской комиссий удовлетворительно, а по борьбе значительно слабее. Арбитрами были по очереди представитель Москвы т. Хайдин и т. Бедункевич. Если первый был удовлетворительным арбитром, то о втором этого сказать далеко нельзя. Слабы были также и угловые судьи (из представителей городов). Наконец, мешали правильному проведению соревнований и сами зрители, возгласами и хлопками нервировавшие борцов.

Врачебный контроль.

Все время соревнований работала врачебная комиссия в составе врачей—Бирзина, представителя НУК-а ВСФК, специально командированного для организации наблюдений над участниками соревнований, проф. Крамаренко, Григорьевой, Шейнфайн, Пекерского и Финка. Все участники были исследованы комиссией перед началом соревнований, затем гиревики исследовались по окончании соревнований каждого дня, а борцы—по окончании каждой схватки. Богатый научный материал, собранный комиссией, во многом должен рассеять имеющееся предубеждение против тяжелой атлетики. Наглядные примеры таких выдающихся гиревиков, как Бухаров, Спарре, имеющих замечательные сердца, должны убедить многих в целесообразности занятий тяжелой атлетикой.

Будем надеяться, что выводы эти будут опубликованы д-ром Бирзиным на страницах «Известий Физ. Культуры».



П. ИППОЛИТОВ.

ТРЕНИРОВКА КОНЬКОБЕЖЦА-СКОРОСТНИКА.

Первыя дни тренировки.

Ступая первый раз после летнего перерыва на лед, конькобежец не должен тут же ставить себе задачей регулярную тренировку по намеченной программе. Он должен постепенно, не вызывая в мускулах переутомления и катаясь без определения резвости, втягивать свой организм в тренировку на протяжении 7—10 дней.

«Болезнь» мускулов.

После первого же дня катанья мускулы ног будут сильно болеть в верхней части бедер и в икрах. В таком состоянии конькобежец иногда даже прихрамывает, но эта «болезнь» быстро проходит и прекращать из-за нее катанье-тренировку не следует.

Выработка шага.

Прежде чем приступить к тренировке какой-либо дистанции, необходимо выработать более или менее правильный шаг.

Как главное правило, считаем, что изменить самый характер собственного шага почти невозможно, ибо последний всецело и главным образом зависит от строения ног. Это нужно хорошенько запомнить молодым конькобежцам. Главная задача «молодняка» должна заключаться в том, чтобы вытренировать с в о й шаг, а не перенять ход другого конькобежца.

Единственная возможность — это отшлифовать и усовершенствовать «свой» шаг, приспособляя его к технике лучших «мастеров» и схватывая главные технические приемы, как-то: толчок, повороты, приземление корпуса и пр.

Если нет товарищей, к шагу которых хотел бы приблизиться молодой конькобежец, то лучше кататься в одиночку.

Инстинкт движения самым лучшим образом подскажет все те приемы, которые необходимы для преодоления пространства, а оставление резвости, до поры до времени, на заднем плане поможет закрепить стиль.

Тренировка «гуськом».

При этой тренировке конькобежцы бегут друг за другом без интервала. Дистанция выбирается не менее 5000 метров. Участники меняются местами и «ведут» группу по-очереди по два-три круга. Подобная тренировка лучше всего способствует вырабатыванию правильного шага, ибо не в шаг в это время итти очень трудно и слабый участник в силу необходимости втягивается в общий шаг. Эта наглядная практическая тренировка способствует массовому обучению молодых конькобежцев и, являясь коллективной, приводит к более тесной спайке между участниками.

Подготовка к соревнованиям.

Строгое распределение дней тренировок одно лишь дает возможность подготовить свой организм к соревнованию с таким расчетом, чтобы проявить максимум энергии именно в день розыгрыша, а не убить его в течение тренировки.

Конечно, «порция» тренировки для каждого индивидуума будет различна, но любой внимательный конькобежец легко сможет сам определить, что ему идет во вред и что приносит пользу.

Особенно надо бояться таких дней, когда желание кататься бывает очень велико и когда совершенно незаметно можно переутомить свой организм. Распределение программы тренировки будет служить в данном случае лучшим предохранителем.

К тренировке можно применить с большим успехом следующие, не лишенные остроумия, слова: «вылезай из-за стола (понимай: «прекращай тренировку») в тот момент, когда у тебя разыгрался аппетит».

Новички Александров и Новиков в беге на 500 м. на открытии катка Гознак.

Д. В. Ильин.

Нормальная тренировка подготовляет методически и равномерно организм человека не на одно или два соревнования и не на один - другой год, а на десятки лет. Сам участник не только не «изнашивается» от подобной работы, а наоборот,— приобретает выносливость, стойкость и закаленность всего организма, столь необходимую в нашей повседневной жизни.

Режим.

Тренироваться следует или до еды или спустя часа $1^1/_2$ — 2 после принятия пищи, но во всяком случае не совсем голодному.

Перед соревнованием утром: кофе, молоко или какао, бутерброды, яйца и поменьше соленого и острого. В перерыве между двумя стартами — бутерброд с неострой и несоленой начинкой. В морозные дни чай перед бегом лучшене пить.

Абсолютно никаких спиртных напитков ни перед соревнованием ни в дни тренировок не допускается.

Курение особенно ослабляет легкие, что может особенно остро сказаться на больших дистаицнях.

Соблюдение строгого режима при нормальной тренировке диктуется здравым смыслом и, если конькобежец, строго выполняя второе, будет с халатностью относиться к первому, то едва ли он достигнет желаемых результатов.

Тренировка и режим так тесно связаны между собой, что одно без другого не может существовать.

Тренировка на отдельные дистанции.

Помещая ниже расписание дней тренировок, я беру неделю за примерный срок, который при наличии свободного времени можно удлинить, повторив программу.

Этот срок подготовки применим к соревнованиям на одну или две дистанции. Что же касается подготовки к большим выступлениям на все четыре дистанции, то здесь тренировка не укладывается в 1 неделю и необходимо брать за основу двухнедельный срок.

Считаем нужным при этом напомнить, что к строгому выполнению расписания нужно приступать только после, по меньшей мере, двухнедельного произвольного катанья на коньках без всякой программы.

Тренировка на 500 метров.

1 день. 1500 м. прогулочным ходом, 5 стартов по 50—60 м., 5—6 сильных поворотов «с руками», с разбегом по прямой метров за 20, 1500 м. прогулочным ходом. **2 день.** 1500 м. средним

Один из лучших стайеров конкобежцев Кушин принимает эстафету на «призе открытия» по хоккею.

Г. Г. Иосса.

ходом, повороты с рукой, 3 старта по 50—60 м., 2 старта с поворотом приблизительно по 200 м., 1 раз пройти полные 500 м. неполной резвостью. 2000 м. тихим прогулочным ходом. **3 день.** 2000 м. прогулочным ходом, 2 старта по 50—60 м., 1 раз 500 м. полным ходом, 3—4 поворота с разбегом по прямой за 20—30 м., 1500 м. средним ходом. **4 день.** 2000 м. прогулочным ходом, 2 раза по 500 м., 5 поворотов сильно, 1500 м. средним ходом. **5 день.** 1 раз 500 м., 3 старта с поворотом, 1500 м. прогулочным ходом. **6 день.** 5 стартов по 50—60 м., 2—3 поворота, 1500 м. прогулочным ходом.

Тренировка на 1500 метров.

1 день. 2500 м. прогулочным ходом, 2 старта с поворотом, 2500 м. тихим ходом, **2 день.** 1500 м. средним ходом, 6—7 поворотов сильно, 2500 м. тихим ходом. **3 день.** 1500 м. — первые 500 тихо, а остальные 1000 полным ходом, 2 прямых с поворотом, 3000 м. тихим ходом. **4 день.** 2000 м. тихим ходом. 1500 м. резво, 2—3 поворота. **5 день.** 5000 м. прогулочным ходом, 2—3 прямых с поворотом. **6 день.** 1500 м. с резвым концом, 2—3 прямых с поворотом, 2—3 старта по 50—60 м.

Тренировка на 5000 метров.

1 день. 3000 м. прогулочным ходом, 1000 м. с резвыми поворотами (с рукой) **2 день.** 5000 м. средним ходом, 1500 м.

Открытие катка ф-ки Гознак. Бег новичков на повороте.

Д. В. Ильин.

тихо, но с резвыми поворотами. **3 день.** 3000 м. резво, 5—6 поворотов с прямыми, 1500 м. тихо. **4 день.** 1500 м. тихо, 2—3 прямых с поворотами, 2000 м. средним ходом. **5 день.** 5000 м резво. **6 день.** 3000 м. средним ходом, 1500 м. с резвым концом, 2—3 поворота.

Тренировка на 10.000 метров.

1 день. 5000 м. средним ходом, 1500 м. прогулочным ходом. **2 день.** 5000 м. средним ходом, 3000 м. прогулочным ходом. **3 день.** 10.000 м. прогулочным ходом. **4 день.** 3000 м. тихим ходом. **5 день.** 5000 м. резво, 1500 м. тихо.

Подготовка к соревнованиям на 500 м., 1500 м., 5000 м. и 10000м.

1 день. 5000 м. тихо, 2—3 старта с поворотом. **2 день.** 1500 м. резво, 2—3 прямых с поворотом, 2000 м. тихо. **3 день.** 5000 м. прогулочным ходом, 2—3 старта с поворотом. **4 день.** 500 м. резво, 2—3 прямых с поворотом, 2000 м. прогулочным ходом. **5 день.** 1500 м. резво, 2—3 поворота с прямыми, 1500 м. тихо. **6 день.** 10.000 м. прогулочным ходом. **7 день.** 2—3 старта с поворотом, 1500 м. тихо. **8 день.** 500 м. резво, 2—3 поворота, 2000 м. тихо. **9 день.** 5000 м. тихо, 2—3 поворота с прямыми, **10 день.** 3—4 старта по 50 — 60 метров, 1500 м. тихо, 500 м. резво. **11 день.** 3000 м. тихо, 2—3 старта по 50—60 метров. **12 день.** 1500 м. тихо, 2—3 старта с поворотом, 2000 м. прогулочным ходом. **13 день.** Полный отдых за день до соревнования.

Общие замечания к программе тренировок.

Как указывалось выше, каждый отдельный конькобежец нуждается в различной «порции» тренинга. Таким образом, вышеприведенная программа занятий не может быть обязательной для такого, например, товарища, который после 2—3 дней тренировки будет чувствовать некоторое переутомление. В таких случаях найти выход очень легко: надо сократить равномерно программу каждого дня настолько, чтобы оставшаяся нагрузка вполне соответствовала силам данного товарища.

Предлагаемая программа занятий проверена на личном опыте автора, который, к сожалению, сличить к каким-нибудь авторитетным руководством не представляется возможным из-за отсутствия книг по настоящему вопросу. Между тем, только сличение и разбор двух или более мнений о конькобежной тренировке даст возможность установить вполне объективную программу занятий по скоростному бегу на коньках.

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

ПИРАМИДКОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ТРОЙКАМ.

Стоять по трое, на расстоянии один от другого на ширине ладони, в стое спятном — приручить. Рассчитываются справа налево на «правый» (**П**), «средний» (**С**) и «левый» (**Л**).

Счет I. 1, 2, 3, 4. Темп — умеренный.

Упражнение I.

Такт 1-й.

На 1. **П.**—Поворот влево, ушаг правой стой спятный — предручить кнаружи (после поворота взяться за руки с соседями). (После поворота налево отодвигаем правую ногу на ширину полного шага в правую сторону и к ней тотчас же придвигаем левую ногу в стой спятный; взявшись за руки все образуют круг).

С.—Стоем зашажным правой стой спятный—предручить кнаружи (соединяется руками с обоими крайними).

Л.—Поворот вправо, ушагом левой стой спятный—предручить кнаружи (соединяется за руки с правым и средним).

На 2. **П, С, Л.**—Предклон руками, выдержка.

На 3. **П, С, Л.**— Вспрямление—предручить вовнутрь (правая через левую, перекрещиваются предлоктьями).

На 4. **П, С, Л.** — Выдержка.

Такт 2-й.

На 1. **П, С, Л.** — Стой скрестный правой (правая через левую) — уручить (большепальцевое положение).

На 2. **П, С, Л.** — Поворот кругом влево в стой спятный — приручением взручить (смотреть вверх).

На 3. **П.** — Зашагом левой назад стой на левом колене (правая нога с места не двигается и перепендикулярна к земле)— скорчить уручивая, кулаки над плечами.

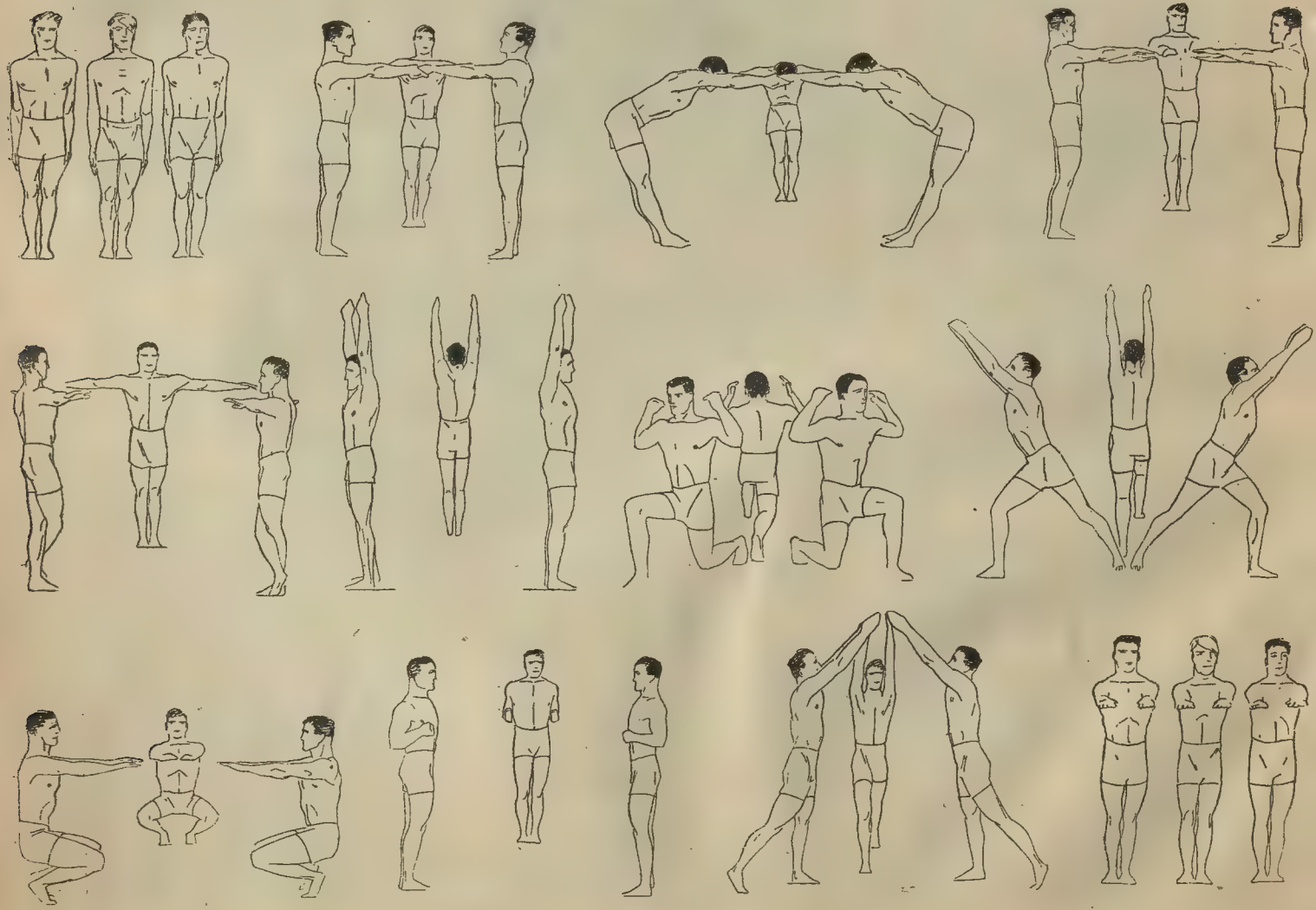
С. и Л. — Зашагом правой назад стой на правом колене — скорчить уручивая, кулаки над плечами.

Такт 3-й.

На 1. **П.** — Встать во выпад правой ногой вперед (толчком колена и выпрямлением левой, сгибая правую в колене)— выбросить руки вперед кверху.

С и Л. — Встать во выпад левой ногой вперед — выбросить вперед кверху.

На 4. **П, С и Л.** — Выдержка.



Порядок фигур идет слева направо по рядам.

На 2. **П.** — Поворот кругом влево, придвигом левой ноги присед. — предручить вовнутрь (кулаки соприкасаются).

С. и **Л.** — Поворот кругом вправо, придвигом правой ноги присед. — Предручить вовнутрь (кулаки соприкасаются).

На 3. **П, С, Л.** — Встать в стой спятный. Скорчить, заручивая, кисть в кулак.

На 4. **П, С** и **Л.** — Выдержка.

Такт 4-й.

На 1. **П.**—Стой вышажный левой вперед (по направлению носка правой ноги «среднего») — выбросить руки вперед, кверху, кисть разжать.

С. и **Л.**—Стой вышажный правой вперед (средний — по направлению носка левой ноги «правого», левый — по направлению носка правой ноги «среднего»).

На 2. **П.**—Поворот направо—придвигом правой ноги стой спятный. Нижними дугами направо — предручить.

С. — Придвигом левой ноги стой спятный — предручить.

Л.—Поворот налево—придвигом левой ноги стой спятный. Нижними дугами налево предручить (тройка оказывается в том же положении, из которого начала упражняться, но только здесь руки остаются в предручении.

На 3. — **П, С** и **Л.** — Приручить начальное положение.

На 4. — **П, С** и **Л.** — Выдержка.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

РАБОТА ОНЕЖСКОГО УСФК.

Уездный совет физкультуры при Онежском УИК был организован на основании постановления ГИК от 24/VI—23 г. в составе представителей: от УИК, УВК, УОНО, здравотдела, ГПУ, укома, укомола, уполн. АГСПС и инсп. охраны труда.

Состав представителей постоянно менялся, так как организации почти на каждое заседание УСФК присылали новых представителей, что в результате являлось тормозом в общей работе совета.

Благодаря целому ряду причин в начале организации УСФК, работа почти не велась, не было руководителей-инструкторов и физкультъячеек на местах, кроме нескольких неорганизованных человек при УВК, где имелись кой-какие спортивные снаряды.

Таким образом УСФК пришлось начать свою деятельность без всяких средств и материалов по физкультуре.

Первые мероприятия УСФК. При первых же шагах работы УСФК встал вопрос о подыскании инструкторского состава.

Осуществление этой задачи оказалось трудным для УСФК. Но через некоторое время союз деревообделочников берет на свое содержание одного инструктора, который и поведет работу на лесопильных заводах №№ 34, 35 и 36.

Не без усилий со стороны УСФК удалось также подыскать спорт-инструктора на лесопильные заводы № 32 и 33.

Таким образом в настоящее время имеется два постоянных инструктора на заводах и один, выделенный от комсомола, работающий среди пионеров.

Этим УСФК не ограничивается и имеет стремление завербовать инструктора для городской ячейки, которая, не имея такового, ведет работу без системы и нерегулярно.

Спорт-инвентарь и литература. УСФК на средства союза деревообделочников были закуплены необходимый спорт-инвентарь и литература. Так, приобретены гири разного веса, гантели, гимнастические палки, параллельные брусья, козлы, турники, стойки для прыжков, около 60 костюмов, футбольные мячи, камеры к ним и пр.

Выписаны газета «Красный Спорт» и журнал «Известия Физической Культуры», а также целый ряд руководящих брошюр по спорту. И, кроме того, оборудованы помещения и спорт-площадки на л. з. № 32 и 34.

Реорганизация кружков и рост их членов. После привлечения инструкторов УСФК было обращено внимание на систему работы на местах и, как следствие этого, произведена реорганизация физкультукружков. До момента реорганизации насчитывалось всего 50 физкультурников, но и эта цифра в то время сократилась и фактически существовал только один кружок на л. з. № 34 и еле оформившийся второй л. з. № 32.

Количество перерегистрированных оказалось 25 на л. з. № 34 и 15 чел. на л. з. № 32.

Но по мере популяризации идей физкультуры путем чтения лекций и показательных выступлений начинает замечаться тяга молодежи к физкультуре, и к настоящему времени насчитывается уже 4 кружка с 96—100 физкультурниками.

Из числа физкультурников 95% рабочие и крестьяне. Физкультурников-партийцев нет, комсомольцев же—43 человека, т.-е. почти 50% общего числа кружковцев.

Кроме указанных кружков, намечается организация их и в уезде, что, очевидно, будет проведено в течение нынешнего года благодаря развитию деятельности изб-читален и деревенских ячеек комсомола.

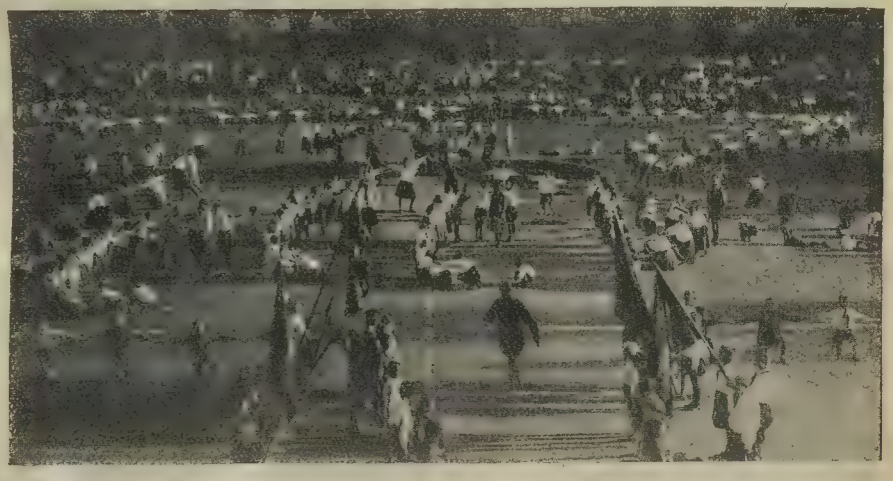
Работа кружковцев. В имеющемся кружке в прошлом зимнем сезоне проводился, главным образом, лыжный спорт, летом же культивировались: плавание, футбол и баскетбол, а также спортивные игры на площадках.

Программа занятий в кружках твердо установлена и проводится систематизированно.

В июне п. г. было произведено антропометрическое измерение всех физкультурников.

Зимние перспективы. При наличии отпуска средств по смете в сумме 620~ рублей и поступлений от оборудованного катка, надо полагать, будет приобретено до 50 пар коньков и до 50 пар лыж.

УСФК мыслит создать в г. Онеге и на заводах 3 катка, для чего союзом деревообделочников, а также и УСФК уже предпринимаются меры. Кроме того, предполагается создать лыжные команды, для чего заготовляются лыжи и подыскиваются руководители.



Ташкент. — Массовые вольные движения в исполнении физкультурников-пионеров

РАБОТА ВОРОНЕЖСКОГО УСФК.

Вся работа по уездам в Воронежской губернии по физкультуре проводится УСФК, сконструированным из представителей учреждений, согласно положения ВСФК.

Количество физкультурников. В настоящее время физкультработа проводится в Задонском, Боринском, Землянском и Рамоньском уездах, с количеством физкультурников в 378 чел. Из всех занимающихся лишь 2 партийца и 93 комсомольца. Не важно обстоит офизкультуривание рабочих, из коих всего на всего 60 человек занимаются ф. к., а также и с крестьян твом (63 ч.).

Технический аппарат УСФК. Технический аппарат УСФК состоит из одного секретаря (по штату), он же и делопроизводитель, с оплатой 25 руб., в месяц; инструкторского состава не имеется, хотя по штату положено, но его платежную единицу занимает председатель совета, получающий 27 рублей. Безусловно, при таком положении аппарата работу наладить нельзя.

Работа УСФК. Из намеченного плана работы УСФК, в текущем году выполнить пришлось очень мало. Тормазом к выполнению послужило, главным образом, недостаточно внимательное отношение членов УСФК к своим обязанностям и отсутствие средств.

Входящие в УСФК ведомства, за исключением уздравотдела, почти не выполняют никакой физкультработы.

Интересно отметить, что физкультурные занятия в сельшколах не начаты только потому, что УОНО до сего времени не может уделить времени для окончательного разрешения этого вопроса. В общем работа по физ. воспитанию только начинает развиваться, до сего же времени в деревнях Воронежского уезда о физкультуре никто ничего не знал и никакой работы не проводилось.

Что же касается кружков, находящихся при клубах, то они тесно связаны с культурно-политпросветительной работой.

Задачи зимнего сезона. На зимний период УСФК намечает провести следующую работу; составление примерной программы физупражнений для сельшкол и детдомов; приступить к физкультзанятиям, через УОНО, в школах и детдомах; поднять работоспособность аппарата райсоветов и самого УСФК, провести кампанию перевыборов членов бюро кружков физкультуры; приобрести необходимую руководящую литературу для РСФК; провести чрез уздрав чтение лекций по гигиене и санитарии, а также выезд на места и еще некоторые мероприятия, являющиеся особо срочными и необходимыми.

Выполнение настоящего плана может быть проведено в жизнь лишь при своевременном отпуске кредитов и при более активной работе представителей ведомств, входящих в УСФК.

Думаем, что как то, так и другое разрешится в благоприятную сторону для воронежских физкультурников.

У ОРЕХОВО-ЗУЕВЦЕВ.

За летний и осенний сезоны, помимо общегрупповых занятий и поверки достижений кружковцев Орехово-Зуева, было проведено несколько легко-атлетических соревнований городского и уездного характера.

Разбирая прошедшие соревнования, необходимо отметить имевший место срыв их футбольными матчами.

Футбол — больное место физкультурников нашего уезда. Действительно, ради футбола ребята жертвуют всем, чем хотите. Срыв же соревнований по легкой атлетике считается пустяком.

Зимняя работа. В декабре месяце на место старого нерабстоспоссбного УСФК избрано новое, которое организовало и утвердило учебно-техническую комиссию, состоящую из двух инструкторов и трех членов совета.

В зимний период решено поднять квалификацию инструкторского состава путем введения еженедельных занятий по предметам, необходимым для каждого инструктора.

С января строго поставить дело по научному контролю: обследовать помещения занятий по физической культуре, ознакомиться с работой по профессиям на фабриках: в первую голову на ткацкой, бумаго-прядильной, отбельно-красильной и во вторую — на остальных производствах. Начать также антропометрическое измерение и медицинское обследование кружковцев по анкетам МГСПС и наладить лекционную работу по санитарии и гигиене.

Учитывая жизненную особенность каждого, занимающегося физкультурой, и другие данные, составить годовой план, с разбивкой такового по сезонам.

Поставить учет достижениям.

Вовлечь взрослую молодежь в физвоспитание при помощи создания секций зимнего спорта и игр, приняв за основу лыжи и коньки.

Для проведения этой работы выделена комиссия в составе: Клюшкина, Смирнова, Шустрова, Кутасина и Картошкина.

На нашем снимке находит отображение жизнь одного из сильнейших украинских гребных клубов — «Каменского водного клуба», расположенного в г. Каменском (Екатеринославской губ.), при Днепровском заводе. Справа, на фоне последнего, вырисовывается станция клуба. На переднем плане — гребцы.

БУРЖУАЗНЫЙ СПОРТ В 1924 ГОДУ.

Буржуазный спорт интересен и важен для нас в первую очередь, конечно, как фактор политического порядка, поскольку он ведет в открытое наступлении свои фашистские банды на рабочую физкультуру и вырывает из рядов последней отдельных бойцов, соблазняя их прелестями профессионализма. Однако, и другие его стороны нуждаются в освещении. Идеологические предпосылки буржуазии, конечно, ложны и вредны. Но, зато кое-что полезное можно найти в научном обосновании и методике физкультзанятий. Наконец, и техническое достижения буржуазного спорта не должны оставаться совершенно в тени. В них мы найдем богатое поле для наших научных наблюдений и выводов. Наконец, государственный характер пролетарской физкультуры в СССР может время от времени ставить нас с буржуазией открытыми соперниками на спортивном поле (пример с Турцией) Поэтому мы, не загромождая журнал постоянным пережовыванием побед и достижений наших противников, на сей раз постараемся дать более или менее обстоятелный очерк.

ЗИМНИЙ СПОРТ.

(лыжи, коньки, хоккей).

Зимняя часть Парижской олимпиады, разыгранная в Шамони, прошла наименее удачно в организационном отношении, выявив резкое разделение участников на два лагеря. Фешенебельные любители бобслейных гонок, соревнований по фигурному катанию и ряда всевозможных специфически курортных игр и развлечений, попавшие почему-то в участники олимпиады, конечно, слишком мало гармонировали со скромными северными конькобежцами и лыжниками. «Олимпийцы» сразу же разделились на два лагеря. Одни жировали и глазели на других. Эти же «другие», в поте лица готовясь к соревнованиям, конечно, не были чрезмерно польщены уделявшимся им вниманием.

И конькобежный и лыжный спорт в Шамони свелся по существу к обычному, но ведущемуся с переменным успехом единоборству Норвегии и Финляндии. На лыжах финны за последние годы систематически проигрывают Норвегии и уже закаялись ездить туда на соревнования. Столь же неудачна была и очередная попытка взять реванш у непобедимого Торлифа Хауга на нейтральной территории.

В соревновании на 50 клм. финн Райвио пришел лишь на 7 месте позади 4 норвежцев и двух шведов, отстав от Хауга, покрывшего дистанцию в 3 : 44:32, на 12 минут. Более удачно выступал на 18 клм. дистанции Тапани Нику (3 место).

Надо, впрочем, заметить, что поражения финнов в значительной мере зависят не от отсутствия класса, а от непривычки к сильно пересеченным дистанциям, которые в большом ходу как в Норвегии, так и на континенте. Недостаток этот за последнее время финские лыжебежцы стараются изжить и деятельно тренируются сейчас в гористых местностях, требующих, между прочим, и специального типа лыж (полугорных).

В прыжках опять-таки победили норвежцы в лице Туллина Тамса (сумма 2-х прыжков 98 мтр.), Бонна, Торлифа Хауга и др.

В скоростных соревнованиях на коньках ожидали по примеру прошлого года борьбы за первое место между финном Тунбергом и норвежцем Стремом, но последний не оправдал возлагавшихся на него надежд и заработал лишь четвертое место позади Тунберга, Ларсена (Норв.) и Скутнаба (Финлянд). Зато Ларсену вскоре после того удалось взять реванш у Тунберга на первенство Европы, где последний, специализируясь на 500 мтр., завял на стайерских дистанциях. Ровно через два недели Ларсен окончательно закрепил свою победу выигрышем 1—2 мест в Христиании первенства мира. Здесь Тунберг занял на 500 мтр. первое место, но отвалился на 7 на 5000, а от участия во второй день и совсем отказался.

В Шамони заставили, было, после 500 мтр. говорить о себе американцы с Джутро во главе (1 м.—44 сек.), но на более длинных дистанциях, начиная уже с полутора тысяч, они оказались совершенно беспомощными. Причина успехов представителей С. Штатов на 500 мтр. кроется в совершенно своеобразной технике бега, в коей совершенно отсутствует мах и скольжение и, наоборот, много напоминающею хоккиеста на коротком рывке. К тому же следует прибавить, что все американцы, выступающие у себя на родине обычно на круглых коньках, идеально берут повороты.

Почти что совершенно были лишены интереса хоккейные матчи олимпиады. Несмотря на сравнительную легкость западного хоккея (играют плоской шашкой, в команде 8 человек, ворота вышиною в пол человеч. роста) европейские команды, не исключая и северных, оказались сущими младенцами перед Канадой и Соед. Штатами. Сразу же пошли головокружительные разгромы. Канада выиграла: у Чехо-Словакии 30 : 0, у Швейцарии 31 : 0, у Швеции 19 : 0; С. Штаты: у Бельгии 19 : 0, у Франции 22 : 0 и т. д. Из европейских участников лучше других держалась Англия, но и то лишь при встречах с европейцами же (выиграла у Бельгии 19 : 3, у Франции 15 : 2), тогда как и Канада и С. Штаты справились с ней без труда (19 : 2 и 11 : 0).

Единственная захватывающая игра всего турнира имела место в финале и дала Канаде вполне заслуженную победу над С. Штатами при счете 11 : 6.

ФУТБОЛ.

Соотношение сил различных стран на футбольном поле с достаточной определенностью выявилось во время Парижской олимпиады. Здесь легко вышел на первое место Урагвай, бивший всех своих противников с весьма внушительным счетом (кроме Голландии, с которой игра закончилась 2 : 1). Почти что равный класс обнаружили Швейцария (II место), Швеция (III) и Голландия. Близка к ним и Чехо-Словакия, сдавшаяся швейцарцам лишь после двух дней игры. Остальные участники турнира, начиная с классных: Бельгии, Италии и Испании — все же несколько слабее. Англичане, не будучи уверены в силах своих любителей, команды в олимпийском турнире не выставили.

Думается, что от этого они ничего не проиграли, ибо любительские английские команды, напр., играют обычно вровень с французами, международный класс коих весьма сомнителен (недавно сборная Парижа выиграла у Лондона 1 : 0).

Что же касается английских профессионалов, то последние, надо полагать, стоят отнюдь не выше уровня хороших континентальных команд, на что имеется и косвенное указание, а именно то, что сильная южно-африканская команда, игравшая в Англии с несомненным успехом (9 побед — 3 поражения) при встрече с голландцами потерпела поражение 2 : 1. Ничего не говорит и тот факт, что весеннее турне нескольких английских команд в Австрию и Германию кончилось полным разгромом немцев, ибо последние международные игры Германии рекомендуют ее весьма посредственно. Стоит лишь вспомнить встречи немецких сборных команд со Швецией и Венгрией, кончившиеся солидным поражением (4 : 1), двукратный проигрыш немцев Италии и их вошедшие в обычай «неустойки» перед чехословацкими командами.

Правда, два матча берлинского клуба Теннис-Боруссия с сильнейшей командой Парижа «Club Francais» кончились внушительными победами (3 : 1 и 5 : 1), но надо сказать, что сильных в теннисе и регби французов редко кто не бьет на футбольном поле.

Северо-американцы, увлекающиеся, подобно французам, теннисом, регби, а также и безболом, равным образом не располагают особо сильными футбольными командами. Зато, несомненно, серьезная опасность угрожает Европе со стороны Южной Америки, где Урагвай, показавший на олимпиаде «внекласссвую» игру, имеет ряд серьезных соперников, с Аргентиной во главе.

РЕГБИ.

Что касается регби, то это, как мы только что указали, излюбленная игра французов и «янки». Равным успехом пользуется она также в Англии и Австралии. Во всех же остальных странах развитие регби далеко отстает от футбола. К этому нужно еще прибавить, что относительно культурная разновидность регби, применяемая в Англии, Австралии (Новой-Зеландии преимущественно) и во Франции, не имеет почти ничего общего с тем жестоким видом этой игры, который распространен в Америке и каждый сезон уносит десятки игроков убитыми и искалеченными. Различие в технике обоих разновидностей игры затрудняет сопоставление класса стран, их культивирующих. Выступление американцев на Парижской олимпиаде, где они играли по совершенно чуждым им европейским правилам, закончилось полным разгромом французов, но вместе с тем и невероятным скандалом, ибо в этом матче фактически были попраны все правила. Думается все же, что, привыкнув к европейской технике, американцы оказались бы недосягаемыми как для французов, так и для англичан, уже в силу своих феноменальных физических данных (в команды отбираются игроки сплошь выше 6 фут. роста и 5—6 пуд. веса, но притом совершенно сухие и подвижные). Что касается соотношения сил Англии и Франции, то первая пока что все еще сильнее французов, что видно уже по регулярным поражениям французов в соревнованиях на «Кубок пяти наций» (Англия, Шотландия, Ирландия, Франция и Уэльс). Однако, французы заметно прогрессируют и не раз одерживали победы над англичанами в единичных матчах.

Ново-зеландцы же вот уже несколько месяцев выступают в Англии без поражений (28 побед) и, надо думать, могли бы оказаться единственными опасными соперниками для Америки.

ТЕННИС.

Такое соперничество этих двух «молодых» материков имеет место и в области другой спортивной игры—тенниса, где лишь австралийская команда ухитряется оказывать Соединенным Штатам серьезное сопротивление.

Парижская олимпиада этого года, равно как и знаменитые Уимблейские соревнования в Англии не дали на сей раз полной картины соотношения сил в теннисном мире. Таковое определилось наглядно лишь значительно позднее при розыгрыше финала «Кубка Дэвиса» и открытых для иностранцев первенств С. А. Соединенных Штатов. Впрочем, как Уимблей, так и Париж, также, дали кое-что интересное. В первом из этих соревнований закончила на данный сезон, а может быть и навсегда, свою карьеру непобедимая французская теннисистка Сусанна Ланглен. С большим трудом справившись в четверти финала с одной из своих постоянных, но ранее малоопасных ей противниц, француженка сочла за лучшее от окончания турнира и от участия в олимпиаде уклониться. После этого в Париже олимпийское соревнование легко выиграла молодая американка Элен Уильс, в финале побившая неожиданно выдвинувшуюся француженку Власто. На одном, приблизительно, уровне с последней надо поставить старых испытанных теннисисток—Маллори (Америка) и Мак Кэйн (Англия)). Всеобщее удивление вызвала блестящая игра француза Коше, побившего такого игрока, как Р. Вильямс (С. Штаты) и лишь в сильной борьбе проигравшего в финале другому американцу В. Ричардсу (6—4, 6—4, 5—7, 4—6, 6—2). Окончательно же выявилось соотношение сил всех интернациональных игроков лишь осенью в Америке. Командное первенство мира (Кубок Дэвиса), как и всегда, досталось С.-Штатам, обыгравшим Австралию. Женское одиночное уверенно выиграла Уильс. Мужское же первенство снова взял неподражаемый Тильден, все еще не имеющий достойных противников. В полуфиналах первенства С.-Штатов встретились олимпийский победитель В. Ричардс с Тильденом и способный ученик Тильдена Джонстом с австралийцем Паттерсоном. Последний находился, видимо, не в форме (проиграл до того в «Кубке» французу Лякосту) и был на голову разбит Джонстоном. Тильден же, последовательно и уверенно, хотя не без борьбы, особо обострившейся в финале, обыграл как Ричардса, так и Джонстона.

В заключение этих строк, посвященных теннису, позволим себе привести небезынтересную классификацию лучших 10-и мировых игроков, составленную одним из знатоков теннисного спорта.

Вот она: 1. Тильден, 2. В. Ричардс, 3. Андерсон (Австралия), 4. Джонстон, 5. Лякост (Франция), 6. Баротра (тоже), 7. Кинси (С. Штаты), 8. Паттерсон, 9. Коше, 10. Мануэль Алонзо (Испания).

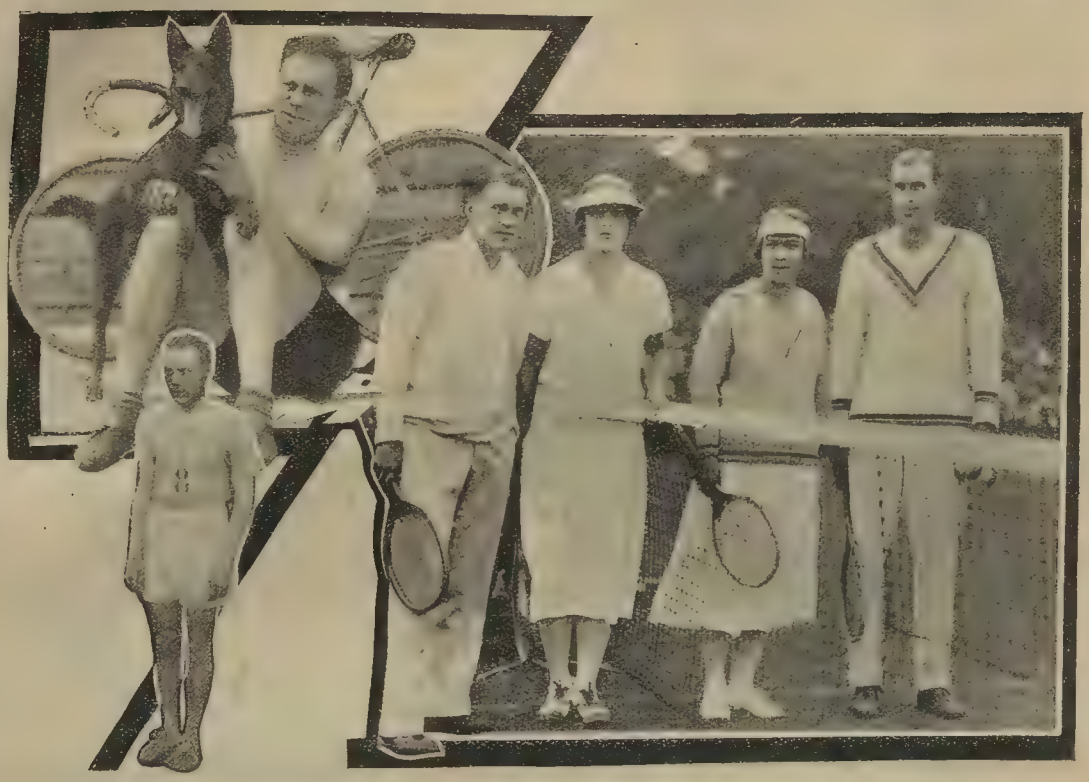
Если бы продолжить этот список дальше, то, вероятно, прежде всего пришлось бы упомянуть о нескольких испанцах (Гомар, Флаке), затем уже об англичанах и лишь в последнюю очередь о немецких теннисистах (Фройтцгейм, Крейцер, Рахе), из коих двое первых недавно начистоту проиграли Флаке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Переходя теперь к наиболее развитому на Западе и в Америке виду спорта—легкой атлетике, нужно сказать, что она, против ожидания, дала за истекший сезон много нового, а между тем ждать особых новшеств, по совести говоря, не приходилось, ибо, казалось бы, что легко-атлетические достижения уже дошли до мыслимого предела. Прошедшая олимпиада, действительно, в массе подтвердила все прежние наблюдения (максимальность достижений, расположение отдельных наций по скале—С. Штаты, Финляндия, Англия и т. д.), но на этом

На переднем плане — Вейсмюллер (слева) и Каханомоку (справа), два лучших в мире пловца на короткие дистанции.

В глубине—пловец, одевающий водяные лыжи, на которых американцы катаются по взморью на буксире у мотолодок.



Вверху —голландец Мескопс, абсолютно непобедимый сейчас на коротких дистанциях по вело.

Справа — лучшие теннисисты С.-Штатов, Ричардс (левый) Элен Уильс, Молла Маллори и Тильден.

Внизу слева—феноменальный финский бегун на средние и длинные дистанции Пааво Нурми.

фоне ярко выделялись две неожиданности: во-первых, человек-феномен Нурми и, во-вторых, победа англичан в спринтерских и полусредних дистанциях. Что Нурми — явление из ряда вон выходящее, за это говорят и его достижения и манера их устанавливать, позволяющая ему через 15 минут после рекордного бега на 1500 мтр. (3 : 52,5), ставить такое же достижение на 5000 мтр. (14 : 28,2). Сколько нибудь близко из современных бегунов подходит к Нурми лишь его соотечественник Ритола (3 : 58,3 и 14 : 31,6). Характерно и то, что оба эти бегуна одинаково хороши как на средние, так и на большие дистанции. Все их соперники, начиная со шведа Виде, гораздо слабее и проигрывают Нурми и Ритола уже на полторы тысячи десятки метров.

Если миттельштрекерские и стайерские дистанции закончились полной победой финнов, то метания и прыжки в большей своей части дали первые места американцам (вышина — Осборн 198, длина—Губбар 7,415, шест—Барнес 3,95, диск—Гузер 46,155, ядро—он же 14,995, молот—Тутел 53,295). Лишь копье выиграл финн Миура (62,96) и тройной прыжок достался австралийцу Винтеру (15,525).

Зато на коротких дистанциях блестяще выдвинулись англичане. Лишь 200 мтр. взял Шольц в борьбе у Паддока.

100 мтр. уверенно выиграл Абрагамс, уже в предварительных забегах показывавший дважды 10,6, тогда как остальные бегуны не выходили из 10,8 . 400 мтр. также легко взял пастор Лиддель, установивший новое мировое достижение 47,6, а в 800 метрах первенствовал третий англичанин—Лоу (1 : 52,4).

10.000 мтр. и марафон снова достался финнам в лице Ритола (10.000—30 : 23,2; Нурми не бежал) и Стенрооса (42,195 мтр. 2 : 41 : 22,6).

В заключение, дав подсчет очков по отдельным странам (С. Штаты—255; Финляндия—166; Великобритания без колоний—84,5; Швеция—31,5; Франция — 26,5; Италия—20 и т. д.), укажем лишь на ряд мировых достижений, показанных уже после розыгрыша олимпиады, а также на некоторые женские высшие достижения вообще.

В первом направлении необходимо отметить: 10.000 мтр. — Нурми 30 : 06,4; 5 миль — он же 24 : 13,4; диск—Либ (Америка) 47,609; копье — Линдстрем (Швеция) 66,62; прыжок с шестом—Спироу (С. Штаты) 4,22 ;прыжок в высоту—Осборн (С. Штаты)—2,038.

Женские достижения: 100 мтр.—Лайнс (Англия) 12,8; 200—Эдвардс (Англия) 26,2; 400—она же 60,8; 1000 мтр.—Бреар (Франция) 3 : 12; прыжок в вышину—Эллиот Ли (Англия) 1,485, в длину—Мейжликова, П. (Чехо-Словакия) 5,30.

После олимпиады целый ряд ее участников отправился в турне по Европе. Большая часть таких выступлений на местах прошла для гастролеров благополучно. Но иначе вышло в Берлине, где Хоубен, ставший теперь чуть ли не самым популярным человеком в Германии, последовательно побил сперва Паддока, Шольца и Мурчиссона, а затем Поррита и Кэра. Хоубен, безусловно, первоклассный спринтер, но, повидимому, с его победами дело все же обстоит не вполне чисто. Слишком уж сильна компания побежденных.

Плавание.

Если говорить о соотношении сил отдельных стран в плавательном буржуазном спорте, то, не боясь впасть в грубую ошибку, можно установить следующую лестницу: сперва С. Штаты с блестящим в массе подбором плавцов, затем Австралия и Швеция, не столь сильные в целом, но имеющие таких представителей, как Чарльтон и Боренейр (Австралия) или братья Борг (Швеция) и, наконец, Германия с ее рядом выдающихся пловцов (Рademахер, Гейнрих, Зоммер, Фрелих и др.). Близка к последней и Венгрия (Сипош и др.). К сожалению, немцы слишком рутинны в стиле и, будучи неподражаемы в плавании на груди, где Рademахер и Зоммер могут претендовать на мировые достижениям, мало знакомы с современным усовершенствованным кроллем, в коем кроется секрет успеха американцев. Лишь тем обстоятельством, что, плывя вольным стилем, немецкие пловцы работают в сущности своеобразным, гоночным «la brasse» и объясняются неоднократные проигрыши их шведам (Гейнриха — Арне Боргу и друг.).

Впрочем, поскольку на протяжении всего почти послевоенного периода Германия находилась под спортивным бойкотом, неудивительно, что технически она значительно отстала от других стран. В силу того же бойкота немцы не смогли принять участия и в Парижской олимпиаде, где многому можно было поучиться.

Вейсмюллер (С. Штаты), Арне Борг и Чарльтон — вот те имена, вокруг которых сосредоточился весь интерес олимпийских соревнований. На сто метров Вейсмюллер, держащий мировое достижение в 57,6 сек., конечно, был непобедим. Не имеющий пока достаточной резвости шестнадцатилетний Чарльтон на эту дистанцию не шел, Борг же ограничился четвертым местом позади двух великолепных гавайских пловцов—братьев Дука и Сама Каханомоку. Зато блестящая борьба между тремя главными противниками разыгралась на 400 мтр., где все же первым был Вейсмюллер, вторым Борг и третьем Чарльтон — все трое с разницею в $1^1/_5$—2 сек. На 1.500 м.

не выступал уже Вейсмюллер, а Борг, упустив Чарльтона на последних 200 метрах, отпал от него на 34,8 сек.

Времена олимпийцев на 100, 400 и 1500 соответственно составляют 59 с., 5 : 04,2 и 20 : 06,6. Особое внимание обращает на себя Борг, проигрывавший то одному, то другому из своих соперников, но все же более их разносторонний и не боящийся никаких дистанций.

Из женских заплывов, доставшихся сплошь Америке, отметим: 100 мтр. вольн. стилем — Лэки 1 : 12,4; 400 — Морелиус—6 : 02,2. Нельзя не указать и еще на одно характерное обстоятельство, немало способствовавшее успеху американцев. Вся команда Соед. Штатов за несколько месяцев до отправки в Европу была собрана на взморье во Флориде, где и тренировалась под присмотром специальных инструкторов— времяпрепровождение—доступное либо для лодырей, либо для профессионалов.

Гребля.

Англия, до сих пор сохраняющая за собою почетное звание сильнейшей в этом виде спорта страны, была принуждена на олимпийских играх встретиться с сильной компанией в лице С. Штатов, Канады и Швейцарии. Лишь отсутствие лучшего в мире одиночника, американца Гувера позволило Англии, выиграв одиночку в лице Бересфорда и, присоединив сюда победу в заезде четверок без рулевого, выйти из соревнований с честью. К тому же надо прибавить, что и одиночный заезд достался Бересфорду лишь в силу оригинальных правил олимпиады, ибо в одном из предварительных он проиграл два корпуса своему главному сопернику, американцу Гильмору. Из команд особо выделялись—удивительная парная двойка Келли-Костелло (С. Штаты), английская безрульная четверка Third Trinity и четверка с рулевым, составленная из швейцарских ветеранов клуба «Грасгоппер», (Цюрих), начавших сгребаться еще до мировой войны. В восьмерочном заезде вне всякой конкурренции была американская университетская команда из Иэйл, хорошая по технике, но, главное, бившая своей молодостью и силой (средн. возраст 19½ лет, рост — 181 см.).

Говорить о каких-либо иных соревнованиях сезона не приходится, ибо, как известно, пожалуй ни в одном из видов спорта не превращаются они, в силу взаимной нетерпимости отдельных стран, в столь явную комедию. Достаточно лишь вспомнить, что Англия, например, никогда не выезжает на континент и предоставляет оспаривать первенство Европы столь сомнительного класса командам, как французские и итальянские. Наоборот, редко когда удастся заманить в Англию и континентальных гребцов, ибо последним хорошо известно, что «гостеприимные» хозяева всегда сумеют, ссылаясь на свои традиции, надуть их и гандикапировать до полной невозможности борьбы.

Общий же вывод из минувшего сезона— это то, что английская классическая техника, которой и выигрывали великобританские команды, уже твердо усвоена, а, главное, совершенствуется другими странами, которые постепенно забивают рутинных англичан. Рассеялась на олимпиаде и другая легенда — о том, что возраст в гребле не играет той роли, как в иных видах спорта. Сплошь 40 летняя австралийская восьмерка была здесь безнадежно побита.

Велосипед.

Наряду с футболом и боксом велосипед является тем видом спорта, где профессионализм окончательно и бесповоротно побил любительство. Последнее по своим достижениям значительно уступает ему и в той же мере пользуется меньшей популярностью.

Вместе с тем организованы профессиональные велосоревнования по иному принципу, нежели бокс. Если, например, герой последнего, Демпсей, имеет возможность почти вечно почивать на лаврах (и долларах), довольствуясь одним матчем в полтора—два года, то «герои колеса», вне зависимости от своего ранга, принуждены вечно нести страдную работу, не успевая даже передохнуть между гонками во всех концах земного шара. Понятно, что такое обилие соревнований делает их для ведосипедных профессионалов не событием, а бытовым явлением. Оно же в значительной мере перемешивает и карты, ибо нельзя всегда находиться в хорошей форме и выигрывать, а иногда проиграть выгодно и коммерчески для той или иной комбинации. Поэтому-то лучшие велосипедисты частенько меняются местами и лишь один из них, гигантский голландец Мескопс (чемпион — любитель своей родины по борьбе) вот уже несколько лет подряд абсолютно недосягаем на спринтерских дистанциях, где регулярно бьет Кауфманна (Швейцария), Спирса (Австралия), Леене (Голландия), Шилля и Пулена (Франция), Бейлея (Англия) и др.

В страйерских трековых дистанциях, впрочем, имеется почти столь же абсолютный лауреат—бельгиец Виктор Линар. Из остальных, пожалуй, сильнейшим является Вандерстифт, его соотечественник. Далее идут Грассен, Гане, старый, но неутомимый Серес (все — Франция) и ряд других гонщиков. В дорожных гонках выделяются французы бр. Пелиссье (Франциск и Генрих, есть и третий, Шарль), считавшийся до последнего времени непобедимым итальянский чемпион Жирарденьо (недавно проиграл гонку «Через Ломбардию» своему соотечественнику, Брунеро) и другой итальянец, Боттекиа, выигравший в этом году пробег «Вокруг Франции» с его 5000 клм. трудного пути.

В заключение можно отметить ряд попыток Вандерстифта и Брунье добиться абсолютного рекорда часовой скорости. В результате, сравнительно малоизвестному французскому гонщику Брунье удалось достигнуть часовой скорости в 112, 440 клм. Следует, впрочем, сказать, что цифра эта в большей степени рекомендует развитие техники мотовело спорта, нежели качества самого рекордсмена. В последнем отношении державшийся добрых полтора десятка лет рекорд когда-то блестящего гонщика Гюиньяра (101 с лишним клм.) можно считать не превзойденным, ибо ставился он на настоящем вело-треке и за слабым лидером, тогда как Брунье шел на автодроме и за мощным мотоциклом, имевшим все последние усовершенствования. Само собою разумеется, что установление достижений как Гюиньяра, так и Брунье возможно было лишь при абсолютном устранении сопротивления встречного воздуха, что достигается прикреплением к спине мотоциста щита солидных размеров, недопустимого при обычных гонках с лидерами.

(Окончание следует).

Библиография.

РУКОВОДСТВО ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ЗИМОЙ.

В настоящее время, перед всеми, кто оценил значение физической культуры, встает вопрос: как проводить физические упражнения зимой. Летняя физкультура понятней и очевидней. Там выручает солнце, свежий воздух, вода. Организовать физические упражнения зимою— дело значительно более сложное. А организовать это дело зимой особенно нужно, — именно потому, что зимой нас не в достаточной мере выручают естественные факторы природы: солнце, чистый воздух, вода.

Тем ценее делается брошюра А. А. Зикмунда, только что изданная В.С.Ф.К. и М.С.Ф.К. «Физическая культура зимой в рабочих клубах».

Тов. Зикмунд ставит вопрос широко: он говорит не только о физических упражнениях, но о физической культуре вообще. У него даются конкретные практические указания не только по зимнему спорту, но и по зимним играм, по личной гигиене зимой, по урокам в зимних занятиях и т. д.

Книжка написана кратко, конспективно, что делает ее особенно удобной для распространения в массах.

Не только «рабочие клубы», но и все, вообще, кружки физкультуры должны воспользоваться ей. Надо только еще резче, чем подчеркнул автор, обратить внимание на гигиеническую обстановку физических занятий зимой. Получается прямой вред, если они проводятся в пыльной, душной комнате, где легко засоряются легкие.

Поэтому, если летом спасает открытый воздух, то зимой надо позаботиться о чистом воздухе при занятиях в закрытом помещении: в этом весь смысл физической культуры зимой.

Н. Семашко.

Издатель: Высший и Московский Советы Физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

Главлит № 30172. 39-я Интернациональная тип. „Мосполиграф", Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

Государственный Трест Точной Механики

МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, 16, 3-й этаж.

Телефоны: 1-81-22. 2-23 83, 1-42-27, 4-85-37.

МАГАЗИНЫ:

№ 1—б. ЛЕУБА, Третьяковский проезд, 9. Тел. 1-23-09

ЧАСЫ СТЕННЫЕ, КАРМАННЫЕ, БУДИЛЬНИКИ, ХОДИКИ, ЧАСОВАЯ ФУРНИТУРА И ИНСТРУМЕНТЫ.

№ 2—б. П. БУРЕ, Кузнецкий Мост, 1. Тел. 3-10-24.

ЧАСЫ СТЕННЫЕ, КАРМАННЫЕ, БРАСЛЕТОМ, БУДИЛЬНИКИ, ОЧКИ, ПЕНСНЭ, БИНОКЛИ, ЛОРНЕТЫ, ГЕОДЕЗИЯ.

№ 3—б. ТРЫНДИНА, Б. Лубянка, 13. Тел. 4 83-08.

ГЕОДЕЗИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ, МЕДИЦИНСКИЕ, ХИМИЧЕСКИЕ, МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЕ, ОПТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ И АППАРАТЫ, ОЧКИ И ПЕНСНЭ.

Оборудование больниц, школ и лабораторий.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

производства и торговли химико-фармацевтическими товарами и медицинским имуществом

„ГОСМЕДТОРГПРОМ“

МОСКВА, Кривоколенный пер., 12. ✻ **Телефон 5-03-34**

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ СКЛАД, Кузнецкий мост, 16. Телефон 2-16-25.
(Зубоврачебные предметы)

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН, Петровка, 19. Телефон 5-03-68.

ОТДЕЛЕНИЯ:

Ленинград, Ул. Плеханова, 1.
Харьков, Сергеевская площ., Московские ряды, 17.
Киев, Ул. Воровского, 18.
Одесса, Ул. Халтурина, 11.

МАГАЗИНЫ САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ В МОСКВЕ:

Кузнецкий мост, 16.	**Телеф.**	**2-37-34**
Арбат, 18.	„	**2-18-88**
Арбат, Смоленский, 2.	„	**3-33-02**
Мясницкая, 32.	„	**2-15-65**
Коммунист., 49/1.	„	**3-14-42**
Тверская, 38.	„	**4-84-81**
Столешников пер., 9/15.	„	**3-63-37**
Сретенка, 38.	„	**50-93**
Арбат, Плющиха, 2.	„	**1-56-86**

НА 1925 г. ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1925 г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал **24 №**

2-й год издания.

Ответственный редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

В 1925 году **Известия Физической Культуры** явятся в полной мере руководящим журналом по организационным, научным, программно-методическим и техническим вопросам, с широко поставленным информационным отделом. **Известия Физической Культуры** будут освещать работу всех **советов физкультуры, профсоюзов, РЛКСМ, военного** ведомства, **Наркомпроса, Наркомздрава** и др. организаций. Учитывая свои задачи, а также масштаб и характер работы мест, журнал особое внимание будет уделять **Сев.-Зап.** области (Ленинграду), **Уралу, Украине, Сибири, Донбассу.**

Основные отделы журнала.

Организационный. — Научный. — Учебно-методический — этот отдел будет систематически выявлять все практические вопросы проведения физкультуры в профсоюзах, армии и флоте, в школе и пр.; вопросы программного характера; практические указания руководителям кружков и инструкторам; учебные планы, уроки и т. п. — **Технический.** — Физкультура **в Красной армии и флоте. В профсоюзах и РЛКСМ.** — **По учебным заведениям.** — **Обзор спортивного движения** (все виды спорта). **Информационный** отдел. — **Библиография. Официальный** отдел. — **Почтовый ящик.**

Каждый № Известий Физической Культуры будет богато иллюстрирован.

В целях удовлетворения назревшей потребности в НАИБОЛЕЕ СОЛИДНОЙ литературе, будет дано в качестве

ПРИЛОЖЕНИЙ К

ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,

6 книг сборников

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ,

в которых будут помещаться все, наиболее ценные, труды научных институтов и вуз'ов по физкультуре, экспериментальные работы и статьи по организационным, научным, учебно-методическим и техническим вопросам, отдельных авторов.

Вторым приложением к ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ будут

6 выпусков журнала

„ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ“,

дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями

12 месяцев	. . . . .	**15** р.
6 „	. . . . .	**7** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**4** „

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**

Ответственный редактор **К. А. МЕХОНОШИН.**

Красный Спорт явится полным зеркалом спортивной жизни **всего СССР** в самом живом и интересном изложении. Каждый кружок, каждый физкультурник в лице **Красного Спорта** будет иметь незаменимого осведомителя и спутника своей повседневной работы. Наиболее крупные спортивные события будут обслужены в **Красном Спорте** особо полно и интересно. Чтобы сделать **Красный Спорт** наиболее живой и популярной газетой, в ней будут систематически печататься: злободневный фельетон, рассказы, воспоминания из спортивной жизни и юмористический отдел.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА КРАСНЫЙ СПОРТ

12 месяцев.	. . . . .	**7** р.
6 „	. . . . .	**3** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**1** „ **75** „

По желанию, подписчики как ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, так и КРАСНОГО СПОРТА могут получить на особо льготных условиях

ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ И СЕРИЮ ПЛАКАТОВ

1-я кн. **Легкая атлетика.** — Руководство по всем видам легкой атлетики, с 150 рис. 2-я кн. **Борьба.** — Впервые выпускаемое у нас полное руководство по борьбе, снабженное более 300 рис. — 3-я кн. **Гребля.** — Руков. по всем видам гребли, с 100 рис. — 4-я кн. **Водный спорт.** — Руков. по плаванию, прыжкам, нырянию и остальным видам водного спорта, с 150 рис. 5-я кн. — **Вопросы физкультуры в армии и флоте.** — 6-я кн. Вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ. — 7-я кн. **Вопросы физкультуры в школе.** — 8-я кн. **Спортивный календарь-справочник на 1926 г.** — 9-я кн. **В помощь руководителю,** старосте и инструктору физкультркружка.

Особая серия **плакатов-таблиц** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА ВСЮ ЭТУ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

12 месяцев.	. . . . .	**8** руб.
6 „	. . . . .	**4** „
3 „	. . . . .	**2** „

ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ ПОЛУЧАТ ВСЕ 9 книг и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 6 мес.—4 кн. и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 3 мес.—2 кн.

Подписку и переводы направлять

непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15. При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ

ЯМ

XX 130/17

1925
№ 2
ЯНВАРЬ

НА 1925 Г. **ОТКРЫТА ПОДПИСКА** НА 1925 Г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал 24 №

2-й год издания.

Ответственный редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

В 1925 году **Известия Физической Культуры** явятся в полной мере руководящим журналом по организационным, научным, программно-методическим и техническим вопросам, с широко поставленным информационным отделом. **Известия Физической Культуры** будут освещать работу всех **советов физкультуры, профсоюзов, РЛКСМ, военного** ведомства, **Наркомпроса, Наркомздрава** и др. организаций. Учитывая свои задачи, а также масштаб и характер работы мест, журнал особое внимание будет уделять **Сев.-Зап.** области (Ленинграду), **Уралу, Украине, Сибири, Донбассу.**

Основные отделы журнала:

Организационный. — Научный. — Учебно-методический — этот отдел будет систематически выявлять все практические вопросы проведения физкультуры в профсоюзах, армии и флоте, в школе и пр.; вопросы программного характера; практические указания руководителям кружков и инструкторам; учебные планы, уроки и т. п. — **Технический.** — Физкультура в Красной армии и флоте. В профсоюзах и РЛКСМ. — По учебным заведениям. — Обзор спортивного движения (все виды спорта). **Информационный** отдел. — **Библиография. Официальный** отдел. — **Почтовый ящик.**

Каждый № Известий Физической Культуры будет богато иллюстрирован.

В целях удовлетворения назревшей потребности в НАИБОЛЕЕ СОЛИДНОЙ литературе, будет дано в качестве

ПРИЛОЖЕНИЙ К

ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,

6 книг сборников

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ,

в которых будут помещаться все, наиболее ценные, труды научных институтов и вуз'ов по физкультуре, экспериментальные работы и статьи по организационным, научным, учебно-методическим и техническим вопросам, отдельных авторов.

Вторым приложением к ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ будут

6 выпусков журнала

„ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ“,

дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями

12 месяцев	. . . . .	**15** р.
6 „	. . . . .	**7** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**4** „

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**

Ответственный редактор **К. А. МЕХОНОШИН.**

Красный Спорт явится полным зеркалом спортивной жизни **всего СССР** в самом живом и интересном изложении. Каждый кружок, каждый физкультурник в лице **Красного Спорта** будет иметь незаменимого осведомителя и спутника своей повседневной работы. Наиболее крупные спортивные события будут обслужены в **Красном Спорте** особо полно и интересно. Чтобы сделать **Красный Спорт** наиболее живой и популярной газетой, в ней будут систематически печататься: злободневный фельетон, рассказы, воспоминания из спортивной жизни и юмористический отдел.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
НА КРАСНЫЙ СПОРТ

12 месяцев.	. . . . .	**7** р.
6 „	. . . . .	**3** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**1** „ **75** „

По желанию, подписчики как ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, так и КРАСНОГО СПОРТА могут получить на особо льготных условиях

ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ И СЕРИЮ ПЛАКАТОВ

1-я кн. **Легкая атлетика.** — Руководство по всем видам легкой атлетики, с 150 рис. 2-я кн. **Борьба.** — Впервые выпускаемое у нас полное руководство по борьбе, снабженное более 300 рис. — 3-я кн. **Гребля.** — Руков. по всем видам гребли, с 100 рис. — 4-я кн. **Водный спорт.** — Руков. по плаванию, прыжкам, нырянию и остальным видам водного спорта, с 150 рис. 5-я кн. — **Вопросы физкультуры в армии и флоте.** — 6-я кн. Вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ. — 7-я кн. **Вопросы физкультуры в школе.** — 8-я кн. **Спортивный календарь-справочник на 1926 г.** — 9-я кн. **В помощь руководителю,** старосте и инструктору физкульткружка.

Особая серия **плакатов-таблиц** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
НА ВСЮ ЭТУ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

12 месяцев.	. . . . .	**8** руб.
6 „	. . . . .	**4** „
3 „	. . . . .	**2** „

ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ ПОЛУЧАТ ВСЕ 9 книг и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 6 мес.—4 кн. и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 3 мес.—2 кн.

Подписку и переводы направлять

непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15. При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 января 1925 г. № 2

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
6 месяцев „ . . . 7 „ 50 „
3 „ „ . . . 4 „ — „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	5 чер.	10 чер.
4-я	30 „	20 „	5 „	10 „
3-я	25 „	15 „	4 „	8 „
Поз. тек.	18 „	10 „	4 „	5 „

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО.

ГОД РАБОТЫ ПО-ЛЕНИНСКИ.

Работать по-ленински—значит прежде всего уметь руководить массами.

Выполнили ли мы этот завет Ильича за истекший год в области физкультурного строительства?

Да, старались выполнять. В физкультурное движение втягивались все большие массы рабочих, в особенности рабочей молодежи; физкультура завоевала себе признание в школах; она проникает в деревню; она создала для себя твердую базу в Красной армии. Массы за этот год значительно втянулись в физкультурную работу, а наши организации получили большую оформленность и определенность.

Но ленинизм учит не только работать с массами, но и уметь руководить ими. И в отношении идеологического руководства за этот год проделана значительная работа. Был поднят вопрос о публичном, печатном обсуждении всех наболевших вопросов, и очередные проблемы физкультуры привлекли к себе достаточное внимание. К сожалению, этим призывом к широкой дискуссии воспользовалась некоторая часть работников физкультуры для внесения склочного, личного элемента в обсуждение вопросов. Выступление оппозиции подтвердило, что поскольку дело касалось принципиальной стороны (о значении соревновательного элемента в физкультуре) оппозиция была совершенно неправа, а поскольку выступление оппозиции уснащалось склочными „словечками“, она не нашла ни единого последователя. Крах оппозиции с новой—„задней“ стороны свидетельствует, что идеологически основы физкультуры проработаны довольно серьезно.

Наконец, работать по-ленински—значит организовать массы для борьбы с капиталом, за коммунизм.

И с этой стороны руководители физкультурной работой в центре и на местах старались итти по ленинскому пути. Физкультура имеет для нас значение не только, как система общеоздоровительных мероприятий, борьбы со старым нездоровым бытом, но и как могучее средство политической организации и политического воспитания масс. Каждый „физкультурно-образованный“ человек должен быть прежде

всего политическим борцом за коммунизм. Поэтому-то с самого начала, с первого дня существования советов физкультуры мы наши организации вплетали, ставили в неразрывную связь и даже в подчинение политико-просветительным организациям (кружки физкультуры при клубах). Физкультура постольку для нас ценна, поскольку она подготовляет крепких телом и волей строителей коммунизма, борцов за коммунистическую революцию, защитников социалистического отечества.

Так шли мы этот год и в области физкультуры по ленинскому пути.

Шли, но еще далеко, очень далеко не дошли до цели.

И в области организационной, и в области методической, и в области политической нам предстоит еще много работы. Как и во всех других областях строительства, первые успехи должны приводить не к тому, чтобы почить самодовольно на лаврах, а к тому, чтобы развертывать еще большую энергию. Первые успехи говорят нам лишь одно: мы идем по правильному пути, стараемся и в этой области применить принципы ленинизма. Но по этому правильному пути, не сбиваясь и не давая сбивать себя в сторону, мы должны еще быстрее и дружнее двигаться дальше к нашей основной цели: подготовке крепких, сильных, здоровых борцов за социальную революцию.

А. СЕНЮШКИНА.

ПЕРСПЕКТИВЫ НА 1925 ГОД РАБОТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ПРОФСОЮЗАХ.

Уже на 1-м всесоюзном совещании СФК было ясно, какими быстрыми шагами двинулись профсоюзы вперед в деле строительства физкультуры.

Период (лето-осень) между этим совещанием и VI с'ездом профсоюзов еще более углубил работу.

VI с'езд уделил достаточное внимание физкультуре. Принятые им решения имеют уже сейчас реальные формы.

Но этого еще очень и очень мало.

Каковы же наши основные задачи и перспективы в 1925 году?

Профсоюзы должны будут в этом году получить во что бы то ни стало определенные указания от СФК по профсоюзной физкультуре.

Введение института инструкторов (руководителей-общественников) в практику профсоюзов даст нам полную гарантию продуктивной работы союзов и полной согласованности с СФК.

До тех пор, пока союзные органы вплотную не подойдут к физкультуре, у нас будут определенные провалы в их физкультработе.

Наша задача в 1925 году—подойти возможно ближе к руководству физкультурой.

В то же время, рост физкультуры в профсоюзах шел так быстро, что мы не успели даже подсчитать за этот год наше наличие кружков.

А это, конечно, большой минус—отсутствие строгого учета лишает нас возможности вести дальше тем же темпом работу, так как без учета нет ни строгих смет на оборудование, ни полного удовлетворения кружков инструкторами, литературой и пр.

Строгий учет профсоюзных кружков, как по линии союзов, так и СФК—один из основных моментов нашей работы.

Далее, еще кое-где существует инертное отношение к выявлению профсоюзной физиономии кружка—„боятся" отличительных признаков физкультурников—профсоюзной эмблемы, специальной формы и т. д.

Такая „боязнь" создает однообразное серое впечатление, не поощряет инициативы, а, наоборот, давит ее в кружках, а следовательно, понижает интерес и в правлении клуба, и в фабзавкоме и т. д.

Весь курс нашей работы должен быть направлен на максимальную заинтересованность масс, на их самодеятельность.

Отсюда вытекают два основные момента: энергичное непосредственное участие комсомола, как руководителя молодежи в повседневной работе кружка и переход от кружковщины к массовой работе.

Сейчас еще слабо втягиваются взрослые мужчины и женщины в систематические занятия физкультурой, но тем более необходимо вовлечь их в массовые виды физкультуры: игры, экскурсии и т. д.

Нужно готовить и комсостав и рядового физкультурника.

Все это должно сопровождаться определенной работой по агитации и пропаганде ф. к.

Безсезонье должно быть использовано для ликвидации физкультнеграмотности, а остальное—для работы исключительно на открытом воздухе—это наиболее полезно и показательно.

Кроме того, как определенный учет опыта и достижений всей работы, будут проведены и соревнования. Они будут обставлены так, чтобы дать всестороннюю картину развития дела—тут будут учитываться и организационные, и гигиенические, и физические успехи.

Но, как и в будничной работе, соревнования должны будут захватить всю массу. Не отдельные физкультурные верхушки будут участвовать, а все физкультурники снизу до верху.

Нам важно в этом деле пробудить здоровое начало.

Размах дела так велик, что в этом году мы еще не успеем выявить картины во всех союзах.

Но, если из 500 тысяч рабочей молодежи и 5 миллионов взрослых членов профсоюзов мы втянем в этом году в круг нашей работы только 25%, это значит, что мы не на словах, а на деле выполним волю VI с'езда профсоюзов.

При этом номере всем подписчикам журнала „Известия Физической Культуры" рассылается бесплатное приложение—№ 1 журнала „Пролетарский Спорт".

Статья научного работника ГЦИФК

Д-ра Г. БИРЗИНА.

СУЩНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Мы установили, что для совершенства в любом упражнении, необходимо прежде всего изучить его технику, т.-е. научиться производить упражнение целесообразно, точно и экономично. Для этого, в свою очередь, необходимы точные знания построения и механизма движений, входящих в интересующий нас вид упражнения.

Физиологи и анатомы давно интересовались анализом движений, пользуясь при этом записью движений путем фотографирования, кино-съемки и в последнее время путем так называемых циклограмм.

Профессор Марей первый применил способ фотографирования различных движений. При чем он для изучения их одевал испытуемых лиц в черное трико, прикрепляя к отдельным точкам тела пластинки из белого металла и заставляя производить движения перед черной стеной, благодаря чему на пластинке получался ряд моментальных снимков отдельных фаз движения, дававших возможность разлагать сложные движения на его составные части (см. рис. 1).

Кинематография точно также дала возможность подойти к анализу сложных движений. Во многих случаях она является большим подспорьем для изучения движений, особенно после того, как стали применять специальное приспособление «цейт-лупу», при помощи которой производится большое количество снимков в секунду, что позволяет при медленном пропускании ленты впоследствии проследить движение самым тщательным образом (см. рис. 2).

И, наконец, последний метод циклограмм дает особенно ценные результаты. Заключается он в том, что фотографическим аппаратом производится снимок с движения человека, которому к работающим частям тела прикрепляется ряд электрических, периодически гаснущих лампочек, дающих на снимке ряд прерывистых световых линий. Эти линии точно изображают движение интересующих нас точек тела и позволяют нам изучать очень тонко и точно не только направление движения, но, что особенно ценно, и быстроту отдельных моментов (см. рис. 3). Прерывистые линии показывают не только движение отдельных точек суставов, но и быстроту, с которой они движутся. Чем реже и длинее черточки, тем быстрее движение.

Однако, и отдельные моментальные фото-снимки с лучших спортсменов дают возможность составить хотя и неполное представление о технике любого упражнения. В практике до сих пор ими пользуются в самых широких размерах (см. рис. 9, 10, 11, 12).

Что касается самого примитивного способа изучения упражнения на глаз во время показывания его в натуре, то в большинстве случаев оно не дает желаемых результатов. Хотя при обучении технике этот способ необходимо иметь в виду, так как человеку, особенно молодому, присущ инстинкт подражания, а в некоторых случаях имеется налицо удивительная способность схватывать и не расчлененное движение.

Таким образом, наука пытается анализировать движение с точки зрения его силы, точности, совершенства и продуктивности. Большое внимание обращается на изучение быстроты, темпа, ритма и, наконец, построения движения. Пользуясь математикой, физикой, механикой в применении к живому организму, научные изыскания определяют целесообразность и пригодность движения для выработки наиболее правильных форм его при достижении намеченной цели.

Рис. 1. Хронофотограмма бега по Марею.

Многое уже сделано в этом направлении при изучении основных трудовых процессов. В области же физической культуры вся эта работа впереди. Большие надежды следует возлагать на организуемую при Государственном центральном

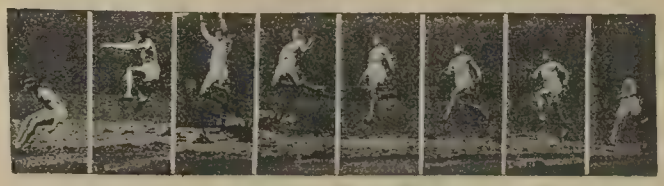


Рис. 2. Кинематограмма.

институте физической культуры специальную лабораторию по изучению движения, результаты работ которой позволят проверить практические достижения в этой области и разрешить ряд весьма важных вопросов, связанных с статикой и динамикой физических упражнений.

Установив, примерно, каким образом производится изучение движений, являющееся предпосылкой для правильного обучения, перейдем к вопросу о способе этого обучения. Увы, во всех областях по этому поводу имеется очень немного научно обоснованных данных. Большей частью вопрос идет об эмпирически выработанных практических методах «натаскивания», касающихся при том преимущественно собственно тренировки, т.-е. физиолого-гигиенической стороны вопроса. Как исключение можно отметить весьма интересное начинание ленинградского профессора Ю. Поморского, работавшего по «кинодидактике», о результате работ которого у нас, к сожалению, не имеется данных, кроме ряда статей в журнале «Всевобуч и Спорт» от 1922 года.

Поэтому на практике физкультурник либо самостоятельно пытается длинным рядом случайных попыток отыскать наилучшие способы достижения цели и при этом тратит очень много времени, приобретая в результате сплошь и рядом неправильные приемы, от которых так трудно впоследствии отучиться; либо, приглядываясь к движениям более опытных товарищей, или к моментальным фото-снимкам, пытается копировать их, что не всегда ему удается, так как сложные движения не всякий может усвоить, а момент движения на снимке не всякий может связать с общей последовательностью всего упражнения; либо, в лучшем случае, пользуется знаниями более опытного товарища или преподавателя, которые в наиболее наглядной и легкой для усвоения форме методически передают свои знания и опыт.

Самой важной задачей при обучении движениям следует считать выработку прочных навыков в произвольных движениях и наибольшее качественное совершенство их с наимень-

Рис. 3. Схематизированный снимок с последнего момента при метании копья.

шей затратой времени и сил. При этом нужно помнить, что произвольные движения связываются у нас с различными переживаниями. В нашем сознании имеется представление о цели движения или о процессе его выполнения, мы мысленно

Оскаливание зубов и гримасы бегунов при сильном напряжении во время окончания бега.

Рис. 4. Рис. 5.

Рис. 4 слева — „Даешь!". Рис. 5 справа—„Устал". Рис. 6 слева — „Нехватает дыхания". Рис. 7 справа—„Цель достигнута".

Рис 6. Рис. 7.

можем воспроизводить те ощущения, которые нами ранее получались при непосредственном выполнении его.

К этому присоединяются и зрительные ощущения, получаемые нами или при наблюдении работы своих товарищей, или при наблюдении собственных движений в зеркале, или по собственной тени, или при кажущемся перемещении окружающих нас предметов во время движения. Слуховые ощущения, вроде звука передвигаемых ног или звука применяемого снаряда, например, погружение весла в воду во время гребли или отталкивания лыжными палками при ходьбе на лыжах, точно также служат опорным пунктом. И, наконец, моторные ощущения, в виде сознания о положении тела в пространстве, зависящего от ощущения трения и растяжения кожи, напряжения мышц, трения в суставах, устойчивости или неустойчивости равновесия, все это составляет наши переживания при произвольном движении.

Все эти ощущения позволят нам контролировать правильность производимых нами движений, путем сравнения возникших ощущений с ощущениями, которые у нас имелись до начала движения и исправлять замеченные неточности. Таким образом, при всяком условии нового движения, мы в начале бессознательно в целом ряде попыток выбирали те движения, которые полезны для достижения поставленной нами цели. После отыскания и выделения их, мы повторяем эти движения для лучшего запоминания, т.-е. мы приучаем нервные клетки к вызыванию движения при помощи сокращения мышц. Мы отмечаем, какое нервное усилие требуется для воспроизведения этого движения по первому нашему желанию и закрепляем наши отметки. Б льшим затруднением для усвоения движений является прежде всего недостаточно точное и яркое первоначальное представление, затем плохая способность контролировать свои ощущения и, наконец, неумение быстро сличать представление с ощущениями. Частое повторение произвольных движений на протяжении длительной тренировки создает так называемые автоматизированные движения, имеющие самое большое значение в практической жизни человека, так как они совершаются им без напряжения сознания, с наименьшей затратой энергии. Число этих движений значительно больше числа сознательных произвольных и растет, начиная с раннего д тства. Часть их наследуется, большая часть воспитывается. Движения эти точны, совершенны и быстры вследствие выработанности их механизма. Они выгодны тем, что внимание во время производства их свободно и может быть использовано для попутных поправок и тонких технических приноровлений. К старости, с понижением общей работоспособности, убывает число старых автоматизированных движений и теряется способность к приобретению новых. Меньшая затрата сил нервномышечным аппаратом при автоматизированных движениях, помимо отсутствия участия сознательного внимания об'ясняется еще устранением побочных и сопутствующих движений.

Рис. 8. Толчок и взлет. Перекладина под мышку.

На последнее обстоятельство обратили серьезное внимание научные организаторы труда. Благодаря изучению и устранению этих лишних движений, которые бессознательно производятся даже очень опытными рабочими и которые сильно понижают экономический результата работы, удалось сильно повысить производительность труда и, несмотря на это, ослабить явления утомления.

Как образец таких сопутствующих лишних движений в спорте, можно привести оскаливание зубов и гримасы при сильном напряжении, об'ясняемые как движения атавистического типа или как движения, зависящие от неточного или попутного действия соседних моторных маханизмов, под влиянием очень сильных психо-моторных импульсов (приказаний). (См. рис. 4, 5, 6, 7)). Некоторые из сопутствующих движений, однако, являются весьма полезными нам, так как благодаря им используются неработающие в данный момент части тела для содействия основному движению (использование свободной руки при метаниях или обеих рук при беге, ходьбе и прыжках).

К такому же типу можно отнести движения «прилаживания», благодаря которым производится подготовка к основному движению (маятникообразное движение руки при метании диска или такое же движение при толкании ядра).

Всякое сложное движение обычно состоит из: а) сознательного психомоторного движения, которое локализуется в коре левого полушария мозга, б) из автоматизированного движения, которое, очевидно, локализуется в коре правого полушария и в каждый момент может быть превращено в сознательное, не уходя вполне из поля сознания, в) из автоматического бессознательного движения, которое локализуется в полосатом теле мозга, главном подкорковом двигательном центре и мозжечке и которое определяет тонус мышечного аппарата, равновесие, последовательность движения во времени, ритмичность, плавность и грациозность движения и, наконец, г) из простого рефлекторного движения, которое локализуется в стволовой части мозга.

Характер каждого сложного движения зависит от взаимоотношения между сознательным и автоматизированным движениями. Для придания движениям характера естественности, необходимо благоприятное соотношение обоих моментов, которое достигается определенной тренировкой, стремящейся создать, как говорят физиологи, определенную формулу движения, позволяющую его производить с наименьшим участием высших корковых центровых, с наименьшей затратой нервной энергии.

При наличии большого числа готовых формул имеется возможность производить одновременный ряд высоко квалифицированных движений при минимальном участии волевых центров и при условии распределенности внимания.

В случае необходимости приспособлять движения к изменению об'екта работы при сложном движении, требуется еще кроме того и волевой контроль, производимый при участии психомоторной коры головного мозга.

Основываясь на этой анатомо-физиологической справке и данных, полученных при опросе практических преподавателей различных физических упражнений, можно процесс обучения движениям разбить на несколько моментов.

Первым моментом следует считать об'яснение и показывание упражнения преподающим лицом и понимание упражнения обучающимся лицом.

Преподаватель знакомит в простом, ясном словесном об'яснении с целью и значением упражнения, знакомит со снарядами, если таковые применяются, с устройством их, выбором, его основными свойствами, качествами и приемами пользования. В некоторых случаях в начале обучения пользуются, так называемыми, учебными снарядами, позволяющими более удобно, легко, а иногда и безопасно обучаться упражнению.

Иногда снарядами вовсе не пользуются, производя имитационные движения, чем особенно охотно пользуются в подготовительный период тренировки.

К разряду имитационных движений можно отнести также и так наз. обучение «на суше», лыжному спорту, плаванию.

При изучении так называемых «реактивных движений», при которых имеется налицо противник (бокс, фехтование, футбол) в первоначальной стадии обучение происходит на искусственных препятствиях (обводка футбольного мяча вокруг стоек, изучение удара в боксе на мешке с песком и подвесным мячом).

Вслед за словесным об'яснением цели и значения упражнения и применяемых снарядов, следует описание производства самого упражнения, которое обычно соединяется с наглядным показыванием его. В результате этих обоих моментов у обучающегося не должно остаться ничего непонятного. Само собой разумеется, что демонстрация приема должна быть возможно более безупречной. Поэтому обучаться технике целесообразнее всего у мастеров своего дела, где это возможно, в противном случае—демонстрация фотоснимков, рисунков, чертежей или кино-фильм с данного движения должны притти на помощь обучающемуся.

Обычным способом облегчения усвоения техники у всех практиков является расчленение упражнения на несколько составных частей или по времени производства отдельных моментов движения, или по тем органам, которые это движение производят, или пользуются обоими способами. В первом случае отдельно разучиваются исходное положение, отдельные фазы самого движения и последний момент производства его. Во втором случае в отдельности изучается работа, например, правой и левой руки, ноги и корпуса, положение головы, направление взора. Изучение тонких движений в малых суставах и обучение пользованию малыми рычагами, которое наиболее слабо развито у новичков, следует считать особенно полезным. Такая детализация обычно происходит, однако, после усвоения основных, наиболее существенных, моментов движения.

В первое время движения упрощаются путем отбрасывания деталей.

Темп движений должен обязательно регулироваться. Вначале они обычно производятся медленно, затем, по мере выучки, темп усиливается. Регуляция темпа имеет большое значение при движениях, повышающих деятельность сосудистого и дыхательного аппарата (бег, плавание, лыжи, гребля и т. п.), где он должен равняться, помимо технического усвоения и на физиологическое влияние упражнения на организм.

Ритмизация движения точно также приносит большое облегчение усвоению его. Пользование метрономом или простыми ритмическими хлопками или командой освобождает первую систему от напряжения активного импульса и делает изучение его более экономичным. На практике ритмизацией пользуются в довольно широких размерах.

Конечным результатом обучения следует считать согласование комбинационным путем пройденных элементов упражнения для выработки прочных навыков и качественного совершенства в нем с наименьшей затратой времени и сил.

Во время обучения преподающий должен предусмотреть суб'ективные затруднения ученика и может выделять отдельные специфические элементы движения, вроде силы, скорости, характера согласования или ритма его.

Обучающийся в этот первый момент изучения движения должен факсировать (сосредоточить) свое внимание на изучаемом предмете. Он должен добросовестно, с известной настойчивостью и силой воли насторожиться для того, чтобы быть в состоянии быстро, точно и подробно ознакомиться с предметом. Внимание является наиболее утомляемой функцией высшей нервной деятельности. Оно возбуждается внешним впечатлением, чувством (интересом к предмету) и волевым усилием, проявляющимся во внешней мимике и внутреннем напряжении. Способность внимательно и планомерно воспринимать движение зависит от ясного представления цели движения, от остроты и координации органов чувств, от внимания и интереса к изучаемому движению, от имеющегося запаса представлений из наблюдаемой сферы, от дисциплинированности и непосредственной работы над предметом. Обучающийся должен быть наблюдательным, способным к быстрой ориентировке, к методическому, последовательному мышлению, к согласованию различных сторон работы комбинационным путем.

Рис. 9. Планка под мышкой. Правая нога над планкой, корпус позади.

В последующую за об'яснением и демострацией движения паузу, изучающий должен попытаться ясно представить себе в уме производство отдельных моментов упражнения. На это преподающий обязательно должен дать ему достаточное количество времени, после чего уже наступает второй момент изучения движения — активное приспособление к нему обучающегося.

Для точного восприятия движения необходима, безусловно, и соответствующая обстановка и состояние самого изучающего.

Приятное, спокойное настроение, без отвлекающих мыслей и внешних впечатлений, свежесть сил, отсутствие утомления и нездоровья, наличие несколько повышенного общего тонуса необходимы для усвоения стиля, особенно в том случае, где имеется необходимость реагировать на внешние раздражения (противник в боксе, фехтовании, борьбе, различных играх). Температура воздуха, (холодная вода при плавании), состояние почвы (скользкая летом, подлип снега на лыжах) не должны остаться без внимания. Выбор места точно также не безразличен (ровная поверхность для обучения ходьбе на лыжах, просторная с небольшим уклоном в одну сторону площадь при обучении велосипедной езде, неглубокое место для обучения плаванию начинающих). Наконец, и расстановка обучающихся имеет свое значение.

Второй момент — приспособления к движению — со стороны изучающего требует изыскания наиболее целесообразных приемов выполнения движения согласно тех представлений в сознании, которые установились после первого момента

Рис. 10. Момент перед выбрасыванием левой ноги.

Рис. 11. Правая нога перед выбрасыванием ее вверх и назад.

Рис. 12. Момент поворота и выбрасывания правой ноги вверх и назад.

понимания движения и сознательного и бессознательного корригирования этого выполнения при помощи контрольных ощущений.

Преподающий облегчает эту работу отдельными указаниями и тщательно исправляет наблюдаемые ошибки. Как в этом втором моменте, так и в последующем ни в коем случае недопустимо раннее применение силы для достижения максимального результата. Все внимание должно быть сосредоточено на техническом выполнении движения.

Наконец, последним моментом изучения следует считать укрепление правильно усвоенного движения путем многократного повторения его с целью автоматизации, с целью закрепления его в «нерво-мышечной памяти».

Преподаватель и в том третьем моменте руководит процессом заучивания, уменьшая или увеличивая, по своему усмотрению, количество работы. При этом постоянно следует иметь в виду, что при появлении связанности в движениях, следует прекращать их, ибо это есть признак усталости. До усвоения отдельных моментов никогда не следует итти дальше.

Не следует торопиться, вообще, при изучении, а тщательно исправлять отдельные ошибки.

Качество работы при изучении нельзя заменить количеством ее. Излишняя работа ведет к усталости, а не к совершенству.

Каждое занятие должно быть шагом вперед по изучению техники. Вначале следует особенно остерегаться выполнения неправильных движений. От дурных навыков трудно отвыкнуть. И, наконец, еще раз—**больше внимания на технику!** Результаты придут сами.

* * *

Насколько практики специалисты на основании наблюдения могут детально разбираться в технике производства отдельных видов физических упражнений, можно иллюстрировать следующим примером.

Л. Пихкала, лучший финский специалист по вопросам тренировки, так описывает технику прыжков в высоту с разбега так называемым «тихоокеанским» или «калифорнийским» стилем, при котором прыгун отталкивается после косого разбега с ноги, ближайшей к планке и благодаря которому лучшие прыгуны преодолевают высоту более 2 метров:

1. «Разбег косой, немногим меньше 45%, не сильный, короткими высокими скачками. В начале разбега полезно сделать один — два прыжка на отталкивающейся ноге. Лишь последние три шага растягиваются. Быстрота разбега не более той, какая потребовалась бы для пробега 100 метров в 20 секунд. Ибо требуется тело выбросить вверх, а не в даль. Взор направлен на место толчка ногой, а не на планку, для более точного попадания в нужную отметку.

2. При толчке центр тяжести тела должен приходиться над отталкивающейся ногой. При разбеге опираться, наоборот, следует больше на другую ногу. Толчок производится всей ступней, даже более пяткой.

3. После толчка прежде всего следует достигнуть подмышкой верха перекладины. Это главная особенность этого стиля. Поднять локоть, одноименный с отталкивающей ногой (например, левый) так, чтобы подмышка пришлась над перекладиной (рис. 8). Почти одновременно с этим противоположная нога (правая), которая в момент толчка помогала телу подняться путем сильного рывка вверх, заносится опять-таки рывком над планкой. Это движение приводит тело, которое после толчка было согнуто в спине, в горизонтальное положение. Это положение указано в рис. 9, где прыгун перенес уже через перекладину левую руку и правую ступню, а левая нога и почти весь корпус находятся еще позади планки. Правая рука также позади, параллельно корпусу.

4. После этого рывком выпрямляется спина и левая нога. Тело лежит над перекладиной вытянутым от пятки до плеча (рис. 10, 11). Одновременно правая нога выбрасывается вверх и назад, для более удобного поворота тела лицом вниз» (рис. 12).

Для большей наглядности автор приводит такую таблицу:

	Во время толчка	В конце толчка	Начало под'ема	Конец под'ема	Над перекладиной	Начало падения
Левая рука:	Согнута в локте. Направлена косо внутрь и вверх		Выпрямляется		Направлена вниз	
Правая рука:	Направлена назад вниз выпрямленной (рис. 10) и вытягивается вдоль правого бока					Отрывается от бока (рис. 12)
Корпус:	Почти в вертикальном положении	Вертикальное положение.	Спина начинает выгибаться	Переходит в горизонтальное положение	Лежит горизонтально	Изгибается и поворачивается налево
Левое б. дро:	Выпрямлено	Прямое	Сгибается под прямым углом около правой ноги		Производит рывок для выпрямления вдоль перекладины	Под корпусом
Правое бедро:	Сгибается вверх	Согнуто вверху	Согнуто и понемногу начинает выпрямляться над планкой		Согнуто (рис. 11)	Рывок вверх, подготовительный к повороту

После этого Пихкала отмечает наиболее часто встречающиеся ошибки, к каковым относит: направление взора при работе на планку, при толчке корпус наклонен назад и тяжесть тела приходится позади отталкивающейся ноги, во время полета движения производятся преждевременно, или плавно и спокойно.

Далее, автор отмечает, что этот стиль прыжка более подходит менее гибким прыгунам и, что перед практическим выполнением его следует основательно изучить его **мысленно.** После этого рекомендуется упражняться в приеме скачка вверх, с под'емом подмышки над перекладиной и в движениях ног во время полета, лежа на ковре или постели, а также в выпрямлении тела при положении его над перекладиной. Только по усвоении этих моментов он рекомендует переходить к производству полного прыжка при небольшой высоте, т.-е. если прыгун прыгает 160 см., то изучение стиля должно происходить на высоте 130—140 см. Тренироваться в изучении техники не следует более одного раза в неделю, делая около 10—15 прыжков. Затем можно упражняться и чаще, но уменьшать при этом каждый раз количество прыжков.

Наконец, даются советы, касающиеся общеразвивающей подготовки мышц и связочного аппарата и поведения прыгуна во время соревнований.

Как видно из этого описания, опытный преподаватель в состоянии очень детально разобраться в сложном упражнении и может значительно облегчить обучение. Тем не менее, в настоящее время, когда под всю физическую культуру у нас подводится научная база, мы вправе ожидать от научных лабораторий точного анализа физ. упражнений, в особенности естественных, приложимых в жизни, а от преподавателей-практиков использования этих знаний при выработке единых методов обучения движениям, до сих пор не установленных.

КОМСОМОЛ И ФИЗКУЛЬТУРА.

КРУЧЕВ.

(Обзор Информстат'а ЦК РЛКСМ по материалам с мест).

Организационное строение, СФК и комсомол.

Военно-спортивная работа комсомола одна из старых отраслей союзной работы. С начала существования союза эту работу вели военно-спортивные отделы комитетов союза. С реорганизацией аппаратов комитетов комсомола были упразднены эти отделы и официально вся спортивная работа перешла в органы Всевобуча. Этот период характеризуется замиранием спортивной работы в союзе.

Примерно с конца 22 года в комсомоле начинается широкое движение по охвату с полным своим влиянием органов физкультуры и подчинению ее задачам воспитания рабоче-крестьянской молодежи.

К этому времени Всевобучем была выдвинута форма организационного строения спортивных организаций в виде «Рос. союза Кр. орг. ф. к.» и комсомолу пришлось вести бой с этими обществами на основе решения 5-го Всер. с'езда РКСМ, после чего эти общества распались.

Широкое движение среди рабоче-крестьянской молодежи и интерес к спорту требовали необходимости создания тех или иных форм аппарата, ведающего спортом. Такими органами явились в то время: общество «Красный Молодняк»—в Гомеле, «Спартак»—на Украине, Закавказьи, Ленинграде, Новгороде, Пскове и т. д., «Муравей»—в Москве, «Комсомольский флот»—в Казани, «Спортсекция»—в Самаре и т. д.

Эти комсомольские общества долгое время добивались себе положения гегемона в физкультуре, выдерживая серьезные противодействия со стороны ведомств и в конце-концов завоевали себе надлежащее место, проводя всю работу через аппараты союза.

К этому времени подоспело решение ВЦИК о создании советов физической культуры при губисполкомах и уисполкомах. После решения ВЦИК в ряде мест СФК оформились не скоро, в некоторых же местах были созданы еще до решения ВЦИК. В последнем случае инициативу организации СФК взяли на себя комсомольские организации; там они оформились, завоевали себе известность, популярность и скоро двинули работу.

Директива ЦК РКСМ о ликвидации специальных комсомольских об'единений и осуществление своего влияния в СФК—некоторыми организациями усвоена была не скоро. Исторически сложившееся положение комсомола, как гегемона в физкультуре, для некоторых организаций казалось должным остаться на долгое время. Нового курса сохранения этого гегемонного положения через влияние в советах физкультуры — они не совсем поняли. Но абсолютное большинство организации скоро приступило к деловой работе в СФК и осуществлению там своего влияния.

В скором времени комсомольцы смогли практически показать, что только комсомол имеет право претендовать на руководящее место в советах физкультуры.

В результате такого положения мы имеем:

В Ярославле председателем ГСФК является комсомолец; в составе Тверского ГСФК из 9 человек—6 комсомольцев; председатель ГСФК—секретарь губкомола, председатели УСФК в большинстве уездов — комсомольцы, все руководящее место в советах физкультуры принадлежит комсомолу. В 7 уездах Пензенской губ. председателями УСФК являются комсомольцы, председатели всех спорткружков являются также комсомольцы и даже в Туркмении инициатором создания СФК является комсомол, при чем влияние союза в СФК обеспечено.

Об этом нам пишут почти все организации. Таким образом, большинство организаций комсомола сами двигают работу советов физкультуры, поднимают его популярность и т. д. Не творится там, где комсомольские организации крепко держатся за свои общества, существование последних они и подчас выдвигают из слабости советов физкультуры. Вот пример, о котором пишут нам из Армении: «Существует бюро физкультуры «Спартак» при ЦК АЛКСМ, связь с СФК плоха. ЦК объясняет это слабостью СФК».

Без сомнения, нельзя пройти мимо того факта, что эти комсомольские спортобщества сыграли громадную роль в пролетаризации физкультуры, но в настоящее время они объективно играют реакционную роль.

Из прошлого опыта работы наших организаций в советах физкультуры и из опыта существования этих советов видны прямые выгоды существования их. А там, где комсомольские организации не поняли своей задачи, советы физкультуры в большинстве случаев бездействуют.

Количественный охват физкультурой.

а) Общее количество.

Охват комсомольцев и беспартийной молодежи физкультурой не особенно велик: на 1 марта 1924 года было охвачено 350.000 чел., а в настоящее, время по сведениям, 60% всех советов охвачено около 700.000, из них комсомольцев 16%, на первое же марта комсомольцев числилось 18%.

Размер малого охвата виден еще из следующих примеров:

Грузия: «Футбольных команд 61, членов в них 1000, разных кружков—49, разных секций — 33, всего спорторганизаций—143, вовлечено в них 7000 чел., из них рабочих 5670—81%, других 1330—19%, по возрасту от 16 до 23 лет 6790—97%, выше 210—3%, все члены профсоюзов. Членов комсомола—4600—66%, беспартийцев—2400—34%.

Армения: «На 1 октября имеется в городах физкультурников комсомольцев: мужчин—493, девушек—123, беспартийных мужчин—219, девушек—45, всего: мужчин—712, девушек—168.

Екатеринослав: «Зарегистрировано в ГСФК 21 спортсекция в клубах и 4 самостоятельных спортклуба, не зарегистрированных 6, на учете 2257 занимающихся, состав преимущественно рабочий, комсомольцев и партийцев—40%, в учеб. заведениях—1093 чел.

Гусь-Хрустальный: «Спортом занимается 261 чел., из них рабочих 72%, учащихся—18%, служащих—10%, из этого числа 125 комсомольцев.

Калуга: «По губернии 38 спорткружков, в которых занимаются 1187 чел., из них 23 члена партии и 820 комсомольцев».

Гомель: «По губернии занимаются спортом 4451 чел., из них партийцев—40 чел., комсомольцев—30%.

Пенза: «Физкультурой в губернии занимаются 5815 чел., из них 1890 комсомольцев; по социальному положению: рабочих—1167, крестьян—1132, служащих—1573, прочих—1168».

б) Физкультура и девушки.

Вовлечение девушек в физкультуру нельзя назвать нормальным и достаточным. Вот несколько примеров:

Армения. «Всего в городах комсомольцев, занимающихся физкультурой 716, из них девушек 123, в деревнях комсомольцев 741, из них девушек 29, беспартийных в городе всего 264, из них девушек 45, в деревне всего 302, из них девушек 30».

Самара. «Всего занимающихся физкультурой в городах 2228, из них девушек—764, по уездам—759, из них девушек—185».

Екатеринослав. «Всего 2257 чел., из них девушек—523».

Тверь. «Спорт-кружки объединяют 7000 чел., из них девушек—45%.

Калуга. «Из 1137 чел. занимается спортом девушек—325».

Гомель. «Всего занимаются спортом 1451, из них женщин—30%.

Из Ярославля нам пишут: «Девушки вовлечены в спорт недостаточно, за отсутствием руководителей женскими группами». Кострома и ряд других губкомов тоже пишут, что девушки вовлечены в спорт слабо, а вот из Туркмении пишут, что: «участие девушек в физкультуре хорошее, одну треть всех членов кружка составляют девушки».

в) Пионеры и физкультура.

По нашему мнению пионеры вовлечены в физкультуру больше, чем комсомольцы. Об этом пишут почти все губкомы. Так В Кустанайской губернии спортом занимаются 480 пионеров. Из Пензы пишут, что «большинство из 5815 чел. занимающихся физкультурой—пионеры и дети пионерского возраста. «Екатеринославцы пишут, что «пионеров и детей пионерского возраста охвачено физкультурой 15000 ч.». Этих примеров достаточно для того, чтобы показать большую численность охвата детей и пионеров физкультурой. Но вся беда в том, как пишут сами губкомы, что нет правильных методических указаний в постановке физического воспитания детей, нет подготовленных педагогов-инструкторов. В большинстве мест правильно поставленных занятий по физкультуре нет. В то же время есть попытки к постановке правильной работы. Так, из Казани сообщают, что «ВСФК Татреспублики силами наркомздрава проводит научное исследование двух типичных пионер-кружков физкультуры для разработки научно-методических указаний, для занятий с детьми пионерского возраста».

г) Физкультура в деревне.

Физкультура постепенно продвигается и в деревню. Приведем несколько примеров охвата физкультурой в деревне:

Армения. «На 1 июля в деревне было спартаковцев-комсомольцев 377, беспартийных 51, на 1 октября имеется комсомольцев: мужчин 712, девушек 29, беспартийной молодежи: мужчин 272, девушек 30, из них батраков 25, кружки «Спартак» имеются в 29 селах».

Самара. «По уездам имеется 20 кружков в 759 чел., из них мужчин—574, женщин 185».

Новгород. «К лету в деревне было 23 кружка «Спартака» с охватом 712 ч.»

Пенза: «Физкультурой в губернии занимаются 5815 чел., из них 755 в деревне, по социальному составу из общего состава физкультурников 1132 крестьян».

Ярославцы пишут: «В деревне спортработа, благодаря приезду городских ребят, оживилась. Примитивные виды спорта прививаются легко. Спортом увлекаются даже бородачи. Инициатива создания спорткружков в деревне принадлежит комсомольцам».

Из Гомеля пишут: «Спорт в деревне еще не получил широкого развития. В своем постановлении губком отметил слабое внимание укомолов к делу физкультуры».

Из Твери и ряда других губкомов пишут, что физкультура в деревне развита слабо и продвигается с трудом.

Один из губкомов окраины (Семипалатинский) пишет, что «в деревне спорт имеет вид чисто примитивный. Используются для занятий старые солдаты и демобилизованные красноармейцы».

д) Физкультура в нац. окраинах.

Физкультура в нац. окраинах бессомненно имеет особенное значение. Особенности в нац. окраинах заключаются в громадной экономической и культурной отсталости масс населения, наличии всяких заболеваний, отсутствии соблюдений минимальных гигиенических требований, которое частично соблюдает российское крестьянство. Ярко обрисовывает это положение в одном из тезисов Марийский обком: «Как результат экономической и культурной отсталости и темноты марийского населения в своем большинстве гигиеническое состояние жилищ очень скверное, а отсюда различные заболевания (трахома, оспа, чесотка, сифилис и т. д.). Кроме того, голод оказал свое отвратительное влияние на организм марийца. По данным здравотдела, из 12—15 человек трахомой болен один. Рождение в Марийской области 31%, смертность 25%. Кроме вышеуказанных причин на состояние организма влияют некоторые обычаи и особенно на женщин (ношение тяжелых украшений). Из этого вытекает необходимость применения особых форм и методов физкультуры в нац. окраинах. Здесь она должна быть направлена к внедрению в быт (первоначально) самых минимальных требований гигиены. Размер охвата и состояние физкультуры в нац. окраинах показывают следующие некоторые примеры:

Фергана: «Спортом занимаются 1240 ч., из них туземцев 200 чел. рабочих 40%, служащих 25%, учащихся 28%, «декхан—7%».

Башкирия: «Спортом занимаются — 10.612 чел.»

Азербейджан: «Занимаются спортом более 5000 человек».

Грузия—7000 ч. Армения—2104, Вотская область—400 чел., из них 4 кружка в деревне. Карелия—235, Кустанай—170 и т. д.

Есть организации, широко развертывающие эту работу, к примеру—Татария, Башкирия. Так, например, из Бухары нам пишут: «Спортсменов 700 чел., из них более 600 туземцев, работа по физкультуре широко движется вперед. Созданы курсы по подготовке руководителей. Организуется туземное спортивное общество. Создан спортгородск. Туземные комсомольцы интересуются физкультурой. Проведена олимпиада. Во многих видах состязаний первенство получили туземцы. Закуплен антропометрический кабинет. Существует еврейский физкульткружок, две узбекских футбольных команды и одна смешанная женская баскетбольная команда». Но в общем состояние работы по физкультуре в нац. окраинах заставляет желать много лучшего. Об этом говорят следующие примеры и сообщения с мест:

Из Туркмении пишут: «Участие туземной молодежи в физкультуре очень слабое, достижение по ее вовлечению очень незначительное, нет средств и инвентаря».

Актюбинск: «Отсутствуют средства и нет инструкторов. Работа была бессистемна».

Семипалатинск: «В спорт слабо втянуты девушки. В городе увлекаются футболом».

Марийская область: «Положение со спортом таково:

В городах: имеется определенно выявившийся интерес молодежи к спорту, интерес этот не введен в определенное русло. Вся молодежь не охватывается определенными систематическими занятиями. Занимаются в разброд и не достигают определенных результатов. Влияние союза есть, но временами ослабляется, отсутствуют инструктора.

Ростов на Дону. Первое общегородское собрание активных физкультурников. Дискуссия о роли и месте соревнований в советской физкультуре. Вверху: президиум собрания. Внизу: член президиума крайсовета ф. к. т. Карякин.

Северный Кавказ. Пятигорск. Ячейка № 2 имени КИМ в строю.

Физкультурники клуба „Серп и Молот" Тульского патронного завода.

В деревне: в некоторых местах возникают спорткружки, но в силу отсутствия средств и сил определенного оформления не имеют, инициатива организации кружков принадлежит ячейкам комсомола, в частности учащимся. Связь с городом отсутствует. Интерес к спорту повышается, но в некоторых местах о спорте не имеют еще понятия. Этих примеров, по нашему, достаточно для того, чтобы уяснить, насколько отстала эта работа от российской губернии».

По части нац. организаций мы можем безошибочно сказать:

Комсомольцев физкультурой охвачено мало. Особо недостаточен охват девушек и туземцев. Нет средств и инструкторов. Недостаточно продвинута физкультура в деревню. В нац. деревне ее почти нет.

Со стороны наших организаций на использование и оформление в праздник физкультуры общенародных бытовых праздников обращено совершенно недостаточное внимание. Одним из основных вопросов остается вопрос о литературе, о туземных языках и вопрос о разработке особых систем и методов применения физкультуры к туземцам».

Инструкторский состав физкультуры.

Отсутствие хорошо подготовленных инструкторов все еще чувствуется остро. Вот, что пишут об этом местные организации:

Иваново-Вознесенск: «По всей губернии чувствуется острый недостаток инструкторов. Точно с такой формулировкой пишут из Гомеля, Гусь-Хрустального района, из Башкирии, где на 10.612 ч. имеется 48 инструкторов, или ряд других организаций. О составе инструкторов Екатеринославский губком пишет следующее: «Инструкторов зарегистрировано в ГСФК 62 чел. разной квалификации. Их можно распределить следующим образом: руководителей с специальным образованием и со стажем не менее 10 лет—10 чел., руководителей со специальной подготовкой и со стажем не менее 3 лет—22 ч. Руководителей и пом. руководителей без специального образования и с малым стажем—19 чел. По отдельным видам физкультуры, со стажем не менее 5 лет, по футболу—3 чел., по водному спорту—3 чел., по тяжелой атлетике—2 чел., по пионер-делу—2. Из них обслуживающих детей—22 чел., учебные заведения—9 чел., клубы—46 ч. Нагрузка инструкторов примерно 30 час. в неделю, а заработок 50 рублей в месяц. В декабре проводилась проверка инструкторского состава по указанию ВСФК».

Как же обстоит дело с подготовкой инструкторов? По этой части везде проводились краткосрочные курсы. Но эти курсы были краткосрочными и многого дать безусловно не могли. Вот, что пишет по этому вопросу ЦК РЛКСМ Армении: «Осенью 1923 года наркомздрав Армении проводил курсы по подготовке инструкторов. Окончили курсы 25 чел., которые и распределены по кружкам. Инструкторов выпустили со слабым знанием дела физкультуры и из-за такого кадра руководителей физкультработа хромает.

Комсомол выдвигает из своей среды новых иструкторов. Так например: в Пензе подготовлено 34 инструктора-комсомольца. Из Гусь-Хрустального пишут, что все инструктора спорта—комсомольцы, Акмолинский губком пишет: «Создан семинарий по подготовке работников физкультуры из комсомольцев». Но все эти мероприятия очень ничтожны и совершенно не удовлетворяют растущей потребности по физкультуре широких рабоче-крестьянских масс. По подготовке физкультурного актива должно быть обращено более реальное внимание и нужно выдвинуть более реальные мероприятия.

Материальная база физкультуры.

Бессомненно, материальная база под физкультуру не подведена. В большинстве места переживают серьезный недостаток в средствах и инвентаре. Почти нет ни одного губкома, который бы написал: «материально физкультура обеспечена». Вот, что пишут некоторые организации:

Азербейджан: «Самый больной вопрос—это материальное положение. Площадок почти не существует. Существующие не оборудованы и не приспособлены к занятиям».

Киргизия: «Работа по физкультуре слаба, что объясняется, главным образом, отсутствием материальных средств и инструкторов».

Киев: «Спорт-работой были охвачены далеко не все комсомольцы. Причина этого — отсутствие спорт-приспособлений».

Об этом же пишут и из Калуги, Казани и др. организаций. Вот, что пишет Екатеринослав: «До ноября в распоряжении ГСФК был антропометрический кабинет. Пропущено через него 750 чел. В ноябре обслуживание прекратилось за отсутствием средств на содержание. Мешает развитию некоторых видов спорта недостаток в инвентаре. В среднем обеспеченность инвентарем выражается в 30 %».

Что же делают наши организации в этой части?

Что нибудь реальное, комсомол, понятно, сделать не может. В некоторых местах были проведены недели физической культуры, которые материальных средств дали немного. Сметы губисполкомами урезывались «до неузнаваемости», как пишут некоторые губкомы. Все же комсомольские организации принимали активное участие в подведении материальной базы под физкультуру. Об этом пишет Иваново-Вознесенск и другие организации. Так, например, ЦК РЛКСМ Армении пишет: «Уездные и городские организации снабжены спорт-костюмами, а некоторые деньгами и материалами. Приобретены пособия и приборы для организации кабинетов научного контроля».

Некоторые деревенские ячейки засевали определенное количество земли на нужды ячейки, в том числе для приобретения спорт-принадлежностей.

Общие итоги, достижения и недостатки.

Подводя общие итоги прошлой работы по физкультуре и участия в ней комсомола, надо исходить из того, что было в прошлом и что имеется сейчас. Бессомненно, имеется на-лицо широкое физкультурное движение рабочей и частью крестьянской молодежи, о чем совершенно правильно отмечает в одном из своих циркуляров Донецкий губком ЛКСМУ:

«Трудящаяся и особенно рабочая молодежь проявляет большой интерес к физкультуре и местами наблюдается стихийный рост кружков физкультуры и числа членов в них. Одновременно приходится констатировать целый ряд недочетов в работе по физкультуре, в виду недооборудования площадок, отсутствия квалифицированных работников по физкультуре и отсутствия материальных средств. Нет достаточного руководства в работе по физкультуре со стороны органов ЛКСМУ

и профсоюзов. Органы наробраза и здравоохранения принимали до сего времени слабое участие в работе по физкультуре. Широкие массы трудящихся, особенно в рабочих районах, проявляют большой интерес к спорту, в частности к футбольным соревнованиям, но мало еще осведомленности о широком значении и сущности советской физкультуры. В работе спорт-организаций еще не изжита однобокость. Нет увязки в физкультурной работе с общей массовой политвоспитательной деятельностью клубных учреждений. Предстоит большая работа по вовлечению в физкультуру. Комсомольцы слабо охвачены физкультурой. В среднем по губерний не более 5%. Физкультура, как организованное оздоровительное движение только что начинает проникать в деревни, расположенные вблизи рабочих районов».

За лето (1924 года) физкультура двинулась довольно широко. Проводились повсюду соревнования и олимпиады (Армения, Самара, Киргизия, Иваново-Вознесенск, Н.-Новгород, Калуга, Пенза и др.). Местами постепенно переходят на научную постановку физкультуры, но в целом правильно систематически поставленной, методически разработанной, примененной к отдельным слоям и группам занимающихся — физкультуры пока нет. Физкультурное движение не приняло пока характера массового движения по оздоровлению быта, внедряя общие гигиенические моменты. В некоторых местах все еще существуют частные спортивные общества, которые нужно было бы распустить давно (Ярославль, Самаркэнд). Недостаточно привлечены в эту работу ведомства, мал охват, плохо продвинулись в деревню и нац. окраины, имеются увлечения отдельными видами спорта (футбол, баскетбол и т. д.), но одно можно сказать:

Физкультурное движение имеет широкие размеры. Направление работы в большинстве мест усвоено правильно. Советы физкультуры организационно оформились, завоевали себе надлежащее место и влияние комсомола в них обеспечено.

В КРАСНОЙ АРМИИ И ФЛОТЕ

В. СТАРИКОВ.

ПЕРЕД НОВЫМ ЭТАПОМ.

Командир должен глубоко изучить и **всесторонне знать** вверенную ему часть, точно также, как и всякий педагог должен знать своих учеников, инженер — своих рабочих. Без соблюдения этого правила не может быть ни успеха в учении, ни здорового повышения производительности труда на фабрике и заводе, ни, тем более, правильного и максимального использования всех духовных и телесных сил бойцов на войне. Командиры прежних времен, типа Суворова, именно потому и одерживали блестящие победы над численно более сильным противником, что они, живя одной жизнью с солдатской массой, в каждую минуту совершенно ясно представляли себе психическое и физическое состояние своих армий. Конечно, в условиях современных массовых войн, «войн вооруженных наций», такое **непосредственное** наблюдение и определение степени стойкости войск вообще, для высших строевых начальников было бы и затруднительно, да **и не нужно.**

В современных условиях войны военное командование и штабы должны располагать **совершенно точными** сведениями о боевой, технической и хозяйственной подготовленности войск. Две последние отрасли, в этом отношении, находятся в благоприятном положении: в штабах и управлениях знают и учитывают вооружение, снаряжение, обмундирование, перевозочные средства и т. п.—до последней винтовки, шинели и повозки.

Гораздо хуже обстоит дело с определением степени **боевой**, т. е. тактической, физической и политической **подготовки.** Здесь обычно приходится пользоваться уже не точными и твердыми статистическими данными, а лишь **субъективными** формулами (такой-то % хорошо обученных, такой-то — плохо; бодрое настроение частей и т. д.). Нужно сказать, что до сего времени **особенно плохо обстоит дело с учетом физической подготовленности войсковой массы.**

Для младших командиров красноармеец всегда **здоров, пока** он не свалится с ног и не ляжет в госпиталь. Начальники высших войсковых соединений грешат игнорированием физ. состояния своих частей в еще большей степени. Вопрос о понижении боеспособности части встает «ребром» лишь при наличии эпидемических заболеваний. Массовое же **переутомление, быстрая утомляемость** или **отсутствие** у частей **ценных,** в боевом отношении, **физических навыков,** обычно не

Физическая культура постепенно приобретает всестороннее применение и используется и в целях предупреждения заболевания, и в целях лечения. Налево — занятия по физкультуре в гаубичном дивизионе артиллерийского полка 84 стрелковой дивизии. Направо—Кисловодская военно-курортная станция. — Вольные движения красных бойцов на открытом воздухе.

принимается в расчет при прохождении военной учебы. Ясно, что при такой постановке дела эти данные также не будут учитываться и на войне.

В результате, стратегические планы и тактические маневры часто могут оказаться **непосильными** для данного физ. состояния войск; неэкономная трата сил бойцов приведет к раннему нервному «выматыванию» их; сопротивляемость организма упадет до минимума, армия начнет таять еще задолго до важнейших моментов борьбы и решительных боев. И тогда, может быть, многие путем горького опыта придут к тому же выводу, к которому давно пришел французский ученый д-р Лагранж, указавший, что мало снабдить армию оружием, надо еще позаботиться о физическом укреплении тех людей, которые будут его носить. Таким образом, вопрос об изыскании форм точного учета физической подготовленности Красной армии должен быть и причислен к числу наиболее серьезных актуальных вопросов текущей работы по физ. подготовке вооруженных сил СССР.

До сего времени, помимо чисто субъективных оценок, даваемых в докладах и при инспектированиях, у нас имелись еще два более конкретные способа такого учета: 1) антропометрические измерения при призыве и 2) военно-спортивные соревнования.

Но ни врачебные обследования (одни сами по себе), ни соревнования, несмотря на уклон к массовости и к розыгрышу первенств, начиная с мелких войсковых единиц, не могли дать сколько-нибудь исчерпывающих данных.

Врачебные обследования приобретают наглядный, жизненный характер лишь при сопоставлении их с техническими результатами обследуемого. Соревнования в этом отношении не могли дать достаточного материала, по следующим причинам:

1) Они, конечно, не охватывают всей войсковой массы, так как состязуются все же лучшие в спортивном смысле бойцы; 2) достижения по многим (и весьма ценным в воспитальном отношении) видам физкультуры, как, например, спорт. игры, фехтование или борьба, не поддаются точному учету и 3) результаты соревнований всегда следует принимать с оговоркой, так как они достаются в условиях напряженной борьбы и естественного спортивного азарта. Эти результаты весьма ценны и наглядны, так как спортивная обстановка наиболее родственна боевой. Но это, в подавляющем большинстве случаев, **максимальные достижения** выдающихся физически лиц или групп.

Для постоянного регулирования работы по физ. подготовке войск мы должны располагать детальными и всесторонними данными, рисующими общий средний уровень физ. сил и качеств отдельных бойцов, командиров, целых частей и всей Красной армии в целом.

С другой стороны, мы должны знать ослабление и усиление результатов по каждому отделу физ. подготовки.

Исходя из всех этих соображений, инспекцией вневойсковой и физ. подготовки РККА в настоящее время разработан проект введения систематических врачебных обследований и испытаний бойцов и командиров по определенным, строго установленным (комплексным) **нормам физического развития.**

Проект этот, в целом уже одобренный отдельными высшими руководителями РККА, вносится на утверждение Реввоенсовета Союза и, очевидно, в недалеком будущем войдет в учебный обиход Красной армии.

Проект предусматривает проведение 100% красноармейского состава армии через 4-кратные испытания по физ. развитию за все время призыва, что дает возможность не только определить уровень постановки физ. развития в рядах войск, но и судить как о степени подготовленности допризывных возрастов, так и о положительном или отрицательном влиянии самой военной службы на призываемых. Командный состав, от командиров рот и ниже, также предполагается проводить через ежегодные испытания, так как естественно, что **непосредственные начальники красноармейцев, по своим физическим данным, не могут быть ниже своих бойцов.**

Проект вполне обеспечивает всестороннюю поверку **действительного состояния** физ. подготовки. Нужно думать, что обстановка самих испытаний, по проекту, приближающаяся к сдаче обычных спортивных норм, будет не только не тягостна, но и **интересна** для красноармейцев.

Техника фиксации результатов упрощена до пределов. Механическое комбинирование первоначальных (взводных) таблиц дает возможность простейшей и в то же время точной оценки любой войсковой единицы от роты до округа—в баллах (по 10-бальной системе).

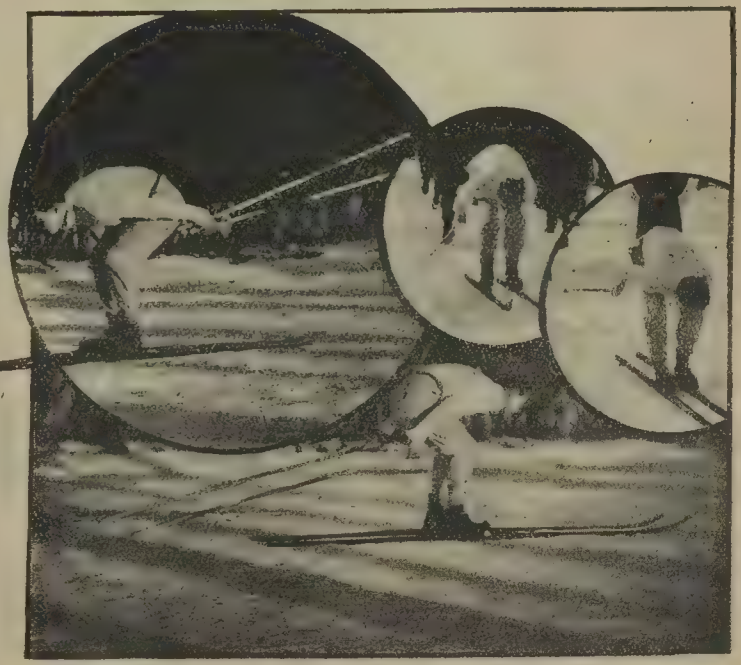
Проектируемые **нормы** приближаются к нормам, разработанным Г. Эбером, но с значительными программными и цифровыми коррективами и равнением на условия, в которых подготавливается Красная армия. Всех видов испытаний намечено 12.

Издательством ВСФК издается брошюра автора и инициатора проекта, т. Г. А. Калачева (**«Методы об'ект. оценки физ. подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений»**).

В связи с этим, в одном из ближайших номеров «Известий Ф. К.» мы надеемся дать описание и оценку этого проекта, которому, по нашему убеждению, суждено обозначить совершенно новый этап в деле физической подготовки Красной армии.

Новости лыжебежной техники.

Техника лыжного спорта в СССР идет вперед крупными шагами. Может быть 4—5 лет отделяют нас от того времени, когда о т. н. «финском» стиле в провинции совершенно не было слышно. Теперь же очень трудно найти такое место, где бы ходили упрощенным «русским» способом. В Москве же каждая зима дает новые улучшения в технике бега на лыжах. На наших снимках изображены моменты хода лучшего лыжника СССР Д. Васильева, внесшего значительные изменения, позволяющие при хорошем ходе (по накату) показывать изумительную скорость. Заключительный толчок палками (сзади) делается благодаря абсолютному выпрямлению рук и максимальному сгибанию корпуса вперед вниз. Палки, во избежание скольжения при такой их работе, имеют несколько иной наконечник (см. № 22 „И. Ф. К." за 1924 г. стр. 7).



Вверху: 1. Хоккейный матч Динамо-Гознак. Ожесточенная борьба у самых ворот. 2. Один из видных лыжников Москвы—Савин. 3. Участники соревнований для III разряда—члены кружка МСФК. 4. Фотографы на конькобежных соревнованиях за работой. 5. «Тракторизация» спорта. Своеобразный ски-ёринг (вместо лошади—Фордзон).

Внизу: 1 и 2. Моменты хоккейной игры московских кружков МСФК—Профинтерн. 3. Трудпроцессы участников игры, перед матчем расчищающих каток от снега.

Вверху: 6. Лыжные соревнования в Москве на «приз открытия». Старт первого этапа в эстафете 3×5 для старших. Работа исключительно руками. 7. Хоккейный матч Динамо-Гознак. Динамо забивает первый гол.

Внизу: Междугородные конькобежные соревнования в Москве 24-25 января. 1. Старт на 1500 м. ленинградца Муравьева и москвича П. Ипполитова. 2. Участники соревнований, едущие в Норвегию, слева направо: Я. Мельников, Н. Мельников, П. Ипполитов (все Москва), Постников (Тула), справа т. Барычкин (представитель). 3. Мельников, Я. идет на 1500 м.

П. ИППОЛИТОВ.

ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ.

Строение ног [влияет?]на[технику шага.

В предыдущих очерках указывалось, что чужим ходом на коньках итти нельзя, этим можно только ухудшить свой шаг. Одним из главных факторов, влияющим на технику шага, является строение ног человека. Из наблюдений мускулатуры ног многих русских и зарубежных выдающихся конькобежцев у нас сложился вывод, что более благоприятным для конькобежного спорта типом строения ног является следующий: носки ног должны быть развернутыми, что главным образом влияет на шаг по прямой; икроножные мышцы продолговатые, не очень больших размеров, не собирающиеся под коленками в комок наподобие кулака; бедро также продолговатое, с увеличением, против нормального, мышц у самой чашечки коленок с внутренней стороны (внутреняя сторона четырехглавого разгибателя). Наверху у самого бедра с наружной стороны мышцы также развиты сильнее. Спортсмены с великолепно развитой мускулатурой бедер, но слишком поднятой от колен и расположенной в верхней части бедра, могут быть великолепными... велосипедистами и никуда негодными конькобежцами.

Главные работающие мышцы конькобежца — голеностопные, икроножные, мышцы, находящиеся на внутренней нижней поверхности бедра и верхней наружной поверхности, а также мышцы спины и отчасти мышцы брюшного пресса.

Мягкие мышцы работоспособней.

Самое главное достоинство мышц—их мягкость и эластичность. Они не должны иметь каких либо твердых мест и должны легко поддаваться массажу.

Толчок по прямой.

Весь секрет красивого, быстрого и длинного шага заключается в толчке ногой. В зависимости от того, как именно

Ленинград. Хоккейный матч между командами Петроградского и Московско-Нарвского районов. 1 и 2. Моменты игры. 3. Общая группа.

оттолкнуться коньком, можно получить длинный, ровный шаг; от этого же получается и самая скорость скольжения. Частая смена ног не даст желаемой резвости, а только утомит скорохода.

Толчок производится следующим образом: в тот момент, когда нога согнулась и конек находится под самым корпусом, следует сосредоточить всю энергию на толчке, который произвести самой серединой лезвия, а отнюдь не носком или задком. Выковыривание кусков льда носком только задерживает ход.

Положение после толчка.

После толчка не следует конек сильно поднимать кверху, а нужно стараться держать его не выше 20—30 см. от поверхности льда. Задирание конька чуть ли не на спину только задерживает скорость.

Чтобы использовать энергию толчка до конца, надо не слишком резко перевести корпус на другую ногу, так, чтобы колено скользящей по льду ноги приходилось на середину груди. Тяжесть тела увеличивается при этом поступательном движении конька, делая накат. На заграничных соревнованиях приходилось наблюдать, что скороходы, подобно Стрему (победитель первенства мира), ухитряются без ущерба для скорости делать на стодесятиметровой прямой только 8, а иногда и 6 шагов. Такое максимальное использование толчка дает длину шага в 14—18 мтр.

Правда, этому много способствует идеальное состояние льда, но все же эти поистине «гигантские шаги» возможны только при исключительной технике.

Раскачивание корпуса с одной ноги на другую не должно быть очень резким и большим. Перекладывание же корпуса из стороны в сторону, теряя все время равновесие, принесет не столько поль-

зы, сколько вреда. На прямой также не следует слишком раскидывать ноги в стороны, иначе говоря — нужно направлять конек лишь с маленьким отклонением от прямой линии. В этом случае и самый толчок можно делать с возможно близкого от корпуса расстояния, что увеличит его силу.

Толчок на повороте.

Техника бега на поворотах имеет немаловажное значение, так как здесь она значительно сложнее, чем на прямой. Многие скороходы выигрывают соревнования именно благодаря великолепной технике на поворотах и, наоборот, конькобежцы при замечательном ходе по прямой дорожке оказываются побежденными из-за неумения брать повороты.

Как брать крутые повороты.

На крутых поворотах более применима будет мелкая частая перебежка, нежели широкий, раскатистый шаг, сдержать который без затраты лишней энергии и силы почти невозможно. При этом надо стараться держать корпус круче самого поворота, держа направление во внутрь круга. Работа рук также будет здесь полезна, хотя она несколько утомительна.

Если поворот особенно крут, то надо начать его брать не у самого барьера, а отступя на метр, дабы в конце закругления конькобежца не вынесло. Корпус при этом следует держать возможно ниже, чтобы не отходить далеко от барьера.

Частая перебежка на крутых закруглениях не дает возможности усилить толчок левой ногой за счет техники. При более отлогих поворотах такая техника дает большое преимущество. Здесь же возможно немного увеличить скорость при помощи небольшого приседания на обе ноги перед самым толчком.

Техника бега на отлогих (нормальных) поворотах.

Здесь мы опишем технику толчка на поворотах радиусом не менее 20—22 мтр. (по барьеру), при наличии каковых только и можно добиться хороших результатов в беге.

Вход в поворот нужно рассчитать так, чтобы шаг правой ноги кончался в самом начале закругления. После этого корпус переносится на левую ногу и левый конек ставится на левую сторону лезвия.

Главная работа на повороте приходится на левую ногу. Перенося всю тяжесть тела на левую ногу, конькобежец должен толчок ею производить с наибольшей упругостью и эластичностью, не вызывая резких движений, от которых корпус, теряя равновесие, вместе с тем теряет и скорость. Положение корпуса при этом должно быть низкое, а не высокое, что позволяет ногам делать сильные толчки.

Весь смысл толчка левой ногой заключается в самом последнем моменте его, когда носок конька, упираясь в лед, завершает толчок. При этом корпус должен принизиться еще больше, дабы толчок усиливался за счет инерции самого корпуса, выбрасываемого вперед одновременно с толчком. Качать корпусом на повороте особенно сильно не следует, лучше дать ему положение в сторону круга. В этом случае корпус заставляет следовать ноги за собой, как бы прокладывая путь, по которому следует итти конькобежцу.

Выход из поворота всецело влияет на быстроту хода по прямой. Если конькобежец взял конец поворота с уменьшенной резвостью, то ему придется на прямой наверстывать потерянное и, наоборот, сильный конец закругления даст скороходу возможность пройти прямую также сильно. К тому же он сможет на прямой отдохнуть, несколько экономя силы к следующему повороту.

Если невозможно последним шагом у конца поворота дотянуть до прямой, или для этого придется уменьшить инерцию, то лучше делать лишний короткий шаг — перебежку. В этом случае скорость не уменьшится и такой способ избавит конькобежца от размышления—делать ли еще шаг, или же докатиться.

На маленьких дистанциях (500 и 1500 м.) очень трудно уловить технику на закруглениях. Большие же дистанции (5000 и 10.000 м.) дают возможность наблюдать за своим шагом во время хода и вносить корректив в неправильные и лишние движения, к числу которых, между прочим, относится сильное «задирание» конька кверху.

Растягивать шаг на повороте не следует. Это едва ли даст много преимуществ в отношении резвости. Самый темп хода подскажет, сколько шагов следует затрачивать на покрытие данного расстояния. Конечно, в самом начале дистанции шаг и на прямой и на повороте будет более длинным и сильным, к концу же сила убавляется, шаг теряет упругость и он сам собой делается более слабым, а потому и более коротким. В этом случае скороходу приходится, чтобы не терять скорость, менять чаще ногу.

Работа рук на закруглениях (особенно на 500 и 1500 м.) сводится к следующим полезным для резвости движениям: руки в согнутом положении совершают резкие размахи в плечевом суставе больше назад, чем вперед. Сильные движения рукой назад дают поступательное движение корпусу вперед. Если же предпочитать движения рукой вперед, то это, не ускоряя хода, выведет тело конькобежца из первоначального полезного положения.

Преимущество овальной точки и удлиненного носка на повороте.

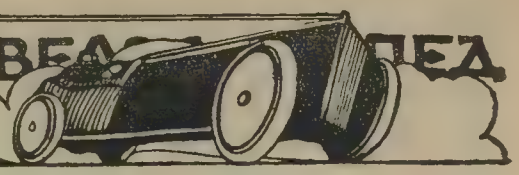
Конек с такой точкой, как описывалось выше, дает возможность менять направление во время самого скольжения по льду. Вследствие этого представляется возможным делать на повороте большие шаги, описывая в то же время кривую линию, что позволяет итти по самому барьеру, не прибегая к частой смене ног. Если в то же время налечь корпусом на задник конька, то последний заметно увеличит скорость скольжения. Это применимо с успехом только на больших дистанциях в 5000 и 10.000 мтр.

При окончании больших дистанций, когда сила конькобежца изсякает, и когда нет энергии для сильного толчка краем лезвия об лед, удлиненный носок, кроме того, дает возможность производить лишь нажим на лед передней частью конька. Вследствие этого в момент окончания шага получается, хотя и не сильный, но все же толчок, достаточный для поступательного движения.

(Окончание следует).

1. Тула. Один из лучших конькобежцев города, Критский, на повороте. 2. Я. Мельников (Москва) берет поворот. Обращает внимание плавная работа левой руки и сильная назад вверх правой. 3. Финиш ленинградца Муравьева на междугородных соревнованиях в Москве 25 января.

АВТОМОБИЛЬ-МОТОЦИКЛА-ВЕЛ... ЕД



А. РУПНЕВСКИЙ.

НОВОСТИ АВТОМОБИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ 1925 ГОДА.

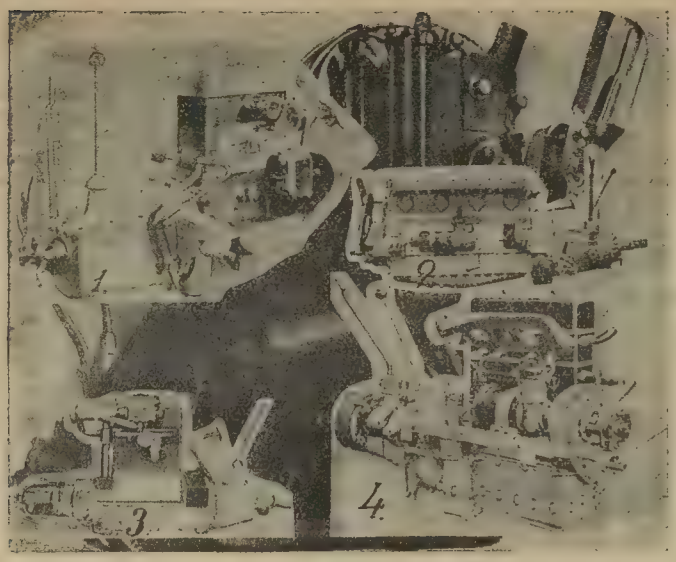
Автомобильная техника Западной Европы и Америки шагает вперед значительно более быстрыми шагами, нежели какая-нибудь иная отрасль современной техники. Каждый сезон, каждый месяц и день заграничный автомобильный рынок обогащается все новыми и новыми достижениями из этой области и нет завода, который бы выдержал свою модель без изменения более одного года. Даже Форд, известный своим своеобразным консерватизмом нет-нет, да и внесет некоторые изменения в свою традиционную популярную модель. Эволюцию автомобильного механизма, начиная от мотора и кончая задней осью, легче всего проследить по автомобильным выставкам, которые периодически устраиваются в крупнейших центрах Европы и Америки. Главные и наиболее крупные — «Парижский автомобильный салон», лондонская «Олимпия», Нью-Иоркская выставка, Брюсельская и Берлинская. Эти выставки, устраивающиеся обычно к концу года, дают публике возможность ознакомиться с машинами на ближайший сезон и, например, осенние выставки 1924 года демонстрировали модели 1925 года.

Основной тенденцией последних является: уменьшение рабочего об'ема цилиндров, повышение мощности мотора на единицу рабочего об'ема последних, экономичности в эксплоатации, простота конструкции, большая быстроходность и, как общее явление, некоторое снижение цен против цен прошлого года (есть, правда и исключения).

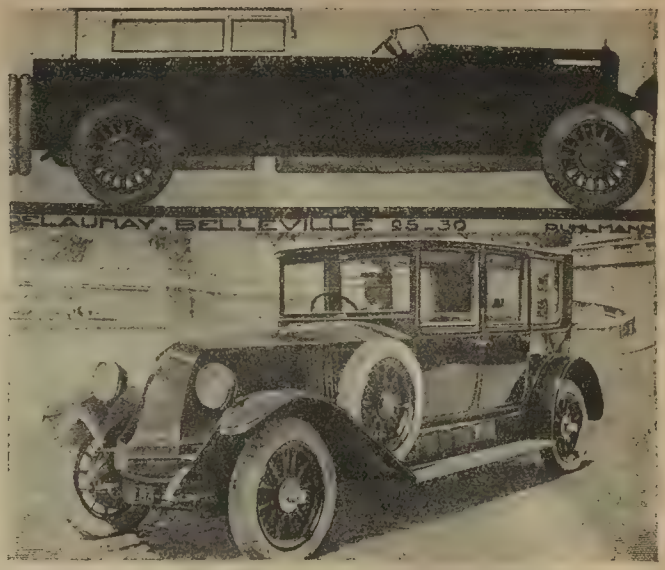
Европа и Америка по-разному разрешили на практике эти основные черты современного автомобиля и можно заметить, что средний литраж американской машины значительно больше, чем европейской. В отношении мотора Америка старается отдавать предпочтение 6-ти цилиндровому мотору, тогда как Европа в лице Англии, Франции, Италии и др. стран является сторонницей небольшого 4-цилиндрового двигателя с рабочим об'емом от 1500 куб. см. до 2000 куб. см. в среднем. Таково общее положение, но не менее интересны также и другие многоцилиндровые модели, о которых будет речь ниже.

Конструкция мотора, как 4-х, 6-ти, так и 8-ми и более цилиндрового, ныне определилась с достаточною ясностью и можно смело установить такое его устройство, в общих чертах: отливка цилиндров-чугунная, расположение клапанов в верхней части камеры сжатия, при чем клапаны обращены своими шляпками вниз (наклонно или, чаще, вертикально); управление клапанами производится кулачковым валом, проходящим вдоль над цилиндрами, приводимым в движение разнообразными способами: пластинчатой цепью «Ренольд», вертикальным приводным валом с коническими шестернями, имеющими геликоидальный зуб и цилиндрическими шестернями значительного диаметра. В силу сказанного выше, головки цилиндров имеют с'емную конструкцию и представляют собой род крышки, привинчивающейся помощью шпилек с гайками к телу цилиндров. Материалом для цилиндровых головок служат как чугун, так и алюминиевые сплавы, выгодные своей высокой теплопроводностью и способствующие лучшему охлаждению мотора, который в настоящее время имеет больше шансов перегреваться, так как сжатие всеми конструкторами значительно повышено и число оборотов мотора на серийных, не специальных моделях легко достигает 2500—2800 и нередко превышает 3000 оборотов в минуту. В силу этого и водяные помпы для циркуляции охлаждающей воды соответственно усилены и дают более интенсивный водяной поток в рубашках цилиндров и в охлаждающей системе. Поршни новейшего мотора имеют своим материалом не только чугун и сталь (весьма редко), но и различные алюминиевые сплавы, вроде «Alpax», «Alloy» и др., что вызвано стремлением конструкторов облегчить вес частей мотора, находящихся в переменном движении. Поршни имеют наивыгоднейшую форму в смысле облегчения их веса и увеличения прочности и не всегда представляют собой цилиндрическую фигуру, а нередко имеют узкую перемычку посредине или крыльчатый перед и зад с вынутыми боковыми частями своих стенок. Шатуны помимо стали применяются также дюралюминиевые, что у некоторых марок (напр., «Рено») введено, как стандарт. Карбюраторы применяются поголовно — автоматические и многожиклерные, рассчитанные на самые широкие диапазоны в смысле оборотов. Наиболее популяр-

Одна из самых головоломных, но не безполезных для мотоциклиста, игр—футбол на мотоцикле. Игра требует не только исключительной сноровки и крепости от участников, но и большой прочности машин.



Авто-моторы. 1—62×96 м/м. 23 силы при 3800 оборотах в минуту. 2—50/100 сил; 8 цилиндр., 95×130 м/м. при коротк. шасси максимальн. скорость 150 клм. в час. 3—«Motoblos» 65×100 м/м. 4—2 метра. 69,8×130 м/м.



Типы кузовов автомобилей 1925 г. Вверху—Делоней-Бельвиль со съемным купэ (спортивный). Внизу—двойной Лимузин городского типа.

ными продолжают быть: «Зенит», «Солекс», «Паллас», «Клодель-Гобсон», «Стромберг», «Шеблер» и др.

Переходя от мотора к ближайшим от него органам, следует отметить, что расположение механизма сцепления и коробки скоростей вместе с мотором в одном блоке завоевало себе центральное место в современных конструкциях и этот вопрос разрешается лишь немногими конструкторами по старому, т.-е. в виде отдельного от мотора расположения органов сцепления и коробки скоростей; подобными консерваторами явились на 1925 год: «Рено», «Рольс-Ройс» и др. Образцовыми же новаторами этой тенденции являются, между прочим: «Берлие», «Болле», «Бюше», «Шенар-Валькер», «Коттен-Дегутт», «Делаж», «Мотоблок» и др.

В области передачи работы мотора задним колесам модели 1925 года особых новостей не дали и карданная передача с карданным валом, заключенным в трубчатый или прессованный стальной кожух, воспринимающий все вредные напряжения, заняла доминирующее положение.

В области конструкции задних мостов конструкторы продолжают проявлять значительную изобретательность и нам не представляется возможности подробно описать здесь все заслуживающие внимания системы. Как на общую тенденцию, укажем на постройку тела заднего моста из одного куска, представляющего собой центральную часть—рамку с круглым отверстием сзади, закрывающимся крышкой на болтах, через которое легко монтируется и вынимается механизм дифференциала. Полуоси заднего моста применяются ныне почти на всех системах разгруженного типа, т.-е. несут работу лишь на вращение задних колес и не воспринимают на себя веса самой машины, т.-е. не испытывают усилия на излом.

Колеса легкосъемного типа также являются необходимой принадлежностью машин 1925 года и их материал и выполнение—самые разнообразные: с тангентными спицами, стальные штампованные, в виде сплошных дисков, с деревянными спицами и, как последняя новость — дюралюминиевые с плоскими широкими спицами, которые с успехом впервые были продемонстрированы на французских гонках «Grand Prix» (лето 1924 года) на автомобилях «Бугатти».

Наблюдается необыкновенное увлечение тормазами на передние колеса, которыми в настоящее время снабжены около 85% всех европейских машин. Эти тормазы, среди которых система «Перро» занимает первое место, действуют одновременно на тормазные барабаны как передних, так и задних колес, при чем на слабых моделях машин сила торможения достигается путем давления ноги на педаль, на более же мощных моделях применен принцип «серво-тормаза», в котором сила, прижимающая башмаки к тормазным барабанам, извлекается из движения самой машины и лишь незначительного нажатия ногою на педаль достаточно, чтобы сообщить машине мощное торможение.

В ближайшем будущем мы познакомим читателей с деталями отдельных марок автомобилей 1925 года, как европейского, так и американского рынка.

(Продолжение следует).

Автомобильные гонки на автодроме в Индианополисе со скоростью 150 миль (миля—1609 мтр. в час).

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

ПИРАМИДЫ.

(Из готовящейся к печати книги В. С. Казанского — «Пирамиды»).

Вначале все 9 человек выстраиваются по росту вдоль задней линии сцены. По команде: «К пирамиде — стано-вись!» все выходят на срединную линию или на то место, где укажет руководитель, и становятся соответственно полученным номерам (с 1 по 9).

Выходное положение: ой спятный — приручить. Кисти раскрыты. Ритм 1—8.

Пирамида первая.

1. № 1, 3, 6—поворот налево; № 2, 5, 8 — шаг назад; № 4, 7, 9—поворот направо.

2. № 1, 9 присед-предручить; № 2, 5, 8—взручить; № 3, 7—присед и из него упор стоя на коленях; № 4, 6—уручить.

3. № 1, 9—упор лежа за кистями; № 3, 7—выдержка; № 4, 6—упор стоя, опираясь о спину 3-го и 7-го; № 2, 8—вступают в стой на спину (назад) 3-го и 7-го уножить наружные ноги — взручить кнаружи внутренние руки—уручить книзу наружные; № 5—вскок в стой расшажный на спины 4-го и 6-го—взручить кнаружи.

4 и (5). [1]) № 1—9—выдержка.

5 (6). № 1, 9—присед-предручить; № 2, 5, 8—соскок назад в стой спятный—взручить; № 3, 7—выдержка; № 4, 6—вспрямление—уручить.

6 (7). № 1, 9, 3, 7—встать в стой спятный. № 2, 5, 8—шаг вперед—все приручивают и поворачиваются лицом в лицевое положение.

7. № 1—9. Вся шеренга заходит вокруг среднего (№ 5) четырьмя шагами.

8 (8). № 1—9. Выдержка.

Если бы занимающиеся проделывали пирамиды на открытом воздухе и в центре площадки, то самая пирамида выдерживается только 1 такт (4), — разрушает в 2 такта 5 и 6, заходят на 1/4 круга на 7 такт, выдерживают в 8 такте и снова повторяют все с самого начала.

Пирамида вторая.

1. № 3, 4 — поворот налево; № 5 — шаг назад; № 6, 7—поворот направо; № 1, 2, 8, 9—выдержка.

2. № 1, 9—присед-предручить; № 2, 8—взручить; № 3, 7—уручить; № 4, 6—предручить; № 5—взручить.

3. № 1—упор лежа в правую сторону—взручить кнаружи правую, уножить правую; № 9—упор лежа в левую сторону, взручить кнаружи левую, уножить левую; № 2—выпад левой ногой в сторону—взручить кнаружи левую, уручить книзу правую; № 8—выпад правой ногой в сторону — взручить кнаружи правую, уручить книзу левую (2 и 8 держат 1 и 9-го за руки); № 3, 4—стой на кистях на спинах (на заду) 4-го и 6-го, которые находятся в упоре, стоя на коленях (2 и 8 держат 3 и 7 за ноги); № 5 — вступает в стой расшажный на 4-го и 6-го и кругами вовнутрь взручивает кнаружи.

4 и (5) [1]). № 1—9—выдержка.

5 (6). № 1—поворот налево—присед-предручить; № 9—поворот направо—присед-предручить; № 2—придвигом левой ноги стой спятный-взручить; № 8—придвигом правой ноги стой спятный—взручить; № 3, 7—соскок в стой спятный—уручить; № 4, 6—встать-предшагом левой стой на правом колене—предручить; № 5—соскок назад в стой спятный—взручить (кругами вовнутрь).

6 (7) № 1—9—все приручивают; № 1, 4, 6, 9—встать в стой спятный; № 1, 3, 4, 6, 7, 9—поворот в выходное положение; № 2—выдержка; № 5—шаг вперед.

7. № 1—9—захождение вокруг среднего (№ 5).

8. № 1—9—выдержка.

Пирамида третья.

1. № 1, 7, 8—поворот направо; № 2, 3, 9—поворот налево; № 4 заскакивает за № 5 и 6; № 6—заскакивает за № 5; № 5—выдержка.

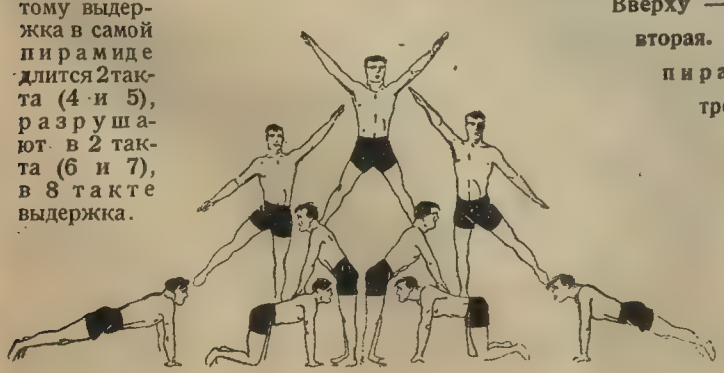
2. № 1, 9—стой на правом колене (зашагом)—предручить; № 2, 8—предручить; № 3, 7—уручить и выпад: № 3 правой, № 7—левой ногой вперед; № 4, 5, 6—взручить.

3. № 2, 3, 1—2-й кладет руки на плечи 3-му и вступает на плечи 1-му (3 и 1 взручивают и поддерживают 2-го); № 7, 8, 9—тоже наоборот; № 5—поскоком стой расшажный, руки соединить за спиной лодочкой (ладонями кверху); № 4—вступает на плечи 5-го при помощи его рук и поддержке сзади 6-м; 5 и 4 уручивают, а 6 поддерживает 4 сзади за подколенки.

4 (5)[1]). № 1—9—выдержка.

5 (6). № 1, 9—выдержка в стое на коленях—предручить; № 2, 8 соскок в стой спятный-предручить; № 3, 7—выдержка—уручить; № 5—поскоком стой спятный, взручить; № 4—соскок назад в стой спятный, взручить; № 6 — стой спятный—взручить.

6 (7) все приручить; № 1, 7 — встать и поворот влево;

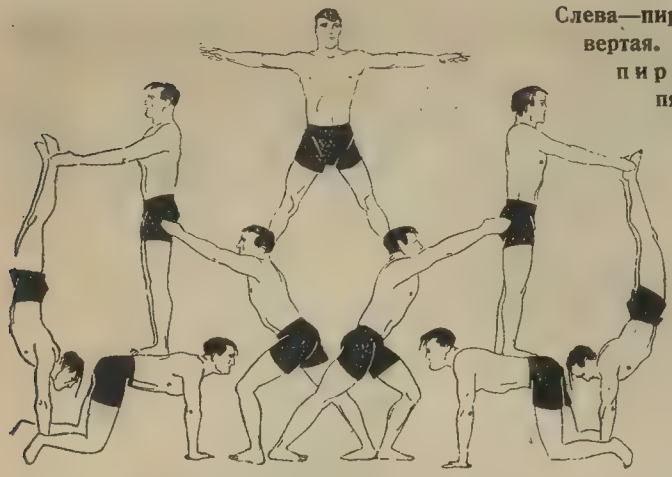


Слева—пирамида первая. Вверху — пирамида вторая. Справа—пирамида третья.

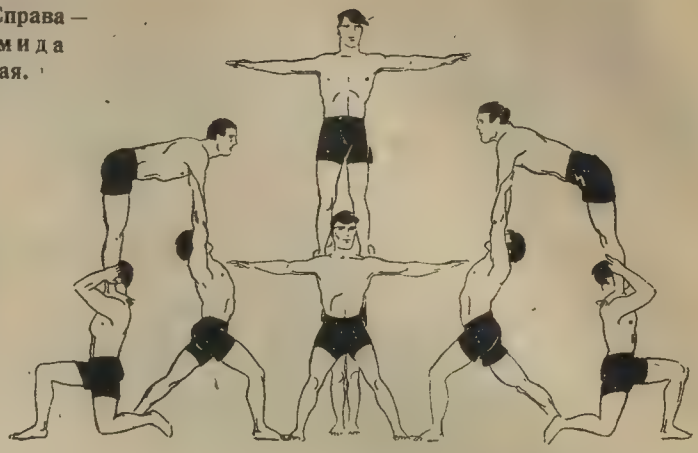
---

[1]) Если пирамиды строятся на сцене, то нет надобности делать их во все 4 стороны, а потому выдержка в самой пирамиде длится 2 такта (4 и 5), разрушают в 2 такта (6 и 7), в 8 такте выдержка.

[1]) См. примечание при пирамиде первой.



Слева—пирамида четвертая. Справа—пирамида пятая.



№ 3, 9—наоборот; № 2, 8 — поворот в выходное положение; № 4—заскакивает на свое место; № 6 — два шага влево — вперед.

7 все—захождение вокруг среднего.

8 (8). все—выдержка.

Пирамида четвертая.

1. № 1, 2, 6, 7—поворот налево; № 5—шаг назад; № 3, 4, 8, 9—поворот направо.

2. № 1, 9—присед—предручить, № 2, 8—уручить; № 3, 7—поскоком стой расшажный—уручить; № 4, 6— полуприсед заножный левой-предручить; № 5—взручить.

3. № 2, 8—упор стоя на коленях; № 3, 7—вступают на их спины (лопатки) и предручивают; № 1, 9—стой на кистях и ногами опираются о 3-го 7-го; № 4, 6—поддерживают руками 3-го и 7-го в положении предручить кверху (за их бедра); № 5—вступает опираясь о головы средних на их плечи и уручивает.

4 (5)[1]. № 1—9—выдержка.

5 (6). № 1, 9—соскок в стой спятный—предручить; № 3, 7—соскок в стой расшажный—предручить книзу; № 4, 6—придвигом левой ноги стой спятный—руками выдержка; № 5—предклон и опираясь о головы средних (4-го и 6-го) соскакивает назад в стой спятный; № 2, 8—выдержка.

6_1 (7_1). № 2, 8—встать в стой спятный; № 3, 7—поскоком стой спятный; все—приручить.

6_2 (7_2). № 5—шаг вперед; 1—4, 6—9—поворот в выходное положение.

7. № 1—9—захождение вокруг среднего.

8 (8) № 1—9—выдержка.

Пирамида пятая.

1. № 1, 2, 6, 7,—поворот направо; № 3, 4, 8, 9—поворот налево; № 5—шаг назад.

2. № 1, 9—присед-предручить; № 2, 8—стой на правом колене-взручить; № 4, 6—поскоком стой расшажный-взручить; № 3, 7—поскоком стой расшажный—предклон-предручить; № 5—выдержка.

3. № 1, 9—упор лежа за кистями, заножить: 1—правую 9—левую ноги; № 2, 8—зашагом (2-левой, 8—правой) стой на колене (2 на левом, 8 на правом); № 4, 6—руки кратчайшим путем на бедра; № 3, 7—кладут руки на плечи 4-му и 6-му и вступают на плечи 2-го и 8-го, стоящих на коленях; № 2, 8—кладут руки на бедра; № 5—вступает помощью рук 4-го и 6-го на спины 3-го и 7-го и уручивает; № 4, 6—кладут наружные руки на бедра (4-й—правую, 6-й—левую), а внутренние на плечи друг другу в предручении (4-й левую, 6-й—правую).

4 (и 5) [1]. № 1—9—выдержка.

5. № 5—соскакивает назад в стой спятный—приручить; № 3, 7—после 5-го соскакивают 3-й и 7-й в стой спятный—приручить; № 2, 8—выдержка; № 1, 9—присед—предручить.

6. № 1, 2, 8, 9—встать в стой спятный, все приручивают и поворачиваются в лицевое положение; № 3, 4, 5, 6, 7—выдержка.

7. № 1—9—захождение вокруг среднего.

8. № 1—9—выдержка.

[1]) См. примечание при пирамиде первой.

От редакции.

В виду срочности выпуска журнала помещенные здесь рисунки страдают следующей неточностью: **Пир. 1**—крайние номера несколько отодвинуты назад; **Пир. 2** — крайние номера изображены неправильно, голова провалилась и все фигуры имеют искривленный вид, вместо прямого, №№ 3 и 7 должны держать ноги вместе; **Пир. 3**—крайние, делающие стойку, должны больше выгибаться в пояснице; **Пир. 5**—задний держит за ноги стоящего на плечах.

[1]) См. примечание при первой пирамиде.

Коммунистический университет трудящихся Востока в Москве.

Лыжная вылазка студентов на Ленинские горы. На фоне общей группы, первые робкие шаги на лыжах.

Г. Г. Иосса.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

РАБОТА ТАМБОВСКОГО ГСФК.

В. ЗН.

(Составлено по материалам ВСФК).

Немало времени и внимания пришлось уделить Тамбовскому ГСФК на подбор и укрепление состава как самого ГСФК, так и УСФК. Лишь к концу п. г. ГСФК сконструировался из вполне авторитетных и постоянных представителей ведомств.

В июне месяце 24 года было проведено первое губернское совещание по физкультуре, с представительством от всех уездов, где было выявлено состояние физкультработы в губернии и на основе учета его разработаны дальнейшие пути. Особо совещание выдвинуло работу по ф. к. в деревне. Сейчас связь ГСФК с местами налажена и ведется не только письменным порядком, но и путем об'езда и инструктирования представителями ГСФК низовых ячеек и уездных СФК.

Связь с ведомствами, входящими в состав СФК, тоже налажена и осуществляется путем представительства.

Состав и количество физкультурников. За вторую половину 1924 года дело физкультуры окрепло и расширилось, охватывая рабочие и крестьянские массы населения губернии. Приводимые ниже цифры служат верным доказательством этому:

Охвачено ф. к. в порядке клубной работы:

Кого	На 1 июля 1924 г.	На 1 декабря	Увеличение в абсолютн. цифрах и %%
Рабочих	709	3211	2502 или 353%
Крестьян ...	502	1554	1052 „ 209%
Служащих ..	319	496	177 „ 55%
Учащихся и проч.....	1711	2874	1163 „ 68%
Всего	3241	8135	4894 или 151%

Охвачено физкультурой в порядке учебной работы:

Где	На 1 июля 1924 г.	На 1 декабря
В детских домах..	1810	2027
В школах	9789	9482
В отр. юных пион.	свед. нет.	5840
В Кр. армии	„	1176
Всего....	—	18525 ч.

Научно-техническая работа. При ГСФК работает научно-технический комитет с четырьмя секциями: научно-методической, тяжело-атлетической, зимнего спорта и шахматной. Научно-методическая работа выразилась в разработке материалов для проведения летнего и зимнего сезонов и программ для возрастных групп. Составленные программы занятий для школ I ступени и для отрядов юных пионеров приспособлены к использованию их школьными работниками и руководителями отрядов юных пионеров.

Врачебный контроль над занимающимися поставлен недостаточно и неплановомерно, в виду отсутствия необходимых средств. В губернии имеются только два антропометрических кабинета.

Ощущается недостаток в инструкторском и преподавательском персонале. Губсоветом были приняты все меры к подготовке нового и переподготовке уже работающего инструкторского состава. В летний период были организованы вечерние занятия с инструкторами, где, кроме практических и теоретических вопросов физкультуры читались лекции по политграмоте и естественным наукам. Курсы руководителей юных пионеров были использованы с целью передачи участникам их элементарных правил занятий по физкультуре. Сейчас предполагается организация курсов инструкторов по ф. к. из комсомольцев. Руководители и инструктора физкульткружков в г. Тамбове об'единены в спорт-пленум, созываемый периодически для обмена опытом работ и для дачи им практических указаний.

Агит.-проп. работа. В этой области губ. и уездн. СФК проделано много. ГСФК был выработан ряд тем для лекций и бесед по ф. к. В целях облегчения проведения бесед и лекций по этим темам, ГСФК разрабатывает к ним тезисы. В порядок дня партийных, комсомольских и профсоюзных собраний включаются доклады о значении физкультуры, проводились спортивные вечера и показательные выступления по ф. к.

За второе полугодие 1924 года проделано: докладов по ф. к. — 44; вечеров выступлений — 6; участия в демонстрациях — 4; выпущено стенных газет — 7 и заметок в местной прессе — 9.

Вместе с тем по всей губернии была проведена неделя физической культуры.

В целях агитации и пропаганды, а также для учета достижений по физкультуре за летний период, губернским и уездными СФК был проведен ряд физкультурных соревнований:

Каких	По легкой атлетике	Плаванию	Футболу	Велосипеду	Всего
Губернских	1	1	1	1	4
Уездных и гор.	16	11	63	9	99
Кружковых	21	—	—	—	21

Работа в деревне. Особое место заняла работа по внедрению физ. культуры в деревне. Основной задачей в этой области ГСФК поставил передачу в крестьянские массы популярных знаний по санитарии и гигиене, а также доступных в местных условиях физических упражнений. В виде опытной организационной формы в крупных волостях губернии ГСФК создает в данное время, волостные советы ф. к. Летом были разработаны специально для деревни, применительно к ее условиям, программы и практические указания. К работе по физкультуре в деревне привлекаются ячейки ЛКСМ, школьные работники, демобилизованные красноармейцы и избачи.

Высший Совет Физической Культуры, учитывая имеющийся уже в Тамбовском ГСФК опыт работы в деревне, поручил ГСФК разработать материал по внедрению физкультуры в крестьянские массы.

Выводы. Работа по физкультуре в Тамбовской губернии налажена. Рост физкультурных организаций идет быстрым темпом за счет рабочих и крестьян, физкультура медленно, но постепенно проникает в быт рабочей, а в последнее время и крестьянской массы. Подведение прочной материальной базы под дело физкультуры, полное обслуживание занимающихся физкультурой врачебным контролем, подготовка достаточного количества квалифицированного инструкторского состава, курс на дальнейшее расширение и углубление физ. культуры в рабочих и крестьянских массах — основные задачи советов физической культуры в Тамбовской губернии в их дальнейшей работе.

Точный учет работы—залог правильной постановки ее.

С. ПОПОВ.

В ТУЛЬСКОМ ГСФК [1]).

В течение осеннего периода физкульт-деятельность шла, главным образом, по организационной линии.

Вся работа по организации кружков физкультуры, ранее сосредоточенная в руках ГСФК, была передана в профсоюзы и теперь кружки физкультуры являются кружками профклубов.

Из этих массовыми являются: при клубе им. Галкина г. Осташева — 450 чел., при клубе «Серп и Молот» — 200 чел., при жел.-дор. клубе им. Ленина — 200 чел. и клуб центрального района — 370 чел.

Менее численными являются кружки при клубах: Профинтерн — 100 чел., «Красный Медик» — 50 чел., Сахарного завода — 40 чел. и при союзе Рабис 30 чел.

Работа техкома. Одновременно с организационной работой по строительству кружков был укреплен и техком ГСФК.

В настоящее время при техкоме работают секции: зимнего спорта, тяжелоатлетическая, легко-атлетическая, секция игр и шахматно-шашечная. В ближайший период организуется вело-секция.

Вместе с тем техкомом выработан план работ для кружков на зимний сезон, утвержденной НУК-ом ВСФК.

В целях втягивания молодежи в работу по физкультуре заседания техкома проводятся обыкновенно совместно со старостами кружков.

В основу кружковой работы положен переход от индивидуализма к коллективизму и внедрение физкультуры в быт рабочего.

Физкультура в школах. Выработан единый план по физкультуре для школ ОНО.

Одним из моментов учебного плана является использование лыж и коньков. Для этой цели клубом приобретены лыжи, хотя и в незначительном количестве (от 15 до 40 пар), но все-таки позволяющем обслужить значительное количество физкультурников.

Врачебный надзор. Серьезной задачей ГСФК являлась организация врачебного надзора и контроля в кружках. Эта работа в настоящий момент осуществлена в большей своей части. Примерно 90% кружков имеют своих постоянных врачей.

Для руководства научно-врачебной работой в кружках, при техкоме организовано врачебное бюро под председательством д-ра Касаткина.

Во всех кружках введена единая форма контрольной (антропометрической) карточки.

Ликвидация физкультнеграмотности. Борьба с физкультнеграмотностью введена в плановую работу, для чего техкомом выработана программа-минимум, каковую кружки должны проработать в течение зимнего сезона.

Эта программа знакомит молодежь с основами физкультуры, с целями и задачами, а также отдельными видами спорта и правилами проведения их.

В целях подготовки кадра судей предполагается открытие курсов по подготовке их, так как прошлый сезон показал полнейшее отсутствие судейского аппарата в Туле.

Кроме того, приступлено к проведению физкультработы среди допризывников.

О зимнем сезоне. Зимний сезон должен пройти с большим интересом. Имеется каток при клубе «Профинтерн», хорошо оборудованный, и открыта лыжная станция.

Предстоит разыграть в Туле первенство Центрального района по лыжам и конькам.

По уездам. Из 7 УСФК работают успешно только 2 — Белевский и Ефремовский.

В Белеве имеются два спорт-кружка, насчитывающие 500 физкультурников. Прошедшим летом был построен стадион.

В Ефремове также 2 клуба — городской и железнодорожный, с числом членов около 450 чел.

В Богородицком уезде УСФК работает плохо, несмотря на то, что в уезде имеется ряд спорт-кружков в рабочих промышленных районах.

Главной причиной слабости физкультработы является отсутствие работников на местах и инертное отношение профсоюзов к работе по физкультуре. Громадную роль играет также и отсутствие средств.

Финансовое положение совета крайне тяжелое, так как ГИК-ом отпущено по смете только на содержание личного состава ГСФК 4 чел. и поэтому работа ведется с большим трудом.

В общем же в Тульской губ. намечается оживление в этой работе и, надо надеяться, что к лету будут созданы более благоприятные условия физкультурной работы.

[1]) См. ниже «Фото-глаз» у тульских физкультурников.

НАШ „ФОТО-ГЛАЗ".

Освещение жизни мест уже по чисто техническим причинам всегда было больным вопросом в физкультурной прессе. Поднятая сейчас „кампания физкора" обещает совершить прорыв на этом фронте. Но, учитывая громадное показательно-агитационное и методическое значение в нашем деле фотографии, мы должны, на ряду с организацией физкоров, помочь местам и в создании фото-корреспондента.

О том, что и как фотографировать, дается фундаментальная статья в следующем номере журнала. Но, попутно с тем, здесь нужен и собственный пример.

Поэтому, открывая сейчас новый постоянный отдел „Наш фото-глаз", мы будем регулярно направлять в те или иные физкультурные центры нашего собственного Фото-корреспондента. По журнальному экрану места сами увидят, что нас интересует и как эти сюжеты надо выявлять на снимке. Но помимо такой „инструктивной" роли, „Фото-глаз" сразу же даст и непосредственные выгоды. Максимум внимания — провинции, освещение ее жизни со всеми плюсами и минусами, разведка в глубоком тылу у врагов физкультуры — все это, надо полагать, поможет местам в их работе. Мало того! „Фото-глаз" позволит отдельным пунктам равняться друг на друга, устраивать как бы соревнования в своих достижениях.

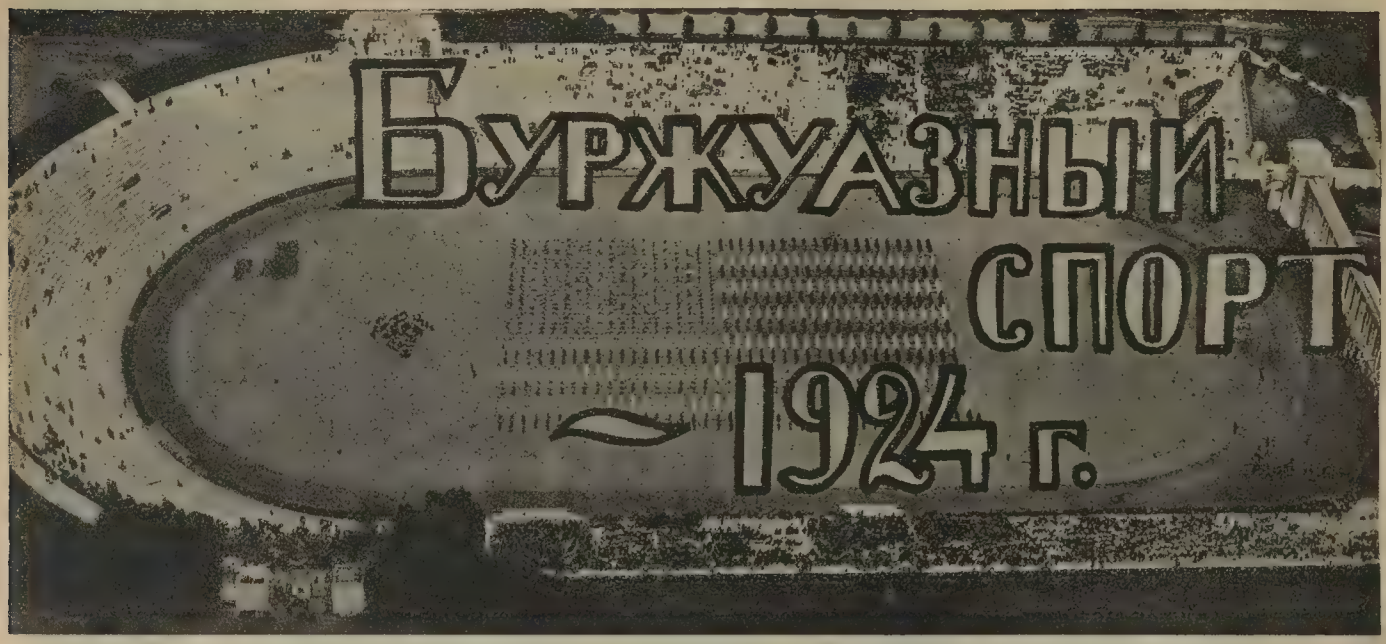
Возможности большие, но много предстоит и работы. Не боясь ее, мы все же, однако, не закрываем глаза на ее трудности. Чтобы скорее изжить все ошибки, мы ждем мнения читателя о „Фото-глазе".

У тульских физкультурников.

1. Туляки могут радоваться на свой каток, вполне пригодный для междугородных соревнований (на снимке идут Алексеев—справа и Шкунаев—слева). 2. Соловьев, выигравший первенство СССР на 24 г. по вело на $1^1/_2$ клм., зимою торгуется или „торгует" на базаре. Думаем, что ГСФК знает, надо ли приб влять это „ся" и учитывает сущность вопроса. 3. Хорошо, что физкультура прививается в Красной армии, но не мешало бы в артполку N дивизии приобрести хотя бы майки; слишком уж негигиенично упражняться в суконных гимнастерках. 4. Лыжный спорт великолепно поставлен в Туле.

Старт женского забега и группа победительниц последнего (участницы расположились по порядку занятых мест, начиная справа) свидетельствует наглядно о степени вовлечения в лыжное дело женщин. На переднем плане подросток Додонов занимает первое место в разряде новичков, показывая на 12 клм. великолепное время 52 мин. 32,8 сек. Характерно, как выравнялась провинция в смысле техники: вместо русского хода мы видим недурной финский стиль (энергичный рывок палок в конце, правильное положение центра тяжести. 5. Недостаток инструкторов, как показывает снимок, заставляет вести занятия в смешанных группах. 6. Занятия на приборах.

ЗА РУБЕЖОМ.



(*Окончание. См. № 1*).

БОКС.

В этой области новостей было меньше, чем где-либо. В тяжелом весе Демпсей после побед: по очкам над Джиббонсом и нок-уатом над Фирпо, отдыхал и снимался в кино. Единственный опасный для него противник негр Вильс по пути к матчу с Демпсеем попался в искусно расставленную ловушку в лице Фирпо. Правда, на всем протяжении 12 раундового боя Вильс легко первенствовал, добиваясь дважды нок-дауна, но поскольку устроители матча ловко объявили его и в 12 раундов и до «решительного результата» одновременно, встреча была признана ничьей. Неожиданно много заставил поработать такого колосса, как Фирпо, относительно мелкий итальянец Эрминио Спалла, сражавшийся все время в разных шансах и нокаутированный лишь в последнем (14) раунде. Недавно заставил говорить о себе и другой итальянский боксер (полусреднего веса) Фраттини, выигравший первенство Европы у лучшего английского бойца этой категории Рольланда Родда (турне последнего по Америке было неудачно).

Сходит со сцены Кид Левис, отдавший первенство Европы в среднем весе другому англичанину. И, наконец, окончательно закатилась звезда Карпантье. Последний попробовал, было, себя реабилитировать после проигрыша Баттлинг Сики, но не успел в этом. Побив своего соотечественника, второклассника Нильса, Тунлея и по старой памяти моментально расправившись с английским чемпионом — тяжеловесом Бекеттом, на которого, он, видимо, умеет воздействовать психически, Карпантье сорвался на матче с таким неоспоримым светилом ринга, как Джиббонс, который при явном преимуществе легко избил его «по очкам» в десятираундовом бою.

АВТОМОБИЛЬ.

Итоги автомобильного сезона 1924 г. в Западной Европе являются ярким показателем растущей не по дням, а по часам популярности автомобиля, как транспортного средства и, одновременно, как вида спорта.

Крупнейшие состязания автомобилей во Франции, Англии, Германии, Австрии и, особенно, Италии показывают, что конструкторы современных машин учатся на этих состязаниях, накапливают тот опыт, который им необходим для того, чтобы построить экономную, быстроходную и удовлетворительную во всех отношениях машину. Состязания, вроде «Большого Приза» (Grand Prix) Франции и Европы, различные горные гонки (Кэт Лимонэ, Гейон, Земеринг, Мон Вентц и др.), состязания типа английских «Reliability Trials» — все это дает в руки конструкторов ценнейший материал, из которого он видит, какие детали слабы и неудовлетворительны в его машине и почему последняя не дает того максимума, который от нее требуется. А условия западно-европейских автомобильных испытаний крайне трудны и суровы. Достаточно сказать, что «Grand Prix» Франции, происходивший на извилистом шоссе и окончившийся победой итальянских машин («Альфа-Ромэо») дал среднюю скорость на один круг близкую к 150 клм., при чем на некоторых прямых участках пути гонщики показывали около 190 клм. в час. В Италии, на автодроме Монца, машины «Альфа-Ромэо», «Пежо», «Фиат», американский «Миллер», «Мерседес» и другие показали еще лучшие результаты, что можно об'яснить условиями автодромной езды, а не шоссейной. Необычайно возросшая в 1924 г. скорость участников автомобильных состязаний против прежних лет об'ясняется применением моторов, дающих 5000 оборотов в минуту. При значительно уменьшенном против прежнего литраже (2—2¼ литра) мотора, последний дает теперь мощность более высокую, чем прежние моторы в 6, 7 и 8 литров. Подобное повышение специфической мощности моторов обусловливается применением повышенного сжатия и турбокомпрессорного питания мотора. Пионером в этой области и победителем в крупнейших состязаниях в Монца, на Земеринге, в «Тарга» и «Коппа Флорио» и др. явился «Мерседес» под управлением молодого гонщика Христиана Вернера и ветеранов Лаутеншлагера и Зальцера. Большими событиями автомобильного спорта в истекшем сезоне были гиты автомобилей «Санбим» (под управлением лейтенанта Малькольм Кэмпбелль) и 300 сильного «Фиата» (под управлением Эльдриджа). Эти машины показали чудовищные скорости, близкие к 300 километров в час. Новым добавлением к существующим интернациональным гонкам специально гоночных машин является устройство больших состязаний для дорожных машин, что является весьма важным и показательным для сравнительно широкой публики, так как испытывается то, на чем она сама ездит.

Победителем этого рода состязаний в истекшем сезоне была марка «Пежо»,

Тип спортивного кузова многосильной машины выпуска 24 года.

применившая свой бесклапанный мотор к дорожным машинам, как стандарт, и, притом, весьма удачный. Из других участников этих состязаний укажем на: «Коттен-Дегутт», «Шенар-Валькер», «Вуазен» и «Матис».

1924 год ознаменовался постройкой ряда гигантских автодромов, приспособленных для «современных» скоростей, т.-е. свыше 200 клм. в час. Таковыми являются в данное время высоковиражный автодром в Барселоне (Испания) и в Ментлери во Франции, не имевшей, при всей ее высоко развитой автомобильной индустрии, собственного автомобильного трека.

Одним из первых выступлений на треке в Монтлери было выступление машины французского производства «Биньян» в 24-х часовом испытании, на побитие существовавшего до сих пор и с 1908 года не побитого рекорда англичанина Эдж на машине «Нэпир». Ныне рекорд «Биньяном» побит и с честью, так как «Биньян» маленькая $1^1/_2$ литровая машина, а «Нэпир» — 7-ми литровый гигант.

Наиболее примечательными, с технической точки зрения, моментами в 1924 году явились: 1) появление и удачные результаты эксплоатации автомоторов, работающих на тяжелых сортах топлива (белая и сырая нефть) и газогенераторные автомобили, работающие газом, получаемым на автомобиле же от переработки древесного и другого вида угля, 2) появление автомобильных пневматиков типа «Баллон» с пониженным давлением в них воздуха и гигантским поперечным сечением. В 1924 году эти шины вошли в практический обиход на дорожных и городских машинах, на гонках же на скорость показали себя неудобоприменимыми, 3) появление 6-ти колесных автомобилей, имеющих своим назначением, с одной стороны, перевозку больших тяжестей, которые трудно перевозимы на 4-х колесных машинах и с другой — езду по пересеченной, болотистой и песчаной местности, на которой они себя превосходно показали. Представителями этого рода машин являются: «Рено», проехавший через Сахару, гигантский автобус «Бюссинга» и «Лаурин-Клемент».

МОТОЦИКЛ.

Сезон мотоциклетного спорта 1924 года на Западе прошел с большим оживлением. Можно насчитать около тысячи (!) различных состязаний по этому роду спорта, имевших место в различных странах Западной Европы и Америки. Последняя, впрочем, заметно охладевает к мотоциклу, отдавая вместо него предпочтение менее спортивному и менее пролетарскому, но более удобному автомобилю.

Как и раньше, центром разыгранных состязаний по мотоциклу явилась Англия с ее традиционной и труднейшей гонкой «Турист-Трофи», на которой в категории до 500 куб. сант. и в классе машин с боковыми колясками победителем оказался «Нортон». В более мелких категориях победа оказалась в руках «Нью-Империалов» и «Нью-Джерардов». «Нортон» в лице прекрасного дорожного гонщика Алека Беннета с таким же успехом подвизался и на континенте, где на французском и бельгийском мотоциклетном «Grand Prix» занял первые места. Диксон на «Дугласе», Вуд на «Скотте», Уэллей на «Дугласе» и др. заняли лучшие места как на «Турист-Трофи», так и на более мелких английских междуклубных состязаниях. Следует отметить, что сильно развившееся во Франции, и, главным образом, в Германии, строение мотоциклов, хотя и блещет интересными новинками и принципами, но все же англичане не уступают ни французам, ни немцам, и в своих выступлениях на континенте бьют их во всех почти категориях. Если же бывает, что едет не англичанин, а француз или немец, но на английской машине, то в большинстве случаев победа все же остается за английской машиной. (Победа Диртля на «Зените» в Австрии, Мюллера на «Броу-Сэпериор» в Германии и проч.).

Этому лишним подтверждением являются постоянные поражения французских «китов»: Жиллера, Пэана и Ришара, которые во всю тянутся на своих «Пежо», но с англичанами сравняться не могут.

Основными тенденциями постройки мотоциклов в 1924 году были: 1) применение одноцилиндровых моторов в 350 куб. сант., 2) верхние клапаны, 3) цепная передача, 4) повышенное сжатие, 5) низко расположенный центр тяжести, 6) в категориях по 250 куб. сант. — применение 2-х тактных моторов, 7) применение «балонных» шин на дорожных машинах.

Из крупнейших скоростных достижений минувшего сезона укажем на выступления английских гонщиков в гитах по треку и по специальной «прямой» на машинах: «Монгомери» (мотор «Бритиш-Анзани»)«Броу-Сэпериор», «Харлей-Давидсон», «Четер-Ли, «Триумф» и друг., при чем на «Броу-Сэпериорах» была достигнута наибольшая скорость, когда либо показанная на мотоцикле, а именно 120—123 мили в час. Вкладом в мотоциклетный спорт Запада в минувшем сезоне было также скромное выступление наших пролетарских спортсменов т. т. Давида, Минкнера, Чигорина и Затулина, совершивших большой пробег Москва — Лондон — Москва, по своим размерам и значению представляющий значительный интерес. По понятным причинам об этом пробеге вся западная пресса сочла нужным для себя умолчать и для иностранцев он прошел незаметно.

На переднем плане: знаменитый канадский фигурист-конькобежец Тайлор, удивляющий зрителей новым трюком — катаньем на ходульных коньках.

В глубине: момент хоккейного матча между командой Оксфорда и С.-Морицкого клуба.

Все заснятое происходит в С.-Морице (Швейцария).

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ.

ПРИКАЗ

Революционного Военного Совета Союза Советских Социалистических Республик.

31 января 1925 года. № 143.

Успех применения милиционных принципов в строительстве Красной армии в большой степени зависит от того, насколько удачно будет разрешена задача организации допр. воен. подготовки.

Сама допризывная подготовка отнюдь не может быть рассматриваема как одно лишь обучение основам военного дела и ликвидация политической неграмотности в период учебных сборов.

Одна из ее крупнейших задач состоит в том, чтобы дать Красной армии бойца физически подготовленного, т.-е. инициативного и мужественного, с сильной волей и настойчивостью в достижении поставленной цели; с организмом вполне здоровым, закаленным, способным к сильному, длительному напряжению и быстрому действию, тренированным в ряде военно-прикладных навыков и т. д.

Эта работа длительного воспитательного порядка. Вместе с революционно-классовым политическим воспитанием, она составляет одну из существенных и одновременно наиболее трудную, для практического решения, задачу допризывной военной подготовки, которая не может быть выполнена силами и средствами одного военного аппарата, а требует совместных усилий всех государственных и общественных организаций рабочего класса и крестьянства, в своей деятельности связанных с вопросами социального воспитания трудящихся нашего Рабоче-Крестьянского Союза.

Для об'единения и направления всей работы по физическому воспитанию и оздоровлению населения, созданы, при соответствующих исполнительных комитетах советов раб. крест. и кр. депутатов, — советы физической культуры.

Непосредственной задачей последних является использование физической культуры, как для целей обще-культурного строительства рабоче-крестьянского государства, так и для подготовки будущих бойцов Красной армии.

Практическая деятельность этих новых органов в настоящее время приобретает для Красной армии исключительно большое значение и требует вполне достойного, серьезного к себе внимания.

Между тем, на местах военные работники часто недостаточно уясняют себе роль советов ф. к. в деле предварительной и военной допризывной подготовки молодежи и пассивно относятся к непосредственному участию в их деятельности, часто даже игнорируя контактную с ними работу.

Подобные явления впредь не должны иметь места. Они говорят о недостаточном понимании основных принципов, проводимых сейчас в Союзе мероприятий в области военного строительства.

Всем командирам войсковых соединений, где это возможно, кд-рам отдельных частей войск и военкомам всех категорий: теснейшим образом связаться с местными советами ф. к., выделив, в качестве официальных представителей, ответственных военных работников и введя в рабочие органы советов имеющихся в частях специалистов физической подготовки. Всемерно поддерживать авторитет советов ф. к. и там, где они недостаточно деятельны, по соглашению с соответствующими исполкомами, парткомами и профорганами, взять на себя инициативу по налаживанию их работы.

Окружному командованию принять меры, чтобы при инспектировании неизменно учитывалась эта важная сторона вневойсковой работы органов Кр. армии.

Председатель РВС СССР **М. Фрунзе.**

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный редактор: Н. Семашко.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

производства и торговли химико-фармацевтическими товарами и медицинским имуществом

„ГОСМЕДТОРГПРОМ“

МОСКВА, Кривоколенный пер., 12. ✻ **Телефон 5-03-34.**

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ СКЛАД, Кузнецкий мост, 16. Телефон 2-16-25.
(Зубоврачебные предметы)

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН, Петровка, 19. Телефон 5-03-68.

ОТДЕЛЕНИЯ:

Ленинград, Ул. Плеханова, 1.
Харьков, Сергеевская площ., Московские ряды, 17.
Киев, Ул. Воровского, 18.
Одесса, Ул. Халтурина, 11.

МАГАЗИНЫ САНИТАРИИ и ГИГИЕНЫ в МОСКВЕ:

Кузнецкий мост, 16.	**Телеф.**	**2-37-34**
Арбат, 18.	„	**2-18-88**
Арбат, Смоленский, 2.	„	**3-33-02**
Мясницкая, 32.	„	**2-15-65**
Коммунист., 49/1.	„	**3-14-42**
Тверская, 38.	„	**4-84-81**
Столешников пер., 9/15.	„	**3-63-37**
Сретенка, 38.	„	**50-93**
Арбат, Плющиха, 2.	„	**1-56-86**

Главлит № 30167 39-я Интернациональная тип. „Мосполиграф“. Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

в любом количестве предлагает

СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК

(Москва, Столешников, 6. Тел. 4-39-41).

ЗАКАЗЫ ВЫСЫЛАЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО ПО ПОЛУЧЕНИИ ВСЕЙ СУММЫ.

Ростомеры (с сиденьем—40 руб. **Спирометры**—20 руб. Аппараты **Рива-Рочи**—45 руб. **Динамометры**—30 руб. **Стетоскопы**—1 руб. **Сантиметровая** лента—50 коп.

ПЕРЕСЫЛКА и УПАКОВКА ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА.

КОНЬКИ

прибыла и поступила в продажу большая партия лучших и заграничных коньков:

Гаген, Эриксон, Иордели и др.

Последняя модель **беговых норвежских. Специальные хоккейные,** незаменимые для игры и обыкновенного катанья. Коньки со специальными ботинками и без них.

Клюшки хоккейные разных видов. **Мячи.**

ПРОДАЖА ОПТОМ И В РОЗНИЦУ.

СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК

Москва, Столешников, 9. Тел. 4-39-41.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московск. Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4.82-85.

ВЫХОДЯТ ИЗ ПЕЧАТИ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Физическая культура зимой. Сост. д-р Г. К. Бирзин, Л. В. Геркан, д-р А. А. Жемчужников, Б. А. Кальпус и П. П. Скалкин. Под редакцией Б. А. Кальпуса и д-ра А. А. Жемчужникова. Одобрено Техкомитетом ВСФК.

Руководство по лыжному спорту. Сост. П. М. Васильев, М. М. Гостев и А. П. Исмухин. Одобрено Техкомитетом ВСФК.

Руководство по устройству буера. Сост. М. Прохоров и Н. Рябинин. Одобрено Техкомитетом ВСФК.

Метод об'ективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. Сост. Г. А. Калачев. Рекоменд. Инспекцией вневойсковой и физической подготовки РККА.

Физическая культура в деревне. Сборник статей (Н. А. Семашко, А. Г. Иттин, А. А. Зикмунд, Л. В. Геркан, М. М. Канторович, А. Колоколова, А. Венгеров, В. Стариков, И. Патыш, Страшун, проф. В. А. Гориневский, Г. А. Безак) под редакцией и с предислов. Н. А. Семашко.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Книжный склад—Москва, Столешников, 8.

Имеются следующие книги:

1. Эбер его естеств. метод—сост. Пиотрковский. Ц. 2 р.
2. Физич. оздоров. и воспит., ч. I—Ц. 1 р. 60 к.
3. Физич. оздоров. и воспит., ч. II—Ц. 2 р. 25 к.
4. Физкульт., как часть культ.-просвет. работы—Ц. 50 к.
5. Физическая культура пролетариата в СССР - сост. Подвойский, Крадман, Собецкий. Ц. 1 р. 60 к.
6. Фабрика здоровья и гармоническ. развития—Правдолюбов. Ц. 1 р. 20 к.
7. Краткое руководство по физической культуре женщины—сост. д-р Королев. Ц. 35 к.
9. Физкультура и труд—сост. Крановский. Ц. 40 к.
10. Общедоступная повседневная гимнастика — составил Крадман. Ц. 30 к.
11. Руководство для рабочих и красноармейских спортивных кружков—сост. Ковзан. Ц. 85 к.
12. Подробный курс сокольск. гимнастики (пособие для инструкторов), перев. с чешского Н. В. Манохина. Ц. 5 р.
13. Упражнения с булавами—сост. Скотак. Ц. 90 к.
14. Массовые подвижные и спорт. игры — сост. Крадман и Собецкий. Ц. 1 р. 60 к.
15. Баскетбол—Ромм.—Ц. 80 к.
16. Футбол—Ромм. Ц. 1 р.
17. Легкая атлетика—Ц. 40 к.
18. Игры подвижные—Ц. 50 к.
19. Плавание—Ц. 35 к.
20. Ручной мяч и итальянская лапта—Ц. 50 к.
21. Хандбол и хоккей — сост. Собецкий и Пейсин, Цена 35 к.
22. Таблицы физических упражнений в пяти видах—Ц. 1 р.

Заказы выполняются наложенным платежом немедленно по получении $^1/_2$ всей суммы заказа. Пересылка за счет заказчика. При выписке более 10-ти экземпляров одной книги организациям и учреждениям дается скидка в 15%; издательствам и книжным магазинам—обычная скидка.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства.

Ленинградское отделение, Ленинград, ул. Ракова, д. 15, кв. 4. Тел. 2-15-43.

ВНИМАНИЕ!

Всем госорганам, партийным, кооперативным организациям, круискомам физкультуры, фабкомам и месткомам.

„ТРЕСТ-МОСТРИКОТАЖ“

Приступил к массовому производству **спортивного белья:**

СПОРТ! **СПОРТИВНЫЕ—ФУФАЙКИ**
ФУТБОЛЬНЫЕ—ФУФАЙКИ
МАЙКИ
СПОРТИВНЫЕ—ТРУСИКИ СПОРТ!

Всевозможные цвета. Разнообразная отделка.

ЦЕНЫ ПОНИЖЕНЫ.

При крупных заказах обращаться — Правление Треста, Торговый Отдел — Москва, Ильинка, Козьмодемьяновский пер., д. 3. Тел. 1-26-52 и 91-10.

Мелкие заказы выполняются через оптово-розничные магазины Треста:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАН. ЦК СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ ЯМ.

1925
№ 3
ФЕВРАЛЬ

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

в любом количестве предлагает

СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК

(Москва, Столешников, 6. Тел. 4-39-41).

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО
по получении всей суммы

Ростомеры (с сиденьем — 45 руб. **Спирометры** — 20 руб. Аппараты **Рива-Роччи** — 45 руб. **Динамометры** — 30 руб. **Стетоскопы** — 1 руб. **Сантиметровая** лента — 75 коп.

ПЕРЕСЫЛКА и УПАКОВКА ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА

127-5

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“
при ЦК Р. Л. К. С. М.
Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотиновые, трусики и т. п.
БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.
ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА

ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ

высылка наложенным платежом при получении задатка

128-441-4

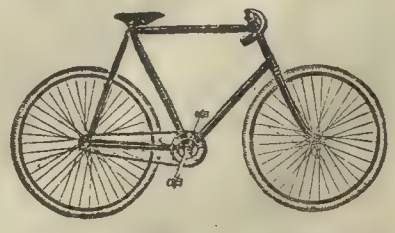
Торгово-Промышленное Автотранспортное Акционерное Общество

„АВТОПРОМТОРГ“

ПРАВЛЕНИЕ: Петровка, 4. Тел. 3-70-18.
МОСК. ОТДЕЛЕНИЕ: Каретный ряд, 15/13. Тел. 5-67-38, 5-67-41.
ОТДЕЛЕНИЯ и АГЕНТСТВА: Анапа, Астрахань, Баку, Борисов, Воронеж, Гомель, Екатеринослав, Киев, Курск, Казань, Ленинград, Минск, Могилев, Новороссийск, Н.-Новгород, Омск, Одесса, Ростов н/Д, Севастополь, Симферополь, Самара, Саратов, Тифлис, Харьков.

К НАСТУПАЮЩЕМУ СЕЗОНУ ВЕЛОСИПЕДЫ И ВСЕ ДЛЯ НИХ

В. С. А. мужские легкодорожные	. . . .	150 руб.
В. С. А. дамские „	. . . .	150 „
Лейнтер мужские легкодорожные	. . . .	150 „
„ дамские „	. . . .	160 „
Леньяно гоночные	. . . .	150 „



ПРИ КОЛЛЕКТИВНЫХ ПОКУПКАХ ДОПУСКАЕТСЯ РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

125-55-1

ЦЕНА 50 КОП. *Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 февраля 1925 г. № 3

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
6 месяцев „ . . . 7 „ 50 „
3 „ „ . . . 4 „ — „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	5 чер.	10 чер.
4-я	30 „	20 „	5 „	10 „
3-я	25 „	15 „	4 „	8 „
Поз. тек.	18 „	10 „	4 „	5 „

Среди текста—по соглашению.

И. СЕМАШКО.

ЛИЦОМ К ДЕРЕВНЕ.

При общем повороте «лицом к деревне», проводимом нашей партией и советской общественностью, должна быть продвинута в деревню и физическая культура, как одна из форм культурного строительства на селе.

Это тем более своевременно, что физкультурное движение уже стало стихийно захватывать деревню.

В различных местах нашей республики насчитываются десятки деревенских кружков физической культуры. Местами образовались, даже, районные и волостные советы физкультуры.

Этот факт еще раз подтверждает ошибочность точки зрения некоторых товарищей, полагавших, что физкультура не нужна крестьянству, которое и так занимается физическим трудом и большую часть работы проводит на воздухе.

Такой взгляд основан на узком неправильном понимании советской физкультуры, которая есть не только физические упражнения, но и общее гигиеническое воспитание, оздоровление труда и быта.

В этом направлении для работы в деревне непочатый угол. Физкультурой скорее, чем другими средствами, мы сумеем успешно бороться с санитарным невежеством крестьянского населения и поможем деревне избавиться от этого проклятого рабского наследия.

Кроме общего гигиенического воспитания, также и физические упражнения, специально подобранные для деревни, дадут то, чего часто недостает крестьянину—ловкость, поворотливость, уменье координировать свои движения и т. п.

Но в деревне больше, чем где-бы то ни было, надо работу вести строго продуманно и осмотрительно. Нельзя забывать, что крестьянин пока считает физкультуру «баловством». Наскоком здесь ничего не поделаешь, а повредить, оттолкнуть от себя—легко.

Излишняя поспешность и горячность только повредят делу.

Необходимо также помнить, что крестьянин, прежде всего, большой практик. Он поверит вашей агитации лишь тогда, когда убедится в том, что советуемое вами действительно для него полезно. Поэтому при внедрении физкультуры в деревню необходимо обращать большое внимание и на ее прикладное значение в крестьянском быту: борьба физкультурников с пожарами, наводнениями и др. стихийными бедствиями, первая помощь в несчастных случаях и т. п.

Главное внимание надо сосредоточить на подрастающем поколении—на смене, так как трудно рассчитывать в деревне на вовлечение взрослых.

Поэтому первым проводником физкультуры в деревне должен быть Комсомол. Чем дальше, тем больше будет увеличиваться роль сельского учителя, а также и участкового врача. Большую помощь мы рассчитываем получить от красноармейцев при их возвращении домой в отпуск или по демобилизации.

Городские фабрично-заводские кружки физкультуры выполнят в свою очередь большую работу, если не ограничиваясь собственным оздоровлением понесут ее в крестьянство и путем шефства закрепят на деле смычку города с деревней.

Центром, вокруг которого должна сосредоточиваться первое время работа по физкультуре, будет изба-читальня.

Поэтому о физкультурном образовании избача придется подумать в первую очередь.

Перед нами развертывается громадное поле деятельности.

Жизнь быстро идет вперед и местами необходимо руководство в этой новой области работы. Чтобы поставить первые вехи для организационной и методической работы в деревне, Высший Совет Физической Культуры кладет почин, одновременно начиная научно-исследовательскую деятельность и кампанию в печати. Дальнейшая работа позволит развить и уточнить намеченные пока в общих чертах указания.

Работа предстоит трудная и длительная. Сделать деревню физкультурной—задача колоссальной важности. На долю нашего поколения выпала обязанность сделать первые, самые важные шаги в этом направлении. И мы должны сделать их хорошо и правильно.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОЛЕТАРИАТА.

(*Тезисы т.т. А. А. Зикмунд и Б. А. Кальпус, принятые III Конгрессом Красного Спортинтерна*).

1. Внесение ясности и единообразного понимания в научно-методические и технические вопросы физической культуры трудящихся является фактором огромной важности для дальнейшего развития международного пролетарского физкультурного движения.

Правильная линия в этом направлении будет сильно способствовать как углублению идей физкультуры в широкие пролетарские массы, так и увеличению числа сознательных сторонников Красного Интернационала физической культуры.

Подход к решению задачи вытекает из сущности содержания, вкладываемого в понятие «физическая культура пролетариата».

2. Сущность физкультуры пролетариата становится ясна при определении ее цели и задач, стоящих на пути к достижению этой цели.

Целью ее является совершенствование физической природы пролетариев, повышение их общей жизнедеятельности и подготовка к жизни и борьбе за существование.

Задачи, стоящие на пути к достижению этой цели и приближающие к ней, точно согласуются с социально-экономическими условиями быта трудящихся.

Соответственно этому, на ближайший период они должны иметь характер:

а) подготовки трудящихся к развертывающейся классовой борьбе и предстоящим решительным боям с капиталом.

б) борьбы с физическим вырождением, надвинувшимся на современное человечество и особенно сильно отразившимся на городском и сельском пролетариате.

3. Система физической культуры пролетариата включает в себя следующие основные средства.

Гигиена труда и быта, т.-е. постоянное сознательное, заботливое отношение к своему организму, путем осуществления требований личной, общественной и профессиональной гигиены.

Естественные силы природы, т.-е. всестороннее использование солнца, воздуха и воды, для оздоровления и закаливания тела.

Физические (нервно-мышечные) упражнения, т.-е. рациональное использование предоставленной нам природой возможности, путем упражнения отдельных пучков нервно-мышечной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата в целом, регулировать, оздоровлять и совершенствовать важнейшие процессы растительной и животной жизни человека и тем самым восстанавливать функциональное равновесие организма, что является первым условием достижения максимальной общей жизнедеятельности и работоспособности, и дает разносторонне подготовленного к труду и борьбе человека.

4. Система физической культуры пролетариата должна включать все перечисленные средства (элементы), органически связанные в одно целое; сама же она должна составлять неотъемлемую часть трудового воспитания и образования, начиная с семьи, через школу и дальше, подготовляя трудовые массы к жизни, труду и борьбе.

5. Система физической культуры трудящихся, в части всех составляющих ее элементов, должна строиться на основании полного учета:

а) географических и расовых особенностей,
б) социально-экономических условий быта,
в) характера профессионального труда,
г) пола и возраста,
д) индивидуальных особенностей конституции и
е) специального характера непосредственно поставленных задач.

6. Таким образом, система физической культуры пролетариата, построенная на научных основаниях, должна включать в себя:

а) личный режим, б) использование солнца, воды и воздуха и других природных факторов, в) правильную смену труда и отдыха, г) целесообразно построенную систему физических упражнений.

Все эти факторы должны: 1) способствовать правильному развитию и формированию организма, т.-е. физическому воспитанию, 2) подготовить молодой организм к труду, 3) дать взрослому пролетарию защиту от вредного влияния профессионального труда при помощи коррегирующих средств физкультуры, подготовить и поддержать на должном уровне качества бойца за социальную революцию.

7. Физические упражнения в системе физической культуры пролетариата преследуют не столько наращивание мускулов, сколько развитие двигательных и задерживающих центров, ускорение и уточнение мышечной реакции и координирование сложных и простых движений рук и ног. Физические упражнения служат одновременно разрешению социальных, педагогических и эстетических задач пролетариата. Система физических упражнений пролетариата заключается в воспитании естественного, трудового и эстетического движения.

Воспитание естественного движения есть борьба с прирожденной и приобретенной рефлекторностью наших движений и развитие автоматизма движения путем укрепления наших двигательных и задерживающих центров. Укрепление последних развивает быстроту и точность мышечных реакций, способность координированных сложных, простых и точных движений рук и ног и восприимчивость к быстрому чередованию сложных движений.

Воспитание трудового движения есть преодоление случайно установившихся движений и развитие технически рационализированного движения через экономию и ритмичность наших усилий.

Воспитание эстетического (ритмизированного) движения есть оформление трудовых процессов по законам психо-физиологического и технического ритма.

Система физических упражнений трудящихся отрицает односторонность развития и искусственную специализацию в выполнении какого-нибудь одного приема.

8. Вредная обстановка труда большинства профессий, его высокая механизация, требуют всестороннего изучения, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений предохранить уклонение организма трудящихся от норм.

9. Система физической культуры пролетариата делит нервно-мышечные упражнения соответственно возрасту, полу, профессии и другим, указанным в § 5, признакам.

Основной формой применения физических упражнений является периодический нормальный урок, т.-е. урок, составленный, по возможности, из всех перечисленных выше видов движений; кривая нормального урока строится на данных психо-физиологической нагрузки движений на организм, преследуя общий гигиенический и социальнс-педагогический конечный результат урока.

Помимо «нормальных уроков», составляющих основу системы физических упражнений пролетариата, предусматривается систематическое и эпизодическое применение в трудовом быту движений профилактического типа, главным образом из числа корригирующих, например, утренние зарядовые движения, заряды во время односторонней работы на производстве.

Патруль юных пионеров на лыжах в Сокольниках.

Д. В. Ильин.

10. Пролетарский спорт, как метод в общей системе физической культуры пролетариата, является отнюдь не самодовлеющим, но лишь дополнением к методическому применению физических упражнений. Он преимущественно, в противовес хаосу и бессистемности, индивидуализму, рекордизму и профессионализму, внесенным сюда буржуазией, обусловливается строго выдержанными: последовательностью, методичностью, экономичностью и полезностью.

Спортсмен-профессионал, да еще рекордист, в большинстве случаев является анормальным человеком. Неправильная, однобокая, спортивная тренировка вызывает большей частью атрофию одних и гипертрофию других мышц и органов. Чрезмерное увлечение спортом сплошь и рядом вызывает так называемую перетренировку, с обычным результатом—гипертрофией сердца.

11. Пролетарский спорт строится на принципах коллективизма. Последние заключаются в том, что пролетарский спорт имеет задачу обслужить массу, а не отдельных одиночек; в том, что он имеет целью привитие и воспитание коллективных навыков, и, наконец, в том, что подчиняя всю систему соревнований основной цели, мы строим ее так, чтобы она автоматически втягивала в физическую культуру широкие массы трудящихся.

Индивидуальные соревнования могут быть допущены при строгом соблюдении научно-врачебного контроля и принципов предварительного всестороннего развития.

Таким образом, пролетарский спорт в целом носит характер поверки массовых достижений в области физической культуры.

12. Ближайшей задачей в области спорта является отказ от многих международных буржуазных правил и традиций и выработка таких его форм, которые дали бы ему направление в сторону массовой подготовки к борьбе и труду.

Речь идет об изживании анархии в области спорта путем установления ряда переходных норм, дающих последовательную картину всесторонней подготовки организма.

Возможно, что придется совершенно отказаться от некоторых видов спорта, хотя и широко распространенных ныне, но представляющих сомнительную ценность для пролетария.

Необходимым условием является распространение среди трудящихся здорового подхода к спорту.

13 [1]). Нынешний спорт, направленный к снисканию чемпионства и рекордов, нельзя сразу устранить в тех странах, в которых спорт представляет старую вкоренившуюся традицию (Финляндия, Норвегия, Швеция, Америка, Германия и Франция). Там прямое упразднение рекордного спорта было бы равносильно утрате влияния на широкие массы рабочих, занимающихся спортом. Поэтому упразднение этой формы спорта должно происходить постепенно, путем определенных переходных форм. Сейчас же надо развить во всех странах энергичную пропаганду за массовый (коллективный) спорт, через посредство рабочих спортивных и других революционных рабочих организаций (комсомольские, партийные и профессиональные организации). Практическими переходными формами от рекордного спорта к коллективному могут явиться: организация коллективных соревнований между различными профсоюзами, рабочими спортивными кружками и другими рабочими организациями или предприятиями. Такие соревнования можно с большим успехом организовать в районном, окружном, краевом и общегосударственном масштабе. В таких соревнованиях пролетарий-спортсмен участвует не в интересах своего собственного индивидуального достижения, а в интересах доставления победы всей своей организации. Наряду с такими соревнованиями надо также, безусловно, вести активную пропаганду за завоевание всего рабочего спортивного движения. В интересах укрепления духа международной солидарности и общности рабочих-спортсменов, организуются международные коллективные соревнования между различными странами или профорганизациями.

Эти соревнования должны иметь своей целью братание рабочих спортсменов различных стран и тесную связь с международной освободительной борьбой пролетариата.

14. Физическая культура пролетариата делит нервно-мышечные упражнения соответственно биологическим особенностям растущего организма, исходя из п. 5, на периоды, примерно (для большей части СССР):

дошкольный—до 7 лет,
школьный—от 7 до 15 лет,
после-школьный—от 15 до 18 лет,
допризывный от 18 до 20 лет,
мужественный—свыше 20 лет,
старческий—свыше 60 лет.

Дошкольный период не выделяет физических упражнений в особый урок, но включает их в ежедневные педагогические занятия с детьми.

Период с 7 до 9 лет требует увеличения дыхательного аппарата и циркуляции крови при помощи подвижных

[1]) п. 13 представляет дополнение, внесенное в тезисы делегацией Скандинавских стран.

игр, специальных подготовительных движений, прыжков, бега, порядковых упражнений и упражнений в равновесии.

В период с 9 до 12 лет центром тяжести урока являются вольные движения, игры, упражнения для укрепления мышц живота, грудной клетки и фиксации лопаток; все это достигается при помощи лазания, упражнений в подтягивании, прыжках, беге, равновесии. Необходимо влияние постоянного сидения в классе парализовать соответствующими упражнениями на свежем воздухе и коррегирующими упражнениями.

Период с 12 до 15 лет характеризуется стремлением к упражнениям, воспитывающим быстроту, ловкость, отвагу и решительность. Необходимо обратить серьезное внимание на укрепление мышц, способствующих дыханию, на упражнения, улучшающие кровообращение, включив упражнения в висении, упирании и элементарные педагогические спортивные движения, а также все упражнения предыдущих возрастных групп.

Период с 15 до 18 лет, постепенное втягивание в упражнения, развивающие быстроту, ловкость, выносливость, считаясь с начинающимся вредным влиянием фабрично-заводского труда. Появляющиеся ассиметрии организма парализуются подходящими специальными упражнениями, с целью вернуть организм в нормальное состояние. Женщины требуют движений для брюшного пресса и мышц тазового дна, а также ритмических движений.

Период с 18 до 20 лет, период начала возмужалости, вызывающий стремление к соревнованию, преодолеванию препятствий, поэтому все боевые упражнения (активно воспитывающие,) имеют в этом возрасте свое место, как часть педагогического урока. Женское воспитание идет по линии развития функций внутренних органов, укрепления мышц брюшного пояса и изучения ритма в движениях.

Период с 20 лет и выше, иначе военный период, к которому организм вполне сложился и может выдерживать нагрузку в полной мере. Этот период характеризуется подготовкой к труду и обороне; ограничения в упражнениях идут только за счет предрасположения к болезням и вредного влияния профессиональной деятельности.

В старческом периоде физические упражнения носят лишь чисто гигиенический характер.

15. Физические упражнения в системе физической культуры пролетариата мы делим на подготовительные, коррегирующие и прикладные. В области их техники необходимо внести ряд изменений, соответствующих цели, задачам и методам пролетарской физической культуры.

Гимнастические упражнения рассматриваются, как подготовительные к более сложным движениям, необходимым в практической трудовой жизни современного человека.

Старые упражнения на разных приборах, требующих приспособления организма к снаряду, часто вызывают сильнейшие функциональные болезненные изменения в организме, деформируют его, являются в большинстве своем ненужными в практической жизни. Необходимо твердо стать на путь приспособления аппарата к человеческому организму, а не человеческий организм приспособлять, ради достижения эффектных трюков, к снарядам.

16. Педагогические игры требуют внимательного их изучения под углом приспособления к требованиям масс, путем пересмотра их ценности и усиления революционно-воспитательного содержания.

17. Спортивные игры, как ценный воспитательный метод выявления коллективного соревнования, должны быть основным стержнем пролетарского спорта.

Тут необходимо итти по линии увеличения их воспитательной и гигиенической ценности, изменяя соответствующим образом старые правила, а также создавая новые игры.

18. Легкая атлетика, построенная на применении естественных для человека движений: бег, прыжки, метания, должна культивироваться, по возможности приближаясь в своей воспитательной ценности в практическим требованиям жизни.

19. Тяжелая атлетика, весьма часто связанная с неправильной тренировкой в такой же степени, как и аппаратная гимнастика, акробатика и др. упражнения с сильной нагрузкой на организм, вызывает серьезные нарушения здоровья.

Кроме поднимания гирь, следует проводить упражнения, имеющие прикладной характер. Методика и техника поднимания мертвого и живого веса требуют внимательного отношения к конституции человека.

20. Борьба—вид упражнения, связанный с сильной нагрузкой на организм, должна культивироваться лишь среди лиц вполне здоровых, старших возрастов, при внимательном соблюдении методики в нагрузке, соответственно биологическим требованиям возраста.

21. Бокс, фехтование и другие виды самозащиты должны быть рассматриваемы лишь как средство боевого воспитания и должны проводиться в соответствующие возрастные периоды.

22. Лыжи, плавание, гребля являются столь же ценными в гигиеническом отношении упражнениями, как и необходимыми физическими навыками. Этим видам упражнений необходимо уделять особое внимание и каждый трудящийся должен их изучить.

23. Величайшее внимание должно быть уделено приближению пролетариата к природе, путем экскурсий, жизни под открытым небом, путем связывания физических упражнений с закаливанием организма солнцем, воздухом и водой.

Г. Г. Иосса.

В Москве, на Октябрьском вокзале. Проводы конькобежцев РСФСР, отъезжающих в Норвегию для участия в конькобежных соревнованиях, устраиваемых Норвежским рабочим спортивным союзом. В центре—представитель—т. Барычкин; справа от него Мелихов (Богородск), Н. Мельников и Богданов (Москва); слева от Барычкина—Я. Мельников (Москва) и Постников (Тула); в самом верху—П. Ипполитов (Москва); между Барычкиным и Мельниковым—массажист Тютюнов.

Е. ПИОТРКОВСКИЙ и В. ПОДРЕЗКОВ [1]).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОТОГРАФИЯ.

Мальчик на берегу моря.
Фото-этюд Е. Пиотрковского.

За последние годы фотография сделала большие успехи и получила широкое применение в области науки, техники и, даже, искусства.

Хорошо выполненный фотографический снимок может служить прекрасным наглядным пособием, он может заменить собою и длинные, часто не вполне понятные, описания, наконец, он может послужить мощным агитационным средством. Эти моменты хорошо учтены в западно-европейской литературе, посвященной вопросам физического воспитания.

В этом отношении западные издания могут послужить нам хорошим примером и руководством к тому, «что и как нужно снимать».

Вопрос этот является наиболее существенным. Частые запросы на эту тему, а также те, увы, в большинстве случаев неудачные фотографии, которые присылаются из провинции—служат лучшим показателем его злободневности.

Для того, чтобы избежать в будущем непроизводительной траты материала, времени и сил, нам нужно найти общие методы работы и ясно представить себе, наконец, «как и что снимать».

Наша задача—выявление роста и развития физической культуры в целом, поэтому в задачу каждого кружка или организации входит отображение их жизни в ее наиболее характерных моментах. Моменты эти могут быть сконцентрированы в следующих группах: 1) Повседневные занятия. 2) Праздники и массовые выступления. 3) Соревнования. 4) Экскурсии. 5) Солнце, вода и воздух. 6) Культурно-просветительная и общественная жизнь организации.

Фотографии, выполненные на перечисленные темы, явятся прекрасным иллюстрационным и активным материалом, собрать который не представляет особой трудности, так как в каждой организации найдутся несколько любителей, обладающих хотя бы и недорогими аппаратами. Неправилен взгляд, что для хорошего снимка нужно непременно иметь дорого стоющий об'ектив и заграничные пластинки. И уж во всяком случае значительная часть из перечисленных тем могут быть свободно выполнены недорогими аппаратами, снабженными простыми апланатами (1 : 6,8—1 : 8) с затворами, работающими, до $^1/_{100}$ секунды.

* * *

Итак, секрет в большинстве случаев кроется не в аппарате, а в сюжете снимка и умении его схватить. Иллюстрируем это на примерах.

Обычно мы получаем группы,—футболистов, тяжелоатлетов, группы работников по физкульту и т. д. Редко что-либо другое.

Но, именно, группы являются менее всего желательным материалом для иллюстрирования нашего журнала.

В самом деле. Группы футболистов, обычно стоящих в ряд, на фоне сетки ворот, настолько однообразны, что не привлекают взора читателя. Кроме одиннадцати человек, да, обычно, судьи, не видно ни самого поля, ни его оборудования, ни массы зрителей, ни окружающего пейзажа, вообще ничего, что в какой-либо мере удовлетворило бы любознательность и глаз:—«а как-то обставлены и кем посещаются футбол-матчи в гор. N?»

Группы тяжело-атлетов особенно обычны и однообразны. Скрещенные на груди руки со скрытыми под бицепсами кулаками (для придания первым большей выпуклости), выкаченные вперед груди, все это, по хорошо известному свойству фотографического аппарата, дает преувеличенное изображение «телесной мощи».

К чему этот наивный фотографический трюк?

Но, вместе с тем, мы никогда еще не получали фотографий тяжело-атлетов на «приеме», обычно не видим и оборудования тяжело-атлетических зал, что, конечно, явилось бы куда более ценным материалом.

Помещение в качестве иллюстрации групп работников по физкультуре, насколько бы ни была ценна их работа, также недостаточно ярко для нашего журнала, за малым кругом знающих персонально изображенных лиц, а журнал наш расходится, ведь, по всему СССР.

Но, самое главное—во всем вышеприведенном фотографическом материале отсутствует движение, отсутствует именно то, что особенно отличает все связанное со спортом и физкультурой.

Посмотрите на страницы с застывшими тут и там группами и... станет скучно.

Вы не отдали себе отчета — почему? Потому, что нет движения, лежащего в основе всей физкультуры. А журнал вы непременно раскрываете с желанием найти это схваченное снимком движение, т.-е. момент, как говорят фотографы.

Поэтому необходимо давать как можно больше моментов, больше фотографий, отображающих условия местной работы: жизнь спортивной площадки, количество физкультурников и лиц, заинтересованных их работою — зрителей.

Свет, солнце, простор и пейзаж тем более сообщат фотографии художественную ценность, помимо ценности самого момента, в особенности, если сюда прибавить и общие правила компановки художественного снимка (отсутствие пустых мест и т. п.).

Повторяем, что и посредственным фотографическим аппаратом неправлено при достаточном чутье к сюжету, можно удачно снять издали и вырезать нужную часть снимка, помня, что мелкие, но четкие фотографии легко увеличиваются хотя бы в цинкографии, перед помещением в журнал.

* * *

Но, конечно, при желании справиться с задачею вполне удовлетворительно, нужно брать такие фотографические аппараты, которые наиболее пригодны для осуществления поставленной цели, т.-е. снабженные светосильными анастигматами (T:4,5—T:6,8) и затворами, работающими, по крайней мере, до 1/1000 секунды. Лучшим образчиком такого аппарата является зеркальная камера, снабженная остроумным приспособлением, дающим возможность фотографу следить до последнего момента за снимаемым предметом. Единственным но весьма существенным, недостатком этих камер является их высокая стоимость.

Более портативным и более дешевым аппаратом являются клап-камеры, особенно излюбленные фотографами-корреспондентами. Образцом такой камеры может служить камера Герц-Аншютц.

Однако, иметь первоклассную камеру и работать на хороших светочувствительных пластинках, это не значит еще получать хорошие снимки, для этого еще требуется уменье правильно определить экспозицию, сообразовав ее со всеми другими условиями съемки и все же сохранив резкость изображения. Основною ошибкою большинства фотографов является стремление их разрешать вопрос об экспозиции опытным путем, который в большинстве случаев приводит к тому, что снимающий, опасаясь получить смазанное нерезкое изображение двигающегося предмета, ставит максимальную скорость, в результате чего получается резкий негатив, но настолько недодержанный, что его почти невозможно печатать.

Вопрос о пределе, до которого может быть доведена экспозиция, может быть разрешен только при помощи математиче-

---

[1]) Второму автору принадлежит лишь выделенный звездочками (***) отрывок.

ских вычислений и формул. Мы опускаем подробности этих вычислений, которые могут быть интересны только для математика и приведем здесь лишь окончательную формулу. Как мы уже упоминали, нашею основною задачею является определение экспозиции, при которой двигающийся об'ект вышел бы резко. Но изображение может получиться резким только в том случае, когда передвижение его контуров (линий, точек) на пластинке в продолжение t секунд (время экспозиции) не превзойдет определенной величины, обозначаемой нами через E, которая, как это установлено опытами, равняется 1/10—2/10 милиметра. Эта величина E зависит как от величины экспозиции t, так и от длины фокусного расстояния об'ектива f, от расстояния об'ектива до снимаемого предмета— D и от скорости v, с которой последний движется. Величина действительного передвижения движущегося об'екта в t секунд может быть выражена: $\frac{vt}{3{,}6}$ метра.

На основании вычислений мы можем составить такое отношение: $\frac{e}{f} = \frac{1}{3.6} \times \frac{vt}{D}$ откуда t (время экспозиции) $= 3{,}6 \frac{e}{f} \cdot \frac{D}{v}$

Некоторое неудобство эта формула представляет в том отношении, что скорость движения снимаемого об'екта должна быть выражена в количестве километров в час, а не в метрах в секунду, как это принято. Впрочем, это неудобство может быть легко преодолено, так как пространство, проходимое двигающимся предметом, может быть легко вычислено на основании зафиксированных данных. Так, например, если спринтер пробегает 100 м. в 12 секунд, то мы получим скорость его движения в час, путем элементарного вычисления, в тридцать клм. в час. Некоторые отклонения в ту или другую сторону не играют решающей роли. Таким же образом могут быть вычислены и остальные дистанции в любом скоростном виде спорта. Удобнее всего за скорость принимать ту среднюю норму, которая установлена для данной дистанции (или несколько меньше).

Проанализируем теперь элементы нашей формулы: e—есть величина постоянная, равная 1/10—2/10 милиметра, f — также, по крайней мере, для данного об'ектива, D — устанавливается на глаз или точным промериванием, V — скорость движения снимаемого об'екта, выраженная в километрах в 1 час. После нескольких упражнений она может быть легко определена и притом сравнительно точно даже на глаз. Ошибка в определении играет тем меньше значения, чем больше величина, т.-е., иными словами, чем дальше расположен фотограф от снимаемого предмета.

Поясним сказанное примерам . Предположим, мы снимаем об'ективом, имеющим фокусное расстояние равным 120 милим., а об'ект с'емки—спринтер, бегущий со скоростью 30 клм. в 1 час, с'емка, производится на расстоянии 10 метров. Подставляя эти числа в нашу формулу, имеем (e—1/5 ммтр.).

Моментальный фотографический снимок, изображающий момент борьбы за мяч в игре баскетбол. Не давая снимков для иллюстрации выявления других требований, предъявляемых к хорошей фотографии, мы предлагаем читателю самому перелистать несколько номеров нашего журнала, где такой материал безусловно можно найти.

$t = \frac{36}{10} \cdot \frac{1/5}{120} \cdot \frac{10}{30}$ или $\frac{36.1.10}{10.5.120.30}$ что по сокращении дает $t = 1/500$ секунды... (1)

$D = 10$ мтр...

если бы мы снимали на расстоянии 20 метров, то имели бы

$t = \frac{36}{10} \cdot \frac{1}{30} \cdot \frac{20}{10.5.120.30}$ или

по сокращении $D = 20$ мтр. : $t = \frac{2}{500} = \frac{1}{250}$ секунды... (2).

Не нужно только забывать, что эта экспозиция указывает лишь на то, что при сохранении указанных условий, снимок выйдет резким; другой совершенно вопрос, пригодна ли данная экспозиция к условиям освещения, светосиле об'ектива и т. п. Если эта экспозиция слишком коротка (предположим, снимаем в пасмурный день или об'ективом с небольшой светосилой), то ее можно увеличить, отойдя на большее расстояние от снимаемого предмета, как это можно видеть из вышеприведенных вычислений.

Особенное внимание нужно обратить на то обстоятельство, что приведенная формула имеет в виду, что снимаемый предмет движется в плоскости перпендикулярной оси об'ектива.

Фиг. 1. ← ..... направление движения

— об'ектив

Экспозиция может быть значительно увеличена, если снимаемый об'ект движется в плоскости, параллельной оси об'ектива (например, снимок в упор на финише).

Фиг. 2.

Об'ектив ← ..... направление движения

или же расположен под углом в 45° к оси об'ектива

Фиг. 3.

Об'ектив

направление движения

Когда снимаемый предмет движется в плоскости, параллельной или совпадающей с осью об'ектива, то время экспозиции может быть увеличено вдвое в случае 1-м (при условии параллельности оси об'ектива и направления движения) $D = 10$ мтр;

$t' = 2t = 2 \cdot \frac{1}{500}$ или $\frac{1}{250}$

Во втором случае (направление движения под углом в 45° к оси об'ектива:

$D = 20$ мтр. $t' = \frac{3}{2}$ $t' = \frac{3.1}{2.250} = \frac{3}{500} = \frac{1}{160}$ (приблизительно).

Быть может некоторым покажется слишком сложным производить необходимые вычисления? Смеем уверить, что все это на практике гораздо проще, нежели в описании. Достаточно небольшой тренировки, но тренировки, построенной на основании точных и научных данных, и необходимые навыки будут быстро усвоены, а вместе с навыками исчезнет необходимость прибегать к помощи вычислений для правильного определения экспозиции.

Заканчивая настоящую статью, мы все же считали бы нашу задачу невыполненной, если бы не вынесли некоторых пожеланий. Нам кажется, что одною из очередных задач ВСФК должна явиться организация специального фотографического отдела и создание фото-научной лаборатории, такие же фото-отделы должны быть организованы и при ГСФК. Излишне доказывать необходимость и целесообразность организации подобного рода отделов.

А. ХИТРОВ.

САНОЧКИ-САМОКАТКИ.

На Севере, в Финляндии, Швеции и Норвегии, помимо лыж и коньков, широко распространены, как легчайший способ передвижения и как вид спорта, так называемые саночки-самокатки, позволяющие посредством отталкивания одной ногою (другая нога стоит на одном из полозьев) легко передвигаться с довольно большой скоростью и при этом имея на сидении санок седока или поклажу.

К сожалению, в СССР этот вид спорта до сих пор совершенно не развит, если не считать Ленинграда, где саночки можно видеть довольно часто, в виду близости Финляндии, откуда они ввозятся финнами. Совершенно иначе обстоит дело в вышеуказанных странах, где саночки вошли в обиход, главным образом, среди крестьян, в целях чисто практических: для легкого и быстрого сообщения с городом и между селениями. Перевозка молока и молочных продуктов на саночках вошла там в обиход, тем более, что в некоторых местностях жители делают специальные дорожки, тянущиеся так же, как и лыжня, вблизи любой дороги. Распространены саночки и среди рабочих. Нередко можно видеть, как к утреннему поезду пригородной станции подъезжают рабочие и крестьяне, оставляют саночки на станции, садятся в поезд, который их доставляет на завод или в город, а вечером возвращаются таким же путем домой, получив помимо легкого и дешевого сообщения и хорошее физическое упражнение. А сколько доставляет удовольствия детям и молодежи прогулка в школу, по льду озер и рек.

Задача настоящего очерка — восстановить данный пробел и распропагандировать этот замечательный вид зимнего спорта, великолепно применимый и к практическим целям.

Конечно, прежде всего, необходимо иметь саночки. Приобрести в настоящее время их трудно; выписать из Финляндии почти невозможно, наши же фабрики спортивного инвентаря до производства еще не додумались. А, между тем, оборудовать саночки не так то трудно. Это может сделать любой слесарь и столяр, тем более, что материала требуется очень мало—два стальных бруса и немного, по возможности выдержанной, березы.

Рис. 4 и 5.

Устройство санок (см. рис. 6 и 7).

Приступая к изготовлению отдельных частей для санок, необходимо, точно придерживаясь размеров, начать работу с двух полозьев из отпущенной стали, длиною в 255 с., толщиною в 6,5 милим. и высотою в 4,7 млм. При этом с начала загиба (с 200 сант.) высота полозьев постепенно уменьшается, достигая к загнутому концу (255 с.) $1^1/_2$ сант. На расстоянии 165 с. просверливается на каждом полозе по две дырочки, диаметром немного меньше 1 сант.

Затем оба полоза закаливаются не очень жесткой закалкою. Далее делаются две пластинки держатели-соединители (длиною в 15 с., шириною в $2^1/_2$ с., а внизу в 5 сант.; толщина их как у полозьев). На этих пластинках просверливаются дырочки для клепки и винтов (3 вверху и 2 внизу). Нижняя часть держателя-соединителя с двумя дырочками соединяется посредством заклепок еще до закалки полозьев с последними. Дальше делаются две пластинки в 10 с. длины в $1^1/_2$ с. ширины, 3 млм. толщ. с тремя дырочками для винтов. Пластинки соединяют верхние концы полозьев с перекладинами сиденья. В заключение изготовляется прут длиной в 45 с., шириною в 2,2 с. и толщиною в 2 млм, для соединения передних концов полозьев служат 2 гайки на конце прута, 6 толстых и 6 малых винтов дополняют металлические части санок.

Деревянные части приготовляются из выдержанной березы, просушенной и крепкой. Прежде всего строгаются две подпорки-держатели длиной в 85 с., толщиной 5×4 с. у сиденья, 5×2 внизу, вверху же постепенно закругляемые и суживаемые. Эти два держателя соединяются: 1) внизу с полозьями посредством винтов и соединителей; 2) в середине над сиденьем друг с другом бруском в 36 с. длины и в 5×3 с. толщины; 3) вверху круглою ручкой в 65 с. длины. Затем строгаются две перекладины-соединители концов полозьев и сиденья, длиною каждая в 85 с., толщиной 3×2 с. Эти перекладинки привинчиваются, соединяясь пластинкой в 10 с., с передними концами полозьев, а сзади прикрепляясь к сиденью, площадь которого 36×24 с. при толщине, могущей выдержать тяжесть человеческого тела.

Все части надо крепко подогнать во избежание разбалтывания, затрудняющего управление. Необходимо отметить, что ширина между полозьями равна у переднего конца саней в 40 с., тогда как под сиденьем она доходит до 44 с., сужение начинается как раз там, где появляется загиб кверху.

Костюм и шипы.

Самым удобным костюмом является лыжный, при чем пьексы заменяются ботинками (простого образца). Для лучшего упора носка при отталкивании от снежного грунта необходимо сделать железные шипы (см. рис. 8). Продольная пластинка делается длиною в 20 с., шириною в 2,3 см. толщиной в 3 млм. На одном конце устраивается ушко для ремня. Поперечная пластинка делается согласно размера подметки, при чем концы загибаются кверху, где и проделываются ушки для носкового ремня. На трех концах пластинки находятся три шипа, длиною в 1,2 с. Прикрепление шипов к ботинкам простое: носковый ремень продевается в ушки, охватывая кругом носок ботинка и затягивается. Пяточный ремень продевается в заднее ушко, обхватывая задник ботинка немного выше каблука, на подъеме он стягивается вторым ремнем.

Температура и грунт для санок.

Незнакомый с саночками человек, видя последние в первый раз, невольно приходит в изумление от гибкости поворотов (хотя руля никакого и нет), легкости передвижения, малой затраты энергии и скорости движения (15—20 клм.). При

Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3.

очень хорошем скольжении, т.-е. при оттепели, поклажа или седок лишь придают саночкам энерцию и устойчивость, особенно по ровной местности или под уклон. Лучшей погодой, в смысле состояния снега, как сказано выше, является оттепель, так что конечные месяцы зимы можно признать лучшими для передвижения на санках. Весеннее таяние снега днем, вода на поверхности льда и заморозки к вечеру, в поле: все это является лучшей подмогой для санок. Конечно, последние превосходно идут и в мороз, хотя температура воздуха ниже 10—15° является не совсем благоприятной, так как на продвижение стальных полозьев по очень морозному грунту тратится больше мускульной энергии. Что же касается грунта, по которому возможно продвижение санок, то здесь удобны пешеходные утоптанные тропинки, проезжие дороги, лед рек и озер, слегка покрытых снежком, и, наконец, крепкий наст. Конечно, глубокий снег для санок не годится.

Управление саночками не представляет ничего трудного. Если для изучения лыжного дела требуется многозимнее изучение техники, стиля и пр., то научиться управлять саночками можно быстро, хотя и здесь, как во всяком деле, изучение правильной техники дает большой плюс в смысле скорости продвижения при наименьшей затрате энергии.

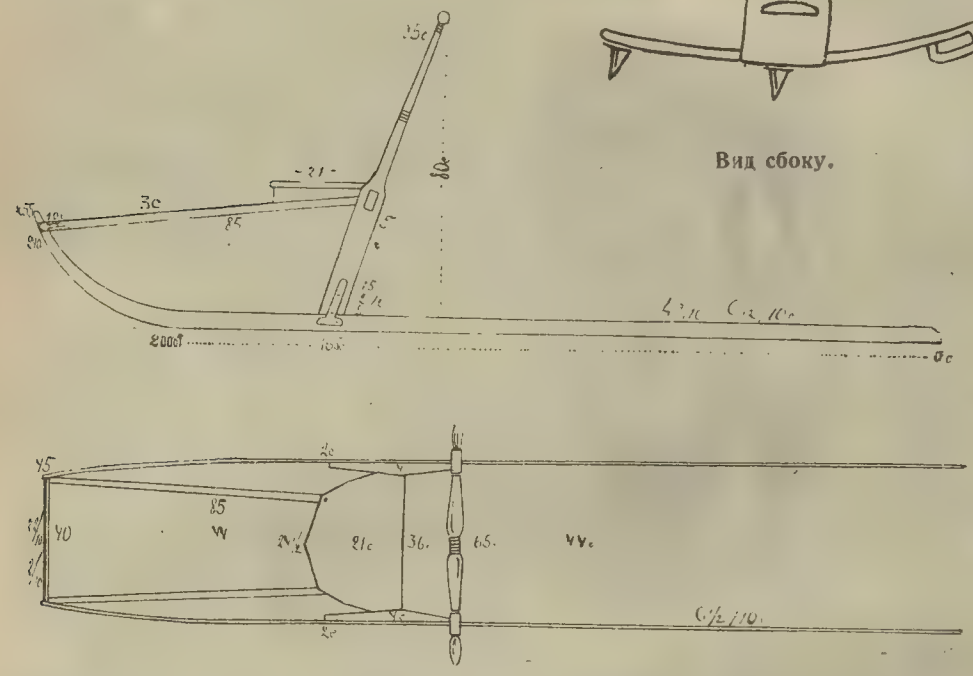
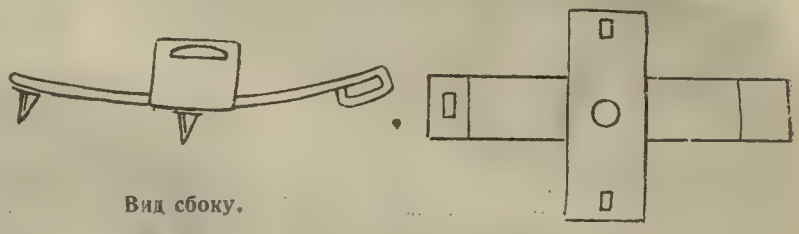


Рис. 8. — Шипы для упора ноги.



Вид сбоку. Вид снизу.

Способ прикрепления шипов к левому ботинку.

Технические указания для работы ног.

На расстоянии двух-трех ступней от подножки-держателя вы становитесь на одно из полозьев, допустим левое, левой же ногой, держась обеими, слегка согнутыми в локтях, руками за концы ручки. Затем поднимаете правое колено вперед кверху, почти достигая им середины ручки. Положение голени остается почти перпендикулярным грунту (Рис. 1).

Маховым движением вы отсылаете поднятую ногу книзу назад, ударяя в снежный грунт носком между полозьями (Рис. 2) и откидывая его далее назад. Левая нога во время прикосновения правой ноги к грунту сгибается в колене, а носок ее делает движение вперед, помогая своим толчком продвижению санок, ни в коем случае, при этом, не скользя на полозе. Руки в это время почти выпрямляются (Рис. 3). Получается положение, подобное скольжению на одном беговом коньке. Между отдельными ударами при хорошем скольжении можно ехать, не прикасаясь к грунту, метров 10—15. Работающую ногу необходимо менять через определенное количество ударов: в среднем через 10—15.

Указания для работы рук.

Беретесь за концы ручки и одновременно с выносом колена вперед кверху, немного приближаетесь на слегка согнутых руках к ручке, подавая корпус и голову вперед и несколько вниз. В момент опускания колена работающей ноги и прикосновения носка к грунту, корпус постепенно в том же положении уходит от ручки, руки отчасти распрямляются и мягким толчком посылают сани вперед.

Повороты.

Одним из положительных свойств саночек является то, что на них можно делать повороты с хода. При слабом или сильном разгоне (например при спуске с горы) необходимо поставить обе ноги на полозья, отодвинув для большей устойчивости ступни немного назад. Ноги в коленях надо согнуть (как бы немного присесть), руками, почти выпрямленными, держаться за ручки крепко и при повороте, допустим, влево, левую ручку рукой тянуть к себе, а правую от себя, соизмеряя силу этих движений с нужным углом поворота. Очень крутой поворот сделать трудно, необходимо иметь большую гибкость саней, а если разгон саней быстрый, то нужно обладать также большой устойчивостью и умением сохранять равновесие. Можно повороты производить, стоя на одном из полозьев, свободной же ногой работать. Принцип поворота здесь тот же, но выполнение, при быстром разгоне, труднее, так как площадь опоры меньше (Рис. 4).

Дыхание.

Дышать следует равномерно, забирая воздух одновременно носом и ртом. Вдыхание производится медленнее, выдох более быстрый. Согласовать ритм дыхания с движениями трудно при тяжелом ходе. Но если саночки идут легко и удар носка ноги в грунт происходит редко (большой раскат), то дыхание приурочивается так, чтобы при поднятии колена кверху производить вдох, при опускании же колена и носка вниз, приседании и наклоне корпуса—выдох.

* * *

В заключение необходимо сказать, что при тренировках на саночках развивается помимо ног и дыхания также мускулатура рук и корпуса, так что саночки можно рекомендовать, как подготовительное упражнение по всем видам спорта. В целях чисто спортивных скоростных достижений по хорошему грунту можно показать часовую скорость в 15—20 клм. Но при такой нагрузке тренироваться можно только через день, приступая к изучению управления саночками осторожно и не увлекаясь. Ездить же тихо (часовая скорость в 10—12 клм.) можно ежедневно.

Большие переходы—в 40—60 клм. очень утомительны особенно при быстром темпе.

В ПРОФСОЮЗАХ и РЛКСМ

П. СТЕПАНОВА.

ФИЗКУЛЬТУРА В ПРОФСОЮЗАХ.

(Лето—осень 1924 г.).

(Обзор по данным культотдела ВЦСПС).

Организационная работа. За отчетный период физкультура получила большое развитие.

Даже те ГСПС, которые не смогли поставить общеклубную работу и перенести ее на воздух, вполне успешно справились с работой по физкультуре. Инструктивный материал культотдела ВЦСПС, направленный во все ГСПС, помог на местах наладить работу. До появления этой инструкции, за исключением Москвы и Ленинграда, почти нигде не было инструкторов ф. к. За этот же период многие ГСПС образовали у себя бюро физкультуры (Новгород, Томск, Астрахань, Одесса, Самара).

На основании «Положения о кружках физкультуры», изд. культотдела ВЦСПС, многие ГСПС дали указания о прикреплении союзных кружков физкультуры к клубам и разработали инструкцию о передаче имущества кружков союзам (Тверь, Новгород, Крым).

В Ленинграде, не только при ГСПС, но и в крупных губотделах имеются инструктора - методисты - консультанты физкультуры.

В Москве же, при губотделе, созданы комиссии по физкультуре, в составе ответственного инструктора, представителя подотдела охраны труда, представителя РЛКСМ, завклуб. и старшего инструктора. Благодаря этому инструктивная работа ГСПС стала принимать планомерный характер. Культотделы проводили специальные совещания по физкультуре. В Туркбюро было проведено таких совещаний 3 и кроме того специальная городская конференция при участии фабзавкомов. В Астрахани—2 совещания и т. д. Выработка программы производилась на совещании инструкторов.

Рост кружков. Главная работа ГСПС заключалась в правильной постановке работ физкультуры. Следует отметить, что работа протекает не одинаково и не везде поставлена на должную высоту.

Количество кружков за этот период увеличилось: в Одессе на 50%, во Владимире на 30%, Астрахань—60 новых кружков, в Москве с 293 кружков (на 1 апреля), увеличилось до 354.

Недостаток инструкторов. Все время ощущается крайний недостаток инструкторов: ГСПС вынуждены устраивать краткосрочные курсы. Произведенный некоторыми ГСПС учет инструкторов выяснил: в Твери хорошо обучено 22%, удовлетворительно—58%; в Самаре большей частью инструктора подготовлены недостаточно; в Астрахани занятия производились инструкторами без специальной подготовки.

Роль кружков в массовых выступлениях. Одним из достижений летней работы по физкультуре надо считать то явление, что кружки являлись организующим ядром массовых гуляний, прогулок и экскурсий (Одесса, Москва, Тверь).

Тверской отчет отмечает, что кружками физкультуры обслужено 102.000 ч., проведено 12 гуляний и 14 экскурсий.

Водный спорт. В Москве на открытии водных станций участвовало до 15.000 ч. Проведено много водных экскурсий, через которые прошло свыше 65.000 чел.

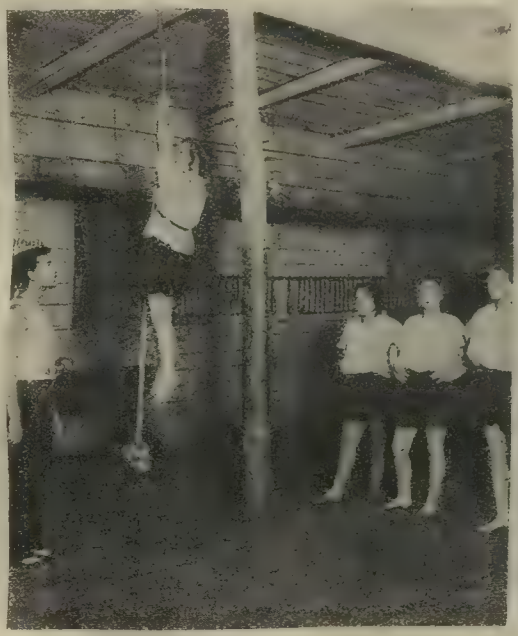
За это лето некоторые ГСПС овладели водным спортом (московский ГСПС взял в свое ведение все московские водные станции). Помимо спортивных занятий, на станциях велась и другая культработа. Организовано самоуправление, которое осуществлялось через инструкторские комиссии и советы старост фабрично - заводских кружков, прикрепленных к станции. Занимались все лето гребным и плавательным спортом — 3.923 чел. В Одессе водный спорт также поставлен удовлетворительно.

Врачебный контроль. С врачебным контролем дело обстоит плохо. Врачебный контроль полностью проводился только в Москве и Ленинграде, в остальных же местах проведен частично или

Наш фото-глаз в Твери.

Клуб ф-ки «Пролетарка» имеет специальное помещение для занятий по физкультуре, которое совершенно не проветривается. Занятия проводятся одновременно 4 5 группами по 10-12 челов. Духота и испарения делают пребывание на занятиях крайне неприятным. Сомнительно, чтобы в такой атмосфере они могли принести какую-либо пользу.

Слева — поднимание на канате. Справа вверху—вид на завод «Пролетарка» (бывш. Морозовская м-ра). Внизу—урок фехтования на эпадронах в физкружке совработников.



же совсем не проведен. В Одессе на 50%, по Томску—75%.

Внутренняя организация кружков ф. к. При К. О. бюро физкультуры, работа ведется самостоятельно, в согласии с сов. физ. культуры.

Там же, где самостоятельных бюро по физкультуре не было, союзы лишь финансировали спортивные общества «Спартак» (в Крыму) и действовали через представителей межсоюзных организаций в областном и районном бюро «Спартак». Все методическое и организационное руководство сосредоточивалось в этих обществах. Кружки физкультуры или совсем не были связаны с клубами, или же связаны только формально.

Связь с советами физкультуры. Во многих местах советы физической культуры жизни не проявляли. (Крым, Туркбюро).

Более старые СФК имеют тенденцию к непосредственному практическому руководству кружками. Влияние профсоюзов на СФК, в большинстве ГСПС, обеспечивается вхождением завед. К. О. ГСПС в сов. физ. культ.

Оборудование новых площадок. За летний период во многих ГСПС производилось оборудование новых спортплощадок (Одесса, Москва, Астрахань, Владимир, Туркбюро). Некоторые ГСПС оказывали материальную поддержку в постройке губернских стадионов. Основными недостатками физкультуры является отсутствие планомерного снабжения и достаточного финансирования.

Работа в домах отдыха. За летний период некоторые ГСПС вели работу в домах отдыха и на курортах. Работу в домах отдыха вели: Туркбюро, Крымск. ГСПС, Ленинград, Брянск, Кострома, Томск, Курск. Московский ГСПС дал инструктивные указания, как вести культработу в домах отдыха.

Работа в домах отдыха носила массовый, главным образом, зрелищный характер. Так, в Ленинграде ставились концерты, кино и прочитано 63 лекции. В Томске в доме отдыха периодически читались лекции по санитарии и гигиене. В большинстве ГСПС работа в домах отдыха свелась к выписке газет и библиотек для отдыхающих (Кострома и Брянск).

В план занятий домов отдыха входили игры подвижные и спортивные: корригирующая, дыхательная гимнастика и гимнастика комбинированных движений: легкая атлетика; ходьба во время прогулок; бег на скорость и на выдержку; прыжки, метания; плавание вольным стилем; солнечные ванны, обтирания, обливания. Интерес к физической культуре со стороны отдыхающих огромный.

В. КОРОНОВСКИЙ.

В ЛЕНИНГРАДСКИХ ПРОФСОЮЗАХ.

Ленинградские профсоюзы всего лишь несколько месяцев тому назад вплотную подошли к руководству физкультурой рабочих-членов профессиональных союз.

Плановая работа протекала в трех направлениях — организационном, техническом и врачебно-контрольном.

Организационная работа. Прежде всего был создан центр, в виде межсоюзного бюро физкультуры. Во все губотделы были направлены инструкторы-методисты, проводящие технические задания межсоюзного бюро. Для установления более сильного идеологического влияния, предложено всем губотделам организовать при культотделах бюро ф. к., куда входят—зав. культотделом, представитель РЛКСМ, инструктор-методист и представитель крупнейшего предприятия в союзе. Задача бюро—связать ф. к. на местах с общекультурной работой, вовлечь взрослых рабочих в дело ф. к., проводить директивы межсоюзного бюро. Была установлена периодическая отчетность кружков по единой форме; фиксирован количественный состав кружков на 1 октября 1924 г. и произведена единовременная перепись физкультурников на 1 января 1925 г. Сводка переписи, пока еще детально не обработанная, дает следующую цифровую картину.

Общее число физкультурников в 12 союзах—21.055 (против 16.042 на 1 октября). По восьми союзам, крупнейшим: женщин — 5.357, мужчин—12.741. Всего кружков физкультуры в 12 союзах, представивших сводки, оказалось 236, при среднем численном составе кружка в 88 чел. По партийности: членов РЛКСМ—38%, РКП—4%, беспартийных—58%.

Средний % втянутости в дело массовой физкультуры членов союза выражается от 1,1% (просвещенцы) до 14% (бумажники). Металлисты дают 5%, горнорабочие 9%, железнодорожники—5%, текстильщики—5%, полиграфического производства—4,6%, швейники—4,5%, пищевики—4,4%, химики—3,8%, коммунальники—3,5%, кожевники—3,1%, совработники—2,8%, деревообделочники—2,5%, строители—2,3%, просвещенцы—1,6%.

По количеству, наиболее крупные союзы имеют:

металлисты	4431	физкульт.
пе́чатники	503	»
пищевкус	1317	»
лечебники	1264	»
бумажники	661	»
кожевники	410	»
С. З. ж. дороги	3250	»
коммунальники	1100	»
химики	1100	»
просвещенцы	1084	»
совработники	1058	»
Октябрьск. ж. дор.	3000	»

Вопросы технические. Чрезвычайно острый и важный вопрос о технической стороне и необходимом для массовых занятий инвентаре разрешен союзами в виде развертывания сети площадок, станций, каткор, гимнастических зал и пр. Из намеченных к постройке 21 катка, фактически оборудовано и залито 11, в том числе первоклассный центральный каток губпрофсовета на ул. Красных Зорь.

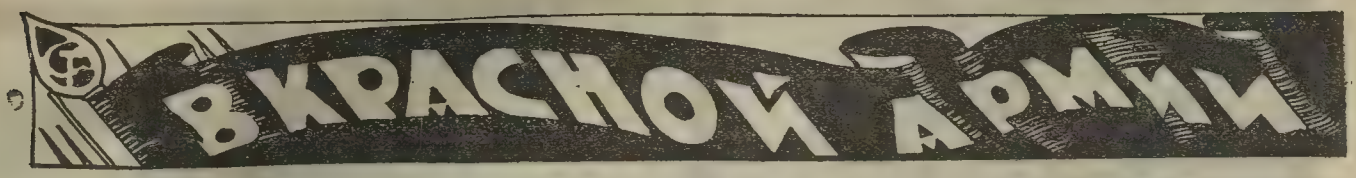
Произведены крупные заказы Ленинград-текстилю на спортодежду—30.000 комплектов, которые все уже распределены по союзам. На зимний инвентарь ассигновано в общей сложности около 80.000 руб. Кроме того, сооружено 3 центральных лыжных станции губпрофсовета, 12 союзных лыжных станций на количество лыж от 50 до 200 пар; открыто два бассейна для плавания (со школой плавания); буерная станция (14 буеров), парусная школа, две школы фигурного катания и одна скоростного бега.

Врачебно-контрольное наблюдение. Закуплено приборов для 11 антропометрических кабинетов и проведены антропометрические измерения до 50%. Это слабое место всей работы по ф. к., но оно будет налажено в самый короткий срок.

Всем губотделам предложено иметь своего врача по ф. к. Собранием этих врачей положено начало научно-исследовательской работе, по особо разработанной программе.

Вот краткий обзор работы профсоюзов, которая служит мощным фундаментом дальнейшему широкому развертыванию физкультуры среди широких масс трудящихся Ленинграда.

Семинарий кружка старост Красно-Пресненского района г. Москвы. Лекции по анатомии. *В. Р. Живаго.*



Г. БРАУНФЕЛЬД.

ФИЗПОДГОТОВКА КРАСНОЙ АРМИИ И ВОЕННО-УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ[1]).

ОТ РЕДАКЦИИ.

Статья тов. Браунфельд затрагивает действительно больную для Красной армии тему — невозможность использовать все 100% командиров, как единственных проводников ф. к. в войсках. Основные мысли автора не вызывают возражений. Но, во избежание неправильного впечатления, которое может остаться у читателя при чтении отдельных мест статьи, редакция считает необходимым сделать следующие примечания: 1) В настоящее время физподготовка введена во всех военно-учебных заведениях в качестве **обязательного предмета**, и вообще постановка в ВУЗ'ах этой отрасли боевой подготовки значительно улучшена. 2) Общее положение и, в частности, задачи физ. образования во всех ВУЗ'ах, начиная с полковых школ и кончая военными академиями, достаточно твердо и детально узаконено приказом РВС СССР № 1533 от 19 декабря 1924 г. 3) В военном ведомстве в настоящее время существуют не «краткосрочные курсы», а специальные **« Курсы усовершенствования комсостава РККА по физобразованию им. тов. Ленина »**, на правах высшего военно-учебного заведения (бывш. главная военная школа физ. образования трудящихся). 4) Статья совершенно игнорирует одну важную сторону вопроса об использовании комсостава, предстоящее введение института наблюдающих и руководящих физподготовкой в дивизиях и частях. Без учета этой меры, конечно, невозможно определить правильную линию в затронутой тов. Браунфельд теме.

За последнее время на страницах «Красной Звезды» появился целый ряд заметок, как о руководителях по физподготовке в армии, так и о качестве материала, с которым ведется работа.

Все эти заметки говорят за то, что данные вопросы слишком наболели и нуждаются в срочном разрешении.

В настоящий момент строительство армии требует, чтобы руководство красноармейской массой, в отношении приобретения ею, как военных знаний, так и всех им сопутствующих, было сосредоточено в одних руках — строевого командира. Это основное требование вполне выполнимо и в отношении физической подготовки.

Надо только посмотреть в корень вопроса, увидеть те недостатки, которые, в настоящий момент, имеются и не позволяют командиру стать руководителем физподготовки.

Почему командир не может руководить физподготовкой в армии? Потому, что у него нет достаточных знаний в этой области. Где он эти знания может получить?—В той школе, которая его выпустила в армию. Но дает ли эта школа ему достаточно знаний по физподготовке?

Вот, в ответе на этот вопрос и кроется положение, которое выдвигают многие товарищи, говоря о некомпетентности и неумении наших командиров проводить эту работу.

Да, настоящее положение физподготовки в наших ВУЗ'ах действительно требует еще большего углубления, как для пользы самих ВУЗ'ов, так и для всей армии в целом.

Физподготовка в ВУЗ'ах поставлена так, что она принимает характер личного совершенствования курсанта, а не вырабатывает руководителя красноармейской массы. В некоторых же ВУЗ'ах это просто «приятные часы занятий», введенные просто для забавы.

Утверждение это не голословно. При инспекторских поездках в этом мне пришлось убедиться. Да и наши молодые командиры, выпускаемые из школ, в большинстве неграмотны в самых простых вопросах физкультуры. Этого достаточно для доказательства слабости постановки физической подготовки в школе, особенно в методическом отношении.

Происходит все это, по моему, по следующим причинам:

1. Недостаточно узаконено положение физподготовки в программе наших ВУЗ'ов, как обязательного предмета знаний красного командира.

2. Неправильное понимание задач физической подготовки курсанта, а в силу этого отсутствие надлежащей методическо-практической подготовки.

3. Неудовлетворительный качественный подбор преподавателей физической культуры наших ВУЗ'ов, как в практическом, так и в теоретическом отношении (особенно в последнем) неспособных заинтересовать курсанта, и подготовить его к будущей работе в армии.

Я позволю себе сделать конкретное предложение по всем этим трем пунктам.

УВУЗ имеет или, вернее, имел высшую школу по физобразованию командного состава РККА (ныне краткосрочные курсы), которая дала уже два выпуска слушателей, являющихся безусловно высококвалифицированными работниками по физподготовке.

Эти выпуски и предназначались к замещению должностей преподавателей физкультуры ВУЗ'ов; между тем 90% попало не в ВУЗ'ы, а в армию, в качестве отделькомов или комвзводов, откуда и слышится, в настоящее время, их голос о необходимости спецов по физкультуре в армии. Там они, конечно, не находят достаточно широкого поля деятельности для применения своих специальных знаний в роли отделькома.

Это положение безусловно ненормально. Наша республика не так еще богата, чтобы тратить солидные суммы на создание высококвалифицированных спецов, для того, чтобы они использовались не по назначению.

УВУЗ'у необходимо этот вопрос разрешить в смысле пересмотра кадра своих преподавателей по физкультуре и замещения их более молодыми как по возрасту, так и по духу, работниками.

Чтобы создать единое понимание задач по физподготовке, достаточно, пожалуй, и высказанного выше, но здесь встает вопрос о конкретных методах ведения физподготовки и содержании ее. Этого у нас нет. Я в этом отношении вполне согласен с тов. Стариковым в его взгляде на необходимость срочного издания «Наставления по физподготовке», для введения всей работы в одно русло.

Вышедшее недавно руководство по физподготовке не может служить таковым для рядового командира, а рассчитано на специалиста; оно содержит в себе лишь комплекс упражнений, могущих быть употребленными в уроке, но не дающих наглядности употребления и влияния их на организм занимающихся.

Новое «Наставление» должно быть рассчитано на $1^1/_2$—2 г. службы, согласовано с строевой программой, разделено на нормальные уроки, которые должны быть разбиты следующим образом:

1. Отделы физупражнений, входящих в данный урок.
2. Виды их.
3. Способы исполнения (если на снарядах, то чем их можно заметить).
4. Сколько раз упражнение может быть повторяемо в уроке.
5. Наиболее часто встречающиеся неправильности в исполнении.
6. Какое прикладное значение может иметь данное упражнение и в каком роде войск.
7. На какую основную группу мышц действуют и каким изменением упражнения можно увеличить его нагрузку (затрагиваются ли при этом другие группы мышц).

Кроме этого, в «Наставлении» необходимо оставить всю программно-методическую часть вышедшего «Руководства» и добавить: краткий анатомо-физиологический очерк строения человеческого организма; справочный отдел, с указанием руководящих приказов по организационным и программно-методическим вопросам, изданным РВС СССР; о советах физкультуры и Спортинтерне. Необходимы также таблицы тренировок по

(*Продолжение на 14-й стран.*)

[1]) В дискуссионном порядке.

ЛЕНИНГРАД ЭТОЙ ЗИМОЙ.

Текущая зима „подкачала" по всему СССР. Но в особенности дала она это почувствовать ленинградцам.

Однако, они не унывали и с грехом пополам продолжали играть в хоккей, бегать на коньках и, даже, кататься с ледяных гор.

Несмотря на разрушения, причиненные наводнением буерной эскадре, ходили на буерах.

Теплая погода способствовала популярности зимнего купанья, а некий гр-н Семенов (магистр плавания) проходил даже всю зиму в одних трусах и босиком, чем, надо полагать, не только „побил рекорд", но и, вообще, перешагнул грань... целесообразного. В смысле плавания у Ленинграда обращает внимание обилие бассейнов, в которых ведутся планомерные занятия.

На наших снимках: 1 и 3—занятия в школе плавания Ленинградского губпрофсовета.—2. Тов. Семенов, главный инструктор школы, в своем „повседневном" костюме.—4. Здание ГОЛЦКС на Малой Невке, с разрушенными наводнением сходнями. Черта на уровне пояса у стоящих перед дверьми показывает, куда поднималась вода, смывшая с кронштейнов гоночные суда.—5. Фигурное парное катанье: Конопатова и Богоявленский.—6. Ленинградский гребец т. Дундур принимает перед зданием ГОЛЦКС ледяную ванну.—7. На санках с искусственной горы.—8. Муравьев (слева) и Калинин лучшие конькобежцы-скоростники Ленинграда.—9. Тренировка хоккеистов при электрическом освещении, не прекращающаяся несмотря на оттепель и дождь.—10. Ленинградские тяжело-атлеты, члены спорт. об-ва „Динамо", выступавшие на всесоюзных соревнованиях.—11. Момент хоккейного матча на вновь выстроенном грандиозном Ленинском стадионе.—12. Тов. Панов—зам. пред. ЛГСФК.

зимним и летним видам физупражнений, входящих в состав обязательных для Красной армии; главу о дыхательной гимнастике и ее применении (кратко), правила организации соревнований или ссылка на имеющиеся уже издания, принятые для армии.

Кроме такого «Наставления» необходимо было бы выработать ряд упражнений, выраженных в наглядных таблицах, которые давались бы красноармейцам утром по 10—15 мин. для приведения его организма сразу после сна в бодрое состояние.

Составленное таким образом группой специалистов «Наставление» и таблицы дадут возможность каждому командиру легко разобраться и освоиться с ними и, имея под руками вполне ясное и понятное для него «Руководство» и имея из школы основные понятия о методической работе—он сможет вести и ставить дело физподготовки в своей части.

Для школ же это будет твердая программа, знание которой курсантами, особенно в методическом отношении, должно стать обязательным, наравне со всеми другими дисциплинами и наравне с ними должны приниматься во внимание при выпуске в армию.

Такая постановка вопроса исчерпывает и первый пункт указанных мною недостатков в наших ВУЗ'ах, а взяв все в общем и приложив на деле — мы найдем как раз то, что ищем — командира, знающего физподготовку так же, как и стрелковое дело, т.-е. ее руководителя.

Это единственный путь, на который мы должны и можем встать для целесообразной и практической постановки физподготовки в армии и надо употребить все силы на его осуществление.

Н. МУРАД.

В КОММУНИСТИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ТРУДЯЩИХСЯ ВОСТОКА ИМЕНИ ТОВ. СТАЛИНА.

Основная задача, стоящая перед КУТВ, воспитать для окраин Союза кадры работников, вышедших из почти единственно существующих там слоев крестьянства и ремесленников, так чтобы они не мыслили себе возможности возрождения своих народностей вне сотрудничества с пролетариатом Союза.

В этих целях КУТВ собирает в своих стенах большое количество представителей разных национальностей; число последних в этом учебном году доходит до 62. Кроме того, в состав студентов входят подданные СССР, принадлежащие к национальностям соседних с нами стран, как-то: персы, турки, корейцы, китайцы и т. д. Общее число студентов 1015; из них мужчин 864 и женщин 151.

Огромное значение для широких народных масс физической культуры и вопросы физического воспитания в местных национальных школах сразу же привлекли внимание студентов, работавших на практике. Обнаруженный большой пробел в области физ. воспитания подрастающего поколения наших окраин, стремление притти на помощь своими силами родным аулам, кишлакам и городам и, наконец, вполне осознанная необходимость поддержания и физического укрепления своих сил, способствовали быстрому успеху физкультуры в стенах КУТВ.

Тула. — Урок физкультуры в школе первой ступени.

Г. Иосса.

Органом, ведающим организацией внутреннего быта студентов и созданием условий, способствующих воспитанию коммунистических навыков, служит университетская коммуна, организованная в 1922 году.

Больше всего самодеятельности здесь было проявлено в работе совета физической и санитарной культуры. Тут фактически удалось установить гегемонию руководства, наметить общий план и следить за проведением его в жизнь. Совет физической и санитарной культуры работал в составе члена правления коммуны, секретаря университета и главного врача. Впоследствии он реорганизовался, включив главного руководителя физкультуры, зав. клубным п/отделом и представителя от студентов (ячейка РКП).

Деятельность совета разбивалась на ряд п/отделов:

1) санитарии - гигиены, 2) физкультуры, 3) лечебно-вспомогательного.

В результате упорной работы улучшены санитарные и гигиенические условия в общежитиях (все студенты университета живут в общежитиях), введены в учебный план предметы по экспериментальной, социальной гигиене, издаются соответствующие плакаты, брошюры. Разработаны инструкции и санитарные правила об уходе и пользовании общежитием, которые предусматривают все стороны индивидуальной и общественной гигиены; они касаются уборки жилища, гигиены тела, занятия физкультурой, холодных обтираний и проч.

Непосредственно физ. развитие студентов проводит ответственный руководитель и его помощники-инструктора— все со специальным образованием в области физкультуры.

Выработка плана занятий, программы и методов работы, в связи с исключительной пестротой наличного состава университета, потребовала особенно тщательной подготовки.

Приходилось взвешивать и учитывать не только физические данные студента, но и его темперамент, характерные особенности его национальности, и, наконец, влияние на его организм резкой перемены климата.

Проработав все эти вопросы, совет физической культуры пришел к выводу о необходимости для всех студентов и студенток обязательных ежедневных занятий на открытом воздухе. Вот уже второй год, как ежедневно, несмотря на погоду, весь университет, кроме освобожденных, с 7½ до 8 час. утра (до начала повседневной работы) проделывает несколько упражнений на открытом воздухе, на Петровском бульваре. Цель этих занятий — закалить организм.

Чрезвычайная перегрузка учебной, партийной и общественной работой не дают возможности отвести плановые часы для обязательных занятий по физкультуре.

Эти занятия перенесены на вечер и носят добровольный характер. Тут, как и во всяком другом деле, сделано все, для возможно лучшего и продуктивного ведения дела. В одном из домов Страстного монастыря оборудован гимнастический зал, приобретены приборы, снаряды и костюмы. Для желающих кататься на коньках имеется 40 сезонных билетов на ближайший каток МСФК; лыжные вылазки производятся с Ленинских гор, о станции ОСМКС.

Общее количество занимающихся студентов превышает 250 человек, разбитых на 4 мужские группы и одну женскую. Каждая мужская группа занимается три раза в неделю по 65 мин. Женская—два раза в неделю. Наличие опытных руководителей т.т. Хорошкевича, Бугельского и Лебедевой, сумевших близко подойти и изучить своих учеников, делают занятия содержательными и интересными. Обычно комбинированный из различных гимнастических упражнений урок заканчивается общей игрой всей группы. По условиям помещения представляется возможным вести тренировки в баскетбол. В настоящее время ведутся работы по установке необходимых для игры сеток.

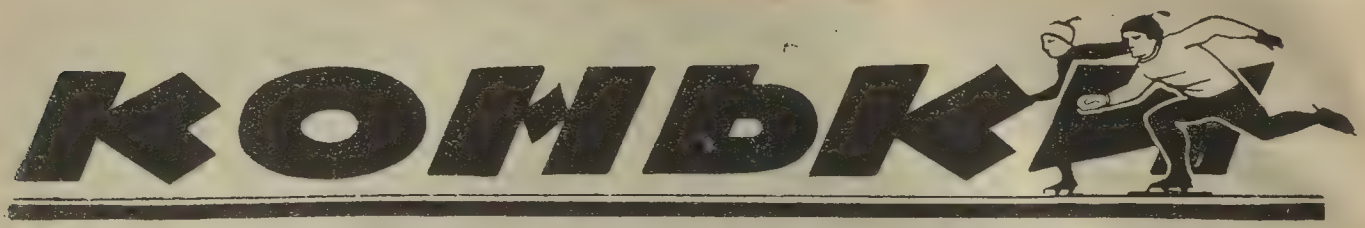
Трудно оценить все значение деятельности этих инструкторов-пионеров, так терпеливо и упорно отыскивающих правильные пути подхода и методы проведения физ. воспитания среди представителей восточных народностей.

Первым практическим применением знаний по физкультуре была работа, выполненная летом, всеми членами кружка, в своих родных уголках, куда студенты принесли правильный взгляд на советскую физкультуру, и, как могли, старались наладить в школах, комсомоле и клубах занятия.

Все они вернулись, привезя с собой некоторые сведения о положении дела физкультуры на своей родине; у всех у них есть уже известный практический опыт работы в этой области, наконец, проверены свои силы и знания, обнаружены недочеты и установлено, чего недостает и на что следовало бы обратить больше внимания. Общее впечатление таково, что физкультура уже проникла в наши восточные окраины, но нет знающих людей, способных правильно наладить дело. В связи с этими фактами занятия физкультурой в университете приобретают особенное значение, и даже встает вопрос (правда, пока без особой надежды на его разрешение в виду недостатка времени) о введении в программу университета цикла обязательных лекций по советской физкультуре. Правильно собрать и разработать материал, накопившийся у студентов-членов кружка физкультуры, как от сравнения виденного у себя на родине, с тем, что сделано в области ф. к. в Москве, так и от своей непосредственной работы в летнее время,—задачи совета ф. к. КУТВ.

Нет сомнения в том, что когда окончательно будет систематизирован весь собранный материал и разрешены все вопросы, волнующие подчас самих руководителей, советская физкультура обогатится новым, столь необходимым ей руководством по проведению физкультуры среди восточных народов окраин нашего Союза.

На Ленинских горах. Лыжная вылазка кружка физкультуры КУТВ. Впереди наиболее успевающие лыжники: студентка ойратка и студент кореец.



П. ИППОЛИТОВ.

ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ.

(*Окончание. См. № 2*).

Техника бега на 500 мтр.

Полкилометровая дистанция в конькобежном спорте одна из труднейших в техническом отношении, и конькобежцу, мало одаренному от природы необходимыми мускулами и вообще строением тела, нужно потратить не мало времени на тренировку, чтобы усвоить хорошую технику, при помощи которой он мог бы показать приличные результаты.

Старт.

Старт — (начало бега) имеет в этой дистанции громадное значение и научиться не терять на старте драгоценные доли секунды — означает уже половину победы

Как и во всех других спринтерских (коротких) дистанциях, хороший старт на 500 м. зависит не от количества производимых в первые секунды движений и не от быстроты их, а лишь от строго определенных, строго рассчитанных упругих толчков.

Можно наметить следующее правильное положение корпуса.

Колени согнуты под тупым углом, близким к прямому. Низкое положение не дает нужного толчка. Правую ногу ставят так, чтобы во время первого шага получился на нее упор без перемены положения, левую же ногу выставляют немного вперед, носком немного влево и придают ей направление такое же, какое она занимает во время бега.

Левую руку сгибают немного в локте (можно и не сгибать) и выставляют вперед, правая же рука откинута назад, но не выше спины и приготовлена для сильного размаха во время первого движения, совпадающего с движением левой ноги.

Более точные указания о том, на каком расстоянии должна стоять одна нога от другой, какой градус угла взять для сгиба в ногах и другие детали—указать нельзя лишь потому, что для одной фигуры такое точное указание подойдет, а для другой нет. Самое непринужденное, но вместе с тем и не вялое положение конькобежца на старте на короткую дистанцию будет полезнее, нежели вычурная техника, надуманная стойка перед началом бега.

Начало бега и первая прямая 500 мтр. дистанции.

Устанавливаться на старте нужно перед самой командой стартера, предварительно спросив его, в чем последняя будет состоять, т.-е. будет ли словесная команда или сигнал. В зависимости от этого нужно так подгадать, чтобы оставаться в стартовом положении не более 1—2 секунд. Оставаться долго в стартовом положении не следует, это утомляет ноги и заставляет несвоевременно взять старт. Не надо стараться делать первый шаг большим: от этого пользы очень мало. Делая первый шаг левой ногой далеко вперед, конькобежец заставляет корпус несколько отойти назад, так как последний не сможет поспеть за движением ног. После такого большого шага очень трудно бывает сделать второй. Наоборот, — маленький первый шаг позволит всему корпусу притти в движение одновременно с работой ног, и последующие шаги будут ускорять это движение, не выводя корпуса из его первоначального полезного положения.

После подачи команды, конькобежец для приобретения инерции должен первые 6—8 шагов взять бегом и потом переходит в «шаг». При сильном встречном ветре такой разбег приходится делать более длинным.

Стараться на первой же прямой обогнать конкурента не следует. На это уходит масса лишних сил, да и движения вряд ли будут целесообразными.

Взяв старт, конькобежец должен поставить себе задачей развить наибольшую быстроту только к самому повороту, чтобы последний был взят с хорошей резвостью, отчего на следующую за поворотом прямую он, в буквальном смысле слова, «вылетит» с удвоенной скоростью. Если участник, взяв с места наибольшую скорость и, потратив на нее половину своих сил, подойдет к повороту с уменьшающейся с каждым метром резвостью, поворот у него выйдет слабый и на следующей прямой ему снова придется развивать необходимую быстроту, расходуя последние силы.

Особенно важно обратить внимание на работу рук, которые очень часто и у многих товарищей не столько помогают движению вперед, сколько своим раскачиванием из стороны в сторону мешают, выводя корпус из равновесия.

Работать руками нужно, приведя их в полусогнутое положение и стараясь махать ими вперед и назад вверх, а не в сторону от себя.

Ноги должны делать короткие резкие толчки, но так, чтобы каждый шаг был проведен до конца. Частая смена ног не даст желаемой резвости, также как и слишком раскатистый, длинный шаг. Для резкого сильного толчка приходят на помощь удлиненные носки, дающие на прямой и на повороте больше упора в лед. Толчок же одним краем лезвия, принимая во внимание быстроту самих толчков, будет слишком слаб.

Поворот надо брать у самой бровки (барьера), или снегового валика; каждое отклонение прибавляет лишние метры, а следовательно, и лишние десятые секунды.

Левая рука на повороте работает мало. Сильно вытянувшись назад, она делает, не сгибаясь в локте, маленькие размахи вверх и вниз в такт шагу. Правой же рукой, согнутой в локте, приходится работать усиленно. От ее энергичных движений зависит многое, а потому на ее работу следует обращать и больше внимания. Сильно выносить ее вперед не рекомендуется, а нужно всю силу резкого толчка сосредоточить в движениях назад.

Вторая прямая 500-метрового бега.

Описывая настоящий бег, для примера берем каток международного размера в 400 мтр. с двумя поворотами. На прямой, противоположной старту, учащать шаг не следует. Достаточная резвость уже приобретена и нужно только наилучшим способом ее использовать. Для этого следует воспользоваться накатом конька, т.-е. шаги должны быть более длинными, нежели на стартовой прямой; резкости толчков при этом всё же уменьшать не следует.

Последний поворот и финишная прямая 500 м.

Второй и последний поворот (при катке в 400 м.) приходится брать далеко не с той силой и энергией, которыми обладает конькобежец на первом повороте. Тут-то на помощь и должна притти техника. Все излишние движения в это время пагубно отзываются на резвости и нужно стараться сохранить развившуюся скорость, экономя к тому же некоторый запас силы для финиша.

Работа на этом повороте с технической стороны тождественна с первым поворотом. Однако, необходимо здесь отметить, что движения и шаг неизменно приобретают вследствие усталости более тихий темп. В качестве средства, могущего помочь преодолеть усталость, главным образом ног, можно посоветовать более энергичные движения рук и более низкое положение корпуса.

Последняя финишная прямая вышеприведенного бега преодолевается скороходом при максимальном напряжении энергии, и нужна очень хорошая тренировка, чтобы на этой прямой сохранить взятую в начале резвость.

Уменьшению скорости на финишной прямой можно противодействовать путем

учащения шага. Нога, не имея силы дать упругий, резкий толчок, инстинктивно делает слабые, но зато более частые толчки. При ослабленной мускулатуре расстояние, которое можно покрыть силой одного толчка, приходится брать при помощи двух более слабых.

Во время всего бега руки работают самым активнейшим образом, и закладывать на спину, хотя бы одну из них, не следует.

Положение корпуса должно быть как можно более низкое, это дает толчкам упругость и силу.

Техника на 1000 мтр.

Старт, как на 500 м. Первую прямую можно проходить не в столь усиливающемся темпе, повороты брать более спокойно, но все же резкость толчка и энергичные движения руками остаются те же, что и на 500 м. В общем, техника этой дистанции сводится к тому, что здесь, по сравнению с пятисотметровой дистанцией, вдвое приходится растянуть энергичную работу рук и ног. Для этого нужно умело сохранять энергию в начале, выдерживать скорость в середине и не оставлять слабым конец дистанции.

Техника на 1500 мтр.

Если дистанция в 500 м. наиболее трудная в техническом отношении, то 1500 м. самая трудная дистанция в физическом.

Ни одна дистанция не требует такого напряжения, столько силы, энергии и выносливости, как бег на $1^1/_2$ км. Нужно очень строго и арифметически точно распределить свои силы на протяжении всей дистанции, чтобы пройти ее в минимальное для себя количество секунд. Неверно взятый темп губит на финише некоторых товарищей, делая их беспомощными в заключительной борьбе.

Технически этот бег должен быть проведен следующим образом. Старт берется средним темпом. Излишне здесь применять технику старта на 500 м., но все же последний не должен быть вялым. Это ведет к потере нескольких десятых и даже секунд, которых не вернуть ни темпом, ни финишем. Хотя первая прямая и проходит в энергичной работе рук и ног, но все же силу следует как бы сдерживать и сразу итти максимальной резвостью нельзя. Последнее приведет к слишком быстрому израсходованию всей энергии и ее не хватит на середину и особенно на конец.

После первого же поворота следует левую руку заложить на спину, а правой работать всю дистанцию. Повороты надо брать по возможности с одинаковой максимальной скоростью. Взятый предельный темп нужно уметь довести до конца. Результатом этого явится наивысшая для каждого конькобежца скорость.

Шаг, как на прямой, так и на повороте должен быть раскатистым. Слишком частый шаг вызовет утомление всего организма и приведет к нежелательным последствиям. Вместе с тем, шаг должен отличаться такой же упругостью и резкостью толчков, как и на маленьких дистанциях. Хорошая скорость не даст шагу слишком растягиваться, а сильные толчки не позволят «засиживаться» корпусу на одной ноге долыпе полезного срока. Самый бег должен производить впечатление ровного непрерывающегося движения вперед. Последний круг можно работать обеими руками, несколько ускоряя шаг как на прямой, так и на поворотах. Корпус следует держать так же низко, как и на маленьких дистанциях.

В заключение можно сказать, что дистанция в $1^1/_2$ клм. требует серьезной к-ней тренировки и уменья проходить ее.

Техника на 5000 мтр.

5000 м. — определенно стайерская дистанция. Техника здесь резко отличается от спринтерской, как своей плавностью в движениях, так и меньшей резкостью.

Старт здесь играет незначительную роль. Поза стартующего должна быть самой непринужденной и естественной. Он стоит, чуть согнув ноги в коленях и отведя правую руку назад при нешироко расставленных ногах. Но это спокойное положение стартующего конькобежца не должно давать последнему повод относиться невнимательно к стартеру. Команда должна восприниматься без малейшего опаздывания.

Положение корпуса при беге на 5 км.

Сама дистанция, для преодоления которой требуется 9—11 минут, заставляет корпус принимать такое положение и производить такие движения, на затрату которых требуется не слишком много силы и энергии. Все же низкое положение корпуса и здесь способствует скорости. Норвежец Стрем, имеющий на 5000 м. высшее мировое достижение, равное 8 м. 26,5 с., при толчке на прямой быстро переводит корпус на другую ногу, держит грудь развернутой и довольно высоко поднимает голову. Спину он сгибает очень немного в пояснице, грудь же выпрямлена. Он бежит как бы полустоя. Лучший мировой скороход Оскар Матисен об'ясняет это положение Стрема тем, что оно дает выгоды в смысле дыхания. Он говорит, что дыхание при таком положении происходит более продуктивно и усталость, следовательно, сводится к минимуму. В противовес этому, знаменитый стайер Оле Ольсен бежал стайерские дистанции с необычайно низким положением корпуса, а показанная им резвость (5000 м.—8 : 33,7 и 10.000 м.—17 : 22,9) говорит за исключительную пользу такого стиля.

Закладывание рук на спину рекомендуется для более ровного прохождения всей дистанции и лишь на поворотах, когда необходимо усиливать ход, правая рука приходит на помощь своей активной работой. Повороты должны быть мягкими и ровными, это хорошо сохраняет силу в продолжение всей дистанции. Взяв определенный темп в начале дистанции с полным накатом, можно, для поддержания темпа в середине и конце, чаще сменять ногу, производя более короткие шаги, что делать гораздо легче.

Работать рукой, кроме поворотов и на прямой, можно лишь самое большее за 1000 м. до конца. Если же конькобежец не обладает достаточной мускульной силой, то такая работа рукой быстро его утомит и конец дистанции будет им пройден слабо. Только последний круг можно, без всяких опасений, итти при максимальной работе всего корпуса, не боясь «выдохнуться».

Темп первых кругов не должен быть сильным, а лучше, сберегая силу на первой половине, усилить резвость во второй. Первая же половина, если и будет казаться очень тихой, все же даст приличную скорость. Это можно об'яснить тем, что вначале, при полном запасе сил, ход бывает очень легким, что вызывает ошибочное представление о тихом темпе, во второй же половине можно использовать всю оставшуюся силу, проходя путь с большей резвостью.

Но особенно важно обращать внимание на стиль шага. Принимая во внимание не слишком большую скорость, не представит особой трудности соблюдать чистоту и четкость шага. Это принесет немалую пользу, так как с'экономит много лишних движений.

Техника на 10.000 мтр.

Техника бега на этой дистанции ничем не отличается от бега на 5000 м. Разнится она от 5000 м. только тренировкой. При начале ее берется еще более слабый темп, а раскат шага увеличивается, что дает возможность пройти первую половину при затрате не более 25% силы, вторая же половина будет равна 5000,-метровой дистанции, к которой можно целиком применить технику последней.

Эта дистанция фигурирует во всех больших соревнованиях и на нее нужно обращать также много внимания.

В первой половине руки должны спокойно лежать на спине, и только хорошо тренированные конькобежцы могут применять работу их при беге на поворотах. Ровный, взятый по силе темп, даст возможность конькобежцу окончить бег не слишком себя переутомляя.

И наоборот, максимальная скорость малоопытного конькобежца в начале дистанции утомит его в середине, а проконец и говорить не придется. Он будет плачевный, как результат неправильного начала.

Техника часового бега.

Здесь применяется как можно более раскатистый шаг, полное пользование наката его и самое спокойное положение корпуса. Руки не должны сходить со спины в продолжение всего бега.

П. ИППОЛИТОВ.

ТОЧКА НОРВЕЖСКИХ И ПРОСТЫХ КОНЬКОВ.

Станок. Для точки норвежских коньков существует очень не сложный по конструкции специальный станок, дающий возможность точить обаконька одновременно.

Материалом для изготовления станка могут служить дуб или ясень.

Бруски и масло. Бруски необходимы: карборундовый—для точки и белый камень, так называемый «Арканзас», — для шлифовки. Ввиду высокой стоимости «Арканзаса» (несколько червонцев за штуку), его вполне можно заменить мелким карборундовым бруском.

Масло, употребляемое для точки, должно быть минеральное, возможно более жидкое.

Установка коньков в станок. Собрав станок по размеру коньков (прорезь в планке дает возможность передвигать одну стойку и получать нужные размеры станка) и укрепив его на столе или табуретке, вкладывают коньки в выемочки станка лезвиями вверх и носками вперед, подкручивают барашки не совсем накрепко и выравнивают носки коньков, чтобы они оканчивались на одном уровне. Задки коньков такого равнения не требуют по той простой причине, что там закругления, подобно носку, нет.

Затем выравниваются подошвы коньков в одну горизонтальную линию, что возможно только тогда, когда подошвы правильны и не погнуты. В противном же случае приходится применять другой способ, а именно: установить лезвия коньков перпендикулярно к верхней горизонтальной линии задней стойки станка

Все неправильности установки «на глаз» легко обнаруживаются, когда вы бруском проведете тихонько по лезвиям поперек коньков. Здесь по оставленному следу ясно будет видно, куда отклонен один или оба конька. Если брусок берет не всю плоскость лезвия, а только край, например, правый, то эту же сторону нужно опустить и наоборот. Если конек поддается туго — надо ослабить барашки и лишь после окончательной установки, когда брусок будет «брать» всю поверхность лезвия, барашки можно закрепить наглухо, дабы во время самой точки конек не мог сдвинуться с правильного положения. При неправильностях в прежней точке, конечно, приходится ограничиться установкой «на глаз».

В заключение надо прибавить, что способ установки коньков бруском применим только к конькам с более или менее широкими лезвиями от 1/2 м/м. и толще. Коньки же с лезвием в 1/4 м/м., вследствие незначительной ширины лезвия, не поддаются этому способу установки и применять к ним можно только установку «на глаз».

Точка коньков. Смочив маслом ту сторону бруска, какой предполагается точить, начинают водить им осторожно и не спеша по лезвиям конька. Излишней поспешностью здесь легко нанести непоправимый вред, так как брусок может сорваться и своей тяжестью выкрошить часть лезвия. Тогда в лучшем случае придется стачивать оба лезвия до свежего места, а то можно и совсем лишиться коньков, ибо лезвия к ним отдельно не продаются.

Водить бруском следует наискось или «крутить» им, избегая долевой точки, от которой на бруске образуются очень вредные полосы.

Когда коньки наточены? Точить следует до тех пор, пока с обеих сторон коньков не образуются «заусенцы», которые можно нащупать потрогав лезвие конька снизу ногтем.

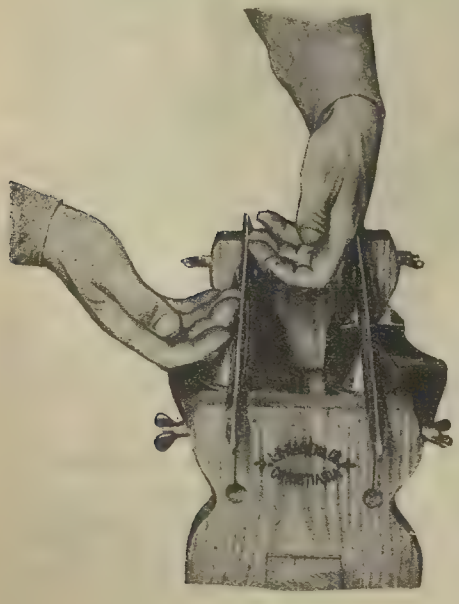
Такие заусенцы должны быть на всем протяжении лезвия.

Правильное положение коньков в станке для точки.

Установка коньков в станке „на глаз".

Размер брусков: длина 15—20 сант., ширина 4—5 с. и толщина 2—3 с.

Можно рекомендовать карборундовые камни американской фирмы «Индиа» темно-желтого цвета.

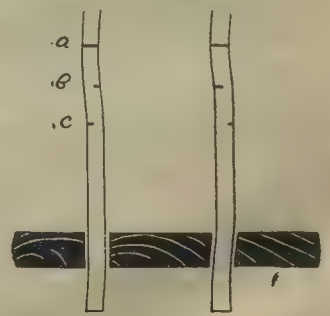


Способ нащупывания заусенцов на коньках.

Для точки требуется брусок крупный (не размером, конечно, а своим составом), а для шлифовки, если нет «Арканзаса», самый мелкий.

Шлифовка. После этого можно приступить к шлифовке.

В отличие от точки, шлифовка производится исключительно долевым способом, т. е. брусок водят от задника к носку и наоборот.



Положение коньков в станке для точки: а) правильное; б и с) неправильное.

Когда на поверхности лезвия все царапины от крупного бруска исчезнут и сама поверхность станет гладкошлифованной, следует приступить к последнему приему точки — снятию заусенцев.

Как снять заусенцы? Не вынимая коньков из станка, надо последний положить на бок и, придерживая его одной рукой, другой рукой тихонько водить по боковым поверхностям лезвий шлифовальным бруском. То же самое

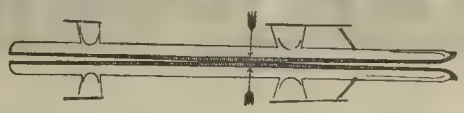
проделывают с противоположными сторонами лезвия, для чего надо станок перевернуть на другой бок.

Отсутствие заусенцев обнаруживается тем же способом, как и нахождение их—ногтем пальца (проводя снизу вверх).

Как узнать остроту коньков? Ноготь пальца прикладывается к краю лезвия и, если последнее, не позволив легко стронуть вниз палец, оставит на своей грани стружку с ногтя, то коньки вполне наточены. Наоборот, тупые края лезвия не окажут сопротивления ногтю, и здесь даже нажим пальца не заставит снять маленькую стружку.

Как вынимать коньки из станка? Убедившись в отсутствии заусенцев, проверив остроту углов лезвий и всю точку и шлифовку, можно вынимать коньки из станка.

После ослабления барашков, конек вынимается повертыванием в стороны, вынимать же сперва носок или задок не рекомендуется.



Определение правильности точки коньков.

Как проверить правильность точки? Когда вы проверите остроту лезвий и убедитесь, что края вполне остры, с проверкой не все еще будет покончено.

Можно или выточить середину лезвия или же слишком сточить носки и задки.

Чтобы проверить свою работу и в этом направлении, нужно, взяв оба конька за башмаки и приложив их друг к другу плоскостями лезвий, посмотреть на свет.

Если точка соприкосновения будет находиться по середине конька, а к обоим краям постепенно появляется просвет, доходящий у концов до 2 миллиметров, коньки выточены **правильно.**

Если точек соприкосновения не одна, а несколько, с просветами между ними, или же, если сам просвет нарастает неравномерно, то коньки выточены **неправильно.**

О преимуществе же овальной точки мы уже писали в статье о технике бега на коньках.

ВПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

(Из материалов для занятий).

Основа.

Упражнения для нижних конечностей — стойки прямые, на носках, согнутые—полуприсед и присед. Упр. для брюшных мышц — упоры лежа и упоры лежа на согнутых руках. Упр. верхних конечностей — выпрямленными руками. Повороты.

Число повторений одного и того же упражнения, как в ту, так и в другую сторону (что обязательно) зависит всецело от физической подготовленности занимающихся (2 раза, 4 раза и т. д.).

Упражнения составлены разной степени трудности.

Выходное положение во всех упражнениях—стой спятный, пятки вместе, носки врозь, руки вниз (кисть раскрыта) (приручить).

Счет: в упр. 1—6, 1—5 сч., в упр. 7—8, 1—6 сч., в упр. 9—10, 1—8 сч.

1. Упражнение.

1. Подняться на носках — руки через положение в сторону поднять вверх (ладони вовнутрь).
2. Присесть (до отказа). Руки опустить вперед.
3. Опираясь руками между колен—выбросить ноги назад, в упор лежа за руками.
4. Подскочивши встать на левую ногу, правую отвести в сторону на носок. Руки поднять в стороны (ладони вперед).
5. Поворот налево — приставить правую ногу в основную стойку — руки.

2. Упражнение.

1. Подняться на носках. Руки поднять в стороны (ладони вперед).
2. Полуприсесть на левой ноге, правую отвести в сторону на носок—руки свести вперед (предручить).
3. Опираясь руками по обе стороны левой ступни—выбросить обе ноги назад в упор лежа за руками.
4. Подскочивши, встать в основную стойку—руки, через положение вперед, поднять вверх.
5. Поворот налево (в основную стойку)—через положение в сторону руки опустить вниз.

3. Упражнение.

1. Присесть — поднять руки в стороны — кверху (взручить кнаружи) (ладонями вперед).
2. Опираясь между колен, выбросить обе ноги назад в упор, лежа за руками.
3. Оттолкнувшись обеими ногами и опираясь на правую руку—перемахнуть обе ноги в правую сторону (перемах отбочив вправо) в упор, лежа боком в правую сторону — поднять правую руку в сторону.
4. Поворот влево и, опираясь правой рукой, перейти в упор, лежа на согнутых руках за руками.
5. Подскочивши, встать в основную стойку—руки опустить вниз.

4. Упражнение.

1. Выставить правую ногу назад на носок и подняться одновременно на левый носок — руки через положение вперед поднять вверх.
2. Полуприсесть на левой ноге, выставив правую ногу вперед на носок—руки опустить в стороны.
3. Повернуться налево и, опираясь по обе стороны левой ступни, выбросить левую ногу назад, а правую ногу дугою направо — в положение упор лежа за руками.
4. Подскочивши, встать в основную стойку и тотчас же приподняться на носках—руки поднять в стороны — кверху (взручить кнаружи).
5. Опуститься в основную стойку (на полную ступню) — через положение в стороны руки опустить вниз.

5. Упражнение.

1. Присесть—руки поднять вперед.
2. Опираясь обеими руками между колен, выбросить ноги назад в упор, лежа за руками.
3. Оттолкнувшись обеими ногами от пола, перемахнуть обеими ногами через правую сторону вперед, заняв положение в упор, лежа перед руками.
4. Отталкиваясь обеими руками одновременно от пола — повернуться кругом в левую сторону и занять положение упора, лежа за руками.
5. Подскочивши, встать в основную стойку—руки опустить вниз.

6. Упражнение.

1. Полуприсесть на левой ноге, правую ногу отвести в сторону и на носок — руки поднять в сторону (ладони вперед).
2. Опираясь обеими руками по обе стороны левой ступни—выбросить обе ноги назад в упор, лежа за руками.
3. Оттолкнувшись от пола, согнув в коленях, провести обе ноги между руками и выбросить их вперед, заняв положение в упор, лежа перед руками.
4. Отталкиваясь обеими руками одновременно от пола—повернуться кругом в левую сторону и занять положение упора, лежа за руками на согнутых руках.
5. Подскочивши, встать в основную стойку—руки опустить вниз.

(Продолжение следует).

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

И. АШКИНЕЗЕР.

ИТОГИ РАБОТЫ ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УССР ЗА 1924 ГОД.

Организация ВСФК. ВСФК Украины, созданный постановлением ЦИК в 1923 г., фактически к работе приступил с января 1924 г. Пленум совета сконструирован из представителей ВУЦИК; ЦКЛКСМУ; Наркомздрав; Харьковск. ГИК; НКЗ Наркомпрос; НКВД; ВУСПС; Агитпроп ЦККП(б)У; Женотдел ЦККП(б)У; НКТ; УВО.

Работа началась с оформления самого совета и его секций: организационной, научно-учебной, спортивно-технической, агитационной и шахматной, а также создания дома физической культуры.

Далее, деятельность выразилась в издании периодического органа ВСФК «Вестник Физической Культуры», организации и проведени 2-го Всеукраинского праздника «Спартака», международных соревнованиях: Финляндия—Украина, Германия—Украина, в участии в работе с'ездов, конференций, совещаний (ЛКСМУ, профсоюзов, охматдета, сельбуда, дедтвижения и друг.).

Важным моментом была: 1) борьба с различными уклонами в области физкультуры, имевшими место в середине прошлого года, 2) введении дополнительных видов ф.к. для всестороннего развития футболистов, тяжело - атлетов и друг.; 3) проведении физкультуры среди допризывного возраста.

Низовой аппарат ВСФК. ВСФК, учитывая огромный рост физкультурников и организационную невязку низовых кружков физкультуры, разработал «Положение о губернских, окружных и районных советах ф. к.» и устав низового кружка физкультуры «Спартака», построенного по производственно-профессиональному принципу. В целях установления единого плана инспектирования мест, выработаны схемы и планы обследования: а) губернских и окр. советов ф. к., б) низовых ячеек и кружков «Спартака».

Всеукраинская спартакиада. В противовес старому одностороннему спорту, рекордсменству и индивидуализации, были выдвинуты принципы: «массовая физкультура» и «массовые коллективные достижения». Окружные, губернские и всеукраинская спартакиада оправдали наши задачи. Почти все губернии дали разносторонне развитых физкультурников, 2-ая всеукраинская спартакиада явилась показателем: втянутости рабочей молодежи во все виды физкультуры и степени усвоения нового направления в деле физоздоровления. Необходимо отметить участие женщин, впервые выступивших в большом количестве (93), доказавших разносторонность своего развития.

Контроль. Для правильного надзора и контроля за занимающимися физразвитием, местам было предложено организовать врачебно-контрольные пункты, каковые уже организованы в Харьковской, Киевской, Одесской, Черниговской губ.; в Екатеринославской и Волынской в стадии организации. На 2-ую всеукраинскую спартакиаду все участники с мест прибыли с заключениями врачебно - антропометрических пунктов, по специальной антропометрической карточке, разработанной ВСФК.

Дома физ. культуры. Для научно-практического изучения различных физических упражнений, а также вопросов влияния их на организм, ВСФК организовал дом физической культуры с отделениями: 1) для педагогической гимнастики, 2) зал врачебно - корригирующей гимнастики, 3) антропометрический кабинет и 4) педиатрический кабинет. Об'ектом обследования служат юные ленинцы и учащиеся школ соцвоса. За полугодичное существование Д. Ф. К. пропущено 693 ч. При посещении дома, всем детям, помимо осмотра, даются также указания в смысле необходимости для них тех или иных видов физического развития, общеразвивающего или коррегирующего характера, что и принимается к сведению инструкторами, ведущими занятия. Дома физкультуры еще имеются в Одессе. В Киеве существует институт физкультуры. Харьковский дом физкультуры и институт ф. к. работают в контакте с ВСФК и выполняют задания как последнего, так и ВУАН-а.

План летней кампании. ВУСФК разработаны планы проведения летней кампании, положение о лагере юных пионеров, план ф. к. в домах отдыха и т. д.

Деятельность секций. Работа ВСФК выразилась также в общем направлении и руководстве работой секций совета, каковые развивают свою работу до максимума и выполняют задания почти на 100%.

Организационная секция. Кардинальными и основными моментами ее работы явились разработка и разрешение вопросов принципиального и организационного порядка: 1) заслушание докладов ГСФК и низовых ячеек ф. к., 2) разработка материалов по пересмотру и переквалификации инструкторского состава и дачи на места по этим вопросам соответствующих указаний, 3) о штатах и сметах совета, 4) о всеукраинских курсах по ф. к., 5) разработка положений, уставов низового кружка, физкультткружка «Спартака» и схемы их обследования, 6) проведение подготовительных работ по ликвидации физбезграмотности, 7) о шефстве городских физкультткружков над сельскими, 8) разрешение вопроса связи органов ф. к. с губкомами и окркомами ЛКСМУ и друг.

Научно-учебная. Работа НУС-а выразилась в разрешении вопросов научно - методического характера и вопросов переподготовки инструкторского состава, для чего все ГСФК провели испытания по специально выработанным программам. В результате до 25% инструкторов было снято с работы. Для переподготовки и подготовки нового кадра предложено открыть шестимесячные курсы, с программой, основанной на советской физкультуре — методе естественного физического воспитания и коррегирующих упражнений. Такие курсы открыты в городах Харькове, Одессе, Киеве, Чернигове. По настоянию НУС-а, на летних курсах по переподготовке педагогов было отведено 25% времени на теорию и практику физкультуры, по специально выработанной программе. С 15/VIII по 15/IX п. г. ВСФК совместно с НКЗ УССР проведен специальный курс для врачей дорог, приехавших со всей Украины в числе 40 чел. Разработана и разослана антропометрическая карточка и инструкция к ней. Открываются 6-ти месячные всеукраинские курсы на 60 чел., для каковых выработан и утвержден учебный план и программа. Установлена связь с научными учреждениями и организациями: психо - неврологическим институтом, институтом труда, НКП, НКЗ. Разработаны программы занятий по ф. к. для возрастов 9-12 и 12-15 лет и согласованы с науч.-педкомом и главсоцвосом НКП. Разработана программа наблюдений над занимающимися гимнастикой и подвижными играми. Разработана таблица противопоказаний в применении физкультуры в школах соцвоса и профобра.

Спортивно-технический комитет. До августа месяца п/г. СТК находился при центральном бюро «Спартак» ЦКЛКСМУ. После указанного срока он перешел в ВСФК. Основная работа СТК выразилась в выработке положения и программ 2-й всеукраинской спартакиады. Разработан целый ряд вопросов о контактировании работы с местами. Проведены всесоюзные соревнования по ф. к. в г. Киеве. Продискуссирован с местами вопрос о необходимости создания всеукраинской коллегии судей. Разработан примерный плановый календарь работ на зимний период 1924—25 г., вместе с правилами по лыжным вылазкам, соревнованиям по конькам и хоккею. Кроме этого даются соответствующие руководящие материалы спортивно - технического характера и т. д.

Агитсекция. Лучшим проводником идей советской физкультуры на Украине является орган ВСФК УССР «Вестник Физической Культуры», расходящийся в количестве 10.000 экземпляров. Через журнал «ВФК» агитсекцией даются руководящие материалы: 1) комсомол и физкультура, 2) пропаганда ф. к., 3) Октябрь и наши задачи, 4) новый быт и физкультура, 5) физкультура на селе, и 6) физкультура в рабочем клубе и т. п.

Совместно с другими секциями ведется борьба с односторонностью в физкультуре, борьба с физбезграмотностью и т. д. Через агитсекции губсоветов физкультуры проведена кампания по популяризации идей ф. к. и рациональной постановке физоздоровления трудящихся. На Украине проведено свыше 450 докладов о задачах ф. к. При всех губсофиках организованы библиотечки по ф. к. Было выпущено 10.000 лозунгов агитационного характера. В настоящее время принимаются меры к отпечатанию еще 50.000 лозунгов по физкультуре.

Шахсекция. Работа шахсекции проводится под лозунгом 3-го всесоюзного шахматно - шашечного съезда «Дорогу шахматам в рабочую среду» и «Шахматы есть орудие поднятия культурного уровня масс». Впервые в шахматной истории Украины проведены междугородные соревнования: Харьков—Полтава и Харьков—Житомир, при чем выступали представители рабочих и красноармейских кружков. Замечается широкое распространение и развитие шахматно-шашечных секций, особенно в Харькове, Киеве и Одессе. Устанавливается контакт с ВУСПС и ПУУВО, с целью организации шахматно - шашечных кружков при клубах профсоюзов и клубах Красной армии.

Число физкультурников. На 1 января 1925 г. на территории Украины насчитывается 563 физкультукружка, 511 инструкторов и 118.036 физкультурников (мужчин—57.592, женщин —21.834, детей—38.610).

Означенные цифры являются далеко не точными и безусловно действительное количество занимающихся значительно превышает приведенное.

Ближайшие задачи. Ближайшими задачами ВСФК являются: разработка структуры и утверждение законодательными органами плана проведения физкультуры среди всех слоев населения республики. Разработка материалов о проведении шефства над селом и об углублении работы по шефству. Постановка на должную высоту учета инструкторского состава кружков физкультуры, а также количества занимающихся, для чего выработаны упрощенные формы учета. Окончательное разрешение вопроса о передаче СФК спортклубов и спортинвентаря, находящихся в ведении военведа. Привлечение горактивов в работу по ф. к., в губерниях. Проведение инспектирования с врачебно - контрольной и педагогической точки зрения, постановка физвоспитания в школах, детдомах и физкультукружках.

В целях установления тесной связи с местными органами физкультуры, а также подытоживания работ СФК, 8 февраля проведено всеукраинское совещание советов физкультуры.

Историческим моментом деятельности ВСФК можно считать создание комитета по сооружению всеукраинского стадиона имени Ленина в г. Харькове. Этот стадион должен быть использован не только для целей физкультуры, но и как место общественных собраний и демонстраций. Окончание постройки предполагается к 1926 году — ко всемирной рабочей спартакиаде.

Большим достижением нужно считать установление контакта со всеми заинтересованными ведомствами: НКП, НКЗ, ВУСПС и организациями общественного характера.

Очередной задачей ВСФК является закрепление в кружках молодежи, вовлеченной в 1924 году, а также обеспечение кружков ф. к. необходимыми помещениями и создание в них нормальных условий для занятий.

В основу работы положено стремление к максимальному использованию естественных средств природы (воздуха, солнца, воды), естественных движений и борьба со снарядной (сокольской) гимнастикой и с видами спорта, вызывающими перегрузку и переутомление организма.

Работа тормозится отсутствием достаточных материальных средств для организации научно - исследовательских учреждений и лабораторий, на что необходимо обратить особое внимание.

М. Флюков.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИРКУТСКОЙ ГУБЕРНИИ ЗА 1923—24 г.

Работа комсомола. Созданное в 1923 году в комсомоле бюро ф. к. энергично взялось за работу и уже к лету мы имели по губернии 20 физкультукружков с 1000 чл. Губкомом РЛКСМ был проведен губернский комсомольский слет, в котором участвовало 800 физкультурников и пионеров.

Слет явился первым массовым проявлением пролетарской физкультуры. В сравнительно короткий срок, один летний сезон, проделана большая работа, свидетельствовавшая о том, что комсомол взял правильный курс по втягиванию трудящейся молодежи в физкультуру. Самостоятельная работа комсомола продолжалась до весны 1924 г., когда, на основании постановления I всесоюзного совещания по ф. к., бюро было распущено и комсомольские организации влились по своим производственным об'единениям.

Работа в школе. Плановая работа в учреждениях губоно началась в 1923/24 учеб. году, когда удалось включить ф. к., как обязательный предмет, в школы I и II ступени, по одному часу в неделю. Набираются инструктора, ведется их переподготовка и почти около 13.900 школьников втягиваются в занятия. Немалое внимание было обращено на постановку ф. к. в детдомах. Для этого проведена подготовка руководителей детдомов по физкультуре, после чего с 900 воспитанниками начаты регулярные занятия. За год губздравом было подвергнуто врачебно-контрольному осмотру 3000 школьников города.

Учебный год был заключен проведением, в июне 1924 г., 2-го школьного городского праздника ф. к., при участии

В ССР ГРУЗИИ.

Мотоциклетный спорт в Грузии приобрел довольно значительную популярность. На наших фотографиях изображены: группа членов Тифлисского мото - клуба; впереди т. Панаетов—победитель первенства Грузии на 1924 г.

свыше 1000 школьников. Праздник выявил все достижения за учебный год.

С начала 24/25 уч. года работа в школе расширяется. Удается добиться увеличения недельных часов занятий до двух; введено преподавание ф. к. во всех школах политпросвета и большинстве школ профобра. Одновременно с этим во всех школах организованы кружки ф. к., которые ведут занятия во внеурочное время.

Работа ГСФК. 1923 г. — организационный период и в едомственная работа.

Зима 1923—24 года проходит безжизненно, ибо в этот период произошел роспуск старых спорторганизаций, а новые еще не успели развернуть свою зимнюю работу. С весны 1924 года совет становится на твердые ноги.

После 1-го Сибсовещания и всесоюзного совещания по физкультуре, совет организационно оформляется заново, создается работоспособный техком и НУК. В середине лета организуется агит-комиссия и хозяйственная комиссия.

При техкоме создаются секции по летним видам физразвития. Проводится большая работы по достройке стадиона, организуется губпраздник физкультуры (до 500 чел. участников).

Летняя работа по губернии завершается губсовещанием и городской конференцией кружков ф. к.

На зиму строится каток и горы. Оборудуется зимняя станция, работа идет полным темпом.

Техком развертывает работу по всем секциям, заново организуется шахматная секция. При доме ф. к. организуется центральный показательный шахкружок.

Работа по физкультуре расширяется, захватывая и научных работников. Так, при секции врачей медсантруда организуется кружок ф. к., для проработки теоретических вопросов ф. к. В университете большая тяга к физкультуре. При педфаке организуется кружок ф. к., который ставит целью подготовку будущих педагогов физкультурников.

Наконец, организуется детсекция, которая и берет на себя руководство работой среди пионеров. Недостаток работников по губернии не мог не обратить внимания ГСФК, почему и приступлено к открытию курсов ф. к.

Работа НУК. Научно-учебный комитет организован в начале лета. Оборудован врачебно-контрольный кабинет, который за время существования пропустил через врачебный контроль и антропометрические измерения 1500 человек. Особому контролю были подвергнуты участники губсостязаний, работали профессора и врачи университета.

Научно-учебным комитетом втягиваются в работу молодые врачи, стажеры университета и школьно-санитарные врачи. Установлена тесная связь с университетом. Отдельными членами НУК'а прорабатывается целый ряд теоретических вопросов.

(Окончание следует).

ПОСЛЕДНИЕ СОБЫТИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ РАБОЧЕМ ДВИЖЕНИИ.

Третий конгресс КСИ, состоявшийся в октябре 1924 г. в Москве, явился крупным событием в деле международного рабочего спортивного движения. Наглядно демонстрируя рост наших сил, он, естественно, заставил насторожиться реформистские верхушки Запада. Еще до этого ясно выявилось стремление люцернцев избавиться от «коммунистической заразы», хотя бы ценою раскола. В конгрессе Желтый спортинтерн нашел великолепный предлог для того, чтобы раздуть целую провокацию раскола.

Прав оказался тов. Лиске, предупреждавший, что на немецкой почве проведение тактики «единого фронта» встретит массу затруднений. Так оно и вышло на деле.

Еще приезжавшие к нам во время конгресса немецкие футболисты и легкоатлеты предупреждали, что по приезде в Германию им предстоит перенести не мало нападок и, вероятно, подвергнуться исключению из Рабочего спортивно - гимнастического союза.

Предположения эти в значительной мере оправдались. И если для рядовых членов союза, участвовавших в спортивной поездке в СССР, все ограничилось лишь временной дисквалификацией, то гораздо острее стал вопрос с делегатами конгресса т.т. Лиске, Киллихом и Пенцом, а в особенности с первым из них, как человеком, испортившим люцернцам не мало крови.

Исключение тов. Лиске из союза, имевшее место вскоре же после возвращения его из СССР, вызвало на Западе бурю протестов. Целый ряд конференций (Кенигсбергская, Цюрихская, Базельская и др.) наряду с допущением СССР на Франкфуртскую олипмиаду требовали от президиума союза обратного принятия тов. Лиске. Особо горячо настаивало на этом берлинское спортивное общество «Фихте», к которому принадлежал и тов. Лиске. Вот, на решительной резолюции этого общества, требовавшей восстановления Лиске и пытались сыграть люцернцы, придумавшие ни более, ни менее, как исключить из союза все «Фихте», неугодное им в силу явных симпатий к КСИ и германской компартии.

Но... где тонко, там и рвется. Не успели еще высохнуть чернила на постановлении об исключении «Фихте», знаменовавшем начало раскола, как организация

На переднем плане 13-илетняя норвежская фигуристка, обещающая стать международной знаменитостью. В глубине—картинка уличной зимней жизни в Богемии. Снимок показателен даже и в том случае, если здесь не обошлось без инсценировки.

Распространенная на Западе игра на льду „керлинг"—своего рода ледяные кегли. Нам при сравнительной бедности зимних игр, не мешало бы учесть в этом отношении зарубежный опыт.

эта сообщила официально, что Лиске стоял на платформе «единого фронта» и не желая срывать таковой из-за одного лица, вышел из состава членов «Фихте» по собственному почину. Поскольку тов. Лиске подчинился добровольно постановлению союза, у последнего не должно оставаться никаких оснований настаивать на исключении «Фихте» — так, по крайней мере, считало общее собрание членов «Фихте» от 30 декабря п. г.

Как выпутаются реформисты из создавшегося положения, сказать пока трудно, но, думается, придется им, скрепя сердце, отменить свое постановление и признать провал провокации раскола. За то, что это будет так, говорит, между прочим, и официальное заверение Берлинского округа союза о том, что в спортивно - гимнастическом празднике 1 февраля «Фихте» может принять участие на равных основаниях с другими организациями.

Так обстоит дело с тактикой единого фронта в Германии; другой острый вопрос в этой стране — проникновение в союз фашистских элементов. В некоторых местностях имели место «товарищеские» встречи рабочих кружков со спорторганизациями рейхсвера — явление знаменательное и настолько одиозное, что его осуждают в своих руководящих органах даже и сами реформисты. Но все же еще более внушительная угроза возникает в лице квази-демократических «черно - красно - золотых» организаций защиты республиканского образа правления. В эти союзы обманом и надувательством завлечено не мало рабочих. Стоящее на платформе Красного Спортинтерна здоровое спортивно - гимнастическое движение могло бы вернуть таких товарищей на правильный путь. И вот теперь «черно-красно-золотые», не доверяя, повидимому, вполне люцернцам, решили в противовес КСИ организовать собственные спортивные союзы, для чего уже и пригласили видного работника-спеца из стана буржуазного спорта, Гирулятиса. Само собою разумеется, что для ориентирующихся на КСИ рабочих спортсменов в лице вновь возникающей организации прибавится ожесточенный противник.

Но, бояться таких врагов, строящих все свои расчеты на обмане завлеченных ими в свой стан пролетарских масс, вряд-ли особенно приходится.

Наряду с Германией подвергалось нападению из соглашательского лагеря и сочувствующее нам ядро Финского рабочего союза. Впрочем, для Финляндии такое положение вошло уже в обычай, в особенности после того, как летом, несмотря на противодействие реформистов, были введены строгие правила устройства международных соревнований исключительно с рабочими спортоорганизациями или же через таковые.

Особо горячая провокационная кампания была поднята уже к зиме, когда финский парламент ассигновал 300.000 финских марок на поездку представителей рабочего союза на Франкфуртскую олимпиаду. Этими деньгами надеялись подкупить рабочих спортсменов и внести в среду раскол. Но замыслы разбились о единую волю большинства союза.

Вообще, работа в Скандинавских странах идет сейчас по правильному руслу.

Большую роль в ее развитии должна сыграть состоявшаяся 18 января в Стокгольме конференция представителей рабочего спортивного движения всех Скандинавских стран (Финляндия, Норвегия, Швеция и Дания), где была сконтактирована совместная их работа.

В заключение нельзя не отметить интересного почина органа норвежской коммунистической партии «Norges kommunistblad», открывшей у себя страничку «русско - норвежского спортивного сотрудничества» с параллельными статьями на русском и норвежском языках и рядом полезных об'явлений о спортинвентаре.

О зимней части Франкфуртской олимпиады, разыгрываемой с 31/I по 2/II с. г. в Исполинских горах, мы дадим в ближайшем времени специальную статью. Пока же укажем только, что выступление это будет носить узко-спортивный характер и ни в коем случае не удовлетворит основным задачам пропаганды рабочего спорт-движения уже в силу своего скромного размаха с одной-двумя сотнями участников.

„Старые тени" зашевелились. В Берлине работает профессиональный чемпионат борьбы, собранный, якобы, по вызову Ивана Поддубного (посредине в заднем ряду) на первенство мира. Яркий контраст тяжелых заплывших жиром фигур „чемпионов", по сравнению с красивым и стройным физкультурником Кондратьевым (первенство СССР по гирям в среднем весе), сам говорит за себя.

БИБЛИОГРАФИЯ

Г. А. ДЮПЕРРОН. Краткий курс истории физических упражнений.

На восьмом году социальной революции, после многочисленных боев на фронтах гражданской войны и на идеологическом фронте, многие истины уже настолько выкристаллизировались и стали понятны массам, что невольно приходится удивляться появлению этой книги.

Здесь между строчками так и проскальзывает, что, мол, вы там сколько ни говорите о классовой борьбе, сколько ни подводите материалистических обоснований, а физическая культура остается всеж-таки «аполитична», она не есть средство классовой борьбы.

Предлагаемая автором «фактическая сторона событий», расположенных в хронологическом порядке без указания «какой-либо критики их и без выявления чьей бы то ни было точки зрения на причины и следствия», просто возмущает каждого здравомыслящего человека.

Ведь, данная книга рассчитана на слушателя школы, через два с половиной месяца идущего в Красную армию в качестве руководителя и организатора физической культуры. Она также рассчитана на руководителей спорт-ячеек при фабриках, заводах, школах, ВУЗ'ах, на членов РЛКСМ и передовую часть рабочей молодежи, интересующейся вопросами физкультуры. Но разве этой части руководителей нужны хронологические перечисления событий и фактов? Нет, это им не нужно! Им нужно то,—каким образом, вследствие каких причин эти факты, эти события совершались. Кроме того, для каждого молодого красного физкультурника важно, как физическая культура в тот или иной период служила интересам того или иного класса.

Когда автор в предисловии указывал, что «издание краткого курса вызвано полным отсутствием в русской литературе достоверных исторических сведений о физических упражнениях», то хочется пожалеть, что, несмотря на отсутствие руководств по данному вопросу, эту книгу выпустили, ибо она, кроме тормозящего действия на изучение этой стороны физической культуры, ничего не окажет. Когда вы приступаете к чтению самого курса, то вас поражают противоречия автора. В предисловии он говорит, что будет только излагать факты,—в самом же курсе он начинает освещать историю физкульта с идеалистической точки зрения, что проходит черной нитью по всей книге. Греция, Рим, рыцарство и пр., как в любой книжке всеобщей истории, написанной для духовной семинарии или кадетского корпуса.

Здесь совершенно нет тех вопросов, которые волнуют красного физработника. Каждый из них знает, что рядом с экономикой и политикой примитивно-земледельческой эпохи существует и соответствующая им физическая культура. Реакционная тьма феодально-крепостного средневековья оставила свои идеалы в области воспитания и образования. Экономический подъем капиталистического общества выдвинул из среды буржуазии целый ряд систем и ученых в области физкультуры, дав трудящимся классам столько, сколько необходимо для беспрепятственного развития капиталистической экономики, для возможности дальнейшей эксплоатации рабочего класса, для воспитания в их среде защитников «буржуазных свобод» и для отвлечения их от классовой борьбы. Вот что нужно красному физкультработнику и вот о чем он просит писать. Эту задачу может выполнить только тот, кто имеет марксистский фундамент и кто все явления рассматривает под углом революционного марксизма, а «не с различных точек зрения». Автор же книги дает совершенно вредные и неправильные обоснования истории физической культуры.

А. Ча-в.

Издатель: Высший и Московский Советы Физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

Вниманию спортивных обществ и учр. физкультуры Р.С.Ф.С.Р.

НАРКОМЗДРАВ Главное Курортное Управление

ЦЕНТРОКУРТОРГ

Снабжение лечебных учреждений, санаторий, домов отдыха.

Склад хирургических инструментов.

Принадлежности спорта. Обойно-матрасные мастерские.

Санитарно-техническое строительное бюро.

Продажа Кавказских минеральных вод.

Адрес: Москва, Ильинка, Рыбный пер., Старо-Гостинный Двор, пом. 42-43. Тел. 75-38, 5-86-88.

ПРЕЙС-КУРАНТЫ ПО ТРЕБОВАНИЮ БЕСПЛАТНО.

Главлит № 30174 39-я Интернациональная тип. „Мосполиграф", Путинковский 3. Тираж 15000 экз.

НА 1925 г. ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1925 г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал **24 №**

2-й год издания.

Ответственный редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

В 1925 году **Известия Физической Культуры** явятся в полной мере руководящим журналом по организационным, научным, программно-методическим и техническим вопросам, с широко поставленным информационным отделом. **Известия Физической Культуры** будут освещать работу всех **советов физкультуры, профсоюзов, РЛКСМ, военного** ведомства, **Наркомпроса, Наркомздрава** и др. организаций. Учитывая свои задачи, а также масштаб и характер работы мест, журнал особое внимание будет уделять **Сев.-Зап.** области (Ленинграду), **Уралу, Украине, Сибири, Донбассу.**

Основные отделы журнала:

Организационный. — Научный. — Учебно-методический — этот отдел будет систематически выявлять все практические вопросы проведения физкультуры в профсоюзах, армии и флоте, в школе и пр.; вопросы программного характера; практические указания руководителям кружков и инструкторам; учебные планы, уроки и т. п. — **Технический.** — Физкультура **в Красной армии и флоте. В профсоюзах и РЛКСМ.** — **По учебным заведениям.** — **Обзор спортивного движения** (все виды спорта). **Информационный** отдел. — **Библиография. Официальный** отдел. — **Почтовый ящик.**

Каждый № Известий Физической Культуры будет богато иллюстрирован.

В целях удовлетворения назревшей потребности в НАИБОЛЕЕ СОЛИДНОЙ литературе, будет дано в качестве

ПРИЛОЖЕНИЙ К

ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,

6 книг сборников

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ,

в которых будут помещаться все, наиболее ценные, труды научных институтов и вуз'ов по физкультуре, экспериментальные работы и статьи по организационным, научным, учебно-методическим и техническим вопросам, отдельных авторов.

Вторым приложением к ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ будут

6 выпусков журнала

„ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ“,

дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями

12 месяцев	. . . . .	**15** р.
6 „	. . . . .	**7** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**4** „

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**

Ответственный редактор **К. А. МЕХОНОШИН.**

Красный Спорт явится полным зеркалом спортивной жизни **всего СССР** в самом живом и интересном изложении. Каждый кружок, каждый физкультурник в лице **Красного Спорта** будет иметь незаменимого осведомителя и спутника своей повседневной работы. Наиболее крупные спортивные события будут обслужены в **Красном Спорте** особо полно и интересно. Чтобы сделать **Красный Спорт** наиболее живой и популярной газетой, в ней будут систематически печататься: злободневный фельетон, рассказы, воспоминания из спортивной жизни и юмористический отдел.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА КРАСНЫЙ СПОРТ

12 месяцев.	. . . . .	**7** р.
6 „	. . . . .	**3** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**1** „ **75** „

По желанию, подписчики как ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, так и КРАСНОГО СПОРТА могут получить на особо льготных условиях

ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ И СЕРИЮ ПЛАКАТОВ

1-я кн. **Легкая атлетика.** — Руководство по всем видам легкой атлетики, с 150 рис. 2-я кн. **Борьба.** — Впервые выпускаемое у нас полное руководство по борьбе, снабженное более 300 рис. — 3-я кн. **Гребля.** — Руков. по всем видам гребли, с 100 рис. — 4-я кн. **Водный спорт.** — Руков. по плаванию, прыжкам, нырянию и остальным видам водного спорта, с 150 рис. 5-я кн. — **Вопросы физкультуры в армии и флоте.** — 6-я кн. Вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ. — 7-я кн. **Вопросы физкультуры в школе.** — 8-я кн. **Спортивный календарь-справочник на 1926 г.** — 9-я кн. **В помощь руководителю,** старосте и инструктору физкульткружка.

Особая серия **плакатов-таблиц** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА ВСЮ ЭТУ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

12 месяцев.	. . . . .	**8** руб.
6 „	. . . . .	**4** „
3 „	. . . . .	**2** „

ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ ПОЛУЧАТ ВСЕ 9 книг и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 6 мес.—4 кн. и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 3 мес.—2 кн.

Подписку и переводы направлять

непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15. При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московск. Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4.82-85.

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Физическая культура зимой. Сост. д-р Г. К. Бирзин, Л. В. Геркан, д-р А. А. Жемчужников, Б. А. Кальпус и П. П. Скалкин. Под редакцией Б. А. Кальпуса и д-ра А. А. Жемчужникова. Одобрено Техкомитетом ВСФК. Ц. 45 к.

Руководство по лыжному спорту. Сост. Н. М. Васильев, М. М. Гостев и А. Н. Немухин. Одобрено Техкомитетом ВСФК. С рис. в тексте. Ц. 1 р. 10 к.

Руководство по устройству буера. Сост. М. Прохоров и Н. Рябинин. Одобрено Техкомитетом ВСФК. С рис. Ц. 20 к.

Метод об'ективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. Сост. Г. А. Калачев. С пред. К. А. Мехоношина. Рекоменд. Инспекцией вневойсковой и физической подготовки РККА. Ц. 30 к.

Физическая культура в деревне. Сборн. ст. (А. Г. Иттин, А. А. Зикмунд, Л. В. Геркан, М. М. Конторович, А. Колоколова, А. Венгеров, В. Стариков, И. Патыш, И. Страшун, проф. В. В. Гориневский, Г. А. Безак) под ред. и с пред. Н. А. Семашко. Ц. 40 к.

Заказы выполняются наложенным платежом немедленно по получении ½ всей суммы заказа. Пересылка за счет заказчика.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства Высшего Совета Физической Культуры— Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

129-2

ВНИМАНИЕ!

Всем госорганам, партийным, кооперативным организациям, кружкам физкультуры, фабкомам и месткомам

„ТРЕСТ-МОСТРИКОТАЖ"

Приступил к массовому производству **спортивного белья:**

СПОРТ! СПОРТ!

СПОРТИВНЫЕ—ФУФАИКИ
ФУТБОЛЬНЫЕ—ФУФАЙКИ
МАЙКИ
СПОРТИВНЫЕ—ТРУСИКИ

Всевозможные цвета. Разнообразная отделка.

ЦЕНЫ ПОНИЖЕНЫ.

При крупных заказах обращаться—Правление Треста, Торговый Отдел— Москва, Ильинка, Козьмодемьяновский пер., д. 3. Тел. 1-26-52 и 91-10.

Мелкие заказы выполняются через оптово-розничные магазины Треста:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

130-5-10

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И И[illegible]Г. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ

1925
№ 4
ФЕВРАЛЬ

МАГАЗИН
„ПИОНЕР“
издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“
при ЦК Р.Л.К.С.М.
Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотиновые, трусики и т. п.
БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.
ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА
ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ
высылка наложенным платежом при получении задатка

133-441-3

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ
в любом количестве предлагает
СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК
(Москва, Столешников, 6. Тел. 4-39-41).

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО ПО ПОЛУЧЕНИИ ВСЕЙ СУММЫ

Ростомеры (с сиденьем — 45 руб. **Спирометры** — 20 руб. Аппараты **Рива-Роччи** — 45 руб. **Динамометры** — 30 руб. **Стетоскопы** — 1 руб. **Сантиметровая** лента — 75 коп.

ПЕРЕСЫЛКА и УПАКОВКА ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА

31-4

ЛЮБУЮ КНИГУ
ВЫСЫЛАЕТ
КНИЖНЫЙ СКЛАД
ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

исполняет заказы на книги по физкультуре и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежем при получении задатка в размере 1/2 стоимости.

Пересылка за счет заказчика.

Заказы и деньги направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская площ., Столешников пер., 8.

247-5

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ
ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТЕЙ
для физкружков:

Личная карточка	Ц.	3 к.
Анкета	»	5 «
Сводная ведомость	»	10 »
Сведения	»	10 »
Врачебно-контрольная карточка участника соревнований	»	3 »
Карточка антропометрических измерений	»	10 »
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу	»	3 »

Пересылка за счет заказчика.

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее 1/2 стоимости заказа.

Требования направлять в **книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.**

Москва, Советская площ., Столешников пер., 8.

243-4

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

28 февраля 1925 г. № 4

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
6 месяцев „ . . . 7 „ 50 „
3 „ „ . . . 4 „ — „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	5 чер.	10 чер.
4-я	30 „	20 „	5 „	10 „
3-я	25 „	15 „	4 „	8 „
Поз. тек.	18 „	10 „	4 „	5 „

Среди текста—по соглашению.

КРАСНАЯ АРМИЯ НА РУБЕЖЕ 8-ГО ГОДА.

«...наша Красная армия должна пониматься не как кадровая армия, а как вооруженный народ, который готов в любой момент встать под ружье и итти сражаться».
Из доклада тов. Фрунзе на совещании секретарей военных ячеек РКП (б) 27/11—25 г.

Красная армия вступает в восьмой год своего существования, имея в итоге работы последних лет большие достижения в области укрепления ее боевой мощи.

Несмотря на чрезвычайно тяжелые условия, Красная армия в общем и целом идет по пути быстрого совершенствования.

Трудящиеся массы СССР не могут не заботиться об организации обороны:—Союз Советских Республик все еще окружен сильнейшими врагами.

Противник не только не принял предложений Советской власти о всеобщем разоружении и не только не согласился на уменьшение этих вооружений, но, наоборот, попрежнему продолжает вести политику захвата и насилий, опираясь на усиление своих армий, подготовляя сверхдальнобойную артиллерию, воздушные эскадрильи и химию массового уничтожения и поражения.

Противник настолько еще силен, что сохраняет внутри своих стран власть в своих руках и представляет пока грозную силу, которая в любую минуту может обрушиться на рабоче-крестьянский Союз.

Такое положение заставляет нас быть на страже и, одной рукой налаживая хозяйство, в другой держать винтовку.

Против вооруженных сил врага мы должны выставить способную к борьбе и победе армию рабоче-крестьянских полков, вооруженных всеми средствами борьбы.

Действию технических средств уничтожения и поражения, которыми в изобилии располагают наши противники, мы противопоставим, кроме техники, и нашу классовую сплоченность, организованность и сознательность.

В этом направлении и развивается сейчас наше военное строительство.

Дело обороны Союза—есть дело всех трудящихся. Оно не замыкается в рамках одного военного ведомства.

Трудящиеся массы активно участвуют в создании вооруженных сил.

В Обществе Друзей Воздушного Флота, в Доброхиме и других организациях об'единяются усилия

миллионов рабочих и крестьян для разрешения этой важнейшей задачи.

Каждая вновь созданная эскадрилья и новое достижение в области химической обороны вызывает все большую уверенность в том, что противник не сможет легко навязать нам свою волю.

По мере развития милиционно-территориального строительства, к участию в нем втягиваются все более и более широкие массы трудящихся.

Красная армия из кадров превращается в военно-организованный народ.

Военная подготовка сливается с общей революционно-классовой подготовкой.

Наряду с достижениями внутри военного ведомства—коренная реорганизация аппарата, освежение руководящего состава снизу до верху, улучшение хозяйственной организации армии (совершенствование учебы, переход к нормальному призыву и т. д.),—мы можем констатировать большие достижения не-военных учреждений и организаций в деле подготовки к обороне.

В частности, в области физической культуры мы видим уже не только «определение» задач, но и их практическое осуществление.

Физическая культура—одна из основ новой территориально-милиционной системы вооруженных сил.

Красная армия призвана разрешить великую задачу решительной победы над властью капитала. От нее требуется наивысшая подготовленность. Ее бойцы должны одинаково обладать и ясным сознанием, и физически крепким организмом.

Б. КАЛЬПУС.

ТРЕБОВАНИЯ КРАСНОЙ АРМИИ К ТРУДОВОЙ ШКОЛЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Современная система обороны Союза требует, чтобы мужское население было бы вполне физически подготовлено к службе в рядах Красной армии; в новых условиях короткое время пребывания в рядах армии может быть использовано лишь для завершения специального военного обучения и тактической подготовки боевых единиц.

Поэтому, очевидно, что допризывная военная подготовка молодежи не может быть ограничена только обучением основам военного дела и ликвидацией политической неграмотности.

На-ряду с классовым политическим воспитанием, одной из важнейших ее задач становится воспитание психо-физических качеств и навыков, необходимых гражданину для успешного выполнения революционного боевого долга в Красной армии.

Естественно, что подобная большая задача воспитательного порядка может быть удовлетворительно разрешена лишь в том случае, если подготовка будущего гражданина к его общественно - классовым обязанностям, в том числе и психо-физическая его подготовка, будет осуществляться на протяжении всего школьного периода, когда происходит формирование организма и складывается характер.

Таким образом, в стенах единой трудовой школы, в общей системе социального воспитания и образования, должен закладываться и основной фундамент допризывной подготовки рабоче-крестьянской молодежи—ее физическая подготовка.

Переходя к конкретизации требований, выдвигаемых Красной армией к школе в области физической подготовки подрастающего поколения, необходимо подчеркнуть, что перечисляемые требования в одинаковой степени важны и в деле гражданского социалистического воспитания молодежи, подготовки инициативных, энергичных, работоспособных строителей новой жизни.

Красная армия чрезвычайно заинтересована, чтобы школа, в итоге, давала окончившей ее молодежи:

Нормальное общее здоровье, т.-е. организм, функционально уравновешенный; общее здоровье является основой для любого рационального использования человеческой машины, и тем более на войне, где нагрузка на организм максимальна.

Здоровый организм лучше приспосабливается к любой обстановке, успешней усваивает необходимые навыки и легче переносит различные потрясения.

Качества психо - физического порядка, к которым относятся: твердая воля, как основа успеха в любой деятельности и особенно боевой; активность (инициативность) — первое требование к психике бойца, настойчивость, смелость, хладнокровие, жизнерадостность—качества, сильно облегчающие жизнедеятельность; сознательная дисциплинированность, чувство товарищества и взаимной выручки, привычка соподчинять свои действия интересам коллектива, сознание ответственности перед коллективом, наблюдательность и умение быстро ориентироваться в меняющейся обстановке, хорошая зрительная память, умение правильно рассчитывать свои силы и способности.

Определенная степень силы и выносливости костно-нервно-мышечного аппарата, а также быстрота, способность к координированию простых, сложных и точных движений, тренированность дыхательной и сердечно-сосудистой системы к энергичной деятельности, общая закаленность организма; меткость, глазомер и проч.

Все перечисленные качества вместе взятые и каждое из них в отдельности являются требованием, выдвинутым к организму одиночного бойца обстановкой и характером современного боя и составляющим одну из крупнейших задач боевой подготовки живой силы современных армий.

Прикладные навыки:

а) знакомство с элементами военного строя (порядков);

б) втянутость в продолжительную ходьбу (марш) по пересеченной местности;

в) втянутость в бег—скоростной и длительный;

г) втянутость в следующие практические навыки: прыжки в высоту, длину, глубину, с шестом, с опорой рук; сохранение равновесия, лазание, перелезание, ползание, метания на расстояния и в цель, ходьба и бег на лыжах, плавание, стрельба, гребля, фехтование; желательно: умение управлять лошадью и ухаживать за ней, пользоваться велосипедом и мотоциклом; умение определять расстояние по глазомеру на местности, на карте, ориентироваться на месте по карте, без карты, умение определять причину, направление и дальность звука; наблюдательность (в частности следопытство), умение пользоваться противогазом, умение оказать первую помощь при несчастных случаях.

Органическую потребность—привычку в соблюдении основ личной и общественной гигиены и применении физических упражнений, чтобы в дальнейшем по окончании школы постоянно пользоваться средствами физической культуры, как факторами поддержки нормальной жизнедеятельности организма и противодействия профессиональным вредностям.

Интерес и привычку к коллективным спортивным играм и физическим упражнениям спортивного характера, чтобы по окончании школы продолжать чувствовать в них органически потребное физическое удовольствие и развлечение в часы досуга, принести эту потребность в Красную армию и сохранить ее в зрелом возрасте.

Сознательное отношение к необходимости постоянного ухода за своим телом и тем самым предотвратить различные вредные увлечения и пороки, подстерегающие юношу в период полового созревания.

Подготовка Красной конницы. Вверху: участники пробега Клементьев—Москва—120 в. Внизу: Осмотр лошади после пробега. Занятия Тверской кавалерийской школы.

Практическое представление о сущности физической культуры и умение применять ее средства и методы в различных условиях трудового быта.

Сюда относится и знание основ гигиены физических упражнений и методики их, что дает возможность самостоятельно ими пользоваться.

Все перечисленные требования являются одним из основных камней, на которых должна строиться допризывная военная подготовка молодежи. По своему содержанию они вполне осуществимы, при условии взятия твердого курса на проведение в единой трудовой школе следующих мероприятий воспитательного и оздоровительного характера:

1) Введение в обязательном порядке в учебно-воспитательный план школьных занятий ежедневно минимум одного специального учебного часа физической культуры, разместив на протяжении всего школьного периода, соответственно биологическим особенностям возрастных категорий, ее средства и методы, воспитывающие указанные выше качества и навыки, в частности, обратив особое внимание на игры, как на наилучшую форму физического воспитания. В эти часы, помимо физических упражнений и закаливания организма природными факторами, включаются также элементы санитарно-гигиенического образования и воспитания. Занятия проводятся под руководством квалифицированного специалиста-педагога, по кривой нормального урока советской физической культуры.

2) Пересмотр всего уклада школьного быта и санитарно-гигиенической обстановки школы под углом соподчинения их интересам сохранения здоровья учащихся (общая нагрузка на организм, чередование занятий, требующих сильной степени внимания, с занятиями более легкими, питание, отдых, вентиляция классных помещений и т. д.).

3) Практическое применение в школьной учебе простейших физических упражнений гигиенически-коррегирующего и педагогического характера (дыхательные упражнения, распрямление спины, укрепление мышц брюшного пояса, правильное держание головы и туловища, правильное сидение, упражнения отвлекающего характера, а также дисциплинирующие и восстанавливающие внимание и т. п.) как перед началом уроков, так и среди урока, особенно на последних уроках, и когда предметы, требующие усиленного внимания, следуют один за другим.

4) Всестороннее использование всякой возможности для укрепления и закаливания организма учащихся силами природы: солнцем, воздухом и водой; экскурсии, занятия на свежем воздухе, обтирания и души после уроков физкультуры, воздушные и солнечные ванны, проведение больших перемен на дворе или площадке и т. п.

5) Организация и нормирование самодеятельности учащихся в кружках физической культуры при школьном клубе.

6) Организация массовых школьных праздников-конкурсов, а также периодическое устройство коллективных спортивных соревнований между школами, применительно к возрастным категориям учащихся с 16 лет (особого внимания заслуживают игры с мячом).

7) Проведение периодических обязательных врачебных обследований физического состояния учащихся; для старших классов параллельные массовые испытания психо-физической подготовленности в выполнении комплекса физических упражнений, дающих общую картину тренированности организма.

8) Оборудование при каждой школе спортивной площадки и гимнастического зала с душем; оборудование врачебно-исследовательских кабинетов.

9) Использование предметов: физиологии, анатомии, гигиены для освещения вопросов физической культуры.

10) Включение в штаты школ руководителей физической культуры, по расчету одного на 140—160 учащихся; один из них—главный руководитель (считая, что учебный день позволяет использовать для специальных занятий физической культурой не более 4 часов, так как первый час и урок после большой перемены для физкультуры использовать нерационально, один же руководитель в состоянии обслужить не более 30—40 учащихся).

11) Прохождение учащимися старшего возраста практических стрельб из винтовки, состоящей на вооружении Красной армии и, по возможности, оборудование при школах тиров для стрельбы из мелко-калиберного оружия. Содействие развитию стрелкового спорта.

12) Теоретическое и практическое ознакомление каждого педагога со средствами и методами применения физкультуры в школе. Для этого в наиболее крупных центрах организовать краткосрочные курсы совершенствования; повсюду, силами специалиста-руководителя и школьного врача, проводить инструктивные доклады и беседы с учительским персоналом школ.

13) Включение в программы педвузов и педтехникумов теории и практики физического воспитания и оздоровления, в органической связи с общим социальным воспитанием и образованием.

14) Создание в центре, при Наркомпросе, небольшого, но квалифицированного специального аппарата по физкультуре и института инспекторов ф. к. при губ. ОНО, имея ввиду, что введение физкультуры в школу тормозится, главным образом, малой осведомленностью в этой области и в известной степени предвзятым к ней отношением, сохранившимся еще от дореволюционной школы.

Мы отлично знаем, что материальные возможности нашей школы еще настолько малы, что не позволяют рассчитывать на быстрое осуществление только что перспективно набросанных мероприятий, но твердый курс на постепенное выполнение этих задач должен быть взят немедленно, и в комплексном методе школьной работы физическая культура должна занять давно ждавшее ее по праву место. Без этого школа не будет в состоянии полностью разрешить поставленную ей задачу—

дать всесторонне подготовленного к трудовой деятельности гражданина, допризывная же подготовка лишится своего фундамента.

Опыт мировой империалистической войны нагляднейшим образом доказал, как велико значение физического воспитания в деле предварительной подготовки бойца в современной войне. Англия и Америка, не имевшие постоянных армий, но зато имевшие школу, где физическое воспитание молодежи стояло на исключительно высоком уровне, сумели в весьма короткий срок бросить на континент решившие исход войны отряды, боевая подготовка которых была заложена в мирное время методами спортивного воспитания.

Наряду с начальной и средней школой физкультура должна получить все права гражданства и в высшей школе.

Подготовительная работа по увязке школьных программ с теорией и практикой физической культуры уже ведется. Будем надеяться, что при дружной помощи школе со стороны всех заинтересованных советских и общественных организаций удастся поставить на правильные рельсы и это звено пролетарского строительства.

А. ЗИСКИНД.

О ДОПУСТИМОСТИ ВСТРЕЧ С БУРЖУАЗНЫМИ КОМАНДАМИ[1]).

Тов. Рейснер, в своей статье о работе Спортинтерна [2]), касается, между прочим, и затронутого мною в отчете об играх с Турцией вопроса о возможности встреч с буржуазными командами Запада и Востока, считая высказанную мною тенденцию «вредной». Нам кажется, что параллельно с дискуссией о методах работы советской физкультуры следовало бы подробно осветить и вопрос о встрече с буржуазными спортсменами, допустимости этого с точки зрения политической. И т. Рейснеру, как одному из руководителей Спортинтерна, следовало бы не только указать на «вредную тенденцию», а развить ту платформу, которую считает нужным проводить руководящий орган пролетарского спорта. Для того, чтобы дать возможность ответить во всей широте на этот вопрос и аналитически установить вредность кратко высказанного нами положения, я считаю нужным привести те аргументы, которыми я руководствовался при высказывании моей «вредной тенденции».

Допустимы ли встречи секции Спортинтерна с буржуазными спортсменами? На этот прямо поставленный вопрос нужно ответить—и д а и н е т. Это будет правильный ответ, исходя из у с л о в и й встречи. Кто, когда и где будет встречаться — являются ключем для расшифрования ответа. Если рабочий (красный) союз Франции захочет принять участие в олимпиаде (буржуазной), мы скажем—н е т. Ибо рабочее спортивное движение во Франции в зародыше. Широкие рабочие круги еще в него не вовлечены. Отсюда задача французских товарищей—вести работу внутри рабочего класса, завоевать всю рабочую массу; в самом рабочем классе Франции вести агитацию и пропаганду, раз'ясняя к л а с с о в ы е з а д а ч и французского рабочего спорта и раз'ясняя задачи и цели рабочего спортивного движения и буржуазного спорта. Это азбучные истины. Но если мы поставим вопрос таким образом: могут ли французские, немецкие и др. секции Спортинтерна участвовать в Люцернской рабочей олимпиаде, на этот вопрос мы ответим утвердительно. Ибо внутри рабочего класса вести работу н а ш а задача. Мы участвуем здесь, как фракция рабочего спорта, уже осознавшая свои классовые задачи и ведем действенную агитацию, пропаганду внутри неосознавших своих классово-пролетарских задач рабочих. Как видите, нельзя на первый вопрос ответить—д а или н е т. А нужно отвечать, каждый раз сообразуясь с обстановкой, с обстоятельствами. Это единственный возможный ответ для марксиста. Теперь вопрос о встрече с буржуазными спортсменами. На примере Франции мы привели один случай — отрицательный. Практика нам явила другой случай—приезд турецкой команды в СССР. Ежели согласиться с т. Рейснером, то ВСФК совершил проступок против основных принципов Спортинтерна. Но при правильном политическом подходе мы убедимся, что ВСФК поступил абсолютно правильно. ВСФК работает во времени и пространстве—в 1924—25 г. в СССР и отсюда ВСФК проводит в жизнь директивы партии и Советской власти. Каково наше отношение к народам Востока, к Турции в частности? Мы в отчете об играх с Турцией отметили этот вопрос: всемерное содействие и помощь трудящимся Востока в их борьбе с империалистическими государствами Запада. Дружба освобожденных народов СССР с освобождающимися от национального гнета народами Востока. И отсюда ясный вывод. Турция одна из восточных стран, к которой СССР относится с глубокой симпатией. В Турции очень слабо развито рабочее движение, и там совсем нет рабочего спорта. Нужно ли уклоняться от встреч с спортсменами Турции, даже в том случае, когда в силу слабости рабочего движения в этой стране нет и совсем рабочих спортсменов? Вывод для нас ясный. Поскольку каждая такая встреча служит укреплению дружбы обоих народов, теснее связывает их, такие встречи не только допустимы, но и нужны. Для тех, кому ясна национальная политика СССР и компартии, тем и наш вывод совершенно ясен. Неубежденных отсылаем к прениям по национальному вопросу на V конгрессе Коминтерна.

И, наконец, последний, наиболее яркий случай. Могут ли спортсмены СССР встречаться с буржуазными спортсменами Запада, с спортсменами тех стран, где рабочее движение уже достаточно далеко продвинулось вперед, где классовые интересы пролетариата в той или иной степени осознаны?

Для того, чтобы дать ясный ответ в этом случае, нужно помнить, что русская секция Спортинтерна совсем о т л и ч н а от всех остальных секций потому, что она состоит из граждан СССР, страны, где власть уже в руках рабочих и крестьян, а поэтому и совершенно иные задачи. Сравнивать русскую секцию, где 8-й год рабочие и крестьяне у власти, с другими секциями, где у власти буржуазия — нельзя. И отсюда разница в ответе между аналогичными по форме, но разными по существу на поставленный вопрос для французской и русской секций.

Ибо наша встреча с буржуазными спортсменами есть один из способов расширения сношений с внешним миром, прорыв блокады на другом участке фронта, водружение красного знамени советских республик в империалистических странах не над зданиями полпредств, а в гуще населения этих стран, могучий агитационный фактор не словами, а действием, в соревновании, в борьбе, где все симпатии будут безусловно на нашей стороне. Учтя момент политический, подойдя с острым марксистским анализом положения, мы дадим правильный ответ на заданный вопрос. Да, встречи возможны и входят в план нашей работы за рубежами советского Союза [3]). Ибо надо твердо помнить, что мы не только представители рабочей физкультуры, спорта рабочего класса, н о п р е д с т а в и т е л и т о й с т р а н ы, г д е р а б о ч и й к л а с с с т о и т у в л а с т и и и м е е т с в о ю м е ж д у н а р о д н у ю г о с у д а р с т в е н н у ю п о л и т и к у. А при таких условиях подходить с какой-то раз навсегда взятой меркой, значит заменить марксистски-ленинский метод — метафизическим. Уметь правильно совместить политику рабочего государства с политикой советской физкультуры, остро и тонко проанализировать положение при каждой новой ситуации, при каждом новом соотношении сил в международном рабочем движении, быть марксистом-ленинцем в методах действий— основа программы советской физкультуры и отделываться общими замечаниями о «вредности тенденции» не следовало бы.

---

[1]) В дискуссионном порядке.

[2]) «Пролетарский Спорт» № 1—1925 г.

[3]) Необходимо отметить, что ни т. Рейснеру, ни кому другому не пришло в голову возражать против встреч наших шахматистов (шахматно-шашечная секция входит в состав ВСФК) с буржуазными чемпионами на шахматных соревнованиях. Имеющийся опыт показывает с очевидностью, что кроме пользы от этих встреч ничего не было.

Рис. 1.

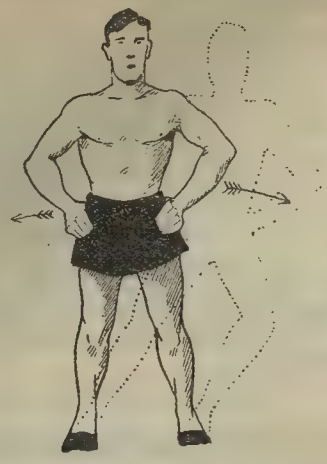


Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

И. КУТЕЙНИКОВ.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Прежде, чем приступить к работе на площадке, каждый легко-атлет должен пройти, так называемый, подготовительный период тренировки. Цель подготовительной тренировки заключается в постепенной подготовке мышц и функций всех органов тела к той напряженной работе на площадке, которую пред'являет специальная тренировка. Во время подготовительного периода легко-атлет должен увеличить силу своего тела разносторонней проработкой всех мышц, усовершенствовать специальные навыки для достижения совершенства в том или другом атлетическом упражнении. Поэтому подготовительный период тренировки или, так называемую, «спортивную гимнастику» делят на две части: общую и специальную.

В задачи общеподготовительной части входит, как уже говорилось выше, проработка всех групп мышц, т.-е. преследуется обще-гармоническое развитие, при чем метод подбора упражнений несколько отличается от метода чисто гимнастических систем. Здесь мы даем набор этих упражнений.

Общие подготовительные упражнения.

1. Подпрыгивание на носках, отталкиваясь ступнями; колени, по возможности, прямые (корпус держится прямо, руки на бедрах).
2. Хождение на носках на месте, с выпрямленными коленями.
3. Расставив широко ноги ступнями внутрь, подниматься на носках рывками (руки на бедрах).
4. Приседание на одной ноге (с опорой) и без опоры опускать таз не ниже уровня колена опорной ноги (руки на бедрах).
5. Поднять согнутую ногу в колене до горизонтального уровня, сгибать и разгибать голень, притягивая носок кверху (см. рис. 1).

Рис. 5.

Рис. 6.

6. Расставить широко ноги (на ширину плеч) ступнями наружу, эластичными толчками перемещать тяжесть тела с одной ноги, выпрямляя отталкивающую ногу (см. рис. 2).
7. Кругообразное вращение корпуса вперед, в стороны, назад, ноги расставлены, руки вытянуты вверх с переплетенными кистями.
8. Широко расставить ноги, выгнуть вперед грудную клетку до отказа, поднять кверху руки, медленно начать сгибать колени, потом корпус в пояснице (мост).
9. Повороты корпуса в стороны, вперед, вниз (см. рис. 3).
10. Боковое отклонение туловища с наддачей (руки в стороны).
11. Стоя на одной ноге, выпрямленной другой описать круг вперед, в стороны, назад.
12. Кружение вытянутыми руками вперед, назад.
13. Вращение головы влево и вправо, стараясь коснуться плеча.
14. Повертывание головы в стороны с сопротивлением руки.
15. Прилегание с разным положением рук.
16. Прилегание с прогибанием корпуса в пояснице.
17. Сгибание пальцев рук в комок и быстрое разжимание.
18. Лечь на спину, параллельно поднимать прямые ноги кверху мелкими движениями.
19. Разведение и сведение ног кругами, держа ноги на уровне фута от земли.
20. Лежа поднимать корпус, ступни ног закреплены.

Примерная схема и порядок чередования упражнений проводятся в следующих двух уроках:

1 урок.
Упражнения № 1, 6, 11, 2, 13, 6, 19, 17, 15 (18).

2 урок.
Упражнения № 3, 8, 14, 16, 4, 9, 12, 10, 11, 20 (5).

Рис. 7.

Рис. 8.

В целях гармонического развития, без которого невозможно совершенствование ни в одном виде легкой атлетики, общие подготовительные упражнения проходятся прежде, чем специальные.

Каждое из приведенных выше упражнений проделывается не менее двух и не более восьми раз.

При проведении намеченных уроков необходимо чередовать работу одних групп мышц с другими, давая возможность только что работавшим мышцам отдохнуть. Дыхание следует согласовать с работой мышц.

При упражнении № 7 выдох производится при наклонении корпуса и вдох при выпрямлении.

Упражнение № 8 — стоя на месте—вдох, затем производить отклонение.

Упражнение № 10 — выдох при наклонении, вдох при выпрямлении.

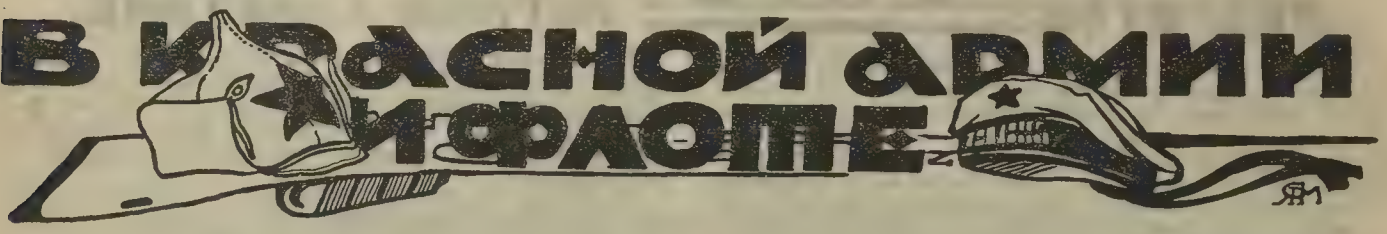
Упражнение № 20 — при отклонении вдох, при выпрямлении выдох.

Специальные упражнения.

Роль специальных упражнений—подготовить нервно-мышечный аппарат к выбранной специальности. В зависимости от вида легкой атлетики и осуществляется подбор специальных упражнений для бегуна, либо метателя, либо прыгуна, либо многоборца. Касаясь здесь специальных упражнений бегуна на короткие дистанции, следует отметить, что они имеют своей целью прежде всего улучшить проводимость моторных нервов, т. е. заставить двигательные нервы функционировать без задержек и тем быстрее приводить мускулы в движение. Кроме того, специальные упражнения увеличивают общую силу тела бегуна. Лучшее упражнение для скорости—шаго-бег с опорой на месте, при котором тяжесть тела переносится на руки и тем самым ноги освобождаются от давления тяжести тела, что дает возможность быстро сокращать мышцы.

Упражнения для спринтера.

1. Упражнения с опорой, 4 раза по 10 сек. (см. рис. 4).
2. Упражнение для рук; ноги широко расставлены, руки работают без задержки (см. рис. 5).
3. Подпрыгивание с прямыми коленями, отталкивание ступнями.
4. Приседание на одной ноге.
5. Приседание на одной ноге с весом до 1 пуда, держа вес в руках.
6. Ризгибание голени, с весом до 20 фунтов.
7. Обхватив руками щиколотки ступней, рывком наклонять туловище книзу, ноги расставлены (см. рис. 6).
8. Доставание руками пола с прямыми коленями (ноги расставлены на ширину плеч) (см. рис. 7).
9. Растягивание шага (см. рис. 8).



Б. КАЛЬПУС.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И КРАСНАЯ АРМИЯ.

Физическая культура — понятие, связанное с совершенствованием человеческой личности и облегчением ее жизнедеятельности.

Война — синоним смерти, уничтожения людьми людей.

И тем не менее эти две, по существу несовместимые области сознательной деятельности человека, тесно связаны одна с другой на протяжении тысячелетий. Связаны потому, что в обоих случаях об'ектом является человек.

Опыт мировой империалистической войны выявил, что человек и по сие время сохраняет значение главного орудия вооруженной борьбы. И количество и качество живой силы армий и в современной войне играет столь же решающее значение, как и тысячи лет назад.

Чудовищное совершенствование технических средств борьбы и уничтожения не изменило этого основного положения.

Не уничтожена живая сила, не подавлена ее воля, не убита способность к сопротивлению — нет и победы.

Обстановка и характер современных боевых действий чрезвычайно подняли значение **одиночного бойца**, одновременно пред'явив к нему исключительно высокие требования не только в части технических специальных знаний, но и психо-физической готовности.

В войне будущего, которая неизбежно примет характер гражданской, роль человека-бойца еще более увеличивается.

При отсутствии психо-физической подготовки, даже такой могучий фактор усиления боеспособности, как идейный энтузиазм, в обстановке современного боя глубоко потрясающей весь организм человека, даст лишь кратковременный эффект, с неизбежной сильной последующей реакцией.

Наилучшее вооружение, хорошее специальное обучение, окажутся недостаточно решающими моментами в бою, если организм бойца — аппарат его интеллектуальной и физической деятельности,—окажется неподготовленным к перенесению тяжелых физических и психических испытаний боевой обстановки.

Таким образом встает во весь рост вопрос о приспособлении организма бойцов к требованиям современной боевой службы, ибо стало очевидным, что, не зная психо-физической подготовленности воинской части, невозможно судить о ее боеспособности.

Могучим средством изменения человеческого организма и приспособления его к различным условиям деятельности, в частности и к боевой, является физическая культура.

Ее формы и методы составляют главный арсенал средств физической подготовки бойца.

Поэтому развертываемая, в настоящее время, во всесоюзном масштабе работа по физической культуре трудящихся имеет для дела укрепления и повышения боевой подготовки Красной армии исключительно большое значение.

Проникнув в семью, став неот'емлемой частью школьного воспитания и всей культурно-просветительной работы советских и общественных пролетарских организаций, физическая культура подведет основную базу под допризывную военную подготовку молодежи.

Она даст Красной армии физически подготовленные пополнения, и тем самым облегчит ей тяжелую задачу подготовки в короткий срок армейской службы стойких и выносливых бойцов, сведя эту задачу к совершенствованию боевых психо-физических качеств и навыков.

Таким образом, успехи строительства физической культуры становятся вместе с тем и успехами строительства боевой мощи нашей Красной армии.

В советском государстве армия — это живая культурная часть творящего новую жизнь трудового народа. И поэтому сама она составляет крепкое звено общекультурного строительства.

В самой армии сейчас идет неустанная работа по совершенствованию командного состава в вопросах физической культуры. Десятки тысяч красных командиров и сотни тысяч грамотных, активных красноармейцев, ознакомленных теоретически и практически с ее средствами и методами, соприкасаясь с допризывной молодежью и местным населением, являются могучей силой, способствующей росту молодого дела.

В самой Красной армии физическая культура получила все права гражданства и быстрыми шагами развивается в благоприятствующей тому стройной системе аппарата.

Поможем Красной армии укрепиться скорее и в этой области. Сотни тысяч демобилизованных красноармейцев, на себе испытавших благотворное влияние естественных методов оздоровления и воспитания, являются лучшими пропагандистами и проводниками физкультуры, разнося ее семена по самым далеким и глухим уголкам Союза.

Красная армия, охраняя диктатуру пролетариата, даст трудящимся возможность вести борьбу с физическим вырождением, за физическое возрождение.

В общей системе физкультурного строительства она является наиболее мощным ее звеном.

И. КУЗЬМЕНКО.

ФИЗКУЛЬТУРА В КРАСНОМ ФЛОТЕ.

В общей системе физического развития трудящихся СССР, Красный морской флот, благодаря своим специфическим условиям должен быть очагом физической культуры. Если перед физической культурой поставлена задача— развить и укрепить навыки к труду и борьбе, то она еще более усугубляется для Красного флота. Ни одна профессия не отличается столь разнообразными условиями, наталкивающими на необходимость постоянно и упорно вести борьбу с окружающей морской стихией и требующими неустанного труда, как флотская служба. Краснофлотец, помимо различных специальных военно-морских и политических знаний и навыков, должен обладать твердой волей, храбростью, хладнокровием, энергией, любовью к морю, закаленным здоровьем и выносливостью.

Для воспитания в моряке всех перечисленных качеств необходима соответствующая постановка физической культуры.

Вся работа по физкультуре делится на две части: обязательную, входящую в судовое распределение и внешкольную, которая проводится во внеслужебные свободные часы от работ на корабле.

Нужно признать, что в уставе внутренней службы на судах флота уделено соответствующее внимание спорту в целом. Устав гласит: «Всякий полезный для здоровья спорт и спортивные игры должны всячески поощряться на корабле, как одно из лучших средств сплотить личный состав, укрепить тело и создать бодрый и энергичный дух» Заведывание физическим развитием на корабле возлагается на второго помощника командира. По своему характеру и содержанию занятия делятся на два периода — летний и зимний.

В программу обязательных занятий в летнюю кампанию входят: 1) гребля, 2) управление шлюпками под парусами, 3) плавание и 4) гимнастика.

Во внешкольном порядке проводятся— гребля, изучение типов шлюпок и отваливание, ремонт и содержание, изучение техники гребли, спасание утопающего, парусный спорт: изучение типов парусных шлюпок и яхт, отваливание, постановки рангоута, с'емка и постановка на якорь, изучение направления ветра и хождение в разных направлениях, изучение основ навигации, лоции и черчение морских карт, повороты, взятие рифов на ходу, спасание утопающего; плавание — изучение на суше способов плавания (а-ла-брасс, треджен, оверарм), практическое изучение способов плавания с берега и корабля, ныряние, прыжки, держание на воде и спасание утопающего, плавание в одежде, игры с мячем в воде; легкая атлетика — бег на разные дистанции, эстафетный бег, кросс-коунтри, прыжки, метание кольца, спасательного круга, копья, диска; толкание ядра, камня и бревна; игры — футбол, хандбол, баскетбол, лапта и др.; изучение семи номеров классического поднятия тяжестей, поднятие и переноска естественных грузов (мешков с углем, артиллерийских снарядов и пр.); защита и нападение, изучение способов борьбы, бокс; гимнастика — вольная, элементарная снарядная, военно-морская прикладная.

Вся летняя кампания, по условиям плавания, делится на четыре периода— подготовительный, учебный, плавание по портам (заграничные) и маневры. В каждом из них физкульт-работа проводится в зависимости от обстановки (стоянки, погоды) и требований военно-морской учебы данного периода.

Во время зимней кампании обязательное физическое воспитание предусматривает: обще-развивающие упражнения, бег, элементарные вольные упражнения, игры, приемы защиты и нападения без оружия, фехтование. Аналогичная работа и по линии внешкольной, но с добавлением для северных флотов (Балтфлот, Северное море и Амур): буер, лыжи, коньки.

Осветив в кратких чертах задачи и содержание физического воспитания, коснемся организационных форм, при помощи которых ведется работа.

Подготовка Красной конницы.— Один из интереснейших видов зимнего спорта в кавалерии — конно-лыжные соревнования. Победители: лыжник т. Борисов артшколы и всадник т. Попов школы им. ВЦИК.

Буер и катанье на коньках под парусом на Западе (Германия). В медальонах—микроскопический буер-одиночка, терпящий аварию (правда, неопасную). Внизу — «переломный» момент.

Вверху слева — запоздавший маневр.

Справа — катастрофа.

По строевой линии, на кораблях, при зав. физкультурой втором помощнике командира, состоят инструктора; при штабах флотов имеются инспектора физ. подготовки.

Общефлотской работой руководит инспектор при строевом управлении штаба морских сил СССР.

По внешкольной части на флотах состоят инструктора внешкольной спортивной работы при политорганах. В зимний период занятия проводятся по спорткружкам при клубах. К 1 ноября 1924 г. всего числилось 64 кружка с 1498 ч.

Кружками руководят специальные штатные инструктора. Помимо кружков, в Балтфлоте существует 2 спортивных базы, задачи коих — обслуживать весь личный состав флота.

Для увязки строевой и внешкольной физической подготовки и для правильного и планомерного руководства работой, на флотах существуют советы физической культуры, возглавляемые начальниками штабов и представителем от политорганов.

В настоящее время организуется при штабе морских сил СССР «Центральный совет по физической культуре РККФ».

Помимо спорткружков, на судах при Ленуголках организованы спортивные ядра, как первичная ячейка физкультуры, ставящая перед собой задачу, путем примитивных форм, главным образом подвижных игр, вовлечь моряков в спортработу.

Организация таких ядер поручается членам спорткружков.

Летом кружки прекращают свою углубленную работу и все члены распределяются по судам.

Кружковцы являются застрельщиками и организаторами различных форм спорта на судах. В этот период спортивная работа принимает характер эпизодический и, в основном, развлекающий. Этого требуют условия плавания.

Для более конкретного и ясного представления о развитии физкультуры во флоте, вкратце осветим проделанную работу.

Несмотря на перегруженность работой в летнюю кампанию 1924 г. на флотах, в плавающих отрядах насчитывалось 50 вполне организованных и нормально проводивших свою работу спорткружков, с 2000 участниками. Что касается ядер, то они трудно поддавались учету. В течение лета было проведено эскадренных, портовых, совместно с комсомольскими, рабочими и красноармейскими организациями — 100 состязаний по легкой атлетике, плаванию и футболу.

По инициативе черноморцев, 30 октября 1924 г. в Севастополе была проведена первая олимпиада флотов, с участием от Балтфлота 56 чел., Каспфлота 18 чел. и Чернофлота 37 чел. Результаты олимпиады следующие:

Бега 100 м.—1 м. черноморцы, с лучшим результатом 11,5 сек.; 2 — каспийцы, со временем 11,8 сек., 3 — балтийцы — 11,9. 400 м.—черноморцы — 58,3 сек. и каспийцы в 60,7 сек. 1500 м. 1 — балтийцы—5 м. 7,5 с; 5000 м.—черноморцы 21 м. 2 с.

В прыжках в высоту с места—черноморцы 1;29; в длину с разбега—балтийцы — 5,66.

По тройному прыжку берут каспийцы — 11,33; с шестом также каспийцы 2,552.

В толкании ядра, в метании копья и диска первенство на стороне каспийцев с результатами: ядро—10,27; диск 35,31; копье — 35,27.

Первое место по легкой атлетике занимают каспийцы, второе — черноморцы и третье — балтийцы.

По тяжелой атлетике на первое место вышли балтийцы. В поднятии тяжестей первое место—Чернофлот. Общие достижения при пятикратном поднимании тяжестей Чернофлот — средний вес 875; полутяжелый 945; тяжелый — 985; балтийцы — легкий 850; легчайший 582 ф.

В футбольных соревнованиях принимали участие черноморцы и балтийцы. Последние остались победителями—2:1.

Общие результаты олимпиады показали, что черноморцы получили 61 очко, балтийцы — 51; каспийцы—36.

Помимо флотской олимпиады краснофлотцы Балтики и Каспия принимали участие в летних всесоюзных соревнованиях в Москве, а черноморцы на всеукраинской олимпиаде в Киеве.

Если раньше физическая культура в Красном флоте не была на должной высоте и ей не уделялось достаточного внимания, то теперь этого сказать нельзя.

В Балтфлоте 8 партконференция уделила достаточное внимание физическому развитию краснофлотцев и вынесла постановление о всемерном вовлечении широких масс военных моряков в спортивную внешкольную работу и на увязку ее с обязательной военно-морской учебой. Пубалтом разработан приказ об организации по всем частям и кораблям флота, при Ленинских уголках, ядер физкультуры под руководством наиболее опытных краснофлотцев-активистов. Сейчас в Балтике уже имеется до 20 спорткружков, с общим числом членов в 1800 чел. За период с октября по январь проведено 36 массовых спортивных выступлений, при чем некоторые из них прошли в клубах шефов отдельных частей.

К основным недочетам в работе следует отнести недостаточно развернутый водный спорт — не все флоты имеют яхт-клубы, школы плавания. Еще нет окончательной договоренности и увязки обязательного физического воспитания с внешкольным; слишком недостаточен штат и квалификация инструкторов.

До настоящего времени не установлено четкости работы и кое-где продвигали ненужное и вредное флоту циркачество; отсутствовало планомерное и систематическое руководство из центра, недостает спорт-инвентаря и литературы.

Перспективы работы.

Добиться, чтобы Красный флот по физическому воспитанию занял первое место в нашем Союзе, а для этого необходимо установить твердую программу работы — строевой обязательной и внешкольной, рассчитанной на 4 года (срок пребывания краснофлотцев во флоте). Урегулировать руководство физической культурой из центра, закончив в ближайшее время организацию центрального совета физ. культуры при штабе морских сил СССР; тесно связаться с Высшим Советом Физической Культуры и советами на местах — флотах, широко развернуть водный спорт, добившись организации на каждом флоте штатных яхт-клубов, хорошо оборудованных, тем более, что в этом отношении полностью идет навстречу ВСФК, дав согласие на передачу гражданских яхт-клубов, находящихся по морским базам. Полностью снабдить флоты спортимуществом и литературой, надеясь, что наш шеф, РЛКСМ, будет оказывать и в дальнейшем моральную и материальную помощь.

В будущую летнюю кампанию предполагается устройство в Ленинграде 2-ой флотской олимпиады. Кроме того, поставлена задача принимать участие во всесоюзных и краевых соревнованиях. Обращается серьезное внимание на организацию научно-технического комитета и антропометрических кабинетов.

Вот примерные задачи, поставленные перед Красным флотом в области физической культуры. Они должны быть выполнены, для этого есть все данные. Краснофлотцы спорт любят, специфические условия военно-морской службы делают необходимым физическое воспитание моряка. Красный флот, давая краснофлотцам специальную морскую подготовку, в то-же время, через четыре года, должен возвратить Союзу краснофлотцев, вполне подготовленных к труду и борьбе. Это можно сделать лишь при широкой и правильной постановке физической культуры.

ЛЫЖИ

ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ.

Зима текущего года была полна неожиданностей. Почти каждый день приносил совершенно отличные друг от друга условия для соревнований, чередуя оттепель с морозом, снег с дождями и т. п., тем самым исключая всякую возможность регулярной тренировки.

Все вышеперечисленное послужило причиной к отмене зимней части всесоюзнаго праздника физической культуры.

Вот почему кое-как состоявшемуся 15 февраля розыгрышу первенства Москвы по лыжам суждено было стать наиболее интересным в техническом отношении соревнованием сезона и в качестве такового попасть на страницы нашего журнала.

Соревнование, которое происходило на лыжах, по чему угодно, но только не по снегу. — В большей же части дистанции по солидному, твердому льду, отличающемуся от катка лишь всевозможными буграми и скатами, делавшими еще более трудным управление лыжами. Обилие увечий в виде ободранных лиц и рук и ушибов всех частей тела заставляет призадуматься над целесообразностью соревнований в подобных условиях. Лишь желанием хоть как нибудь закончить неудачливый сезон и полным отсутствием надежд на возвращение зимней погоды можно оправдывать организацию этих выступлений.

На этот раз, впрочем, все необходимые предпосылки были налицо.

Были ли показательны отчетные соревнования, несмотря на столь необычную обстановку? — Отчасти, да! Ибо, технически безукоризненные лыжники с великолепно выработанным балансом, составляющим одну из необходимых принадлежностей стиля, шли хорошо и уверенно. Но зато трудно пришлось безусловно сильным, но недостаточно специализированным на ледяной сокольнической дорожке лыжебежцам. Они безнадежно проигрывали заведомо слабейшим, сразу выявляя все недочеты своего стиля, скрадывавшиеся на снегу и лыжне.

Теперь о программе соревнований. Последняя включала забеги на 10, 15 и 30 клм. мужские для III, II и I разряда соответственно и забеги на 3 и 5 клм. для женщин, из коих, конечно, на 3 шел II разряд, а на 5 — I.

Рассмотрим их в порядке следования по программе.

Первыми были пущены 38 человек участников III разряда, сразу же, конечно, завалившиеся при повороте с круга на просек. Посчастливилось здесь лишь одному Петрову (ОППВ), спокойно вышедшему вперед во время свалки. Будучи, повидимому, значительно сильнее

Первенство Москвы. — Старт лыжебежцев второго разряда.

Московские лыжебежные соревнования 31 января.

Слева—на повороте в 15-километровом соревновании для старших. Борьба за второе место: Савин (сахарники) идет еще впереди Жернова (МСФК). Посреди—Михайлова (ОППВ) в комбинированной эстафете, на ходу. Справа—команда сахарников, победительница этой эстафеты. Слева направо: Соломин, Фетисова, Панков, Кульман.

противников, а главное никем не беспокоимый, он уже на первых 5 клм. оторвался от конкурентов на добрых 1½ минуты. За ним, тоже на значительном просвете от дальнейших, следовали два других представителя ОППВ— Штейн и Чижов. Остальные, то и дело падая при попытках обойти друг друга, шли более кучно.

В результатее, вслед за тремя лыжниками ОППВ, выигравшими командное первенство (зачет по третьему) при максимальном количестве очков, явились к линии финиша Анискин и Ефимов (Кр. Пресня), Егоров (МСФК), Николаев (ОППВ) — известный московский стайер и Розанов (МСФК). Лишь за последним пришел первый представитель Сахарников, Семенов. Так как от Красной Пресни пришло только двое, то в командном первенстве на втором месте оказалось МСФК, КОР и Сахарники, как молодые организации, имеющие пока лишь группы сильных первоклассников — первый совсем не участвовал, а вторые оказались на далеком третьем месте. Еще дальше отвалилось Перово. Дошло до финиша из 38 человек лишь 24.

Технические результаты: Петров II (ОППВ) 41:64; Штейн (ОППВ) 43:12; Чижов (ОППВ) 43:56; Анискин (Кр. Пресня) 45:08; Ефимов (Кр. Пр.) 45:10; Егоров (МСФК) 45:15; Николаев (ОППВ) 45:29; Розанов (МСФК) 45:56; Семенов (Сахарн.) 46:24; Дубинин II (ОППВ) 46:31; Дроздов (Сахарн.) 47:47; Боголепов (ОППВ) 48:48; Русинов (МСФК) 49:31; Жаров (Перово) 49:35 и т. д.

По командам: ОППВ — 6 оч. (1+2+3); МСФК — 27 оч. (6+8+13); Сахарники— 38 (9+11+18); Перово — 60 (14+17+ +19). Кр. Пресня—без места. Дистанция 10 клм.

Пущенный вслед за мужским третьим разрядом второй разряд лыжниц разыгрался, как по нотам. Впереди пришли 5 лыжниц ОППВ. Затем две представительницы МСФК, сильно отвалившиеся от ОППВ. В силу того, что третья лыжница МСФК сошла, МСФК проиграл командное первенство и Перову. Как видно из соотношения времен, превосходство в классе сокольнических лыжниц становится по ледяной дорожке особо очевидным.

Технические результаты: Сытина 14: 18,5; Романова 15:19; Кучерова 16:10; Шувалова 16:13; Юдина 17:23 — все ОППВ; Старостина 20:33; Лебедева 20:56 — обе МСФК; Кобзарева 21:18; Дулькайт 21:49,5 и Сенкевич 24:14— все Перово.

По командам: ОППВ — 6 оч.; Перово 27; МСФК без места. Дистанция 3 клм.

В забеге для лыжниц I разряда борьба сложилась более интересно; во первых, в силу соперничества ОППВ и Сахарников, а затем и в виду наличия нескольких «знаменитостей», шедших почти что в равных шансах. Из последних могла блеснуть победою хорошо пошедшая со старта Кульман, но после внушительного падения она пропустила Герасимову и Фетисову, таки закончивших гонку в этом порядке. Зато Кульман, оставшись на третьем месте в 54 сек. за победительницей, все же сумела отбросить более, чем на 2 мин. следующих за ней Михайлову и Рагозину.

Технические результаты: Герасимова (ОППВ) 23:40; Фетисова (Сахарн.) 24:06; Кульман (Сахарн.) 24:34; Михайлова (ОППВ) 26:46; Рагозина (ОППВ) 26:56; Сазонова (ОППВ) 27:03; Хитрова (Кр. Пресня) 28:41; Богонатова (Сахарн.) 28:42; Шарова (Кр. Пресня) 29:23; Низова (Сахарн.) 30:20.

По командам: ОППВ — 10 очк. (1+ 4+5); Сахарники — 13 очк. (2+3+8). Дист. 5 клм. Неудачно, ни то в силу ошибки одного из контролеров, ни то из-за медвежьей услуги какого-то помощника со стороны, прошло мужское соревнование на 20 клм. для II разряда. Здесь передовые 5 человек с Ларионовым и Субботиным во главе, уже на первых 5 клм. оторвавшиеся от остальных на изрядный просвет, в дальнейшем пошли по неправильному пути, сократившему дистанцию на 2½ клм.

Ввиду того, что участники сбились с дороги не по своей вине, а были введены в заблуждение контролем, было решено считать первенство второго разряда не разыгранным, а засчитать обеим группам места, как в товарищеском личном соревновании: первым пяти на 12½ клм., остальным на 15. Обстоятельство весьма обидное, но тем не менее мало что затемняющее по существу, ибо преимущество ОППВ и в этом разряде было очевидно.

Технические результаты: А — 12,5 клм. Субботин (Кр. Пресня) 51:12; Ларионов 54:26; Самойлов 54:42; Тимофеев 54:46; Третьяков 55:07 — все ОППВ. — Б.— 15 клм. — Бабейкин (ОППВ) 1:05:14; Дмитриев (МСФК) 1:05:56; Соломин (Сахарн.) 1:06:52; Житков (МСФК) 1:07:08; Шанкин (Кр. Пресня) 1:07:24; Панков (Сахарн.) 1:07:49; Петров I (ОППВ) 1:07:58 и т. д.

Всего из 23 чел., взявших старт, дошло по обеим дистанциям 18.

Пока разыгрывались все эти перипетии в разряде младших, первый разряд, пущенный на минуту раньше второго, продолжал описывать свои 10 километровые круги, теряя все больший и больший процент сошедшими.

Со старта повел было Васильев, с Чистяковым на лыжах, но уже на Майский просек, т.-е. обогнув круг (старт был у часов), первым вышел Лилиенфельд, имея непосредственно за собою на лыжах Васильевых, Д. и Н. Остальные 14 участников вынырнули вскоре за ними со Скалкиным в хвосте. На первых же километрах сильно завалились Брандт и обходивший его Чистяков, серьезно ободравшийся при падении. Н. Васильев стал вскоре же отставать, а Дмитрий Васильев обошел продолжавшего все же тянуться за ним Лилиенфельда. На третье место вышел Венцель, а на четвертое Дементьев. После первых 10 клм. каждый из них шел от Д. Васильева на просвете соответственно в 52 сек., 1:19 сек. и 2:01. В 17 секундах за Дементьевым показались Дубинин и Чистяков, из коих второй тут же сошел. Далее прошел еще через 1:21, Лодочников, затем снова через 57 сек. Савин. За последним, на лыжах у него, Лосев. Наконец, в 30 сек. один за другим Скалкин, (отставший на 10 сек. от Лосева), Брандт и Васильев. На следующих 10 клм. сошли Брандт и Дубинин, лишившие тем самым ОППВ зачета. В результате последний круг пошло лишь 9 человек, продолжавших двигаться в том же порядке, с Васильевым, упорно тянувшимся за ним Лилиенфельдом и Венцелем во главе. На последних десяти километрах все, за исключением Васильева Д. и Скалкина, заметно сдали, так что Васильев сумел, наконец, изрядно оторваться от Лилиенфельда, Скалкин же далеко ушел от тянувшегося за ним Н. Васильева и даже обошел на 2 минуты Лосева, показывая тем самым, что при снежном ходе с ним снова пришлось бы весьма и весьма считаться. Хуже всех шел по льду Савин, совершенно развинтившийся во второй половине дистанции.

От того, удастся ли ему достичь на последнем кругу Н. Васильева, зависел результат командного первенства. Пошел Савин этот круг лишь в 1:05 сек. за противником. Надеясь на его тягучесть, кое-кто из Сахарников и питал, надо полагать, некоторые надежды. — Увы, оправдаться им не пришлось.

Технические результаты: Васильев Д. (КОР) 1:56:42 (38:02 + 38:42 + 39:58); Лилиенфельд (Сахарн.) 2:02:37 (38:54 + 39:25 + 44:18); Венцель (Сахарн.) 2:03:17 (39:21 + 40:24+43:32); Дементьев (КОР) 2:07:53 (40:03 + 41:53 + 45:57); Лодочников (ОППВ) 2:11:34 (41:41 + 43:46 + 46:07) Скалкин (Кр. Пресня) 2:13:03 42:50 + 44:14 + 45:50); Лосев (ОППВ) 2:15:00 (42:40+ 43:46+49:34); Васильев Н. (КОР) 2:17:30 (43:35+43:46 + 50:09); Савин (Сахарн.) 2:20:01 (42:38+46:33+50:50).

По командам: КОР — 13 очк. (1+4+8) Сахарники — 14 очк. (2+3+9); ОППВ без места; Кр. Пресня и МСФК на командное первенство не шли. Дистанция — 30 клм.

* * *

Теперь несколько слов об отдельных участниках... Далеко впереди всех стоит попрежнему Д. Васильев. Его новая техника со сгибанием корпуса до параллельного земле положения, чем обусловливается перенос тяжести на переднюю часть лыж, и с максимально сильным конечным толчком (вернее жимом) руками — как нельзя лучше приспособлена для ледяной дорожки.

Следующим, как по успешности, так и по технике, за Васильевым можно поставить молодого Венцеля, выступающего лишь второй год. На дистанцию в 30 клм. он шел впервые и хорошим результатом закрепил за собою занятое им на прошлогоднем первенстве второе место.

Полной противоположностью двум вышеуказанным лыжебежцам является Лилиенфельд. Это «мастер» безусловно классный, но не имеющий определенного стиля, в значительной мере гандикапированный своей сломанной ногой.

Дементьев и Лодочников определенно гонщики второго класса и на этот раз заняли близкие места лишь благодаря ледяной дорожке.

Тяжело пришлось Скалкину, привыкшему ходить по лыжне, так что занятое им шестое место надо признать все же хорошим результатом, тем более, если принять во внимание, что шел он на чужих женских лыжах.

Многого, вплоть до борьбы за первое место, ждали от Брандта. Но последний не оправдал надежд и, идя в хвосте первые 10 клм., вскоре затем и вовсе сошел, подведя тем самым свою организацию, оставшуюся без зачета. Подобную же историю проделал у Сахарников и Никольский, ходящий только «для себя».

Не повезло Савину и Чистякову, сильно разбившимся в начале соревнования, так что первому из них пришлось сойти, а второй кончал безо всяких шансов и лишь для зачета места своей организации. Из младших гонщиков сильнейшим безусловно является Е. Субботин, которому, к сожалению, не пришлось кончить дистанции по вине контролера. На 10—15 клм. он уже сейчас должен явиться опасным соперником большинству перворазрядников. Не оправдала возлагавшихся на нее надежд молодежь МСФК (Чеков С., Поляков и др.), шедшая в командах победительницах прошлого соревнования.

Считать победительницу женского забега на 5 клм., Герасимову—сильнейшею из участниц, нельзя. Думается, что она слабее пришедших за нею Фетисовой и Кульман, а в особенности последней, к слову сказать, выступающей первый год. Прошлогодняя победительница первенства СССР—Михайлова ограничилась на сей раз лишь четвертым местом.

Победители в забеге на 10 клм. для третьего разряда на первенстве Москвы—Петров, Штейн и Чижов—все ОППВ.

Победитель третьего разряда Б. Петров является сильным лыжником, имеющим все шансы на хорошие места и во втором разряде.

Сводка технических результатов указывает, что на сей раз ОППВ взяло реванш за все предшествующие неудачи и выявило, наконец, результаты своей массовой работы. Имеется, впрочем, и некоторое «но». — Возможно, что в значительной мере успеху ОППВ способствовала ледяная дорожка.

Далее идут Сахарники. Затем МСФК, растерявшиеся перед ответственным соревнованием и не выставившие команды в старшем разряде. Красная Пресня, сильно сдавшая за последние годы, все же, как коллектив, стоит впереди КОР'а.

Возможно, правда, что последний считает еще преждевременным выпускать на соревнования свою молодежь. Но так или иначе, не в пример Сахарникам, КОР'овцы блещут пока полным отсутствием в младших разрядах и довольствуются лицезрением старшей команды.

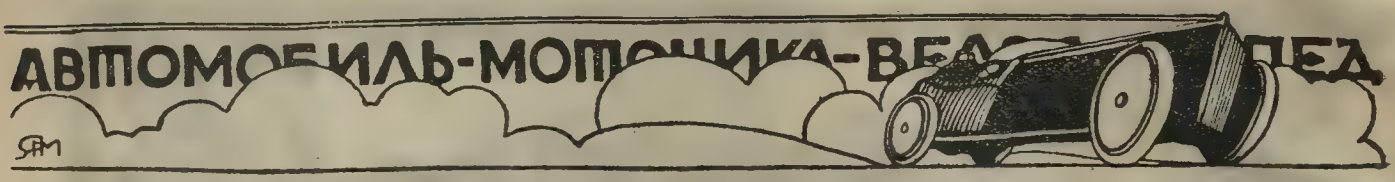
Оживляется работа в «Перове», выставившем значительное количество представителей.

Женщины на первенстве Москвы. — По сторонам — моменты старта второразрядниц. Посредине—победительницы I разряда: Герасимова (ОППВ), Фетисова и Кульман—обе «Сахарники».

ФИЗКУЛЬТУРА В ТВЕРИ.

В Твери, несмотря на то, что этот губернский промышленный город находится всего лишь в трех часах езды от Москвы, с физкультурою обстоит довольно слабо. Куда слабее, например, нежели в Туле. Запечатлению физкультурных моментов, впрочем, помешала и теплая погода, заставившая в первую очередь сложить оружие лыжников.

Темы отдельных снимков: 1—Тверская фабрика «Пролетарка»; физкультурник Х. работает в отбельном отделении, в атмосфере, насыщенной хлором, при жаре в 35°. 2 — женская группа центрального рабочего клуба «Спартак» (что-то слишком мало народу, если только группу не собирали исключительно для инсценировки снимка в Москву). 3 — физкультурник в ситце-печатном отделении за чисткой станка. Разителен контраст всей его дышащей здоровьем фигуры с изможденным видом «безфизкультурного» рабочего на заднем плане. 4 — физкультурник-гравер на «Пролетарке». 5—в Твери насчитывается до 50 хоккеистов. К сожалению, далеко не всем хватает клюшек (надо было лучше читать наш журнал за прошлый год, где говорилось, как сделать клюшку самому). 6 — юные пионеры I и II отрядов гор. района построили пирамиду на отчетном вечере пионеров, устроенном в цирке. Последний, оказывается... шефствует над ребятами! 7—Галина Ткач, октябренок 5-ти лет, с успехом декламирует на этом вечере. 8—там же. Пионеры и участвовавшие в их вечере клоуны Альперов и Макс. (!) 9—Тверская кавалерийская школа. Бой на эспадронах под руководством «универсального» инструктора т. Иванова. (Думаем, что отсутствие нагрудников, масок и гимнастерок — лишь на первых уроках). 10 — тяжелая атлетика в «Спартаке». 11 — антропометрия в кавшколе (как видно по снимку, во врачебном персонале недостатка нет. 12 — физкультурница Р... работает заправщицей на прядильной машине.



Б. КОНЕВ.

ВЕЛОСИПЕД И ЕГО МЕСТО В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

На страницах периодической физкультурной печати почти не освещается вопрос о современном состоянии велосипедного спорта в СССР, о его направлении, формах и методах работы. С другой стороны, вовсе не затрагивается вопрос об использовании велосипеда ни в целях спорта, ни в целях физической культуры в ее широком понимании. Оба эти вопроса настолько важны и значительны, что требуют к себе большего внимания и разбора.

Велосипедный спорт у нас, по сравнению с другими видами спорта, является менее организованным, за что убедительно говорит статья «Сорок лет велосипедного спорта» в № 33—34 журнала «Известия Спорта» за 1923 год.

О том, что велосипедный вопрос у нас не затрагивается и мало освещен, спорить не приходится. Достаточно взглянуть на размер отдела «Мото-вело», а также и обратить внимание на то, что в периодической печати совершенно нет статей организационно - руководящего, технического и методического характера.

Изданная весной 1924 г. книга «Велосипед» (Ф. В. Борисов), достаточно ценная по своему содержанию и касающаяся различных сторон велосипедного спорта, является единственной в своем роде. Небольшая книжка «Теория велосипеда» (А. Иерусалимский) узко - специального характера, включает в себе конспект лекций о велосипедных конструкциях и теории езды. Вот это все, что имеется на книжном рынке для велосипедиста.

Необходимость привлечения внимания к велосипедному вопросу, всестороннему освещению его и к разработке вопроса рационального использования велосипеда не только в целях спорта, но и в целях физической культуры, неотложна, а в настоящий момент, в условиях весеннего подготовительного периода, особенно своевременна.

Между этими двумя понятиями имеется некоторая разница. Велосипедный спорт, как спорт, является прежде всего частью физической культуры. Современные формы велосипедного спорта, выражаясь в соревнованиях индивидуального характера и являясь принадлежностью довольно ограниченного круга велосипедистов-спортсменов, не затрагивают широких масс велосипедистов — не спортсменов, различных возрастов, с различным физическим состоянием организма. Соревнования и подготовка сопряжены с известными техническими и материальными затруднениями и требуют известной физической подготовленности организма.

Индивидуальные соревнования, как спорт, несомненно ценны и необходимы для велосипедистов, несколько уже подготовленных и дают свои положительные результаты, но по целому ряду обстоятельств они не могут исчерпывающе отвечать задачам физкультуры.

В данном случае на помощь должен притти коллективный естественный метод в применении к велосипеду.

Оба метода могут производиться параллельно и должны итти рука об руку, взаимно дополняя друг друга и разнообразя работу.

Индивидуальный соревновательный метод имеет длительную историю, общеизвестен и поэтому не требует, чтобы на нем останавливались. Наоборот, опыт применения коллективизма в практике велосипедного дела у нас вовсе отсутствует. Этот вопрос нов и требует некоторой конкретизации.

Основные черты его: массовость, естественность, связанная с практической жизнью и увлекательность; основная цель: оздоровление и воспитание; основное средство: коллективная работа — военный самокатный (велосипедный) строй.

В практике велосипедной работы, в вело-организациях прежде всего отсутствует применение военного (самокатного) строя, в то время как последний должен быть одной из основных работ вело-организаций.

Самокатный строй является не только средством массовых движений, упражнений, экскурсий, игр и выступлений, но более сильным средством вовлечения широких масс в занятия велосипедом, средством об'единения и организации их в группы, команды и отряды, фактором крупного воспитательного и пропагандного значения, отраслью военного обучения общего и специального характера, а следовательно и средством вневойсковой подготовки населения.

Наконец, сам по себе строй, заключая в себе элементы массовых движений и упражнений, является одним из номеров велосипедных спорт-выступлений коллективного характера.

Используя весеннее время, необходимо принципиально вырешить этот вопрос, чтобы с лета можно было повести практическую работу.

Интересно поделиться здесь впечатлениями и опытом предпринятой в этом направлении работы в Костроме минувшим летом.

Некультивировавшийся совершенно в течение долгих лет в Костроме велосипедный спорт в середине июля месяца п. г. возродился в несколько новых формах. Новый уклон применения велосипеда, в основе направленный в сторону установления и осуществления наиболее доступных и жизненных способов и форм использованяи велосипеда массовым путем, максимального расширения сфер применения велосипеда и организации в Костроме велосипедного кружка [1]) по общепринятому типу ячеек физкультуры, с применением коллективного метода в работе.

В основу организации и работы кружка ложилось: 1) создание в городе показательной вело-организации для пропаганды вело-спорта, 2) физическое воспитание и оздоровление членов организа-

Велосипедный спорт в Костроме. Развернутый строй из 4-х звеньев (звено—3 ряда).

Привал вело-команды у озера.

[1]) Велосипедный кружок Центрального рабочего клуба, перешедший затем в ведение Костромского ГСФК

ции, 3) введение военного (самокатного строя и элементов военной организации, 4) ведение работы с военно-школьным уклоном, 5) перенесение работы в естественные природные условия и 6) организация соревнований в конце обучения, в целях завершения программы.

За 3 месяца практической работы кружка (12 июля — 13 октября) вовлечено было до 100 велосипедистов города (10% зарегистрированных по городу и уезду), в возрасте от 12 до 40 лет, различных профессий, преимущественно учащейся молодежи, взрослых рабочих и совслужащих.

Были усвоены приемы построения, перестроения и все виды строевых самокатных колонн. Совершено до 40 массовых поездок местного и иногороднего характера в виде прогулок, пробегов, экскурсий и вело-пешеходных кроссов. Усвоены приемы взаимопомощи в пути и способы вьюковки и движения с багажом.

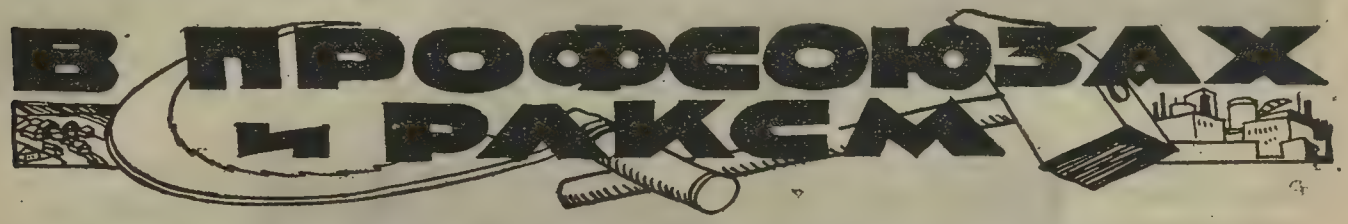
В работе выявились следующие особенности метода: крупное воспитательное и агитационное значение, близость и доступность потребностям масс и одинаково проявленный интерес к работе, независимо от возраста.

В 3 месяца кружок превратился в достаточно прочную вело-организацию, с прочно усвоенной идеологией физической культуры, чему способствовала в значительной степени проявленная самодеятельность и активность членов.

Настоящий пример указывает новый путь применения велосипеда и способов рационального его использования. Коллективный метод явится средством вовлечения в физкультуру широких масс велосипедистов и этим увеличит массу физкультурников, не только из среды молодежи, но и взрослых.

Необходимо уделить больше внимания велосипедному вопросу со стороны органов физической культуры, организаторов и самих велосипедистов.

Больше места этому вопросу на страницах нашей периодической печати по физкультуре.



ОБ ОЧЕРЕДНЫХ ЗАДАЧАХ ПРОФСОЮЗОВ.

От редакции.

Ниже мы публикуем резолюцию культсовещания ВЦСПС от 9 февраля о физкультуре, принятой по докладу тов. Иттина.

Эта резолюция будет иметь большое значение, так как она детализирует ряд практических моментов. Она ценна прежде всего уже тем, что является первой детальной резолюцией ВЦСПС по физкультуре.

Прежде всего важно то внимание, которое теперь уделено физкультуре взрослых рабочих. Отказ от доминирующего значения гимнастических занятий и т. д. — крупный шаг в развитии массовой физкультуры.

Особенно важно, и на это мы обращаем внимание, ударение, которое ставит эта резолюция на экскурсионное дело.

Спортивные выступления, игры, пирамиды и т. п. должны быть использованы лишь как оживляющая иллюстрация, а весь центр внимания будет обращен на использование для массы воздуха, солнца, воды.

Экскурсии на лодках и др. дадут такое разнообразие полезных движений, что говорить еще о специальных упражнениях не приходится, это вызвало бы излишнюю перегрузку организма. То же и относительно вело-экскурсий.

Из других моментов резолюции необходимо отметить, что профсоюзы сами признали необходимость теснее увязать правление клуба с физкульткружком, путем введения в члены правления старосты кружка.

Пункт второй, о вовлечении через физкультуру в обще-клубную жизнь целиком и полностью, подтверждает, что у профсоюзов с СФК единая линия.

Для подытоживания работы, ВЦСПС наметил устройство проверочного испытания по 6 крупнейшим и характернейшим союзам. Это решение равносильно революции во всем подходе к соревнованиям.

Соревнования по профсоюзам должны дать богатейший научно-организационный материал. «Нет успеха вне теоретических познаний», так должно понять решение в отношении обязательного укомплектования клубных библиотек литературой по физкультуре.

Из всего сказанного ясно, какой крупнейший шаг уже сделали профсоюзы и какая огромная работа ждет их еще впереди.

Успех ее обеспечен.

РЕЗОЛЮЦИЯ СОВЕЩАНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КУЛЬТОТДЕЛОВ ГСПС.

1) Констатируя огромный рост союзной физкультуры, отметить еще недостаточную ее увязку с повседневной клубной работой. Считать необходимым, чтобы правления клубов уделяли большее внимание физкультткружку и его работе. Для большей связи физкружка с правлением желательно выдвигать в члены правления клуба организатора физкружка.

2) Учитывая тот интерес к физической культуре, который мы имеем среди всех групп профсоюзной массы, нужно использовать физкультуру, как средство вовлечения массы в обще-клубную жизнь.

3) Ближайшей задачей союзов считать углубление работы по вовлечению в физкультуру взрослых рабочих, особенно женщин, внедрение в быт (ликвидация физкультнеграмотности, санитария, гигиена, физкультура и пионеры), дачу точных программ занятий, разграниченных по возрастам и полу.

4) Необходимо отказаться от применения мер принуждения для посещения кружковых занятий; точно должны быть разграничены кружковые и массовые формы работы. Первые дают актив для организации массовой работы, вторые — втягивают широкие рабочие массы в вопросы физкультуры, прививают санит. гигиенические навыки, дают здоровый отдых и развлечение и т. п.

5) Занятия по физкультуре должны быть проводимы в наиболее интересной форме. Увлечение руководителей гимнастическими занятиями часто совершенно отталкивает взрослые группы. С настоящего лета должен быть взят курс на изживание занятий физкультурой в закрытых помещениях. Гимнастические занятия должны быть сведены лишь к профилактическим и коррегирующим видам.

6) Летом должны быть максимально использованы все виды разумных игр, водного спорта и легкой атлетики, как наиболее здоровые и массовые виды спорта. Союзы должны способствовать рабочим клубам в создании водных и экскурсионных станций.

Особенно необходимо обратить внимание на организацию водных экскурсий и экскурсий на велосипедах, а также на создание союзных флотилий для длительных экскурсий в период отпусков. При проведении экскурсий желательно ведение дневников и фото-иллюстраций, а также организация конкурсов на лучшую экскурсию (дальность

Физкультура — неотъемлемая часть культурно-просветительной работы в профсоюзах.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКИ НА ЛЫЖАХ. (Моск.-Казанская жел. дорога).

(Сверху—группа физкультурников-железнодорожников на открытии лыжного пункта ЦК союза железнодорожников.

Внизу—участники лыжных соревнований от Московского участка Моск.-Каз. ж. д.

путешествия, целесообразность заданий, количество участников, влияние на здоровье и т. п.).

7) При общем курсе на деревню не должна быть забыта и физкультура. Внедрение ее в деревню должно пойти несколькими путями: 1) по линии всеработземлес, сахарников, строителей, рабпрос и др. союзов, связанных с деревней; по линии содействия комсомолу и избам-читальням в плане общего шефства. Это последнее должно иметь примерно такие формы: посещение подшефного селения физкультурной агитгруппой, посылка периодически инструкторов для создания кружков, приглашение деревенских физкультурников в город на праздники и на соревнования.

8) Работа по физической культуре среди профсоюзов национальностей приобретает большое значение. Она должна быть поставлена на должную высоту. Слабость союзных культфондов в этих национальных областях и республиках выдвигает необходимость поддержки их, как со стороны межсоюзных, так и со стороны СФК.

9) Все занятия по физической культуре должны быть, как правило, под наблюдением врача. Основной задачей является планомерное обследование всех занимающихся физической культурой. В первую очередь должны быть использованы средства и силы СФК, здравотделов, фабрично-заводских и санитарных врачей. Желательно при наличии средств иметь на каждый губотдел союза передвижной антропометрический кабинет.

10) Ввиду недостатка союзных средств на культработу, межсоюзные организации должны поставить вопрос о вовлечении союза медсантруд в практическую работу по проведению врачебного контроля.

11) Результаты врачебного контроля должны быть использованы не только для дачи указаний, при дальнейших занятиях, но и для учета общих достижений физкультурников.

12) В целях широкой пропаганды необходимо установить систематическое освещение в союзной прессе и стенных газетах как улучшения физического развития, так и спортивных достижений.

Эти данные должны вноситься в личную карточку физкультурника, которые должны иметь физкультурники на руках.

13) Вся эта работа требует надлежащих кадров инструкторов и организаторов-общественников. Каждый губотдел должен иметь хотя бы одного организатора-инструктора. Слабые губотделы могут об'единиться и выделять общего организатора-общественника. Кроме того, необходимо через ВСФК создать краткосрочные курсы как подготовки, так и переподготовки инструкторов и организаторов, при условии комплектования этих курсов основным кадром из членов союзов. На ряду с этим желательна организация краткосрочных курсов ГСФК совместно с ГСПС.

14) В целях наибольшего развития физической культуры в союзах и увязки работы союзов с СФК, профсоюзам необходимо принимать самое активное участие в работах СФК. Союзам, в случае невозможности организовать самостоятельные площадки своими силами, необходимо совместно с СФК оборудовать и использовать в союзных целях площадки, станции, катки и т. п.

15) Соревнования по физической культуре имеют громадное значение. Их нужно союзам использовать в целях агитации и пропаганды физкультуры. Проведение соревнований возможно лишь при надлежащем врачебном контроле, не допуская их выливаться в узкорекордсменские формы.

16) Союзные коллективные соревнования должны будут итти снизу до верху под союзным флагом, за исключением сборных команд, могущих быть и межсоюзными. Такие союзные соревнования должны в пределе губернии хотя бы раз в год переходить в межсоюзные соревнования.

В течение 25 года, для опыта, ВСФК совместно с ВЦСПС желательно провести межсоюзные соревнования ж.-д., металлистов, текстильщиков, горняков, химиков и совработников, во всесоюзном масштабе. При проведении соревнований, необходимо тщательное научное изучение профессиональных вредностей и форм методов работы по отдельным союзам, принимающим участие в соревновании.

17) Международное рабочее спортивное движение, имеющее огромное значение в революционном классовом воспитании, должно популяризироваться самым энергичным образом в союзах. Устройство ВСФК международных встреч, приглашение в СССР и посылка за границу команд должна привлекать активное участие союзов. При составлении команд необходимо включать в первую очередь представителей союзных организаций.

18) Все указанные выше мероприятия требуют соответствующей литературы. Необходимо, чтобы каждая библиотека рабочего клуба была снабжена комплектом физкультлитературы. Считать крайне важным выпуск ВСФК необходимой методической литературы, приняв все меры по ее приближению к союзной массе, как по цене, так и содержанию.

19) При проведении всей работы по

физической культуре в союзах необходимо, согласно решений VI всесоюзного с'езда профсоюзов, обратить особое внимание на изучение физкультуры с точки зрения профилактики и коррегирующих упражнений, в соответствии с производственными условиями.

20) Непосредственное руководство повседневной практической работой в союзных кружках физкультуры, а также и общее направление их деятельности в соответствии с решениями VI с'езда и циркулярным письмом ВЦСПС «О союзной физкультуре», целиком и полностью лежит на соответствующих союзных организациях, при которых они существуют.

С. ПАВЛОВ.

ПИОНЕР ПРОЛЕТАРСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА УКРАИНЕ.

Клуб им. Балабанова при Октябрьском райкоме ЛКСМ.

Теперь, когда физкультурой все больше и больше охватывается пролетарская молодежь СССР, когда уже нет спорткружков, идущих против течения советской физкультуры, как-то не верится, что на Украине, еще недавно, 2½ года назад, преблагополучно продолжали свое существование оставшиеся в живых с до-октябрьского периода, старые общества. Эти общества, как и прежде, были пропитаны насквозь буржуазно-спортивной идеологией, выращивая чемпионов-одиночек для защиты «цветов» общества, его «чести» и прочих спортивных идеалов того времени, считая основной своей задачей не физическое развитие членов клуба в целом, а достижение «блестящих» побед в состязаниях.

К этому же времени относится пышный расцвет национал-шовинистических спорт-обществ «Макабби», «Молот», «Олимп», «Сокол» и пр.

Существовавший тогда Всевобуч не в силах был выполоть этот бурьян на советском поле, и сорная трава глушила молодые побеги пролетарского спорта.

Вот, в такое-то время, у небольшой группы комсомольцев, окончивших курс политкружков Всевобуча, во главе с С. Привисом, А. Привисом и Левиной— возникла твердая мысль создать новые спорт-об'единения, только из рабочей молодежи.

Задача была трудная и, по мнению многих, безнадежная. Инициаторы не обладали организационно-спортивным опытом и «спецов» среди них не было. При таких перспективах, в саду бывш. «потомственного и почетного» богача Гольберга неопытные комсомольцы начали строить с в о ю организацию физкультуры.

«Старые» спортсмены иронизировали (куда дескать вам)... а молодые физкультурники понемногу делали свое дело. И сделали...

Клуб имени Балабанова при Октябрьском райкоме ЛКСМ, постепенно накопляя опыт, вскоре начал крепнуть физкультурно, не забывая в то же время и другую, не менее важную свою задачу— воспитательную. Не на «кулачки», не дебоширить или «жарить в очко» шла теперь «окраинная братва» в свободное от работ время, а на спорт-площадку заниматься физкультурой. Теперь ребят не узнать — многие уже в комсомоле.

Так возникла первая в Харькове и на УССР пролетарская организация физкультуры. На основе опыта ее работы позже был построен «Спартак», жесткий метлой вымевший спортивной сор и покрывший сетью кружков «Спартака» всю УССР.

В настоящее время «Балабановцы» являются одной из крупнейших организаций в Харькове, имея свои отделения при клубах: «Молодой Большевик», «Строительных рабочих», «Коммунальник», при «Бирже труда» и на «Водопроводе».

Руководит всей работой центральное правление, в которое входят: т.т. С. Привис (председатель), А. Привис, Лесной, Гончаров, Караблинский и от райкома: Желдак и Буров.

Численный состав клуба к 1 января 1925 г. — 434 чел. (35% женщин) из них: рабочих — 353, служащих — 57, учащихся — 18, красноармейцев и крестьян — 6. Клуб имеет большое комсомольское ядро — 176 чел. и 11 членов КП (б)У.

На огромной территории, обнесенной забором, расположены места для футбола, гимнастики, легкой атлетики, городков и других игр. Тут же небольшой пруд. Ряд деревьев и уютный павильон украшают площадку. Имеются все удобства: водопровод, души и т. п.

Клуб, в самом начале деятельности поставивший себе среди других задач борьбу с однобокостью и чемпионством, твердо проводит эту линию и до сих пор «Балабановцы» не имеют выдающихся одиночек, а в массе настолько сильны, что все чаще и чаще побеждают в коллективных соревнованиях.

Клуб имеет: хоккейную, лыжную, конькобежную, футбольную, гандбольную, легко-атлетическую и гимнастическую секции.

Большое внимание уделяют «Балабановцы» популяризации физкультуры, выезжая с показательной целью в ряд городов и подшефное село. Для связи с прессой клубом выделены физкоры.

Над занимающимися установлен постоянный научно-врачебный контроль; в дальнейшем намечается еще большее оживление в работе. Клубу, как расположенному в районе, где оборудуется дом физической культуры—последний будет предоставлен в определенные часы для зимних занятий (до сих пор с зимним-то помещением и была загвоздка).

Площадка на лето будет коренным образом перестроена по типу «стадионов».

Так, благодаря настойчивости и энергии комсомола, был завоеван новый фронт—фронт физической культуры. На развалинах строго спорта с его буржуазными принципами, традициями и уклонами — выросла здоровая, классовая организация пролетарской физкультуры, пионером которой и явилось первое отделение «Спартака» — клуб имени Балабанова при Октябрьском райкоме ЛКСМ в Харькове.

Первое отделение „Спартака" в Харькове— клуб им. Балабанова при Октябрьском райкоме ЛКСМ является одним из передовых на УССР по своей физкультурной работе. На прилагаемых рисунках изображается физкультурная жизнь этого клуба. Слева направо – вольные движения „Жатва"; экскурсия на реку; выступление балабановцев на всеукраинской спартакиаде. Внизу—один из организаторов „Балабановки" тов. Привис.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

А. ВЕНГЕРОВ.

УЛЬЯНОВСК (СИМБИРСК).

Работа по физическому образованию по Ульяновскому отделу народного образования за 1924 год заметно расширилась, так как занятия по физкультуре по школам ведутся в виде обязательного предмета по программе, предложенной ВСФК. В школах семилетках отведено по 2 часа в неделю; проходят занятия 2571 чел.; в школах 2 ступени 1806 чел.; в 3 дет. домах—112 чел. и в 2-х горсадах—246 чел. Итого по городу 4735 чел. По профобру в двух профтехнических училищах—380 чел. в двух педтехникумах — 382 чел., в трех учебных заведениях повышенного типа 187 чел. Итого по профобру — 99 чел.

По политпросвету — в губпартшколах 225 чел. Всего обучается физической культуре 5909 чел.

Уроки по физкультуре распределяются так, что на каждую группу приходится в неделю I урок, что далеко недостаточно; надеемся, что в 1925 году количество уроков будет увеличено.

Число преподавателей по физкультуре по Ульяновску—13 чел. Из них—11 со специальной подготовкой и 3—с высшим общим и специальным образованием. Все проходили переподготовку и в данное время ведут методические занятия на инструкторских собраниях. Из числа 13 преподавателей губоно оплачивает 5, а остальные оплачиваются школами, в которых ведут занятия.

В школах, где помещение не дает возможности проводить занятия, они ведутся на открытом воздухе (коньки, салазки, лыжи и др. подвижные игры). Это начало завоевания физкультуры в массовой школе.

Зимний период использован для широкого развития лыж, коньков и др., устраиваются массовые экскурсии, лыжные вылазки; широко использован лозунг «Все на лыжы».

Имеется центральный спортклуб губоно «Спартак». Его цель—обслуживание школ, которые по своему техническому оборудованию не имеют возможности у себя проводить гимнастику и подвижные игры. Число членов клуба из учащихся достигло 1500 чел. Клуб имеет небольшую спортбиблиотеку и антропометричекий кабинет, через который были пропущены все занимающиеся физкультурой. Активное участие школьно-санитарных врачей дало возможность произвести всем школьникам предварительный врачебный осмотр. Нужно указать также, что ГСФК в лице своей врачебной комиссии много уделил внимания налаживанию правильной постановки физвоспитания. Кружковая работа, не входящая в рамки обязательных уроков, начинает среди школьников 2-й ступени сильно развиваться.

В американских школах, наряду с другими видами физических упражнений, проходится и бокс. На нашем снимке девочки - школьницы на уроке элементов бокса.

По Ульяновску имеется 15 кружков, с количеством 1253 человека.

Самая тесная связь, существующая между соцвосом и ГСФК, заключается во взаимном представительстве.

Работа среди юных пионеров ведется. Губоно имеет двух представителей в городском дет. бюро.

Организован центральный пионерский клуб, который содержится на средства губоно. При клубе имеется специальный руководитель по ф. к., работающий с пионерами. При центральном доме созданы 3-месячные краткосрочные курсы для пионер-вожатых

Число пионеров, занимающихся при центр. доме, до 4000 чел. Материальная база для углубления работы по физкультуре еще не достигла нормы, но, будем надеяться, что в 1925 году будет отпущена из местного бюджета большая сумма и намеченный план будет выполнен.

Работа по уездам начинает развиваться. Причиной медленного продвижения работы является отсутствие подготовленных педагогов. Все же, в некоторых уездах учителя, используя курсы по переподготовке, стали проводить в школах физкультуру. В Сызранском уезде число занимающихся доходит до 1700 ч. По Ардатовскому уезду занятия введены во всех школах 2 ступени и профучилищах; число занимающихся до 1300 чел. Алатырский уезд—число занимающихся 900 чел. Здесь, в виду недостаточной подготовки преподавательского персонала, замечалось увлечение снарядовой гимнастикой, что, конечно, не могло не отразиться на занимающихся.

В Корсунском уезде работа начинает только налаживаться.

Правильная линия, взятая Ульяновским губоно в деле проведения физ. воспитания в школе, дает нам возможность надеяться, что в 1925 году все школьники будут привлечены к занятиям по физкультуре.

Во время же переподготовки, губоно уделит больше внимания и времени на приобретение необходимых навыков и знаний в области физвоспитания учителями массовых школ.

Политуправление МВО о подписке воинских частей на „Известия Физической Культуры".

Журнал «Известия Физической Культуры», как всесторонне удовлетворяющий требованиям Красной армии в области физкультуры и спорта, рекомендован ПУР'ом к выписке, в обязательном порядке за счет перезодимых кредитов по ст. 1. § 32, сметы Наркомвоенмор (рек. список ПУР'а на периодические издания, от июля месяца 1924 года «Крас ая Звезда»).

Политуправление МВО предлагает военкомам частей, коим вменена выписка «Известий Физкультуры» в обязательном порядке, неуклонно соблюдать указания рексписка ПУР'а на периодические издания.

Опубликовано в газете „Красный Воин" от 11 февраля 1925 г. за № 33 (546).

Тт. инструктора и работники по ф. к. Красной армии! Если ваша часть еще не выписывает журнал «Известия Физической Культуры», то, основываясь на этом циркуляре, просите о подписке на журнал «Известия Физической Культуры».

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

(Окончание. См. № 3).

7 упражнение.

1. Полуприсесть на левой ноге, отведя правую ногу назад и на носок—руки поднять вверх.
2. Опираясь обеими руками около левой ступни, выбросить ноги назад в упор, лежа за руками.
3. Оттолкнуться обеими ногами от пола и перемахнуть обе ноги в правую сторону (опираясь на левую руку) и тотчас же повернуться направо и занять положение—упор лежа перед руками.
4. Отталкиваясь одновременно обеими руками от пола, повернуться кругом влево в упор, лежа за руками.
5. Подскочивши, встать на левую ногу—поставить правую ногу назади на носок и подняться на носок, левой—через положение вперед—поднять руки вверх (ладони вперед).
6. Опускаясь на полную ступню левой ноги и придвигая правую, занять основную стойку—через положение в стороны—руки опустить вниз.

8 упражнение.

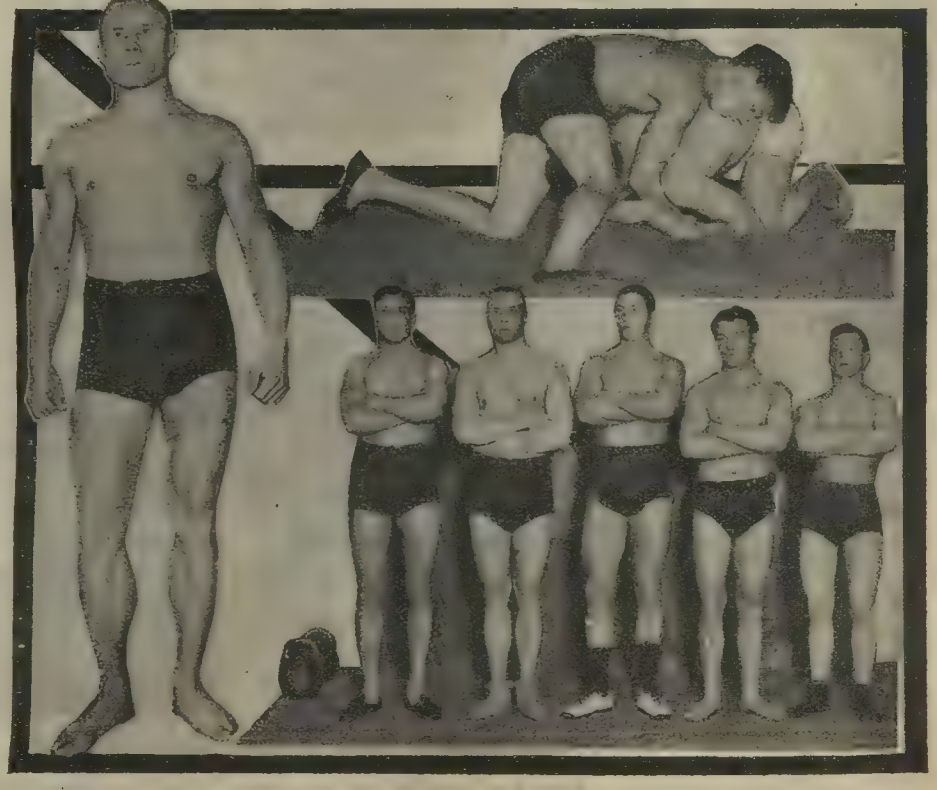
1. Подняться на носки через положение в стороны, руки поднять в стороны кверху (ладонь назад).
2. Присесть на левой, отведя правую ногу вперед и на носок—руки опустить вперед (ладони вовнутрь).
3. Опираясь обеими руками по обе стороны левой ступни—выбросить левую ногу назад, а правую дугою направо—в положение упора, лежа за руками.
4. Оттолкнувшись обеими ногами от пола и перемахнувши ими через правую сторону вперед и одновременно обеими руками оттолкнувшись от пола повернуться кругом в правую сторону в положение упора лежа за руками.
5. Подскочивши присесть—руки поднять вперед.
6. Выпрямиться в основную стойку—руки опустить вниз.

9 упражнение.

1. Полуприсесть на левой ноге, отведя правую ногу в сторону, на носок—руки поднять в стороны.
2. Опираясь обеими руками по обе стороны левой ступни—выбросить левую ногу назад и дугою направо отвести правую ногу назад в упор лежа за руками.
3. Встать—поставив правую ногу между рук и отведя левую в сторону на носок полуприсесть на правой ноге — руки поднять в стороны.
4. Опираясь обеими руками по обе стороны правой ступни — выбросить правую ногу назад и дугою налево отвести левую ногу назад в упор лежа за руками и опуститься на согнутые руки.
5. Выпрямить руки и оттолкнувшись обоими носками, согнув ноги в коленях, провести их между руками и выбросить вперед в упор лежа перед руками.
6. Оттолкнувшись одновременно обеими руками, повернуться кругом в левую сторону в упор лежа за руками.
7. Подскочивши встать в основную стойку и тотчас же приподняться на носках — руки поднять в стороны к верху (взручить кнаружи).
8. Опуститься на полные ступни—руки опустить вниз.

10 упражнение.

1. Присесть — руки поднять вперед кверху (предручить кверху).
2. Опираясь обеими руками перед ступнями выбросить обе ноги назад в упор лежа за руками.
3. Отталкиваясь обеими носками, перемахнуть обе ноги в правую сторону с поворотом кругом в левую сторону (вокруг левой руки) в упор лежа перед руками.
4. Оттолкнувшись одновременно обеими руками, повернуться кругом в левую сторону в упор. лежа за руками, подняв левую ногу назад.
5. Поставив левую ногу между рук встать и полуприсесть на левой, поставив правую ногу позади на носок—руки поднять в стороны.
6. Выдержка левой ноги—правую ногу дугою направо перевести вперед и на носок руки свести вперед.
7. Встать на выпрямленную левую ногу—повернуться налево и придвигом правой ноги занять основную стойку и тотчас же подняться на носках—через положение вниз и в стороны, руки поднять вверх (через приручивание и уручивание).
8. Опуститься на полные ступни. Через положение вперед, руки опустить вниз.



Первенство Москвы по поднятию тяжестей и борьбе для новичков. Слева — т. Дехтярев (Динамо), занявший первое место по гирям в тяжелом весе. Вверху—момент борьбы. Внизу—победители по гирям *Г. Г. Иосса.*

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПЕРВОЕ ВСЕУКРАИНСКОЕ СОВЕЩАНИЕ СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Первый день.

Утреннее заседание.

8-го февраля 1925 года в большом зале ВУЦИК'а открылось первое всеукраинское совещание по физкультуре, на которое прибыли представители губернских и окружных советов физкультуры, крупных районов и низовых спорткружков. Общее число участников совещания 81 человек.

Председатель ВСФК УССР т. Буценко, открывая совещание, указал, что физкультурное строительство, составляющее часть советского строительства, мыслимо лишь тогда, когда в нем принимают активное участие все пролетарские элементы города и села.

«Владимир Ильич Ленин,—говорит далее т. Буценко,—уча нас государственному строительству, всегда думал, как бы воспитать здоровый кадр пролетариата для дальнейшего социалистического строительства.

По предложению т. Буценко, совещание почтило память Ильича вставанием.

В почетный президиум избираются т. т. Петровский, Затонский и Угаров. В президиум и секретариат—т.т.Буценко, Высочиненко, Ефимов, Конотоп, Правдолюбов, Рышков, С. Привис, Городисский, Жмуть, Маковский и Блях.

Вбое утверждения повестки дня совещание приветствует т. т. Высочиненко (ЦК ЛКСМУ), Ситилов (23 дивизия), Ефимов (Наркомздрав), Карпинская—самая юная физкультурница г. Харькова (клуб им. Профинтерна), Шепельский (ЦБ пролетарского студенчества), Полтавец (Харьковские курсы инструкторов ф. к.). Заслушиваются также письменные приветствия от Г. И. Петровского и старост спорткружков г. Одессы

Почти все выступавшие, констатировав уже имеющиеся достижения в области физкультурного строительства в городе, подчеркнули неотложную необходимость перенести центр внимания работы СФК на физкультурное воспитание села. «Стать лицом к селу»—вот ближайшая основная задача СФК.

Доклад о работе Высшего Совета физкультуры при ВУЦИК'е сделал председатель совета т. Буценко, указавший, что советом выполнена задача продвижения физкультуры в рабочие массы и противопоставления старой спортивной идеологии — новой, основанной на коллективном выявлении достижений, проникнутой классовым пониманием физкультуры, как средства воспитания могучих кадров, способных закрепить и углубить завоевания революции.

ВСФК достигнуто, кроме того, следующее: установлена нормальная связь рабочих с наркоматами и ведомствами; налажена связь с местами; развернута работа секций ВСФК — агитационной, научно-учебной, организационной, спортивно-технической и шахматной; проведены всеукраинские соревнования и встреча с зарубежными физкультурниками; организован дом физической культуры; налажено издание печатного органа совета «Вестник Физической Культуры»; втянута в работу по физкультуре советская общественность и др.

В ближайшие задачи совета входит: закрепление работы в городе, организационное оформление низовых кружков; центр внимания селу; увеличение кадра инструкторов; дальнейшее укрепление связи с местами; ликвидация в окончательной форме скаутского и шовинистического уклона, замечающегося кое-где на местах и составление плана проведения летней кампании.

Вечернее заседание.

Перед началом вечернего заседания к зданию ВУЦИК'а подошли организованным порядком физкультурники харьковских пролетарских спорткружков. С приветствиями от них выступили: т. Турчининов (Всеработпрос), Оркин (кружок физкультуры им. Петровского), Шугай (Красный желдор.) и Чекмарев (об'единенный клуб «Металлист»).

Все вечернее заседание было посвящено заслушанию докладов с мест.

Не останавливаясь подробно на работе каждой губернии, укажем наиболее выпуклые моменты.

Всего на Украине охвачено физкультурой более 200.000 человек.

Из этого числа лишь небольшой процент падает на село. Женщины втянуты в среднем на 20—25%. Слабо втянуты партийцы, но зато заметна массовая тяга в кружки комосомольской и рабочей молодежи.

Почти всюду слаба связь с профорганами. Замечается острый недостаток средств инструкторского состава и [illegible] чатных руководств физкультуры. Журнал «Вестник Физической Культуры» удовлетворяет места. Все недочеты в работе советов об'ясняются, главным образом тем, что сконструировались они при исполкомах сравнительно недавно и работа их организационно еще не оформлена.

Рис. 1 и 2—занятия тульских физкультурников в клубе „Серп и Молот" при местном патронном заводе.
Рис. 3—Бассейн для плавания Ленинградского губпрофсовета.

Второй день.

Утренее заседание 9-го февраля прошло в прениях по докладам ВСФК и мест. Выступавшие участники совещания отмечали недостаточно еще налаженную связь ГСФК с округами, с одной стороны, и с ВСФК — с другой.

В прениях много места было уделено неувязке деятельности СФК с некоторыми ведомствами в отдельных губерниях. Кроме того, совещание остановило свое внимание на представленных ГСФК статистических данных, в коих часто данные преувеличены, что создает совершенно неправильное представление о работе мест. В большей степени это относится к цифрам физкультурного охвата селянской молодежи.

Вечернее заседание началось докладом тов. Привиса «**О низовом строительстве физкультуры**». Докладчик, указывая на необходимость усиления кампании по созданию первичных ячеек физкультуры — кружков на фабриках, заводах, в учреждениях, профсоюзах и ВУЗ'ах, выдвинул организационные формы их построения. Кружком руководит бюро, которое избирается общим собранием членов кружка с согласованием кандидатур с ячейкой ЛКСМ. Докладчик считает необходимым вновь возбудить вопрос перед ВУЦИК'ом о создании районных СФК при РИК'ах, что ранее ВУЦИК'ом было признано нецелесообразным. Дальнейшая схема физкультуры должна остаться такой, как она есть сейчас, так как на опыте доказана ее жизненность.

Доклад «**О поднятии квалификации инструкторов и улучшения врачебного контроля**» сделал д-р Блях. Докладчиком были выдвинуты следующие основные положения, принятые совещанием: 1) Инструктора физкультуры могут допускаться к преподаванию лишь с рекомендацией соответствующих СФК. Последний ведает учетом и распределением всего инструкторского состава, находящегося на территории данной губернии и округа. 2) Все инструктора, не имеющие специального образования и звания педагогов должны быть пропущены через соответствующие испытательные комиссии, создаваемые ГСФК. 3) При ВСФК необходимо провести в законодательном порядке учреждение «Центральной испытательной комиссии», которой было бы предоставлено право выдачи звания педагога по ФК и утверждение всех решений губернских комиссий. 4) Все инструктора, не выдержавшие испытаний, должны быть пропущены через шестимесячные курсы губсоветов (где таковые имеются), или через всеукраинские курсы. Кроме того, для углубления познаний инструкторов в каждой отдельной области физкультуры, необходимо устраивать семинарии (с уклонами: соцвоса, профобра и культпросветклубов). Для подготовки кадров помощников инструкторов необходима организация «самокурсов» из числа комсомольцев и активных физкультурников. 5) Для продвижения физкультуры на село и большей ее увязки со всей учебно-воспитательной и культурно-просветительной работой необходимо введение обязательного курса теоретического и практического во всех подтехникумах и ВУЗ'ах, совпартшколах, курсах милиции, курсов по переподготовке педагогов, курсах по переработке клубных работников и работников по детдвижению. 6) Для об'единения в области работы по повышению квалификации, необходима в каждом городе организация «бюро коллектива инструкторов», которое работает под непосредственным руководством и контролем СФК. 7) Поднимая вопрос о квалификации инструкторов, необходимо более внимательно подойти к материальному положению их, которое в значительной мере определяет их работоспособность. Необходимо добиться уравнения ставок работников по ФК с остальными педагогами, но с уменьшенной нагрузкой во времени. 8) Инструктора ФК должны стать не только педагогами, но и воспитателями пролетариата. 9) Необходимо привлечение к физкультуре в первую очередь врачей школьно-санитарных и фабрично-заводских, а также поликлиник рабмеда для проведения врачебного контроля. 10) Врачебный контроль может быть проведен: в школах соцвоса — школьно-санитарными врачами; в школах ФЗУ — фабрично-заводскими врачами; в клубах — врачебно-антропометрическими пунктами. 11) Для об'единения научных сил и практических работников и проработки различных вопросов, интересующих врачей и педагогов, желательна организация «ассоциации работников по физкультуре».

Тов. Высочиненко в своем докладе «**О роли ЛКСМ в строительстве физкультуры**» отметил, что участие ЛКСМ в данном случае должно выражаться: 1) в идейном руководстве всех кружков (заводских, профсоюзных и вузовских), 2) в обязательном привлечении комсомольцев для работы в СФК и 3) в подготовке комсомольцев и инструкторов ФК.

С докладом «**О ликвидации физбезграмотности**» выступил тов. Марченко. Кампанию по ликвидации физбезграмотности докладчик предложил вести по двум направлениям: 1) ликвидация физбезграмотности среди масс вообще и 2) среди физкультурников в частности.

В первом случае необходимо: войти в соглашение с губ'ячейками, подготовить соответствующим образом инструкторов, чтобы они не были только техническими проводниками физкультуры, но и пропагандистами ее; привлечь также молодых врачей, педагогов и вообще всех активных работников. Во втором случае необходимо воспитание самих физкультурников, для чего программа работы кружка не должна ограничиваться только технической стороной. Следует включить в программу преподавание минимальных познаний по анатомии, гигиене, физиологии, ознакомление с международным пролетарским спортивным движением и обсуждение текущих вопросов организационного и технического порядка.

Коснувшись далее вопроса о т. наз. физкультурной этике, т. Марченко заявил, что никакой такой этики не может быть, надо привить общее понятие о пролетарской этике, приложив ее к физкультуре.

Доклад «**О работе на селе**» сделан тов. Высочиненко. Работы по физкультуре на селе — начал свой доклад т. Высочиненко, — как таковой, на селе нет. Если есть кружки, то они организованы в пригородах и заполнены молодежью, работающей в городе. Надо заставить комсомольские ячейки села

Зимнее купанье повсеместно начинает приобретать популярность.

В целях предосторожности от заболеваний требуется необычайно осторожное постепенное втягивание организма, начинающееся с осени. Вверху — купанье в Неве слушателя военно-морского училища Ефимова и студента политехн. инст. Потапова. Справа — Дундур (Ленинград) собирается принять „ванну". Внизу — группа купающихся в Казани, прозванных „моржами". Всего в Казани купается 66 человек.

задуматься над вопросами физкультуры и взять на себя организацию кружков, втянуть в эту работу драмкружки, допризывников и привлечь сельских учителей и врачей.

Специального шефства спорткружков над селом не должно быть. Оно проводится в порядке общего шефства, с выездом на село спорткружков шефствующих организаций. Докладчик указал на необходимость введения занятий по физкультуре на тех курсах, курсанты которых по окончании будут командированы на село.

Среди выступивших в прениях по последнему докладу товарищей тов. Правдолюбов внес следующие конкретные предложения:

1) общее руководство должно быть возложено на комсомол;

2) необходимо использование при практическом проведении ФК на селе политработников и красноармейцев, подлежащих демобилизации, путем подготовки их к преподаванию;

3) необходимо издание популярных брошюрок для села, с начальными практическими указаниями по физкультуре;

4) все программы соревнований губернских и окружных должны строиться с расчетом на привлечение сельской молодежи;

5) кампания в общей прессе путем выделения «уголка физкультуры на селе»,

6) льготы для допризывников и терсборников, занимавшихся физкультурой до призыва.

В заключительном слове т. т. Буценко и Высочиненко сходятся на предложении организации райсоветов, возможности проведения ФК на селе при сельбудах и использовании для этой цели сельского учителя.

Третий день.

Третий день совещания прошел в работе по секциям: учебно-технической, организационной и агитационно-пропагандистской.

В учебно-технической секции были рассмотрены и утверждены следующие положения: 1) Положение об учебно-технических комитетах ГСФК и ОСФК. 2) Положение о бюро коллектива преподавателей ФК, 3) План весенней и летней работы в кружках ФК. 4) О поднятии квалификации инструкторского состава и о врачебном контроле и 5) Всеукраинских и губернских курсах ФК.

По первому вопросу постановлено, где это возможно, об'единить работу научно-учебного комитета и спорттехкома.

По второму вопросу признана желательной организация бюро коллектива в целях повышения знания инструкторов и обмена опытом.

В основу плана весенней и летней работы кружков положено: использование естественных факторов здоровья — солнца, воздуха и воды; кроме того решено следующее: а) всех занимающихся делить на три основные группы: **новичков**, занимающихся меньше года, **младших**, занимающихся больше года и выполняющих нормальные достижения и **старших**, достаточно подготовленных; б) в целях борьбы с увлечением футболом популяризировать коллективные игры гандбол, баскетбол, лапту, городки и др.; в) соревнования проводить главным образом коллективные и оценку результатов производить не только по техническим достижениям, но и принимать во внимание дисциплинированность, корректность участников и т. п.; г) считать ударной задачей обучение в наступающем летнем сезоне всех физкультурников плаванию, проведение массовых прогулок, экскурсий в села и вовлечение женщин в физкультуру; д) считать обязательным проведение шестибория для футболистов и невыполняющих не допускать к соревнованиям; е) в июле—августе провести в районах, округах, а где возможно и губерниях, испытания, при чем программа их должна составляться с таким расчетом, чтобы участники могли выявить свою разносторонность; ж) считать необходимым участие всех физкультурников в праздновании 1-го мая, взяв за основу программу, составленную ВСФК; з) установить обязательный врачебный осмотр и антропометрические измерения занимающихся перед выходом на площадку и осенью по окончании летнего сезона.

По четвертому вопросу приняты все положения, выдвинутые докладчиком д-ром Бляхом в своем докладе 9/II.

По пятому пункту признано желательным организовать курсы во всех губерниях. Всеукраинские курсы приблизить в программном отношении к государственному институту ФК.

В текущих делах были обсуждены следующие вопросы: о стрелковом спорте, о занятиях с юн. ленинцами, об увязке работы с рабмедом, об издании хрестоматии по физкультуре, о проведении физкультуры в домах отдыха, о зарядной (подготовляющей к труду) и разрядной (коррегирующей) гимнастике для трудящихся, о военно-спортивных комитетах, о созыве всеукраинского совещания инструкторов и др.

В организационной секции были обсуждены следующие вопросы, по которым и вынесены постановления: 1) о низовом строительстве физкультуры—приняты в основе все положения, выдвинутые тов. Привисом в своем докладе, 2) намечено разграничение сферы деятельности различных ведомств в области физкультуры, 3) утверждено положение о работе оргсекции СФК, 4) утверждено положение о районных клубах физкультуры, 5) признано желательным и намечено положение об организации районных советов ФК.

В агитационно-пропагандистской секции утверждены мероприятия по ликвидации физбезграмотности; вынесено постановление о методах воспитательной работы кружка ФК. Кроме того, обсуждался вопрос о журнале «Вестник Физической Культуры», который признан удовлетворяющим своему назначению и признано необходимым принять меры к его широкому распространению.

По окончании работ секции в заседании пленума были заслушаны работы секции в пунктах, вызывающих расхождения. Все постановления с небольшими поправками были утверждены.

Затем были вынесены резолюции, переданные на окончательное редактирование в президиум совещания. День закончился докладом тов. Высочиненко о всеукраинском стадионе, в котором он сообщил о намеченной постройке в г. Харькове всеукраинского стадиона, средства на который должны быть отпущены различными ведомствами. Тов. Высочиненко коснулся также вопроса о всемирной спартакиаде рабочих спортоганизаций.

После разрешения мелких текущих вопросов совещание было закрыто.

А. ШВЕЦ.

БАТАЙСКИЙ РАЙОН ДОНСКОГО ОКРУГА.

Медленно, но все больше и решительнее физкультура начинает проникать в самую толщу деревни. Характерным примером этого может служить Батайский район, в котором летом насчитывалось 6 физкультурников: на транспортной ячейке, при сельсовете, в хуторах: Самарском (ст. Каял), Кагальницком, в Старочеркасской станице и Койсуге.

Все физкультткружки, исключая транспортников, организованы в 1924 году.

Число постоянно занимающихся в селькружках 30—36 человек, в транспортном—80 человек. Из общего числа занимающихся до 80% приходилось на долю членов РЛКСМ, остальные 20%—батрацкая молодежь.

Летом физкультткружки занимались игрой в футбол, баскетбол, гимнастикой и легкой атлетикой.

В некоторых кружках работу проводили шефы: в Самарском кружке занятиями руководили прикрепленные курсанты ОВПШ, в Койсугском—физкультткружок из Ростова Севзапкино. У всех кружков имелись площадки. В кружках Батайска, Кагальницком и Самарском имеются аппараты. Физкультткружки принимали участие в проведении юношеского дня; после демонстраций были проведены соревнования по легкой атлетике, футболу, а вечером гимнастические выступления.

Помимо работы, проводимой физкультурниками, занятия по физкультуре введены в учебную часть фабзауча (профтехнические курсы на транспорте).

С наступлением зимы работа несколько тормозится, но нужно ожидать, что Донсовфизкульт, который уже обследовал район, подтолкнет все организации и с его помощью работа наладится.

М. ФЛЮКОВ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИРКУТСКОЙ ГУБЕРНИИ ЗА 1923—24 Г.

(*Окончание. См. № 3*).

Агитработа. После всесоюзного совещания по ф. к. при ГСФК организуется агиткомиссия. — Основная работа агиткомиссии создание дома ф. к.

Дом ф.к. открыт 17 мая и при нем сразу начинает функционировать читальня. Книги сначала дают отдельные работники, но теперь постепенно дом приобрел свои. Читальня работает хорошо. Книг имеется до 1000, из коих половина по ф. к.

При доме выпускается стенная газета «Стадион»; вышло уже 25 номеров. Развертывается постепенно музей.

В декабре при доме организуется учебно-методическое об'единение работников ф. к., ставящее задачей подготовку и повышение квалификации отдельных работников путем самообразовательной работы, а также научно-методическую разработку вопросов ф. к.

В профсоюзах. Профсоюзы вплотную к работе подошли с лета 1924 г. До этого времени работа велась только у железнодорожников. К настоящему времени физкультурой в профсоюзах по губернии, кроме железнодорожников, охвачено: совработников 170 чел., химики—296, горнорабочие—308, нарсвязь — 25 чел., медсантруд—40 и рабпрос—20 чел.

Несмотря на то, что ГСПС имеет платного инструктора, должного внимания этой работе не уделяет. На дело физразвития тратится лишь 0,1% средств культотдела, что ни в коем случае нельзя считать нормальным.

У железнодорожников. На Заб. ж. д. работу по ф. к. ведет дорожное бюро ф. к., которое имеет основной материальный базис в виде 20% отчисления от культфонда.

На 1 декабря 1924 года по дороге имелось 14 кружков ф. к. с 1143 членами, при 9 инструкторах. Пособиями и инвентарем кружки снабжаются хорошо. Все кружки получают «Известия Ф. К.» и «Кр. Спорт». Оборудуется в вагоне врачебный кабинет, который и будет обслуживать всю дорогу. Все кружки принимают активное участие в работе местных территориальных организаций, участвуя в состязаниях и выступлениях.

Заключение. Нельзя сказать, чтобы не было препятствий и шероховатостей в работе нашего совета; их много, они встречаются повседневно и их приходится изживать. Главнейшие из них: 1) Разношерстный состав совета, состоящего из лиц, мало интересующихся постановкой ф. к., почему совет собирается редко и полного руководства осуществлять не может. За последнее время организован президиум и этот пробел заполнен. 2) Инертность к ф. к. профсоюзов, которую наш совет еще преодолеть не может. 3.) Плоховато обстоит дело с постановкой физкультуры у пионеров. При ГСФК есть детсекция, которая, надеемся, выправит этот из'ян. 4) Слабость работы в уездах, на что ГСФК обратил должное внимание; проведенное губсовещание должно оживить уезды.

В общем можно перечесть еще десяток недостатков и пробелов нашей работы: тут и недостача средств, отсутствие работников и проч. и проч.

Но, вспомнив состояние физкультуры в губернии год тому назад, мы смело говорим, что имеется большое достижение, а это уже порука тому, что дело в дальнейшем двинется вперед.

Г. НОРВИД.

НЕКОТОРЫЕ ДАННЫЕ ИЗ ИСТОРИИ РАБОЧЕГО ВЕНГЕРСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ.

Венгерское рабочее спортивное движение фактически возникло в 1907 г., когда некоторые члены будапештских немецких спортобществ: «Форвертс» и «Арбейтер-Форбиндсферрейн», организовали первое рабочее спортивное общество, назвав его «Мункас», т.-е. «Рабочий».

В 1908 году к «Мункас» примкнули «Тестедцо» (общество телесного развития и воспитания). «Эгей», туристическое «Натурфрейнде» и ЕСЦ, (об'единение ресторанных служащих). В 1910 году возникла организация рабочих-металлистов под названием «Вазас».

Возникновение и рост рабочих организаций с самого начала обусловливалось классовым самосознанием передовых рабочих, но почти до 1917 года молодым пролетарским клубам приходилось участвовать в выступлениях и соревнованиях под флагом буржуазного национального об'единения.

Чрезвычайно трудные условия, в которых все время приходилось и приходится существовать рабочим спорт-организациями, несколько раз почти что срывали все дело.

Если первое десятилетие до 1917 года, несмотря на империалистическую войну, все же ознаменовалось кое-какими организационными и техническими достижениями, то после государственного переворота и поражения советской власти наступили тяжелые дни; лучшие силы, избегая репрессий, вынуждены были оставить Венгрию. Рабочие общества лишились своих руководителей и организаторов.

Особенно тяжело дались последние пять лет.

Вот несколько фактов. В 1923 г. распоряжением власти помещения рабочих организаций отводятся под жилье. Еще в 1919 году запрещалось допускать членов рабочих организаций на городские спорт-площадки, предоставив их полностью в распоряжение буржуазных организаций. Властями посылались неоднократно специальные агенты, разгонявшие тренирующихся рабочих. Одевать красные майки и трико (форма рабочих организаций) не разрешалось под страхом привлечения к ответственности за агитацию против государственной власти.

В течение пяти лет не представлялось возможности получить помещения для самостоятельного выступления рабочих гимнастов, хотя по количеству они сейчас превосходят в два раза всех членов буржуазных клубов, вместе взятых. Во всей стране лишь в Будапеште имеется приличный стадион, но и он находится в руках фашистов. Лишь четыре года назад удалось создать об'единяющий рабочий спортивный союз, который сумел в 1923 г. сорганизовать и провести первое рабочее первенство по легкой атлетике и международные соревнования по борьбе с участием представителей финского рабочего спортивного союза. Эти первенства, а также и вся подготовительная работа к Франкфуртской рабочей олимпиаде протекали под уклоном втягивания широких рабочих масс и агитации за классовое значение рабочего спортдвижения.

Вот некоторые технические результаты венгерских рабочих организаций.

Еще в 1912—13 году общество «Мункас» выигрывает первенство страны по борьбе и бегу, а в 1914 году и в командном кроссе. Лучший бегун этой команды, Венцель Воларик, находится ныне

в Чехо-Словакии, куда ему пришлось «пробежаться». Его время на 1500 м.— 4 : 02.

Отдельные достижения рабочих спортсменов за последние годы следующие: 400 м.—53,4; 600 м.—1:26,8: 800 м. — 2:01,5; 1000 м.— 2:36,8; 1500 м.—4:15,6; 2000 м.—5:56; 5000 м.—16:12; 15.000 м.—53:00; ядро—10,89; копье—44; высота—168; длина—645, тройной—13,21; 110 м барьерный—18,8; 200 м. барьерный—27,8; 1500 м. ходьба—7,35; плавание—200 м. на груди 3,16.

Один из лучших европейских стайеров Кирали, является членом рабочей организации ЕСЦ. Его времена: 10 клм.—32:50;20 клм.—1.07,38; марафон—2.39.40.

Кроме перечисленных вначале крупных организаций, в Будапеште имеется от 30 до 40 рабочих футбольных команд и 2 организации, культивирующие борьбу. В провинции 10—20 футбольных команд, 2 тяжело - атлетических общества и 1 легко-атлетическое в Сцегеде.

Хотя венгерский рабочий спортивный союз и не входит официально в Красный Спортинтерн в силу местной политической ситуации, но, как и финский рабочий союз, являясь сторонников КСИ, он занимает в Люцернском Спортинтернационале крайнюю левую позицию.

Справа—Александр Цефай, лучший венгерский рабочий спортсмен многоборец. Слева—Михаил Матура, борец легковес, победивший знаменитого финна Линдквиста. Посредине—„юный коммунист" на улицах Берлина агитирует на выборах. Мальчик принадлежит к одному из детских отрядов берлинских рабочих велосипедистов, носящих почетное прозвище „красной кавалерии".

ДОСТИЖЕНИЯ ГЕРМАНСКИХ ЛЕГКО-АТЛЕТОВ ИЗ РАБОЧЕГО СОЮЗА.

В одном из последних номеров «Изв. Физической Культуры» за 1924 год мы приводили результаты розыгрыша первенства финского рабочего союза.

Последние во многом превосходили высшие достижения СССР. Настоящая таблица, помещенная в «Фрейе Спортвохе», показывает нам, что и у наших немецких товарищей дело по этой части обстоит весьма благополучно. Общее заключение, сразу же бросающееся в глаза—ясно говорит, что рабочий спорт в Германии быстрыми шагами догоняет буржуазный, подходя в большинстве номеров легкой атлетики к нему вплотную.

В таблице даны достижения рабочих первенств 1923 и 24[1]) года (в Берлине и Франкфурте), абсолютные высшие достижения рабочего союза и, наконец, для сравнения—результаты буржуазных немецких первенств 24 года, с одной стороны и первенств финского рабочего союза с другой.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Вид упражнений	Берлин 1923 г.	Франкфурт 1924 г.	Высшее дост. Герм. рабоч. союза	Первенство Финск. раб. союза 1924 г.	Германские буржу. герв. 1924 г.
Бег 100 мтр....	11,5	11,2	11	11,5	10,7
„ 200 „	23,4	23,4	23,1	23,7	22,3
„ 400 „	54,5	55,2	53,8	49,9	51,2
„ 800 „	2:05.6	2:08,3	2:02,4	1:58,9	1:57,8
„ 1500 „	4:31,7	4:17,2	4:03	4:04,2	4:06,8
„ 3000 „	9:37,8	9:29,4	9:29,4	—	—
„ 5000 „	16:15,9	16:01	15:43,5	*15:08,3*	15:23,5
„ 10000 „	—	*34:07*	*34:07*	32:39,3	33:07,4
„ 110 с барьер..	17,7	17	17	—	—
Эстафета 4×100 м.	45,8	46,4	45	—	46,3
„ 10×100 „	1:5 ,5	1:57,2	1:56,5	—	—
„ 4×400 „	—	3:50,2	3:39,2	—	—
Эстаф. олимпийск.	3:[illegible]2,1	3:54,3	3:48,2	—	—
„ шведская..	2:10,4	2:11,2	2:09,4	—	—
„ 3×1000 м.	8:35	8:31,1	8:31,1	—	—
Прыж. в дл. с места	2,90	2,78	3,06	—	—
Тоже с разбега ...	—	6,35	6,69	6,06	6,89½
Прыж. в выш. с мес.	1,28	1,30	1,42	—	—
Тоже с разбега ...	1,70	1,70	1,75	1,80	1,77
Тройной.....	12,96	13,15	13,51	13,74	—
Прыжок с шестом.	3,20	3,10	3,40	3,40	3,70
Ядро	10,54	10,52	11,32	13,07	13,37
Диск	28,49	32,95	36,50	40,20	41,20
Копье	46,81	44,21	46,81	56,80	56,83
Молот	30,11	29,70	30,11	38,28	—
Женские достижения.					
Бег 100 мтр.....	12,9	13,1	12,4	—	12,9
Прыж. в дл. с разб.	4,46	4,60	4,71	—	4,91
Тоже в вышину. ,	1,30	1,37	1,42	—	1,43
Ядро (5 кгр.)	7 27	7,10	7,80	—	8,69
Диск	19,80	19,44	19,80	—	25,66
Копье	—	26,33	26,33	—	35,69
Эстафета 4×100 м.	55,4	56,2	55,4	—	52,8
„ 10×100 „	2:18,3	2:24	2:18,3	—	—

[1]) Относительно низкие результаты показанные во многих номерах на Франкфуртских первенствах, об'ясняются в первую очередь ненормальными условиями розыгрыша последних (недостатки организационной части, малый с'езд участников, холодная дождливая погода и т. д.).

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

НА 1925 г. **ОТКРЫТА ПОДПИСКА** НА 1925 г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал 24 №

2-й год издания.

Ответственный редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

В 1925 году **Известия Физической Культуры** явятся в полной мере руководящим журналом по организационным, научным, программно-методическим и техническим вопросам, с широко поставленным информационным отделом. **Известия Физической Культуры** будут освещать работу всех советов физкультуры, профсоюзов, РЛКСМ, военного ведомства, Наркомпроса, Наркомздрава и др. организаций. Учитывая свои задачи, а также масштаб и характер работы мест, журнал особое внимание будет уделять Сев.-Зап. области (Ленинграду), Уралу, Украине, Сибири, Донбассу.

Основные отделы журнала:

Организационный. — Научный. — Учебно-методический — этот отдел будет систематически выявлять все практические вопросы проведения физкультуры в профсоюзах, армии и флоте, в школе и пр.; вопросы программного характера; практические указания руководителям кружков и инструкторам; учебные планы, уроки и т. п. — **Технический.** — Физкультура в Красной армии и флоте. В профсоюзах и РЛКСМ. — По учебным заведениям. — Обзор спортивного движения (все виды спорта). Информационный отдел. — Библиография. Официальный отдел. Почтовый ящик.

Каждый № Известий Физической Культуры будет богато иллюстрирован.

В целях удовлетворения назревшей потребности в НАИБОЛЕЕ СОЛИДНОЙ литературе, будет дано в качестве

ПРИЛОЖЕНИЙ К

ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,

6 книг сборников

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ,

в которых будут помещаться все, наиболее ценные, труды научных институтов и вуз'ов по физкультуре, экспериментальные работы и статьи по организационным, научным, учебно-методическим и техническим вопросам, отдельных авторов.

Вторым приложением к ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ будут

6 выпусков журнала

„ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ“,

дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями

12 месяцев	. . . . .	**15** р.
6 „	. . . . .	**7** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**4** „

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**

Ответственный редактор **К. А. МЕХОНОШИН.**

Красный Спорт явится полным зеркалом спортивной жизни **всего СССР** в самом живом и интересном изложении. Каждый кружок, каждый физкультурник в лице **Красного Спорта** будет иметь незаменимого осведомителя и спутника своей повседневной работы. Наиболее крупные спортивные события будут обслужены в **Красном Спорте** особо полно и интересно. Чтобы сделать **Красный Спорт** наиболее живой и популярной газетой, в ней будут систематически печататься: злободневный фельетон, рассказы, воспоминания из спортивной жизни и юмористический отдел.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА КРАСНЫЙ СПОРТ

12 месяцев.	. . . . .	**7** р.
6 „	. . . . .	**3** „ **50** к.
3 „	. . . . .	**1** „ **75** „

По желанию, подписчики как ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, так и КРАСНОГО СПОРТА могут получить на особо льготных условиях

ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ И СЕРИЮ ПЛАКАТОВ

1-я кн. **Легкая атлетика.** — Руководство по всем видам легкой атлетики, с 150 рис. 2-я кн. **Борьба.** — Впервые выпускаемое у нас полное руководство по борьбе, снабженное более 300 рис. — 3-я кн. **Гребля.** — Руков. по всем видам гребли, с 100 рис. — 4-я кн. **Водный спорт.** — Руков. по плаванию, прыжкам, нырянию и остальным видам водного спорта, с 150 рис. 5-я кн. — **Вопросы физкультуры в армии и флоте.** — 6-я кн. Вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ. — 7-я кн. **Вопросы физкультуры в школе.** — 8-я кн. **Спортивный календарь-справочник на 1926 г.** — 9-я кн. **В помощь руководителю,** старосте и инструктору физкульткружка.

Особая серия **плакатов-таблиц** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА ВСЮ ЭТУ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

12 месяцев.	. . . . .	**8** руб.
6 „	. . . . .	**4** „
3 „	. . . . .	**2** „

ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ ПОЛУЧАТ ВСЕ 9 книг и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 6 мес.—4 кн. и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ, ПОДПИСЧИКИ на 3 мес.—2 кн.

Подписку и переводы направлять

непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15. При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московск. Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4.82-85.

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Физическая культура зимой. Сост. д-р Г. К. Бирзин, Л. В. Геркан, д-р А. А. Жемчужников, Б. А. Кальпус и П. П. Скалкин. Под редакцией Б. А. Кальпуса и д-ра А. А. Жемчужникова. Одобрено Техкомитетом ВСФК. Ц. 45 к.

Руководство по лыжному спорту. Сост. Н. М. Васильев, М. М. Гостев и А. Н. Немухин. Одобрено Техкомитетом ВСФК. С рис. в тексте. Ц. 1 р. 10 к.

Руководство по устройству буера. Сост. М. Прохоров и Н. Рябинин. Одобрено Техкомитетом ВСФК. С рис. Ц. 20 к.

Метод об'ективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. Сост. Г. А. Калачев. С пред. К. А. Мехоношина. Рекоменд. Инспекцией вневойсковой и физической подготовки РККА. Ц. 30 к.

Физическая культура в деревне. Сборн. ст. (А. Г. Иттин, А. А. Зикмунд, Л. В. Геркан, М. М. Конторович, А. Колоколова, А. Венгеров, В. Стариков, И. Патыш, И. Страшун, проф. В. В. Гориневский, Г. А. Безак) под ред. и с пред. Н. А. Семашко. Ц. 40 к.

Заказы выполняются наложенным платежом немедленно по получении ½ всей суммы заказа. Пересылка за счет заказчика.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Московскую Контору Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства Высшего Совета Физической Культуры— Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

136-9

ВНИМАНИЕ!

Всем госорганам, партийным, кооперативным организациям, кружкам физкультуры, фабкомам и месткомам

„ТРЕСТ-МОСТРИКОТАЖ"

Приступил к массовому производству **спортивного белья:**

СПОРТ!

СПОРТИВНЫЕ—ФУФАЙКИ
ФУТБОЛЬНЫЕ—ФУФАЙКИ
МАЙКИ
СПОРТИВНЫЕ—ТРУСИКИ

СПОРТ!

Всевозможные цвета. Разнообразная отделка.

ЦЕНЫ ПОНИЖЕНЫ.

При крупных заказах обращаться — Правление Треста, Торговый Отдел — Москва, Ильинка, Козьмодемьяновский пер., д. 3. Тел. 1-26-52 и 91-10.

Мелкие заказы выполняются через оптово-розничные магазины Треста:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

136-9

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И МО... ФИЗ. КУЛЬТ...ЯМ.

1925
№ 5
МАРТ

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА И РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 47. Телефон I-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планки, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей, теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Принимаются заказы на оборудование гимнастических зал и спортивных площадок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 47.

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

при ЦК Р. Л. К. С. М.

Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотиновые, трусики и т. п.

БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.

ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА

ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ

высылка наложенным платежом при получении задатка

140-441-2

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

в любом количестве предлагает

СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК

(Москва, Столешников, 6. Тел. 4-39-41).

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО ПО ПОЛУЧЕНИИ ВСЕЙ СУММЫ

Ростомеры (с сиденьем) — 45 руб. **Спирометры** — 20 руб. Аппараты **Рива-Роччи** — 45 руб. **Динамометры** — 30 руб. **Стетоскопы** — 1 руб. **Сантиметровая** лента — 75 коп.

ПЕРЕСЫЛКА и УПАКОВКА ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА

141-3

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 марта 1925 г. № 5

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
6 месяцев „ . . . 7 „ 50 „
3 „ „ . . . 4 „ — „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	5 чер.	10 чер.
4-я	30 „	20 „	5 „	10 „
3-я	25 „	15 „	4 „	8 „
Поз. тек.	18 „	10 „	4 „	5 „

Среди текста—по соглашению.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА СРЕДИ ЖЕНЩИН.

Вовлечение работницы и крестьянки в физкультуру имеет громадное значение не только потому, что само по себе физическое состояние трудящихся женщин еще больше, чем мужского населения требует самого внимательного к себе отношения *), но еще и в силу того, что без физкультурного завоевания женщины-работницы и крестьянки мы не завоюем быта. Иными словами, не сможем проникнуть туда, где многообразные средства и методы физкультуры должны найти себе наилучшее применение.

Несмотря, однако, на важность этой задачи, мы к ее разрешению идем чрезвычайно медленно. Если нам удается довольно много сделать в смысле направления в сторону организованных занятий стихийного увлечения физическими упражнениями мужской молодежи, то женский молодняк, тоже в достаточной мере заинтересованный физкультурой, пока что лишен соответствующего руководства.

Главная причина такого положения, безусловно, кроется в том, что основные вопросы физкультуры в применении ее для женщины еще мало изучены.

В настоящее время ВСФК предпринял целый ряд мер по ускорению научной разработки данной задачи. Кроме того, уже несколько лет ведущаяся в этом направлении работа Госинфизкульта все ближе и ближе подходит к разрешению тех вопросов, овладение коими необходимо для практической деятельности.

По части организационной, если и не сделано пока многого, то все же положен первый почин—внимание к работе среди женщин привлечено во всех наших организациях.

Но, конечно, всего этого еще далеко недостаточно. Необходимо предпринять целый ряд шагов, отвечающих требованиям сегодняшней практики.

В области научно-методической ближайшие задачи заключаются в том, чтобы на основании имеющихся уже наблюдений и данных о влиянии различных видов физических упражнений на женский организм, дать хотя бы общие указания по гигиене упражнений и оградить занимающуюся молодежь от грубых ошибок.

На основании этих указаний надо провести кампанию по ознакомлению с ними всего нашего инструкторского состава. Это одно уже даст прекрасные результаты в смысле предотвращения отрицательных последствий от неправильного пользования физическими упражнениями.

Местные советы, независимо от идущей в центре разработки, должны вовлечь в активную деятельность тамошние врачебные силы и, опираясь на них, дать предварительные указания по кружкам.

Улучшение методического руководства занятиями среди женщин и обязательная постановка здесь врачебного контроля являются важнейшими и срочными мероприятиями.

Что касается организационных задач, то прежде всего нам надо втянуть в работу советов физкультуры отделы работниц и крестьянок. По декрету о советах физкультуры в их состав должны входить представители женотделов, но в большинстве случаев это правило не проведено еще в жизнь. Между тем отсутствие женщин в СФК сказывается чрезвычайно сильно и является одним из самых главных тормазов для успешного развития нашего дела.

Над оживлением работы среди женщин нам нужно безотлагательно подумать.

Физкультура для женщины-работницы и крестьянки должна сыграть еще более важную роль, чем для ее товарища по труду и борьбе—мужчины.

*) Поскольку организм женщины оказывается более восприимчивым к влияниям окружающей среды.

Д-р И. А. БАГАШЕВ.

СОЮЗ ФИЗКУЛЬТУРЫ И КУРОРТНОГО ДЕЛА.

Думается, что нам уже нет нужды говорить о роли физической культуры на страницах нашего журнала: об этом сказано много, и хорошо сказано. В свою очередь—значение курортного лечения в деле профилактики и терапии ясно и многосторонне освещено на страницах журнала «Курортное Дело». Что же касается союза этих двух борцов за здоровье, слияния двух родственных течений, то об этом нужно подумать и стоит основательно поговорить. Конкретно вопрос ставится таким образом: что делать физкультурнику на курорте?

Прежде всего — принципиально: каковы должны быть по сути дела взаимоотношения курортного лечения и курортного режима с физической культурой и гигиеническим врачеванием?

Физическая культура и гигиеническое врачевание, как важный фактор оздоровления нашей жизни, проникают во все ее проявления, но, однако, считаясь с особенностями места и времени, дозируют надлежащим образом свое участие. Курортный режим, слагаясь из лечебных курортных процедур и из приемов гигиенического врачевания, является по существу делом чисто медицинским и, конечно, безраздельно распоряжается в своей области. Таким образом, оба направления имеют свою самостоятельную линию, но помимо этого существует общая почва, на которой оба могут и должны тесно соединиться. Физическая культура направляет свои силы на помощь самым разнообразным слоям трудового населения, повышая жизнедеятельность и трудоспособность растущих детей, развивающихся юношей, трудящихся и утомленных рабочих, готовящихся к обороне красноармейцев и многих других групп. Вполне естественно поставить в ряды ее клиентов и тех больных, которые сохранили еще достаточный запас сил, чтобы с пользой для себя реагировать на раздражающие упражнения физкультурных методов. Значит, можно назначать физические упражнения строго определенным группам и наших курортных больных. С другой стороны, курортное лечение, опираясь в основе на целебные силы природы, не может, конечно, пренебречь тем богатым запасом естественных приемов оздоровления, который несет с собою физкультура в виде гимнастики, простых и легких видов спорта, методов тренировки и закаливания всего организма и, в особенности, кожи, и наконец—общих приемов гигиенического врачевания в виде применения солнца, воздуха и воды.

Первое место встречи новых союзников научный контроль (как его называет физическая культура) или отбор больных на основании показаний и противопоказаний (как это принято обозначать в курортном деле). В самом деле, курортник должен, производя диагностическую оценку больного, определяя степень ослабления сердечной деятельности (для углекислых ванн в Кисловодске) или стадию туберкулезного процесса (для выбора между Крымом и кумысом), внести в «формулярный список» больного и оценку его общего состояния в смысле необходимости определенного режима и в смысле допустимости тех или иных физических упражнений и приемов закаливания. В этом деле физкультурник [1]) должен принять непосредственное участие: 1) путем совместной выработки схематических (исчерпывающих) карт для отбора больных, с точным обозначением клинической и функциональной оценки данного больного на основании длительного и серьезного исследования его (поликлиника и биометрия) и 2) путем непосредственного изучения состава больных, направляемых на курорт, методами антропометрии, лабораторно-научного контроля и пробных (если нужно) функциональных испытаний. В результате такой двойной согласованной оценки больной направляется на курорт с полной характеристикой его состояния, что весьма облегчит работу местных распределяющих органов в деле детального назначения режима и лечения.

Но этого мало. Больной требует постоянного и тщательного наблюдения впродолжение курса лечения. Здесь вновь встречаются курортный врач и работник физкультуры, вновь схема текущих записей должна быть разработана совместно, вновь оценка улучшений в здоровьи, достижений в физкультуре, вредных уклонений и дефектов должна производиться общими силами. В этом важном и ответственном деле оба союзника — врач и инструктор физической культуры неизбежно пойдут к третьему товарищу – к лабораторному исследователю. Клинические методы лабораторной проверки здоровья уже твердо установились на курортах (в меру материальных возможностей), а вот с оценкой функциональной пригодности и «полноценности» (как начали недавно говорить), дело обстоит гораздо слабее. Здесь должен помочь физкультурник, ибо его задачи гораздо острее требовали функциональной проверки, и он с самого начала рациональной постановки советской физкультуры привлек себе на помощь научный контроль в форме физиологической проверки годности и достижений, в форме антропометрических, гематологических и проч. обследований физкультурной массы. Итак, вторая совместная задача—проверка улучшений и достижений во время пребывания на курорте. Третью задачу обсуждать легко: ее достаточно просто назвать — это будет оценка больного при отъезде с курорта, определение подходящей для него линии жизни и работы, напутственные наставления для разумного и посильного рабоче-житейского режима в дальнейшем.

Организовать приемы занятий для больных нужно осмотрительно, ибо они все-таки прежде всего нуждаются в отдыхе.

Будет нехорошо, если мы увлечем на новое дело массы больного люда, а не сможем дать удовлетворения всем желающим. Семь раз нужно отмерять, три с половиной раза испытать в одном—двух местах, и тогда уже за один раз отрезать организованным путем по всему курортному миру. Выбрать для начала немного удобных пунктов (по климату, географии, культурным удобствам, технической налаженности, медицинским показаниям и финансовой обеспеченности), и в них сосредоточить «ударную энергию».

---

[1]) Речь идет о физкультурнике-враче.

Не меньшую заботу вызывает и вопрос о методике физических упражнений на курортах. Здесь — дело ясное—книги в руки специалисту. Но вот в чем вопрос — какие книги? Физическая культура в советском построении уже доказала свою чуткость к запросам жизни. Она чужда узости прежних специализованных систем, она различает свои методы и приемы в зависимости от той группы народа, к которой ее приводит сама жизнь. Столь же новый и даже сугубо новый путь методики требуется для курортной массы. Сердечные больные в Кисловодске, ожиревые и подагрики в Ессентуках, легкие парезы и параличи в Пятигорске, хронические артритики на Мацесте, выздоравливающие от костного туберкулеза дети в Геленджике и в Алупке, детская армия с туберкулезными железами на бархатном песке Анапы и Евпатории, легочные и нервные больные на ясном берегу Южного Крыма, ревматики в Саках и в Одессе в период акклиматизации и тренировки, реконвалесценты, анемики, туберкулезные на кумысах..... ведь это же все различнейшие группы больных, разнохарактернейшие группы для физических упражнений и для режима. Методика упражнений, способы закаливания, расписание дня и занятий требует тщательной разработки для каждой группы в отдельности.

А вот еще важная задача: выбрать из обширного арсенала физкультуры те оружия, с которыми можно показать глаза на курорт. Вольные движения? — хорошо. Коррегирующие упражнения? — превосходно. Шведская общая и врачебная гимнастика?—приемлемо. Прогулки и экскурсии?—полезно. Упражнения на снарядах? — подумаем. Спорт, состязания? — что вы, что вы! Игры?—можно. Плавание, гребной спорт?—с большой осторожностью. Массаж, пассивная гимнастика и ортопедия? — конечно..... Вот какой разговор можно подслушать между опытным курортным клиницистом и вдумчивым физкультурником. Глубоко и основательно продумать и скомбинировать образцовую программу— это большая задача и первоочередная задача организаторов, даже перед устройством первых опытно-показательных станций физкультуры на курортах.

Дорога трудная, путь долгий... но к ясной и высокой цели смело и дружно пойдут новые союзники в борьбе за общее оздоровление.

Д-р Г. БИРЗИН.

СУЩНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

(Продолжение. См. № 1 и 2 «Изв. Физ. Култ.»)

Техническое совершенство в выполнении упражнения составляет существенную часть всякой тренировки.

Второй, не менее важной частью, является втягивание организма в работу, называемую иногда «физиологической» тренировкой. Такое втягивание ведет к приобретению и совершенствованию общих качеств и в первую очередь — силы, быстроты и выносливости. **Техника является красивой внешней оболочкой тренировки, втягивание образует плотное внутреннее ядро ее.**

Два основных закона нужно при этом иметь в виду: первый — «физиологический» гласит, что **«более сильная функция изменяет качество органа, повышая специфическую деятельность его»** и второй «морфологический» — **«функция увеличивает орган лишь в той части его, которая производит более сильную деятельность»**.

Оба эти закона применимы к работе всех органов.

По отношению к мышечной системе нас может интересовать вопрос о влиянии различных типов работы и о тех изменениях, которые при этом происходят в мышце. Оказывается, что не всякая работа ведет к увеличению мышцы в поперечнике, как об этом говорится в элементарных учебниках. Мышца увеличивается в поперечнике лишь в том случае, если она с большей силой, чем до этого, преодолевает большее препятствие в единицу времени. После такой работы в мышце увеличивается либо количество волокон, либо толщина их.

Если же мышца производит работу не увеличивая нагрузки, но в течение более продолжительного времени, то увеличение мышцы в поперечнике может и не наблюдаться. Вместо этого появляется способность работать продолжительное время без утомления. Очевидно, что мышца в данном случае привыкает ставить себя в выгодные условия по отношению к длительной работе. Она заблаговременно и в достаточном количестве запасается питательными материалами и во время работы и после ее приучается полно и в течение продолжительного времени выводить образующиеся продукты распада.

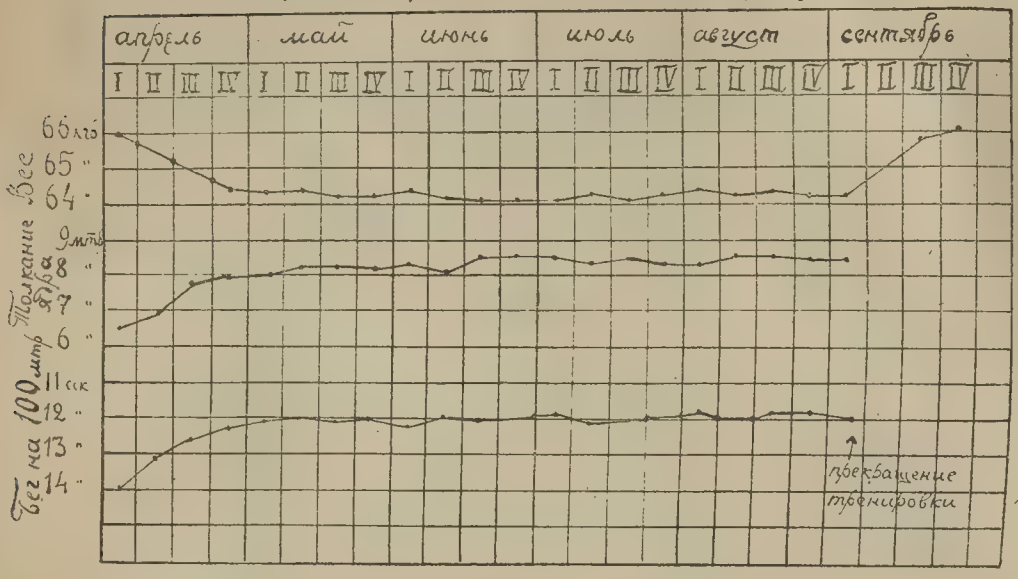
Первый тип работы, увеличивая массу мышц, строго-пропорционально развивает и силу. Последняя может быть достигнута как увеличением нагрузки при одинаковом количестве сокращений мышцы в единицу времени, так и увеличением количества сокращений в единицу времени при одной и той же нагрузке.

Приемом для первого типа приобретения силы может явиться поднятие постепенно увеличивающихся грузов, для второго типа — бег на короткие дистанции с постепенно усиливающейся быстротой.

Старт московских допризывников в Сокольниках на первенство Московской губернии по лыжам. *Д. В. Ильин.*

Табл. 1.

Кривая нормальной сознательной тренировки



Для развития мышечной массы совершенно несущественным является абсолютное количество работы, производимое, например, за весь день. Оно может даже увеличиваться при переходе с силовой работы на продолжительную, в то время, как мышечная масса одновременно будет убывать. Если мышца, производившая определенное количество работы путем коротких силовых напряжений, пытается одолеть большее количество работы, растягивая ее на более продолжительный срок, то, производя в единицу времени меньше работы, масса ее, несмотря на увеличение количества работы, может уменьшиться. Так, неоднократно приходится наблюдать бегунов, которые раньше много занимались чисто силовыми упражнениями и после перехода на длинные дистанции или работу на выдержку теряли свою массивную мускулатуру, которая заменялась тощими продолговатыми мышцами.

Мышечная масса увеличивается при всяком типе работы только в органах, беспрерывно работающих. Так, например, наше сердце приобретает большую мышечную массу независимо от того, занимается ли физкультурник чисто силовой работой или работой на выносливость.

Нужно особенно подчеркнуть, что как увеличение мышечной массы, так и приобретение силы или выдержки происходит лишь при переходе границ привычного раздражения. Слабые и кратковременные раздражения, наблюдающиеся сплошь и рядом в рядовой физкульт-ячейке, существенного влияния на развитие организма не оказывают.

Увеличение мышечной массы сопровождается повышением тонуса мышц. Повышенным тонусом объясняется привычное, полусогнутое в локте положение руки у тяжело-атлетов, метателей, работающих на аппаратах. Тонус бывает пониженным у лиц, производящих работу на выносливость (бегуны на длинные дистанции, скрипачи, пианисты).

Границы приспособления к работе очень велики, как у мышечного аппарата, так и у внутренних органов. Изнашивание тканей нельзя ставить в связь только с количеством и продолжительностью работы. Наследственное предрасположение к преждевременному наступлению чисто старческих явлений играет здесь большую роль.

Опасность перенапряжения зависит не от самой работы, выявляющейся активно, а от пассивного момента — слабой сопротивляемости органов по отношению к применяемой величине и продолжительности нагрузки.

Для практиков особо большой интерес представляет вопрос о способах приобретения быстроты или силы или выносливости в связи с совершенствованием в любом виде физических упражнений.

Быстрота, как это и подтверждается практикой, достигается кратковременными движениями с сравнительно небольшой нагрузкой, позволяющей повторять их с достаточной быстротой. К таковым можно отнести: различные подвижные игры, швунговые гимнастические упражнения, старты и пробежки на 30—40 мтр., быстрые, непродолжительные прыжки через веревочку, плавание на короткую дистанцию, прыжки в длину и в вышину с места и с разбега, метание легких снарядов или облегченных, пенчингбол, непродолжительный бокс, короткая вольно-американская борьба и быстрое фехтование.

Быстрота движений приобретается только в том случае, если работа мышц-двигателей (агонистов) не задерживается противодействующими им мышцами «антагонистов», как это наблюдается при всех плавных, равномерно-ускоренных движениях.

Удары по пустому месту, без прикосновения к какому нибудь предмету, препятствуют приобретению быстроты движения, так как в этом случае антагонисты, во избежание болезненного толчка в конце удара, задерживают движение, уменьшая быстроту его, производимую агонистами. Поэтому боксеры при тренировке избегают изучать удары по пустому месту, а пользуются для этого либо подвесным мячом, либо мешком, набитым опилками и песком. Точно также и в других областях, во избежание потери быстроты, спортсмены избегают работать «в холостую». В некоторых случаях изучения техники без снарядов имеется еще, кроме того, и опасность растяжения связочного аппарата при резких движениях.

Под влиянием упражнений на скорость мышцы становятся мягкими и стройными по своей форме. Жировые резервы особенно быстро поглощаются, распад тканей повышается в то время, как восстановление израсходованных средств происходит очень слабо. Мышцы в массе своей не увеличиваются чрезмерно.

Развитие силы, идущее параллельно с увеличением мышечной массы, происходит, как мы установили выше, как увеличением нагрузки при одинаковом количестве сокращений мышц по времени, так и увеличением количества сокращений по времени при одной и той же нагрузке. К таким упражнениям можно отнести жимы на разы различных грузов, медленную борьбу, силовую гимнастику на снарядах и другие силовые упражнения. Мускулатура становится объемистой, узловатой; приобретается сила, зато теряется в известной степени быстрота, очень ценное качество при всякой работе.

Выносливость мышца приобретает, производя работу без увеличения нагрузки, но увеличивая постепенно продолжительность ее. Продолжительные ходьба и бег, особенно в тяжелых условиях — в гору, по песку, против ветра, бег по пересеченной дистанции, — футбол, теннис, продолжительные игры, гребля, долгое плавание, велосипед, длинные дистанции на коньках, лыжный бег, продолжительные экскурсии и тренировка в многоборьях относятся к упражнениям, дающим выносливость. Такого рода упражнения особенно сильное воздействие оказывают на наши внутренние органы. Под влиянием их организм приобретает способность нейтрализовать и полностью выводить отравляющие его продукты усталости.

Взамен имеющегося всегда налицо некоторого излишка жировых отложений и жидких составных частей тканей — образуется мышечная ткань и, таким образом, приобретается более выгодное взаимоотношение между живой мышечной массой и мертвой массой тела (кости, жир, вода и т. п.). Улучшаются условия кровообращения, совершенствуется координация функций различных органов нашего тела. Достижение такого состояния в практике носит наименование «формы» (см. табл. № 1). Оно характеризуется, кроме того, наличием постоянного тренировочного веса, повышением так называемого жизненного показателя, т.-е. отношением данных спирометрии к весу и целым рядом других физиологических положительных моментов, еще недостаточно твердо установленных.

Все помеченные таблицы взяты из работы д-ра Кольрауш «Sportärztliche Winke».

Уменьшение количества мягких тканей связано с частым потоотделением и ограничением количества вводимой жидкости. Потоотделение для очень упитанных лиц, в некоторых случаях, помимо естественного во время упражнений, вызывается и искусственно путем упражнения в теплой одежде, после теплого питья, путем потения в бане. Такие искусственные способы могут найти оправдание в том смысле, что удаление лишнего жира обычными мышечными упражнениями требует большого напряжения, способного сильно утомить тренирующегося. Совершенно ясно, что лица, желающие избавиться от излишка жировых масс, должны кроме этого регулировать свою диэту, избегая приема пищи в количестве и в качестве, ведущего к ожирению.

Жир, сгорая, образует угольную кислоту, удаляемую легкими и воду, впитываемую тканями.

Убыль воды в органах облегчает работу тренирующегося. Эта убыль, однако, не должна быть настолько большой, чтобы продукты распада, выделяющиеся только в растворенном виде, не имели бы достаточного количества жидкости в своем распоряжении. Поэтому чрезмерное потение и воздержание от приема жидкости сплошь и рядом ведет к болезненным проявлениям.

Мы еще раз напоминаем, что для гармонического развития, равно как и для достижения совершенства в отдельной отрасли физических упражнений, тренировка всех трех качеств мышц — силы, быстроты и выносливости — до известного предела — является необходимой. Это доказывается и наблюдением практиков и врачей, научно подходивших к разрешению этого вопроса (см. рис. № 2 и объяснение к нему в № 1 «Изв. Физ. Культуры»).

Техника дыхания при тренировке точно также представляет для нас большой интерес.

Для того, чтобы выводить образующуюся при работе углекислоту возможно быстро и полно из организма и вводить в достаточном количестве необходимый для горения кислород, объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха должен быть значительно повышен. В покойном состоянии в минуту мы выдыхаем от 5 до 6 тысяч кубических сантиметров воздуха, при медленной ходьбе около 15 тысяч куб. с., а при усиленной работе количество это доходит до 75 — 90 тысяч куб. см. в минуту. Для последнего вида работы правильное умение дышать имеет огромное значение. При тренировке в беге и схожих упражнениях, повышающих деятельность дыхательного и сосудистого аппаратов, существенное облегчение приносит сочетание ритма дыхания с ритмом производимой работы. При тренировке в беге, например, вдох и выдох сочетаются с определенным количеством шагов, изменяемым в различных пропорциях: 3 шага вдох, 3 шага выдох; 4 шага вдох, 2 шага выдох; 8 шагов вдох — 12 шагов выдох; 5 шагов вдох — 5 шагов выдох и т. п. Увеличивать слишком продолжительность вдоха или выдоха — не следует. Путем наблюдения и опыта каждый может найти наиболее удобный для него ритм дыхания, которым он пользуется, как во время основной тренировки, так и во время соревнований. Благодаря перемене ритма дыхания во время тренировки достигается полное развитие дыхательных мышц, приучающихся чередоваться в работе и таким образом отдыхать. Смена ритма дыхания совершенно помогает преодолеть легко известную всем бегунам «мертвую точку», момент, — когда появляется первое острое чувство усталости во время бега.

В тяжелой атлетике, во время выжимания или толкания штанги, вследствие задержки дыхания, в грудной полости повышается давление, препятствующее поступлению венозной крови в сосуды этой полости и сердца. Образуется застой крови вне грудной клетки. Лицо такого человека багрового цвета, легочные альвеолы чрезмерно расширены, сердце, не получая требуемого количества крови, работает почти впустую, пульс в этот момент исчезает. Зато после окончания упражнения, застоявшаяся кровь с повышенной силой и в большом количестве направляется к сердцу и внезапным и толчкообразным напором расширяет его. Такую внезапную нагрузку не в состоянии выдержать даже и очень мускулистое и сильное сердце. При правильной постановке дыхания эта опасность исчезает. Для этого, толкая или выжимая груз следует медленно выдыхать, а при опускании груза медленно вдыхать. Дыхание не должно происходить толчкообразно, а медленно через нос или неплотно зажатые губы.

Если во время соревнований этого полностью провести нельзя, то, по крайней мере, следует обращать внимание на замедленные вдохи и выдохи после подъема и опускания штанги.

Регулировка дыхания такого рода применима и при остальных упражнениях с большой нагрузкой на мышцы (борьба, гребля, лыжи, метания) для предохранения сердца от напрасных перенапряжений.

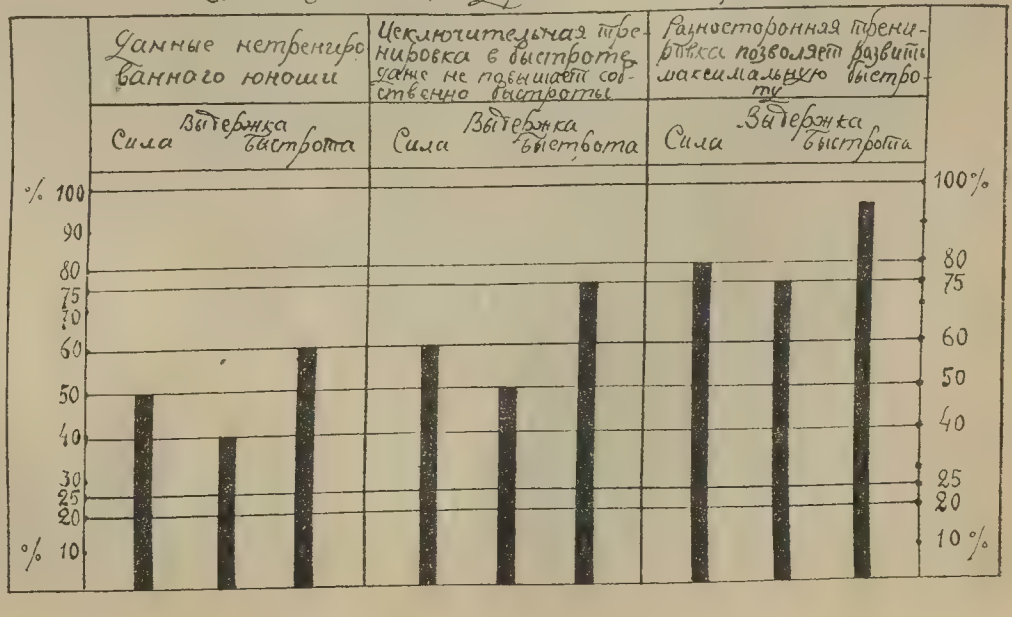
Наконец, несколько слов относительно дыхания носом. Оно вполне применимо с гигиенической точки зрения ради задержания бактерий при занятии в пыльном воздухе, ради согревания воздуха в зимнее время и ради регулировки темпа движений при более или менее спокойной работе. При некоторых упражнениях, однако, как, например, бег на короткие дистанции, плавание, гребля, потребность в воздухе настолько велика, что грудная клетка не в состоянии бывает насосать нужное количество воздуха через относительно узкие отверстия носовых щелей. Вследствие этого в грудной полости может образоваться пониженное давление, сопровождающееся сильным насасыванием крови с периферии, малокровием мозга, обмороком и общей слабостью. Бояться дышать ртом при таких условиях не следует.

Следующим вопросом, связанным с «физиологической» тренировкой, является вопрос о выработке способности организма противостоять усталости и ее последствиям.

Усталостью следует считать состояние организма, при котором процессы распада в тканях (диссимиляция) превышают процессы усвоения (ассимиляции) и в крови циркулируют вещества, действующие парализующим образом. Внешне усталость проявляется все более и более увеличивающимся падением работоспособности всего организма или части его, которые могут быть устранены отдыхом, соответствующим продолжительности и тяжести работы. Сознание имеющейся в организме усталости дает чувство утомления.

Табл. 2

Влияние различных способов тренировки на развитие силы, выдержки и быстроты



Переутомлением называется степень усталости, которая не может быть выравнена употребляемыми в обычной жизни днями отдыха, а требует более продолжительного времени для устранения ее. Все эти степени усталости при тренировке следует иметь в виду.

Первая степень усталости при физических упражнениях может зависить от отравления нервно-мышечного аппарата и проявляется через 4—6 часов в виде известным всем начинающим разбитости и боли в группе работавших мышц, а иногда и в лихорадочном состоянии. Такая усталость особенно в сильной степени проявляется в начале каждого сезона, когда приступают к занятию каким-либо новым упражнением. Это обстоятельство указывает на специфичность каждой тренировки. Бояться ее не следует, упражнение должно производиться и далее. Лучше вышибать в данном случае «клин клином». Теплая баня или ванна с последующим массажем уничтожают эти явления довольно быстро.

Далее следует иметь в виду и острую усталость, появляющуюся при отравлении всего организма углекислотой после упражнений, повышающих деятельность дыхательного и сосудистого аппаратов. Эта усталость проходит довольно быстро. Организм в несколько минут выделяет задержавшуюся углекислоту и восстанавливает нормальное состояние организма.

Острая усталость характеризуется болью в работавших мышцах, повышением температуры, потением, одышкой, ускорением сердечной деятельности, более или менее острым нервным истощением и бледностью лица. В результате такого острого отравления происходят различные изменения в органах и тканях человеческого организма, которые улавливаются во время врачебного контроля.

Усталость у некоторых лиц легче получается от силовых упражнений, у других от упражнений в выносливости, у третьих от упражнений в быстроте, в зависимости от конституционных особенностей каждого. Этой первой степени усталости не следует бояться. Неправы те врачи, которые советуют при занятиях физическими упражнениями «не доводить себя до усталости». Усталость описанного выше характера есть явление физиологическое; если при ней и происходит распад тканей, то, он же в свою очередь ведет вместе с выделением продуктов распада к усиленному возрождению тканей в последующий период отдыха, при помощи питательных материалов, имеющихся в распоряжении организма.

Совершенно иначе нужно относиться ко второй степени усталости — переутомлению, более известному у физкультурников под названием перетренировки. Явления последней относятся уже к разряду патологических, болезненных. Начинается дело с того, что при отсутствии еще в первое время признаков слабости, общего утомления, одышки и мышечных болей, появляется заметное на глаз быстрое похудение. Мышечная ткань тает, особенно заметно худеют голова, шея, туловище и руки. Падает вес (см. табл. 3 и 4). Лицо становится бледным, впалым и постаревшим. Выносливость понижается. Аппетит понижен, язык обложен, появляется наклонность к запорам. Жажда особенно после тренировки бывает мучительной. Перетренированный пьет стакан за стаканом и не может утолить жажды. Потение появляется весьма быстро, сейчас же после начала упражнения. Постепенно теряется и сила. Температура тела становится ниже обычной. Кровяное давление понижается. Сердце мятежно бьется. Кровообращение расстраивается. К этому присоединяются явления со стороны нервной системы. Сон плох, прерывается кошмарами. Появляется раздражительность и тоскливое настроение. Спортсмен молчалив, удручен, печален. В очень резких случаях перетренировки могут наблюдаться зачатки раздвоения личности, потеря конкретного ощущения, психозы меланхолического типа, что наблюдалось на известных велосипедных шестидневных гонках «культурного» Запада, во время которых в течение 144 часов день и ночь состязуется несколько пар гонщиков, при чем гонщики каждой пары сменяют друг друга через несколько часов.

Несомненно, что такие перенапряжения не проходят даром для организма. Избежать их можно только рациональной тренировкой, которая связывается с гигиеническим режимом, правильным взаимоотношением между трудом и отдыхом, достаточным питанием и правильно построенным постепенным втягиванием организма в работу.

Система втягивания заключает в себе несколько основных моментов.

Первым условием допущения физкультурника к совершенствованию в каком-либо виде физических упражнений является достаточное общее развитие, которое достигается либо общеразвивающими приемами гимнастики, игр и спорта, либо, в некоторых случаях, благоприятной профессиональной работой. Огромное большинство лиц, поступающих в физкультячейку, далеко от нормы, которую можно считать достаточной для перехода к совершенствованию и выступлению в соревнованиях. Основательная проработка мышц и органов, в связи с общим здоровым образом жизни в течение, по крайней мере, одного года, является обязательным условием. Большинство наших «спецов-физкультурников» проявляют в достижениях свое совершенство лишь после нескольких лет здоровой жизни и постепенной спокойной подготовки.

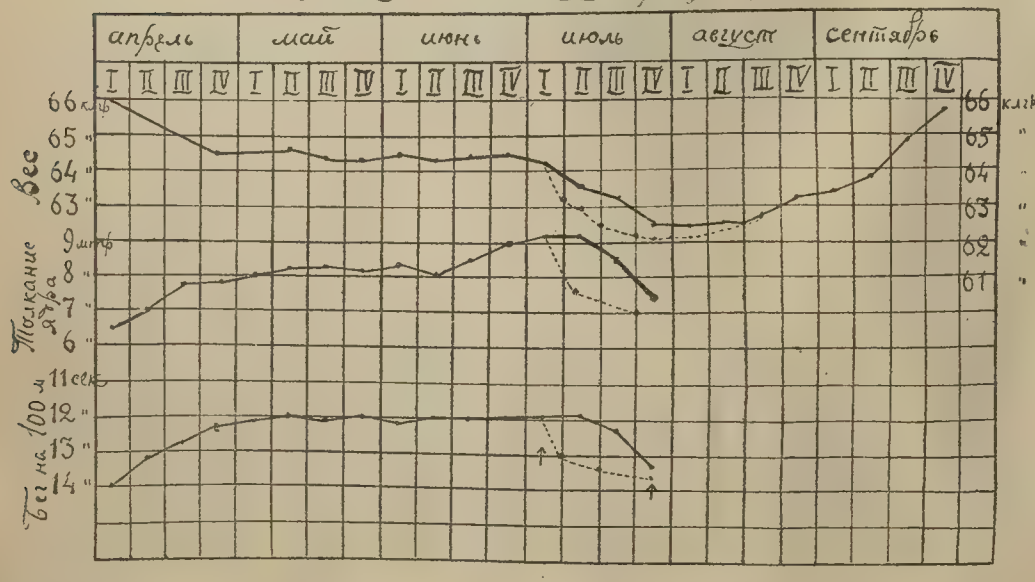
Собственно, тренировка, связываемая обычно с сезоном, слагается из периода общей подготовки и периода специальной подготовки.

Первый период занимает большую часть сезона. Первые две-три недели он используется для достижения известной «формы», связанной с приобретением постоянного тренировочного веса и способности преодолевать усталость при средней работе. Тренировка этого времени носит «физиологический» характер, вырабатывается дыхание, удаляется лишний балласт жира и воды из организма, работа производится возможно часто и дает большую нагрузку на организм. Достаточное питание и сон содействуют приобретению «формы».

Следующие 8—10 недель «форма» поддерживается и приобретаются и совершенствуются качества, интересующие тренирующегося. Техника упражнения изучается самым тщательным образом. Сила, быстрота или выносливость повышаются спокойной, продуманной работой. Все слабые места и недочеты, имеющиеся налицо, исправляются. В этот период особое внимание, помимо специальных упражнений, заслуживают упражнения в растягивании мышц, в полном расслаблении мышц, упражнения в сопротивлении и упражнения пассивного характера, связанные с массажем и уходом за телом. Частота занятий зависит как от вида упражнений, так и от индивидуальных особенностей занимающегося.

Табл. 3

Кривая при перетренировке и полном истощении
(последнее обозначено пунктиром)



Некоторые упражнения, требующие большой координации движений и дающие сравнительно небольшую нагрузку на внутренние органы, желательно производить возможно часто, даже ежедневно.

В особенности это относится к первому периоду тренировки, до достижения полного автоматизма.

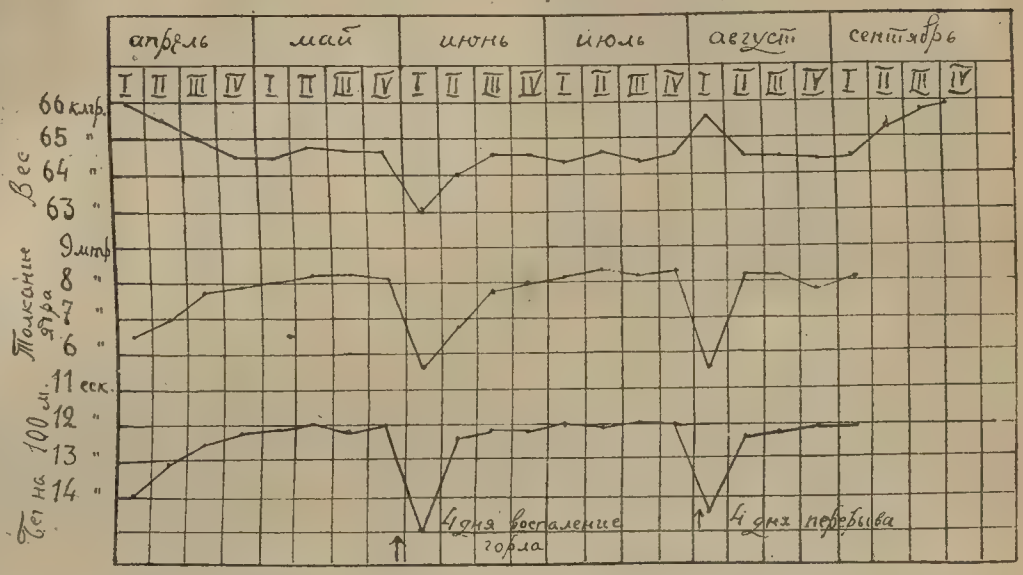
Большинство упражнений требуют, однако, перерыва в один-два дня для возможно полного восстановления растраченных сил.

Следующий период специальной подготовки, предшествующий выступлению, продолжается недолго—2-3 недели и начинается с того, что тренирующийся отдыхает в течение 3—4 дней после предыдущего периода общей подготовки. Затем следует энергичная заключительная проработка избранного упражнения, с повышением достигаемых результатов. Здесь опять уделяется особенное внимание достаточному питанию, сну и гигиеническому режиму. После такой острой тренировки следует опять отдых в несколько дней перед самым выступлением.

Наконец, заключительной частью каждой тренировки является обязательный полный отдых в течение одного-двух месяцев, после которого идут занятия дополнительными видами физических упражнений, исправляющими возможные недочеты специальной тренировки, но не доводимыми до больших напряжений.

Табл. 4.

Влияние болезни и перерыва в тренировке



Во все периоды тренировки **важно не то, что делается, а как делается.**

Указанный выше способ тренировки не всегда применим полностью к отдельным видам физических упражнений и к отдельным индивидуальностям. Однако, как грубая схема, он может быть использован для большинства упражнений и лиц.

А. ЗИСКИНД.

ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТА.

Не так давно даже ответственные руководители футбола считали второстепенным все, касающееся учения о тренировке. Все считали, что ценность и польза футбола коренятся исключительно в самой «игре» и что футбол не нуждается ни в каких подсобных средствах. Однако, практика наших кружков показала, что тренирующиеся команды дают лучшие результаты, чем практически играющие.

В виду этого все больше и больше выдвигается необходимость тренировки. Невежество и удобство — вот препятствия былых времен. Сегодня уже о первом (невежестве) не может быть и речи. Но, чтобы прогрессировать или удержать свое место, надо будет отказаться и от удобства. Доброе желание вероятно имеется у большинства, но переход к регулярной дисциплинированной тренировке не так прост, и этого можно добиться лишь постепенно. Конечно, привить всем игрокам чувство ответственности в один день не удастся. К тому же еще не имеется руководства и образца.

Устранению этого последнего недостатка и посвящен настоящий очерк. В первой главе излагаются основы современной тренировки. Уже давно доказана ошибочность мнения, что тренировка должна происходить в сезоне. Правильно как раз противоположное. Тренироваться надо и во время сезона, и между сезоном, летний же перерыв должен быть только отдыхом, и для тренировки может быть использован лишь для того, чтобы «не заржавели кости». Перерыв лишь подготавливает, а сезон — страда, когда добиваются наибольших достижений и улучшений.

Тренировка должна выполнить две задачи. Первая, более важная с точки зрения специализации, — это подготовка к определенным достижениям, сохранению и улучшению «формы», а вторая — явно выраженная физическая культура.

Успешной подготовительная тренировка может быть при наличии безукоризненно хорошего гимнастического зала, с достаточным отоплением и вентиляцией. Наиболее опасными нашими врагами в плохих залах являются холод и пыль, которые могут каждому окончательно испортить желание дальнейшей работы. Пожалуй, еще важнее руководитель занятий, который должен быть знатоком своего дела и иметь познания в области анатомии и физиологии, т.-е. знать устройство тела и его функции.

Раньше чем охарактеризовать план занятий, укажем, что в противовес устарелой тренировке, беспорядочно вводящей всякие дополнительные виды спорта, здесь в основе лежит основательно продуманная и давшая хорошие результаты система. Отдельные группы упражнений не пронумерованы как-нибудь, но расположены в целесообразном порядке, требуя постепенно все больших усилий, при чем, что очень важно, обращено внимание на разнообразие упражнений и на то, чтобы придавать им характер игр. Цель—помимо тренировки всех необходимых для футбола свойств, развивать и части тела и мышцы, играющие менее важную роль и отстающие в развитии.

Важную побочную задачу составляет также выравнивание и задержание развития вредных явлений, сопутствующих футболу. Сюда относится, в первую очередь, затвердение мышц ноги, которое у старых футболистов доходит до того, что они не в состоянии сделать приседание, а также связанная с этим недостаточная подвижность в суставах. Такого рода «окаменение» распространяется и на бедренный сустав и поясничные позвонки.

Понимание нашей программы тренировки несомненно станет яснее, если мы раз навсегда откажемся от суеверия, что массивная, узловатая мускулатура более выгодна. Мерилом силы, напротив, надо считать разницу между напряженным, растянутым мускулом и интенсивно напряженным. Для футбола существенно важно умение моментально приложить определенную силу. Следовательно, наша работа должна быть направлена к достижению быстроты — силы и упругости и, во вторую очередь, к увеличению мускулатуры. Далее, сюда относятся до сих пор находящиеся в пренебрежении области дыхания, уход за кожей и массаж. Громадную, трудно поправимую ошибку составляет воззрение, что эти пункты

Рис. 1-а.

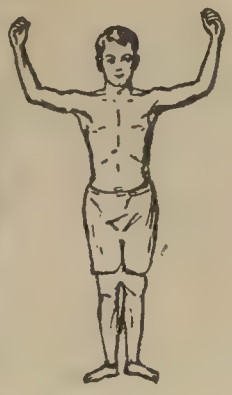


Рис. 1-б.

Рис. 2-а.

Рис. 2-б.

Рис. 3.

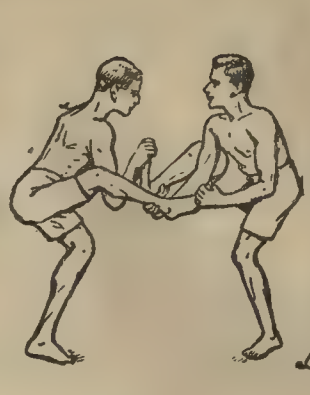


Рис. 4.

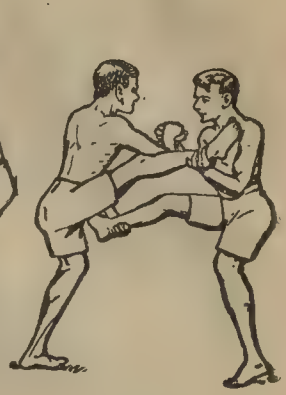


Рис. 5.

программы второстепенны (упражнения дыхания—автомассаж—растирание).

Конечно, довольно трудно выполнить излагаемый в дальнейшем план во всех его деталях при каждом занятии. Имеющееся в распоряжении время достаточно лишь для немногочисленных упражнений по каждой группе. Дозировка представляется умению руководителя, который, с другой стороны, может и по собственной инициативе составить упражнения, если они совпадают со всей системой.

Область подготовительных и дополнительных упражнений допускает тысячу новых вариаций и делом вкуса является выбор тех или иных постоянных упражнений.

Вполне достаточно двух занятий в неделю; во время же серьезных игр, требующих большого напряжения, число их целесообразно уменьшить до одного. Вредно тренироваться более двух часов; для начала рекомендуется сократить это время, если занятия производятся без задержки. Минимальное число участников около 20, максимальное — 50. Чем больше участников, тем более образцовы должны быть порядок и дисциплина.

Порядок групп упражнений, который должен по возможности постоянно проводиться, следующий:

1. Поготовительные упражнения: а) упражнения в расслаблении мускулов и растяжении (упражнения для дыхания); б) упражнения в быстроте, силе и эластичности; в) упражнения силовые (сопротивления).

2. Специальные упражнения: а) шведская лестница; б) бег; в) висячий мяч.

3. Дополнительные упражнения: а) игры и кросс-коунтри; б) бокс и прыгание через веревку; в) растирание и авто-массаж.

Необходимо еще и еще раз указать на то, что все эти вкратце излагаемые упражнения должны быть проведены для того, чтобы достигнуть успеха при полной концентрации внимания и воли.

Упражнения в расслаблении мускулов и растяжении.

До детальной разработки программы надо заняться дыханием, которое является главным фактором физического развития. Дыхание — это прием пищи легкими. Чем труднее упражнение, тем более силы (крови) потребляет мускулатура.

Продукт распада этого потребления — углекислота — выдыхается через легкие, а кислород вдыхаемого чистого воздуха насыщает красные кровяные тельца.

После этой фильтровки сердце накачивает в сосуды мышц новый продукт для потребления. Следовательно, чем труднее упражнение, тем интенсивнее и глубже должно быть дыхание.

В нормальном состоянии, например, при спокойной ходьбе по улице, вполне достаточно непроизвольное дыхание диафрагмой (дыхание животом). Если темп движения доходит до бега, такого дыхания уже недостаточно. Воздух в легких меняется только отчасти, а в верхушках легких совершенно не меняется. Поэтому у нетренированных автоматически появляются сопровождающие явления — нехватка дыхания и болезненные явления со стороны сердца при малейшем ускорении движения. При напряженной деятельности поэтому должно начаться сознательно-волевое дыхание, дыхание грудью, которое допускает в 7 раз больший прием воздуха, если мускулы дыхания достаточно развиты. При недостаточном развитии их, глубокое дыхание, неразрывно с ним связанное, сила и выдержка возможны только в ограниченной мере. Наши упражнения в дыхании приводят, с одной стороны, во время тренировки к очищению легких и, обновлением состава крови, к успокоению сердечной деятельности, с другой стороны — эти упражнения, как таковые, усиливают группы мышц, связанные с произвольным дыханием и увеличивают их подвижность.

По этой причине руководитель производит упражнения дыхания раньше всех других упражнений, при которых дыхание становится коротким и толчкообразным. Он должен наблюдать за тем, чтобы дыхание производилось без затруднения и не судорожно, а глубоко и спокойно без напряжения. Весьма важно наблюдение за дыханием при всех остальных упражнениях, но указать при каждом из них темп дыхания—задача непосильная. Если с самого начала следить внимательно за тем, чтобы при «подготовке» (например, при разгибании рук), т.-е. при расслабленной мускулатуре, вдыхать, а при исполнении, при каждом напряжении мускулов — выдыхать, то можно весьма быстро привыкнуть к правильному дыханию.

Рис. 6.

Рис. 7.

Рис. 8.

Рис. 9.

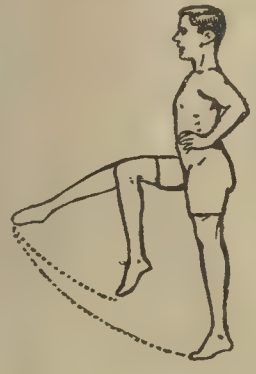


Рис. 10.

Рис. 11.

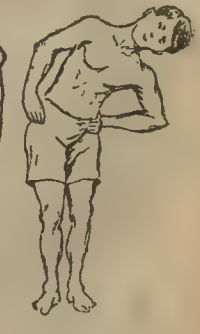


Рис. 12.

Рис. 13.

Рис. 14. Рис. 15. Рис. 16. Рис. 17. Рис. 18 Рис 19. Рис 20.

В пыльном и плохо вентилируемом зале упражнения дыхания следует ограничить, но они должны повторяться до и после каждого бега на чистом воздухе.

Среди многих применяемых на практике упражнений дыхания предпочтительны следующие:

Упражн. 1. Ноги раздвинуть на расстоянии $1^1/_2$—2 ступней друг от друга, плечи выдвигаются вперед и голова наклоняется, руки впереди туловища. **Вдыхание.** Первый момент: руки сбоку приподнимаются и, достигнув высоты плеч, сгибаются кверху, плечи отодвинуть назад, голову приподнять; **глубоко вдохнуть.** Момент второй: **не задерживать дыхания** (рис. 1-а и 1-б).

Упражн. 2. Расставить ноги, руки на затылок, притянуть подбородок и сблизить локти впереди груди; при этом **выдыхание.** Момент первый: локти поднимаются назад кверху, голова и плечи отодвигаются назад, глубоко вдохнуть. Момент второй: **не задерживать дыхания** (рис. 2-а и 2-б).

Принцип такого глубокого дыхания заключается в следующем. При выдыхании надо об'ем грудной клетки по возможности уменьшить и сжать легкие. Воздух шипящим звуком или произношением гласной (А) медленно выталкивается. Необходимо удостовериться, что весь воздух окончательно удален из легких. Вдыхание производится увеличением до крайних пределов грудной клетки и легких. Задержание дыхания может привести к заболеванию сердца, поэтому не задерживать дыхания более 2—3 секунд.

В то время, как руководителю предоставляется на основании опыта и наблюдений производить упражнения дыхания, когда он считает необходимым, эти упражнения должны производиться непременно там, где они указаны в плане упражнений.

Ниже приводимые упражнения в расслаблении и растяжении мышц преследуют цель сделать затвердевшую, благодаря профессиональной работе и по другим причинам, мускулатуру гибкой и подготовить ее. Они, подобно массажу для устранения усталости, опоражнивают сосуды мышц для того, чтобы туда могла втекать свежая кровь и предупреждают легко появляющиеся повреждения мышц и сухожилий, например, растяжение и разрывы. Как большинство упражнений в быстроте, силе и сопротивлении, данные упражнения, по большей части, являются и превосходными упражнениями в упоре и равновесии.

Растяжения отдельных групп мышц надо добиться внешним способом, но не контракцией (натяжением) соответствующего антагониста, т.-е. мышцы, двигающей часть тела в противоположную сторону.

Поясняющий пример: голень выпрямляется при помощи находящейся на передней поверхности бедра, особенно хорошо развитой у футболистов, четырехглавой мышцы, а сгибается при помощи находящейся на задней стороне бедра мышцы. Растягивание мускула, следовательно, должно производиться не при помощи антагониста, не усилием его, но извне, что станет ясным из нижеследующих об'яснений и рисунков.

Упражн. 3. Расслабление всей мускулатуры, главным образом, ног и рук, отряхиванием всех суставов и легким подпрыгиванием на одной ноге (попеременно правой и левой). Буквально вытряхивание кровеносных сосудов (рис. 3).

Упражн. 4. Растягивание производящих главнейшие движения ноги мышц голени, таким образом, что один из участников сгибает и выпрямляет ногу другого до крайних пределов и, затем, слегка поворачивает ее в суставе. Попеременно правую и левую ногу; держать равновесие (рис. 4).

Упражн. 5. Растягивание сгибателей голени (см. вышеприведенный пример) и мускулатуры седалища подниманием выпрямленной ноги до высоты головы. Упражнение, требующее партнера. Попеременно правая и левая нога (рис. 5).

Упражн. 6. Растягивание выпрямителя голени и седалища подтягиванием колена до груди и т. д. Попеременно правое и левое колено (рис. 6).

Упражн. 7. Растягивание всех спинных групп мышц глубоким нагибанием туловища вперед. Руки (по возможности в кулаке) ставить рядом со ступнями, которые держать вместе. Занимающиеся только футболом обычно не достигают пола концами пальцев, вследствие затвердения поясничных суставов и позвонков. В таком случае партнер помогает надавливанием рукой в затылок упражняющегося. Последний должен ноги выпрямить. Упражн. это производится ежевечерно (рис. 7).

Упражн. 8. Растягивание мышц передней поверхности тела качанием. Оба партнера становятся спиной друг к другу, берут друг друга под руку. Поочередное сгибание туловища до положения прямого угла. Следить затем, чтобы при поднимании ноги свисали и не подымались (рис. 8).

Упражн. 9. Растягивание мышц шеи вращением головы до крайних пределов. Ноги вместе. Руки вместе спереди или за спиной (рис. 9).

Еще лучший результат дают эти упражнения, если их выполнять на шведской лестнице (См. Специальные упражнения 1. Шведская лестница).

I. Подготовительные упражнения.

(Упражнения в быстроте, силе, эластичности).

Количество этих упражнений — легион. Слишком много их привести не годится уже потому, что это затруднит обозрение и может привести к смешению с упражнениями из других групп.

Рис. 21. Рис 22. Рис 23.

Как выше было указано, футболист должен уметь моментально приложить известное количество силы. Параллельно со скоростью движения ноги увеличиваются, например, сила и действие удара.

Достигнув упражнениями в растяжении и расслаблении мышц мягкости и растягиваемости мускулатуры и сопротивляемости сухожилий, мы пытаемся в этой группе упражнений увеличить их **скорость и эластичность.** Быстрым, сильным напряжением и расслаблением мы достигаем наибыстрейшего и эластичного движения в суставах, столь важного для футбола. Эти упражнения напоминают смазку заржавевших шарниров и обеспечивают, в соединении с усиливающими рост мышц упражнениями следующей группы, успех бега и достижений во время игры.

Упражн. 10. Удар ноги. Стоя на одной ноге, надо по возможности быстрее сгибать и разгибать ногу. Как важно это, казалось бы, ненужное упражнение, показывает первый опыт, который докажет на пренебрежении к развитию коленного сустава. При этом упражнении, также как и при следующем (11-м) оба партнера становятся рядом и кладут для сохранения равновесия руки друг другу на плечи.

Упражн. 11. Удар голенью. Стоя на одной ноге при приподнятом до горизонтали бедре, голень поочередно с молниеносной быстротой сгибается и выпрямляется. Надо следить за тем, чтобы голень приводилась в движение только мускулатурой бедра. По аналогии с упражнением 10 производится поочередно правой и левой ногой (рис. 10).

Упражн. 12. Притягивание колена. Стоя на одной ноге, надо колено при помощи мускулатуры живота толчком притянуть к груди. Для сохранения равновесия руки ударяют при этом в сторону опорной ноги. Голень держать вертикально. Поочередно правое и левое колено (рис. 11).

Упражн. 13. Удар ногой. Стоя на одной ноге; правая рука вытягивается вперед до высоты подбородка; поочередно правая и левая нога ударяют сразу об руку. Внимание: опорная и ударяющая ноги должны быть совершенно выпрямленными, рука неподвижна и не идет навстречу ноге (рис. 12).

Упражн. 14. Удар туловищем. Ноги вместе. Поясница неподвижна. Короткий, толчкообразный удар туловища вперед, в обе стороны и назад. Не слишком сильный наклон, вместо этого более быстрый удар, аналогия с рычагообразным движением туловища при ударах мяча головой на месте рис. 13).

Упражн. 15. Вращение туловища. Расставить ноги, руки выпрямить кверху, быстро и свободно вращаться в пояснице (рис. 14).

Упражн. 16. Поворот туловища. Ноги расставить, наклонить туловище вперед, правую руку кверху, левая рука книзу, выпрямленная над правой ступней; быстрый поворот туловища и перемена положения рук (левая рука кверху, правая над левой ступней). Руки при повороте не должны итти дальше ступни (рис. 15).

Упражн. 16. Удар туловищем в прыжке. Прыжок кверху, при чем выпрямленные руки заносятся над головой; во время прыжка ноги расставляются, а по достижении земли туловище нагибается вперед и руки пропускаются сквозь ноги. Прыжок делается медленно и эластично, нагибание туловища и движение рук быстро и энергично. Повторить при каждом занятии (рис. 16).

Упражн. 17. А. Упражнение дыхания.

Упражн. 18. Толкание рукой. При расставленных ногах руки сгибаются как при беге и выталкиваются вперед поочередно на высоте плеч (подготовительное к боксу упражнение). Ноги неподвижны, плечи следуют за движением рук, так что верхняя часть туловища поворачивается на 45°. После двух—трех толканий кулаком, пальцы при движении руки вперед выпрямляются и при движении руки назад опять сводятся в кулак (хватка). Делается коротко, толчком (рис. 17).

Упражн. 19. Толкание плеча. Аналогичное упражнению 18, однако, руки не выталкиваются вперед, а остаются в согнутом положении у туловища. Плечо толкается вперед кверху, как будто сбрасывается тяжелый груз на землю (рис. 18).

Упражн. 20. Вращение рук. При расставленных ногах выпрямленные руки поднимаются до высоты плеч и вначале только незначительно вращаются, так что концы пальцев описывают только малые круги. Руки вращаются затем все быстрее и при все увеличивающемся радиусе, пока они, наконец, пойдут вертикально вдоль тела. Поочередно спереди назад и сзади вперед (рис. 19).

Упражн. 21. Толкание головой. Расставленные ноги, поясница неподвижна. Сильный бросок головы вперед, назад и в обе стороны. Движение, как при ударе мяча головой в прыжке. Это упражнение можно производить одновременно с прыжком в высоту (рис. 21).

Упражн. 22. Бросание руки. При расставленных ногах вытянутые вперед руки, ладонью книзу, поднять до высоты груди, затем с силой до отказа бросать их кверху назад. Движение сзади вперед делается не книзу, а прямым путем (рис. 20).

Упражн. 23. Бег на месте. В заключение всех указанных упражнений, которые затрагивали все туловище, производится в виде испытания пройденного, бег на месте. Ноги вместе туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты под прямым углом и свободно прилегают к туловищу, пальцы слегка собраны в кулак. Темп увеличивается постепенно.

После 30 секунд быстрейшего бега на месте, темп и движение постепенно доводится до первоначального, чтобы при опять упорядочившемся дыхании перейти в упражнение 23-а. Упражнение в расслаблении мышц (упражнение 3), за которым следует упражнение 23-б — дыхание.

До начала следующей, требующей наибольшего напряжения части занятия, целесообразно делать паузу в 5 минут. Если руководителю удается заинтересовать участников массажем и растиранием, то заполнить перерыв лучше всего этими занятиями.

Общая группа участников междукружкового соревнования по конькам на первенство Московского участка Московско-Казанской ж. д.

В ПРОФСОЮЗАХ И РКСМ

ФИЗКУЛЬТУРА В ПРОФСОЮЗАХ ГРУЗИИ.

Вопрос о необходимости физкультуры среди профсоюзов Грузии был выдвинут в июне 1923 года на расширенном заседании завкультов всех союзов и там же решено было приступить к практической работе и организовать сеть кружков физкультуры по фабрикам, заводам и предприятиям. До этого времени в профсоюзах была начата работа лишь в рабфаке при политехникуме и союзе РКХ при тяжело-атлетическом клубе «Геркулес».

Практическая работа. В июле месяце 1923 года, когда КО СПСГ выделил специального работника для организации этого дела, приступили к практической работе.

В местной прессе: «Заря Востока», «Рабочая Правда», «Муша» и в журнале «Профсоюз» был помещен целый ряд статей, заметок о пользе и необходимости физкультуры для профсоюзной массы. Проведен целый ряд докладов на предприятиях и в результате этого к декабрю месяцу мы имели уже 9 кружков физкультуры с 419 занимающихся.

С начала текущего года работа начала разворачиваться шире. С одной стороны, усилилось давление сверху после постановки вопросов физкультуры на заседаниях президиума СПСГ и совещаниях, созываемых культотделом и, с другой стороны, усилилось давление массы на союзы, требовавшей расширения работы по физкультуре.

К настоящему времени между кружками на предприятиях и культотделами начинает устанавливаться связь. Усиливается снабжение кружков спорт-инвентарем. Союзы шьют спорт-костюмы. Выписывается литература по физкультуре. Устраивается совещание старост кружков. Особенно активно организационная работа идет у кожевников.

Инструкторский состав. За немногими исключениями в профсоюзах собраны лучшие инструктора в Тифлисе. Оклад 15 р. за кружок при двух занятиях в неделю. Сравнительно с оплатой труда в наробразе, труд инструктора оплачивается лучше. Но минусом является то, что союзы инструкторов не страховали и что эта оплата несколько неустойчива. Так, сегодня, например, есть кружок, а завтра по какой-либо причине кружок распался и человек остается без работы.

Результатом такого положения явилось то, что инструктора стали не особенно охотно итти в профсоюзные физкульт-кружки. Их требования сводятся к постоянному окладу. «Лучше, — говорят они, — меньше получать, но наверняка».

Вовлечение массы. До настоящего времени продолжаются доклады о физкультуре на грузинском и русском языках. Прочитан ряд лекций по гигиене и физкультуре. Кружки проводят выступления и инсценировки по клубам. Организуются уголки физкультуры и отделы физкультуры в клубных библиотеках. В кино пускаются спорт-фильмы. Культотдел выпускает 16 лозунгов по физкультуре на грузинском (24.000 экз.), армянском (16.000 экз.) и русском (16.000 экз.) языках. На всех фабриках, предприятиях, учреждениях, вокзалах, кино, театрах расклеены лозунги, об'ясняющие основы советской физкультуры.

Состояние работы по отдельным союзам. Физкультработа налажена пока что не во всех союзах, но все же нужно отметить, что работой этой союзы заинтересовались. Есть даже известная конкуренция между ними.

В организационном отношении дело лучше всего поставлено у кожевников, пищевиков, совработников. Слабо у нарсвязи, металлистов, нарпит, работпрос, рабис, медсантруд, землес, транспортников, швейников, учкпрофсожа. Совершенно не поставлено у горняков (Чиатуры, Тквибулы), водников, текстильщиков и деревообделочников. Лучшая постановка работы у кожевников,

Победители на первенстве Московского участка Московско-Казанской железной дороги.

Наш быт

ФИЗКУЛЬТУРА В НИЖНЕМ-НОВГОРОДЕ

1 и 8. Сормово за работой. 2. Женская группа клуба имени тов. Калинина. Малая втянутость женщин в советскую физкультуру сказывается наглядно. Группа маловата. А жаль, т. к. есть и хорошее помещение и инструктора. 3. Физкультурницы — фабзавучницы в Сормове во время профессиональной учебы. 4. В Нижнем пользуется большой популярностью стрелковый спорт. Губсоюз охотников имеет собственный, правда, примитивный стэнд и ряд хороших стрелков. Один из последних – 16 летний тов. Круковский перед нами. 5. Сормовским физкультурникам фабзавуча, изображенным со своим руководителем на настоящем снимке, не везет в смысле помещения. Физупражнениями приходится заниматься в клубе имени К. Либкнехта. 6. Занятия допризывников саперного батальона N стрелк. дивизии. Такие же занятия идут и в других воинских частях. К сожалению, только пробавляются, видимо, все больше вольными движениями. 7 и 12. Нижегородский рабочий техникум на уроке судоводительской группы и во время занятий по физкультуре. Для последних имеется небольшое, но хорошо оборудованное помещение. Занятия имеют большой успех. 9. Клуб „Динамо". Пред. ГСФК тов. Сократов показывает приемы работы со штангой. В клубе сильно увлекаются тяжелой атлетикой. Оборудование превосходное. 10. Секретарь ГСФК тов. Глазенап тоже ярый гиревик, выступавший в свое время на Всесоюзных первенствах. 11. Внутреннее соревнование по борьбе в клубе „Волгарь".

пищевиков и совработников об'ясняется заботливым и серьезным отношением завкультов к работе физкружков, в то время, как у остальных союзов замечается нездоровый взгляд на физкультуру, как на модное увлечение. В общем, в Тифлисе сейчас имеется 43 кружка с общим количеством занимающихся 2688.

По уездным и автономным республикам насчитывается 109 кружков, с 4407 занимающимися.

ВУЗ'ы и рабфаки. Работа пока что хорошо поставлена в ЗКУ, как организационно, так и методически, слабее в ГПИ и в рабфаке ГПИ, слабо в Грузрабфаке и в Госунте. Об'ясняется это тем, что в ЗКУ имеется собственное помещение, и хорошо оплачиваются инструктора. В ЗКУ физкультура введена в учебный план и пользуется там всеми правами гражданства. При учебном бюро организована предметная комиссия по физкультуре. Во всех вузах инструктора оплачиваются правлениями, за исключением Госунта, где правление никакого внимания на физкультуру, так же как в Грузрабфаке, не обращает.

Серьезное внимание обращено на фабзавучи.

Занятия идут на фабзавучах при арсенале им. Камо и печатников.

В методическом отношении работа на фабзавучах пока что поставлена неважно, особенно на фабзавуче им. Камо.

По уездам. До середины года работа по уездам была поставлена слабо. Отсутствие средств не позволяло притти на помощь уездным организациям спорт-инвентарем. Работа велась исключительно через уездные СФК. Дело тормозило и тормозит отсутствие инструкторов. В июле месяце был совершен об'езд наиболее крупных пунктов для выяснения возможностей. Об'езд Сухума, Батума, Поти, Озургет, Кутаиса, Чиатур показал более чем печальную картину. Центру необходимо притти на помощь уездам средствами и спорт-инвентарем. Такие города, как Батум, Сухум, Чиатуры, Озургеты абсолютно не имеют спорт-зала. В силу этого в летнее время работа проводится, а зимой замирает. Толчком к работе явился IV всегрузинский с'езд профсоюзов, во время которого все время функционировал антропометрический кабинет. Физкультурниками производились измерения делегатов. Работа кабинета увенчалась успехом. Почти все делегаты прошли через измерение. Одновременно продавалась литература. Цель организации кабинета — заинтересовать руководящий состав профсоюзов физкультурой, двинуть литературу в провинцию — была достигнута. Теперь на местах, как уже говорилось, имеется ряд кружков.

Работа среди женщин. Для вовлечения женщин в кружки физкультуры установлен контакт с женорганизатором ТК и ЦК и поставлен ряд докладов на делегатских собраниях. В настоящее время в кружках физкультуры занимаются и женщины.

Профсоюзы, ЛКСМ и ВСФКГ. Долгое время совместная работа между этими организациями не налаживалась. ЛКСМ считал СФК как бы своим п/отделом и через аппарат СФК, вернее через своего представителя, пытался диктаторски управлять кружками профсоюзов (правда, довольно неумело). Но со сменой представителя ЛКСМ, новым секретарем ВСФК был взят другой курс и теперь в работе установился полный контакт. На долю профсоюзов ложится подведение материальной базы под кружки и общее руководство. ЛКСМ ведет всю внутреннюю организационно-воспитательную работу среди физкультурников, а ВСФК ведет в кружках методическо-программную работу.

Физкультура в домах отдыха. Первая попытка проведения физкультуры в режим домов отдыха была проделана во Мцхетском доме. Культотдел СПСГ построил площадку, часть которой была вырыта в откосе горы. Послан был опытный инструктор на весь летний период. Работа шла в тесном контакте с врачем.

Результатом этой работы явилось то, что президиум СПСГ решил физкультуру с будущего года поставить во всех домах отдыха. Мало того, рабочие, узнав в доме отдыха, насколько необходима физкультура, приезжая с отдыха, записывались в кружки физкультуры.

Экскурсии. Вопрос с экскурсиями является наиболее слабой стороной работы. Об'ясняется это трудностью сдвинуть массы за город. Но все же некоторые кружки ряд экскурсий за город совершили. Приходится отметить халатность инструкторов в этом деле. Наибольшее количество экскурсий совершили кожевники, как за город, так и отдаленные—на курорты.

Легкая атлетика. Культивирование легкой атлетики проводится более чем слабо. Профсоюзы оплачивают лишь одного инструктора в кружке. Держать же специалистов тренеров по легкой атлетике у союзов нет средств.

Отдельные секции имеются лишь при ВУЗ'ах, как-то при ГПИ, при ЗКУ и при Госунте.

Легко-атлетический кружок при центральном рабочем клубе закрыт из-за отсутствия средств на оплату инструкторов. Инструктора—гимнасты, бывшие сокола, шеварденисты, в массе слабо знакомы с легкой атлетикой. Правда, этот пробел ими сейчас усердно восполняется, и к лету, есть надежда, они смогут уже руководить занятиями по легкой атлетике в кружках.

К лету культотдел предполагает организовать сборный легко-атлетический кружок для всех членов профсоюзов.

Тяжелая атлетика. При союзе РКХ имеется кружок тяжелой атлетики и секции при ЦРК и при Гос. пол. институте. Идут занятия с тяжестями, в первых же двух налажена и борьба. В зале рабфака ГПИ подготавливается место для борьбы. На всесоюзных соревнованиях в Киеве по тяжелой атлетике от профсоюзов участвовали 2 представителя.

Водный спорт. Водный спорт, несмотря на богатые возможности, совершенно в загоне. Не говоря уже о побережьи Черного моря, таковой блестяще можно поставить и в Тифлисе.

Москва. Ячейка физической культуры Государственного треста резиновой промышленности (Резинотрест). Вверху—мужская группа; внизу—женская. *В. Р. Живаго.*

Пятигорск. Вольные движения физкультурников ячейки № 2 «КИМ».

Пятигорск. Физкультурная беседа во время прогулки.

Дело за средствами. Союзы должны их выделить. Водный спорт в Грузии будет и должен начать функционировать в 1925 году.

Спорт-игры. Стихийное развитие получил футбол. Команды росли, как грибы. Рядом мероприятий этот рост был приостановлен. Старым командам разрешили играть при условии посещения занятий кружков. Вместе с тем требовалась сдача норм и разрешение врача. Словом, было предложено не отпускать средств на те команды, члены которых уклонялись от работы в кружках.

По пути насаждался хандбол и баскетбол. Первый прививался среди женщин, второй культивировался в обоих рабфаках. В провинции ни тот ни другой пока что не прививаются.

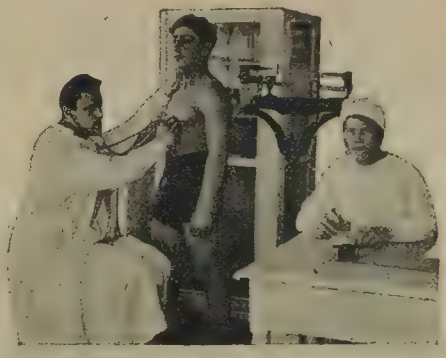
Спорт-залы, площадки. В первую очередь были использованы залы «Шевардени», находившиеся в руках детских организаций. Но главным недостатком этих зал являлось то, что все они расположены в центре, в то время, как на окраинах, где расположена вся рабочая масса, как то: Сабуртало, Дидубе, Ортачалы, зал не имелось.

Союз коммунальных рабочих имеет свой дом при клубе, приспособленный специально для занятий по тяжелой атлетике. Союз кожевников организовал для своих кружков два зала — один на Майдане, на Сионской, при клубе им. Окт. Революции, другой — в Ортачалах, на кожзаводе им. Ленина.

Культотделом организованы два зала, один при центральном рабклубе, другой при рабфаке ГПИ.

Медосмотр и антропометрия. Через медосмотр в Тифлисе прошло 40% физкультурников. На средства культотдела организованы два кабинета при ЦРК и при рабфаке ГПИ. Также ЗКУ имеет свой кабинет. К делу организации кабинетов и налаживания медосмотра привлекаются страхорганы. Страхорганам ставится задача—врачебные пункты на предприятиях пополнить антропометрическими приборами. Научно-исследовательская работа пока что идет только при ЗКУ. Профсоюзы ей еще не уделяют должного внимания.

Что тормозит работу. Главным препятствием в развитии физкультработы являлось отношение к физкультуре самой массы, а еще хуже ответственных работников профсоюзов, как к забаве, «к барской затее», к моде. Влияет также страшная загруженность массы работой в других кружках, в которых занятия идут в порядке всевозможных дисциплин (кружок гитаристов добился от культкомиссии постановления о посещении занятий в порядке дисциплины). Рабочие говорят: и рад бы, да некогда. Отсутствие спорткостюмов и спорт-обуви также сказываются на посещении занятий. У женщин большим препятствием являются шаровары.



Освидетельствование физкультурников в антропометрическом кабинете при Пролетарской поликлинике Терокруга.

Методическо-программная работа. В этой части физкультурная работа ведется по указаниям и программам научно-технического комитета ВСФК.

В последнее время, после об'единения НУК'а и техкома, она вполне наладилась.

Ведется усиленная борьба с частыми выступлениями, превращающими физкультуру в физхалтуру.

Кружкам предложено отчетные выступления, соревнования за летний и зимний периоды производить не реже двух раз в год.

Перспективы на 1925 г. При СПСГ организовано бюро физкультуры, в состав коего, помимо завфизвоспитанием, вошли представители культотдела, страхкассы, ЛКСМ, врач, два инструктора и представители четырех наиболее крупных союзов.

Подобные же бюро организуются при каждом ЦП, в которое войдут зав. КО и инструктора бюро всех кружков. Основная задача всех бюро на ближайшее время—наладить врачебный осмотр и антропометрию среди физкультурников, привлечь к этой работе фабрично-заводских врачей и углубить физобразование физкультурников.

Конкретные задачи на летний период: в мае месяце провести межсоюзные соревнования в республиканском масштабе, усилить в кружках занятия по легкой атлетике, провести переподготовку инструкторов, по пути подготавливая новых, усилить экскурсионное дело и, наконец, обратить сугубое внимание на развитие водного спорта.

ФУТБОЛьные бутцы новейших заграничных моделей
ЦЕНЫ ОТ 10 РУБЛЕЙ ПАРА.
МОНОПОЛЬНО покрышки футбольные **18**-ти дольные, из кожи высокого качества. **Тел. 4-39-41**
СПОРТ-МАГАЗИН торгсектора ВСФК. Москва, Столешников пер., 6.

В КРАСНОЙ АРМИИ

Я. МУРЗИЧ.

ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА.

За последние два года в о ношении военной подготовки молодежи мы значительно двинулись вперед и, главным образом, благодаря привлечению к этому делу комполит. состава строевых частей и об'единению всей работы в руках высшего строевого командования. Наконец, допризывная подготовка приобрела еще большее значение с момента формирования дивизий, на территориальных началах.

До этого сдвига, подготовка проводилась самостоятельным аппаратом (специальные инструктора, которые были оторваны от строевых частей) и при помощи принятых в армии новейших методов обучения. В таких условиях она не могла быть удовлетворительной. Теперь, благодаря внесенным коррективам и несмотря на причины организационного и материального порядка, тормозящие работу, мы имеем реальные результаты.

Очередный призыв 1902 года является ярким тому примером. Из числа призванных этого возраста прошли допр. подготовку 86,6% и, по отзывам войсковых начальников, это значительно облегчило работу по обучению новобранцев. Во многих частях, особенно территориальных, новобранцы, после нескольких дней учебы, стали привлекаться к несению внутренней службы и вполне справились с новыми обязанностями.

Важнейшими тормозами являются: недостаток учебных пунктов, слабая оборудованность имеющихся, ничтожная оплата обучающего состава, нехватка приборов и пособий, наличие неграмотных допризывников, слабое распространение среди крестьянского населения основ физического образования и не везде активное участие местной власти и общественных организаций.

Правда, с осени мы несколько шагнули вперед. Так, ЦИК Белорусской ССР. отпустил пятьсот тыс. руб. на оборудование учебных пунктов; Моссоветом на это же дано 50.000 р., отпущены также средства всеми губерниями, входящими в состав Сибирского и Ленинградского военных округов и в целом ряде местностей. РВС Сибокруга, по соглашению со всеми губисполкомами, утверждена постоянная сеть пунктов, подлежащих устройству в пятилетний срок, начиная с этого бюджетного года.

Несколько слов о важности широко развитой сети пунктов. Пока их немного к ним придется приписывать районы с большими радиусами, что наблюдается сейчас. Это вынуждает проводить обучение сборами разной продолжительности, и нередки случаи, что допризывников собирали не на 5 дней, как указано, а на 14 и более.

В отношении ликвидации неграмотности среди допризывников, на основании постановления ЦИК и СНК Союза от 8 августа 1924 г. и инструкции СНК РСФСР 6 ноября 1924 г., делается многое, и существует полная договоренность между Наркомпросом и Военведом.

В части физического оздоровления населения и привития основ физической культуры, мы, хотя и очень медленно, но вперед двигаемся. Особенно это заметно в армии. В нормальный план подготовки войск физподготовка, во все периоды учебы, входит специальным отделом, и обращено внимание на важность правильной постановки дела физ. развития в войсках.

В отношении широкой массы допризывного населения это значительно сложнее.

Сдвиг в этом отношении есть, но в массы трудящихся он еще проник в недостаточной степени. В последнее время в школах вопросам физкультуры уделяется несколько большее внимание, введены два обязательные недельные часа, образованы кружки, но все это капля в море.

Кроме школ, в работу по проведению физкультуры в широкие массы молодежи необходимо втянуть культурно-просветительные и общественные организации, работающие как в городе, так и среди крестьянской молодежи.

В заключение приведем данные допр. подготовки этого года. Сейчас привлечено полтора возраста: рождения 1903 г. и до июля 1904 г. Обучение проводится как комполитсоставом частей, так и комсоставом запаса. Программы в 210 и 280 ч. Последняя для допризывников 1904 г. в районах тердивизий.

Особое внимание в программах уделено стрелковому спорту, с целью выработать одиночного бойца, умеющего владеть оружием. Кроме того, придается важное значение военно-воспитательной работе, с целью **заложить в допризывнике прочные основания сознательной воинской дисциплины.**

Этим будет закончен первый и самый трудный организационный этап.

Лыжебежные соревнования в Москве на 60 километров, давшие победителем Д. Васильева (КОР), прошедшего по хорошему ходу в 4 час. 31 мин. 59 сек. Вверху слева — старт гонки; справа — Дементьев (КОР), пришедший третьим в 4:56:02; внизу Лилиенфельд, занявший второе место в 4:39:30.

Д. В. Ильин.

ХОККЕЙ

А. ЗИСКИНД.

ХОККЕЙНЫЙ СЕЗОН 1924—25 ГОДА.

Отчетный хоккейный сезон завял, не успев расцвести. Капризы погоды минувшей зимы не дали возможности развернуть намеченную в этом виде спорта работу. Как и в прошлые годы, хоккей почти не получил развития в новых местах. Опять можно писать только о двух городах по всему Союзу—Москве и Ленинграде, где хоккей получил полные права спортивного гражданства. В Харькове хоккей только начинает развиваться, а в ряде городов как, например, Казань, Архангельск, Н.-Николаевск, только что появляется.

В начале зимы на страницах «Известий Ф. К.» мы писали о том значении, которое хоккей имеет в общей цепи физической культуры. Повторяться не имеет смысла. Мы отмечали те условия, при которых хоккей мог бы широко развиться, захватить широкие трудовые кадры. К сожалению, в конце сезона приходится отметить, что, несмотря на ряд благоприятных факторов для развития этой игры, мы почти не сдвинулись с места. Вопрос хоккейного инвентаря остается почти неразрешенным. Производство не сдвинулось с мертвой точки, советы физической культуры ничего не предприняли для постановки производства, для поддержания его там, где об'ективно оно было возможно. А это—основное условие для развития хоккея. Без дешевого, а, главное, без наличия какого бы то ни было инвентаря, хоккей обречен в лучшем случае на консервацию в нынешнем состоянии.

С коньками обстояло так же. Почти нигде по всему Союзу ССР не было подходящих, а главное доступных по цене, коньков. У нас, как и почти во всем, сани начинают готовить зимой. Опыт истекшего сезона показал, что такой подход не должен иметь места. Советам необходимо привыкнуть к тому, чтобы планы летней работы строить зимой, а зимней—летом. В противном случае, при нашем консерватизме (да, приходится смотреть правде в глаза), при нашей бедности мы не сможем делать сколь-нибудь значительных успехов.

Несколько слов о спортивной стороне истекшего сезона. Можно говорить, опять-таки, только о Москве и Ленинграде. Как в одном, так и другом городе, сезон остался недоигранным, правда, дав возможность разыграть большинство календарных игр.

Основное—этот сезон не дал ничего нового ни в смысле тактики игры, ни в смысле техники. Играли по-старинке, по раз навсегда установленным образцам. Серьезно к вопросу тренировки из-за условий переменной погоды, нельзя было подойти. Играли от соревнования к соревнованию. Единственный успех сезона,—увеличение количества наливных катков и улучшение их состояния. Второй успех—это появление, правда небольшого числа, новых команд. Молодняк показал себя очень хорошо, а в Москве кружок Красных Хамовников выходит безусловно на первое место в своей группе. Это—хорошее доказательство того, что при условии приличной езды на коньках и при условии постоянного занятия разными видами физ. упражнений можно очень легко достигнуть успехов.

Технические результаты сезона можно проследить легко по подробным отчетам в «Кр. Спорте» и здесь их отмечать не имеет смысла.

Мы хотели только обратить внимание советов физкультуры, что на хоккейном фронте не совсем благополучно и к предстоящему сезону 1925—26 г. нужно начать готовиться заблаговременно.

Междугородные хоккейные матчи Ленинград—Москва 8 и 9 марта, закончившиеся поражением Москвы. Первая сборная Ленинграда выиграла 3:1 и вторая 4:3.

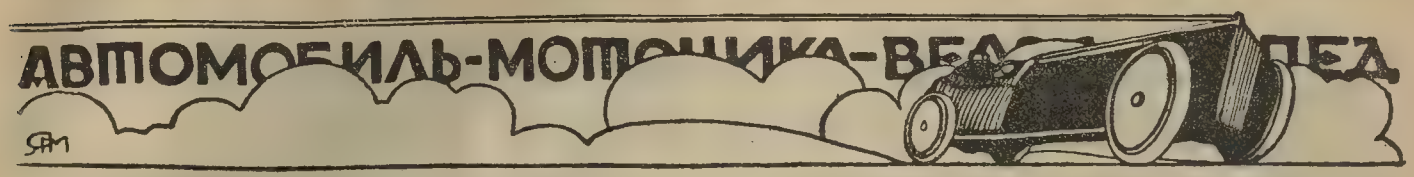
К. Ждановский.

КОНЬКИ

ПОЕЗДКА НАШИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В НОРВЕГИЮ

на соревнования, устраиваемые Норвежским рабочим спорт. союзом в г. Осло (Христиания).

Соревнования прошли при необычайно теплой погоде (до + 8° R), совершенно распустившей лед; бежали по размешанному льду, сплошь покрытому водой. 1. Я. Мельников—Москва, 2. Мелихов—Богородск, занявший общее первое место, 3. П. Ипполитов – Москва, 4. Богданов—Москва, 5. Постников—Тула, 6. Муравьев—Ленинград, 7. Н. Мельников—Москва, 8. Барычкин—представитель, 9. Тютюнов – массажист, 10. Лилиендаль—представитель рабочего спортивного союза г. Осло, 11. Старт на 500 м. Ольсена и Ипполитова, 12. Ипполитов и Я. Мельников перед стартом на 2500 м., 13. Фальстарт Ипполитова на 500 м., 14. Наши конькобежцы у дома полпредства СССР в Стокгольме (Швеция).



Ф. БОРИСОВ.

ПЕРВЫЙ СОВЕТСКИЙ МОТОЦИКЛ.

Группа работников 1 государственного авиационного завода (б. Дукс) (т.т. Грипиус, Львов, Седельников и Успасский) сконструировала и построила первый советский мотоцикл, которому дано наименование «Союз».

К проектированию было приступлено в феврале 24 г., а в мае и к постройке самого мотоцикла. Весь мотоцикл—из фабрикатов отечественного производства, за исключением магнето и карбюратора, которые установлены временно и в дальнейшем также будут изготовлены на русских заводах. Отдельные части мотоцикла и мотора исключительно построены на 1 госавиозаводе, а чугунная отливка произведена на заводе бывш. Кертинг. В настоящий момент не закончена только наружная отделка.

Построенный мотоцикл снабжен одноцилиндровым четырехтактным мотором 80×100 мм. Клапаны расположены друг наддругом, головка цилиндра неотъемная; шатун, палец поршня, пальцы в маховиках и все остальные части изготовлены из хромо-никелевой стали, при чем палец поршня закален.

Кривошипный палец на роликах в шатунной головке. Поршень алюминиевый. Шестерни распределения и кулачки из хромо-никелевой стали, закалены, принимая во внимание тяжелые дорожные условия в Союзе, передняя вилка построена с двойной амортизацией, воспринимающей упруго все толчки. Также произведена амортизация заднего колеса путем закрепления оси колеса в брусках, могущих ходить вверх и вниз по двум болтам каждая; пружины вверху и внизу буксы, так что колебания от толчков быстро ликвидируются. Натяжение цепи происходит путем передвижения коробки по пазам и оси заднего колеса в буксах. Коробка скоростей типа «Индиан» с 3-мя скоростями, при чем шестерни продольного перемещения не имеют и включение производится через кулачки. Стартер типа «Автолог» с 4 роликами, находящимися внутри большой шестерни. Все части их хромо-никелевой стали закалены в масле. Рама треугольной формы с двойным низом. Мотор находится за габаритом рамы и расположен высоко от земли, что дает мотоциклу преимущество перед машинами существующих марок с низким габаритом и, кроме того, сохраняет части мотора от повреждений при переезде через возвышенности.

Колеса мотоцикла 26×2¼. Общий вес машины 70 клгр.

На основании предварительных подсчетов, изготовление мотоцикла, при массовом производстве, обойдется по ценам ниже назначаемых на заграничные фабрикаты.

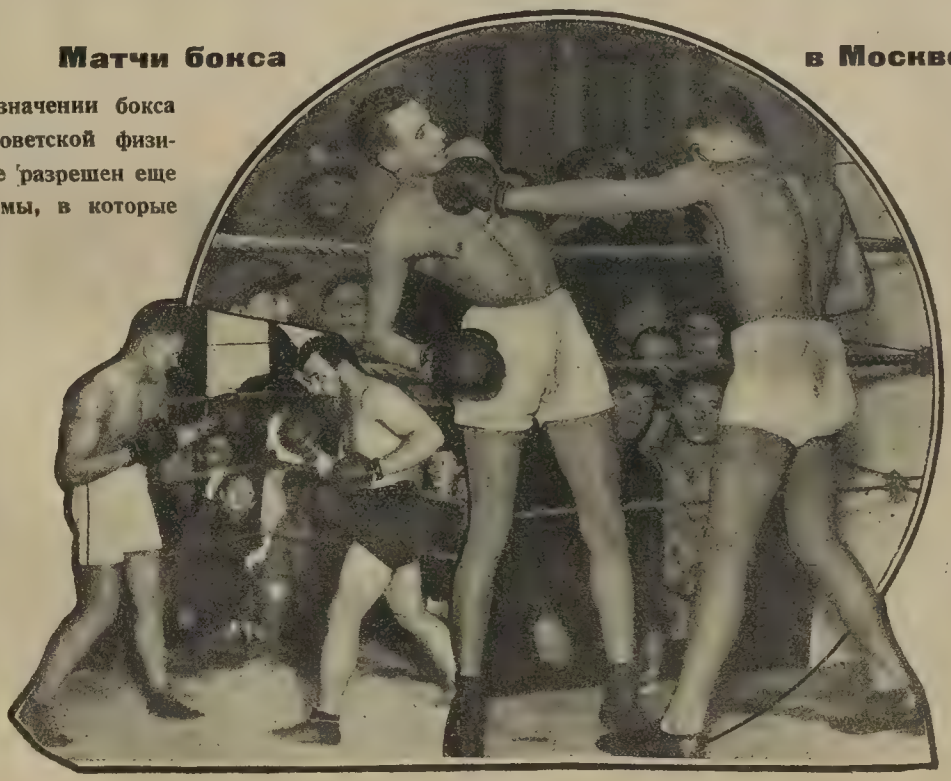
В ближайшее время построенному мотоциклу будет произведено тщательное лабораторное и практическое испытание, в котором примут участие ряд научных, производственных и общественных учреждений и организаций, а также военное ведомство.

Самый факт постройки мотоцикла нельзя не приветствовать, так как мотоциклу в ближайшее время предстоит широкое применение не только в целях передвижения, но и в целях обороны страны и укрепления экономического благосостояния СССР.

Матчи бокса в Москве.

Вопрос о роли и значении бокса в общей системе советской физической культуры не разрешен еще до сих пор. Те формы, в которые выливалось увлечение боксом до сих пор, говорило далеко не в его пользу.

Сейчас, по инициативе Московского совета физ. культуры, решено провести отпытно-показательную работу и ряд матчей. Последние и устраиваются регулярно Об-вом Строителей Международного Красного Стадиона. В выступлениях, наряду со старыми боксерами, принимают участие и новички. Результаты работы в дальнейшем будут всесторонне исследованы и учтены.



На снимках — два момента этих матчей. На переднем плане — бой новичков. Слева—позади — схватка Градополова и Анкудинова (правый).

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

УПРАЖНЕНИЯ С КОРОТКОЙ СКАКАЛКОЙ.

(Из подготовляемого к печати руководства В. С. Казанского «Прыгалки».—Упражнения с короткой скакалкой и длинной прыгалкой).

При упражнениях с длинной прыгалкой и с короткой скакалкой вырабатывается ловкость, изящность, пластичность, гармоничность в движениях. В виду того, что упражнения эти вызывают учащенное дыхание, применять их следует в летнее время на открытом воздухе и только при наличии чистого помещения и обилия в нем свежего воздуха упражнения возможны в закрытом помещении. Длина скакалки от 1¾ до 2 мтр., в зависимости от роста и характера упражнений, утолщенная в середине и утончающаяся к концам, в общем толщиною в 1 см., на концах снабжена деревянными рукоятками.

Кружение ею производится всею рукою боковыми кругами, главная работа происходит в плечевом суставе, чем оно и отличается от кружения длинной прыгалкой.

Впоследствии можно достигнуть и того, чтобы вращать—кружить только в предлоктях или даже только в кистях, что, однако, применяется редко.

Кружить ею можно в трех направлениях: спереди назад (с головы перед туловищем и вниз назад, подсекая ноги) или сзади наперед или же из стороны в сторону—сбоку). При кружении направо—правая рука за телом, при кружении налево—левая рука за телом.

Все поскоки и подпрыгивания исполняются стоя на носках, при перескоке с легким сгибанием ног в коленях; доскок должен быть пластичен.

Начинающие только что заниматься упражнениями с короткой скакалкой, начинают с перешагиваний и постепенно затем переходят уже к прыжкам (аналогично упражнениям с длинной прыгалкой).

1) перешагнуть скакалку и затем махнуть ею сзади наперед и опять перешагнуть. Так повторить несколько раз;

2) то же самое перешагивание, но более частое, чтобы получилось вроде перебега на месте;

3) подпрыгивания обеими ногами сразу вместе—редко—чаще;

II. Все эти упражнения проделываем при кружении спереди назад (II) и при кружении скакалкой вбок—направо и налево (III) (рис. 15).

4) подпрыгивать разведенными ногами вперед (правая или левая нога спереди);

5) подпрыгивать разведенными ногами в стороны;

6) подпрыгивать на ногах скрещенных;

7) подпрыгивать бегом: вперед, назад, в сторону;

8) подпрыгивать на месте на одной ноге попеременно (правой, левой, правой, левой);

9) подпрыгивать на месте на одной и той же ноге несколько раз, другую согнуть в это время назади, впереди, или вытянуть назад, в сторону, вперед;

10) подпрыгивать обеими ногами с поворотами на ¼ круга;

11) подпрыгивать на одной ноге с места—вперед, назад, в сторону;

12) подпрыгивать два раза во время одного круга скакалки;

13) два круга описать скакалкой во время одного подпрыгивания;

14) подпрыгивать и при кружении под головой переменить в руках ручки скакалки.

Наконец, когда с этими упражнениями занимающиеся вполне освоятся — и проделывать все вышеуказанные примеры упражнений;

16) можно подпрыгивать вдвоем и стоя друг за другом, при чем кружит или один передний или только один задний.

Поясним теперь некоторые упражнения при помощи рисунка.

Перешагивание.—Начальное упражнение. Занимающаяся держит скакалку внизу в приручении; веревка же находится сзади ног. Боковыми дугами кверху перемахиваем веревку перед собою и перешагиваем через нее правой или левой ногой—веревка очутится опять сзади и так продолжать делать указанным способом несколько раз подряд (рис. 1).

Подпрыгивание на месте. Ускоряя предыдущие перемахи, мы постепенно научимся перепрыгивать через веревку на месте.

Подпрыгивание обеими ногами на месте разновременно. (Правая или левая нога слегка спереди). Необходимо следить за тем, чтобы прыжки были легкие и носки оттянуты (рис. 2).

Перескоки обеими ногами с междускоками (рис. 3).

Перескоки обеими скрещенными носкоков. Здесь необходимо следить за тем, чтобы ноги не оставались постоянно согнутыми в коленях; после тотчас же выпрямляются (рис. 4).

Перескоки обеими скрещенными ногами. Правая или левая нога спереди несколько раз подряд без или с междускоками (рис. 5).

Перескок правой (или левой) ногой, левую (или правую) согнуть припятив (рис. 6).

Перескок правой ногой, левую пред-

Упражнения с короткой скакалкой бывают на месте и с места и, кроме того, следующие:

I. При движении скакалки сзади наперед:

можно приступить и к упражнениям по двое.

15) подпрыгивать вдвоем, друг возле друга, при чем держаться за талию, а свободными руками кружить скакалкой

ножить вовнутрь (или наобор.) (рис. 7).

Перескок правой ногой—предножить левую (или наоборот) (рис. 8).

Перескок правой ногой—заножить левую. Необходимо следить, чтоб спина

была прогнута, голова кверху, нога в колене вытянута (рис. 9).

Попеременно: на один прыжок скорчить предножива, на другой предножить (рис. 10).

Перескоки с полуприседом предножив (рис. 11). Перескоки обеими ногами вместе в приседе (рис. 12).

Можно делать перескоки обеими ногами с междускоками с умеренным и глубоким попеременно-полуприседом.

Перескоки—обеими ногами вместе или попеременно ногами со скрещиванием скакалки при прыжке, после прыжка поворачиваем руки опять в начальное положение (рис. 13).

Перескок через скакалку, которую держим обеими рукоятками в одной руке, другая свободная рука на бедре. Скакалка—веревка описывает кругообразное движение. Тело находится в умеренном предклоне (рис. 14).

Все перечисленные выше примеры упражнения можно, конечно, комбинировать друг с другом, исполнять затем с поворотами, с круженнем скакалки вперед, назад и в сторону.

Можно также их исполнять в ходьбе, умеренном беге, галопе и быстром беге вообще. Приемы исполнения те же, что и на месте.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Ф. ШИШКИН.

РАБОТА ДАЛЬНЕ-ВОСТОЧНОГО СФК.

Дальний Восток от Москвы находится на расстоянии 6½ тысяч верст, на берегу Охотского моря. Естественно, что и условия работы по физкультуре там не очень-то благоприятны. До 1922 года у нас был буфер, до буфера белые, и только после уничтожения буферной республики произошла организация советской власти. Краевой совет ФК был организован в декабре 1923 года. Сначала работой его руководила 5 армия, т.-е. работники военведа. Во главе Краевого совета стоял командующий 5 армии, но работоспособность совета в руках военведа была не очень активна, потому что работники последнего были не специалисты по физкультуре. После реорганизации советов, когда они из военведа перешли в исполком, в наследство остались разрушенные площадки и полное отсутствие опытных работников.

В то время существовало 12 уездных и 3 губернских СФК с 40 кружками в 5000 членов. До августа месяца 1924 года было организовано еще 12 кружков, с общим количеством членов до 8000, а также 2 губернских и 4 уездных СФК, так что в этот период протекала чисто-организационная работа.

В состав работников советов входили представители профсоюзов, наробраза, здравотдела. Комсомол принимал активное участие, профсоюзы же очень слабое, иногда даже не участвуя в заседаниях СФК.

1 января т. г. мы имеем кружков 84 с 14.000 членами, из коих 10% девушек, рабочих — 38%, крестьян — 15%, остальные служащие, учащиеся и проч. Партийных — 10%, комсомольцев—30%. Из общего числа — 80% члены профсоюзов. На транспорте имеется 39 кружков в 2350 чел. Кроме того, имеется бюро Харбинское, в полосе отчуждения, с 4 кружками в 1500 членов.

В августе прошлого года организован СФК на Камчатке, с которой краевой совет имеет связь два раза в год, потому что пароходы туда ходят по 3—4 недели, а сухопутьем дорога растягивается на 3 месяца. Там тоже имеется 4 кружка в 1500 чел.

Мы имеем 22 врача, прикрепленных к пунктам и 10 на транспорте; по сравнению с цифрой, которая была до августа месяца п. г., количество врачей повысилось на 100%.

На всей территории Дальнего Востока имеется 10 антропометрических кабинетов, из коих 3 на транспотре и 1 в Харбине. С декабря прошлого года проводится медицинское обследование, результаты которого пока еще неизвестны.

В отношении работников дело обстоит плоховато. Имеется 22 инструктора и 80 преподавателей школы. Из 22 инструкторов хорошо квалифицированных человек 8; партийных — 4 и 6 комсомольцев, остальные же беспартийные, из коих 6 чел. белых офицеров, состоящих на учете в ГПУ.

При краевом совете организован кружок на правах курсов, рассчитанный на 6 месяцев, с 45 курсантами (30 юношей и 15 девушек). Имеется также кружок в Чите при комсомольском клубе, который в конце мая сделает первый выпуск в 35 чел.

Условия природы и быта (зима длится 9 месяцев; полгода день и полгода-ночь при северном сиянии) заставляет до сего времени культивировать национальные виды спорта: езда на оленях, борьба и пр.

Во всех губернских и местных советах выделены физкоры, освещающие физкультурную жизнь в местной прессе. Неделю физкультуры провести не удалось, в силу того, что материал запоздал, поэтому решено провести ее по окончании зимы.

Сейчас при пионерских курсах вводится специальный цикл лекций, рассчитанный на 2—3 месяца, после чего через пионерские организации физкультура будет проводиться и в деревне.

В прошлом году была проведена первая Дальне-Восточная олимпиада, одна приморская, 6 районных, 1 корпусная и 1 дорожная.

Произведены обследования двух губерний, организованы два бюро, из коих одно в Харбине, а другое на Уссурийской жел. дор.

Пришлось столкнуться с таким фактом, что в китайской школе тоже преподавалась физкультура, но физкультура такого рода: ложится мальчишка на пол, кладут ему на живот пудовый камень, а другой камень поменьше долбит его. Поэтому пришлось разработать указания для пионеров и детей младшего возраста. В школах соцвоса физкультура проводится как обязательный предмет.

Штат совета таков: ответственный секретарь и инструктор. Смета была предусмотрена на 18.500 р., но Наркомфин РСФСР не утвердил ее и, таким образом, пришлось остаться без денег. Сейчас проводится подготовка к постройке яхт-клуба в г. Хабаровске и подготовка к оборудованию стадиона имени Ленина, на что отпущено 7500 р.

Связь с местами и центром в конце 24 года наладилась очень хорошо.

В заключение не лишне добавить об обстановке, в которой приходится работать советским физкультурникам в Харбине. Работу, как партийную, комсомольскую, профессиональную, так и физкультурную, приходится вести подпольно. Физкультура, главным образом, проводится среди пионеров, охватывая до 6000 чел. Нередко молодым физкультурникам приходится переносить на себе побои китайской полиции, которая следит за каждым шагом пионеров.

В ПЕНЗЕНСКОМ ГСФК ЗА 1924 ГОД.

Губернский совет физической культуры составлен из представителей ГИК'а, Губкома РКП (б), Губкома РЛКСМ, Военведа, ГСПС, Губздравотдела, Губженотдела, Губотдела Труда, ГООПУ, Губбюро ДКГ.

Советы физ. культуры имеются также во многих уездах.

При Губсовфизкульте имеется агитационно-пропагандистская и шахматно-шашечные секции и учебно-технический комитет.

За истекший год физкультработа в губернии заметно окрепла, что видно из цифр, коими располагает Губсовфизкульт: на 1 апреля 1924 года по официальным сведениям в Пензенской губернии имелся 41 физкультткружок, из них в Пензе — 18, с общим количеством занимающихся 2813 чел. и 951 чел. женщин. Из этого количества рабочих 403 чел., крестьян 710 чел., служащих—330, прочих, включая учащихся старше 16 лет — 1416 чел. Членов РКП (б) 62 чел., членов РЛКСМ — 847 чел. К концу же прошлого года зарегистрирован уже 81 кружок (в Пензе 24), с общим количеством занимающихся 3744 мужч. и 1471 женщ. По социальному положению занимающиеся разделяются теперь следующим образом: рабочих 1237 чел., крестьян 922 чел., служащих 1888 чел., прочих, включая учащихся старше 16 лет — 1168 чел. Членов РКП (б) 132 чел., членов РЛКСМ 1890 чел., членов профсоюзов — 647 чел.

В 20 школах (100% общего числа) Пензы введены обязательные занятия по физкультуре, к коим привлечено 7035 чел. Вместе с тем ведутся нанятия по особой программе со студентами Педтехникума.

Культивируются следующие виды физкультуры: педагогическая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжи и коньки.

Проведена 5 губопартакиада, на которую прибыло 5 уездов (в 1923 году было только 2 уезда). Пензенские спартаковцы принимали участие в 3 Поволжской олимпиаде, где заняли третье место в смешанном коллективе (1 место в женском коллективе и 3 места в мужском коллективе).

Важным моментом в работе ГСФК следует считать проведение месячных курсов по подготовке летних работников по физкультуре. Выпущено 48 чел. (из 50 ч.). Все выпущенные курсанты распределены на работу по городским и деревенским кружкам. В конце октября было проведено 1 губернское совещание работников физкультуры.

Недостаточность средств сильно отразилась на работе ГСФК.

Антропометрический кабинет до сих пор организовать не удалось, агитация и популяризация идей физкультуры отсутствует.

БИБЛИОГРАФИЯ

Д. А. КРАДМАН и М. Г. СОБЕЦКИИ.—„Физическая культура зимой".

Издание ЛГСПС. 1925 г. Цена 65 коп., стр. 182.

По утверждению авторов, задачей книги является популяризация способов и приемов работы по ф. к. зимой. Судя же по предисловию, книга рассчитана на «массы начинающих физкультурников» и частично на «взрослых рабочих и служащих».

Даже при беглом просмотре можно убедиться, что утверждение авторов не соответствует содержанию. Охвачена книгой лишь очень небольшая часть работы по ф. к. зимой.

Первая глава — «Применение зимой общедоступных гимнастических игр, личной гигиены и здорового режима»— почти дословная перепечатка глав из брошюры одного из авторов—Крадмана «Общедоступная повседневная гимнастика». Глава содержит ряд обывательских рассуждений о пользе чистого воздуха и пр. и описание нескольких упражнений из числа входящих, главным образом, в шведскую систему. Все, к сожалению, и кончается этим описанием. Никаких практических указаний о порядке пользования и дозировке упражнений нет. При всем желании нельзя, пользуясь содержанием главы, и не купив предварительно брошюры Крадмана, речь о которой шла выше, как-либо практически использовать сведения о имеющихся там физ. упражнениях.

Вторая глава—«Коньки и конькобежный спорт»—содержит сведения о катании простом, фигурном и о «спортивном» беге на скорость и выносливость. Написана глава отнюдь не популярным языком и снабжена неизвестно зачем (также как и следующая) правилами

Лыжебежные соревнования на Моск. скаковом ипподроме. Вверху—старт женщин на 5 клм. Внизу слева победительница Кульман (сахарники) на финише; справа—финиш Савина из клуба сахарников, выигравшего эстафету 5+10+15 клм.

Д. В. Ильин.

соревнований и длиннейшим описанием того, какие бывают коньки, на сколько сантиметров конек должен быть длиннее подошвы и пр. Некоторый интерес представляет часть о фигурном катании, но и она слишком запутана и неясна.

Что касается третьей главы—«Лыжи и лыжный спорт»—то авторам следовало бы сознаться, что не только рисунки художника Ягужинского, но и книга, в которой эти рисунки помещены (Лыжи. Школа лыжебежца. Л. В. Геркан и И. П. Кутейников) много помогли составлению этой главы и вовсе не следовало бы изменять хорошо написанные специалистами определения столь смелыми и в корне неправильными сравнениями: «Палки играют роль удлиненных рук, цепляющихся за снег для подтягивания тела».

Четвертая глава—поскольку она состоит из описаний и правил давно знакомых игр—является простой перепечаткой материала.

Цель, намеченная книгой, не достигнута.

Нужных начинающему физкультурнику сведений в ней нет. В общем, довольно неудачно собранный и столь же неудачно изложенный материал по некоторым видам физ. упражнений.

Издана книга небрежно и на плохой бумаге. По обычаю изданий «Спартака» разлад между текстом и иллюстрациями (читаете об упражнении для рук, а на рисунке, указанном в тексте, созерцаете поднятую ногу и т. п.).

Единственное достоинство книги — дешевая цена.

В. Добровольский.

И. Яблоновский.

Д-р САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ.—„На зимний воздух“.

Стр. 125, цена 45 коп. Изд. «Земля и Фабрика», 1925 г.

Наша литература обогатилась хорошей книгой. Автор оговаривается, что, бросая свой призыв: «на свежий зимний воздух», он имеет в виду не ту молодежь, которая уже втянута в занятия физической культурой, а массовика, «видящего еще до сих пор в морозном воздухе не источник здоровья, а причину всех болезней».

Первые главы книги дают картинное представление о значении правильного дыхания в общей деятельности человеческого организма. Чистый воздух и движения являются важнейшими условиями для правильного выполнения дыхания, так как отсутствие этих двух главных моментов может служить причиной ослабления организма и предрасположения к различным заболеваниям. Отсталость нашего населения в смысле пользования отдыхом, антисанитарные условия и законопаченность жилищ привели нашу страну к показателю самого большого процента (по сравнению с другими европейскими странами) заболеваний туберкулезом.

Далее, автор дает оценку и практические советы по видам зимнего спорта.

Нужно отметить, что тов. Саркизов-Серазини, помимо теоретических предпосылок, хорошо излагает самую технику выполнения упражнений. Однако, нельзя согласиться с его пониманием сущности гимнастических упражнений. На стр. 33 он пишет: «гимнастика вмещает в себе понятие, определяющее работу определенных мускулов в определенном движении, в ней отсутствует соединенная работа мускулов, называемая в физиологии синергией. В данном случае, по нашему мнению, автор слишком сужает значение гимнастических упражнений, подразумевая под ними исключительно упражнения аналитического порядка, в то время, как имеется целый ряд гимнастических упражнений, не в меньшей мере, чем лыжи и пр. вызывающих синергическую работу мышц.

Затрагивая вопрос о возможности занятий зимним спортом лицами с нарушенным здоровьем, автор, основываясь на своем практическом опыте, перечисляет ряд болезней, при которых могут быть рекомендованы или запрещены занятия указанными видами спорта.

Поскольку автор подробно останавливается на обучении упражнениям, нельзя не отметить, что в главе VII «Как ездить на лыжах» упущен важный момент—уменье падать при потере равновесия на лыжах. Известно, что в процессе обучения, уменье падать предупреждает возможность повреждений, особенно при катании с гор.

В главе IX ставится вопрос о применении воздушных ванн. Этот вопрос ждет еще дальнейшей разработки. Надо надеяться, что автор в своих будущих работах еще подробнее осветит его.

Далее книга рекомендует прогулки на лоне природы для той части населения, которая не обладает достаточным количеством времени для систематических занятий спортом.

В общем книга оставляет прекрасное впечатление. Живой, художественный язык, любовь и понимание природы сквозит в каждом слове. Книжка легко читается, своим популярным изложением она доступна всякому неподготовленному читателю.

И. Яблоновский.

В. Добровольский.

Вверху—Степанов и Хяйнинен, совершившие пробег на лыжах Мурманск—Ленинград, пройдя в 23 дня 1350 верст. В середине и внизу — ленинградские лыжники на тренировке. Очень неправилен стиль у третьего (в обоих случаях левый)—слишком садится, не выгибая спины.

Информационный отдел.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ПЛАН РАБОТ ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА 1925 ГОД.

Работа ВСФК в текущем году должна быть направлена по следующим основным линиям:

1. Максимального развертывания работы ВСФК в КСИ, как его русской секции.

2. Дальнейшего об'единения, направления и согласования работы по физической культуре ведомств и организаций, входящих в ВСФК.

3. Руководство работой местных советов физкультуры.

4. Дальнейшей проработки вопросов работы ВСФК в области: организационной, агит.-пропагандистской, научно-учебно-технической, издательской и торгово-производственной.

I. Работа в КСИ.

1. Усиление связи через своих представителей с работой КСИ и заграничными секциями КСИ, путем:

а) организации поездок групп физкультурников за границу;

б) организация международных встреч в СССР спортгрупп из-за границы;

в) периодического заслушивания докладов русской делегации КСИ в ВСФК и постановки докладов ВСФК в ИККСИ;

г) проведение широкой кампаний по вовлечению масс физкультурников в активное участие в международном рабочем спортивном движении;

д) издания специального журнала и литературы по вопросам международного спортивного движения;

е) проведения работ, связанных с организацией Первой международной рабочей спартакиады;

ж) установления связи ВСФК с восточными странами и организации праздников физкультуры восточных стран.

II. Регулирование и направление работы ведомств.

1. Заслушание докладов (отчетных и перспективных) ведомств и организаций, входящих в состав ВСФК.

2. Проработка докладов и материалов работы ведомств и организаций и выработка руководящих указаний по ним.

III. Руководство работой местных СФК.

1. Более настойчивое и систематическое направление работы местных СФК по линии более энергичного втягивания трудящихся масс в занятия физкультурой и усиления вовлечения в физкульткружки рабочих от станка и женщин, а также руководство физкультурой в деревне.

2. Усиление работы по физкультуре среди отдельных национальностей.

3. Обеспечение организованного политического руководства на всю работу по физкультуре со стороны политпросветорганизации (правлений клуба, ячеек РКП и РЛКСМ), в состав которых входят кружки физкультуры.

4. Постановка на должную высоту учета работы как в ВСФК, так и на местах.

5. Проработка докладов и материалов местных советов Ф.К. и выработка руководящих указаний по ним.

6. Вызов в ВСФК представителей местных СФК с докладами о работе.

7. Созыв совещания советов ФК промышленных центров, нац. республик и областей.

8. Созыв совещания представителей низовых кружков физкультуры.

9. Вовлечение местных СФК в разработку основных вопросов ф. к.

10. Выезд представителей ВСФК на места для инструктирования работ местных СФК.

11. Проведение к 1-му октября 1925 г. переписи занимающихся физкультурой как в порядке учебной работы в школах, детдомах, вузах, и пр., так и в порядке клубных занятий, разработав совместно с ведомствами формы и методы проведения переписи.

12. Проведение зимнего всесоюзного первенства по конькам, лыжам и хоккею.

13. Проведение летних соревнований и показательных выступлений.

В области агит.-пропагандистской.

1. Усиление деятельности Агит.-Проп. комиссии при ВСФК.

2. Разработка специальных директивных указаний местам об участии физкульторганизаций в различных политических кампаниях, днях, празднествах и т. п.

3. Руководство освещением вопросов физкультуры в парт-советской периодической прессе.

4. Контроль и наблюдение над изданиями по физкультуре как центральных, так и местных организаций.

5. Широкая агитпропработа вокруг подготовки и проведения всесоюзных зимних и летних соревнований, недель ф.к. и т. д.

6. Проведение кампании по ликвидации физкультурной неграмотности.

7. Агитация и пропаганда за проведение физ. культуры в деревне, среди национальностей, а также среди женщин.

В области научно-технической.

I. По научно-исследовательской комиссии.

1. Анализ процесса утомления и тренировки. Разработка вопроса об утомляемости детей, юных пионеров, комсомольцев и др. групп молодежи.

2. Дальнейшая разработка вопроса о применении средств физкультуры, как коррегирующего профессиональные вредности фактора.

3. Разработка анкет для наблюдения за тренировкой и разработка методики исследований.

4. Разработка программ и норм по физкультуре для женщин (научные основы), а также для различных возрастов.

5. Изучение влияния на организм простейших игр, получивших массовое распространение (лапта, городки и пр.).

6. Изучение влияния футбола, бокса, борьбы, тяжелой атлетики и фехтования на организм.

7. Проработка материалов по произведенным на II Всесоюзном празднике обследованиям.

8. Выработка форм физиологической оценки участников соревнований.

9. Установление форм и возможностей физ. упражнений, допускаемых при различных болезнях организма.

10. Изучение вопроса о применении физкультуры в связи с национальными особенностями.

(*Окончание следует*).

ЦИРКУЛЯР № 6.

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Согласно официального раз'яснения тарифно-экономического отдела ВЦСПС сообщается, что при снятии с производства физкультурников для командировки их на разного рода соревнования, в том числе и за границу, за командируемыми сохраняется их служебное место, т.-е. отсутствие считается прогулом по уважительной причине.

Что же касается вопроса оплаты их, то таковая зависит от соглашения командирующей организации с командируемым.

17 февраля 1925 года.

Член Президиума ВСФК **А. Иттин.**
Управделами ВСФК **Тараскин.**

Издатель: **Высший и Московский Советы физической Культуры.** Ответственный редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 32113. Интернациональная 39-я тип. „Мосполиграф", Путинковский, 3. Тираж 15000 экз.

На 1925 г. ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА На 1925 г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал **24 №**
2-й год издания. Отв. редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

ПРИЛОЖЕНИЯ К
ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
6 кн. сборников
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ
6 вып. журнала
ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ,
дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт - движения.

Подписная цена
на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями

12 месяцев . . . . . **15** р.
6 „ . . . . . **7** „ **50** к.
3 „ . . . . . **4** „

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**
Отв. редактор **Н. А. МЕХОНОШИН.**

Подписная цена на КРАСНЫЙ СПОРТ

12 месяцев . . . . . **7** р. — к.
6 „ . . . . . **3** р. **50** к.
3 „ . . . . . **1** р. **75** к.

ТОЛЬКО ПОДПИСЧИКИ ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЛИ КРАСНОГО СПОРТА МОГУТ ПОЛУЧИТЬ НА ОСОБО ЛЬГОТНЫХ УСЛОВИЯХ ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ — легк. атл., борьба, гребля, водн. спорт, вопросы физкультуры в армии и флоте, вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ, вопросы физкульт. в школе, спорт-календарь справочник на 1926 г., в помощь руководителю и **СЕРИЮ ПЛАКАТОВ-ТАБЛИЦ** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

Подписная цена на всю эту серию приложений—12 м. (9 кн. и сер. плак.)—**8** р., 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** р., 3 м. (2 кн.)—**2** р.

При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

Подписку и переводы направлять непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отд. Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15.

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

исполняет заказы на книги по физкультуре и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежем при получении задатка в размере $^1/_2$ стоимости.

Пересылка за счет заказчика.

Заказы и деньги направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская площ., Столешников пер., 8.

142-4

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ

ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТЕЙ

для физкружков:

Личная карточка	Ц.	3 к.
Анкета	»	5 «
Сводная ведомость	»	10 »
Сведения	»	10 »
Врачебно-контрольная карточка участника соревнований . .	»	3 »
Карточка антропометрических измерений	»	10 »
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу	»	3 »

Пересылка за счет заказчика.

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее $^1/_2$ стоимости заказа.

Требования направлять в **книжный склад**
ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Москва, Советская площ., Столешников пер., 8.

143-4

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московск. Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4.82-85.

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Физическая культура зимой. Сост. д-р Г. К. Бирзин, Л. В. Геркан, д-р А. А. Жемчужников, Б. А. Кальпус и П. П. Скалкин. Под редакцией Б. А. Кальпуса и д-ра А. А. Жемчужникова. Одобрено Техкомитетом ВСФК. Ц. 45 к.

Руководство по лыжному спорту. Сост. П. М. Васильев, М. М. Гостев и А. П. Немухин. Одобрено Техкомитетом ВСФК. С рис. в тексте. Ц. 1 р. 10 к.

Руководство по устройству буера. Сост. М. Прохоров и П. Рябинин. Одобрено Техкомитетом ВСФК. С рис. Ц. 20 к.

Метод об'ективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. Сост. Г. А. Калачев. С пред. К. А. Мехоношина. Рекоменд. Инспекцией вневойсковой и физической подготовки РККА. Ц. 30 к.

Физическая культура в деревне. Сборн. ст. (А. Г. Иттин, А. А. Зикмунд, Л. В. Геркан, М. М. Конторович, А. Колоколова, А. Венгеров, В. Стариков, П. Патыш, И. Страшун, проф. В. В. Гориневский, Г. А. Безак) под ред. и с пред. П. А. Семашко. Ц. 40 к.

Заказы выполняются наложенным платежом немедленно по получении $^1/_2$ всей суммы заказа. Пересылка за счет заказчика.

При переводе денег через Госбанк направлять таковые непосредственно в Правление Госбанка на наш текущий счет № 6057, или непосредственно в Главную Контору Издательства Высшего Совета Физической Культуры— Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

144-8

ВНИМАНИЕ!

Всем госорганам, партийным, кооперативным организациям, кружкам физкультуры, фабкомам и месткомам

„ТРЕСТ-МОСТРИКОТАЖ“

Приступил к массовому производству **спортивного белья:**

СПОРТ! СПОРТ!

СПОРТИВНЫЕ—ФУФАЙКИ
ФУТБОЛЬНЫЕ—ФУФАЙКИ
МАЙКИ
СПОРТИВНЫЕ—ТРУСИКИ

Всевозможные цвета. Разнообразная отделка.

ЦЕНЫ ПОНИЖЕНЫ.

При крупных заказах обращаться — Правление Треста, Торговый Отдел — Москва, Ильинка, Козьмодемьяновский пер., д. 3. Тел. 1-26-52 и 91-10.

Мелкие заказы выполняются через оптово-розничные магазины Треста:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

145-5-21

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И[illegible]ИЕ ВЫ[illegible]ОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ

1925
№ 6
МАРТ

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА И РЫБОЛОВСТВА

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

„ВТОПАС“

Москва, Красная площадь, Верхние Торговые ряды, 47. Телефон 1-78-21.

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО СПОРТА: копья, диски, ядра, планки, тесьма, рулетки; футбольные покрышки и камеры всех размеров, насосы, свистки для судей, теннисные ракеты, мячи, туфли; легко-атлетическая обувь; трусы, майки и пр. летний спорт-инвентарь.

ВСЕ ДЛЯ ШАХМАТ: шахматы, шашки, доски, литература и шахматные журналы.

ВСЯ НОВЕЙШАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Принимаются заказы на оборудование гимнастических зал и спортивных площадок.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО ПОЛУЧЕНИИ 50% СТОИМОСТИ.

Запросы и заказы по адресу: Москва, Верхние Торговые ряды, 47.

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

при ЦК Р. Л. К. С. М.

Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотиновые, трусики и т. п.

БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.

ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА

ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ

высылка наложенным платежом при получении задатка

140-441-2

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

в любом количестве предлагает

СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК

(Москва, Столешников, 6. Тел. 4-39-41).

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО по получении всей суммы

Ростомеры (с сиденьем)—45 руб. **Спирометры**—20 руб. Аппараты **Рива-Роччи**—45 руб. **Динамометры**—30 руб. **Стетоскопы**—1 руб. **Сантиметровая** лента—75 коп.

ПЕРЕСЫЛКА и УПАКОВКА ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА

141-3

ЦЕНА 50 КОП. *Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 марта 1925 г. № 6

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
6 месяцев „ . . . 7 „ 50 „
3 „ „ . . . 4 „ — „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	5 чер.	10 чер.
4-я	30 „	20 „	5 „	10 „
3-я	25 „	15 „	4 „	8 „
Поз. тек.	18 „	10 „	4 „	5 „

Среди текста—по соглашению.

К. МЕХОНОШИН

О РАБОТЕ СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Наиболее важным фактом, который советы физической культуры должны учесть, намечая свою основную линию, является рост физкультурной работы внутри профсоюзов, Красной армии, в школе и др. организациях, а равно и все возрастающая деятельность РЛКСМ и Наркомздрава.

Таким образом, первый результат работы советов физической культуры мы имеем налицо. Как раз втягивание соответствующих ведомств и организаций, особенно местных их ячеек и было первым, что должны были сделать СФК.

Вначале советы непосредственно руководили всей низовой физкультурной работой, имея в своем ведении площадки и клубы, создавали курсы, проводя соревнования низовых кружков и т. п.

И это было вполне естественно, так как сосредоточенная до того во Всевобуче работа по физкультуре требовала на ближайшее время такой же централизации, впредь до установления нормального распределения функций и разграничения деятельности заинтересованных в физкультуре ведомств и организаций.

Можно сказать, что первый период работы СФК был периодом завершения первоначального стихийного, неоформившегося развития физической культуры, периодом, когда старые формы работы, не отвечавшие новому положению, быстрым темпом отмирали, уступая место новому организационному построению и новым взаимоотношениям ведущих физкультурную работу организаций.

С образованием СФК в качестве органов при ЦИК'ах и исполкомах Советов, окончательно определяется роль и место физической культуры в нашем строительстве.

Начинает претворяться в жизнь то положение, что физическая культура, являясь частью общего культурного революционно-классового воспитания и развития, должна проводиться через те организации, которые ведут основную работу в массах по политической, культурной и военной подготовке и здравоохранению.

Вырисовываются два направления:

Во-первых — проведение физкультуры в порядке: а) обязательных занятий в школе, Красной армии и др. организациях и б) мероприятий в области здравоохранения.

Во-вторых—через кружковую клубную работу, базирующуюся на самодеятельности масс.

Первое направление начинает крепнуть только лишь со времени образования СФК. Но сейчас уже настолько выросло значение этой части работы по физической культуре, что оно характеризует весь нынешний период. Программные занятия в Красной армии, в школе и в детучреждениях приобретают все большее и большее значение.

Одновременно необычайно развилась и кружковая работа, принимая здоровые формы и действительно охватывая все более и более широкие массы.

Физкультурные кружки в клубах профсоюзов, на фабриках и заводах, в Красной армии, в школе, в детских и юношеских организациях на деле стали формой общественной самодеятельности масс.

Необходимо при этом отметить два характерные момента, отличающие нынешнее положение и подтверждающие полную правильность нашей основной линии.

Первый момент — об'единив занимающихся физкультурой в кружки при клубах по производственному принципу по линии профсоюзов, клубов Красной армии, школы и других, и включив физкультуру в план этих организаций, единственно охватывающих широкие массы трудящихся—мы на деле придали физкультуре подлинно массовый характер. Успех здесь был достигнут лишь постольку, поскольку мы решительно отказались от старой организационной формы—территориальных клубов и организаций и все внимание сосредоточили на завоевании основных очагов культурной самодеятельности масс.

Второй момент—это то, что физическая культура, идеологически все больше и больше нами завоевывается, на деле становится рациональной системой физического совершенствования и полностью используется в качестве общевоспитательного метода.

Таким образом, в обоих основных направлениях в строительстве физической культуры за последний период выявилось громадное движение вперед.

Все организации вплотную подошли к этой важнейшей работе. Окончательно вырисовываются и роль и задачи каждой из них.

В соответствии с основным нашим взглядом на физкультуру, работа в этой области распределяется между профсоюзами, Наркомпросом, Красной армией, Наркомздравом, РЛКСМ, ГПУ и др. Все они непосредственно ведают руководством внутри своих организаций в отношении обоих направлений, т. е. как обязательных занятий при прохождении учебных программ, так и по линии кружковых занятий.

Несколько особое положение занимают РЛКСМ и Наркомздрав.

Первый, как массовая организация молодежи, играет исключительно важную роль.

Комсомол непосредственно не проводит ф. к., но он внутри всех без исключения организаций, особенно в профсоюзах, в Красной армии и в школе, фактически ведет физкультурную работу.

Для Наркомздрава также характерно участие во всем физкультурном строительстве, поскольку научное обоснование системы физической культуры и контроль за практической работой распространяется на все без исключения организации, проводящие физическое воспитание. Вся физкультурная система как бы „пронизается“ работниками здравоохранения.

Таким образом, роль и значение РЛКСМ и Наркомздрава, различные по содержанию и методам, одинаковы в том смысле, что оба они не замыкаются в кругу своих специфических задач, а оказывают влияние на физическую культуру в ее целом.

Подводя итоги сказанному, мы приходим к выводу, что нынешний период характеризуется, с одной стороны, общим ростом физической культуры, увеличившейся активностью всех входящих в СФК ведомств и организаций и, наконец, постепенным выравниванием значения обоих направлений ф. к. строительства—как государственного характера (обязательные занятия в школе, Красной армии и т. д.), так и общественной самодеятельности.

Вполне понятно, что в связи с изменением обстановки в настоящее время необходимо внести большую ясность, необходимо уточнить взаимоотношения ведущих физкультурную работу ведомств и организаций, с одной стороны, и СФК—с другой.

В целом наша линия в полной мере оправдана опытом. Наша задача сейчас отнюдь не в пересмотре ее, а в дальнейшем развитии, в расширении и углублении.

Создавая СФК, мы не думали образовать, так сказать, „физкультурного ведомства“, в котором только и будет сосредоточена вся работа по физической культуре. Не собирались, стало быть, переносить ее в СФК из других ведомств и организаций, а как раз наоборот, через согласование и увязку всех мероприятий в СФК, рассчитывали как можно больше усилить и об'единить общим руководством их деятельность.

Углубление этой линии—важнейшая задача настоящего момента.

Сюда надо переходить от непосредственного проведения ф. к. через бывшие ранее в ведении СФК клубы и площадки.

Об'единяя общие усилия в республиканских центральных органах, увязывая работу в местных советах, превращая их из „толкачей“ и „контролеров“, действительно в органы высшего руководства, авторитетные по своему составу, — мы в лице СФК всегда будем иметь фактор громадного физкультурного значения.

Д-р И. ГЛЕЗЕР

О СОСТАВЛЕНИИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ

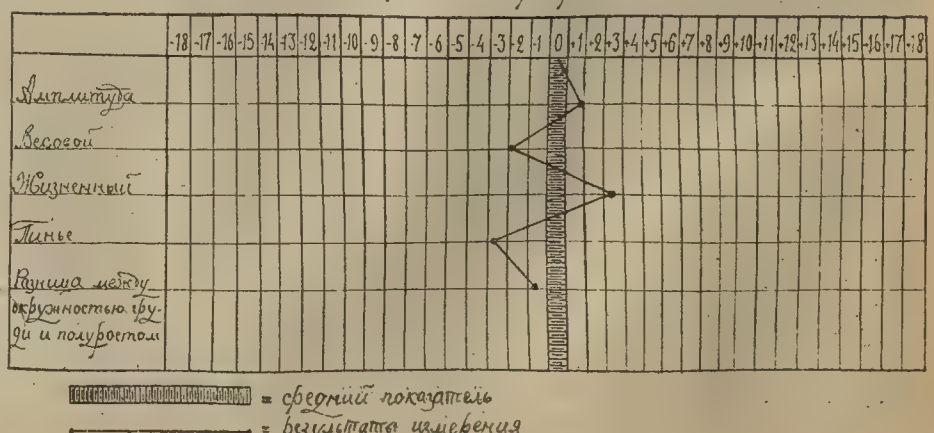
(По поводу предложения А. Вишневского; № 23—24 журнала „Изв. Физ. Культуры“).

Поднятый тов. А. Вишневским вопрос об антропометрических профилях, заслуживает глубокого внимания. Освещение этого вопроса на страницах физкультурной прессы безусловно следует приветствовать. Не возражая по существу против предложенного метода составления профилей, я хотел бы поделиться способом, применявшимся мною в Царицыне в некоторых случаях для слушателей рабфака и совпартшколы и отчасти для кружковцев.

В виду отсутствия средних норм современного русского подростка или девушки, я выводил таковые для каждого кружка в отдельности. Брались, конечно, не абсолютные цифры роста, веса и т. д., а исключительно выводимые нами показатели.

Всего показателей мы выводим пять: 1) амплитуда, 2) весовой (по Ливи), 3) жизненный, 4) Пинье и 5) разница между окружностью груди и полуростом. Не вдаваясь в подробности обсуждения вопроса о значении выводимых показателей (возможно, что придется согласиться с некоторыми изменениями), хочу только остановиться на технике выведения профиля.

Схема черчения профиля



Заранее оговариваюсь: сравнение со средними нормами показателей данного кружка (вернее данного профсоюза) проводится нами пока, до опубликования средних норм, на основании многочисленных антропометрических измерений (а об этом следует, по возможности, скорее позаботиться НУКУ ВСФК). Ясное дело, что при наличии средних норм придется сравнивать исключительно со средними нормами показателей, разработанными на материале всего Союза.

Конкретно выведение профиля проводится у нас следующим образом.

Проводя через антропометрические измерения всю группу членов, скажем, союза металлистов, мы выводим средние нормы по разным возрастам. Средние нормы выводим в виде показателей. Положим, что средние нормы у наших кружковцев 19 лет будут:

Амплитуда — 7, весовой (по Ливи) — 23,1, жизненный—62, Пинье—21, разница окружности груди и полуроста—2.

После выводов средних норм, берем в отдельности карточку каждого кружковца и сравниваем его показатели со средними показателями, выделенными по возрастам для данного кружка, изображая это графически отклонением линии от „0" вправо—в случае улучшения показателя, влево—в случае ухудшения его. Конечно, кружковцу, а особенно инструктору следует при этом дать ряд советов и наставлений, как довести показатели данного индивидуума до средних показателей.

Если у девятнадцатилетнего члена кружка показатели равны:

Амплитуда—8, весовой—22,9, жизненный—65, Пинье—24, разница между окружностью груди и полуростом—1,—то графически это можно изобразить так, как здесь приведено на схеме. Из этого профиля явствует, что два показателя (амплитуда и жизненный) у данного кружковца выше среднего, другие же 3 показателя ниже и соответственно этому врач должен дать надлежащие указания о дальнейших занятиях, способствующих доведению показателей до средних норм. При вторичном измерении, проводя графически линию пунктиром или другим цветом, можно сразу заметить разницу.

Конечно и этот профиль имеет массу неудобств, но самым крупным недочетом, по нашему мнению, является все же отсутствие средних норм нормального физкультурника. Этим вопросом должен заняться в срочном порядке НУК ВСФК, используя богатый материал антропометрических измерений, имеющихся как в центре, так и на местах.

Группа участников Всесоюзного совещания СФК автономных Республик, областей и промышленных центров, заснятая после редакционно-издательского собеседования, происходившего в редакции журнала «Известия Физической Культуры» и газеты «Красный Спорт».

Д-р Г. К. БИРЗИН

СУЩНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

(Окончание. См. №№ 1, 2, 5 „ИФК“).

В заключение нашей работы следует остановиться на некоторых вопросах гигиены тренировки.

Прежде всего тренирующийся должен базироваться на правильно построенном распорядке рабочего дня и начать с выделения **незыблемого фонда в 8 часов времени для полного отдыха**, т.-е. сна. Это время должно приходиться примерно на промежуток от 12 часов ночи до 8 часов утра.

Если можно отход ко сну производить ранее на 1 час, т.-е. в 11 часов, а вставать в 7 часов утра, то отдых будет еще более целесообразным, а раннее вставание принесет физкультурнику жизнерадостное, бодрое настроение на весь день. Во всяком случае, необходимо приучиться вставать во время, для того, чтобы не спеша успеть проделать утреннюю гимнастику, опорожнить кишечник, почистить зубы, вымыться, одеться и позавтракать.

После этого следует отправление на работу и сама работа. По отношению к последней, трудно указать какие-нибудь точные предписания. Однако, каждый должен приучиться правильно распределять свое рабочее время, точно учитывать его и экономить. Даже при уплотненной планомерной и систематичной работе, самый занятой человек сможет уделить в своем времени определенное количество его на физическую тренировку.

Связать работу с питанием нужно так, чтобы основной прием пищи (обед) следовал после окончания рабочего дня и чтобы после приема пищи перед профработой или физическими упражнениями всегда бы имелся некоторый отдых. Время после работы расходуется самым различным образом. Обычно работа продолжается, но в другом виде. В результате налицо 12—14 часовой рабочий день у незакончившего еще процесс своего развития подростка или юноши. Это ведет очень часто к переутомлению и при таких условиях ни о какой тренировке не может быть и речи. Итак, первое условие приступления к тренировке—это рационализация рабочего дня.

Уход за телом для тренирующегося имеет также большое значение.

На первом месте стоит соблюдение чистоты тела, одежды, жилища, пищи, благодаря чему организм избавляется от опасности подвергнуться различным заболеваниям и, в частности, поддерживается на должной высоте работоспособность кожи—одного из самых важных для тренирующегося органов.

Закаливание воздушными ваннами, солнцем и водой может применяться только с осторожным, методическим подходом. Загорать „на арапа“ занятие бессмысленное, а для тренирующегося даже и вредное, так как отнимает большое количество времени и энергии. В некоторых случаях чрезмерное увлечение солнечными ваннами приводит к сердечной слабости. Увлечение холодными обтираниями и душами точно также при тренировке неуместно. Достаточно ограничиться холодным обтиранием после утренней гимнастики. После тренировки для омовения незаменимой является тепловатая вода, после чего может иметь место короткий в 20—30 сек. холодный душ или обливание с последующим растиранием до суха.

Массаж является другим средством ухода за тренирующимся организмом. Благодаря ему каждый физкультурник имеет возможность подготовить свои мускулы к предстоящему им напряжению, может содействовать более быстрому удалению продуктов распада из уставших после работы мышечных тканей, может поддерживать организм в период отдыха в полной готовности к работе.

Основными приемами массажа являются: а) разминание мышцы, производимое между пальцами, б) поколачивание локтевой стороной кистей или неплотно сжатыми кулаками и в) поглаживании ладонью. К этим приемам обычно присоединяются активные и пассивные движения. Как массовый способ ухода за телом, массаж может мыслиться только как активный „самомассаж“. Хотя он дает далеко не те блестящие результаты, что уход специального массажиста, и, кроме того, требует известной силы воли для производства довольно таки однообразных и скучных приемов, — в некоторых случаях он имеет известные преимущества вследствие своей простоты. Недостатком „самомассажа“ является и то обстоятельство, что многие группы мышц остаются незатронутыми. Из гигиенических правил необходимо соблюдать в первую очередь чистоту рук и кожи во время массажа, поэтому необходимо обтирания и омовения делать перед массажем. Массировать все время необходимо по току крови — к сердцу. Кожа во время массажа должна быть совершенно сухой. Всякие мази, тальк и т. п. лучше не употреблять. Если при массаже сухим способом ощущается боль в коже, рекомендуется производить массаж через чистое белье — это гигиенично и предохраняет кожу от боли. Длинные ногти нужно срезать. Самомассаж лучше всего делать сидя на полу или на широкой скамье. Приемы должны быть легкими, плавными, постепенно усиливающимися. Для массажа каждой части тела достаточно около 5 минут времени. Массаж после тренировки или соревнования следует производить не раньше как через $^3/_4$ часа, для того, чтобы дать возможность организму отдохнуть. Массируемая мышца должна быть обязательно расслаблена, что достигается правильным положением массируемой конечности.

В общем, самомассаж особенно пригоден как способ ухода за телом. В связи с утренней гимнастикой и обтиранием он является прекрасным средством культуры тела.

Г. Сюрен, немецкий спец-физкультурник, предлагает такую схему самомассажа, которой с небольшими поправками мы и рекомендуем придерживаться нашим физкультурникам, если, конечно, у них хватит терпения. В противном случае можно использовать эту схему частично, массируя наиболее утомленные группы мышц.

Массаж голени. I. Поглаживание обеими руками несколько раз подряд, начиная со ступни, кончая подколенной вкладиной, снизу вверх. Производится указательными пальцами согнутых кистей. Большие пальцы противопоставляются и скользят по сторонам. Ладонь открыта слегка кверху (рис. 1).

2. Одной рукой икроножная мышца отводится в сторону, другая рука поколачивает ее наружным краем кисти. Производится смена рук (рис. 2).

3. Опять производится первый прием, но вместо указательных пальцев поглаживание производится неплотно сжатыми кулаками.

4. Мышца месится и выжимается снизу вверх, как если бы это была губка.

5 и 6. Мышца обхватывается обеими кистями и перекатывается справа налево — опять таки снизу вверх (рис. 3).

7. Концами пальцев, стараясь проникнуть возможно глубже, поглаживают снизу вверх группу мышц, расположенных на передне-наружной стороне голени.

8. После этого следует поколачивание икроножных мышц (рис. 4) и повторение первого приема.

Массаж бедра. 1. Поглаживание неплотно сжатым кулаком, начиная от колена кверху, всех поверхностей бедра. Давление кулака можно усилить путем применения свободной руки.

2. Поколачивание обоими кулаками попеременно расслабленных мышц (рис. 5).

3. Захват обеими кистями бедра и перекатывание мышц справа налево, идя снизу вверх (рис. 6).

4. Нога сгибается, туловище откидывается несколько назад. Массируются мышцы нижней поверхности бедра (рис. 7).

Массаж туловища: 1. Массирующий себя ложится на спину и подтягивает несколько ноги (рис. 8). Кулаками обеих рук производятся легкие поглаживания начиная с бедер, переходя через живот к груди (рис. 9) и кругообразные движения справа налево по поверхности живота.

2. Косая мышца живота массируется поглаживанием при положении лежа на боку.

3. Массаж заканчивается легкими поколачиваниями туловища и мышц живота (рис. 10).

Массаж груди: 1. Грудные мышцы выжимаются между большим пальцем и кистью, начиная от середины грудной клетки, идя к плечу (рис. 11).

Массаж рук: 1. Между большим и указательным пальцем массируется бицепс (рис. 12). Плечо держится в согнутом положении, но не напрягается. Лучше всего опереться локтем на подтянутое колено.

2. Поглаживание бицепса полусогнутым кулаком, с последующим выжиманием его (рис. 13).

3. Бицепс поколачивается слегка краем кисти (рис. 14).

4. Можно попытаться промассировать трицепс концами пальцев.

5. В заключение, если есть возможность, следует попросить товарища охватить обеими руками плотно плечо и промассировать, разминая сначала, а затем выжимая его, начиная с кисти

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

и кончая подмышечной впадиной. Несколько легких встряхиваний рук за концы пальцев при совершенно расслабленных мышцах заканчивают сеанс массажа.

К этим приемам массажа Сюрена можно добавить еще массаж шеи, который заключается в энергичном поглаживании и легком разминании мышц шеи и затылка, которые расслабляются поворотами головы. Вместо массажа недоступной спины можно ограничиться поколачиванием и растиранием спины свернутым полотенцем. Наконец, весь массаж можно закончить легким поколачиванием грудной клетки и несколькими глубокими приседаниями и подъемами на носки, сопровождающимися глубокими выдохами и вдохами. Вполне понятно, что массироваться должны обе стороны. Массаж следует производить не спеша, регулируя дыхание.

Питание тренирующегося должно удовлетворять определенным условиям. В первую очередь оно должно покрывать все расходы тела при работе и давать нужное количество энергии. При полном покое потребление энергии остается на некотором уровне, зависящем от минимальной работы различных систем нашего тела. Потребность в энергии в течение суток при этом выражается примерно в следующ. таблице (по Словцову):

Мышечная ткань	1000	калорий
Печень	430	„
Мозг	353	„
Пищеварительный канал	226	„
Работа по движению крови	170	„
Почки	101	„
Сердце	50	„
Итого в сутки	2330	калорий.

Всякая работа повышает потребность в энергии и соответственно этому в необходимом количестве пищи. Здоровый человек при сидячей конторской работе расходует количество энергии в сутки равное примерно 2.400—2.500 калорий; рабочие средней тяжести физического труда до 3.500 — 4.500 калорий. При очень тяжелом труде (дровосеки, переносчики кирпича и т. п.) расход доходит до 6.000 — 9.000 калорий. Количество принимаемой пищи, таким образом, зависит от производимой работы и от веса тренирующегося. Здесь неуместно входить в детали и сложные расчеты суточных рационов пищи. Ограничимся лишь приведением примера рационализации питания в связи с тренировкой, которым пользуются спортивные врачи за границей (Лоренц).

Для тренирующегося, весом в 70 килограмм, они строят режим примерно следующим образом:

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Технические приемы самомассажа.

В обычной жизни, вне тренировки, средний режим примерно таков:

Мясо, яйца, сыр	250 гр.	— 600	калорий
Хлеб	300 „	— 750	„
Картофель	210 „	— 200	„
Жир. масло	100 „	— 800	„
Овощи, плоды	690 „	— 450	„
Сахар, шоколад, сладости	100 „	— 350	„
Молоко	350 „	— 250	„
	2000 гр.	—3400	калорий.

К этому присоединяется известное количество жидкости, с индивидуальными колебаниями.

В период первонача ьной тренировки в начале сезона, когда имеется в виду несколько избавиться от лишнего веса, рацион изменяется следующим образом:

Мясо, яйца, сыр	750 гр.	— 1800	калорий
Хлеб	150 „	— 375	„
Картофель	105 „	— 100	„
Жиры, масло	25 „	— 200	„
Овощи, плоды	620 „	— 275	„
Сахар, шоколад, сладости	— „	— —	„
Молоко	350 „	— 250	„
	2000 гр.	— 3000	калорий
Напитки: чай, вода	500 гр.		

Как видно, сильно повышается количество животных белков. Жиры и углеводы доходят до минимума. Суточное количество калорий незначительно понижено. Оно значительно уменьшается лишь мышечной деятельностью, при которой сгорает большое количество калорий.

В результате вес падает, но работоспособность сохраняется. При достижении так называемого трениро очного веса, количество потребляемого хлеба, жиров и сахара и в особенности молока может быть повышено.

Во время усиленной основной тренировки непосредственно перед соревнованием, а также и при всякой тяжелой тренировке вообще, рацион меняется в сторону увеличения калорийности его, за счет углеводов и жиров:

Мясо, яйца, сыр	750 гр.	— 1800	калорий
Хлеб	300 „	— 750	„
Картофель	210 „	— 200	„
Жиры, масло	300 „	— 2400	„
Овощи, плоды	640 „	— 550	„
Сахар, шоколад	200 „	— 900	„
	2400 гр.	— 66 0	калорий
Напитки: молоко	1000 „	— 650	„
	Всего	7250	калорий

В таком рационе молоко употребляется, как напиток. Этим достигается высокая калорийность рациона, в то время как вес принимаемой пищи увеличивается всего на 400 грамм при повышении питательности ее вдвое. Органы пищеварения при этом не перегружаются. Такое усиленное питание проводится не дольше одной недели. В день соревнования количество принимаемой пищи уменьшается настолько, чтобы только отсутствовало чувство голода.

Конечно, приводимый пищевой режим при наших условиях вряд ли всегда может быть проводим. Некоторые принципы его, однако, могут быть очень хорошо использованы.

Большой плюс может принести тренирующемуся даже одна рационализация времени приема пищи. После утреннего легкого завтрака следует второй небольшой прием пищи в перерыве между профессиональной работой, обед принимается после окончания основной работы и за два часа до отхода ко сну принимается последний раз пища (ужин), если в ней ощущается потребность. Большинство улыбнется, прочитав эту схему. Кто не знает, что наша молодежь иной раз после утреннего завтрака „обедает" в 11—12 часов ночи. А в течение дня не всегда успевает даже пожевать кусок хлеба.

Помимо времени приема пищи, большое значение имеет разнообразие ее, свежесть продуктов и вкусовые качества приготовленных блюд. Основательное прожевывание пищи содействует усвоению ее. Но, физкультурники! В порядке ли ваши зубы? При медосмотрах сплошь и рядом обнаруживается полный рот гниющих зубов или большая потеря их. Прежде чем приступить к тренировке, приведите ваши зубы в порядок.

Наконец, несколько слов о качестве принимаемой пищи в зависимости от характера тренировки. При тренировке силовой уместно увеличение вводимых белков и концентрированной пищи, состоящей из углеводов и жиров. При тренировке на выдержку не следует увеличивать количество пищи, а надо лишь улучшать качество ее. Увлечение вегетарианством, т.-е. питанием исключительно растительной пищей, не всегда дает положительные результаты. Обычно получается перегрузка кишечника и понижение общей работоспособности в связи с этим.

И, наконец, всегда заботьтесь о своевременном опорожнении кишечника. Приучите организм свой выполнять эту функцию в определенный момент дня, например, утром. Таким образом вы создадите очень важную и необходимую привычку.

В связи с вопросами питания необходимо еще раз категорически запретить тренирующемуся употребление всяких наркотиков, как привычных, в виде курения и приема алкогольных напитков, так и случайных возбуждающих средств „для повышения достижений". Помимо того, что они наносят существенный вред организму, прием их является нечестным проступком по отношению к своим товарищам.

Половой вопрос в связи с тренировкой должен разрешаться индивидуально. В общем, дни перед соревнованием и в самый день соревнования проводятся в полном воздержании. Для молодежи полное воздержание в период тренировки отнюдь нельзя считать вредным.

Гигиеническое распределение работы в самой тренировке должно базироваться как на состоянии здоровья самого занимающегося, так и на общих физиологических основах, указанных в предыдущей статье. Безусловно необходимым является „производственный план" тренировки, который может меняться очень сильно в зависимости от самочувствия тренирующегося и его образа жизни. Где можно, должен быть налицо врачебный контроль и везде обязательно самоконтроль тренирующегося. Последний заключается в том, что занимающийся ведет дневник своей тренировки, в который вносит еженедельно, а если можно, то и каждый день, изменения своего веса, спирометрии, данные физических упражнений, количество и характер произведенной работы и субъективные ощущения состояния своего здоровья. Благодаря этому имеется полная возможность следить за правильностью тренировки и предупредить возможное переутомление.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что к тренировке могут приступать лишь достаточно подготовленные предварительными общеразвивающими упражнениями юноши или девушки не моложе 17—18 лет. Здоровый образ жизни должен вестись круглый год. Сама тренировка должна носить спокойный характер. При обнаружении признаков переутомления или какого-либо заболевания тренировку следует прекратить и обратиться к врачу за советом.

Острый вопрос о соревнованиях здесь не имеет смысла вкратце разбирать. В общем нужно лишь указать, что они нам необходимы для проверки путем достижений совершенства работы наших органов, что они особенно нуждаются в врачебном контроле и что много недочетов имеется у нас в этом отношении. Почти всегда выступающие бывают недостаточно подготовлены. Это особенно резко бросается в глаза при проведении массовых соревнований наших низовых ячеек. Редкий физкультурник имеет возможность действительно хорошо подготовиться к выступлению. Поэтому самое серьезное внимание должно быть уделено сокращению количества соревнований, отнесению соревнований на конец сезона и запрещению выставлять в команды слабоподготовленных лиц. Участие женщин в соревнованиях атлетического характера вряд ли должно найти широкое распространение.

Итак, мы установили, что такое есть тренировка, какую цель мы можем ставить себе тренируясь, попытались наметить основные моменты изучения движений и втягивания организма в работу и, наконец, рассмотрели гигиенич. правила тренировки.

В заключение очень хочется пожелать, чтобы первым шагом тренирующегося была реорганизация его быта на гигиенических началах. Тренировка только в том случае сможет иметь действительную ценность для жизни, если здоровый, нормальный режим ее, сопутствуемый достаточными физическими упражнениями, будет продлен и на всю последующую жизнь.

Стремление к совершенству в физических упражнениях перенесите также на все остальные стороны вашей личности и жизни. Совершенствуйтесь в учебе, в труде, в общественной работе, совершенствуйтесь нравственно, чтобы стать полезными, крепкими физически и духовно членами социалистического государства.

Физическая тренировка, повышающая активную волю, безусловно поможет каждому сознательному физкультурнику добиться этого разностороннего совершенства.

Л. ГЕРКАН

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПЛАВАНИЯ И ИХ ИЗУЧЕНИЕ НА СУШЕ

— «Потом меня учили плавать»—вспоминает в своей автобиографии современный поэт, Сергей Есенин. «Дядя Саша брал меня в лодку, отъезжал от берега, снимал с меня белье и, как щенка, бросал в воду. Я неумело и испуганно плескал руками, и пока я не захлебывался, он все кричал: «Эх, стерва! Ну, куда ты годишься».

Меня мало интересует вопрос, научился ли, в конце концов, Сергей Есенин плавать, но гораздо важнее отметить, что вся новейшая практика обучения плаванию отвергает варварские «педагогические» способы дядей Сашей, несмотря на то, что у нас в России еще очень крепка вера в здоровый инстинкт человека.

Систематическое обучение плаванию уже давно (более ста лет!) пользуется способом предварительного изучения плавательных движений на суше, соответствующим методу предварительного «сухого» изучения техники движений, с большим успехом применяемому сейчас во всех видах физупражнений. В чем же заключаются эти «подготовительные» упражнения? (так они в легкой атлетике и называются)—Отчасти в соответствующей подготовке того нервно-мышечного аппарата, который в данном упражнении преимущественно занят, главным же образом в детальном воспроизведении и изучении как отдельных элементов технического выполнения данного упражнения, так и всего упражнения в целом с возможным устранением всякого рода осложнений (таковым в легкой атлетике может быть, например, отягощение, а в плавании—среда, т.-е. вода). Технически правильное и слитное выполнение изученного движения—вот цель такой подготовки. Лишь подобная подготовка может привести к совершенству, к мастерству; и практика показала, что это—кратчайший путь.

В последнее время обучение на суше получило еще дальнейшее развитие: этим методом пользуются не только для обучения неумеющих плавать вовсе, но способ этот оказывает также неоценимые услуги в тех случаях, когда умеющий уже плавать стремится улучшить свой стиль. Переход от одного стиля к другому оказывается также более легким, если тот или иной новый стиль предварительно изучен на суше. Даже прыжки в воду предварительно изучаются на суше.

Примечание. Этим, быть может, и об'ясняется то явление, что хорошие аппаратные гимнасты часто являются и хорошими прыгунами в воду. Редкий случай, когда чисто гимнастическая подготовка способствует, а не четкому исполнению упражнений спортивного характера.

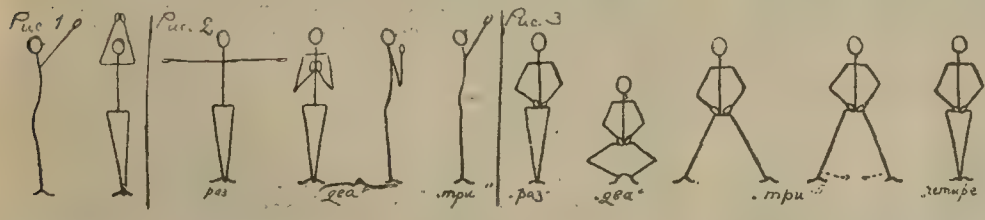
Подготовительные упражнения к плаванию нельзя считать чисто гимнастической подготовкой, несмотря на то, что эти упражнения имеют, на первый взгляд, много общего с вольными упражнениями и даже нередко могут выполняться в качестве таковых. Однако, только в первой части—аналитической, т.-е. когда изучаются отдельные элементы слитного движения, можно еще говорить о таком сходстве. Но в дальнейшей своей части—синтетической, эти элементы не складываются в простую сумму отдельных движений, как это имеет место в любой «комбинации» вольных упражнений, а сливаются в одно органическое целое. Такое движение не подчиняется мертвящему такту—счету, а имеет свой особый ритм, отличается округлостью и пластичностью даже в тех случаях, когда оно выполняется быстро. Это необходимо иметь в виду всегда, выполняя то или иное подготовительное упражнение.

Раньше знали почти исключительно те движения на суше которые подготавливали к лягушачьему способу плавания или так называемому „ля брасс". Да это и понятно, так как с этого способа начинается все обучение плаванию Теперь же, наряду с детализацией этих движений могущих принести пользу даже умеющему плавать „ля брасс", выработаны также движения на суше и для других способов плавания.

Ниже мы даем краткое описание тех и других упражнений применительно к самостоятельному изучению и исправлению того или иного стиля, что не исключает, однако, возможность их применения в групповых или клубных занятиях или в соответствующей части массового педагогического урока.

Рисунок первый показывает основное положение для изучения плавательных движений лягушачьим способом.

Оно является начальным и к нему же тело опять возвращается после выполнения целого сочетания движений, составляющих этот способ. Тело выпрямлено, руки вытянуты наискось вверх, ладони сложены вместе краями больших и указательных пальцев.



Первое аналитическое упражнение (для рук) показано на втором рисунке. Оно может выполняться на четыре счета и заключается в разведении рук до уровня плеч (счет „раз"), затем в сгибании локтей и складывании ладоней у подбородка (счет „два"). С третьим счетом руки возвращаются в основное положение. В этом же положении выдерживается заметная пауза (счет „четыре").

При дальнейшем изучении особое внимание следует обратить на дыхание, которое тесно связано с описанным движением рук: на два первых счета—глубокий вздох, на два вторых—выдох. Вместе с тем происходит слияние этих движений в одно связное. Начинаясь с медленного разведения, движение постепенно нарастает, чтобы закончиться энергичным выбрасыванием рук наискось вверх. В руках не должно быть напряжения. После каждого полного движения следует заметная пауза.

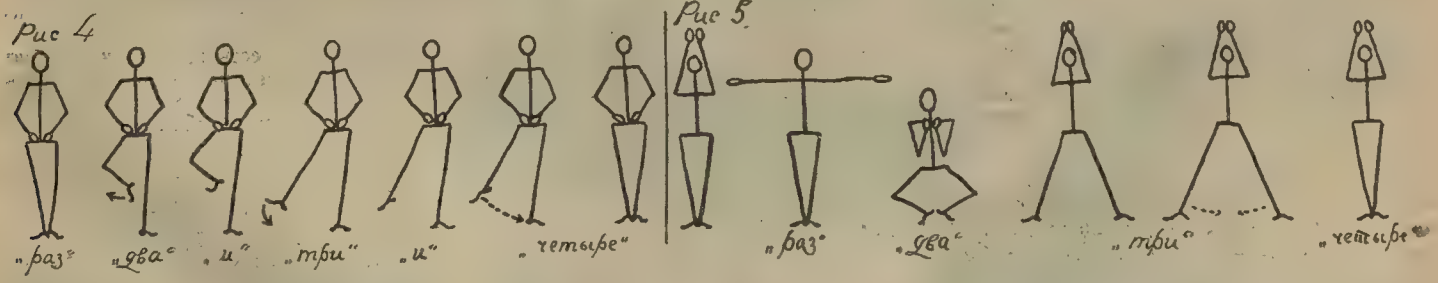
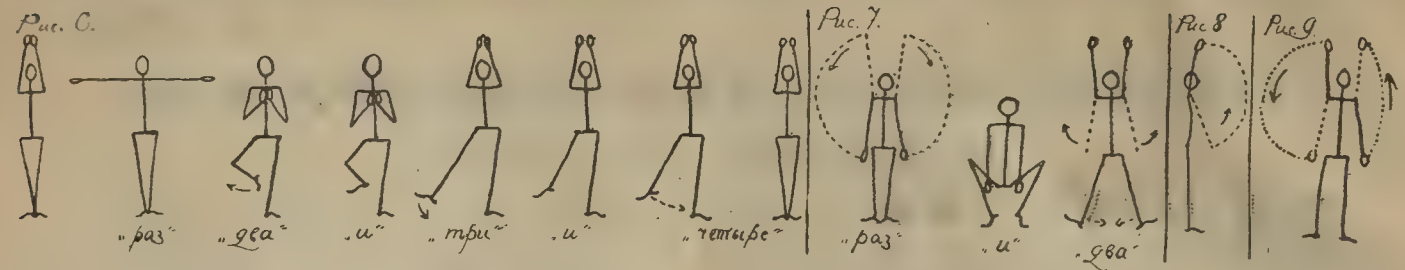


Рисунок третий показывает один из способов обособленного изучения движений ногами. Это упражнение выполняют, держа руки на бедрах, в четыре счета. На счете „раз" тело остается неподвижным. По счету „два" производится глубокое приседание. На третий счет делается скачек вверх, причем ноги



разбрасываются сперва в стороны, а затем быстро сводятся. Четвертый счет представляет собой паузу в исходном положении.

В этом виде слияние отдельных элементов движения почти невозможно из-за необходимости применения скачка, а потому более целесообразно изучать движения каждой ногой в отдельности, что к тому же дает возможность изучить весьма важное добавочное движение ступней. Для этого вначале, при аналитическом изучении, вставляется добавочный счет „и".

Все движение происходит следующим образом (рис. 4): по счету „раз" тело остается неподвижным. На второй счет одно колено сгибается, причем ступня, опущенная носком вниз, скользит вдоль другой, стоящей ноги. Колено сгибается „до отказа", причем оно обращено все время в сторону (а не вперед). Когда это движение закончено, то следует, по добавочному счету „и", подтягивание носка. Теперь ступня обращена вниз всей подошвой. Вслед за этим, по счету „три" вытягивают ногу в сторону, но ступня не изменяет своего положения. Соблюдая это последнее условие, довольно трудно совершенно разогнуть колено. Однако, лучше оставить ногу немного согнутой, чем менять положение ступни. Сама ступня вытягивается лишь по вторичному добавочному счету „и", после чего нога энергично приставляется. Четвертый счет и здесь представляет собой паузу в исходном положении.

При дальнейшем изучении следует стремиться к слитному (синтезированному) выполнению всех этих частичных движений. Когда движение ступней делается достаточно отчетливо, то отбрасывается добавочный счет „и". В своем окончательном виде все движения выполняются сперва медленно, затем скорость равномерно нарастает, достигая своего предела к моменту приставления ноги. При правильном выполнении нога как бы захлестывает воздух, причем толчка ногой в сторону не должно быть заметно.

Рисунок пятый показывает сочетание движений ног и рук. Оно вполне понятно, если сопоставить рисунки 1, 2 и 3 и данные к ним об'яснения.

Особенно важно отметить, что по счету „раз", т.-е. при разведении рук (в это время производится первая часть вдоха) ноги остаются в основном положении. Движение ног начинается лишь со второго счета, когда тело собирается как бы в комок, готовясь к последующей работе. Эта последняя заключается в энергичной работе ног. Руки уже в начале счета „три" выносятся вместе наискось вперед и остаются в этом положении впродолжении всей паузы (счет „четыре") и вплоть до начала следующего движения.

Синтетически это упражнение может быть выполнено, стоя на одной ноге, как показано на рисунке шестом. Оно не требует особых об'яснений, если сопоставить рисунки 1, 2 и 4 и данные к ним раз'яснения.

Точно таким же образом может быть изучено плавание на спине. Соответствующие движения могут выполняться стоя или, еще лучше, лежа на коврике. Из многочисленных способов здесь показан лишь один, наиболее совершенный, применяемый в соревнованиях.

Движения ног в этом способе ничем не отличаются от таковых же движений в лягушачьем способе (ля брасс), а потому целесообразно приступать к плаванию на спине после изучения основного способа „ля брасс".

Аналитически плавательные движения на спине происходят следующим образом (рис. 7): основное положение то же, что и в рисунке первом. Отсюда по счету „раз" ладони разворачиваются наружу, а руки разводятся в стороны по направлению к ногам. Как только руки достигли своего крайнего положения, почти встречаясь на животе, следует, по счету „и"—приседание. На второй счет руки описывают дугу вперед и за голову, возвращаясь, таким образом, в основное положение. Ноги в это время разводятся в стороны с подтянутым носком, чтобы вслед затем, как бы охватывая воду, сблизиться в исходное положение.

Рисунок восьмой показывает движение рук по счету „два", если смотреть на него сбоку. При выполнении упражнения стоя приходится исполнять движение ног с помощью небольшого прыжка. Если же лечь на спину, то ноги, скользя по полу, выполняют все это движение плавно, что дает возможность связать все упражнение в одно целое. При этом руки разводятся в стороны медленно. Эта часть движения сопровождается выдохом. Наоборот, во время второго счета, т.-е. при взмахе рук, который делается несколько быстрее, но вяло, как бы нехотя, производится вдох. Ноги работают значительно быстрее рук, так как при слитном исполнении все три части этого движения совпадают со вторым счетом. Все же и здесь наблюдается нарастание скорости к концу движения. Однако, первая часть, т.-е. подтягивание ног, совершается здесь быстрее, чем в способе „ля брасс". В различном ритме движения рук и ног заключается трудность описанного способа плавания на спине.

(Окончание следует).

О. Ю. Кожевникова, — член Ленинградского центрального клуба «Спартак», не прерывающая круглый год занятий плаванием. На наших фотографиях изображены моменты плавания Кожевниковой прошедшей зимой в проруби. Слева — выход ее из воды после продолжительного плавания. Справа — плавание способом «ля-брасс», предварительное изучение приемов которого см. в помещаемой здесь статье «Технические приемы плавания и изучение их на суше».

К. Ждановский.

ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТА

А. ЗИСКИНД

(*Продолжение*).

Упражнения силовые.

Если руководитель вынужден при прохождении вышеуказанных групп упражнений согласовать количество упражнений со своим расписанием времени, то при упражнениях исключительно силовых он должен считаться с тем, чтобы не было перенапряжения. 6—8 этих упражнений в один вечер вполне достаточно. Далее рекомендуется выполнять их поочередно, т.-е. поочередно заниматься руками, ногами и туловищем, чтобы отдельные части могли отдохнуть после занятия ими. Подготовительные упражнения, ведущие к росту мускулатуры, имеют преимущества против прежде употреблявшейся, как дополнение, тяжелой атлетики. В этом последнем случае упражняющийся имеет пред собой задачу овладеть определенным грузом, опасность перенапряжения (в смысле способностей для футбола) весьма близка, даже если-б руководитель занялся с каждым в отдельности. Наши упражнения, которые сами по себе более разнообразны, определяют груз живой силой. Партнер чувствует, какое силовое напряжение можно ожидать от производящего упражнение.

Эти упражнения оказались весьма полезными, так что применение их весьма рекомендуется. По понятным причинам у футболистов следует особо налечь на развитие мышц туловища и рук, однако, надо следить за тем, чтобы оказываемое сопротивление не преодолевалось слишком уж большим напряжением. Партнеры поэтому должны быть приблизительно одинаковой силы, что легче всего установить, если пары составляются по росту.

Упражнение 24. Комбинированное упражнение с сопротивлением.

Партнеры стоят друг против друга, ноги вместе, держат друг друга за приподнятые руки и одновременно медленно приседают. При втором приседании один из них выставляет правую ногу вперед, при третьем приседании—второй, при четвертом—первый выставляет левую ногу и при пятом—второй, т.-е., оба поочередно выставляют левую и правую ногу. (Рис. 21).

Возвратившись после последнего приседания в первоначальное стоячее положение, партнеры, после короткой паузы для дыхания, ставят носки друг против друга и медленно опускаются одновременно на земь. В таком сидячем положении, подошвы ног, находящихся друг против друга ног, поочередно с силой выпрямляются, при чем партнер оказывает сопротивление. (Рис. 22).

После трех до четырехкратного повторения упражнения, которое сравнимо с работой поршня в цилиндре, игроки, держась за руки по-прежнему, медленно встают. Великолепное упражнение для равновесия.

Упражн. 24-а. Встряхивание суставов и глубокое дыхание.

Упражн. 25. Поднимание ноги при сопротивлении. Партнеры стоят рядом и держат руки друг у друга на плечах, затем поочередно они ставят — один подошву ноги на под'ем ноги другого и оказывают попытке согнуть ногу в бедренном суставе преодолеваемое сопротивление. Для другой ноги упражнение повторяется после перемены мест. Голень постепенно остается в вертикальном положении, а коленный сустав—в согнутом. (Рис. 23).

Упражн. 26. Поднимание туловища при сопротивлении. Сгибание туловища вперед вниз. Партнер кладет руку первому на затылок и оказывает поднимающемуся необходимое сопротивление. Руки не должны опираться на колено, но должны свободно свисать. После выпрямления туловище опять сгибается усилиями партнера, причем давлению (особенно в первой стадии движения), надо оказывать сопротивление «по чувству». После этого, как при всех упражнениях, сопротивление при партнерах, перемена ролей. После каждого отдельного упражнения глубокое вдыхание. (Рис. 24).

Упражн. 27. Поднимание и опускание головы при сопротивлении. При поднимании и опускании головы упражняющийся может оказать самому себе сопротивление. Для этого обе руки, соединив их, кладутся на затылок, как это показывает рис. 2-а.

Упражн. 28. Поднимание рук при сопротивлении. Партнеры стоят грудь против спины. Подсобный участник кладет руки на ладони стоящего перед ним с опущенными руками и оказывает ему при поднимании рук сопротивление. При опускании положение рук меняется, так что руки стоящего впереди лежат сверху. Руки надо поднять, по крайней мере, до высоты головы, а суставы должны постоянно быть выпрямленными (рис. 25). Подобное же упражнение исключительно для предплечья—плечо прижато к туловищу. В этом случае целесообразнее, если партнеры стоят друг против друга.

Упражн. 29. Поднимание плеча при сопротивлении. Партнер становится позади упражняющегося, кладет ему руки на плечи и поднимается на руках, а упражняющийся старается толчкообразным поднниманием плечей сбросить его. Не все сумеют выполнить это упражнение, поэтому вначале рекомендуется оказать сопротивление только накладыванием рук. (Рис. 26).

Упражн. 30. Толкание руки при сопротивлении. Партнеры становятся друг против друга и подают руки на высоте плеча, согнув их. Поочередно руки выпрямляются и опять сгибаются, вначале быстро и толчком (как поршень насоса), потом медленно и с силой. Выпрямлению надо оказывать должное сопротивление (рис. 27). Параллельно с этим выпрямление и сгибание кистей также составляет полезное упражнение. В этом случае сохраняется прежнее положение, плечи же неподвижны.

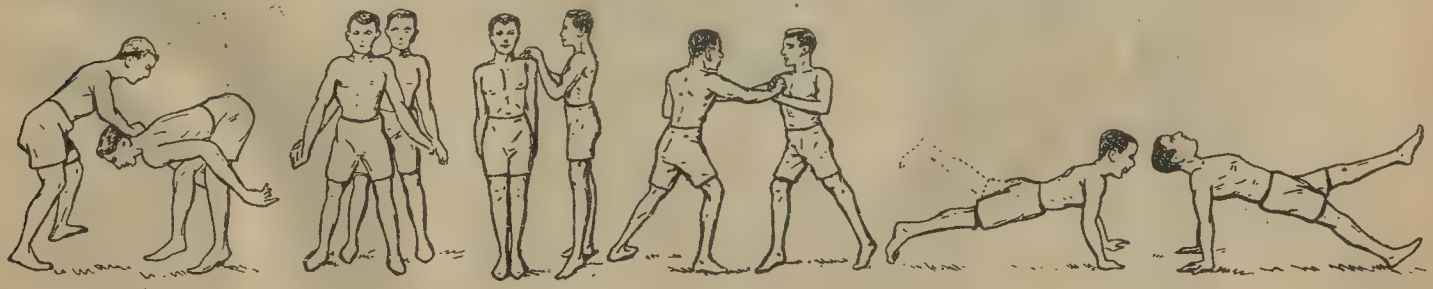


Рис. 24—29.

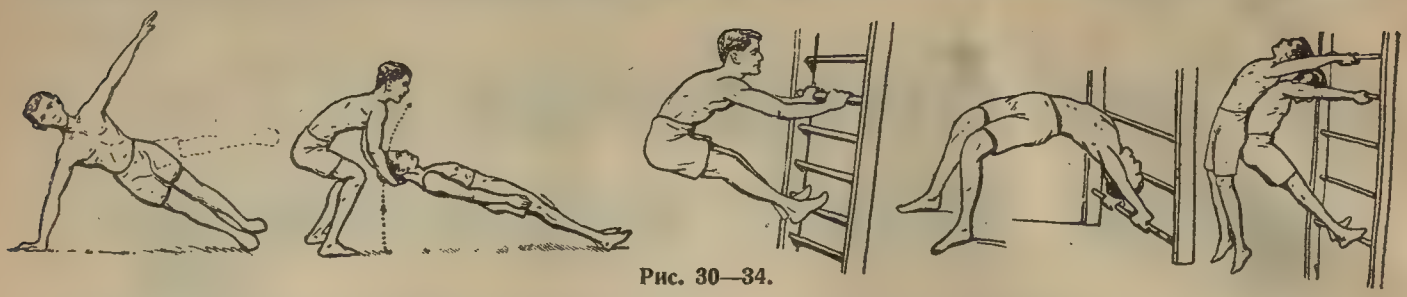


Рис. 30—34.

Упражн. 31. Поднимание и опускание тела на руках, лежа на животе. Из исходного положения прыжком переходят в партер (ноги без движения). Тело совершенно выпрямлено; руки несколько раз сгибаются и выпрямляются. Видоизменить это упражнение в более трудное можно опираясь только на носки. В заключение, вытянутые ноги поочередно поднимаются по возможности выше (рис. 28).

Упражн. 32. При приседании ноги заносятся вперед, передняя часть тела кверху. Поочередно поднимать правую и левую ногу в вытянутом положении. Как при всех этих упражнениях, тело должно быть совершенно выпрямлено. (Рис. 29).

Упражн. 33. Из предыдущего положения перейти в боковое и развести ноги. После поворота вокруг оси опираться на другой бок и опять развести ноги (рис. 30). Вслед за этим упражнение для ослабления мышц.

Упражн. 34. Приподнимание туловища лежа на спине. Из сидячего положения перейти в лежачее на спине, руки вынести над головой. Партнер придерживает ноги у земли. Медленное совершенно равномерное поднимание туловища. Голова и руки совершенно неподвижны, движение производится исключительно в бедренном суставе. Поднявшись до вертикального положения, сгибают туловище быстро вперед так, что руки касаются носков, затем медленное опускание тела опять на спину. Лучшее упражнение для развития мышц живота.

Упражн. 35. Поднимание при помощи партнера. Лежать на спине, руки прижаты к телу, туловище совершенно неподвижно и медленно приподнимается партнером и затем опять опускается в первоначальное положение. Для обоих партнеров одинаково полезное упражнение. (Рис. 31).

Если не имеется шведской лестницы, то приводимые в следующем разделе «коромысла» переносятся в раздел силовых упражнений при сопротивлении.

По окончании вышеприведенных утомляющих упражнений, руководитель назначает перерыв, заполняя его встряхиванием суставов и глубоким вдыханием. Если предоставить участников самих себе, то именно в этот момент часто появляется усталость и ослабление интереса.

Из раздела «специальные упражнения» надо брать упражнения на шведской лестнице только тогда, если было мало подготовительных упражнений. Упражнение в беге и упражнения с висячим мячем непременно производятся в каждое занятие.

II. Специальные упражнения.

1. Шведская лестница. Шведская лестница представляет один из наилучших аппаратов для тренировки. О результатах этой тренировки лучше всего можно судить по силе, способности, эластичности и выправке скандинавских спортсменов, которые уже давно культивируют эту тренировку.

Из всей массы существующих упражнений назовем только наиболее ценные для футболиста, которые одновременно представляют упражнения в растягивании, в силе и для выправки.

Упражн. 36. Сгибание туловища вперед. Висеть на руках и ногах (ноги на 3-й или 4-й ступени, руки держатся за ступень на высоте груди). Тело свободно в пояснице. Руки, после краткого, толчкообразного притягивания, захватывают нижнюю ступень, а тело каждый раз переходит в висячее положение. Стараться дойти по возможности ниже, не сгибая колен. Можно опять перейти в исходное положение, захватывая постепенно верхнюю ступень. (Рис. 32)

Упражн. 37. Сгибание туловища назад. При раздвинутых ногах захватить обеими руками ступень на высоте бедра. Сгибание туловища постепенным переходом рук на нисшую ступень. Можно вернуться в исходное положение обратным движением. Ноги согнуты, но неподвижны. Партнер препятствует «спадению моста». (Рис. 33).

Упражн. 38. Сгибание туловища на весу. Держась руками и ногами спиной к лестнице, (ноги на 4-й ступени, руки в вытянутом положении), туловище сгибается (ноги неподвижны). Партнер становится между спиной его и лестницей и согнутыми руками берется за ступень на высоте плеч, затем переставляет ноги на первую или вторую ступень (в зависимости от взаимного положения партнеров относительно ступеней). Выпрямлением рук и ног он выносит первого в положение свободно-висячее (ноги в воздухе). Повторяется сгибанием и выпрямлением конечностей. (Рис. 34).

Упражн. 39. Поднимание ноги, стоя на лестнице спиной к ней. Стоять на одной из нижних ступеней, руки ладонями вперед, захватывают ступень по возможности выше. Поочередное поднимание ног выше горизонтального положения. Попытки одновременно поднять обе ноги, вися на руках. (Рис. 35).

Упражн. 40. Коромысло вперед. Спиной к лестнице, руки выпрямлены кверху. Одна нога кладется на 3-ю или 4-ю ступень, в выпрямленном состоянии. Сгибание туловища вперед на опорной ноге, держать равновесие. Поднимание туловища. (Рис. 36).

Упражн. 41. Коромысло назад. Становиться грудью к лестнице, поясница неподвижна. Подпирать одну ногу под третью или четвертую ступень. Сгибание туловища назад, опорная нога согнута. Держать равновесие. Затем поднимание туловища. (Рис. 37).

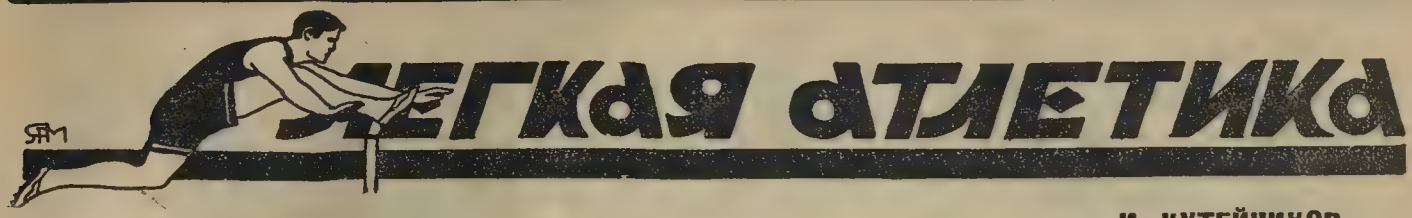
Упражн. 42. Коромысло в бок. Руки заложены за затылок. В остальном, как указано выше, но только вбок (Рис. 38).

Между отдельными упражнениями на шведской лестнице и по окончании их вставить упражнение по расслаблению мышц и суставов. По усвоении коромысла, его повторяют попеременно на обеих ногах.

Упражнения на шведской лестнице имеют следствием обычно боли в мышцах на следующий день, которые доказывают, что тело далеко еще не протренировано.

(Окончание следует).

Рис. 35—38.



И. КУТЕЙНИКОВ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(Окончание. См. № 4).

Зимнюю подготовку к бегу на дистанции 400 и 800 м. можно осуществить разными способами: пробежками в виде кросс-коунтри, тренировкой на лыжах, коньках и, наконец, с помощью, так называемой, спортивной гимнастики, производимой в комнате. Здесь подбор упражнений, кроме имеющих общеразвивающее значение, дается главным образом для ножных мышц. Указанный отдел состоит из упражнений:

1. Подпрыгивание на одной ноге, производимое отталкиванием лишь одной ступней, свободная нога, согнутая в колене отведена назад, корпус держится прямо (12 15 подпрыгиваний).

2. Растягивание шага. Выставить вперед одну из ног, согнутую под прямым углом в колене на длину шага, поставить заднюю ногу на носок, толчками поднимать и опускать корпус вверх и вниз (10—15 движений). (Рис. 1).

3. Расставить ноги на среднюю длину шага упражняющегося, одновременным отталкиванием вверх менять ноги, ставя заднюю на место передней и обратно (10—20 движений быстро). (См. № 4 „Изв. Физ. Культ." рис. 8).

4. Разгибание голени. Стоя на одной ноге, держа корпус прямо, поднять бедро другой до горизонтального уровня и начать медленно сгибать и разгибать голень, притягивая носок на себя. (Рис. 4).

5. Приседание на одной ноге. (Рис. 5).

6. Бег на месте прыжками, руки свободно опущены книзу.

Перечисленные упражнения следует чередовать с упражнениями общего характера, описанными в № 4 „Изв. Физ. Культ." 1925 г.

Что касается подготовительной тренировки для бегунов на дистанции, которые начинаются с 1500 м. и длиннее, то здесь лучшим методом будет метод так называемой функциональной тренировки в сочетании с упражнениями общего характера. В наших климатических условиях указанной функциональной тренировкой явятся зимние виды спорта, скоростные коньки, лыжный равнинный спорт. Там же, где нет снега, следует бегать кросс-коунтри; расстояние определяется специалистами. Например, если бегун является больше специалистом на 1500 м, то не следует бе ать больше 5—8 км, если же он специалист на 5000 м, то пробежки совершаются до 15 км.

Тренировку в беге лучше всего начать с $^1/_2$ км для первого тренировочного дня, через 2 дня дистанция увеличивается до 1 км, на третий тренировочный день прибавляется $^1/_2$ км.

Таким образом, для первой недели составится следующее расписание.

Первая неделя.

1 день	. . . . .	$^1/_2$ км
2 „	. . . . .	1 км
3 „	. . . . .	$1^1/_2$ км

Вторая неделя и последующие должны носить несколько иной характер. Здесь нагрузка увеличивается не только за счет удлинения дистанции, но и за счет скорости ее прохождения. Тренировка на скорость, т.-е. темп, дает возможность сердцу и всему организму безутомительно переносить различные степени напряжения, тогда как пробег на большое расстояние вырабатывает умение экономно делать движение и расходовать энергию, т.-е. то, что известно у нас под названием выдержки.

Итак, расписание для последующих недель будет примерно следующим:

вторая неделя			
1 день	. . .	1 км	$^3/_4$ силы
2 „	. . .	3 „	$^1/_2$ „
3 „	. . .	5 „	$^1/_2$ „
третья неделя			
1 день	. . .	2 км	$^3/_4$ силы
2 „	. . .	5 „	$^1/_2$ „
3 „	. . .	3 „	$^1/_2$ „
четвертая неделя			
1 день	. . .	$1^1/_2$ км	быстро
2 „	. . .	3 „	$^3/_4$ сил.
3 „	. . .	7 „	$^1/_2$ „
пятая неделя			
1 день	. . .	5 км	спокойно
2 „	. . .	3 „	$^3/_4$ силы
3 „	. . .	$1^1/_2$ „	быстро

шестая неделя			
1 день	. . .	3 км	в $^3/_4$ силы
2 „	. . .	5 „	ровным темпом $^3/_4$
3 „	. . .	8 „	$^1/_2$ силы
седьмая неделя			
1 день	. . .	12 км	$^1/_2$ силы
2 „	. . .	8 „	ровным темпом $^3/_4$
3 „	. . .	5 „	$^3/_4$ силы
восьмая неделя			
1 день	. . .	8 км	в $^1/_2$ силы
2 „	. . .	15 „	„ $^1/_2$ „
3 „	. . .	5 „	„ $^3/_4$ „

Кроме описанных выше упражнений к гладкому бегу, необходимо здесь упомянуть об упражнениях к барьерному бегу. Указанные подготовительные упражнения представляют элементы барьерного стиля бега. Цель их — развить гибкость коленного тазобедренного суставов, растянуть связки ноги и развить общую гибкость тела.

Упражн. 1. Перенести тяжесть тела на ту из ног, которая выбрасывается над барьером, быстро поднимать и опускать другую, движением в сторону, согнуто в колене под прямым углом (положение, сходное с тем, которое занимает нога, проходя над барьером). (Рис. 6).

Упражн. 2. Стоя на одной ноге, выбрасывать быстро движением от бедра вверх другую, слегка согнутую в колене, до уровня вытянутой горизонтально противоположной руки. (Рис. 7).

Упражн. 3. Зацепить ступней одной из ног за какой-либо предмет не ниже 1,06 см. (высота барьера), стоя на другой, быстро наклонять корпус к выброшенной вперед ноге.

Упражн. 4. Медленно проносить над спинкой стула, высотой от 76 до 1,06 см., ногу, производящую отталкивание при беге через барьеры, отводя ее коленом в сторону и к низу с согнутой под прямым углом голенью. (Рис. 8).

Упражн 5. Сесть на пол, вытянуть выбрасываемую при перешагивании барьера ногу вперед, отвести другую коленом в сторону и с согнутой под прямым

Рис. 1—5.

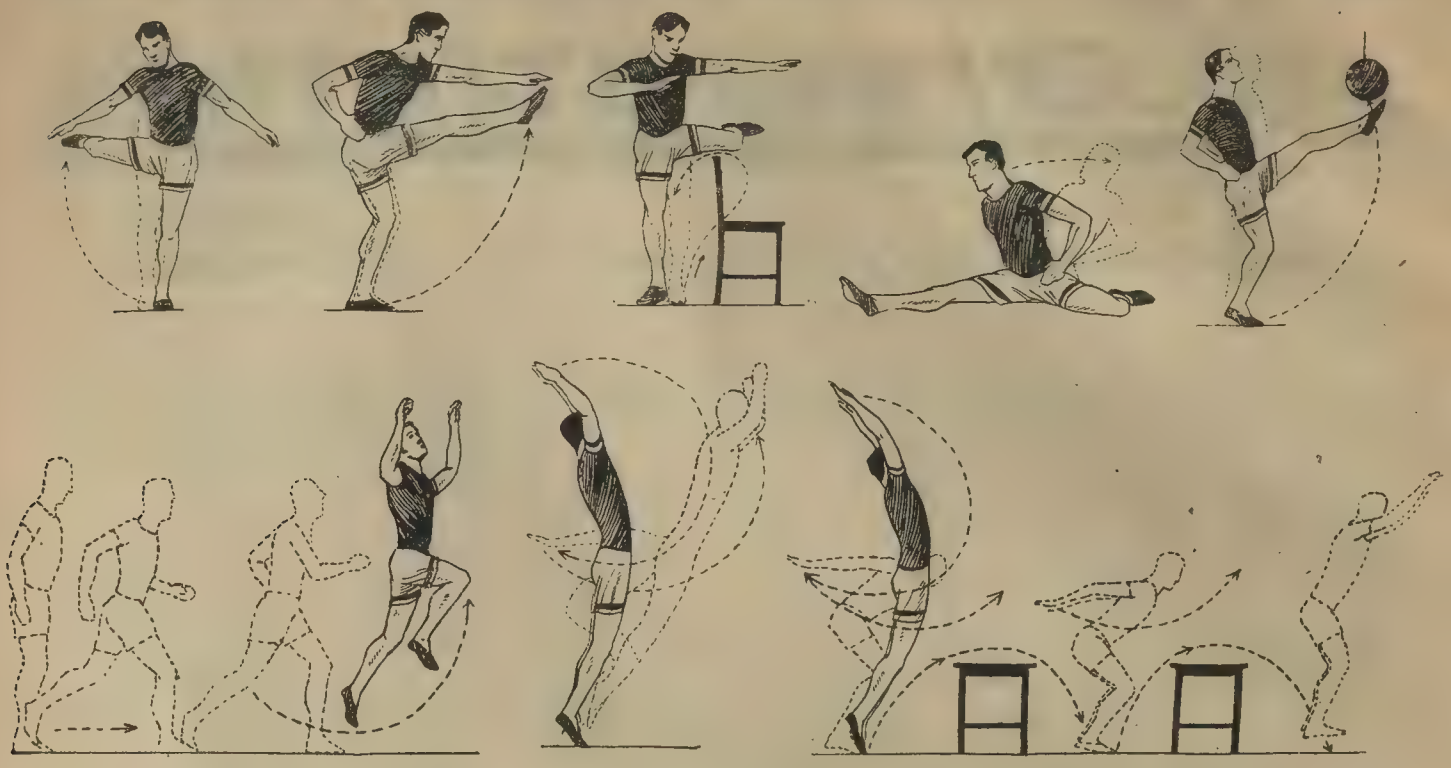


Рис. 7—13.

углом голенью быстро наклонять и выпрямлять корпус, стараясь достать подбородком колена вытянутой вперед ноги. (Рис. 9).

Описанные упражнения входят составною частью в отдел общих упражнений (см. № 4 „Изв. Физ. Культ"). Кроме того, барьерист должен проделывать и упражнения, описанные для бегуна на короткие дистанции.

Барьеристу, в условиях нашей зимы, для поддержания своей формы, полезно заниматься игрой в хоккей или бегом на коньках на короткое расстояние.

Подготовительная тренировка прыгуна.

Как общее правило, чтобы поддержать свою форму, прыгуны должны заниматься обще-развивающими движениями. Специальные же упражнения проделываются в зависимости от вида прыжка.

Упражн. 1. Подвесить мяч на высоте головы упражняющегося, встать к нему лицом и маховым движением, носком вытянутой ноги, постараться достать мяч (8 движений). Ступня опорной ноги не должна отрываться от пола. (Рис. 10).

Упражн. 2. Сделать два шага вперед, на втором произвести отталкивание вверх, при чем нога после толчка должна быть выпрямлена, свободная, согнутая в колене, делает мах кверху. локти поднимаются до уровня плеч. (Рис. 11).

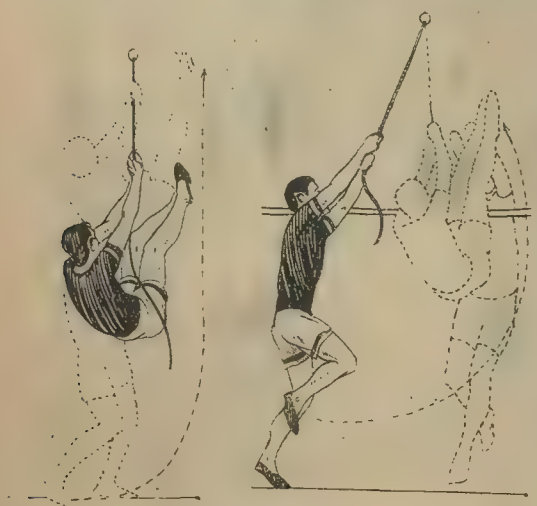


Рис. 14—15.

Упражн. 3. Встать в исходное положение при прыжке в высоту или длину с места, свободным движением отвести руки назад, слегка при этом приседая и, одновременно отталкиваясь двумя ногами, подпрыгнуть вверх, прогибая корпус в пояснице и поднимая руки кверху, после чего приземлиться пружиня в коленях и снова повторить прыжок. При исполнении описанного прыжка важно не терять ритма движений и инерцию (8 прыжков). (Рис. 12).

Упражн. 4. Расставить на расстоянии 150—180 см. штуки 3—5 скамеек высотой 40 см. и, встав в исходное положение прыгуна с места, начать без остановки перепрыгивать через скамейки, исполняя движения так же, как при прыжке в длину с места. Постепенно расстояние между скамейками и высоту следует увеличивать. (Рис. 13).

Упражн. 5. Лазание по канату с помощью одних рук, ноги подняты выше головы и касаются коленями подбородка, колени, по возможности, прямые. (Рис. 14).

Упражн. 6. Уцепиться руками за конец каната, сделать быстро несколько шагов вперед и перепрыгнуть через протянутую впереди на стойках веревочку. По форме прыжок должен быть одинаков с прыжком с помощью шеста. (Рис. 15).

Тренировка метателя.

В подготовительный период метатель должен приобрести те качества, которые у него отсутствуют или слабо проявляются во время броска; с другой стороны, метатель должен поддерживать свою форму. Это относится главным образом к силе, быстроте и ловкости. Для поддержания силы метателю полезно заниматься борьбой, боксом и упражнениями в вырывании тяжестей одной и двумя руками. При этом следует избегать специфической специализации в этих движениях. Вес тяжестей метатель должен определить сам, соответственно своей силе. Повышение веса следует производить постепенно по 5 фунт. на одну руку или 8 фунт. на две, не достигая в общем индивидуального личного максимума фунтов на 30. С увеличением нагрузки падает количество движений, исполняемых с каждым весом. Наибольшее количество движений падает на легкий вес, который берется раз 8. Общее количество движений для человека не должно составлять более 35 раз в урок. Работу следует начинать и оканчивать одним и тем-же весом. Нагрузка и падение должны быть постепенны.

Подготовительная тренировка десятиборца составляется соединением тренировки спринтера, метателя и прыгуна. Так как общее количество упражнений оказалось бы слишком велико, каждый занимающийся десятиборьем должен выбрать те упражнения, которые для него имеют наибольшее значение.

Ф. Дубинин

ОБЗОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОРБЮРО ФИЗКУЛЬТУРЫ ЮГО-ВОСТ. Ж. Д.

До организации бюро, работа по ф. к. среди рабочей молодежи на транспорте проводилась органом жел.-дорожного Всевобуча. С 19/VIII—23 г., на основании циркуляра ЦК железнодорожников, скрепленного циркуляром ВСФК, было сконцентрировано дорбюро ф. к. при Ю.-В. жел. дор., на которое и возложено руководство физкультурой.

Численность ячеек, число инструкторов. Работа по ф. к. идет совместно со всей культпросветработой дороги, которая разделена на 11 участков. Зарегистрировано 30 ячеек физкультуры. Количество занимающихся 6510, из них членов РЛКСМ 1110, РКП (б.) 41, кандидатов—19, беспартийных—1490, рабочих—1550, служащих—650, подростков—900, в школах ученичества—750.

Для обслуживания физкульт'ячеек имеется по штату 17 инструкторов, оплачиваемых дорпрофсожем и службой просвещения.

Работа в школах соцвоса и техникума. Работа в школах разделяется на две части: проведение занятий ф. к. в школах соцвоса и школах профобра. По соцвосу на занятия отведено по 2 часа на каждую группу. В школах ученичества и техникумах—по 3 часа. В тех школах, где не имеется подходящих помещений, занятия проводятся в клубах.

Работа среди допризывников. С допризывниками физкультзанятия проводятся во время военного обучения, по программе, составленной дорбюро из материала «Руководство по гимнастике для воинских частей».

Соревнования. Впродолжение летнего сезона п. г., ячейки дороги участвовали в ряде соревнований. Соревнования, прошедшие в конце лета, дали положительные результаты. Впервые применен принцип коллективных соревнований; в программу входили комбинированная эстафета всего коллектива и разные виды легкой атлетики. Участвуя на Воронежской губолимпиаде, некоторыми ячейками были заняты первые и вторые места. А по абсолютному первенству заняли 3 место из 16 ячеек.

В конце летнего сезона было разыграно первенство по футболу, которое легко досталось Ростовскому учкпрофсожу. В соревнованиях по всем видам легкой атлетики принимала участие и женская группа.

Врачебный контроль. Врачебный контроль на дороге проводится по клубам участковыми врачами, в школах — школьно-санитарными. В Воронеже и Царицыне физкультурники пропущены через антропометрический кабинет. Учет на местах был произведен, но не совсем удачно по неопытности инструкторов. В Воронеже при амбулатории Дорздрава оборудывается антропометрический кабинет, который будет периодически передвигаться с вагонами по линии для обследования занимающихся в ячейках дороги.

Помещения и площадки. Помещениями ячейки обеспечены на 90%, при чем специально оборудованных до сего времени не имелось. В Воронеже приступлено к оборудованию двух зал, остальные помещения отведены из бывших церквей, продпунктов военведа и т. п.

Агитацион. пропаганд. работа. Агитация среди молодежи рабочих и служащих проводится путем чтения лекций, докладов, бесед и проведения спортивных выступлений. Проведено несколько поездок в подшефные села с целью агитации ф. к. среди крестьян.

Комсомол принимает участие в организации физкультуры на дороге, при чем некоторыми ячейками, в частности ячейкой Лестантмага взято шефство над ячейкой ф. к. управления Ю.-В. жел. дор.

Выездная инспекция. В течение прошедшего года два раза было произведено обследование ячеек путем выезда на места. Обследованы ячейки на ст. Лиски, Евстратовка, Морозовская, Глубокая, Царицын, Борисоглебск и Грязи.

Спорт-инвентарь. Спортинвентаря на дороге имеется далеко недостаточное количество. Летом была произведена небольшая закупка легко-атлетических принадлежностей, но с ростом ячеек имеющегося в наличии инвентаря все же недостаточно.

Средства ДБФК. В течение 1924 года физкультура субсидировалась по сметам дорпрофсожа и службы просвещения, а также на случайные поступления от учреждений дороги (правл. ТПО, дорстрахкассой). Весь бюджет за год выразился в 9830 руб.

На 1925 год смета утверждена в сумме 10.800 рублей.

Соревнования летом прошлого года между физкультурниками Юго-Вост., Ульяно-Ленинской и М.-К.-В. ж. д. На снимке бросание мяча в цель.

В Красной Армии

Н. МУРАД

ЛУЧШИЕ ПО ПОСТАНОВКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЧАСТИ КРАСНОЙ АРМИИ

Широко развернувшаяся работа по подготовке Красной армии уже захватила почти все воинские части. Характер самих частей, условия обучения и боевой подготовки, обусловленные принадлежностью к известному роду оружия, влияют и на успешность физкультработы. Для выявления лучших достижений проводятся по определенному плану соревнования, начиная от самых мелких единиц и кончая корпусными, окружными и общеармейскими.

Придавая важное значение выделению лучших по постановке физкультуры частей, газета «Красная Звезда», при участии высших инстанций, ведающих постановкой в армии физподготовки, устроила конкурс на лучший спорт-кружок в Красной армии.

Всего было подано до 120 анкет, показавших те результаты, которые были достигнуты самодеятельностью в этой области воинских частей. Не закрывая глаза на недостатки и недочеты, которых еще очень много, мы все же должны признать, что постановка физкультуры в некоторых частях может быть поставлена в пример другим и что самое широкое ознакомление с работой таких частей принесет несомненную пользу для руководителей.

Из признанных конкурсным жюри лучших в Красной армии частей, мы берем две, различные по своему характеру и боевой подготовке и даем краткое описание постановки в них физкультуры.

I. 23 стрелковый полк.

Физическая подготовка в часы, отведенные общей программой, производится 45 мин. ежедневно, со всем составом части. Наблюдение и инструктирование возложено на членов военно-спортивного комитета, имеющих специальную подготовку. Общее руководство принадлежит военно-спортивному комитету через командование полка.

В полку имеется девять спортивных кружков: футбольный, стрелковый, гимнастический, легкой и тяжелой атлетики, баскетбольный, фехтования, лыжный, охотничий и рыболовный.

Все занимающиеся подвергаются медицинскому освидетельствованию в полковой врачебной комиссии и на всех, допущенных к занятию теми или иными видами спорта заполняются карточки антропометрических измерений. В дальнейшем ежемесячно производятся повторные обследования для контроля.

Пропагандирование задач и целей физического воспитания производилось в виде эпизодических лекций (за год их было проведено пять).

Для комполитсостава врачом прочитано 3 лекции, кроме того, в неделю физкультуры со всем составом части велись беседы и доклады.

В полку имеется: площадка, полевой городок, тир, разные гимнастические принадлежности, футбольные мячи, лодка вместимостью 10—12 человек; кроме того, каждая рота и команда снабжены примитивными турниками и параллельными брусьями. Помимо этого, полк пользуется дивизионной спортплощадкой, гарнизонным клубом и стадионом. Непосредственной связи с местными советами физкультуры полк не имеет. Всего занимается в кружках: красноармейцев 50% и комполитсостава 60—70%. Проводится, в форме докладов, агитационная и информационная работа о Красном Спортинтерне.

С 1923 года по настоящее время красноармейцы полка участвовали во многих внутренних, дивизионных, корпусных и общереспубликанских соревнованиях и неизменно пользовались большим успехом, выступая с хорошими результатами и забирая обычно лучшие места и ценные переходящие призы. Отметим достижения полка в воинском многоборьи и стрелковом спорте.

Все призы, взятые полком, находятся в специально устроенном при полковом клубе уголке, что для красноармейцев, посещающих клуб, является наглядным показателем достижений полка на спортивном поприще и всецело побуждает их к участию в кружках физкультуры и закреплению уже до-

Участники и руководители лыжных соревнований Курского гарнизона. Слева—группа младшего комсостава: т.т. Бодрых (I место), Лемехов (II) и Набатников (III). В центре – организационный и судейский комитет: т.т. Ламанов, Бартенев, Минайлов, Пожелло, Ораевский, Клингенберг и Олещук. Справа—победители красноармейцы: Оленев (I место), Калинин (II) и Олещук (I—средний комсостав).

Междугородные конькобежные соревнования 7 и 8 марта в Ленинграде на переходящий приз имени III Коммунистического Интернационала, выигранный москвичем Я. Мельниковым (слева); справа—ленинградцы Якобсон и Муравьев идут на 10.000 мтр.

К. Ждановский.

стигнутых полком результатов, а также и к дальнейшему развитию физкультуры в полку.

II. Первый полк связи.

Физподготовка в программные часы ведется согласно наставления РККА. Добавочно введены элементы по специальности: лазанье по столбам на когтях, отрывание ям и установка столбов постоянной телеграфной линии. Все красноармейцы разбиты на группы по состоянию своей физической подготовленности; с более слабыми занятия ведутся отдельно. В программу зимнего периода обязательно вводятся лыжи и предположено введение бокса. Всего на физподготовку отводится: в летний период 6 ч. в неделю, в зимний—4 ч. В существующем спортивном кружке занятия идут три раза в неделю по 2 часа. В летний период плановая работа велась 3 часа в неделю для всех членов кружка, независимо от того, в какой секции они состояли.

Полком проведен в прошлом году ряд соревнований по легкой атлетике, футболу и наводке шестовой линии; на первенство рязанского лагерного сбора полк выставил большое количество участников и занял общее первенство на 1924 год. Легкоатлеты полка заняли на первенствах общее второе место, показав следующие достижения: 100 мтр.—12,3, 1.500 мтр.—5 : 02,2; диск—27,9; ядро—8,98; высота—1,35. По футболу полк взял первенство, побив сборную лагеря, состоявшую из ВУЗ'ов и линейных частей, со счетом 3 : 1; троеборцы полка также заняли первое место.

В полку имеются два квалифицированных специалиста, наблюдающих за физподготовкой. В программные часы физподготовку ведет комсостав под наблюдением инструктора, при чем комсостав втянут в занятия физкультурой на 30%.

Работа медперсонала по физкультуре выразилась до сего времени в массовом наблюдении за действием физподготовки красноармейцев; были произведены антропометрические измерения и общие обследования.

Для наблюдения за спортсменами (30 человек) заведены особые карточки по установленной форме, где и отмечается состояние здоровья участников до и после соревнования.

С целью пропаганды и уяснения значения для здоровья физподготовки, в каждой роте прочитано по лекции.

Гимнастическим имуществом полк обеспечен плохо, зато имеется в достаточном количестве кое-какой спортивный инвентарь.

В существующем центральном спортивном кружке полка имеются гимнастическая, футбольная, легко-атлетическая и водная секции с подсекциями в ротах. Занятия летом проводились на лагерном стадионе и собственной полковой площадке, а зимой—в клубе, спорт-зале полка и в Сокольнической роще по лыжам.

Полк имеет связь с ОППВ (Опытно-Показательная Площадка Всевобуча), которая является спорт-шефом полка. ОППВ устраивает в полку спорт-выступления, содействует инструкторским составом и снабжает взаимообразно спорт-инвентарем. 16 военнослужащих полка состоят активными членами этой организации.

Спорткружок держит тесную связь с полковыми шефами и устраивает с ними соревнования по футболу. Кроме того, гимнастическая секция устраивала в клубах шефов показные выступления. В летний период в подшефной деревне полк устраивал выступления и организовал там кружок; для работы был выделен инструктор.

Конькобежные соревнования на первенство г. Москвы. Слева—победитель Я. Мельников. Справа—Даницкий и Мелихов в беге на 1500 мтр.

Д. В. Ильин.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

В. КАЗАНСКИЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ РАБФАКОВ

На 4 Всероссийском с'езде зав. рабфаками и представителей студенчества были выявлены отрицательные и положительные стороны постановки учебного и хозяйственного дела на рабфаках, вынесены конкретные пожелания, приняты соответствующие резолюции.

Но на совещании никто не обмолвился **о физическом состоянии студента, о его перегруженности академической и общественной работой.**

Факт, что многие товарищи работают по 13 ч., живут в ненормальных жилищных условиях, скверно питаются и нуждаются материально, несомненно отражается на их физическом состоянии.

Вот некоторые данные, с коими следует познакомиться тем, кто непосредственно руководит «здоровой, грядущей нам сменой».

Беру два провинциальных и 2 московских рабфака.

I. Рабфак при Казанском университете — здоровых 43%, больных — 57%.

II. Уфимский рабфак: здоровых—33%, больных — 67%.

По болезням данные Уфимского рабфака (67%) распределяются так:

Малокровных 25%; малярии — 15%; легочных — 13%; сердечных—3,4%; неврастении—3,4%; сифилис—2,2%; глазные — 1,85%; раненые — 0,95%; другие болезни—2,2%.

Данные мед. обследования рабфака им. Покровского при I МГУ г. Москвы, на 1 января, показывают, что из осмотренных 946 чел., здоровых 331 - 34,9%, больных 615-65,1%.

Исходя из количества больных 65,1%, имеем: малокровных 35,6%; бугорчатка легких 26,6%; неврастения 6,1%; органич. порок сердца 4%; функц. расстройство сердечной деятельности 2,3%; разные болезни 9%. Эти цифры говорят, что и в центре «не все спокойно».

Теперь посмотрим, как изменяется здоровье слушателя за время пребывания его на рабфаке, за три года.

Данные рабфака им. Покровского 1 МГУ г. Москвы.	I курс	II курс	III курс
Осмотрено	309 ч.	342 ч.	295 ч.
Здоровых	179=57,9%	95=27,7%	57=19,3%
Больных	130=42,1%	247=72,3%	238=80,7%
Исходя из больных в	42,1%	72,3%	80,7%
и м е е м:			
1) Малокровных	13,2%	45%	48,1%
2) Бугорчатки легких	15,8%	31,8%	31,8%
3) Неврастении	6,1%	15,4%	27,4%
4) Органич. порока сердца	4,5%	3,8%	3,4%
5) Функц. расстройств. сердечной деятельности	3,6%	1,2%	2,3%
6) Разные болезни	7,7%	8%	11,5%

Возьмем еще для сравнения данные Бухаринского рабфака г. Москвы 1 курс осень 1924 г., II и III курсы весна 1924 г. (март—апрель):

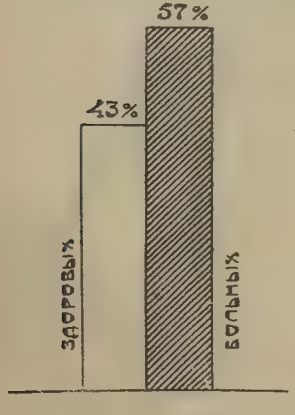
	I к.	II к.	III к.
1) Здоровых	28 ч.	54 ч.	50 ч.
Больных	217 ч.	143 ч.	193 ч.

2) I к. на 217 больн. болезн. приходится 292
II „ 143 „ „ „ 276
III „ 193 „ „ „ 329
(в среднем по 2 болезни на каждого больного). (См. таблицу на стр. 17).

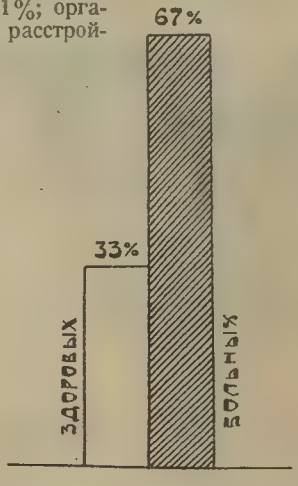
Приведенные данные говорят за то, что за время пребывания в стенах рабфака слушатель не только не укрепил своего расшатанного здоровья, но, напротив, еще более его ухудшил.

Слушатель физически чахнет—вот результат, полученный от нашего исследования. Могут ли такие студенты без ущерба для себя продолжать учение еще 3—4 года?

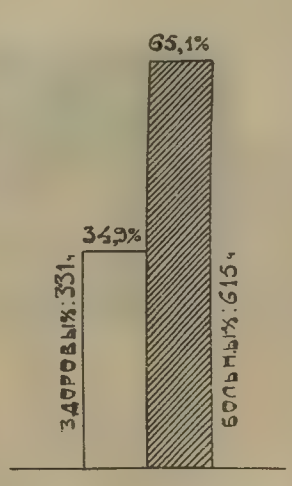
В результате, студент, окончивший учение,—почти «выжатый лимон», он нуждается в продолжительном физическом ремонте, на курортах, в сана-



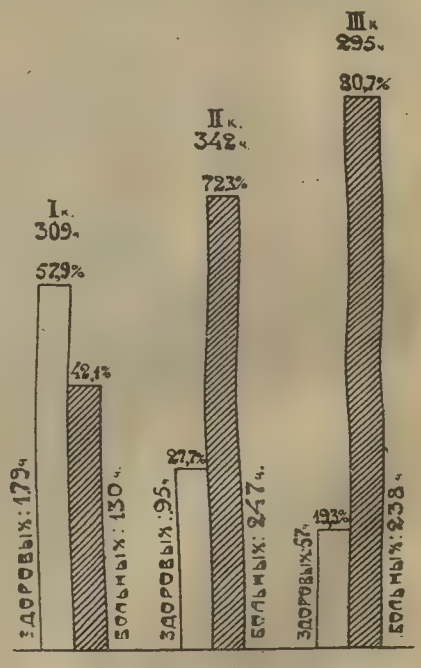
Рабфак при Казанском университете 1925 г.



Уфимский рабфак 1924-25 г.



Рабфак им. Покровского при I МГУ; данные на 1 янв. 1925 г.



Общие диаграммы состояния здоровья по курсам на 1 января 1925 г.

Вторая советская показательная школа на лыжной экскурсии. *В. Р. Живаго.*

ториях и т. д.; сразу же по выходе из ВУЗ'а его использовать нельзя.

Наш долг обязывает приковать к этому факту внимание советской общественности. Что же сделал в этом направлении орган—непосредственно ведающий нашими рабфаками, глафпрофобр?

Бухаринский рабфак	I курс	II курс	III курс
Обшее количество болезней, из них имеем:	292	276	329
Туберкулезных	8 ч.— 2,7%	21 ч.— 7,7%	31 ч.— 9,4%
Катарр верхушек	67 ч.—22,9%	29 ч.—10,5%	55 ч.—16,7%
Малокровных	160 ч.—54,8%	86 ч.—31,1%	97 ч.—29,5%
Болезни сердца	22 ч.— 7,6%	26 ч.— 9,5%	17 ч.— 5,2%
Невраст. и истерия	1 ч.— 0,4%	23 ч.— 8,3%	42 ч.—12,8%
Женские болезни	2 ч.— 0,7%	5 ч.— 1,8%	8 ч.— 2,4%
Венерич. болезни	—	14 ч.— 5,1%	20 ч.— 6,1%
Разные болезни	32 ч.—10,9%	72 ч.— 26 %	59 ч.— 18%

На днях он разослал циркулярное письмо правлениям вузов и техникумов (см. Еженедельник НКП № 7 от 20 февраля 1925 года).

Циркуляр говорит, что высшие учебные заведения и техникумы, организуя академическую работу, не должны забывать и целесообразной постановки **телесного воспитания студенчества.**

В чем же должно проявляться телесное воспитание студента, согласно этого циркуляра?

Оно делится на две части: а) заботу о здоровьи студенчества, б) телесную культуру, как таковую.

Исходя из этих предпосылок ставится организация **постоянного наблюдения за состоянием здоровья студенчества.** «Врач учебного заведения не должен ограничиваться только амбулаторным приемом студенчества, как это имеет место сейчас, а обязан **в начале академического** года, произвести тщательное обследование состояния здоровья всех вновь поступивших учащихся и результаты осмотра фиксировать в **санитарных карточках.** Эти последние заполняются за время пребывания учащегося в учебном заведении всеми данными, какими располагает врач о состоянии его здоровья».

С указаниями данного циркуляра вполне согласиться нельзя. Мало толку, что врач будет **только в начале академического года** обследовать состояние здоровья **всех вновь поступивших.** Более целесообразно было бы таковые производить не менее 2 раз в учебном году (в начале и конце, перед летними каникулами). Тогда можно проследить историю физического состояния и развития студента за время пребывания в стенах и вне рабфака. Необходимо не упускать из виду и антропометрию и спирометрию. Только при наличии последних, в связи с медицинскими данными, будут получены интересные и более точные данные.

Тот же циркуляр говорит, что забота о здоровье требует санитарного содержания вузов и техникумов. «Из тяжелого хозяйственного положения наши вузы и техникумы уже вышли, почему правильная установка освещения, борьба с пылью, хорошо организованная вентиляция амбулаторий и лабораторных помещений и т. п. элементарных мероприятий санитарного порядка уже посильна всякому вузу и техникуму». В самом деле, административные, хозяйственные, а в особенности студенческие органы должны со всею беспощадностью бороться с уклонениями от нормальных гигиенических условий.

Что касается вопроса о **телесной культуре как таковой, то** циркуляр сообщает, что рекомендовать ВУЗ'ам и техникумам какую либо определенную систему физ. упражнений было бы преждевременным: требуется еще большая тео-

ретическая и опытно-практическая работа в этой области. «Тем не менее и сейчас вузы и техникумы могли бы приступить к широкой пропаганде идей физкультуры вообще и ознакомлению студенчества с разными, хотя бы главнейшими системами физических упражнений (немецкой, шведской, сокольской, Далькроза, Лесгафта, ... в частности).

Тесный контакт в этой работе вузов и техникумов с местными советами физ. культуры совершенно необходим.

За работою кружков физкультуры врач учебного заведения должен также установить наблюдение (чего сейчас нет вовсе,—примечание мое) в целях борьбы с теми видами спорта, кои вредны для здоровья».

Отмеченный нами циркуляр заканчивается так: «Обращая настоящим письмом внимание вузов и техникумов, а также заведующих губ. (обл.) профобрами на важность и необходимость телесного воспитания студенчества, главпрофобр предлагает в годовых отчетах ввести рубрику «физическое воспитание» и возможно подробнее освещать, как общее состояние здоровья студенчества, так и мероприятия по телесному воспитанию со стороны учебного заведения».

Итак, главпрофобр сделал первый шаг в сторону физкультуры. Хочется верить, что за первым последуют другие и, таким образом, дело не будет стоять на одном месте.

В этом убеждает и постановление комиссии главпрофобра (19/I—25 г.), рассматривавшей и утвердившей оглашенный циркуляр.

Комиссия считает необходимым созыв московского совещания врачей вузов и инструкторов (должно быть физкультурников,—примеч. мое) для обсуждения вопросов, связанных с деятельностью вузовского врача.

Будем надеяться, что за этим совещанием последует и специальное, для обсуждения вопросов, связанных с деятельностью преподавателя физкультуры.

Как же отнеслось совещание зав. рабфаками к вопросу физ. состояния студентов? Среди целого ряда принятых резолюций, можно найти несколько, хотя и косвенно но все же затрагивающих физическое благополучие студента, а именно:

1) Закрепление брони мест в домах отдыха и на курортах для особо нуждающихся больных студентов.

2) При последующих комплектованиях вновь поступающих обратить большее внимание на влияние климатических условий на здоровье студентов.

3) Провести для студентов вечерних рабфаков уменьшение рабочего дня.

4) Провести дополнительное ассигнование на предмет обеспечения студенток-матерей, хотя бы в размере 15 руб. пособия с ежемесячной стипендии.

Вот и все. О том же, чтобы обратить серьезное внимание на деятельность кружков физкультуры, чтобы ввести физкультуру в учебные рамки и в часы расписания, прослоив ею другие учебные предметы, никто не заикнулся. О необходимости разбить слушателей по общежитиям так, чтобы здоровые не помещались среди туберкулезников и пр. и пр.—об этом не говорилось вовсе.

Понятно, что одним административным порядком физкультуру на рабфаках привить нельзя: Административный и высший руководящий аппарат, ведающий воспитанием студенчества, должны создать необходимые условия для физ. развития, а само студенчество должно принять в этом деле активное участие.

Как же реагирует на свое «физическое вырождение» студенчество? Во многих вузах и рабфаках слушатели выносят единогласно решения о введении занятий физическими упражнениями для всех без исключения; избраны санитарные комиссии, на обязанности которых лежит наблюдение и контроль за состоянием общежитий и учебных помещений; существуют комиссии по улучшению быта учащихся и т. п. Но, за отсутствием средств и помещений, занятия физическими упражнениями не всегда удается проводить.

Мы много говорим о смычке города с деревней, но на педфаке 2-го МГУ, 2 лет, откуда выходят педагоги для деревни, там студенты даже не получают и представления о физкультуре. Таким учителям будет чрезвычайно трудно наладить дело физ. образования в деревенской или профессиональной школе.

На вечерних отделениях рабфаков еще того хуже: днем на фабрике, вечером на рабфаке. Ни тут, ни там места физкультуре не отведено. Разве это нормально! Неужели нельзя на вечерних занятиях на рабфаке уделять ½ часа физкультуре!

Для того, чтобы раз навсегда покончить с таким положением на рабфаках и взять твердый курс на оздоровление студентов, необходимо:

1. Занятия по физкультуре ввести как обязательный предмет и включить в часы расписаний учебных занятий как утреннего, так и вечернего отделений (там, где это имеется).

2) Каждый слушатель (группа) имеет 2 часа в неделю (по 1 часу каждый раз) для практических занятий (физ. упражнений) и 2 часа в месяц для теоретических познаний—гигиенических бесед—одна двухчасовая лекция в месяц — это минимум.

3) Для лиц, пожелавших совершенствоваться и более детально познакомиться с физ. упражнениями, отводится добавочное внеурочное время для кружковой работы.

4) Все слушатели без исключения подвергаются в начале учебного года и в конце антропометрическому измерению, физиологическому исследованию и медицинскому осмотру. На основании полученных данных они разбиваются на категории здоровых, слабых и больных. Каждая категория занимается по особой программе.

5) Все слушатели разделяются, кроме того, по половому признаку и занимаются каждый в отдельности.

6) Для занятий физическими упражнениями необходимо отвести специальное помещение, соответствующее своему назначению, именно: чистое, светлое, просторное, с хорошей вентиляцией и изолированное от доступа посторонних лиц.

7) Для занятий физ. упражнениями необходимо приобретать и пополнять спорт-инвентарь, специальные костюмы, обувь и следить за их ремонтом.

8) Для успешности занятий на каждый рабфак необходимо не менее двух преподавателей (м. и ж.). На каждого преподавателя должно приходиться не более 25 чел. одновременно занимающихся.

9) Весьма желательно, а для некоторых упражнений и необходимо, иметь специальную обувь и костюмы.

О плане работы кружка и учебной программе по физкультуре для рабфака, разбитой по периодам, применительно к сезону и учебным занятиям,—в другой раз.

В заключение мне хочется напомнить каррик-тугу Б. Ефимова в «Известиях ЦИК СССР» «Всегда готов», где пионер согнулся в три погибели под тяжестью взваленных на него книг, а т. т. Семашко и Ярославский бегут с портфелями на помощь.

Может быть и здесь т. т. Семашко и Луначарский придут на помощь «грызущим гранит науки» студентам, у которых пухнет голова и тончает все остальное...

Школьники на лыжах. Вторая советская трудовая школа II ступени. *В. Р. Живаго.*

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

А. БИРЗИН

КРОСС-КОУНТРИ В КРУЖКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Кросс-коунтри есть бег на длинные расстояния (от 3 до 15 км.) происходящий вне спортивной площадки, по дороге, по полям, лесам, через кустарники, ручьи, горы и другие естественные препятствия. Кросс-коунтри является одним из интереснейших видов легкой атлетики: в нем нет нудного верчения на одном месте, как бывает при беге на площадке. Кросс укрепляет легкие и сердце, увеличивает силу мышц, и в кроссе, если человек убежит за 3 клм. от станции, ему придется продолжать бег, чтобы достигнуть места отправления. Это хорошее средство для воспитания воли, развития энергии и выдержки

Кросс-коунтри может производиться при очень низкой температуре и даже весь год, если только температура не ниже 15°, когда дыхание становится затруднительным и можно застудить горло и легкие. Помимо подготовки к выступлению в соревновании в самом кроссе, этот вид бега служит хорошей подготовкой и для бегунов на длинные, средние и короткие дистанции, и для прыгунов и всех тех видов физических упражнений, в которых имеется большая нагрузка на сердце и легкие.

Занятия должны вестись под руководством опытного товарища. В холодную погоду для бега надо одеваться теплее, но так, чтобы одежда не мешала движениям. Очень полезно одевать длинные широкие брюки, толстую вязанную фуфайку, но высокий воротник пригоден лишь при сильном встречном ветре. Ботинки должны быть плотными, крепкими, не пропускающими воду. На ноги одеваются теплые шерстяные носки.

Для бегуна кросса очень важен уход за ногами. Натертая нога не только портит настроение, но и надолго может его вывести из строя.

Хорошим средством предохранения от натирания является смазка ног салом. Начинать бегать кроссы можно лишь после 15 лет. Юноша 15-16 лет может уже пробежать 2-3 клм. под руководством опытного товарища, бегущего с ним всю дистанцию. Бегать дистанцию нужно в большой компании, без сильного начала и без резкого конца. Вначале бегают один раз в неделю, а потом уже два раза в неделю от 800—1200 мтр, с постепенным увеличением дистанции каждый раз на 200 мтр. и так до 3 клм.

В возрасте 17-18 лет дистанция повышается с 2 до 5 клм., с 18-19 лет хорошо развитые юноши могут вполне свободно пробегать 5—7 клм., но для них тренировка должна быть особой. И только с двадцатилетнего возраста здоровые люди могут бегать 8—10 клм.

Кросс, как уже сказано выше, подходит и как подготовительное упражнение. Те физкультурники, которые занимаются в кружках года два-три и имеют склонность к отдельным видам легкой атлетики, могут использовать кросс как подготовительное упражнение. Так, к бегу на короткие дистанции можно бегать до 4 клм., к бегу на средние до 6—7 клм.

Такая тренировка должна проводиться не больше двух раз в неделю, для того, чтобы в два месяца привести себя в форму. Для проверки своей формы и сравнения собственных сил с силами товарищей, можно устраивать соревнования в кроссе от 3 до 5 клм.

После этой тренировки, как подготовительной к работе на площадке, можно рекомендовать более сильную.

В 1 день пробегается 2000 м. тихо, 2 д. —свободно, не сдерживая хода 3000 м., 3 д —3000 м., также, 4 д.—3500 м., 5 д.—3000 м., 6 д. — 4000 м., 7 д. — 4000 м., 8 д. —5000 м.

Так проводится один месяц. Во втором месяце второй день недели дистанции пробегается быстрее. 1 д.—5000 м. свободно, 2 д. — 3000 м. быстрее, 3 д. — 5500 м. свободно, 4 д. — 4000 м. быстро, 5 д. — 6000 м. свободно, 6 д.—4000 м., быстро, 7 д. — 5000 м. свободно, 8 д. — 3000 м. быстро. До соревнования нужен отдых от 3 дней до недели.

Для специалистов в кроссе нужен 3 месячный период тренировки и весь первый месяц посвящается большим, от 2 до 3 часов, прогулкам на свежем воздухе, но во время тренировки прогулки отпадают и переходят в спокойные пробежки от $^1/_2$ до $^3/_4$ час. ранним утром. Вся тренировка помещается в следующей таблице.

Недели	1 месяц	2 месяц	3 месяц
понедельник	Ежедневные прогулки, начиная от 20 мин. до $^3/_4$ ч. 2 раза в неделю 1-2-3 час. прогулки.	11000	—
вторник			6000
среда		5500	—
пятница		9000	7000
понедельник		12000	8000
среда		6000	4000
пятница		10000	6000
понедельник		12000	9000
среда		6000	4500
пятница		8000	7000
понедельник	—	10000	8000
вторник	3000	—	—
среда	—	5000	2-3км.по дорожке
пятница	5000	8000	—
воскресенье	—	—	соревнование

Во время бега дыхание через нос не может доставить в легкие нужного для работы количества воздуха и потому дышать должно через рот, но через стиснутые зубы, не то можно нажить сильную простуду.

Шаг при беге кросс-коунтри не должен быть очень большим; колени должны подниматься выше, чем при беге на длинные дистанции по площадке; работа рук не должна быть резкой, а как бы балансирующей.

Стиль в общем и целом схож с бегом на длинные расстояния; приземление ноги происходит на пятку с переходом на носок; туловище держится прямо.

Ранней весной—пока не просохла площадка, пока не закуплен еще спортинвентарь, занимайся кроссом. Кросс выносит физкультуру в поле, на улицу, в гущу жизни и потому служит для нее лучшей пропагандой.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

П. ЛОССОВСКИЙ

ФИЗКУЛЬТУРА НА КИЕВЩИНЕ

Статистические данные. К 1 января т. г. в Киевской губернии, по данным ГСФК, имелось 345 спорт-кружков с общим числом занимающихся в 31.746 чел., из них взрослых: мужчин—7340, женщин—996, детей: мальчиков—15.818 и девочек—7592. В число указанных кружков входят 67 спорт-кружков при учреждениях соцвоса и 27 при воинских частях.

В числе занимающихся членов КП(б)У—229 чел. ЛКСМ—1501 чел. и юных ленинцев—8473 чел.

По возрасту главная масса физкультурников, т.-е. 74% в возрасте до 16 лет, в возрасте 16—18 лет—5%, 81—20 лет—5%, 20—23 лет—12%,23—35 лет—3% и в возрасте свыше 35 лет—1%.

Какие виды физкульт. культивир. На первом месте стоит гимнастика (в большинстве случаев с большим уклоном в сокольство), которой занимается 27.612 чел. (94%), на втором—легкая атлетика—1732 чел. (5%), на третьем—футбол—1113 чел. (4%) и на четвертом—тяжелая атлетика—599 чел. (2%). Обращает внимание весьма слабое распространение таких игр, как гандбол (число играющих лишь 30 чел.) и баскетбол (61 чел.). Занимающихся лыжным спортом всего 60 чел. Весьма слабо культивируются виды водного спорта—плавание, гребля, число занимающихся которыми также весьма незначительно.

Если же исключить число физкультурников в воинских спорт-кружках и учреждениях соцвоса, то число занимающихся распределится так: гимнастика—4320 чел. (82%), легкая атлетика—1428 чел. (27%), футбол—831 чел. (15%) и тяж. атлетика—511 чел. (9%).

Инструктор. и преподавательский состав. Число преподавателей физкультуры в губернии—174 чел.; из них на производствах работают—63 чел., в спорт-кружках при воинских частях—42 чел., в детдомах и организациях юных ленинцев—17 чел. и в школах—52 чел. Инструкторов со специальным образованием 55 чел., остальные в большинстве случаев бывшие члены прежних обществ, пополнившие свои знания путем самообразования.

Работа губ. и окр. СФК. Работа Киевского ГСФК и в окр. СФК тормозится прежде всего незначительностью имеющихся в их распоряжении материальных средств. В прошлом бюджетном году в отпуске средств было отказано, а на настоящий бюджетный год отпущено по губернии всего лишь 12.000 р. Тормозится работа еще и тем, особенно в округах, что отдельные заинтересованные ведомства не вполне осознали еще роль СФК и отделываются командированием в последние «формальных» представителей. Кроме того, нет совершенного контакта в работе ГСФК с ГСПС. Последний, не держа связи в работе по физкультуре с ГСФК, ведет параллельно самостоятельную работу. Отношение же большинства отдельных профсоюзов к вопросам физкультуры весьма инертное.

Проверка знаний препод. ф.к. С целью проверки знаний преподавателей физкультуры, при ГСФК была учреждена комиссия, через которую прошло 147 преподавателей. Из этого числа выдержало испытание 102 чел. (69%), а 33 чел. (23%) подлежат явке на повторное испытание. 12 же человек (8%) признаны не выдержавшими испытание и сняты с работы.

К сожалению, испытание ограничилось лишь поверкой теоретических знаний преподавателей и совершенно не выяснило уменье их вести практическую работу.

Преподавательский коллектив. Для об'единения преподавателей физкультуры при ГСФК учрежден коллектив преподавателей физкультуры, в который записалось 62 чел. из числа выдержавших испытание. Коллектив ставит своей главной задачей поднятие квалификации преподавателей физкультуры путем самообразования. Для этой цели разработан цикл докладов по вопросам физкультуры, которые должны делать сами же члены коллектива. Регулярные занятия в коллективе начались с февраля месяца т. г.

При коллективе имеется библиотека по физкультуре (бывш. библиотека спорт-клуба им. Ленина), но в ней, к сожалению, совершенно нет книг по пролетарской физкультуре. Необходимо выписать также «Известия Физ. Культуры» и «Красный Спорт», без которых

Первенство показат. кружка МСФК по лыжам. В центре—старт мужчин; по бокам: —слева—Супко – победительница женского первенства; справа—победители мужского первенства (справа налево) Чистяков (1-м.), Жернов (2-м). Житков (3-м). *В. Р. Живаго.*

Дети детдомов дорпрофсожа Ю.-Вост. ж. д., принимавшие участие в массовых выступлениях летом 1924 года.
(см. «Обзор» на стр. 13).

коллектив всегда будет отставать в своей работе.

Интересны статистические сведения о членах коллектива. Из 62 чел. его членов, т.-е. преподавателей физкультуры г. Киева, со стажем до 5 лет—35 чел. (57%), от 5 до 10 лет—19 чел. (31%). от 10 до 15 лет—7 чел. (10%) и свыше 15 лет—1 чел. (2%). По возрасту: до 18 лет—4 чел. (7%), от 18 до 23 лет—24 чел. (39%), от 23 до 35 лет—28 чел. (44%) и свыше 35 лет—6 чел. (10%). Из 62 преподавателей 41 чел. находится сейчас на работе, а 21 чел. (34%) безработных. Количество часов работы преподавателей физкультуры колеблется от 40 до 4 час. в неделю, а оплата от 76 руб. до 11 руб. 25 коп. в месяц.

Работа военведа. По выработанному Киевским ГВК плану, утвержденному затем ГСФК, к гражданским спорт.-кружкам прикреплены для прохождения физподготовки допризывники—в Киеве 600 чел. и в округах 1200 чел. Кроме того, в Киеве при частях N дивизии и 5 военных ВУЗ'ах проходят физподготовку еще около 1000 допризывников. Таким образом, всего на Киевщине втянуто в физподготовку около 2800 допризывников, занятия с которыми ведутся два раза в неделю по особой программе, выработанной ГВК.

Работа спорттехкома ГСФК. Работа спорттехкома и секций по отдельным видам спорта — самое слабое место в работе Киевского ГСФК. До конца осени п. г. спорт.-техком еще кое-как работал, а затем, как сам спорт.-техком, так и секции распались и работа совершенно прекратилась.

Зимний сезон не состоялся из-за «необыкновенно» бесснежной зимы, а к предстоящему весеннему и летнему сезонам никакой подготовительной работы не ведется. И хотя и был назначен новый спорт.-техком и новый состав секций, но работа попрежнему стоит на мертвой точке. Прошлый сезон в Киеве был проведен весьма бледно и ограничился, главным образом, проведением губернских соревнований, а при настоящем же положении предстоящему сезону грозит вовсе полный провал.

Ближайшие задачи ГСФК. ГСФК намечены следующие ближайшие задачи в работе:

1) перенесение центра работы на округа и низовые ячейки ф. к., 2) урегулирование трений и параллелизма в работе с ГСПС и 3) всю работу по физкультуре в ближейшее время направить на село, поставив себе задачей в летний период массовое вовлечение мелянской молодежи в кружки ф. к.

Н. ЛАПИН

РАБОТА УСФК ВЫШНЕГО ВОЛОЧКА, ТВЕРСКОЙ ГУБЕРНИИ

Первый период раб. УСФК. Совет физической культуры В. Волочка был организован по постановлению УИК'а в июле месяце 1923 года. В начале своей организации, молодой СФК, не имея определенных инструкций, не получая ни откуда никаких указаний и совершенно не имея связи с ГСФК «варился в собственном соку». Первым его мероприятием был роспуск двух имевшихся частных спортивных организаций и передача дела физкультуры в руки рабочих клубов.

Такая неопределенность положения послужила причиной «неработоспособности», т.-е. заседания стали реже, а затем и совсем прекратились и представители ведомств забыли о существовании СФК.

Работа замерла.

И только нажим «низов» в лето 1924 года встряхнул президиум совета и его деятельность, вернее, бездеятельность несколько оживилась.

Но и опять, за отсутствием руководства и связи с кружками, работа скомкалась и при наличии сил дала все же слабые результаты.

Реорганизация СФК. По постановлению УИК'а в октябре п. г. старый состав совета был распущен и был скомплектован новый, исключительно из молодежи.

Оживление в работе ГСФК отозвалось и на нашем уездном совете. Новый СФК сейчас же после организации провел учет всех кружков и ячеек, распределяя инструкторов по ним и создал ряд новых кружков. Проведенная агитработа дала блестящие результаты: вместо двух кружков с сотней физкультурников, сейчас город насчитывает семь кружков, с общим количеством физкультурников в 700 человек.

Техкомитет и его работа. Для об'единения работы по физкультуре и более точного и планомерного руководства ею, СФК был создан технический комитет, в который вошли все секции по отдельным видам спорта, коллегия судей, два врача, выделенные уздравом и все инструктора физической культуры.

Обследовав кружки, техком нашел необходимым введение единого метода в работе кружков и единой программы. За основу был взят метод «Спартака», на основе коего и была затем выработана программа занятий на зимний сезон, разбитая на три периода.

Эта программа проводится сейчас во всех кружках.

Климатические условия не позволили в этот год развернуть работу по лыжам и конькам. А между тем, было не мало возможностей, благодаря приобретению кружками достаточного количества лыж и оборудованного советом катка.

Лыжных соревнований в эту зиму совершенно не проводилось, а по конькам удалось разыграть только дистанции первого дня.

Зато неожиданно широко развернулась работа по тяжелой атлетике.

Выигранные второй раз за все существование в городе физкультуры первенства по поднятию тяжестей и борьбе дали хорошие результаты. Не остались без мест наши физкультурники и на губернских соревнованиях.

В настоящее время секциями техкома ведется подготовка к летнему сезону.

Основой в работе технического комитета на март и апрель месяцы взята ликвидация физкультнеграмотности, для чего разработана и разослана по кружкам точная инструкция.

Не остается без дела и коллегия судей. Для подготовки судей последняя ведет регулярные занятия с выделенными кружками физкультурниками, часть из которых девушки. Ученики уже выявили свои знания на практике во время конькобежных соревнований.

Средства. Инструктор. состав. Средств совет совершенно не имеет, за исключением ставки на одного технического секретаря и единовременной ссуды от УИК'а в 350 руб., каковая была израсходована на постройку будки на катке.

В настоящее время на учете совета состоит восемь инструкторов, из которых семь окончивших школы и один с практическим стажем. Все инструктора средней квалификации и работу ведут вполне удовлетворительно.

По собственной инициативе инструкторами создан семинарий, на котором, прорабатывая различные материалы, они стараются расширить свои знания.

Работа в кружках. Благодаря постоянному руководству со стороны УСФК и техкома, работа кружков идет полным темпом. Общность программы и метода позволяют техкому учитывать работу кружков, а последним сравнивать свои достижения.

Кружками ведется агитработа в своих районах, результатом который является непрекращающийся приток новых членов.

Во многих кружках созданы уголки физкультуры. Некоторыми кружками взято и осуществляется шефство над деревней.

Инвентарем кружки снабжены на 60—70%.

Работа в школе. УОНО, несмотря на постоянный нажим УСФК и несмотря на неоднократные заявления школьно-санитарного врача, до сих пор почти не обращает внимания на физкультработу.

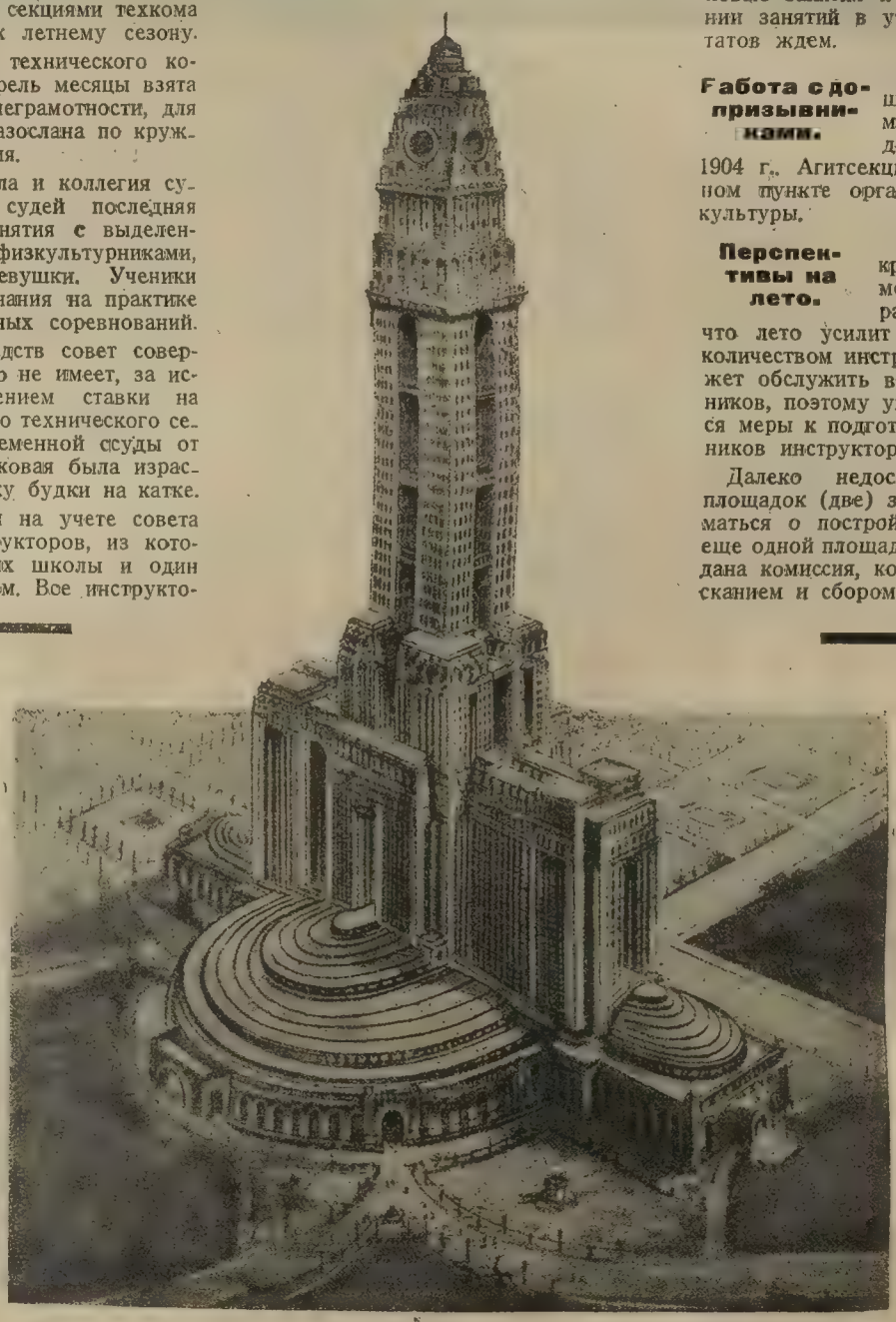
Оно сумело выделить только одну ставку на инструктора, требуя от него работы в трех школах II ступени.

Сейчас только в одной школе введены регулярные занятия в утренние часы, а в остальных завшколами «не нашли возможным» ввести уроки физкультуры и организовали вечерние кружковые занятия. Считаясь с чрезмерной и без того нагрузкой школьников и результатом обследования их врачем, УСФК запретил вечерние кружковые занятия и настаивает на введении занятий в утренние часы. Результатов ждем.

Работа с допризывниками. Добровольным соглашением с инструкторами ведутся занятия с допризывниками рожд. 1904 г.. Агитсекцией техкома на учебном пункте организован уголок физкультуры.

Перспективы на лето. Постоянный, непрекращающийся приток молодежи и взрослых рабочих говорит за то, что лето усилит кружки. Имеющимся количеством инструкторов СФК не сможет обслужить всю массу физкультурников, поэтому уже сейчас принимаются меры к подготовке будущих помощников инструкторов.

Далеко недостаточное количество площадок (две) заставляет УСФК задуматься о постройке и оборудовании еще одной площадки. С этой целью создана комиссия, которая и ведает подысканием и сбором средств.



Самое высокое здание в мире, предположенное к постройке в Риме. Оно будет иметь 1100 футов в высоту (около 315 м.) и предназначено центром всех спортивных ассоциаций Архитектурный план намечает 4500 комнат, 100 зал, огромный театр, бассейн для плавания и т. д. План здания, представленный диктатору Италии Муссолини, вызвал бурю критики со стороны поклонников античной славы и старины, вопиющих о том, что величие развалин древнего Рима будет подавлено и погублено таким небоскребом.—Думается, впрочем, что протестуют напрасно,—хотя Италия и любит в монументальности находить выход националистическому тщеславию, но для такого предприятия не то что итальянского, но и американского размаха, пожалуй, не хватит. Любопытно же здесь лишь то, как ценится на Западе фашистский спорт и как заботится о нем сам Муссолини. — Не оказалась бы только эта махина для фашизма своего рода Вавилонской башней.

ЗА РУБЕЖОМ

НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ—ФУТБОЛЬНЫЕ МАТЧИ НАШИХ КРАСНЫХ ВОЕНМОРОВ В КИТАЕ

Гигантскими шагами идет вперед красный спорт. Не так давно русские футболисты одержали ряд крупных международных побед. Совсем недавно побили Турцию. Но матч, который мы хотим описать, пожалуй, в своем роде был оригинальнее всех предыдущих.

Недавно посыльное судно «Воровский», прошедшее через четыре океана, показало, что кроме хорошего и крепкого флота у нас и на фабриках, и в армии, и во флоте—строится крепкое физкультурное дело.

В Англии и Италии, где мы предлагали устроить соревнование с моряками этих стран, в Сингапуре, в Коломбо, в Адэне, в Гон-Конге, где нам особенно хотелось сыграть в футбол с туземцами,—адмиралтейства отвечали, что они «очень, очень рады, приложат все старания и т. д., и т. д.», а в результате «забывали» о своем обещании.

Как после выяснилось, отказ от игр был вызван боязнью «красной заразы».

И только в самом сердце революционного Китая, в Кантоне, где команда корабля была братски и гостеприимно встречена китайскими революционерами и всем китайским народом,—состоялось несколько оживленных и оригинальных игр в футбол.

Случайно на корабле собралась крепкая команда из ленинградских игроков и уверенность китайцев в легкой победе разбилась о хорошую стренированность моряков.

Москва снабдила нас костюмами. И вот, в ясный солнечный день, при жаре в 37°, на глазах у массы китайской публики началась игра. Мы, со своей стороны, не ожидали от противников такой оживленной, блещущей проворством и темпом игры, а меткие, сильные и неожиданные удары китайцев задали не мало работы нашему вратарю.

Игра завязалась жестокой атакой китайцев, заставившей нас сначала прямотаки опешить. Стремительная передача мяча, увертливость и быстрый бег противника притиснули нас к своим воротам.

И вот, мяч забит.

Немножко странным, пожалуй, покажется отношение китайцев к своему успеху. Не только публика кричала «вансей» и «шанго», но игроки прыгали, как дети и аплодировали сами себе. Первая половина игры окончилась победой китайцев 1 : 0.

Второй хавтайм.

Опять яростные атаки противника, но и моряки, «размявшие» ноги после долгого перехода, разыгрались и устремились в нападение. В конце тайма мы проводим гол с корнера—и конец.

Результат был встречен с энтузиазмом, свойственным южно-китайцам. Публика хлопала по плечу моряков, жала руки, раскосые глаза не переставали улыбаться и гортанному «рус большевик—шанго»—не было конца.

Обменявшись русским «гип ура» и китайским ««вансей», разморенные тропической жарой, с болью в ногах возвращались мы на корабль. Отвыкшие от бега ноги сильно болели, тряслись. В самом плачевном состоянии находились и остальные мускулы.

Последующие три дня мы энергично тренировались, готовясь ко второму соревнованию с более сильной и тренированной командой г. Кантона.

Опять солнце стоит прямо над головой и нестерпимо жжет. Тяжелая малярийная атмосфера затрудняет дыхание. В пурпуровых фуфайках рассыпались по полю моряки, с твердой уверенностью уйти с поля победителями. Китайцы снова попробовали взять быстрой атакой, но моряки разыгрались и на 10 минуте игры, мяч, пройдя у самой верхней «бамбучины»,—сидит в воротах. Публика неистовствует и громкими аплодисментами награждает моряков. Сами игроки вежливо улыбаются, стараются быть любезными. Вообще, играли китайцы корректно и без грубостей, но в опасный и критический момент забывали про все и, прийдя в раж, не думали о «галантных» уступках. Проходил момент... и китаец становился опять вежлив и любезен. Среди этих игроков нашлись знающие немецкий и английский языки и хавтайм вместо отдыха превратился в маленький митинг. Переводчики не успевали отвечать на вопросы о нашем житье-бытье.

Матч превратился в смычку с пролетариями Китая.

Свисток! Мокрые как утки от дьявольского зноя, моряки опять повели наступление и еще два мяча забиты китайцам. Последние тревожно переговариваются и, приложа все усилия, на плечах моряков головой вносят гол, чем и оканчивается игра со счетом 3 : 1.

После приветствий митинг опять возобновляется. Все силы прилагаем к тому, чтобы как можно яснее осветить нашу жизнь. Они нас вводят в курс китайской революции. Тепло расстаемся с китайцами и, прокричав друг другу громкое «ура», гребем к кораблю.

Вверху влево—футбольная команда п. с. «Воровский». На основном плане военморы с «Воровского» строятся на набережной в Контоне.

Информационный отдел

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ПЛАН РАБОТ ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА 1925 ГОД

(*Окончание. См. № 5*).

II. По программно-методической комиссии.

1. Проработка существующих и составление новых программ для кружков на летний, осенний и зимний сезоны.

2. Основные положения и программа физвоспитания для деревни и национальностей.

3. Составление программ физ. упражнений для коррекции вредного влияния профессионального труда.

4. Программа для экспертизы инструкторов-специалистов.

5. Разработка положения о III Всесоюзном празднике физкультуры.

6. Определение места разных видов спорта в общей системе физ. упражнений советской физкультуры и по их влиянию на организм упражняющихся.

7. Выработка примерных программ по различным видам спорта для: а) начинающих, б) физически подготовленных.

8. Разработка вопроса о специальных подготовительных упражнениях в разных видах спорта.

9. Составление издательского плана руководств по разным видам физ. упражнений, а также списка руководств, рекомендуемых к пользованию.

10. Выработка разрядных норм для мужчин и женщин, на предмет делений участников соревнований на разряды, соответственно подготовленности, а также по полу и возрасту.

11. Выработка норм лыжных программ соревнований разного масштаба.

12. Принципы и нормы оценки достижений.

13. Переработка существующих правил игр и соревнований по отдельным видам физкультуры.

14. Поднятие квалификации судей и подготовка новых организаторов и судей.

15. Правила и порядок регистрации высших достижений.

16. Инструкция по программно-методическому инспектированию организаций.

17. Стандартизация учебных пособий и др. приспособлений по физкультуре.

18. Рассмотрение и утверждение программ по ф.к. в ведомствах и организациях.

19. Рассмотрение программ по ф. к. для школ I и II ступени и школ фабзавуча, крестьянской молодежи.

20. Рассмотрение программ по ф. к. в Педвузах, Педтехникумах, на Рабфаках, в Комвузах и Совпартшколах.

21. Составление программ краткосрочных курсов для школьных работников и для инструкторов-организаторов клубов и ячеек ф. к.

22. Программа по физвоспитанию для юных пионеров и для курсов вожатых.

23. Рассмотрение положения об учете результатов физ. подготовленности частей Красной армии и флота.

III. По врачебно-контрольной комиссии.

1. Проработка вопроса об организации врачебного контроля, совершенствование методов и унификация их, а также упрощение методов врачебного контроля.

2. Организация и проведение врачебного контроля по ф. к. как в опытных учреждениях, так и на отдельных соревнованиях, организуемых ВСФК.

3. Популяризация врачебного контроля над физическим развитием и составление руководств.

В издательской работе утвердить план, намеченный Издательством и опубликованный в газете «Красный Спорт» (№№ 1, 2, 3, 4 и 5).

В виду того, что разработка плана в области производственной крайне затруднительна, и в данное время, в связи с приемом фабрик Военведа и рядом других обстоятельств—вопрос о плане работ ВСФК в производственно-торговой отрасли обсуждением отложить.

Утверждено пленумом ВСФК 3-го февраля 1925 г.

Циркуляр № 7.

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Непрестанно растущий интерес к шахматно-шашечному делу требует со стороны СФК принятия ряда организационных мер и соответствующего руководства и направления шахматно-шашечной деятельности. ВСФК настоящим предлагает вам обратить большое внимание на развертывание и руководство ш/ш. дела, для чего создать при советах ф. к. (если это еще не сделано) Шахматно-Шашечные секции. При организации секций и руководстве работой ВСФК предлагает руководиться следующим:

1. Ш/ш. секции существуют на равных с остальными секциями СФК основаниях. Первичной ш/ш. ячейкой считаются шахматные и шашечные кружки при партийных, комсомольских, профсоюзных, военных, студенческих клубах, а также при предприятиях, учреждениях, школах, избах-читальнях, рабочих общежитиях и пр.

2. Ш/ш. секция при СФК является его органом, координирует и направляет работу ш/ш. кружков на территории данного СФК и в круг ее ведения входят: а) пропаганда шахмат и шашек среди широких масс трудящихся, б) содействие организациям, ведущим шах.-шаш. работу в их деятельности и организация и непосредственное руководство в тех случаях, когда это необходимо, в) организация массовых ш/ш. состязаний, сеансов, вечеров, лекций, г) распространение ш/ш. литературы, д) связь через СФК с центром и партийными, советскими и профессиональными организациями, е) представительство на всесоюзных ш/ш. с'ездах.

3. Ш/ш. секция и ее бюро намечаются и утверждаются президиумом соответствующего СФК и руководятся в своей работе непосредственно президиумом СФК.

4. Шах.-шаш. секции существуют на средства, отпускаемые по смете СФК. Последний расходы по проведению ш/ш. деятельности включает в свою общую смету расходов.

5. Для проведения в жизнь всех постановлений выше стоящих организаций, для ведения учета работы, текущих дел, инструктирования — ш/ш. секция может иметь платного работника.

Всю работу по об'единению и руководству ш/ш. деятельностью необходимо провести в срочном порядке и не позднее 15 марта сообщить ш/ш. секции ВСФК следующие сведения:

Примечание. Учет кружков по профсоюзной линии производится через соответствующие ш/ш. бюро ГСПС.

I. Время создания ш/ш. секции при ГСФК и УСФК.

II. Количество об'единяемых ш/ш. секцией ГСФК шахматных и шашечных кружков, указав отдельно кружки при фабриках, заводах, клубах.

III. Общее количество членов ш/ш. кружков, с указанием партийности, соц. положения, пола, возраста их. Отдельно шахматистов и шашистов.

IV. Персональный состав бюро секции при ГСФК, с указанием адресов.

V. На какие средства существует ш/ш. секция. Установлены ли добровольные взносы, размер их.

VI. Имеются ли платные сотрудники в секции.

VII. Имеется ли типовой устав ш/ш. кружка. Приложить его.

В заключение ВСФК указывает на необходимость согласованной ш/ш. работы с культотделом профсоюзов.

Председатель ВСФК **Семашко.**

Секретарь ВСФК **Иттин.**

Председатель Шахматно-Шашечной Секции **Крыленко.**

ОТ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО СОВЕТА НАУЧНЫХ ИНСТИТУТОВ НКЗ [1]).

1) Профилактическое направление советской медицины и поставленные им на очередь практические вопросы (борьба с профзаболеваемостью, борьба с туберкулезом и т. д.) вызвали к жизни многочисленные обследовательские работы как местного, так и общереспубликанского значения. Обследования эти приобрели довольно разнообразный характер как по методике, положенной в их основу, так и по способам проведения в жизнь (анкеты, экспедиции, выборочные обследования). Практика показала, что обследовательские работы в известной своей части оказались мало продуктивными в силу несогласованности между собой, недостаточной точности и четкости их методологической и организационной стороны, недостаточного учета об'ективных условий для правильности их проведения. Это нередко обезценивает результаты затраченных усилий.

Народный Комиссариат Здравоохранения, в целях облегчения такого рода обследовательских работ и для содействия правильному с методологической и научной стороны их проведению, организовал при Государственном Институте Социальной Гигиены консультативный орган в лице методологического Совета Научных институтов НКЗ. [1])

В этом Совете представлены следующие Научные Институты и постоянные комиссии НКЗ.

1) Центральная Санитарно-статистическая Комиссия. 2) Санитарно-гигиенический Институт. 3) Венерологический Институт. 4) Туберкулезный Институт. 5) Институт Физической Культуры. 6) Психо-неврологический Институт. 7) Институт по охране материнства и младенчества. 8) Государственный Институт Физиатрии и Ортопедии. 9) Совещание по изучению профзаболеваемости Санэпида. 10) Институт Социальной Гигиены. 11) Врачебно-Педологическая Комиссия Оздравдета. 12) Инструкторско-статистическая часть Отдела Охраны материнства и младенчества. 13) Комиссия по организации психо-физиологических исследований Красной армии и Флота.

Кроме того, в Совете представлены НКТ, Институт Охраны труда и некоторые другие научные учреждения, работающие в смежных областях.

2) Совет имеет своей задачей:

а) разработку и обсуждение **унифицированных форм** и методов социально-гигиенических обследований;

б) обсуждение планов, программ и методики научно-исследовательских работ социально-гигиенического характера, производимых как институтами НКЗ, так и другими органами и учреждениями НКЗ и другими ведомствами;

в) взаимную информацию институтов по этим вопросам;

г) содействие согласованию производимых работ;

д) критическую оценку методики произведенных работ и достигнутых ими результатов, а также обсуждение вопросов о целесообразности тех или иных социально-гигиенических исследований;

е) консультацию и выдачу справок по методике социально-гигиенических исследований;

ж) информацию путем печати и путем письменных и устных сношений.

3) На основании изложенного, Совет Научных Институтов от лица представленных в нем (вышепереименованных) институтов обращается к отделам Здравоохранения и их подотделам, пролетарским организациям, органам санитарной инспекции, лечебным учреждениям диспансерного типа и научным учреждениям с **просьбой**:

1. Своевременно уведомлять Методологический Совет о предпринятых и предпринимаемых ими исследовательских работах через специальные институты, представленные в Совете ими непосредственно через Гос. Институт Социальной Гигиены (Москва, Воздвиженка, 14).

2. Передавать на его заключения планы исследовательских работ, указывая цель обследования, программу, метод (формы и инструкции), об'екты обследования и предполагаемый об'ем (при этом следует иметь в виду, что заключения Методологического Совета имеют лишь факультативный характер и не имеют целью ограничивать местную инициативу и самодеятельность. Неполучение своевременного ответа или заключения Совета не должно также служить поводом к приостановке предпринимаемых на местах обследовательских работ — особенно в тех случаях, когда им придается характер срочности).

3. Высылать в Институт Социальной гигиены (Москва, Воздвиженка, 14), для нужд Совета все образцы практиковавшихся до настоящего времени норм, бланков, формуляров, инструкций, программ, опубликованные труды и копии докладов и журналов заседаний, в коих рассматриваются методические вопросы социально-гигиенических обследований и цифровые результаты обследования.

Председатель Совета **А. Мальков.**
Секретарь **Е. Тимм.**

[1]) Бюллетень НКЗ от 1-го декабря 1924 г., за № 22, Положение № 238.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Ответственный редактор: **Н. Семашко.**

ВСЕ ДЛЯ ЛЕТНЕГО СПОРТА

В СПОРТМАГАЗИНЕ ::: ТОРГСЕКТОРА ::: ВСФК

Москва, Столешников пер. 6.

Главлит № 32114. 39-я Интернациональная тип. „Мосполиграф", Путинковский пер., 3. Тираж 15.000 экз.

На 1925 г. ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА На 1925 г.

на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

Известия Физической Культуры

24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал **24 №**
2-й год издания. Отв. редактор **Н. А. СЕМАШКО.**

ПРИЛОЖЕНИЯ К
ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
6 кн. сборников
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ
6 вып. журнала
ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ,
дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

Подписная цена
на **ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями**

12 месяцев . . . . . **15** р.
6 „ . . . . . **7** „ **50** к.
3 „ . . . . . **4** „

КРАСНЫЙ СПОРТ

52 № Еженедельная спортивная газета **52 №**
Отв. редактор **К. А. МЕХОНОШИН.**

Подписная цена на КРАСНЫЙ СПОРТ
12 месяцев . . . . . **7** р. — к.
6 „ . . . . . **3** р. **50** к.
3 „ . . . . . **1** р. **75** к.

ТОЛЬКО ПОДПИСЧИКИ ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЛИ КРАСНОГО СПОРТА МОГУТ ПОЛУЧИТЬ НА ОСОБО ЛЬГОТНЫХ УСЛОВИЯХ ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ

9 КНИГ — легк. атл., борьба, гребля, водн. спорт, вопросы физкультуры в армии и флоте, вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ, вопросы физкульт. в школе, спорт-календарь справочник на 1926 г., в помощь руководителю и **СЕРИЮ ПЛАКАТОВ-ТАБЛИЦ** — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.

Подписная цена на всю эту серию приложений—12 м. (9 кн. и сер. плак.)—**8** р., 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** р., 3 м. (2 кн.)—**2** р.

При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.

Подписку и переводы направлять непосредственно в **Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.**

В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отд. Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15.

ВНИМАНИЕ!

Всем госорганам, партийным, кооперативным организациям, кружкам физкультуры, фабкомам и месткомам

„ТРЕСТ-МОСТРИКОТАЖ“

Приступил к массовому производству **спортивного белья:**

СПОРТ! **СПОРТИВНЫЕ—ФУФАЙКИ**
ФУТБОЛЬНЫЕ—ФУФАЙКИ
МАЙКИ
СПОРТИВНЫЕ—ТРУСИКИ СПОРТ!

Всевозможные цвета. Разнообразная отделка.

ЦЕНЫ ПОНИЖЕНЫ.

При крупных заказах обращаться — Правление Треста, Торговый Отдел — Москва, Ильинка, Козьмодемьяновский пер., д. 3. Тел. 1-26-52 и 91-10.

Мелкие заказы выполняются через оптово-розничные магазины Треста:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

145-5-21

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ[illegible]К. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ

1925
№ 7-8
АПРЕЛЬ

Бутаков 1925.

МАГАЗИН
„ПИОНЕР“
издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“
при ЦК Р.Л.К.С.М.
Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотиновые, трусики и т. п.
БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.
ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА
ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ
ВЫСЫЛКА НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ЗАДАТКА
154-447-4

ТРУСЫ

СПЕЦИАЛЬНОГО ПОКРОЯ
ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА,
ИЗ КРЕПКОЙ ПРАКТИЧ-
■■■ НОЙ МАТЕРИИ ■■■

БОЛЬШАЯ ПАРТИЯ, ВСЕ РАЗМЕРЫ
Цена 1 руб. 15 коп.
Спорт-магазин Торгсектора ВСФК
МОСКВА,
Столешников 6, тел. 4-39-41.
155-5

На 1925 г. ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА На 1925 г.
на периодические издания, органы Высшего и Московского Советов Физ. Культуры

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
24 № Двухнедельный иллюстрированный журнал 24 №
2-й год издания. Отв. редактор Н. А. СЕМАШКО.
ПРИЛОЖЕНИЯ К
ИЗВЕСТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
6 кн. сборников
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ
6 вып. журнала
ПРОЛЕТАРСКИЙ СПОРТ,
дающего исчерпывающую информацию по вопросам международного спорт-движения.

Подписная цена
на ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ с приложениями
12 месяцев . . . . . 15 р.
6 „ . . . . . 7 „ 50 к.
3 „ . . . . . 4 „

КРАСНЫЙ СПОРТ
52 № Еженедельная спортивная газета 52 №
Отв. редактор К. А. МЕХОНОШИН.
Подписная цена на КРАСНЫЙ СПОРТ
12 месяцев . . . . . 7 р. — к.
6 „ . . . . . 3 р. 50 к.
3 „ . . . . . 1 р. 75 к.

ТОЛЬКО ПОДПИСЧИКИ ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЛИ КРАСНОГО СПОРТА СМОГУТ ПОЛУЧИТЬ НА ОСОБО ЛЬГОТНЫХ УСЛОВИЯХ ЦЕННУЮ СЕРИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ
9 КНИГ — легк. атл., борьба, гребля, водн. спорт, вопросы физкультуры в армии и флоте, вопросы физкультуры в профсоюзах и РЛКСМ, вопросы физкульт. в школе, спорт-календарь справочник на 1926 г., в помощь руководителю и СЕРИЮ ПЛАКАТОВ-ТАБЛИЦ — необходимые наглядные пособия для кружков, школ и уголков физкультуры.
Подписная цена на всю эту серию приложений—12 м. (9 кн. и сер. плак.)—8 р., 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—4 р., 3 м. 2 кн.)—2 р.

При подписке обязательно точно и полно сообщать: 1) На что делается подписка. 2) На какой срок. 3) Точный адрес подписчика.
Подписку и переводы направлять непосредственно в Гл. Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников (бывш. Козмодемьянский) пер. д. 8.
В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отд. Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская) № 15.
156-5-10

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Апрель 1925 г. № 7-8

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
6 месяцев „ . . . 7 „ 50 „
3 „ „ . . . 4 „ — „

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	5 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ФИЗКУЛЬТУРА И ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Взаимоотношения между полами и вообще половое воспитание молодежи до сих пор еще остается нашим больным местом. Недавняя статья т. С. Н. Смидовича в „Правде“ („О любви“) приводит ряд разительных примеров ненормальностей в этой области.

К сожалению, ни т. Смидович, ни другие авторы, справедливо указывающие на эту ненормальность, не дают конкретных указаний, как оздоровить половое воспитание молодежи.

Физкультуре в этом деле принадлежит далеко не последнее слово.

Теперь уже доказано, что в основе полового влечения лежит деятельность половых желез: железы эти вырабатывают особые вещества („гормоны“), которые проникают в кровь и разносятся током крови по всему телу.

Однако, последними наблюдениями и исследованиями твердо установлено, что этот секрет (выделение) половых желез—„гормоны“—вовсе не обязательно должны проводить разряд энергии именно в половых актах. Доказано, что „гормоны“ вообще повышают жизненное „напряжение“ („тонус“), но не обязательно это „напряжение“ должно выражаться непременно в проявлениях половой жизни.

Это обстоятельство еще давно подметил тонкий психолог философ Ницше. Он писал, что основные „страсти“ человека, как гнев, радость, половое влечение, можно использовать для полезной общественной работы; а любивший выражаться парадоксально Ницше предлагал использовать эти страсти для... „колки дров“.

Новейшие исследования точно подтвердили это предвидение философа-психолога. В недавнем научном труде, напечатанном в „Клинической Медицине“, проф. Кабанов доказывает, какое общее влияние на нервную и психическую деятельность имеют „гормоны“, выделяемые половыми железами.

Это доказывается и экспериментальными данными: мерин, вол гораздо спокойнее, чем жеребец и бык. Это доказывается и клиническими наблюдениями: после кастрирования (вследствие туберкулеза яичка, наприм.) резко изменяется психика; аномалии половых органов („феминизация“ у мужчин, „маскулинизация у женщин) находят отражение не только в психике, но и во внешнем виде — и т. д.

Эти научные данные целиком подтверждены одной интересной анкетой: д-р Гельман, произведший в 23 г. анкету среди Свердловцев, поставил вопрос: как отразилась война и революция на половых влечениях молодежи? И получил ответ: в одной трети случаев — революция о с л а б и л а половые влечения. Таким образом, слова Ницше оправдались. Только революция использовала энергию, вырабатываемую половыми железами, не на колку дров, а на дело освобождения трудящихся.

Итак, вся цель полового воспитания сводится к тому, чтобы энергию, вырабатываемую половыми железами, употребить на полезную цель, а не только на половую страсть и похоть.

Что для этого нужно делать?

Социально нужно, чтобы молодежь была больше заражена общественными интересами, чтобы эти интересы поглощали ее внимание, отвлекали от похоти. Биологически нужно, чтобы организм жил и развивался правильно. И прежде всего нужно, чтобы правильно совершалось кровообращение, чтобы не было застоя крови: прилив крови к половым органам („к тазу“) обыкновенно вызывает повышенную половую чувствительность.

Отсюда очевидна роль физкультуры. Гармонически развивая организм, в частности регулируя кровообращение, физкультура уничтожает физиологическую основу для половых аномалий. Из этих аномалий,

самая частая—онанизм. Сколько молодежи страдает от него! Анатомическая основа онанизма сводится к застою крови в „тазу“ (половой сфере). И лучшее, да, пожалуй, единственное средство от онанизма — физкультура. Потому-то врачи-специалисты невропатологи дают совет онанистам: „занимайтесь спортом“.

Но из сказанного следует, что не один спорт важен для правильного полового развития; важна физкультура в широком смысле слова, т.-е. „физкультура 24 часа в сутки“. Все, что создает гигиеническую обстановку (чистый воздух, солнце, свет, купанье) — все это важно для полового развития, ибо устраняет неправильное обращение (циркуляцию) крови, устанавливает правильный „обмен веществ“, т.-е. правильное питание и гармоническое развитие организма. Спорт же лишь усиливает этот процесс, помогает выравниваться неправильностям.

Половое оздоровление идет через физкультуру. Вот почему все, особенно молодежь, должны ценить и этот результат роста физкультурного движения в нашей стране.

Половой вопрос — больной вопрос. Физкультура поможет нам его разрешить.

О. ПЕНЧКО

КУДА И КАК УСТРАИВАТЬ ЭКСКУРСИИ

За последнее время все чаще и больше в плане физкультурной работы уделяется внимание вопросу организации и проведению экскурсий.

В них склонны видеть наиболее целесообразный и вместе с тем наиболее верный и недорогой способ вовлечения трудящихся масс в физическую культуру. И, действительно, к средствам пропаганды и самого проведения физической культуры можно присоединить много интересных моментов, носящих общее заглавие: экскурсии. Просвещенец уже давно завладел этим новым могучим орудием наглядного изучения целого ряда предметов. В его руках экскурсии сделались мало-по-малу неотъемлемой частью внешкольного метода обучения.

Самый термин—экскурсия — хорошо определяет происхождение этого названия и устанавливает место экскурсий в физкультуре. Латинское слово Excurro — в буквальном переводе на русский язык значит „выбегаю“. Исходя из этого, под экскурсией надо понимать вылазку—выход человека из его обычной повседневной обстановки, безотносительно к цели такого выхода. Между простой прогулкой на бульвар или какой-нибудь сложной поездкой, хотя бы за границу, не может быть принципиальной разницы. С этой точки зрения, следовательно, всякая прогулка, поездка на поезде, вел. сипеде и т. п., имеющая целью хотя бы простое общение людей — есть уже экскурсия. Поскольку цели, преследуемые экскурсиями, могут быть весьма различны, постольку один элемент всегда им присущ и даже неотъемлем: это—движение и притом движение, по преимуществу, мускульное, поэтому, с точки зрения физкультуры, экскурсии должны занять почетное место в ее рядах, как одно из средств, могущих привлечь к себе широкие массы.

Прежде, чем давать какие либо руководящие указания по устройству экскурсий, следует рассмотреть их главнейшие виды или типы, подход к которым будет различен. Так, по принципу времени, экскурсии делятся прежде всего на дальние, характерными чертами которых является величина расстояния, большая стоимость и продолжительность, и ближние, практикуемые обычно в недалекие окрестности крупных населенных пунктов.

Первые требуют довольно длительной предварительной подготовки.

Основными вопросами, которые необходимо точно выяснить перед отправлением экскурсии, являются:

1. Продолжительность экскурсии, считая с момента выезда до возможного момента возвращения.
2. Стоимость экскурсии для каждого ее участника в отдельности. В стоимость экскурсии должно включать расходы по проезду; питанию, ночевкам и др., безусловно исключая индивидуальные расходы экскурсантов на месте, которые они производят по своему личному усмотрению.
3. Условия ночевки и вообще оборудование мест остановки.
4. Питание экскурсии с точки зрения его качества и достаточности. Если при этом окажется, что питание недостаточно, то расходы на дополнительное питание следует включить в стоимость экскурсии.

При соответствующем удовлетворительном разрешении упомянутых условий, экскурсию возможно устраивать без риска, учитывая, конечно, что остальное беспрепятственно может быть разрешено на месте.

Наконец, в хозяйственную часть экскурсии следует включить снаряжение экскурсии перед отъездом, особенно строго настаивая на том, чтобы экскурсант не перегружал себя тяжестью багажа и брал с собой только крайне необходимое, как, например, одну-две смены белья, в зависимости от продолжительности экскурсии. полотенце, мыло, запасную пару легкой обуви (сандалии), если предстоит ходить по камням, или в жарком климате, легкое одеяло или плед, небольшую подушку (удобна резиновая, надувная), небьющуюся кружку и записную тетрадь. Далее на всю группу следует иметь несколько перочинных и столовых ножей, два чайника, дорожную аптеку, фотографический аппарат, несколько биноклей (предпочтительно полевых), запас сахара, чая, хлеба и провизии и, для всяких случаев — бичевку, нитки, иглы, булавки и пуговицы. Все вещи рекомендуется укладывать в специальные экскурсионные сумки для ношения за спиной.

Парусный клуб Ленинградского губернского совета профессиональных союзов, готовясь к летнему сезону, ремонтирует свои парусные суда.

Водные парусные экскурсии — одна из самых увлекательных и полезных отраслей экскурсионного дела. Конечно, применение их требует наличия соответственных водных условий и инвентаря. Ленинград в текущем году предполагает особо широко развернуть парусно-экскурсионное дело и снаряжает несколько яхт в заграничное плавание. Минувший год показал, что такие же плавания можно производить и по нашим крупным рекам (Волге, Днепру).

Вверху — одна из водно-пешеходных экскурсий с поездкой по железной дороге до загородной местности), проводимых в дореволюционное время студентами университета Шанявского. Внизу — такая же экскурсия азербейджанских физкультурников в наше время. Верхние снимки приведены для того, чтобы заметнее показать разницу в одежде старых и новых экскурсантов. Теперь физкультура завоевывает быт, устраняя всякие ненормальности в одежде и предоставляя тело благотворному влиянию солнца и воздуха.

Делом устройства дальних экскурсий в Крым, на Кавказ, в Ленинград и на Волховстрой ведает особое бюро дальних экскурсий Наркомпроса (Спасо-Песковский пер., 3). Но наряду с тем возможна организация и самостоятельных экскурсий, особенно в Крым. Для этого только следует заручиться согласием Крымкурсо чрез московского представителя на предоставление их баз для остановок экскурсантов.

Наряду с упомянутыми маршрутами среди москвичей пользуются большой популярностью и экскурсии по Волге, например, от Н. Новгорода до Астрахани. Этот маршрут с осмотром нижегородской ярмарки, некоторых городов по пути следования и рыбных промыслов в Астрахани вполне укладывается в двухнедельный срок, не требует длинных переходов и может быть особенно рекомендован для использования летних отпусков, примерно между первым июня и серединой августа. С технической стороны устройство экскурсий по Волге встречает меньшие затруднения и обходится дешевле, чем такие же экскурсии в Крым или на Кавказ. В настоящее время, за отсутствием расписания рейсов пароходов, трудно в точности распределить этот маршрут или составить калькуляцию стоимости экскурсии, и к этому вопросу мы еще вернемся в одной из следующих статей.

Ближние экскурсии по способам передвижения могут быть разделены на: 1) пешеходные, 2) велосипедные, 3) лодочные и 4) пароходные.

Пешеходные экскурсии в свою очередь могут быть комбинированы с частичными проездами по железной дороге и на пароходе, однако, с условием, что основным элементом передвижения здесь все же должен явиться проход. Идеальным и простым типом пешей экскурсии может быть такая: группа в 10—40 чел. отправляется пешком от какой-либо заставы Москвы еще с вечера, по возможности за несколько часов до ночи, совершает различные переходы, ночует в пригороде или в деревне и на следующий день к вечеру возвращается обратно в Москву. Если экскурсия будет снаряжена соответствующим образом для ночевки прямо на открытом воздухе и имеет возможность самостоятельно устроить чай и закуски, то интерес от такой экскурсии может быть очень большим, так как, прежде всего, ей нет особой надобности держаться близь населенных пунктов. Наоборот, она может проникать в самые глухие и интересные места. Надо заметить, что подобный тип экскурсий устраивается редко из-за недостатка руководителей. Гораздо чаще практикуется тип комбинированных экскурсий по подмосковным, как то: в Архангельское, Останкино, Новый Иерусалим и др. Заведенные раз навсегда, как по шаблону, 80% всех экскурсий устраиваются именно сюда. Кроме указанных типов можно рекомендовать еще исключительно туристические экскурсии на Круглое и Нерское озеро, берега р.р. Пахры и Десны, путь из Воскресенска в Подсолнечное.

Велосипедные экскурсии совершенно замерли с 1922 г. Прежде в Ленинграде даже существовало особое общество „Велосипедистов-Туристов", ставившее своей целью проведение велосипедных экскурсий. Об-во ликвидировалось вследствие военной мобилизации велосипедов. Надо сказать, что дело велосипедных экскурсий имело большой успех: они происходили не только по России, но даже за границей. Самый дешевый и быстрый способ передвижения гарантирует большое процветание именно таких экскурсий. Даже двухдневная велосипедная экскурсия сумеет проникнуть в такие уголки окрестностей Москвы, куда для пешехода потребовалась бы целая неделя. При выборе места для экскурсий велосипедист может использовать те же пешеходные маршруты, а кроме того, открыть свои специальные, по целому ряду шоссейных дорог.

Лодочные экскурсии в сильной мере зависят от наличия лодочных пристаней. Последних в окрестностях Москвы, например, весьма немного. Все они находятся исключительно в дачных местностях, по праздникам занимаются местными экскурсиями и по сравнению с буднями повышаются в стоимости проката. Однако, лодочные экскурсии могут устраиваться с большим успехом, например из пристаней на Воробьевых горах, от Бабьегородской плотины, Дорогомилова, по реке Клязьме (ст. Болшево), по Уче у ст. Пушкино, по Пахре и Десне у г. Подольска и на Сенежском озере. При регулярном пользовании лодками возможна и значительная скидка со стоимости. Наконец, нужно и должно профсоюзам заводить свой собственный лодочный инвентарь.

Пароходные экскурсии устраиваются исключительно по реке Москве от Устьинского моста до Бесединского шлюза, но при наличии времени ее можно продолжить и до г. Коломны.

Подробнее об элементах экскурсионного дела, об отдельных особо ценных для нас видах экскурсий и по их физкультуризации—до следующего раза.

Л. ГЕРКАН

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПЛАВАНИЯ

И ПРИМЕНЕНИЕ ИХ НА СУШЕ

(Окончание, см. № 6.)

Тренировка северно-американских пловцов во Флориде. Прыжок Елены Уайнрайт с вышки. (Е. Уайнрайт одна из лучших в мире женщин-пловцов).

Еще труднее сочетание движений в другом способе плавания на спине, так называемом кроль на спине. Однако быстрота этого способа, в особенности на короткие дистанции, настолько велика, что именно им стали пользоваться в настоящее время лучшие пловцы. Кроме того, таким способом легче подготовиться к самому быстроходному и совершенному стилю на груди—к американскому кролю. Трудность здесь, прежде всего, заключается в том, что руки идут в разных плоскостях: если в исходном положении правая рука поднята вверх, а левая опущена вниз, то по счету „раз" правая рука идет в сторону и вниз, а левая рука поднимается снизу вперед и вверх. Если посмотреть сбоку (рис. 10), то будет видна только дуга, описываемая левой рукой (снизу вверх), в то время как правая рука описывает дугу в сторону зрителя, что на боковом рисунке изобразить трудно. По счету „два" руки делают как раз обратное движение, т.-е. левая рука описывает дугу в сторону, а правая делает взмах вперед и вверх. Эти два движения следует твердо заучить прежде, чем переходить к работе ног. При этом необходимо заметить, что между отдельными движениями нет перерывов и что рука, идущая в сторону, работает с напряжением, в то время как другая рука, совершающая взмах вверх, расслабляется. Дыхание происходит независимо от движений глубоко и спокойно. Это упражнение можно выполнять также лежа на коврике, что даже легче, так как в каждом счете та или другая рука будет скользить по полу.

Что касается работы ног, то таковая заключается в попеременном легком сгибании и разгибании колен той и другой ноги. Сгибание производится мягко, выпрямление же ноги быстро и энергично. Получается что-то вроде чечетки. Во всяком случае, следует стремиться к ритмичности движений, все более ускоряя темп.

В полном сочетании движений (рис. 12) также очень важно достичь возможного ускорения работы ног. Можно подойти к этому аналитически, выполняя, например, на счет „раз" сгибание и разгибание одной ноги, а на счет „два"—другой. Однако этого недостаточно. Необходимо, чтобы за один счет успели совершить работу обе ноги. Даже больше — когда работа ног достаточна, равномерна, ритмична и быстра, то удается слить движения настолько, что на счет „раз" выполняет работу, например, правая левая и опять правая нога, а по счету „два"—левая, правая и опять левая нога. Если выстукивать эти движения лежа на спине, то получается впечатление равномерно работающего мотора. Однако, руки должны при этом не сгибаясь работать также равномерно, но гораздо спокойнее.

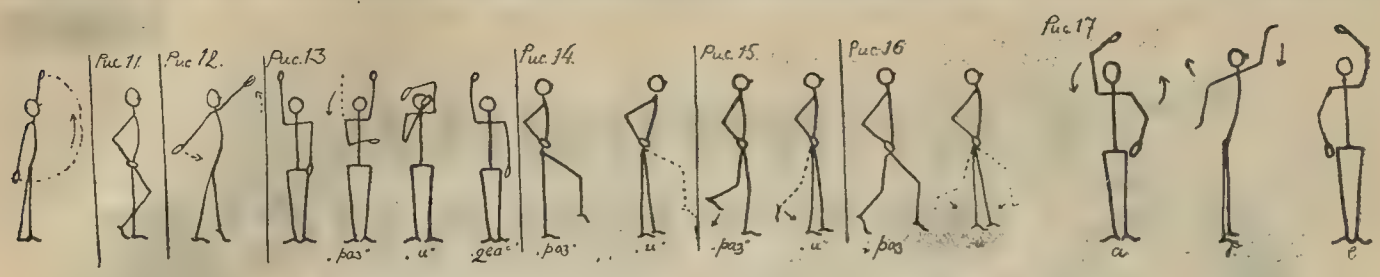
Плавание на боку с выносом руки (так называемый overarm) отличается тем, что здесь каждая рука выполняет свое особое и отличное движение. Если основное положение то же самое, что и в предыдущем способе (см. рис. 9—здесь следует себе представить положение пловца на правом боку), то, по счету „раз" (рис. 13) правая рука опишет дугу в сторону вниз, несколько сгибаясь в локте, левая же рука также совершит дугу в сторону, однако в обратном направлении. После этого, по счету „и", следует встречное движение рук, как показано на рисунке. Правая рука проходит под левой и обе руки заканчивают свое движение в исходном положении по счету „два". С наибольшим напряжением правая рука совершает свою работу в первом счете, в то время как левая рука идет вяло, от плечевого сустава, с расслабленным локтевым и кистевым суставами. В этот момент происходит вдох. После этого, в счете „и" и во втором счете сильнее напрягается левая рука, правая же сгибается мягко и лишь при выпрямлении несколько ускоряет темп. Все это сопровождается выдохом.

Движения ног целесообразнее изучить сперва отдельно для каждой ноги, так как и здесь движения разные. Плавающий на правом боку выносит левую ногу вперед, занося правую ногу назад. Стоя это упражнение выполняют так: по счету „раз" левая нога поднимается вперед, причем голень висит отвесно. Колено поднимается лишь до тупого угла. По счету „и" нога приставляется энергичным движением [1]) (рис. 14). Правая нога отводится назад в тазобедренном суставе, лишь слегка сгибаясь в колене. Носок ступни подтянут (счет „раз"). По счету „и" вытягивается носок и вся нога выполняет от колена то движение, какое делает футболист, с силой ударяющий по мячу (рис. 15). Таким образом вся энергия работы как правой так и левой ноги вкладывается в счет „и", на первый же счет движение происходит мягко, без напряжения. Однако, в окончательной отделке оба счета должны сливаться как бы в один, причем первая часть служит замахом, непосредственно переходящим в производительную работу ног по счету „и".

Произвести одновременное движение двумя ногами стоя удается лишь с прыжком, что представляет собой, конечно, крупный недостаток, так как дает возможность изучить это движение лишь аналитически. Синтезировать его можно лишь на специальном станке или в воде. Все же, это упражнение имеет некоторое значение в том случае, когда мы желаем изобразить стоя сочетание движений рук и ног. Выполняется оно таким образом, что по счету „раз" делается скачком шаг средней величины с левой ноги вперед и с правой назад — колени и ступни при этом мягко пружинят. По счету „и" ноги возвращаются в первоначальное положение.

Если эти частичные движения хорошо заучены, то можно попытаться связать вместе движения изображенные на рисунках 13 и 16. При этом ноги делают свой шаг к концу движения рук по счету „раз". Вслед за этим, еще более коротким прыжком ноги возвращаются в первоначальное положение, а руки совершают свое встречное движение (счет „и"). Во время счета „два" руки вытягиваются и возвращаются в исходное положение,

[1]) Напоминающим то движение, которое делает лошадь, копая копытами передней ноги землю.



Схематическое изображение подготовительных упражнений на суше.

а ноги остаются без движения. Конечно, и здесь следует стараться регулировать дыхание, правильно распределять напряжение и создавать некоторую связность и слитность отдельных частей. Вследствие скачка это будет удаваться лишь частично.

Переходя, наконец, к самому быстроходному в настоящее время способу плавания — к р о л ю н а г р у д и, необходимо заметить, что работа рук и ног в отдельности заучивается здесь сравнительно ле ко, чего нельзя сказать об изучении сочетания движений в этом способе. Руки совершают свое движение почти в двух параллельных задне-передних плоскостях. Если в основном положении правая, согнутая под тупым углом рука поднята вверх, а левая, также согнутая в локте под тупым углом, опущена вниз (рис. 17-а), то по счету „раз" правая рука описывает дугу вперед вниз, а левая рука в это время идет назад и вверх (вид с боку: рис. 17-б). В результате обе руки занимают как раз обратное положение (рис. 17-в), т. е. левая рука поднята вверх, а правая опущена вниз. По счету „два" руки совершают противоположное движение. Следует помнить о том, что рука, идущая за спиной, движется вяло, в то время как другая рука опускается вперед с силой, причем обе остаются все время полусогнутыми. Дыхание совершается под одну руку, обыкновенно левую, следующим образом: во время счета „раз", в тот момент, когда левая рука за спиной поравняется с головой, делается быстрый поворот головы влево. Воздух вдыхается как бы подмышкой, после чего голова возвращается в свое исходное положение. Под счет „два" делается выдох. Впоследствии вдох можно производить реже, за счет замедления выдоха, растягивающегося не только на счет „два", но и на время последующего полного движения.

Работа ног почти соответствует телодвижениям, которые описаны в „кроле на спине". Следует лишь сблизить колени и, не смещая их, производить весь удар ноги одной лишь голенью. Удобнее это упражнение исполнять не стоя, а лежа на животе, например, поперек кровати.

В своей элементарной форме сочетание работы рук и ног производится таким образом, что во время опускания правой руки вперед работает (сгибается и разгибается в коленном суставе) левая нога и наоборот. В дальнейшем следует стремиться к тому, чтобы на каждый счет приходилось хотя бы по одному полному движению той и другой ногой, а если возможно, то и больше (см. кроль на спине). Впрочем, добиться правильного ритма в этом стиле удается лишь после усиленных занятий как на суше, так в особенности в воде, что предполагает уже значительное уменье держаться на воде. Но как в этом, так и в остальных способах подготовка на суше, не заменяя, а лишь дополняя и подготавливая занятия в воде, принесет также свою долю общей пользы, так как укрепит нервно-мышечный аппарат и разовьет способность координировать между собой движения с разным ритмом, с разным напряжением и с разной амплитудой.

Зимний плавательный сезон в Ленинграде.

Ленинград — первый в СССР город, фактически подошедший к физкультурному начинанию огромной важности — постройке зимних бассейнов. Последних было три и занятия в них велись с полной интенсивностью, проводя в массы физкультурно-гигиенические навыки. На снимках—I бассейн Губпрофсовета. Занятия с женской и смешанной группами. Руководит плаванием инструктор т. Семенов, тот самый, который фигурировал на разгибе № 3 „Изв. Ф. К." и который теперь просит нас, исправив неточность, сообщить, что зимой он дополнительно к трусам надевает, выходя на воздух, майку и пиджак (как видно на рисунке.

А. ЗИСКИНД

ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТА

(*Окончание, см. № 5—6*).

2. Упражнения в беге.

Одним из наиболее важных пунктов программы является бег. Место для мяча-бега, этих неразрывных братьев,— на площадке, но их нельзя забывать и в зале. Если бегом, ввиду ограниченной площадки, нельзя здесь заниматься в обычной форме, то остается к выполнению побочная задача, которая в течение последнего времени превратились чуть ли не в одну из главнейших. Если раньше существовало стремление ускорением бега добиваться скорейшего бега, то теперь мы перешли к сознанию, что футбольный бег в значительной мере отличается от легко-атлетического. Футболист бежит не только по прямой, но и в сторону, назад, зигзагом, по кривой и т. д., моментально останавливает бег для того, чтобы опять из наиболее медленного движения быстро стартовать. Все эти вариации бега надо пройти и, вообще, тренировка должна быть направлена на овладение телом и развитие ловкости его.

Однако, насколько возможно, мы культивируем и чистый бег, но в виде бега на выдержку и для того, чтобы исправить стиль и выправку, которые у футболистов очень часто неважно поставлены. Для этой цели участники выстраиваются в один ряд и начинают медленным бегом на месте. Постепенно приподнимаются колена, делается поворот направо и затем бег «на носках» вдоль стен зала. Стиль бега на короткую дистанцию: туловище немного наклонено вперед, подбородок притянут. Руки согнуты под прямым углом в локте и с силой машут, при чем кисть слабо согнута в кулак, бедро высоко приподнимается, а голень выбрасывается свободно, увеличивая длину шага. После двух кругов скорость увеличивается и затем через 2 дальнейших круга спадает и переходит в бег на большую дистанцию. Стиль: туловище более горизонтально, подбородок менее притянут, руки согнуты под большим углом, кулаки не так сильно сжаты, колени меньше приподнимаются, ступня ступает всей подошвой или пяткой. Скорость через приблизительно 4 круга уменьшается до (по команде) остановки. Вслед затем— упражнения дыхания и для расслабления мышц.

После короткой паузы приступают к следующим упражнениям в беге: в зависимости от ширины залы выстраиваются вдоль короткой стены 5—7 чел. на расстоянии 2—3 шага друг от друга. Остальные разделяются по группам тоже по 5—7 чел. и выстраиваются позади первых. Линия старта отмечается мелом (линия № 1), впереди на ростоянии 4—5 м. стоит руководитель и отмечает собой линию № 2. Линия финиша № 2 отмечается мелом на расстоянии нескольких шагов от другой стены.

1-й бег. Старт с места, быстрейший бег до финиша, быстрая остановка и поворот, бег обратно. В промежутках цепи пробегают участники остальных групп. Глубокое вдыхание после этого, а также и после остальных бегов.

2-й бег. Старт с места, ходить до линии № 2 (руководителя). Старт к бегу, в остальном как выше.

3-й бег. Старт с места, медленный бег до линии № 2, быстрейший старт к бегу как выше.

4-й бег. Старт как выше, только бег боком вперед до финиша, перекладывая ноги впереди, остановка, обратный бег боком вперед, перекладывая ноги назад.

5-й бег. Старт как выше, боковые прыжки, остановки у финиша и таким же образом обратно; следовательно, в первом случае, отталкивание правой ногой, во втором—левой. Не перекладывать ног. Ноги ударяют друг друга. Широкие эластичные прыжки.

6-й бег. Старт с бега на месте, бег лицом вперед, остановка, бег обратно спиной вперед. Все туловище и голову нагнуть назад, широкие шаги (испытание на смелость).

7-й бег. Низкий старт, бег вперед, на полдороге полный поворот вокруг оси (легко, эластично, не убавляя темпа и не изменяя направления бега), остановка, таким же способом с поворотом обратно.

Далее, хорошим упражнением является спиральный бег вокруг нескольких подставок для прыжков. Но для гимнастических зал она менее пригодна, так как одновременно участвовать могут не более 2 чел., ради экономии времени его лучше пропустить. По той-же причине лучше выбрать одно только упражнение из первых трех вышеприведенных. Точно также можно 2 упражнения соединить. С другой стороны, отдельные упражнения можно по желанию изменить, имея в виду основную задачу—изложенные во вступлении к данной главе «специальные упражнения» в беге употребить, как базу для тренировки бега.

Если вначале видно недостаточное еще владение телом, то обычно через сравнительно короткий промежуток времени становится заметным полезное действие подготовительных упражнений. И если в дальнейшем бег будет произведен без напряжения, быстро и эластично—можно быть уверенным, что наша тренировка даст команде осязательный результат и при соревновании.

Упражнения с висячим мячом.

Мяч — наиболее любимое занятие для футболиста. Уже по одному этому эти упражнения надо проделывать ежедневно, хотя они являются лишь слабым суррогатом упражнений на поле. В общем, допустимо заняться этими упражнениями при неприкрепленном мяче, в хорошо благоустроенной, имеющей хорошую вентиляцию, комнате. При этом нормально должны участвовать не более 20 чел., которые выстраиваются в 2 круга по 10 чел. Вполне понятно, что во избежание несчастных случаев, все они должны быть хорошо дисциплинированными. Столь же понятно, что здесь могут быть применены только плоские и нерезкие виды приемов, как-то: пассовка, остановка мяча и т. д. Таким образом, хотя игроки предпочитают свободный мяч, необходимо их с самого начала приучить к висячему. Во всяком случае, такая, хотя и неравноценная, замена может быть с успехом применена и при наличии достаточного количества мячей, допускает участие большего количества людей. Один мяч должен быть не больше, чем на 6 чел., так как самым опасным врагом тренировки является скука и связанная с ней незаинтересованность.

Висячий мяч — это обычный, не очень туго накачанный футбольный мяч, висящий на веревке толщиной 3—4 мм. Другим концом веревка подвешена на высоте около 3,5 м.

Низко, на ширину пальца от пола, подвешенный мяч служит для изучения техники ноги. Хотя здесь могут быть применены почти все приемы, лучше ограничиться главнейшими, ниже приводимыми упражнениями; всесторонняя подготовка может быть только на площадке. Цель упражнений — уточнить „чувство мяча", улучшить отдельные виды удара и довести основу комбинаций—пассовку—до совершенства. Отметим здесь еще, что в основном надо стремиться к возможно более мягкой и эластичной технике мяча.

На высоко подвешенном мяче культивируется техника ударов головой. В противоположность технике ногой, развитие ударов головой легче достигается на висячем мяче, так как мяч, качающийся всегда на одной и той же высоте, дает возможность точного удара.

Разделив участников по росту, устанавливается для каждой группы раз и навсегда высота подвешивания мяча.

Упражнения с низко подвешенным мячом.

1. Пассовка. (Плоский удар внутренней стороной ступни). Повернуть туловище в сторону на 45° согнутой ударной ноги, так что ступня, вывернутая кнаружи, ударяет мяч полной плоскостью в направлении полета мяча.

Наиболее часто встречающиеся ошибки: корпус и нога недостаточно повернуты; благодаря этому получается „срезанный удар". В момент удара надо согнуть опорную ногу и верхнюю часть туловища перегнуть назад. Все туловище представляет двойной рычаг, с точкой вращения в пояснице. Этим достигается при минимальной затрате сил эластичный, направляемый с наибольшей точностью удар.

Упражнение производить обеими ногами, пассовка должна быть мягкой с постепенным усилением удара при втором и третьем ударе (рис. 39).

2. Торможение. При приемке мяча от пассовки, одновременно тренируется торможение его. Положение тела при этом аналогично положению при пассовке, действие здесь лишь отрицательное, т.-е. нога слегка отодвигается назад, при чем это столкновение с мячем должно производиться легко, как бы на пружинах, приблизительно так, как-будто у вас больная нога, которая при более или менее случайном соприкосновении с мячем быстро и рефлективно отскакивает (рис. 40). Единственно допускаемым методом торможения, помимо этого, безусловно наилучшего, может быть только торможение подошвой. Здесь подошва и пол образуют воронку, куда попадает мяч и задерживается (рис. 41).

3. Плоский удар под'емом. Если мы этим ударом занимаемся вообще, то только потому, чтобы изучить правильную постановку ноги и улучшить технику удара. При этом не должно быть резких ударов. Амплитуда колебания мяча должна быть невелика. В приводимых положениях постановка ноги, основанная на принципе противопоставить мячу, по возможности, больше поверхности, может быть следующая:

Мяч слева, удар с левой ноги, носок смотрит внутрь. Мяч слева. удар правой ногой, носок смотрит кнаружи.

Мяч справа, удар левой ногой, носок смотрит кнаружи.

Мяч справа, удар правой ногой, носок смотрит внутрь.

Удар каждый раз производится прямо пред собой. Голень ударяющей ноги должна быть принципиально вертикальна, а ступня выпрямляется и поворачивается.

Изменение направления полета мяча. Одним из наилучших упражнений для улучшения техники является изменение направления полета мяча.

Изменение направления происходит таким образом, что идущему навстречу мячу противопоставляется соответственно внутренняя или внешняя сторона ступни (рис. 42).

Раньше, чем выше подвесить мяч для тренировки ударов головой, его поднимают на высоту поясницы для полувысоких ударов При этом удар под'емом не играет роли, а надо предпочитать подачу мяча внутренней стороной ступни и торможение (рис. 43). Затем поднимают мяч до высоты груди для торможения его грудью. В момент удара туловище слегка отодвигается назад, благодаря чему отражение уменьшается до минимума (рис. 44).

Удар головой.

1. Удар „макушкой". Этот удар, напоминающий употребляемый защитниками для отбирания мяча у нападения, можно назвать наиболее простым. Он производится противопоставлением мячу неподвижной в затылке, немного наклоненной вперед головы. Обычно производится прыжком (рис. 45).

2. Удар головой сбоку. Напоминает удар ногой. Мяч должен резко и по возможности более полого лететь. Туловище, действующее здесь простым рычагом, наклоняется в сторону в ожидании мяча; выпрямление и удар должны производиться быстро и энергично (рис. 46).

3. Удар затылком наиболее трудный, потому что мяч, полет которого должен быть удлинен (передача), в момент удара не виден. Для этого нужно наибольшее сосредоточение внимания и умение уловить ту минимальную часть секунды, когда мяч исчезает из поля зрения и переходит через вертикальную ось туловища. Положение туловища здесь такое же, как при ударе головой сбоку. Удар производится рычажным движением назад. (Рис. 47).

Массаж. Массаж приобретает все больше и больше поклонников. Теперь уже общеизвестно, что благодаря массажу мускулатура становится эластичной и более работоспособной. Кроме того, улучшается циркуляция крови и облегчается деятельность сердца. Массажист уже сейчас причисляется к команде, но неудобством является то, что он может заняться только поочередно одним. Благодаря этому авто-массаж приобретает все большие права, имея в свою очередь недостатки, как всякий суррогат. Во-первых, нельзя самому достать до всех частей тела; во-вторых, нужна порядочная порция энергии для того, чтобы привыкнуть к регулярному массажу и преодолеть иногда появляющуюся боль. Однако, привычка это—все, и авто-массаж завоюет свое место. Дорогие подсобные средства для массажа можно заменить тальком (антисептический порошок). Участники ложатся полукругом на земь, впереди них руководитель. Надо особо наблюдать за тем, чтобы мускулатура была расслаблена и чтобы все участники были убеждены соответствующими раз'яснениями о пользе и необходимости этих упражнений. До этого убеждения можно сразу дойти, если икры одного участника после массажа сравнить с икрами другого, еще не подвергшего себя массажу. Если одновременно дотронуться до обеих икр, то первая окажется мягкой и упругой, а вторая жесткой и твердой.

Начинают так: резким движением гладят сустав ступни (под'ем, пятка и Ахиллесово сухожилие). Хотя ученые до сих пор не пришли к единодушному заключению, что надо непременно массировать по направлению к сердцу, мы все же поступаем так.

Затем переходят к массированию крепкого, двухглавого разгибателя голени (икр). Мышцу отделяют от кости и выжимают ее кверху руками, как губку. Затем ладонь кладется под мышцу, чтобы ее для лучшей обработки продвинуть вперед. Другой рукой, держа пальцы слегка в виде полуоткрытого веера, ударяют „из кисти" по мускулу. Покрывающий голень снаружи растянутый сгибатель ноги энергично прессуется между большими, указательными и средними пальцами; его можно ударять и ребром ладони, тем более, что иначе его не достать. Этот отдел массажа заканчивается тем, что вся мускулатура голени берется в руки и катается туда и обратно вокруг кости. С коленным суставом поступают аналогично. Ладонью растирают сбоку кругообразными движениями сустав и коленную чашечку; пропускают сквозь большой и указательный пальцы крепкие сухожилия задней части коленного сустава и переходят к массажу бедра. Оно массируется подобно голени, при чем надо принять во внимание, что мышцы бедра много сильнее. Расположенный кнаружи крепкий четырехглавый разгибатель голени с силой простукивается ребром ладони и суставами пальцев, а лежащий сзади сгибатель — ребром ладони и кончиками пальцев.

Мы предпочитаем массаж ног не только потому, что он для футболистов фактически наиболее важен, но и вынуждены

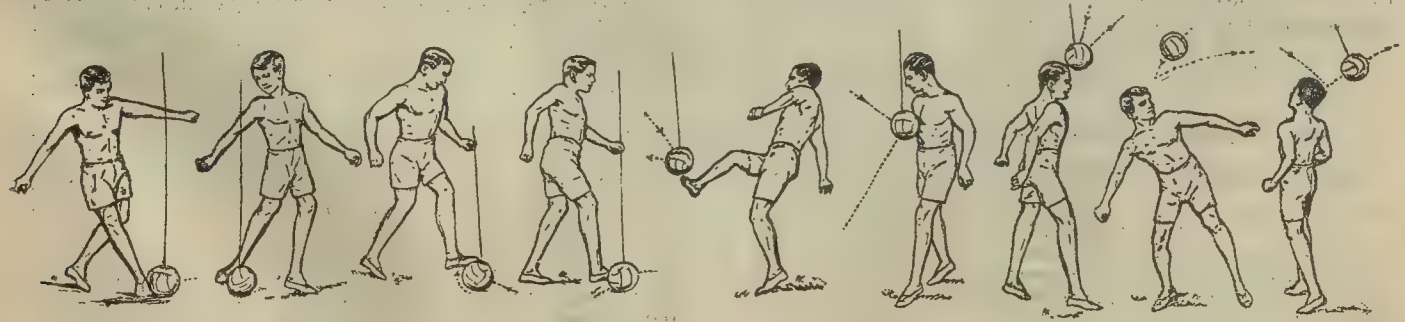


Рис. 39—47.

к этому потому, что его, в противоположность другим частям тела, легко выполнить.

При массаже туловища надо ограничиться кругообразным разглаживанием, но попутно основательно выжимаем все досягаемые мышцы, как, например, седалища и груди. Не забудьте растирать кожу в области сердца и желудка, как и все остальное тело, до красноты.

Хотя массаж рук может быть произведен только одной рукой, однако, мы производим его согласно вышеизложенных указаний о массаже ног. Затем партнер делает массаж „катанием" и кое-как массирует также сильным растиранием кожу спины. Действие растирающего массажа усиливается, если оно производится кругообразными движениями, толчками немного кверху поднятой рукой и легкими, свободными ударами (только время от времени, не пересаливая). В каждом случае кожа должна покраснеть. Массируемый одновременно растирает себе (в заключение) шею, выжимая досягаемые мышцы затылка.

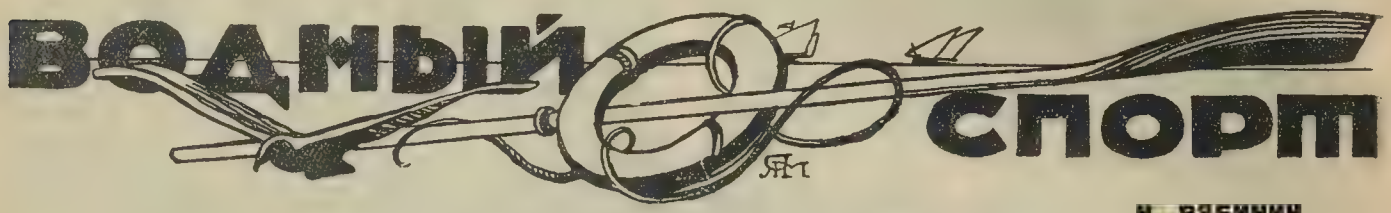
Заключение.

Читателю покажется странным, что в статье под заглавием „Тренировка футболиста", он так мало находит о футболе. Для него, в общем, будет новостью, что в футболе имеется так мно о второстепенного, которое, однако, становится первостепенным, если задача поставлена так, чтобы приобретенную технику превратить в дело, через абсолютное владение своим телом.

Хотя мы как-будто касались „второстепенного" во всем об'еме, однако, далеко еще не все сказано, можно написать еще целые томы. Особую главу, уже давно заслуживающую внимания, составляет гигиена футбола; сюда относятся, в первую очередь, раздевальня и ванная, образ жизни (питание, наркотики, половой вопрос), предупреждение и лечение повреждений.

Футбол только тогда станет истинным народным спортом, когда у всех это „второстепенное" станет совершенно неотделимым от самой игры.

(При составлении означенной статьи автор пользовался руководством Веймиллера и друг. немецкими источниками).



Н. РЯБИНИН

КАК САМОМУ ПОСТРОИТЬ БАЙДАРКУ

Приближается пора „чистой воды" и проистекающих отсюда возможностей в области водного спорта.

Принимая во внимание, что для одиночки-физкультурника крайне трудно обзавестись лодкою, отвечающею требованиям местного плавания (глубина, течения, перекаты и т. п.), в настоящем очерке мы дадим в сжатом виде рецепт для постройки дешевой и простой в постройке байдарки на одного человека.

Существует множество типов и видов этих шлюпок: на одного, двух, трех человек; деревянных, с деревянной же обшивкой, с парусиновой обшивкой, с вырезным или выгнутым набором и т. д.

Из вышеуказанных конструкций мы ставим себе задачей дать тип одноместной байдарки, имеющей деревянный набор (возможно простой конструкции), на которую натягивается парусиновый или прорезиненный чехол.

В соответствии с поставленной задачей, здесь предлагается читателю проект байдарки, имеющей длину 4 мтр., ширину 0,60 м. и высоту бо та 0,25 м.

Простота устройства достигается тем, что ребра (шпангоуты) имеют трапецоидальное сечение. Число шпангоутов ограничено пятью. Материалом для их постройки являются сосновые доски толщиной—1 см. и шириной—5 см., форма и размеры их видны из чертежа, масштаб которого дает числовые данные для постройки. Отдельные отрезки соединяются между собою круглыми драночными гвоздями, длиной в 25 м/м. (=1 дюйму).

По изготовлении шпангоутов, вырезают из более широкой доски фор и ахтерштевни, вида, указанного на чертеже.

Затем берут доску, шириной 5 см., толщиной 1½ см. и длиной 3.5 м, и к одному концу его пригоняют форштевень, к другому ахтерштевень, сбивают их гвоздями, а затем пригоняют шпангоуты в таком расстоянии друг от друга, как это указано на чертеже. Шпангоуты крепятся к доске, являющейся плоским килем байдарки, гвоздями указанного выше размера.

В боковые вырезы в шпангоутах (на чертеже заштрихованы) вгоняются рейки толщиной в 1 см. и шириной: два крайних—5 см., а средний—4 см.

Рейки сбиваются со шпангоутами и фор и ахтерштевнем драночными гвоздями, концы которых, по проходе через доски загибаются и вгоняются в древесину.

При прибивании основной (первой) рейки (лучше всего—верхней) надлежит следить за тем, чтобы шпангоуты оставались строго перепендикулярными к килю и не имели перекоса ни в какую сторону.

Закрепив рейки, прибивают передний и задний упоры, имеющие толщину 1 см. и ширину 5 см.

Затем крепятся отвалы, служащие для отражения волн и брызг, а также для стягиваания вокруг них обшивки.

Последними набиваются продольные средние накрывающие рейки (ширина 5 см., толщина 1 см.).

Устройство сиденья и подножек ясно из чертежа, равно как и устройство застенной доски.

Из парусины или другой плотной ткани на него шьется чехол таким образом, чтобы он плотно обхватывал наружные очертания байдарки. Чехол этот изготовляется следующим образом.

По изготовлении каркаса корпуса байдарки на полу растягивают полотнище парусины. На это полотнище кладут каркас и мелом очерчивают контур его днища. Затем каркас снимают и ножницами отрезают контур, с конусом в 20—25 м/м.

Далее берут новое полотнище парусины и, прибив гвоздиком к нижней рейке один из уголков, обтягивают им вкруговую весь корпус байдарки. По причине уклона бортов, полотнище плотно обхватывает только бортовые ободы корпуса, низ же остается свободным. Отрезав полосу с напуском в 20—25 м/м. снизу и сверху от днища и бортовой кромки, поперек нижней кромки полосы, в двух местах делают надрезы снизу и стягивают ткань так, чтобы она плотно обхватывала весь бок байдарки. Затем эту полосу сшивают с первым отрезом двойным швом (на швейной машине).

Получится „чехол", плотно обхватывающий обводы нижней части байдарки. Из остатков материи выкраивают верхние клинья так, чтобы они совершенно закрывали палубу байдарки и имели напуск за борт в 20—25 м/м. Кромки этих выкроек сшиваются с кромками „чехла" и таким образом получается мешок являющийся обшивкой байдарки. Необходимо помнить, что в том, где ткань обхватывает ребро-корпуса, она должна иметь не менее как двойную толщину, для чего и делается напуск, создающий тройной слой материи в месте наибольшего трения.

Очень полезно в этих местах пришить напуски (2) к полотнищу, пристрочив их на машинке.

Все отдельные выкройки зашиваются двойным швом всюду, исключая верхнего шва кормовой части (от застенной доски до верхнего среза ахтерштевня): здесь делаются вырезы или нашиваются тесемки, для того, чтобы чехол, одетый на носовую часть и натянутый на кормовую, можно было затянуть и зашнуровать. В случае шнуровки рекомендуется нашивать еще накрывающую полку, которая предохранит шнуровку от заливания водой.

Весло для байдарки относится к типу двухлопастных и называется г р е б к о м. Лопасти могут быть прямоугольные, овальные или круглые—в зависимости от желания строителя. Лопасти прибиваются к в е р е т е н у, диаметром 25—40 м/м. и длиной 4—6 м. Ширина лопасти 15—20 см., длина см. 20—30. Лопасти должны быть возможно тоньше.

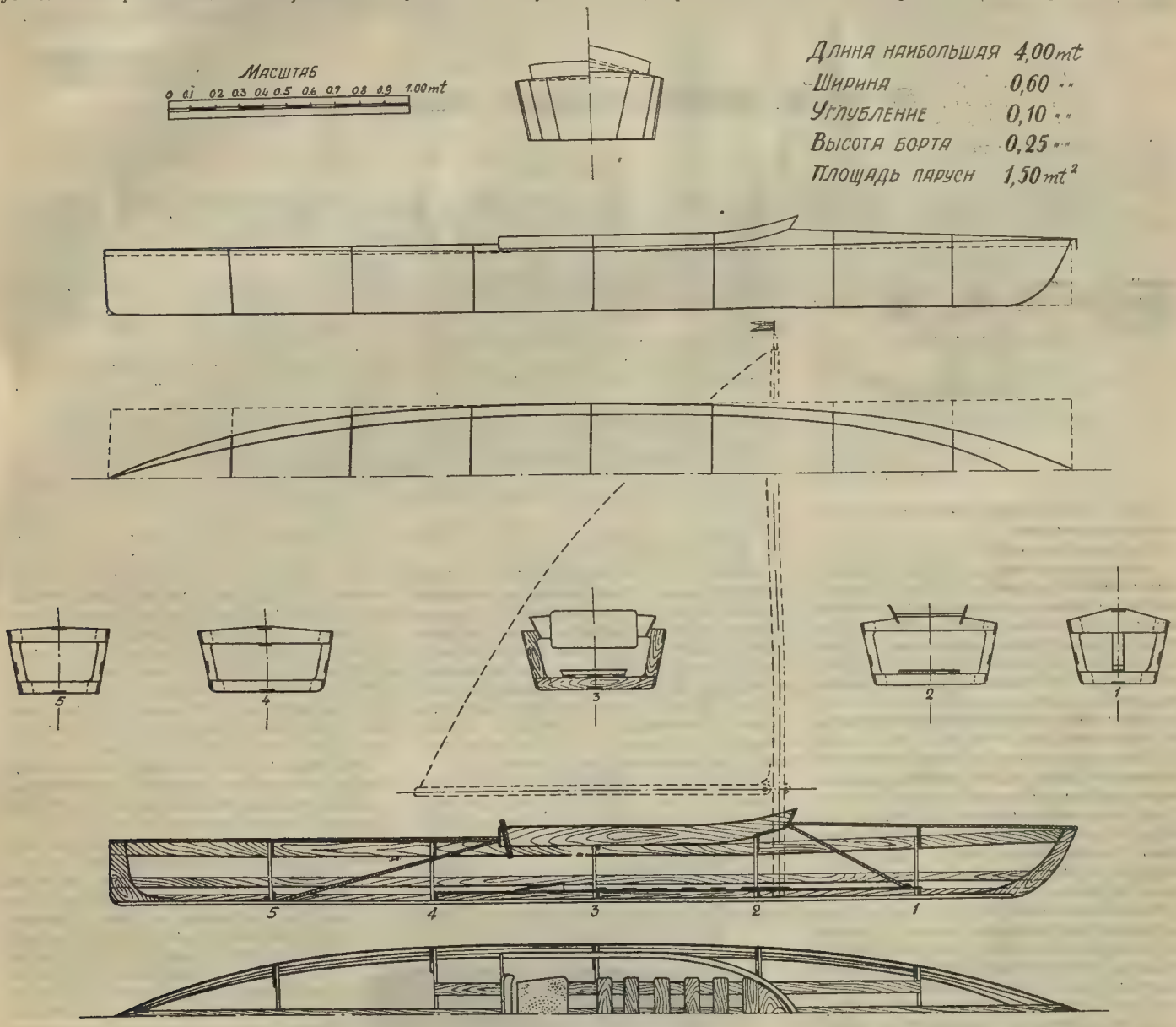
На чертеже показана мачта с парусом, площадью в 1½ квадр. мтр.

Если чехол на остов байдарки сшит из непрорезиненной ткани, то его следует проолифить, особенно внимательно пройдя

швы, чтобы в них не осталось непропитанных маслом мест.

Обучение гребле на вполне собранной байдарке предваряется правилами посадки: узкость и легкость шлюпки требует самого серьезного внимания, так как в средней его части. Занеся одну ногу, нужно осторожно перенести на нее центр тяжести, а затем уже заносить вторую ногу и садиться на свое место.

Дальнейшее плавание идет под лозунгом: не перемешать центр тяжести иметь место, поэтому рекомендуется учиться на мелководье. Зато в дальнейшем путешествие на байдарках по мелким речкам, озерам, заводям и лиманам доставит столько удовольствия, что неприятности от первых опытов скоро забудутся.



Чертеж байдарки.

небрежность в указанном отношении или приведет к повреждению байдарки, или же к тому, что желающий учиться вместо шлюпки окажется в воде.

Как общее правило: наступать в шлюпке нужно только на настил и только тела ни вправо, ни влево. Поэтому весло качается перед туловищем то вправо, то влево, для того, чтобы сделать гребок то одной, то другой лопастью.

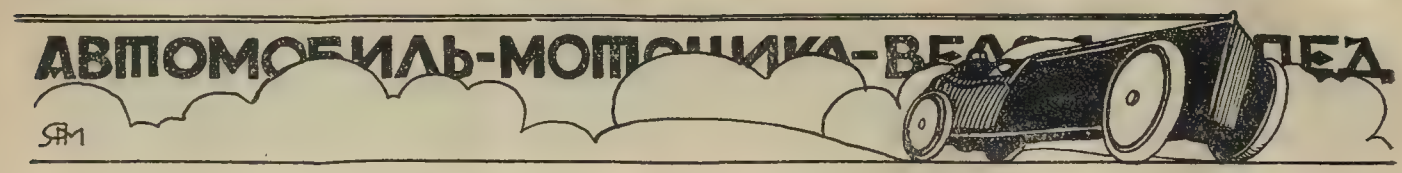
В начальной стадии обучения случаи переворачивания байдарки легко могут

Когда гребец натренировался настолько, что нечего опасаться случаев переворачивания вследствие неправильных движений, на байдарках совершенно спокойно идут через перекаты, пороги и плотины.

При этом номере всем подписчикам рассылается проспект Издательства о подписке на периодические издания.

Неполучивших просят сообщить по адресу: Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.



П. ИППОЛИТОВ

СОВЕТЫ ПОКУПАЮЩИМ ВЕЛОСИПЕД

Цель настоящей заметки —поговорить с читателем о велосипедных марках и о выборе таковых.

С момента мировой войны, когда ввоз из-за границы вело-машин был вначале сокращен, а затем и совершенно приостановлен, многие велосипедисты перезабыли и многочисленные марки велосипедов, и преимущества тех или иных систем.

В большинстве городов севера и центральной России были известны машины английских фабрик «БСА», «Энфильд», «Свифт», «Ровер», «Гумбер» и др. Немногие были знакомы с немецкими велосипедами («Бреннабор», «Торпедо») и французскими («Пежо»). Наконец, совершенно не знали шведских, итальянских и австрийских машин.

Это — в отношении собранных за границею вело-машин.

Отдельные же части их были хорошо зарекомендованы также английскими фирмами: цепи «Кавентри», «Иди», «Брамтон», «БСА», «Перри»; седла «Брукс»; педали и втулки «Брамтон», «БСА»; обода «Вествуд»; резина «Дэнлоп», «Мишлен», «Клинчер»; втулки со сводобным ходом «Иди».

Германия отличалась резиной «Континенталь» и втулками «Торпедо» со свободным ходом, а Франция однотрубками «Бергуньян».

Обилие марок и представительств для каждой из них делало выбор машины очень легким. Каждый покупал велосипед понравившейся ему марки, не опасаясь в нужный момент не найти какую-либо сломавшуюся часть. Представительство и магазины в то время были к его услугам.

Большинство московских мастеров-хозяйчиков выписывало из-за границы отдельные велосипедные части и собирало машины «собственных фабрик», присваивая им свои марки. Таким образом, в Москве, например, изготовлялись в большинстве случаев из английских частей велосипеды марки «Фортуна» Коробанова, «Рапид» Коньюкова, «Экспресс», «Оро» Кавского и множество других. Вся разница была не столько в частях, сколько в постройке рамы и добросовестности «мастера», ибо нельзя же было покупателю при покупке разобрать весь велосипед, чтобы убедиться в наличии частей той марки, за какую продавал ему услужливый торговец. Иногда никкелировка и эмалировка скрывали изношенность и дефекты.

В России в то время были две фабрики велосипедов: Дукс в Москве и Лейтнер в Риге.

Машины их марок «Дукс» и «Россия» с успехом конкурировали с заграничными велосипедами, а наш «Треугольник» мало уступал в качестве резины английскому «Дэнлопу» и немецкому «Континенталю».

В настоящий момент, когда марки велосипедов при закупке их за рубежом бывают иногда очень мало известны не только провинциальным велосипедистам, но и столичным вело-спецам, постараемся дать оценку тем машинам, сбыт которых имел место прошедшим летом.

На первом месте стоят английские «БСА». Эта марка настолько нашумела во всем мире своей чистотой в отделке и колоссальной прочностью, что в рекламировании не нуждается. Но все же в прошлогодних моделях можно усмотреть несколько дефектов, имеющих значение для наших дорог. Во-первых: все части далеко не первого сорта, видимо, изготовления военного времени, когда заводы, заваленные заказами, пускали в работу не столь уж отборный материал.

Затем, у велосипедов гоночного типа необыкновенно узки задняя и передняя вилки, что при маленькой восьмерке представляет громаднейшие неудобства. Либо резина будет стираться о плоскость вилки, либо колесо совсем не сможет вертеться. Да и грязь, налипшая в вилку, может явиться препятствием для свободного прохождения колеса и, помимо некоторого торможения, ускорит процесс изнашивания самой резины.

Но все же эта марка лучшая из всех бывших в продаже прошлым летом вело-машин и своей ценой (в начале сезона 220—200, а в конце упала до 140 руб.) и прочностью.

В настоящее время в Москве означенных велосипедов очень небольшое количество, да и то только дорожного типа, цена которым в Автопромторге 150 р за штуку.

Помимо английских велосипедов, Москву наводнили германскими, австрийскими и итальянскими машинами.

Все эти «Диаманты», «Леньяно», «Короны» бьют прежде всего своей дешевкой и только. Конкуренции английским вело-машинам они никогда составить не могут.

Главный же недостаток их заключается в том, что московский рынок почти не имеет запаса отдельных частей этих марок, тогда как английских деталей достать можно сколько угодно. Сломался у «Диаманта» или другой подобной машины шатун, и потерпевшему очень трудно будет достать новый. Дело в том, что у машин английских систем шатуны съемные и укрепляются клинками, так что они подходят к разным маркам, а у австрийских и итальянских велосипедов шатуны бывают навинчивающиеся или, что еще хуже, вылитые вместе с кареточной осью. В отдельной продаже их почти что нет и, таким образом, из-за одного шатуна придется или специально заказывать часть оригинального типа какому-нибудь мастеру или заводу, или переделывать всю каретку, что в том и другом случае очень дорого. В худшем же случае, быть может, надо будет менять всю раму.

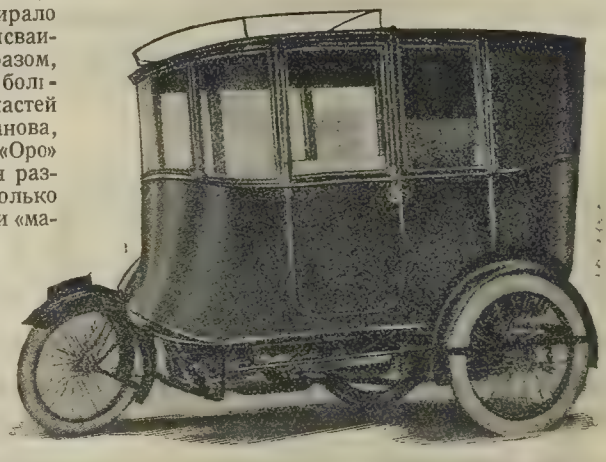
Москва и другие большие города СССР все же стоят в наивыгоднейших условиях, а в провинции и вовсе в подобных случаях «завивай горе веревочкой».

Итак, предпочитайте клинковую систему шатунов всем остальным.

В СССР в настоящее время известны два больших велосипедных завода. Это бывш. Дукс в Москве и бывш. Лейтнер в Харькове. Машины первого стоят в настоящее время у того же Автопромторга в одной цене с БСА и хотя тяжеловаты в весе, но на ходу довольно легки. Харьковские машины пока что мало себя зарекомендовали, но мы думаем, что завод учтет все дефекты и сумеет конкурировать с машинами заграничного производства.

Торговым сектором ВСФК предполагается выписать большое количество французских велосипедов марки «Пежо». Марка эта старинная и хорошо себя зарекомендовавшая, особенно в машинах гоночного типа. Весь вопрос в том, насколько она сможет конкурировать с английскими марками своей ценой; что же касается прочности, то ее смело можно поставить на одну доску с «БСА», «Энфильд» и др. известными марками.

До тех пор, пока не выяснен рынок предстоящего сезона и неизвестно, какие марки будут



Мотоциклетное строительство на Западе достигло верха экономичности, целесообразности и удобства. Последняя новинка—мотоцикл с коляской лимузином.

обладать в магазинах, трудно посоветовать что-либо конкретное малоопытному велосипедисту, но все же, мы думаем, что настоящая статья сможет послужить читателю при выборе машины. Перечисленные выше машины английских марок, а также велосипеды советского производства гарантируют покупателю возможность покупки отд. частей.

Мы думаем, что к вопросу о вело-машинах нам придется еще раз вернуться, и тогда можно будет детально выяснить преимущества и недостатки велосипедов, поступивших в продажу. Что количество марок будет гораздо обильней прошлогоднего лета, в этом мы не сомневаемся и тогда-то и возможен будет выбор, а советы придутся как нельзя кстати.

Ниже к сведению впервые покупающих велосипед приводим некоторые детали дорожных и гоночных машин.

Для дорожных: Размер шин $28 \times 1^3/_4$.

Передача (соотношение числа зубцов между передней шестерней и задней зубчаткой, для чего число зубьев передней шестерни помножается на диаметр колеса 28 и делится на число зубьев задней зубчатки) от 68 до 77.

Седло с витыми пружинами.

Вилка отлогая.

Заднее колесо должно отстоять от рамы не менее как на 15—20 см.

Руль мало гнутый книзу.

Для дорожно-гоночного.

Размер шин $28 \times 1^1/_2$.

Передача 72—77.

Седло гоночное без витых пружин.

Вилка отлогая.

Заднее колесо от рамы не дальше 10 см.

Вопрос о специально-гоночных машинах требует, конечно, особого рассмотрения.

А. СЕНЮШКИНА

МЕТОД И ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ИМ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

(О коррегирующих упражнениях)

Вопрос о коррегирующих упражнениях в современном состоянии физической культуры висит в воздухе.

С одной стороны, находятся диллетанты от физкультуры, которые утверждают, что таковые, т.-е. упражнения, найдены и об этом не стоит говорить, другие же, измученные и обремененные наукой, наоборот—утверждают, что таковых не существует в природе. От таких крайних точек зрения, конечно, вопрос не разрешается, но именно потому, что существуют эти крайние точки — вопрос не двигается с места. Самое же главное препятствие здесь заключается в том, что неизвестно, кому за это дело надо взяться и кто может что-нибудь сказать.

Можно только с достоверностью утверждать, что данный вопрос чрезвычайно серьезный и пока еще им серьезно никто не занимается и метода и подхода к этой работе пока еще нет, несмотря на всю важность его разрешения.

Необходима научная и практическая проработка вопроса.

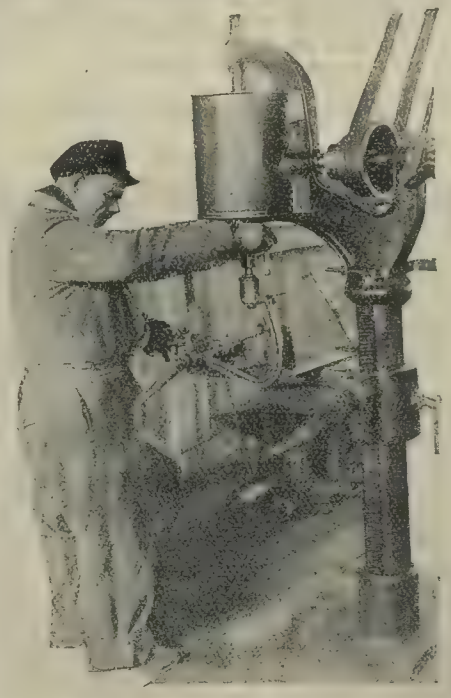
Что такое коррегирующие упражнения?

Это такие физические упражнения или виды спорта, цель которых, с одной стороны, предупреждение профессиональных заболеваний у молодых рабочих и работниц (профилактика), а с другой,— исправление тех, которые уже имеются налицо и которые явились в процессе той или иной профессиональной работы.

Если принять во внимание, что всякая работа, всякая профессия имеет свои отрицательные влияния на организм рабочего, и что профессиональных особенностей бесконечное разнообразие, то, конечно, для трусливых можно сделать только два вывода: или, что коррегирующие упражнения уже найдены, или, что их совсем не существует.

Но это не серьезная постановка вопроса, а расписка в нежелании или неумении заняться самым существенным вопросом физической культуры для профессиональных союзов.

Нужно искать методы и способы изучения профессий, нужно дать исчерпывающий ответ, могут ли быть коррегирующие упражнения, или их совсем нет, но сказать это необходимо, на основании каких-то научных или хотя бы практических данных.



Токарь-сверлильщик. Непрерывное стояние на одном месте (обычно более согнутое), тяжелый воздух от паров масла и воды, подводимых для охлаждения сверла.

Попытка доктора Романова и группы врачей при Яузской больнице и небольшой опыт их в этой области совершенно разбивает маринованную точку зрения пугливых и во весь рост ставят вопрос о научном и исследовательском изучении вопроса—о коррегирующих упражнениях.

Рассмотрим их метод работы в этой области.

Из чего надо исходить при постройке коррегирующих упражнений?

Конечно, из анатомических и физиологических данных тех видов профессий, с которыми мы, физкультурники, имеем дело.

Но, прежде чем определять анатомическое и физиологическое состояние рабочих или работниц той или иной профессии и отклонения, которые появились в процессе данной работы, необходимо иметь ясное представление об анатомическом и физиологическом состоянии организма, свободного от всякой работы, не подверженного еще профессиональным заболеваниям.

Об этом очень хорошо знают врачи и физиологи и этот вопрос не требует особого изучения.

Состояние рабочих при работе. Нас в первую очередь интересует следующий вопрос, требующий тщательного изучения: **в каком состоянии в процессе своей работы могут находиться рабочий или работница.** Даже при беглом изучении можно установить следующие виды:

1. **В постоянном передвижении и ходьбе** (почталион, курьер, газетчики).

2. **В непрерывном стоянии на одном месте** (токарь, слесарь, печатник, ткачиха у машины, машинист на паровозе).

3. **В сидячем положении** (швея у мотора или машинки, сапожник, машинистка) и

Слева—работа слесаря напильником в согнутом напряженном состоянии, с преимущественной нагрузкой на правую руку. Справа—кузнец у горна. Посредине—кузнец с двумя малотобойцами. При работе в кузнице особо важна хорошая вентиляция, т. к. воздух нередко наполняется дымом от горна и окалины.

4. **В лежачем положении** (шахтер-забойщик и др.).

Это есть основные виды, в которых может находиться рабочий или работница во время работы. Кроме того, в перечисленных видах у рабочего и работницы может быть самое разнообразное положение тела.

Так, **при постоянном передвижении** положение тела может оставаться:

а) прямое (газетчик, курьер, почтальон);

б) согнутое (грузчик при переноске тяжестей, поломойка);

в) наклонное (шахтер, дворник, откатчик).

При стоячем положении тоже может быть разное положение тела:

а) прямое (приказчик за прилавком, упаковщица);

б) согнутое (токарь у станка, закройщик—у стола);

в) наклонное (наборщик у кассы, провизор за составлением лекарств).

При сидячем положени:

а) прямое (вагоновожатый, бухгалтер, счетовод—за высокой конторкой);

б) согнутое (швея и сапожник за мотором);

в) наклонное (делопроизводитель, машинистка).

Те же виды различного положения тела могут быть и при лежачем состоянии.

Следовательно, основные виды положения при работе могут быть:

I. **Ходячее**—прямое, согнутое, наклонное.

II. **Стоячее** — прямое, наклонное, согнутое.

III. **Сидячее**—прямое, согнутое, наклонное.

IV. **Лежачее** — прямое, согнутое, наклонное.

Эти основные группы положений, в которых находится рабочий и работница во время работы, могут еще отличаться степенью **напряженности мускульной системы.** Во всех указанных здесь видах может быть положение:

а) спокойное, б) напряженное и, наконец, в) сильно напряженное.

Напряженность мускульной системы может иметь, конечно, и промежуточные степени: от самых слабых до страшно-напряженных, в зависимости от различного рода профессий и условий производства; здесь мы берем лишь основные.

Дополнительные движения. К основным группам положения тела при работе прибавляются еще **дополнительные движения:** рук, ног, головы, участие зрения и слуха. Степень и количество дополнительных движений также весьма разнообразно: степень участия зрения кондуктора и машиниста на паровозе, конечно, отличается от зрения, которое нужно для швеи. Степень „дополнительных" движений рук молотобойца неизмеримо отличается от движения рук конторщика или печатника.

Дополнительные движения можно разграничить следующим образом:

а) **движение рук:** обеих рук, одной руки (правой, левой);

б) **движение ног:** обеих ног, одной ноги (правой, левой);

в) **участие зрения**: нормальное, напряженное;

г) **участие слуха:** нормальное, напряженное.

При изучении профессий необходимо устанавливать определенный тип дополнительных движений. Можно было бы и дополнительные движения классифицировать точнее и полнее, но задача настоящей статьи—не давать плана настоящего научного обследования, а лишь указать на возможные методы и лишь схематический план работы в данной области. Задача специалистов-врачей и санитарных инспекторов дать исчерпывающий план обследования в области анатомии и физиологии трудовых движений рабочего и работницы.

Эта часть обследования относится к анатомии и физиологии движений при работе.

Сапожник — сидячее согнутое положение. Кустарный характер производства обусловливает обычно работу в крайне негигиенических условиях (сырой подвал и т. п.)

Психическая деятельность в процессе работы. Но, кроме того, во всякой работе участвует и **психическая деятельность** человека: внимание, сосредоточенность, наблюдательность, память, сообразительность, расчет и т. д.

Трудность той или иной профессии очень часто не зависит от трудности физического состояния во время работы и очень часто переутомление получается у таких профессий, которые почти не связаны с физической деятельностью; сюда относятся работники умственного труда—телефонистки, телеграфисты, кассиры и т. п. профессии. Работа шоффера или машиниста на паровозе вовсе не так трудна физически, но она требует постоянного напряженного внимания. Тоже телефонистка — физическая деятельность ее ограничивается легким движением руки, зато ее память и внимание все время находятся в напряженном состоянии. Физическая работа ткачихи на фабрике тоже очень ограничена, но зато все время напряжено внимание за ходом машин.

Психический элемент в изучении профессий на предмет коррегирующих упражнений имеет колоссальное значение. Главным образом потому, что сами физические упражнения требуют очень часто напряженного участия и внимания, и памяти, и других психических качеств.

Для составления коррегирующих упражнений важно установление не только однотипных видов физической работы, но и степень участия психических элементов в одних и тех же видах, ибо, конечно, эти элементы влияют на те профессиональные заболевания и отклонения от нормы, которые появляются в результате некоторых профессий.

Визг и лязг металла, грохот молотов, падающих на наковальню, удары клепальщиков паровых котлов, шипение ремней, раскаленные мартеновские печи, ненасытные жерла топок двигателей, сырая холодная шахта, грохот вагонеток—все это создает своеобразные условия для работы и по разному действует на психику.

Производственные условия. Далее напряженность психической деятельности у рабочего и работницы в значительной степени зависит от **производственных условий**. Сумма этих условий складывается из самых разнообразных явлений. От техники оборудования, от количества и качества машин, от количества рабочих в предприятии, от характера производства, нормальной организации труда, технических приспособлений, размера помещения, качества сырья и т. п. и т. п.

Литейные, прокатные мастерские, топка паровоза или парохода, забой в сырой шахте или контора треста на Ильинке, конечно, имеют совершенно различное влияние, как на психические элементы рабочего, так и на его физическое состояние, на развитие его профессиональных и производственных особенностей. Изучение условий производства—не менее важная часть обследования профессий, чем физическое состояние и оно должно быть также хорошо известно, как и состояние организма работающего.

Как существенный элемент условий производства можно рассматривать вредность производства. Есть целый ряд производств, заведомо вредных для здоровья (сюда относятся: химические производства, печатное дело, текстильная промышленность и пр.) и здесь вопрос может итти о точном выяснении вредности и возможности предупреждения и борьбы с этими вредностями мерами физкультуры.

Санитарные условия, как часть производственных. Как часть производственных условий, влияющих на образование специфических особенностей профессий, надо рассматривать и **санитарные условия** на производстве. Большинство необорудованных кустарных предприятий чаще всего страдают не от физической или психической нагрузки рабочего, а именно от невероятно тяжелых санитарных условий. Нет достаточного количества света, вентиляции, предприятие никогда никем не убирается, не очищается от пыли и грязи, нет умывальников. Предприятие вредного производства загружено сырьем и фабрикатами вместо складочных помещений и т. д. и т. п.

Портной—характерно подогнутое положение ног, часто приводящее к искривлению последних.

Санитарные условия играют немаловажную роль в углублении профессиональных заболеваний, поэтому изучению их должно быть отведено достаточное место в плане обследования профессий.

Быт работающих. И, наконец, последнее — быт рабочего, главным образом состояние жилища, плотность населения, гигиена помещения, семейное положение и пр.

Изучение быта в данном обследовании, конечно, не имеет задачи полного изучения быта, а лишь настолько, чтобы иметь представление, насколько быстро противодействует профессиональным заболеваниям или еще более способствует их развитию, что необходимо будет учесть при разработке „коррегирующих упражнений“ и вообще всех занятий по физической культуре.

Медицинский осмотр. Перечисленные здесь моменты касаются, главным образом, внешнего состояния условий труда и состояния организма рабочего. Но это, конечно, не все, ибо в теснейшей зависимости от этих внешних условий находятся и внутренние органы работающего, его дыхание, пищеварение, сердечная деятельность, нервная система и пр. И эти-то последние подвергаются тем профессиональным заболеваниям, для которых необходимы коррегирующие упражнения, в первую очередь — легкие. Для всестороннего изучения профессий и основательного диагноза состояния здоровья рабочего той или иной профессии необходимо обследование состояния его внутренних органов, его заболеваемость, предрасположения к заболеваниям и каким именно, установление известной причинности заболеваний от условий профессиональной работы, периодичность этих заболеваний, установление постоянных болезней, как результата профессиональной работы. Эти обследования может произвести только врач путем медицинского обследования.

Медицинское обследование должно касаться состояния:

а) органов дыхания, б) органов пищеварения, в) органов сердечной деятельности и г) нервно-мышечной системы.

Само собой разумеется, что медицинское обследование должно коснуться довольно большого количества рабочих изучаемой профессии, ибо единичные случаи не могут быть типичными для всех рабочих данной профессии и, следовательно, удобнее всего начинать изучение профессий в производстве с наибольшим количеством рабочих в данной профессии.

Работа пекарей. Оба снимка красноречиво выявляют обще-гигиенические условия работы. Сырость, одновременно с тем жар от печей, малая кубатура воздуха и, наконец, запущенность помещения, идущая во вред не только самим пекарям, но заставляющая призадуматься и о здоровьи потребителей хлеба.

Заключительная работа по выявленным данным — составление корригирующих упражнений.

Когда эти обследования произведены, необходимо их согласовать. Здесь данные санитарного врача, инспектора труда и заводского врача должны подтвердить и дополнить друг друга, чтобы получилась полная и ясная картина изучаемой профессии.

Когда на этих совещаниях установлена точная карта данной профессии, остается последний момент для составления самих корригирующих упражнений — это совместное заседание обследователей профессий, врачей и физкультурников. Здесь должны быть намечены те основные виды физических упражнений и виды спорта, которые полезны и необходимы для рабочих изучаемой профессии, при чем каждое упражнение и вид спорта должны быть строго продуманы с учетом всех данных обследования.

Очень возможно, что для очень многих профессий корригирующими упражнениями окажутся легкие прогулки и лежание в покойном состоянии; для некоторых это может выразиться в применении солнечных ванн, в беганьи на лыжах и т. п. и никаких особых корригирующих упражнений не понадобится. Но зато найдутся и такие профессии, которые потребуют длительной, упорной физкультурной обработки.

Все это можно сказать с точностью и достоверностью только после того, как вся указанная работа по обследованию будет проделана или использованы и суммированы материалы, добытые различными организациями и ведомствами в этой области.

Из плана обследования видно, что в нем могут принять участие самые разнообразные работники: санитарные врачи, технические инспектора, студенты-медики, культурные работники. И также очень возможно, что по целому ряду вопросов совсем не придется делать обследований, например, производственные условия, санитарное состояние и т. п., так как это должно быть хорошо известно органам охраны труда. Вопрос только в том, чтобы все эти данные суммировать и сделать общ. вывод, необходимый для физкультурников.

Кто должен и может проявить в этом деле инициативу? Конечно, прежде всего профессиональные союзы, как наиболее заинтересованные в создании здоровых условий труда и быта рабочих.

Н. ТИТОВ

ХАРАКТЕР НИЗОВОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В КРУЖКЕ РАБОЧЕГО КЛУБА

В настоящей статье мы остановимся на работе союзного (фабрично-заводского и клубного) кружка физкультуры.

Прежде чем говорить о работе кружка физической культуры, необходимо определить его цели и задачи.

Цель кружка. Разумеется, основной целью кружка является использование всех рациональных средств физкультуры, направленных: 1) к физическому оздоровлению, воспитанию и развитию широких профсоюзных масс, 2) к поднятию жизнедеятельности и трудоспособности организма рабочего, а также к борьбе с профессиональными вредностями, 3) к изменению быта рабочих в смысле поднятия их культурного уровня и, в частности, к внедрению среди широких масс санитарно-гигиенических навыков и, наконец, 4) к подготовке рабочей молодежи для службы в армии и обороны страны.

Задачи кружка физкультуры. В задачи кружка, таким образом, входит:

1) привлечение членов союзов (и их семей) к физической культуре.

2) Организация занятий по разным видам физических упражнений.

3) Пропаганда вопросов оздоровления рабочих масс.

4) Содействие санитарно-просветительной работе среди широких масс.

5) Предупреждение профессиональных заболеваний и борьба с ними.

6) Пробуждение активности и общественности среди членов союза.

7) Обслуживание широких масс путем организации экскурсий пеших, водных, лыжных, народных гуляний, игр и всевозможных видов массовой физкультуры.

Основной задачей союзной физкультуры является использование последней, как могучего фактора организации и сплочения масс вокруг профсоюзов и как орудия классовой борьбы. Все это вполне определяет круг деятельности, характер, методы работы и организационную структуру кружка.

Лыжная станция московского кружка „Сахарники" (в помещении „Динамо" в Сокольниках). На переднем плане Савин, выигравший первенство кружка для мужчин, и Кульман, взявшая женское первенство в прошедшем зимнем сезоне.

Органы управления кружка. Для руководства работой кружка организуется авторитетное бюро кружка, в состав которого входят: члены кружка, инструкторы, а также представитель охраны труда на предприятии, врач и член правления клуба или культкомиссия.

Бюро кружка, состоящее в подавляющем большинстве лишь из нескольких членов кружка, бессильно, обычно, справиться со своими задачами и не пользуется должным авторитетом не только в клубе, или на предприятии, но даже в правлении клуба или в культкомиссии, чем и об'ясняется, зачастую, жалкое существование кружка, находящегося в клубе, в таких случаях, на положении пасынка. Поэтому участие в бюро члена правления клуба или культкомиссии безусловно необходимо.

На обязанности члена правления клуба или культкомиссии, входящего в состав бюро кружка физкультуры, лежит не только общее руководство и увязка работы кружка с общеклубной работой, но также постоянно заботиться о том, чтобы со стороны правления клуба или культкомиссии были приняты всевозможные меры дляобеспечения успешной работы кружка, в частности—к проведению нормальных занятий, обычно срываемых безнаказанно или потому, что в помещении, предназначенном для занятий кружка ф. к., в это время устраивается какое-либо собрание, или даже потому, что здесь завклуб распорядился провести репетицию драмкружка и т. п. К нему также относится и забота о том, чтобы кружок физкультуры не обременяли всякого рода многочисленными выступлениями, мешающими вести углубленную физкультработу.

Между прочим, совещание представителей культотделов ГСПС от 9 февраля т. г., предусматривая настоящее положение, постановило: „Для большей связи физкружка с правлением клуба желательно выдвигать в члены клуба организатора физкружка".

Через представителя охраны труда, привлекаемого в состав бюро кружка, последнее приобретает себе союзника родственной организации для совместной работы, поскольку вопросы охраны

На Трехгорной мануфактуре. Наверху слева — агитационная пробежка членов кружка, справа — момент игры в мяч. Внизу слева—игра в волейбол, справа—детская волейбольная команда.

труда и здоровья рабочих суть родные братья по своим задачам.

Входящий в состав бюро кружка врач, соприкасающийся, таким образом, непосредственно с работой кружка, привлекается для непосредственного постоянного врачебного наблюдения за кружковой работой и для постановки санпросветработы, в первую очередь по вопросам гигиены и подачи первой помощи. Врач организует также подачу первой медицинской помощи на различных выступлениях, соревнованиях, а также на прогулках и экскурсиях. Обыкновенно же врач предприятия, не связанный органически с жизнью кружка, в лучшем случае отделывается медосмотром занимающихся и, обычно, не задумывается, какую работу и пользу он может и должен принести на предприятии, работая в кружке физкультуры.

Инструктор (руководитель) кружка должен иметь не только соответствующую специальную подготовку, но быть организатором общественником, понимающим задачи союзной организации. Для непосредственной помощи инструктуру физической культуры из среды занимающихся избирается староста кружка.

Деятельность и характер работы бюро кружка. Бюро кружка физической культуры:

а) Регулирует внутреннюю жизнь кружка, в частности устанавливает план, программы и расписание работ кружка; созывает периодические общие собрания членов кружка и устанавливает связь с другими организациями, ведущими работу по физической культуре, в частности для устройства об'единенных выступлений и соревнований.

б) Ведет широкую и постоянную агитацию и пропаганду в пользу физической культуры на предприятии.

в) Руководит надлежащей постановкой учебной работы в кружке, а также массовой физкультработы, в частности организует санпросветработу, вечера и праздники физкультуры, массовые игры, экскурсии, прогулки и т. д.

г) Следит за надлежащим состоянием пунктов физической культуры и их оборудованием.

д) Составляет своевременно сметы на нужды кружка, проводит их, а также изыскивает средства и хозяйственным путем.

е) Устанавливает контроль физкультработы, в том числе: способствует периодическому проведению медосмотра и антропометрических измерений среди занимающихся; организует испытание и соревнование по различным видам физических упражнений, а также ведет соответствующий учет физкультработы на предприятии.

В целях привлечения к активной работе по физической культуре широких рабочих масс, исходя из принципа, что „физическое оздоровление трудящихся есть дело самих трудящихся", а также для того, чтобы привлечь к общественной работе и самодеятельности рядовых членов кружка, при бюро кружка физической культуры организуются необходимые комиссии, например: учебно-организационная, агитационно-пропагандистская, хозяйственно-техническая и секции. например: игр, вело-спорта, тяж-атлетики, стрелкового спорта, шахматно-шашечная и др.

Комиссии и секции комплектуется с таким расчетом, чтобы одни и те же

(*Продолжение на стр. 18*).

НАШ ФОТО ГЛАЗ

ФИЗКУЛЬТУРА В АЗЕРБЕЙДЖАНЕ.

1) Легкая атлетика у военморов.
2) Занятия гимнастикой в Балаханах, увы... в кино без окон и вентиляции.
3) Экскурсия у «водоспасателей».
4) Метание диска на... базарной площади.
5) Пирамида на фоне вышек.
6) Баржа под плавучий «Яхт-клуб» водников. Жаль лишь, что он загроможден гимнастическим городком на палубе.
7) Занятия девушек вольными движениями на той же здополучной базарной площади.
8) Насосы «черной крови»—нефтяные вышки.
9) Летняя площадка водников, размеры которой не подходят ни под какой масштаб. Санитарно гигиеническое состояние оставляет желать многого.
10) Легкая атлетика у девушек.
11) Эстафета у водниц.
12) Вольные движения на нефтяном дворе, среди резервуаров.
13) Экскурсия школьников.
14) Вольные движения у горняков. Отсутствие места заставляет выводит группы на пустыри.
15) Занятия военморов на единственном бульваре у моря в г. Баку.

лица не входили бы, по возможности, в другие комиссии и секции, дабы вовлечь в активную работу как можно большие слои кружковцев, особенно там, где кружок физической культуры вырос уже в большую организацию, об'единяющую иногда 500 и более человек.

Каждая комиссия и секция работают под руководством одного из членов бюро кружка и прорабатывает соответствующие вопросы, которые вступают в силу после рассмотрения и утверждения их на заседаниях бюро кружка. Последнее, таким образом, разгружаясь от непосредственного разрешения множества мелких, повседневных вопросов, в то же время может продуктивнее и шире поставить работу. При вдумчивом и умелом руководстве бюро кружка может снискать себе наибольший авторитет.

Дальше, поскольку непосредственное руководство повседневной практической работой фабрично-заводских и клубных кружков физической культуры, а также общее направление их деятельности целиком и полностью лежит на соответствующих союзных организациях, при которых они существуют, постольку кружок физической культуры в своей деятельности руководствуется имеющимся на этот предмет положением о кружке и директивами своей профорганизации, устанавливая с последней самую тесную связь (как через правление клуба и культкомиссию, так и непосредственно через инструктора или других лиц, уполномоченных на то от кружка), отчитывается перед ней в своей работе и получает необходимую для работы материальную поддержку.

Связь кружка физической культуры РЛКСМ устанавливается через старосту кружка или уполномоченного на то местной ячейкой РЛКСМ, который отчитывается о работе кружка как у себя в ячейке, так равно и в райкоме или укоме РЛКСМ и получает здесь по комсомольской линии необходимые указания и поддержку к успешному выполнению поставленных перед кружком задач. Самая же лучшая связь—это там, где местная комсомольская ячейка не только поголовно и регулярно занимается в кружке физической культуры, но и вне его, и где комсомольский актив является застрельщиком физической культуры и служит наглядным примером в этом отношении для остальных.

Связь кружка физической культуры с СФК и отчетность в работе перед последним осуществляются через соответствующую союзную организацию, при которой кружок существует и через которую получает необходимые от СФК указания и помощь в своей работе.

Физическая культура—неотъемлемая часть политико-просветительной работы.

Пролетарская физическая культура, как известно, является лишь частью общей политико-просветительной работы профсоюзов, а поэтому фабрично-заводские и клубные кружки физической культуры организуются и работают на равных основаниях и в полном соответствии со всеми остальными клубными кружками.

В основу увязки работы кружка физической культуры кладется самое активное участие кружка везде, где вопрос идет о гигиене, санитарии и физическом оздоровлении трудящихся, в частности в организации и постановке соответствующих докладов, лекций, кино-картин, инсценированных вечеров, вечеров вопросов и ответов; участие в инсценировках и организации выставок клубной работы, проведение санпросветкампаний, в устройстве прогулок и экскурсий с организацией игр, купаний, свето-воздушных ванн, а также в организации игр на клубных вечерах и т. д., и т. п. Иначе говоря, вопрос об увязке работы кружка физической культуры с общеклубной работой сводится, главным образом, к массовой клубной работе.

Эта работа тесно связывается с агитационно-пропагандистской работой кружка физической культуры, а именно с проведением в календарном порядке докладов, лекций, выступлений, в организации отделов физической культуры в местных библиотеках, в постоянном участии в местной стенгазете, а также в профсоюзной, физкультурной, партийной и советской прессе; в организации при клубе или на предприятии уголка физической культуры и т. п.

В уголке физической культуры наглядно освещаются все вопросы физической культуры, связанные с бытом и оздоровлением рабочего класса, с производством, с профдвижением, с обороной страны и классовой борьбой. Особое место в уголке физической культуры отводится вопросам физического воспитания и развития вообще и на своем предприятии в частности; отсюда же необходимо черпать и темы для докладов и лекций по физической культуре.

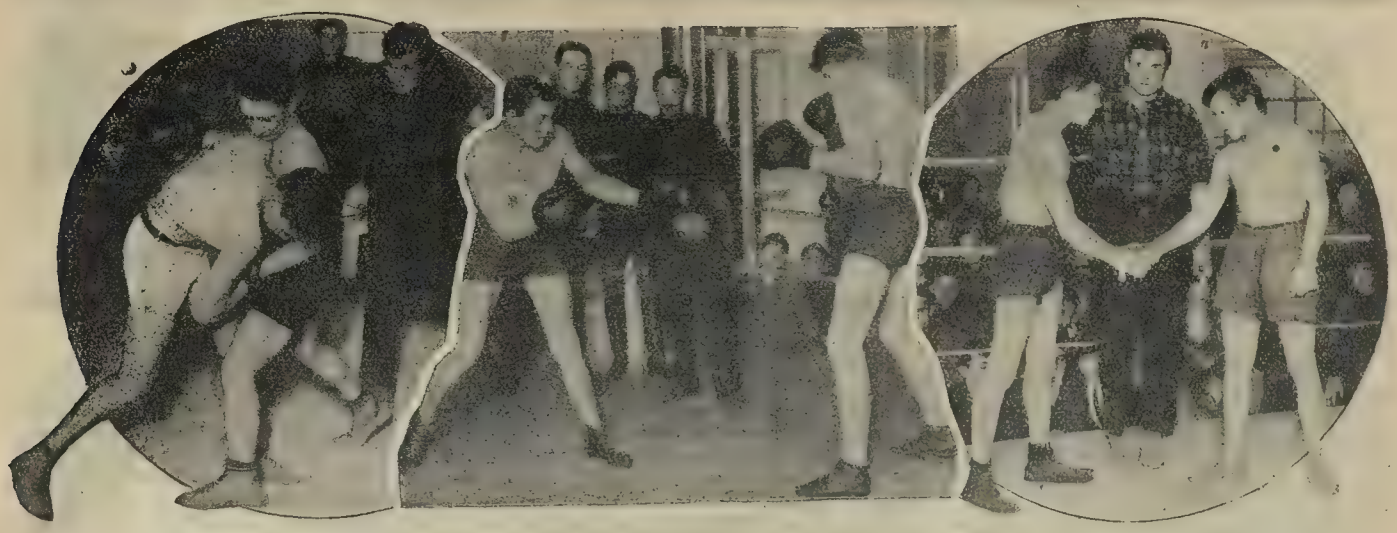
Вопрос о привлечении новых членов в кружок физической культуры всегда согласуется с возможностью достаточного их обслуживания (место для занятий, оборудование, инвентарь, руководство занятиями и т. п.), самое же вовлечение новых членов в кружок производится или путем организации специальной широкой кампании, или путем хорошо поставленной агитационно-пропагандистской работы по физической культуре.

Для привлечения рабочих старших возрастов к физической культуре нужно при всяком удобном случае там, где

Губернская школа инструкторов физической культуры Ленинградского губернского совета профессиональных союзов на занятиях.

Вверху — упражнения смешанных групп. Внизу—ритмические упражнения женской группы школы.

К. Ждановский.



Опытная кампания по исследованию пригодности бокса, как одного из рациональных средств физического развития, все еще тянется. Наряду с Москвою взялся за бокс и Ленинград. Пора бы услышать, наконец, конкретные выводы, как по вопросу о самом боксе, так и о пригодности его теперешних организационных форм. На снимках: в центре — Ленинград, по сторонам—Москва.

собираются и проводят свой досуг рабочие, особенно при общежитии, и даже в коротких перерывах работ на фабрике или заводе, устраивать короткие живые беседы и тут же организовывать такие несложные игры, как городки, лапта, перебрасывание мяча, элементы борьбы и т. п. Здесь же рабочие приглашаются на предстоящую прогулку или экскурсию (пешком, на лыжах, на лодках, на велосипедах) совместно с кружком физической культуры, где рабочие, не состоящие в кружке, всячески знакомятся с действием воздуха, солнца и воды на организм, с элементарными занимательными физическими упражнениями (бег в перегонки, чехарда, перетягивание каната и т. п.), а также обучаются приемам индивидуальных (домашних) физических упражнений.

В дальнейшем рабочие знакомятся с деятельностью кружка и постепенно втягиваются в работу последнего, по началу через интересующие их полезные секционные занятия, а затем и к систематической работе в кружке.

Кружковая работа. Основным моментом в работе кружка, конечно, является постановка нормальных занятий в кружке с разбивкой на группы: по полу, возрасту и физическому состоянию занимающихся и организация здоровых секционных (по отдельным видам) занятий для успевающих, разумеется, в строгом соответствии с данными медосмотра и антропометрического обследования.

Учебный план кружка физической культуры строится с расчетом наибольшего использования природных средств, так как в основу физкультработы кладется максимальное пребывание на воздухе. Особое примание уделяется воспитательной работе в смысле дисциплины, воспитания духа коллективизма, самодеятельности и поднятия культурного уровня по санитарии и гигиене, дабы каждый физкультурник своим видом являлся лучшим агитатором в пользу физкультуры.

Попутно с этим проводится военизация, в смысле проведения военно-прикладной гимнастики, обучения владению холодным и огнестрельным оружием; в первую очередь, организация занятия по фехтованию на палках, а также стрелкового спорта.

В силу того, что массовая работа по физической культуре требует, обычно, целого кадра организаторов и руководителей, занятия в кружке проводятся с таким расчетом, чтобы каждый занимающийся рано или поздно смог сам руководить подобными занятиями. Для этого на занятиях к непосредственному проведению урока (под руководством инструктора) привлекаются рядовые кружковцы, иначе говоря, в кружке проводятся попутно инструкторские занятия, чему уделяется особое внимание при проведении игр. Такие занятия имеют еще и большое моральное значение, поощряя успевающих и притягивая ленивцев; все же вместе взятое побуждает кружковцев серьезнее относиться к занятиям и увеличивает авторитет инструктора.

Хозяйственно-техническая сторона дела играет первенствующее значение и составляет одну из существенных забот в работе кружка. Здесь широкое поле для самодеятельности и широкого самообслуживания нужд кружка. Вопросы, связанные с оборудованием и обслуживанием спорт площадок, катков и т. п., с приобретением и, тем более, с ремонтом спортивно-гимнастических приборов, принадлежностей и особенно спорт-костюмов и обуви, всегда разрешаются при непосредственном и самом активном участии всего кружка, в стремлении последнего стать всецело на свои ноги, а не быть работоспособным иждивенцем союзной организации, которая может и должна в конечном итоге лишь содействовать всем здоровым начинаниям кружка, а не быть для последнего собесом.

Контроль и учет физкультработы. Для проверки результатов занятий, в кружке периодически устраиваются соревнования (и испытания) по различным видам физических упражнений, а также по вопросам физкультурной неграмотности. Программа физкультурной грамотности вырабатывается отдельно для младших и отдельно для старших групп физкультурников. В эту программу входят, например, такие вопросы: что такое физическая культура, ее цели и задачи; что такое Спортинтерн; сколько времени, когда и как заниматься физическими упражнениями; почему необходим медосмотр; почему нужно мыть руки; для чего нужна вентиляция; для чего и как нужно принимать воздушные, солнечные ванны и души; почему вредно пить водку, пиво или—курить; полезно ли ходить босиком; какие и как нужно делать упражнения для укрепления легких, для развития грудной клетки: что такое корригирующие упражнения; какие организации ведают физической культурой; может ли игрок спорить с судьей во время игры; что такое старт, финиш, стадион; какие обязанности члена кружка физической культуры и т. д. и т. п.

В целях непосредственного учета и наблюдений за результатами физкультработы, каждому члену кружка выдается личная книжка физкультурника, куда заносятся результаты медосмотра и антропометрических измерений его, а также все его физические достижения, выявившиеся как в результате соревнований, так равно и при поверке норм физических достижений и физкультнеграмотности.

Наконец, надлежащий учет работы кружка также составляет немаловажную работу кружка. Сюда относятся: дневник кружка, где фиксируется его жизнь и деятельность, а главным образом посещаемость, характер занятий и работ кружка; наряду с этим ведутся соответствующие книги: врачебно-контрольная, физических достижений членов кружка, инвентарная книга и, кроме того, именные списки и анкеты членов кружка. До сих пор этому обычно или совсем не уделялось должного внимания, или это делалось „абы как", а между тем учет физкультработы имеет огромное значение как для самих кружков, так особенно для руководящих органов по физической культуре. Нередко в результате неудовлетворительно поставленного учета и несвоевременно поданных сведений наблюдаются перебои в соответствующем руководстве и помощи в работе, а отсюда зависит успех всей физкультработы вообще.

В Красной Армии

А. ТЮШЕВСКИЙ

О МЕТОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗПОДГОТОВКЕ В КРАСНОЙ АРМИИ

В § 31 «Руководства по физической подготовке РККА» говорится, что при составлении урока следует всегда иметь в виду цели физподготовки РККА, и это положение совершенно справедливо, так как цель определяет и метод, и средства всякой работы.

Задачу физподготовки в Красной армии можно свести к развитию организма бойца до максимума работоспособности, которую может дать тот или другой организм соответственно своим природным данным и их приспособляемости к условиям военно-боевой жизни.

Теперь как бы сам собой напрашивается вопрос, какой же метод занятий нужно применить по физической подготовке в Красной армии, чтобы достигнуть этой цели при наличии способов и средств, указанных в руководстве РККА.

На мой лично взгляд, указанных выше целей можно достигнуть преимущественно методом тренировочных занятий, т.-е. таким способом обучения, который состоит из целого ряда последовательных и систематически расположенных тренировок по тем видам физических упражнений, которые имеют наибольшее значение для Красной армии: ходьба, бег, прыжки, метание ручных гранат, военно-прикладные гимнастические упражнения, владение холодным оружием и лыжи.

Метод тренировочных занятий естественно выразится в форме тренировочных уроков, так как всякий гимнастический урок есть ни что иное, как форма выявления метода преподавания и прохождения курса той или другой системы физического воспитания.

Принятие этого метода занятий по физподготовке для Красной армии прежде всего вытекает из сущности самого назначения тренировок. Нельзя не согласиться со взглядом д-ра Бирзина на тренировку, как на приспособление и втягивание организма в какую-нибудь работу для «достижения определенного совершенства в ней».

Таким образом, уже это определение тренировки ясно указывает, что **метод тренировочных занятий и в Красной армии служит прекрасным способом для приспособления и втягивания организма бойца в специфические условия военно-боевой жизни.**

Остановимся прежде всего на некоторых свойствах тренировочного метода.

1) Ограничиваясь сравнительно небольшим комплексом физических упражнений военно-утилитарного характера, этот метод дает возможность быстро усовершенствовать технику движений, а также приобрести легкость и экономичность в их исполнении.

2) Получается возможность вести занятия с большей интенсивностью, что приучает организм к выполнению движений в течение более продолжительного времени.

3) При небольшом комплексе физических упражнений может быть достигнуто многостороннее развитие организма (так, например, у занимающегося только узкой специализацией в упражнениях и то, по данным Кольрауша, увеличилось силы и выдержки на 10%, а быстроты на 15% [1]). Так как метод тренировочных занятий в Красной армии пойдет и по линии быстроты, силы и выдержки, то естественно, что все эти качества возрастут еще более значительно и, как опять подтверждает Кольрауш, сила может возрасти на 30% а быстрота и выдержка на 35% [2]).

4) Заметно повышаются достижения в том или другом виде физических упражнений благодаря их повторности и отметке результатов, в них достигнутых.

5) Тренировочный метод облегчает контроль над занятиями и дает возможность особенно внимательно следить каждому обучающемуся за состоянием своего организма.

6) Занятия проводятся последовательно и с особым вниманием к повышению нагрузки в работе.

7) Вводные и подготовительные упражнения, входящие в состав тренировочных занятий, делают тренировочный урок вполне отвечающим педагогическо-воспитательным требованиям.

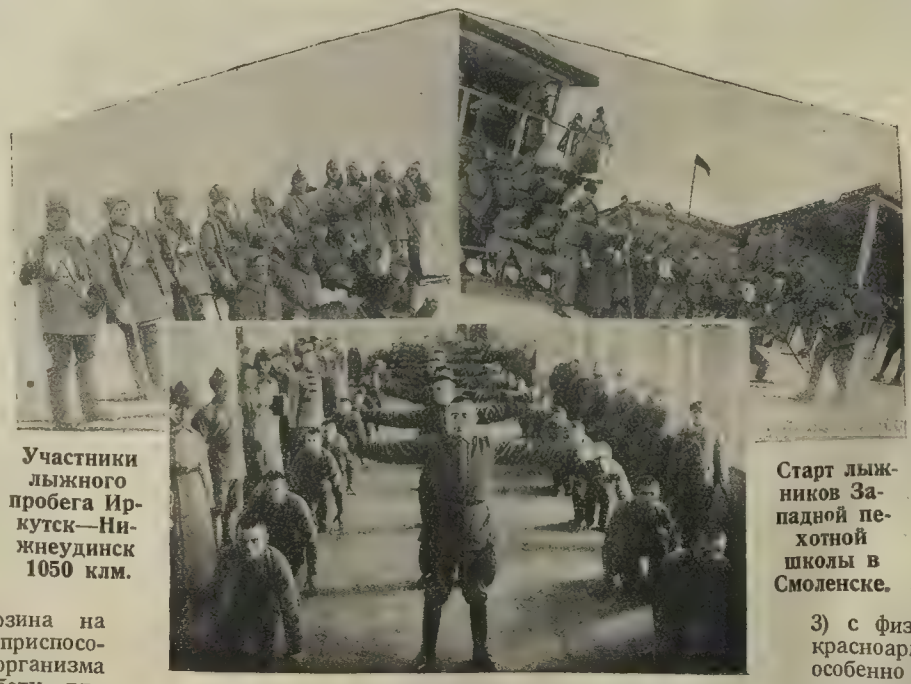
8) Получается возможность легче и быстрей подойти к спорту; так, например, тренируя обучающегося бегу, развивая его дыхание, выдержку, ритм движения — переходят постепенно к бегу на определенные дистанции с учетом времени, и вот с этого уже момента метод тренировочных занятий и становится до известной степени спортом, а всякий спорт проникнут духом борьбы двух воль и, следовательно, имеет большое воспитательное значение для бойца.

Отвечает ли метод тренировочных занятий действительным условиям жизни Красной армии?

Всякий метод физподготовки, для того, чтобы быть жизненным и принятым в основу обучения, должен быть рассчитан: 1) со сроком пребывания в рядах Красной армии, 2) со временем, отводимым на физическую подготовку, 3) с физическими качествами красноармейцев. Кроме того, что особенно важно, постановка занятий должна быть **интересна**.

[1]) Изв. Ф. К. № 1, 1925 г. Бирзин «Сущность тренировки».

[2]). Там же.



Участники лыжного пробега Иркутск—Нижнеудинск 1050 клм.

Старт лыжников Западной пехотной школы в Смоленске.

Занятия физкультурой в одном из полков в Ярославле.

В настоящее время короткий срок службы ($1^1/_2$ года или немного более) не позволяет нам при расширившейся программе военного обучения расточать время на такие методы работы, которые дают результаты лишь после длительного срока.

Метод тренировочных занятий, как упоминалось ранее в оценке его качеств, как нельзя более отвечает короткому сроку службы красноармейца.

Если взглянуть на нормальный план обучения войск, то видно, что в полковых школах по подготовке младшего комсостава на физическую подготовку уделяется $^1/_9$ всего времени, отводимого на обучение; на обучение красноармейца-пехотинца в зимний период отводится 96 часов или $^1/_3$, а в летний — 25 ч. или $^1/_{29}$; в кавалерии зимой 30 ч. или $^1/_{32}$, летом — 10 ч. или $^1/_{30}$; в артиллерии зимой — 55 ч. или $^1/_{12}$, летом 25 ч. или $^1/_{16}$; в инженерных войсках зимой 96 ч. или $^1/_8$ и летом 25 ч. или $^1/_{19}$.

При сравнении этих цифр с иностранными (в австрийской армии, например, отводится на физическую подготовку в зимний период $^2/_5$ всего времени, а летом $^2/_7$; во французской армии почти $1^1/_2$ часа ежедневно, от $^1/_4$ до $^1/_5$ всего времени), приходится признать, что число часов, отводимых у нас на физическую подготовку, весьма незначительно.

Конечно, при таком количестве времени совершенно не является возможным вести метод занятий одновременно по линии нормальных педагогических уроков, уроков изучения техники и по линии тренировочной, как это рекомендует § 31 «Руководства по физподготовке РККА».

Всякий опытный педагог в области физического воспитания скажет, что достичь общего всестороннего физического развития в течение 3—4 месяцев при 40—50 нормальных педагогических уроках является совершенно невозможным.

Единственным путем, испытанным и для спорт-организаций, остается при таком ограниченном количестве времени— метод тренировочных занятий.

При выборе метода физической подготовки играют крупную роль и физические природные качества красноармейцев, с которыми они приходят в часть, так как каждому из нас известно не малое количество случаев, когда в результате занятия приводят к ослаблению организма.

Но не нужно забывать, что в Красную армию попадают рабочие и крестьяне наиболее физически здоровые и крепкие, прошедшие медицинскую комиссию. Большинство красноармейской массы, по данным тов. Бубнова, составляют крестьяне, достигающие в ней 82% [1]).

Если же принять во внимание, что крестьянская молодежь рано привлекается и привыкает к сельскохозяйственным работам, приучаясь затрачивать на них много сил, то можно определенно сказать, что большая и значительная часть красноармейской массы обладает достаточными физическими качествами, чтобы приступить к тренировочному методу занятий по физическим упражнениям, имеющим отношение к военному делу.

Кроме этого, метод тренировочных занятий вовсе не является методом выкачивания потов, без всякой системы, без всякой последовательности в нагрузке тренировки, а как раз наоборот, каждый занимающийся, тренируясь на уроке в том или другом виде упражнений, всегда в тренировке строго рассчитывает свои силы для достижения поставленной цели и ведется к ней путем систематической последовательной работы. Обучающиеся постепенно улучшают свои достижения, анализируя каждое движение и учитывая состояние своего организма.

Имея возможность при методе тренировочных занятий всегда видеть достижения и результаты тренировочной работы своих учеников, руководитель будет всегда более правильно подбирать упражнения соответственно индивидуальным физическим качествам обучающихся.

Но, как известно, всякая методика, по справедливой мысли известного педагога Симон, в конце концов, **«сводится к вопросу, как пробудить и укрепить интересы учащихся».**

И тут естественно возникает вопрос, может ли быть метод тренировочных занятий интересен для красноармейцев.

Возможность видеть воочию повышение своих достижений в том или другом виде упражнений, возможность внимательно следить за влиянием занятий на организм, быстрый и незаметный подход к спорту— делают метод тренировочных занятий наиболее интересным для обучающихся и в этом отношении значительно выигрывающим сравнительно с методом педагогических нормальных уроков.

Если мы обратимся за справкой к практике, то увидим, что общественные спортивные организации, где не может быть и речи об отсутствии интереса у занимающихся, ведут занятия тренировочным методом, и, следовательно, нет никаких оснований бояться, что предлагаемый метод будет не интересен для красноармейцев.

Кроме этого, тренировочные занятия предоставляют обучающимся известную долю самодеятельности, т.-е. если чувствуется легкость при исполнении того или другого упражнения, можно сейчас же итти дальше по собственному желанию, а самодеятельность учащихся всегда считалась высшим мерилом интереса.

[1]) Речь тов. Бубнова, «Известия ВЦИК» 11 марта.

Стэнд для стрельбы в Нижнем-Новгороде. На первом плане лучший стрелок кружка.

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

С. СЫСОЕВ

УЧЕТ СОРЕВНОВАНИЙ И ВЫЯСНЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ В ИГРАХ

Придерживаясь того принципа, что игра существует для нас, а не мы для нее, мы должны создать такие условия соревнований, которые соответствовали бы нашим требованиям в области физкультуры.

Во-первых, мы можем отметить, что в погоне за выигрышем наши кружки забывают о начинающей молодежи, преклоняясь перед своей первой командой. Это в корне неправильно и мы противопоставляем этому учет мест всех участвовавших в соревновании команд данной организации. Таким образом, если первенство учитывается для трех команд и в кружке „А“ первая команда заняла первое место, вторая — третье и третья — пятое, то он получает в общей сложности (1 + 3 + 5 = 9) 9 очков, а кружок „Б“, у которого первая команда заняла третье место, вторая — второе и третья—второе, в общей сложности будет иметь 7 очков (3 + 2 + 2 = 7), т.-е. будет иметь преимущество перед „А“, у которого хорошо играет первая команда и плохо младшие. Вот нашим первым фактором учета первенства и является учет суммы мест всех участвующих команд данного кружка. (См. столбец 3 таблицы учета).

Нам могут возразить: „Ну, хорошо, а ведь „Б“ может быть играет грубо и плохо организован, а тут расценивается лишь техника игры“. Нет, мы привели лишь первый фактор учета, так как считаем, что если игра не приучает к дисциплинированности и выдержке, то она теряет половину своей ценности, а посему мы учитываем количество замечаний и дисциплинарных взысканий, полученных всеми игроками данного кружка и распределив их по местам, ставим соответствующее месту количеству очков в таблицу. (См. столбец 4 таблицы). Это и есть второй фактор учета.

Плох тот коллектив, который не может организовать свою жизнь, а организация самого кружка физкультуры черезчур важный момент в развитии ее и, конечно, учитывая технические результаты игры, ее воспитательное значение, мы сделаем дело наполовину, если не учтем и степень самоорганизованности и, поэтому, третьим фактором учета явится количество замечаний, полученных кружком за все выступающие команды, за неподготовленность площадки для игр, за отсутствие аптечки, кипяченной воды, за грязь в помещении, за отсутствие принадлежностей игры и т. д. (См. столбец 5 таблицы). Учтя технику, дисциплинированность и организованность, мы говорим, что физические упражнения не состоят лишь из данной игры и что есть целый ряд очень полезных упражнений, обладание которыми может не только благотворно влиять на организм, но и поднять технику игры. Такими упражнениями для летних спортигр является легкая атлетика. Но в сознании наших игроков это еще не усвоено и втянуть их в нее удается с большим трудом, поэтому мы имеем и четвертый фактор — „Приз открытия“. „Приз открытия“, как говорит само название, есть первое соревнование по календарю, служащее показателем физической подготовленности участников, а не техники игры, как это было раньше. Поэтому за последнее время мы комбинируем его из легко-атлетических номеров. Эта форма втягивания хороша тем, что действительно заставляет всех ребят тренироваться по легкой атлетике, так как здесь каждый сантиметр, каждая десятая секунды играет большую роль и может отразиться на общем подсчете очков. Вот почему эта форма жизненнее „сдачи норм“, так как при них игрок, достигнув поставленных норм, прекращает свою дальнейшую работу и мы не достигаем поставленной цели.

Учет „Приза открытия“ по сумме результатов всех номеров, исполняемых всеми игроками данного кружка и есть четвертый фактор, который входит в нашу таблицу учета первенства. (См. столбец 2 таблицы).

Конечно, „Приз открытия“ тогда будет иметь ценность, когда он будет разыгрываться не только для первой команды, но для всех команд, включенных в календарь.

Мы не даем готовой схемы „Приза открытия“, его каждый сумеет скомбинировать в зависимости от местных условий, а ограничимся лишь указанием, что два кружка, получившие лучшие места, играют между собой решительную игру и кто ее выиграет, считается победителем „Приза открытия“.

Таблица учета участия на первенство по игре...

Наименование участвующих кружков.	„Приз открытия“.	Сумма мест.	Количество замечаний, полученных игроками.	Количество замечаний, полученных кружком.	Сумма очков.	Общее место.
РКИМА	3	3	2	1	9	1
Рускабель	4	5	1	2	12	III
КОР	5	4	3	3	15	V
Сахарники	2	1	4	4	11	II
Красный Луч	1	2	5	5	13	IV

Конечно, можно добавить еще ряд факторов[1]) учета, но это зависит от местных условий, а нам хотелось показать, что кружки „Сахарники“ и „Красный Луч“, несмотря на свою технику, как видно развитую за счет общей воспитательной работы, не могли получить первенства, которое пришлось уступить РКИМА, имеющему по всем факторам равное количество очков.

---

[1]) Например, участие в соревнованиях по другим играм, с учетом количества игроков; участие в соревнованиях по легкой атлетике игроков, состоящих в командах и играющих в календаре и т. д.

С. СЫСОЕВ

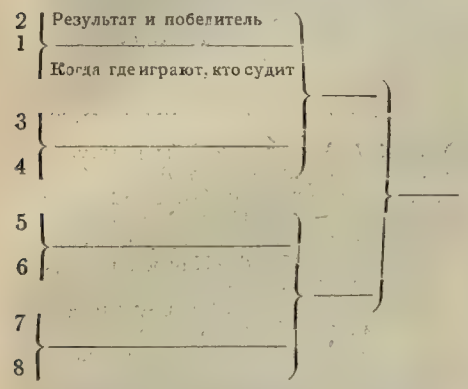
СОСТАВЛЕНИЕ КАЛЕНДАРЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИГРАМ

Есть три типа календарей: 1) олимпийский, 2) в один круг и 3) в два круга и каждый имеет свои минусы и плюсы. Разберем их.

Олимпийская система.

Свое название система получила от олимпийских игр, где впервые началась применяться. При этой системе каждая команда играет до первого проигрыша.

Когда число участвующих кружков равно 4, 8, 16, 32 и т. д., они играют попарно, согласно следующей таблице:



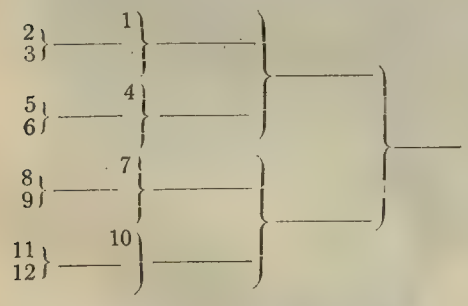
Когда число игроков не степень 2, то в первом кругу часть кружков не участвует. Число неучаствующих в первом кругу равняется разнице между числом кружков и ближайшей высшей степенью 2.

Например, участвуют 10 кружков. Ближайшая высшая степень 2 — × — 16. Разница между числом игроков и ближайшей степенью 6 (16 — 10 = 6).

Выходит, что в первом кругу участвуют 4 кружка, что дает двух победителей, которые вместе с 6 неигравшими составят 8.

При чем необходимо так написать схему, дабы победители первого круга сперва играли бы с неигравшими.

Например, 12 участвующих (16—12=4).



Теперь надо бросить жребий: на отдельных бумажках пишутся порядковые номера, записки кладутся в картуз или урну, и затем наугад вынимают одну за другой. Номера, значащиеся на записке, заменяют названием кружка и календарь готов. Если число младших команд равно старшим, то этот календарь остается и для младших, с соответственным изменением часов игр.

Для облегчения даем расчет неиграющих в первом кругу для разного числа команд.

Серия I.

При 5—8 кружках.

При 5 кружках не участвуют в первом кругу 3, при 6—2, при 7—1, при 8—участвуют все.

Серия II.

При 9—16 кружках.

При 9 кружках не участвуют в первом кругу—7, при 10—6, при 11—5, при 12—4, при 13—3, при 14—2, при 15—1, при 16 участвуют все.

Серия III.

При 17—32 кружках.

При 17 кружках не участвуют в первом кругу—15, при 18—14, при 19—13, при 20—12, при 21—11, при 22—10, при 23—9, при 24—8, при 25—7, при 26—6, при 27—5, при 28—4, при 29—3, при 30—2, при 31—1, при 32 участвуют все.

На первую серию надо 3 дня игр, на вторую—4, на третью—5.

Недостатки этой системы. 1. Слабые кружки, нуждающиеся в больших играх, отпадают в первую очередь, так что система обслуживает сильнейшие кружки. 2. Нельзя учесть силы участвующих и другие факторы, кроме результатов, так как все команды играют разное количество игр. 3. Случайность игр.

Положительные стороны. Календарь разыгрывается в наименьший срок, отсюда выходит, что эта система пригодна лишь для соревнований междугубернского или республиканского масштаба, там, где нет возможности провести более плановой календарь.

Круговая система календаря.

При круговой системе каждый кружок играет с другим по одному разу. При чем за победу, без зависимости от счета вбитых мячей, полагается 3 очка, за ничью — 2, за проигрыш — 1 и за неявку—0. Кружок, имеющий по окончании календаря наибольшее количество очков, считается техническим победителем, но не выигравшим первенство, для чего требуется еще целый ряд условий, но об этом позднее.

При составлении календаря по этой системе, тоже следует пользоваться системой, найденной Д. М. Ребриком, которая составляется следующим способом.

В начале страницы пишется 1, против которого ставится цифра 2, под которой столбиком пишутся цифры, равные половине всех участвующих, а вторая половина пишется вверх к единице. Это будет первый день игр. Пример: у нас участвуют 6 кружков. Предлагаемая система даст нам следующие игры в первый день:

1 — 2
6 — 3
5 — 4

Для игр во второй день нам достаточно, оставив единицу на своем месте, передвинуть все остальные на одно место против часовой стрелки и расписание игр второго дня готово, и т. д. до тех пор, пока перед единицей не будет стоять последняя цифра участвующего.

Разберем это на вышеприлагаемом примере. Первый день нам известен:

1 день.	2 день.	3 день.	4 день.	5 день.
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6
6—3	2—4	3—5	4—6	5—2
5—4	6—5	2—6	3—2	4—3

Мы видим, что при четном количестве участников, все участвуют и дней надо на единицу меньше общего количества участвующих.

Немного сложнее будет, когда участвует нечетное количество кружков. В этом случае каждый день игр один кружок не будет иметь партнера, которого мы обозначим нулем и, естественно, будет отдыхать, а посему потребуется для розыгрыша столько дней игр, сколько участвующих команд.

Возьмем пример, в котором участвует 5 кружков; у нас получится:

1 день.	2 день.	3 день.	4 день.	5 день.
1—2	1—3	1—4	1—5	1—0
0—3	2—4	3—5	4—0	5—2
5—4	0—5	2—0	3—2	4—3

Когда эти схемы написаны, остается только бросить жребий, заменить цифры названиями кружков, назначить часы игр и судей—и календарь готов.

Теперь разберем за и против этой системы.

За. 1. Все участвующие играют одинаковое количество раз, и друг с другом. 2. Не требует большого количества дней и в то же время дает возможность регулярно играть. 3. Дает больше данных для учета сил участвующих, чем предыдущая система.

Против. Возможность случайного проигрыша и отсутствие возможности отыграться на своем поле.

Поэтому часто пользуются системой в два круга, состоящей в том, что каждый кружок с другими играет по два раза.

В этой системе сперва заканчивается первый круг, после чего в том же порядке кружки играют еще раз, только сменив поля. Выявление технического победителя производится теми же очками, как и при системе в один круг.

Заканчивая очерк, нужно заметить, что чем меньше будет количество участников, тем скорее кончится календарь. Количество участников можно сократить за счет разбивки участников на группы по принципу: а) подбор по силам или б) подбор по территориальному признаку. Первый принцип более правильный. Разбивая на группы, нужно стремиться иметь в них нечетное количество участников, так как это позволяет кружкам иметь свободный праздничный день, который может быть использован как отдых или для общих экскурсий.

С. СЫСОЕВ

ИСПРАВЛЕНИЕ ПРАВИЛ РУЧНОГО МЯЧА

(ХАНДБОЛ)

28 марта 1925 г. ВСФК утвердил изменения в правилах ручного мяча. Во избежание могущих возникнуть разногласий в правилах игры, считаем целесообразным опубликовать принятые поправки, не дожидаясь выхода руководства по этой игре, уже находящегося в портфеле нашего издательства.

В настоящее время мы имеем следующие книги, трактующие о этой игре. (Помещены в порядке выхода в свет, сохраняя заглавия подлинников).

1. Пелепейченко, П. Л. «Избранные игры в ручной мяч». Изд. 1923 г. «Молодой Рабочий» Харьков, 92 стр. Тираж 5000.

2. Харлампиев, А. Г. «Ручной мяч» (Хандбол). Изд. 1923 г. «Рабочая библиотека физкультуры» ВЦСПС. Стр. 17. Тираж 5000.

3. Ромм, М. Д. «Ручной мяч». Статьи в журнале «Красный Спорт» № 2 и 3 1924 г.

4. Центр. Б. Спартака. «Гандбол». (Ручной мяч), правила. Статья в «Вестнике Физической Культуры». Харьков. № 3, 1924 г.

5. Ромм, М. Д. «Ручной мяч и итальянская лапта». Изд. 1924 г. ВВРС, 78 стр. 50 к. Тираж 5250.

6. Гориневский, В. В., Марц, В. Г. и Родин, А. Ф. «Игры и развлечения. Изд. 1924 г. «Молодая Гвардия». 195 стр. 1 р. 30 к. Тираж 5000.

7. Собецкий, М. и Пейсин, М. «Спортивные игры—хандбол и хоккей». Изд. 1924 г. «Общед. популяр. библиотека Спартака». Ленинград. 70 стр. 35 коп. Тираж 5000.

В самом начале следует оговориться, что у нас в Союзе есть два варианта этой игры: «**ручной мяч**» (Handball) в форме, принятой на его родине в Германии и культивируемый у нас в Ленинграде, Москве и ряде других городов, и «**гандбол**» (ручной мяч), культивируемый на Украине, главным образом, в Харькове. Обе формы настолько сильно отличаются одна от другой, что целесообразнее о них говорить, как о самостоятельных играх. Полагая, что игры вполне могли бы ужиться в наших условиях — мы предлагаем сохранить за ними и их названия — для украинской «гандбол», а для РСФСР— «ручной мяч».

Из вышеприведенного списка №№ 1 и 4 трактуют о гандболе, а нижепомещаемые поправки относятся к «ручному мячу» [1]).

Из оставшейся литературы нужно отбросить № 2, как не только требующий больших поправок, но и имеющий очень неудачную редакцию, запутанную лишними терминами.

Ко всем остальным, т.-е. 3, 5, 6 и 7 нужно добавить лишь следующее:

§ 1. Поле для игры в ручной мяч представляет собой прямоугольник, длиною от 105 до 90 метров и шириною от 70 до 60 м. (Лучше размер среднего футбольного поля).

Поверхность площадки должна быть ровной.

Примечание. Для женщин от 15 лет и подростков мужского пола от 13 лет площадка должна быть длиною от 80 до 70 м. и шириною от 60 до 50 м.

В последующих параграфах, трактующих о размере поля, необходимо изменить цифры 8 на 12; 5 метров на 7,30; 16,5 на 20 и 11 на 13 метр. Оставить меньшие цифры для игры женщин и подростков.

Мяч. § 7. Мяч должен быть круглый и иметь в окружности от 69 до 71 см. и весить перед игрой от 367 до 423 грамм (футбольный № 5). Наружная оболочка мяча должна быть сделана из кожи.

Число игроков. § 8. «Наименьшее число игроков команды—9».

Обувь. § 9. «Ношение игроками обуви с гвоздями или ботинок, имеющих каблуки, гвозди или футбольные шипы, запрещается.

Игрок, у которого обувь не соответствует этому правилу, не должен быть допущен к игре или удален из игры и допускается вновь лишь при наличии обуви, соответствующей данному правилу.

Продолжительность игры. § 10. «Когда условия соревнований требуют, чтобы игра дала определенный резуль-

[1]) В одном из ближайших №№ «Известий Ф. К.», мы думаем дать описание и правила игры гандбол.

В Сев.-Америк. Соед. Штатах какой-то «физкультурный энтузиаст» (а, может быть, и просто шарлатан) вербует учеников для своей системы «зарядовой гимнастики» по радио.

Каждое утро радиосигнал будит его учеников. Затем следует описание упражнений и, наконец, таковые проделываются под музыкальный аккомпанимент помещающегося возле учителя пианиста. Иностранные журналы сообщают, что изобретатель имеет уже сотни тысяч учеников.

Здесь мы не будем разбираться в том, какова природа успеха американца и что здесь перед нами:—действительно ли благое намерение или же попросту деловой «бизнесс».

Хочется отметить лишь одно.—Возможность использовать наше радиолюбительство в истинно-физкультурных целях. Какие формы должно принять это дело на практике—заранее сказать трудно. Возможно, что после первых популярных лекций о физкультуре и ее значении, представится возможность преподносить и конкретный материал, как инструкторам, так и физкультурному активу непосредственно.

тат, которого не удалось достигнуть в течение положенного времени, то после перерыва в 10 мин. дается добавочное время 20 мин., разделенных на 2 половины по 10 минут, причем перед первыми 10 минутами кидается жребий на выбор ворот, а перед вторыми делается (без перерыва) обмен воротами; если игра все же кончится в ничью, то она продолжается до первого гола, но в общей сложности вся игра не может длиться более трех половин (30+30+20+10) для мужчин и (20+20+5+5+10) для женщин и подростков. Если же и по истечении добавочного времени игра окончится в ничью, то она прекращается...»

Мяч в площади ворот. § 23 «...Если мяч вброшен в свою площадь ворот, полагается угловой бросок.

Если мяч попадает в «площадь ворот» так, что его нельзя достать руками, не входя в нее, то он может быть введен в игру только вратарем».

Свободный бросок. § 24 (пункт г). При вхождении в чужую «площадь ворот полагается свободный бросок с линии «вне игры».

Штрафной бросок. § 25. «Штрафной бросок дается за нарушение правил § 22 (в № 3, § 12, в № 6—§ 29 и в № 7—§ 29).

13-ти метровый бросок. § 26. «13-ти метровый бросок дается при нарушении § 22 (в № 3—§ 12, в № 6—§ 29 и в № 7—§ 29) в своей штрафной площади.

Спорный мяч. § 27. Спорный мяч бросается так же, как и в баскетболе[1]).

[1]) (См. № 11—1925 г. газеты «Красный Спорт», Изменения в правилах игры «баскетбол»).

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

А. ИТТИН

ФИЗКУЛЬТУРА В АЗЕРБЕЙДЖАНЕ

Пока приходится говорить о физкультуре в г. Баку и его уезде, но не потому, что не пришлось обследовать другие уезды, а по заявлению самих работников. Только железнодорожные организации в направлении к Тифлису имеют кое какие физкультурные намеки.

Вот почему, пожалуй, в Баку и не знаешь, где найти Аз. СФК при АзЦИК'е; то ли его не видно, или он не работает; то ли ему еще нет работы никакой, и он ждет, пока места его раскачают).

Фактически работает за себя и за АзСФК—БСФК. Основной базой всей работы являются профсоюзы. Знакомясь с работой профсоюзов и БСФК, пришлось наблюдать ряд интересных вещей и взаимоотношений. Если коснуться методической работы, то БСФК ее поставил и ведет. Все занятия ведутся по своевременно разрабатываемым программам. Минус в них один—они слишком гимнастические, узко кружковые. Явление это—результат засилия старых «соколов».

В связи, может быть, с этим и объясняется почти полное отсутствие до последнего времени широко поставленной массовой работы,—по легкой атлетике, водному спорту и по экскурсиям.

Правда, нужно учитывать и своеобразность местных условий, как бытовых, так и климатических. Так, например, если в теплую погоду ветрено—публика уже неохотно лезет в воду,—слишком привыкнув к теплу и не имея никакого закала. Далее вопрос о полном отсутствии тюрок среди занимающихся. Тут очень много причин. Первая и основная причина этого недостатка — отсутствие инструкторов-предподавателей туземцев. Неоднократно решения АзЦИК'а о создании специальных курсов по подготовке кадров тюркских преподавателей и судей оставались в воздухе и тянется эта история уже почти два года.

Не менее важна вторая причина — незнакомство русских преподавателей с языком и с местными национальными играми и спортом. Ведь совершенно ясно, что тюркскую массу совершенно невозможно втянуть в физкультуру, подходя к ней с европейскими методами и играми.

Вот почему нужно раньше изучить все возможное из их особенностей в играх и спорте, а уж потом итти к ним с готовой методикой.

Совершенно прав был тов. Парсаданов — представитель ЦК АКСМ в АзСФК, когда предлагал использовать уже сейчас такую простую, всем известную в Азербейджане и пользующуюся большой популярностью игру, как «альчики»— очень схожую с русскими «бабками». Защищая свое предложение от нападок «критиков», он правильно указывал, что, не вдаваясь в сугубую научную оценку полезности этой игры, необходимо использовать ее, как меру, завлекающую, могущую объединить вокруг себя группу. А соответственно обработанная группка в деревне уже является крупной агитационной базой.

Вот, исходя из этого же положения и своеобразных бытовых условий, особенно женщин, невозможно с чисто европейскими методами шефства итти в тюркскую деревню. Одно появление в такой деревне мужчин в трусиках может вызвать протест, а если появятся девушки в своих спортивных костюмчиках, то это может вызвать бурю возмущения и даже изгнание пришельцев всем наличным составом деревни.

Но если для периферии есть не только объяснение, но и оправдание, то для Баку и его районов ни того, ни другого нет. Полное отсутствие тюрок, как мы уже говорили, резко бросается в глаза. А взрослых на 3.0000 занимающихся всего 60—70 чел., из них 30—35 чел. членов рабпрос—учителей. Женщин всего 4. Вот и весь наличный состав взрослых. Кроме добрых пожеланий, пока не было сделано ничего. Но сейчас взят резкий курс на исправление всего этого дела. Профсоюзы, раскачавшись, начинают тянуть это дело на полный ход.

Они не только зашевелились, но и выделяют деньги, приобретают инвентарь и решено внести в сметы расходы на водные станции, лодки и площадки.

А как раз с этим делом в Баку было очень плохо. Из оборудования наибольшим числом были гимнастические снаряды и городки. Из игр процветает и по сие время исключительно футбол. Только рост за последнее время втягиваемых девушек из школьных возрастов помогает проникновению в повседневную жизнь баскетбола. Легкая атлетика начинает также процветать.

Наиболее отсталым нужно считать для Баку положение с водным спортом. Несмотря на все благоприятные условия, только сейчас начинает широко приступать к воде СФК; эта грубейшая ошибка должна быть поставлена на вид. Люди у них были, например, Гржебовский— старый бакинский работник по плаванию — «человек-рыба», как он мне сам представлялся Не почему-то и он, обилие возможностей СФК игнорировались. С другой стороны у водников такая крайность. Взяли, соорудили из старой баржи плавучую водную станцию—«яхт-клуб», с вышкой для прыжков, трапом и пр. Казалось, совсем хорошо. Но руководителям этого оказалось мало. «Строить, так строить». Взяли, да воздвигли на палубе гимнастический городок и решили вести тут же все эти выкрутасы, и это в то время, когда баржа стоит у самого берега—бульвара, да и палуба не так уже велика и удобна для таких занятий

У горняков дело пошло хорошо. Они уже имеют вновь построенные две станции. Первые стали строить шлюпки, имеют хорошего работника по водному спорту — тов. Зевадовского.

Вообще, сейчас уже можно быть спокойными за воду, так как и маленькие союзы и все остальные ведомства стали заниматься и отпускать деньги на водный спорт.

Очень плохо было и осталось с помещениями и площадками для занятий. Площадки или в грязи на задворках, или между нефтяными цистернами, на ужасном грунте и в пыли. С помещениями не лучше — старая байдарка, старый б. кинематограф без окон, амбар из под зерна и т. п.

Есть очень хороший центральный зал БСФК, к которому прикреплен целый ряд союзных кружков, но он находится на седьмом этаже и пока доберешься до него, то успеешь целиком выдохнуться.

Слева вверху.—Урок гимнастики в Воронежской 5 школе II ступени (3 группа Б).

Справа вверху.—На занятиях в 5 школе II ступени в Воронеже (2 группа Б).

Внизу.—У юных физкультурников (школа 9-ти-летка) станц. Окуловка, Октябрьской жел. дор. 6-я группа подростков от 14 до 17 лет.

Сейчас уже ведутся работы по приведению этих недочетов в порядок. Союзы идут в работу энергично, помимо денег вводят у себя организаторов-общественников при Азотделах союзов.

И вот здесь-то никак не можешь уловить целесообразности тех ненормальных взаимоотношений, кои существовали между БСФК и АСПС. БСФК только недавно отказался от «командования» непосредственно кружками профсоюзов и пошел по пути ВСФК, направляя руководство через ведомства и организации. С одной стороны, это объясняется отсутствием «де факто» председателя БСФК—т. Нейштадта в работе БСФК, а с другой—некоторой обособленностью АСПС и слабой связью с БСФК. Сейчас сей недочет, к обоюдному, кажется, удовольствию, ликвидируется. Но как на характернейший пример этого «военного периода», нужно указать на следующее. Союзы, обнаружив, при крайней скудости свободных территорий в Баку хорошее свободное место, боятся о нем заикнутся совету, так как последний может не дать его им, а начать брать с них специальную аренду. Это не анекдот, а факт. На такую «законсперированную» площадку указывал мне тов. Ахумов — инструктор текстильщиков на Зыхе. Спрашивается, зачем такая политика, когда оба не пользуются полем и с неприязнью смотрят друг на друга.

Касаясь внутренней работы в кружках, нужно указать на ряд дефектов. Хотя они и существуют по общему для всех положению, но внутри их много слабых сторон. Так, связь их с общей клубной работой слаба. Правления им уделяют мало внимания.

Часто, чтобы только выполнить «неприятную обязанность», они выделяют какого-нибудь члена правления и прикрепляют его к кружку, как наблюдателя. Иногда получается хорошо, но иногда бывают, по словам инструктора Макарова от пищевиков, и такие результаты: «От правления клуба прикреплен один член, через которого мы получаем средства, но который сам не занимается. В физкультуре ничего не понимает, интересуется больше снимками спорт-кружков. Если деньги дали на физкультуру, то они расходуются часто не по назначению или член их расходует по своим надобностям, а потом из своего жалованья добавляет и выходит, когда надо денег, ты не получишь, а если получил, скорей расходуй, иначе они уйдут на другое дело».

Дальше так нельзя работать. Нужно такие и им подобные больные места выявлять на общих собраниях членов клуба, городских конференциях физкультурников, старост и т. п.

Были и есть еще минусы по врачебному контролю. Были случаи, когда одному и тому же физкультурнику почти в одно время два врача давали совершенно различные советы. С антропометрией было тоже очень слабо, так как не только нет оборудования, но и медицинских сил выделено крайне мало. Последними решениями БСФК и АСПС этот вопрос сдвинут с места и даны уже деньги на приобретение инвентаря.

Точно также обстояло дело с литературой и спорт-инвентарем. Это также сейчас выправлено.

В связи с полным отсутствием в г. Баку мест для занятий по физкультуре, решено строить площадки как в районах, так и в городе. В то же время уже приступлено к подготовительным работам по постройке центрального стадиона.

Все же, несмотря на указанные недостатки и промахи, нужно сказать определенно, что во всей работе за последний год заметен огромный сдвиг. Курс правильный — учтена заинтересованность масс, двинута легкая атлетика, водный спорт, экскурсии. Некоторые нелады изживаются. Все предпосылки за успех. Как лучшее доказательство будущих успехов, помещаем ниже решения президиума АСПС по физкультуре.

Что они будут выполнены, в этом не может быть сомнения, так как «штаб азербейджанских пролетариев»—АСПС — своих решений на ветер не бросает.

ВЫПИСКА

из протокола № 11 заседания президиума Азербейджанского совета профессиональных союзов 7/III—25 г.

103 **Слушали:** О физкультуре (тов. Эдельсон).

103. **Постановили:** а) считать необходимым организовать кружки физкультуры при рабочих клубах или крупных предприятиях,

б) Считать необходимым регулярный созыв совещаний инструкторов и бюро кружков физкультуры.

в) Предложить КО АСПС повести широкую кампанию по вовлечению в кружки физкультуры членов профсоюзов, обратив серьезное внимание на привлечение взрослых рабочих и работниц.

г) Имея в виду приближающуюся летнюю жару, обратить внимание на оборудование летних площадок.

д) Считаясь с местными условиями г. Баку, обратить особенное внимание на организацию водного спорта.

е) Обратить внимание профсоюзов на необходимость пополнения библиотек соответствующей литературой по физкультуре.

ж) Предложить страхорганам и ГЗО организовать медицинское освидетельствование членов кружков физкультуры.

з) Поручить КО АСПС вести подготовительную работу к профсоюзной олимпиаде, приурочив ее к первомайским праздникам.

и) Предложить Бак. совету физкультуры приступить к переподготовке наличного кадра инструкторов физкультуры и подготовке нового кадра инструкторов—тюрок.

104. **Слушали:** О постройке стадиона (т. Эдельсон).

104. **Постановили:** а) Считать необходимым постройку в г. Баку большого союзного стадиона.

б) Предложить КО АСПС к следующему заседанию президиума представить проект постройки стадиона и смету расходов по постройке его.

Подписи: Председатель Иванов.
Секретарь Воробьев.

КИПРОВСКИЙ

ФИЗКУЛЬТУРА В ОБЛАСТИ „КОМИ"

Областной совет физ. культуры в области «Коми», фактически начал свое существование с 12 января 1924 года.

Выбранный совет президиума наметил план работы и закончил этим свою деятельность.

Следующее собрание совета в составе, подобранном более удачно, состоялось уже 2 июня, после которого и началась фактическая его деятельность. Одной из причин неработоспособности первого состава ОСФК был неудачный выбор председателя его, ничего общего не имевшего с физической культурой, мало интересовавшегося ею, да к тому же еще перегруженного партийной и советской работой.

На организационном собрании новый совет ОСФК твердо наметил план работы. Создал две секции: спортивно-техническую и научную, на которую были возложены также вопросы агитации и пропаганды идей физвоспитания.

Затем удалось организовать парусный спорт, плавание и несколько футбольных команд. Но работа протекала все же вяло и с большими перебоями. И только с наступлением зимнего сезона 24—25 года совет начинает разворачивать свою работу. Путем договоренности с местным отделом народного образования организуются регулярные занятия по физвоспитанию в школах II ступени, семилетке и подтехникумах.

Отремонтирован и приведен в надлежащий вид спортивный клуб, находящийся в ведении ОСФК. Организована спорт-ячейка при СФК, в которую записалось свыше 100 чел.; есть еще много желающих, но недостаток инструкторов и малая вместимость клуба заставляют отказывать в приеме.

Все записавшиеся разбиты на группы, при чем несколько групп выделено особо, с целью подготовки первичных руководителей по физвоспитанию.

В области инструкторов, окончивших специальные школы, наберется человек 6—7 и, они в большинстве, находятся в областном центре; на местах же, в уезде, нет не только подготовленных инструкторов, но нет и таких, которые бы знали основы физкультуры и поэтому организация групп по подготовке первичных руководителей крайне необходима и своевременна.

ОСФК взято руководство по физвоспитанию над пионерами и красноармейцами, при чем последние, кроме программы, преподаваемой по строевой линии, частично работают и в ячейках. В школах, ячейках, у пионеров и красноармейцев провел и медицинский осмотр.

Местный Обисполком отпустил в прошлый бюджетный год на физкультработу 2500 руб. Эти средства были израсходованы на приобретение футбольных мячей, дисков, купальных костюмов и др. имущества, устроен плот с вышкой, сделаны парусные лодки и т. д.

В нынешнем году Губисполкомом отпущено 2000 руб. Если к этой сумме прибавить ту, которую предположено собрать со спорт-вечеров, то этих средств хватит на сметное время.

В общем, имеются все предпосылки для того, чтобы двинуть с мертвой точки физвоспитание трудящихся «Коми».

К окончанию зимнего сезона

Слева вверху—последний в сезоне хоккейный матч гор. Николаева. Допризывники выигрывают у сборной города со счетом 4 : 1.—Справа вверху—открытое лыжное соревнование в Красноярске. На старте.—В центре—группа ребят лыжников спорткружка зав. «Волокуши» в Ярославле (посредине инструктор).—Слева внизу—общий вальс фигуристов на катке ЛГСПС в Ленинграде. (Фигурная секция дала в этом году много новых учеников).—Справа внизу—ленинградские соревнования по лыжам 22 марта. Старт на 5 клм.

ЗА РУБЕЖОМ

БУРЖУАЗНЫЙ СПОРТ ЗИМОЮ 1924—25 года.

Соревнования минувшего сезона, если и отличались значительным интересом, то все же далеко уступали 23—24 г. с его мировой Олимпиадой.

Особенно это давало себя знать в лыжном спорте, где, собственно говоря, и не было выступлений действительно международного масштаба, так как лучшие лыжники мира: норвежцы и финны решили не ездить в центральную Европу за слишком дешево дающимися им победами, уступив таковые единичным шведским гастролерам.

Печальнее было то, что финны с норвежцами так и не удосужились устроить ни одного матча между собою. Причина этого явления лежит, повидимому, в том, что финны все еще чувствуют себя слабее норвежцев по излюбленной последними и прививающейся повсюду сильно пересеченной дистанции.

В скоростных коньках, хотя и разыграны были европейские и мировые первенства, но... слишком уж сильно было превосходство Тунберга над не вошедшим из-за плохой зимы в форму норвежцем Ларсеном. Американцы же, чувствуя свою слабость, решили попросту не тратиться на переезд в Европу.

Фигурное катанье прошло, как всегда... т.-е., со средним интересом, присущим этому красивому, но сравнительно мало увлекательному для западных любителей сенсаций и острых ощущений спорту.

Хоккей... о нем ниже.

Что касается катанья с гор на санях (бобслей, скелетон, тоббоган), гонок на лыжах за лошадью и проч. соревнований полуувеселительного характера, мало пока известных у нас, то таковые, думается, можно обойти молчанием.

Перейдем теперь к отдельным видам спорта!

Коньки.

Первые месяцы сезона с их рядом открытых соревнований по отдельным странам, начались тревожным для норвежцев предзнаменованием. Их Роальд Ларсен, чемпион мира 23 - 24 года, оказался совершенно не в форме и проиграл на чемпионате страны своему соотечественнику Моэну (вернее Муну). Видеть же в этом последнем достойного конкурента финну Тунбергу не приходилось.

На первенство Европы, имевшее место в Сен-Морице (Швейцария) финны не поехали. Отправившиеся же туда, и, к слову сказать, долго кочевавшие в ночь прибытия из одного отеля в другой (отпугивали бешеные цены), норвежцы потерпели сенсационную неудачу, будучи побиты молодым австрийцем Полачеком, проигравшим до того первенство своей страны Мозеру, (имея, однако, за собой обе стайерские дистанции).

Технические результаты скороходов были следующие:

500 мтр.: Ларсен (Норвегия) 44,6; Ольсен (Н.) 45, Полачек 48.—*1.500 мтр.*: Полачек 2:34. Ларсен 2:37, Ольсен 2:47.—*5 000 мтр.*: Полачек 9.22, Ларсен 9:43, Ольсен 9:45. *10.000 мтр.*: Полачек 19:48, Ларсен 20:07, Ольсен 20:31.

Первенство мира закончилось блестящим триумфом Финляндии. В соревнованиях, происходивших 21 22/II в Осло, участвовало 15 норвежцев, 6 финнов, 1 швед и вновь испеченный „чемпион Европы" Полачек.

Тунберг, сумевший к этому времени войти в форму, уверенно взял три первые дистанции и лишь немного уступил на 10.000 такому великолепному стайеру, как его же соотечественник Питила. Последний, между прочим, отвоевал у Ларсена и Моэна, завядших на длинной дистанции, второе место в общем расчете.

Полачек был очень плох (как и у себя на родине) на коротких дистанциях, на пять тысяч значительно подтянулся (заняв шестое место в 7,2 сек. за победителем Тунбергом), на десять же тысяч оказался, даже, третьим, непосредственно за Питиле и Тунбергом, подтвердив тем самым наличие больших задатков..

Недавно в Москве демонстрировалась фильма «Парижская Олимпиада». Фильма, хотя и сработанная с некоторым уклоном на широкую западную публику, все же дает массу интересных технических моментов. Особенно интересны замедленные с'емки, позволяющие точно изучить технику движений спортсменов. Места уже заинтересовались фильмой и ждут ее. На нашем снимке один из кадров начала картины.—Шествие по стадиону английских представителей и участников.

Технические результаты сильнейшими участниками были показаны нижеследующие:

500 мтр.: Тунберг (Финл.) — 44,7; Валлениус (Ф.)—45.1; Оваска (Ф.)—45.4; Ларсен (Норвегия—46; Халворсен (Н.)—46 *1.500 мтр.*: Тунберг 2:23; Валлениус—2:26,5; Моэн (Н.)—2:28,4; Ларсен—2:29,1; Ольсен 2.29,2; Питиле (Ф.) — 2 29,4. *5.000 мт .*: Тунберг 8:43,4; Питиле — 8:46,7; Моэн — 8,47.1; Ларсен — 8:47,3; Тайтинен (Ф)—8,47,8; Полачек (Австрия) — 8:50,5. *10.000 мтр.*: Питиле—18.01,5; Тунберг—то же время; Полачек 18:13,1; Карлсен 18 17; Моэн—18:21.2; Ларсен—18:30,8

Характерно, между прочим, что на Западе никак не могли понять того, что наши, командированные в Норвегию конькобежцы ехали туда для соревнования с рабочими организациями. Много писавшие о братьях „Мельников" и „Ипполитов" спортивные буржуазные газетки, так, кажется, и не уразумели причин отказа их выступать на „Первенстве мира".

„Редицив" зимы, имевшийся повсеместно в марте месяце, позволил скоростному конькобежному спорту дать несколько интересных международных встреч. Отметить из них надо финско-норвежский матч 7 –8 марта в Выборге, куда приехали Ларсен и Моэн. На сей раз Ларсен сумел ближе подойти к былой форме и лишь немного отстал по всем дистанциям от Тунберга, Моэн же выше пятого места не поднимался.

На 500, 1500 и 10.000 мтр. Тунберг и Ларсен заняли последовательно первые и вторые места со следующими результатами: *500 мтр.* Тунберг—45,9; Ларсен — 47,6. *1.500 мтр*: Тунберг—2 26; Ларсен—2:28,3. *10.000 мтр.*: Тунберг — 18:32.1; Ларсен 18.37,9. На *5.000 мтр.* первым был Питиле (9:05,3), вторым Тунберг (9:08,4) и только четвертым, позади Пайвинена, Ларсен (9:18,4).

Фигурные соревнования на первенство Европы дали победы Боклю (Вена) в мужском разряде, Тиль (Вена) в женском и паре Гоппе (из Тропау).

Характерна, повидимому, и вся атмосфера фигурных соревнований, постепенно идущих от спорта к театральному представлению. Если здесь и нет еще официального профессионализма, то дело безусловно идет к тому. По крайней мере, большинство фигуристов, гастролирующих в Сен Морице и Давосе, находятся в форменной кабале у содержателей местных отелей и без их разрешения не имеют права выступать на других курортах. Дошли ли гостинницы до того, чтобы в своих проспектах наряду с рекламированием электричества, ванн и прочих удобств сообщать о виде из окон на каток с тренирующейся на нем знаменитостью – об этом западные газеты умалчивают.... Но, пожалуй, оно не без того.

Чтобы покончить с фигурным спортом, предлагаем вниманию читателей результаты первенства мира," разыгранного в Вене с явным преимуществом местных конькобежцев.

Мужское одиночное катанье: Бокль, женское одиночное — Ярош-Цабо (бывш. Планк-Цабо, чемпион мира с 1921 г.), парное Ярош-Цабо и Вреде (на полбалла впереди французской Жоли-Бруне). Скандинавские фигуристы со своей пресловутой 13-летней фигуристкой Соней Гени в розыгрыше не участвовали.

Хоккей.

Повсюду на Западе, за исключением Скандинавских стран, ультивируется игра в хоккей плоской шашкою, командами в восемь человек и на поле, несколько отличным от наших размеров.

В Скандинавии же, наравне с этим „классическим" хоккем, играют и в. так называемое, „бэнди", аналогичное русскому хоккею. Последняя игра, видимо по существу значительно интереснее и завоевывает у наших северных соседей все большую популярность.

На континенте же о ней ничего не слышно.

По „классическим" хоккейным правилам разыгрывалось в этом году в окрестностях Праги (Смоковец) первенство Европы, в котором не участвовали, однако, финалисты 24 года Франция (победительница) и Швейцария, а также и Англия. Оспаривать первенство явились лишь четыре страны. Впереди всех оказалась Чехо-Словакия, заработавшая 6 очков. Далее следовали Австрия (3 очк.), Швейцария (2) и Бельгия (1).

Результаты отдельных игр: Чехо-Словакия с Австрией 3:1 со Швейцарией 1:0, с Бельгией 2:2; Бельгия со Швейцарией 1:1, с Австрией 0:2.

Французские и английские команды предпочли тем временем гастролировать на швейцарских курортах, где отличались Оксфорд и Кембридж, выигравшие (правда, в борьбе) у местных клубов. Надо при этом отметить, что английские университетские команды в подавляющем большинстве составляются не из природных англичан, а из канадцев, приехавших в метрополию учиться или служить. А хоккейный класс Канады, надо полагать,

В в е р х у—момент соревнования в катании с гор на т. н. „тоббоганах" (Канада). Сани эти отличаются способностью совершать прыжки, подобные прыжкам на лыжах. Удовольствие это, однако, требует большой сноровки, т. к. при приземлении кальщик рискует удариться о доску саней и получить серьезные повреждения (вплоть до разрывов связок и перелома позвоночника). Пускают „тоббоганы" по нескольким параллельным, разграниченным снеговыми валиками, дорожкам.

В н и з у—Зимнее купанье в Сев. Америке пользуется сейчас не меньшей популярностью, чем у нас. Принимают в нем участие, также и женщины; более того, американцы опередили нас в этой области спортивного закаливания тем, что устраивают также и снежные ванны, а также культивируют зимою прыжки в воду (в широкие проруби) с большой высоты.

известен всем, хотя бы по победе ее в финале олимпийских игр 24 г. над Северо-Американскими Соединенными Штатами (11:6).

Ближе к весне, наконец, состоялся и еще один интересный турнир в Париже в „Ледяном дворце". Здесь, в столь необычайной зимнему спорту душной атмосфере ночного кабачка, на глазах одетой в бальное платье публики, скрытые наполовину волнами табачного дыма, носились по искусственному катку миниатюрных размеров канадцы, англичане, французы. Победительницею в конечном результате вышла канадская команда, выигравшая у англичан (отдельные игроки здесь были тоже по преимуществу канадцы благодаря лучшей сплоченности. С честью вышли из соревнования и французы, мужественно сопротивлявшиеся Англии (проиграли 2:3 после двух дополнительных сроков). В самом начале сезона общий интерес вызвали гастроли хоккеистов Берлинского конькобежного клуба в Швейцарии. В Давосе немцам сразу же удалось выиграть у местного международного конькобежного клуба двумя командами со счетом 10 и 5:1, а затем в сильной конкуренции взять кубок Шпенглера. Особо знаменателен исход встречи берлинцев с Оксфордом. И здесь победили немецкие игроки при счете 7:2.

В Скандинавии западный хоккей с его 8 игроками и деревянной шашкой вместо мяча уступает постепенно место „бэнди", аналогичному нашему хоккею. На снимке момент игры на первенство Швеции и команда-победительница клуба „Гэта".

Что Германия, столь слабая по конькам (скоростным) все же недурно играет в хоккей, об'ясняется в первую очередь, конечно, большим распространением там детнего („травяного") хоккея. Отсюда и сыгранность команд, и зна ие тактики игры, и техники ударов. При таких предпосылках уже не столь трудно восполнить недостающую технику.

Лыжи.

Как указывалось выше, ни финны, ни норвежцы минувшей зимой на континент не ездили. Кроме того, не встречались они и между собою.

Поэтому наибольшой интерес в сезоне в смысле технических достижений имели не международные соревнования, а первенства Норвегии, Финляндии — в первую очередь, а затем и Швеции.

В Норвегии лыжный сезон достиг наивысшего пункта своего развития как и всегда во время состязаний в Холменколлен.

Непобедимый Торлиф Хауг на этот раз в них не участвовал и поэтому победителем в основной 17 километровой дистанции оказался по праву сильнейший после него лыжебежец Норвегии Гроттумсбраатен, занявший на олимпийских играх прошлого года второе место.

Время Гроттумсбраатена 1:03.08, на 1 м. 29 сек. лучше результата Хауга в 24 году. За победителем следовала целая плеяда видных гонщиков с О. Хегге, Эльгстоном и Гааконзеном во главе (1:04:39, 1 06:05, 1:07:00). В прыжках первое место занял соперничающий с Туллин Тамсом Гаральд Окерн.

Второе крупное соревнование Норвегии гонка на 30 клм. в Ховеланде, происходило по оттепели со снегом, т.-е. при колоссальном подлипе. Гроттумсбраатен здесь не участвовал и победителем вышел в силу этого Кнарбах со временем 3 07 07. Из холменколленцев ближайшим на четвертом месте был Гааконзен.

Финляндия разыгрывала свое первенство по трем дистанциям: в 10, 30, 60 клм. На первой Тапани Нику был побит часто дарящим неожиданностями, но не всегда тренирующимся Райвио. Зато 30 и 60 клм. Нику выиграл легко впереди Лапалайнена, тогда как Райвио на 30 километрах занял пятое место, а на 60 совсем не шел.

Технические результаты — 10 клм. Райвио 33:42; Т. Нику 34:39.5; Лапалайнен — 34:47. 30 клм. Т. Нику — 1:48:15; Лапалайнен — 1:52:18. 60 клм. Т. Нику — 5:22:07; Лапалайнен — 5:28 07.

Сравнительно слабее результаты у финских женщин — 5 клм. в 25 21 у Айно Райвио, правда, по тяжелому ходу.

В Швеции, на первенствах, 18 клм. достались Альму, 30 — Жонсону и 50 — Хедлунду. Времена соответственно — 1 40.05, 2:07:55 и 3:44:04.

Интересна шведская гонка на 90 клм., давшая в этом году рекордный результат (Свен Уттерстром). Чемпион Швеции на 50 клм. Хедлунд был четвертым, в 7 м. 40 сек. за победителем. Мужественно прошла все 90 клм. и женщина — Маргарита Нордин (10 час. 16 мин.).

Из соревнований континента отметим лишь два. Большую 50 килом. гонку Чехо-Словакии, набравшую на старте 130 представителей Германии, Австрии и Чехо-Словакии и „Кубок Франции" (гонки на 18 и 50 клм. и соревнования в прыжках), явившихся местом встречи представителей романских стран и шведских „гастролеров".

В Чехо-Словакии победителем вышел Донт (немецкое спорт-общество Чехо-Словакии) с очень хорошим для трудной дистанции 28 клм. подъема и 22 спуска (в Исполинских горах) временем 3:44:25. Только пятым подошел к финишу чемпион Германии Курт Эндлер.

Разыгрывавшееся до того отдельно первенство немецких областей Чехо-Словакии происходило на дистанции в 17 клм. (общий уклон всего пути 150 мтр.), тоже в горной местности.

Здесь как и в минувшие годы победителем вышел Жозеф Адольф со временем 1:03:10. Курт Эндлер был вторым (1:05:2) и лишь третьим оказался второклассный норвежский лыжник Бломет.

Из других чешских лыжников немецкого происхождения нельзя не отметить братьев Карла и Мартина Нейнер и Г. Мюллера.

Во Франции „Кубок" вторично и без борьбы выиграли шведы, 18 клм. взял Израельсон (1:28), впереди своего соотечественника Форсмарка (1 30). На 50 клм. оба шведа лишь поменялись местами (Форсмарк — 4:14:31, Израельсон — 4:17:20). Далеким

третьим здесь был итальянец Геррин (4:58:10). Еще в 6 м. 32 сек. за ним — француз Божье. Удачнее выступали местные лыжники в прыжках, где первое и второе места разделили Бальма и Равенель (Франция).

За ними оказались: Рантцано (Италия), Ботела (Испания) и лишь пятым швед Зеландер, имевший, правда, самый длинный прыжок данного соревнования (33 мтр).

Лишь успех в прыжках дал возможность французам и итальянцам не особенно далеко отвалиться от Швеции при общем подсчете очков, имея соответственно 46 и 40 очков против 56 у северян.

В заключение отметим еще, что в Германии, где раньше серьезно увлекались лыжами лишь жители гористых юго-восточных областей (Богемия), сейчас лыжный спорт широко развивается и в самом Берлине.

Тут уже есть и искусственный трамплин для прыжков, дающий возможность совершать полеты до 25 мтр., и относительно приличные лыжебежцы (результат на 10 клм.—48:30).

НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В КИТАЕ (ЮЖНЫЙ КИТАЙ, КВАНТУНСКАЯ ПРОВИНЦИЯ)

Конечно, две приводимые ниже заметки не дают сколько-нибудь исчерпывающего ответа на столь широкую тему, но в своем роде интересны и они. Здесь проходят перед нами непосредственные впечатления моряка-очевидца, столкнувшегося с физкультурной жизнью Китая на практике. И старые национальные формы местного спорта, и заимствованные из Западной Европы разновидности вплоть до футбола, и скаутское движение—прошли перед нашим корреспондентом, оставив, если и не глубокое, то, во всяком случае, живое впечатление.

Впрочем... Уступим место автору.

«Китаец-спортсмен, с косой, в неуклюжем голубом халате»,—наверное, так представляет себе иной русский спортсмен китайского коллегу.

И совершенно напрасно! Прошло то время, когда китаец носил косу, а китайские женщины заковывали свои ноги в колодки, уродовали их и тем навсегда теряли возможность заниматься спортом.

Здесь, в Южном Китае, в Квантунской провинции—сердце революционного Китая. Здесь косы и колодки считаются грубыми и ненужными пережитками старого строя. Ловкость и подвижность китайцев делает их природными футболистами, а выносливость и выдержка хорошими бегунами.

Однажды, в один из вечеров смычки с курсантами школы Вампуа, китайским комсомолом и гимнастическим обществом, мне пришлось быть очевидцем всего спортивного, что может дать самобытный Китай.

После музыкальных номеров и китайского оригинального балагана, на сцену вышло двое китайцев, одетых в широкие шаровары, с обнаженным торсом. Тело их было смазано чем-то густым и липким.

Предстоял номер китайской национальной драки, что-то среднее между джиу-джитсу и боксом. Дрались только ладонями, нанося удары и ребром ее, и лицевой, и наружной стороной. Удары были крепки и молниеносны. Переводчик передавал, что иногда такие удары бывают смертельны. Во все время драки китайцы делали ужасные гримасы, до неузнаваемости искажая свое лицо, и все время шипели, подражая змеям. Удары ладоней оставляли на теле яркие полосы, борцы извивались не хуже змей, шипению которых они подражали. А кончив бой, опять приняли прежнее выражение и только чуть-чуть быстрее дышали, что показывало на великолепную тренированность.

По общему впечатлению борьба эта опаснее бокса по силе и эффекту ударов, а по быстроте, неожиданности и простоте их, лучше джиу-джитсу.

Вторым номером был поединок, напоминавший бой гладиаторов в Риме. Сеть и короткий трезубец у одного и щит и меч, расширенный к концу и довольно длинный, у другого. Поединок очень живописен по красоте движений. Окончился он тем, что боец с трезубцом удачно выбил меч у «гладиатора», опутав последнего сетью и делая вид, что умерщвляет его.

Следующие выступления по фехтованию, бои на рапирах и на национальных китайских мечах были действительно хороши и показали, что китайцы любят это дело и усиленно тренируются в нем. Красота выпадов, стремительность ударов прямо-таки восхитительны. Оригинальны бои на длинных прутьях, гибких и крепких. По маскам, защищающим голову и плечи, словно град стучали удары палок. Этот вид спорта бесподобен, как самозащита.

Китайская борьба немного отлична от французской и опять-таки оригинальнее, быстрее и красивее ее. Борятся и руками и ногами, но несмотря на это, борьба корректна, борцы с уважением относятся друг к другу и нет той профессиональной зависти и злобы, какие имеют место в Европе.

Заключением вечера смычки было массовое соревнование на мечах, классическое с точки зрения китайского спорта, при чем все бойцы шипели и коверкали свои лица и ударяли мечами о пол, делая сальто в воздухе. От всего зрелища веяло чем-то экзотическим и дико-красивым.

Вечер смычки окончился выступлением женских групп и скаутов. Последние великолепно одеты и организации их полны всеми приспособлениями и снарядами. К сожалению, теперешние скауты—дети богачей, но тем лучше; больше инвентаря и снаряжения достанется детям китайского пролетариата после китайского Октября, который уже не за горами.

Уличные фехтовальщики в Китае.

БИБЛИОГРАФИЯ

И. И. Мюллер. «5 минут в день—гимнастические упражнения для развития и сохранения физической силы и здоровья». С предисловием проф. Гориневского. Из-во «Время». Ленинград. 1925 г., стр. 122, цена 80 коп.

К оценке книги, данной в предисловии проф. Гориневским, можно почти целиком присоединиться. „Пять минут в день", несмотря на претензии автора положить эту „краткую систему" в „основу физкультуры", по существу представляет из себя „зарядовую гимнастику" и как таковую ее квалифицирует проф. Гориневский. Подбор упражнений „краткой системы" мало отличается от такового в остальных Мюллеровских системах. Обычная для автора акцентировка на упражнениях для мышц брюшного пресса и очень мало внимания мускулатуре плечекого пояса. Зато детально разработан вопрос о дыхании во время упражнений, что, несомненно, увеличивает их ценность и чего почти не касается автор в своих предыдущих системах. По укоренившемуся у автора обычаю, система претендует на универсализм и предлагается всем, в возрасте от 5 до 85 лет. К сожалению, стремясь к универсализму и идя навстречу бытовому консерватизму, автор в „краткой системе" свел на нет представляющую наибольшую ценность во всех остальных „системах Мюллера" водяную процедуру после физических упражнений.

В общем, все же „краткая система" является одною из наиболее удачных попыток Мюллера дать систему комнатной гимнастики.

Что касается теоретического отдела, то здесь читатель вновь встретится с жестокой критикой шведской системы. Обоснования автора противоречат данным физиологии, а порой и вовсе парадоксальны. Для массового читателя теоретическая часть, как слишком специальная, будет непонятна и неинтересна. Книга много выиграла бы, если-б издательство урезало теоретическую часть, хотя бы наполовину.

И. Яблоновский.
В. Добровольский.

Г. А. Калачев. Метод об'ективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. С предисловием К. А. Мехоношина. Рекомендовано инспекцией вневойсковой физической подготовки РККА. Физкультиздат В и МСФК, стр. 48, цена 30 коп.

Автор своевременно поднимает чрезвычайно острый вопрос. Кристаллизующиеся организационные формы постановки физподготовки в РККА вызывают необходимость выявления степени и об'ема физподготовки того или иного коллектива. Для того, чтобы наблюдение за результатами подготовки носило об'ективный характер, автор считает необходимым производство двух параллельных видов наблюдений; а именно: 1) врачебно-контрольных обследований, 2) специальных испытаний по физической подготовке.

Последняя часть является предметом разработки автора. Вкратце его работа заключается в следующем: автор подбирает 12 видов упражнений, которые, по его мнению, должны выявить всестороннюю физподготовку занимающегося. Установление известных норм по каждому виду дает возможность судить (посредством 10-ти бальной оценки) о выявлении результатов: исключительных, отличных, хороших, удовлетворительных и слабых. Сумма баллов и деление их на количество видов дает средний балл достижений по всем видам. Например: занимающийся подвергается испытанию по 12 видам и показывает в баллах следующие результаты: 3—4 5—6—6—5—4—7—6—4—4—4 т.-е. в сумме 58, деленное на 12 или общую оценку 4,8.

Если таким же путем подвергнуть испытанию коллектив (например, взвод), то общая сумма средних баллов, деленная на количество участников, даст представление об общей подготовленности коллектива. Подобная же операция с несколькими однородными коллективами даст средний показатель более крупного об'единения и т. д. Таблицы составлены так, что операции по горизонтали и вертикали могут показывать: общую оценку достижений одного участника, общую оценку коллектива, среднее достижение по одному виду и т. д.

Не входя в оценку отдельных моментов, которые, еще может быть, требуют обсуждения и шлифовки, надо признать, что об'ективный подход автора является чрезвычайно ценным и своевременным. Несомненно, надо перенести практические предложения автора в область гражданской работы. Строительство и постановка физкультуры в профсоюзах особенно пригодны в этом отношении. Нужно поэтому широко поставить ознакомление физкультурников с трудом тов. Калачева.

В заключение приходится только отметить некоторые дефекты в самом расположении материала. В научном труде обычно либо наглядный материал (таблицы, диаграммы, схемы) служит иллюстрацией к тексту, либо текст является пояснением к наглядному материалу. В последнем случае наглядная часть должна быть концентрирована. В книжке же Калачева наглядный материал, являющийся центром работы, разрознен, что страшно затрудняет чтение книжки. Побольше внимания к таким моментам. Необходимо, чтобы книжка импонировала не только своим содержанием, но и расположением материала, а также и внешностью.

И. Яблоновский.
В. Добровольский.

ВСНХ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТРЕСТ РЕЗИНОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР

„РЕЗИНОТРЕСТ"

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Маросейка, 12, тел. 2-50-17. ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ — тел. 5-88-26.

МОСКОВСКОЕ ТОРГОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ — Маросейка, 12, тел. 4-41-38.

К СПОРТИВНОМУ СЕЗОНУ ПРЕДЛАГАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

ВЕЛОСИПЕДНЫЕ шины и камеры,
КАМЕРЫ для футбольных мячей,
МЯЧИ — лаун-теннис,
МЯЧИ резиновые всех размеров,
РУКОУПРАЖНИТЕЛИ,
резиновые **ТУФЛИ** и пр.

СОБСТВЕННЫЕ ТОРГОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ и СКЛАДЫ ВО ВСЕХ КРУПНЫХ ГОРОДАХ СССР.

Адрес для телеграмм: „РЕЗИНОТРЕСТ".

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

Главлит № 32119 Интернациональная 39-я тип. „Мосполиграф", Путинковский, 3. Заказ № 1235. Тираж 15000 экз.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ

НА ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ

ЖУРНАЛ ВОЖАТЫХ

„ВОЖАТЫЙ“

руководящий орган ЦБ пионеров при ЦК РЛКСМ

В журнале принимают участие все деятели детдвижения.

Нет вожатого, который-бы не читал и не выписывал свой журнал.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

На весь 1925 год 24 №№ . 4 руб. 65 коп.
На 6 месяцев . . . 12 №№ . 2 руб. 45 коп.
На 3 месяца . . . . 6 №№ . 1 руб. 25 коп.
На 1 месяц . . . . . 2 №№ . — руб. 50 коп.

Цена отдельного номера 30 коп.

157-1

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫСШЕГО и МОСКОВСКОГО СОВЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

исполняет заказы на книги по физкультуре и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежом при получении задатка в размере $^1/_2$ стоимости.

Пересылка за счет заказчика.

Заказы и деньги направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская площ., Столешников пер., 8.

158-5-10

3-й ГОД ИЗДАНИЯ **ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА** **3-й ГОД ИЗДАНИЯ**

НА

„ПРИЗЫВ“

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ КУЛЬТРАБОТЫ ПРОФСОЮЗОВ

„Призыв“ ставит своей задачей разработку вопросов культстроительства среди пролетариата, освещение и изучение опыта низовой, массовой работы и выработку общей линии в вопросах союзной культработы.

Учитывая запросы низового культработника, журнал будет уделять внимание вопросам научной и художественной жизни СССР и за границей, а также физической культуре пролетариата.

В журнале принимают участие: **т. т. Антошкин Д. А., Бахметьев Вл. М., Бескин Эм., Бубнов А. А., Бухарин Н. И., Бузиньер Н. О., Веселов С. П., Ветров А., Гастев А. К., Гиринис С., Гольцман А., Гальперин С., Далин В. Деготь В., Диамент Х., Исаев И. С., Иоффе О., Керженцев П., Лозовский С. А., Левман С. С., Лейзеров М. С., Луначарский А. В., Мартов Б. И., Мещеряков Вл., Майзель И. Полонский В. П., Плетнев В. Ф., Подвойский Н. И., Покровский М. Н., Растопчина М. А., Реззина В., Рендель А. М., Рейнберг Л. А., Розанов Д. А., Сенюшкин Ф. М., Сидоров А. А., Славинский Ю., Тугендхольд Я. А., Томский М. П., Трахтенберг А., Тарабукин Н. М., Теплицкий Я., Челяпов Н. И., Чекис Л. А., Федорченко Л. С., Шапиро Б. Г., Яковлев Я. А., Яковлева В. Н., Яроцкий В. Я. Якуб К., Эдельсон З.** (Азербейджан), **Эльский Б.** и др.

ПОСТОЯННЫЕ ОТДЕЛЫ:

Общий (руководящие и дискуссионные статьи по вопросам культработы).
Рабочий клуб.
Методика культработы.
Практика культработы.
Культура, наука, искусство.
На Западе.
Хроника.
Физическая культура.
Критика и библиография.

Ответственный редактор Ф. М. СЕНЮШКИН. Издатель: ВЦСПС.

Адрес редакции: Москва, Солянка, 12, РИО ВЦСПС, комн. 2, телеф. 5-82-65.

Адрес конторы: Москва, Солянка, 12, РИО ВЦСПС, (крест. парадное) 1-й этаж.

Условия подписки: На 1 год — **13** руб.; 6 мес. — **7** руб.; 3 мес. — **4** руб.; 1 мес. — **1** руб. **50** коп.

В Ленинграде подписка принимается в отделении РИО ВЦСПС, пр. Володарского, 56, тел. 1-46-74.

159-1

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ

ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТЕЙ

для физкружков:

Личная карточка	Ц.	3 к.
Анкета	»	5 »
Сводная ведомость	»	10 »
Сведения	»	10 »
Врачебно-контрольная карточка участника соревнований	»	3 »
Карточка антропометрических измерений	»	10 »
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу	»	3 »
Врачебно-контрольная карточка антропометрическ. измерений.	»	3 »

Пересылка за счет заказчика.

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее $^1/_2$ стоимости заказа.

Требования направлять в **книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ**

Москва, Советская площ., Столешников пер., 8.

160-5-10

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ

в любом количестве предлагает

СПОРТ-МАГАЗИН ТОРГСЕКТОРА ВСФК

(Москва, Столешников, 6. Тел. 4-39-41).

ЗАКАЗЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО по получении всей суммы

Ростомеры (с сиденьем) — 45 руб. **Спирометры** — 20 руб. Аппараты **Рива-Роччи** — 45 руб. **Динамометры** — 30 руб. **Стетоскопы** — 1 руб. **Сантиметровая** лента — 75 коп.

ПЕРЕСЫЛКА и УПАКОВКА ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА

161-5-10

ВОПРОС: ГДЕ КООПЕРАТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КРУЖКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ФАБКОМЫ и МЕСТКОМЫ МОГУТ ПРИОБРЕСТИ САМОЕ ЛУЧШЕЕ, САМОЕ ДЕШОВОЕ и В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ

СПОРТИВНОЕ БЕЛЬЕ, БЕЛЬЕ ТРИКОТАЖНОЕ и БЕЛЬЕ-СЕТКУ.

ОТВЕТ: ТОЛЬКО В ЦЕНТРАЛЬНОМ СКЛАДЕ и ОПТОВО-РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНАХ ТРЕСТА

„МОСТРИКОТАЖ“

КОТОРЫЙ ПРОИЗВОДИТ ВСЕВОЗМОЖНОЕ БЕЛЬЕ В МАССОВОМ КОЛИЧЕСТВЕ.

ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА и ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СКЛАД:

Москва, Ильинка, Старопанский пер., д. № 3. Телеф. 2-89-12 и 2-90-18.

МАГАЗИНЫ:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка, 10.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

162-5-19

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН. И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И [illegible] ВФИЗ. КУЛЬТ.

1925
№ 9
МАЙ

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

при ЦК Р. Л. К. С. М.

Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотажные, трусики и т. п.

БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.

ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

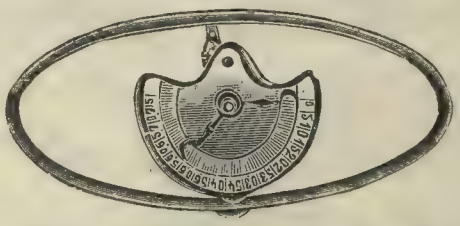
НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА

ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ

Высылка наложенным платежом при получении задатка

166-447-4



Т-во „ГЕРМАНИЯ“

Москва, Петровка, 15. Телеф. 1-65-71.

Весы Фербенкса, для взвешивания людей, высшего качества	250 р.
Ростомеры лучшей работы, эмалированные	45 р.
Динамометры Колена	35 р.
Аппараты для измерения кровяного давления, Рива-Роччи лучшей заграничной конструкции	60 р.
Спирометры Фебуса	15 р.
Спирометры Гутчинсона с блоками	50 р.
Циркули Вебера	20 р
Циркули для измерения груди и головы	15 р.

Также имеются измерит. ленты, фонендоскопы, стетоскопы, гемометры, камеры Тома и т. д.

Высылка производится немедленно при переводе 25% заказа.

167-369-2.

СПОРТ-МАГАЗИН

Торгсектора ВСФК

МОСКВА, Столешников пер., 6.

Тел. № 4-39-41.

Весы Фербенкса	
Ростомеры	от 25 р. до 40 р.
Динамометры Колена	30 р.
Сфигмоманометры Рива Роччи	от 32 р. до 45 р.
Спирометры Фебуса	13 р.
Спирометры Гутчинсона с блоками	45 р.
Циркули Вебера	18 р.
Стетоскопы, измерительные ленты	

Высылка наложенным платежом при получении 50% стоимости заказа.

Принимаются ЗАКАЗЫ на всевозможные СПОРТИВНЫЕ ФОТО-РАБОТЫ.

Имеются все СНИМКИ соревнований и выступлений.

Обращаться в Спорт-магазин Торгсектора, Москва, Столешников пер., 6.

168-5.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 мая 1925 г. № 9

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции**: Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ФИЗКУЛЬТУРА И БОРЬБА С ПРОФВРЕДНОСТЯМИ И ПРОФЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Для того, чтобы правильно использовать физкультуру, как коррекцию профвредностей [1]), надо установить предварительно следующие два факта.

Во-первых: коррекция профвредностей (т.-е. исправление вредных влияний данной профессии) вовсе не обязательно должна выражаться в физических упражнениях. Наоборот, некоторые профессии так утомляют работника, что лучшей формой коррекции является абсолютный покой. Если вредность профессии заключается напр., в страшном шуме, напряжении, то лучшей формой коррекции после работы будет: спокойно полежать, без шума, закрыв глаза и ни о чем не думая. Физические упражнения, т.-е. еще большая нагрузка, в таких случаях могут принести даже вред.

Во-вторых: профессиональные вредности редко поражают один только орган; на одном из органов (легкие, сердце) они обыкновенно отражаются особенно вредно; но и другие органы мало когда бывают пощажены. Возьмем текстильную, табачную, металлическую или химическую промышленность. Профессиональная вредность их поражает больше всего органы дыхания. Но и другие органы (прежде всего сердце) редко остаются незатронутыми этими вредностями.

Отсюда вывод: коррекция против профвредностей не должна ограничиваться упражнением только одного органа, а должна иметь в виду и общее укрепление организма.

После этих общих замечаний перейдем конкретно к отдельным профвредностям.

Почти каждая профессия в современных условиях, при нынешнем уровне техники, имеет те или другие вредности. Даже земледельческий труд, который, казалось бы, протекает на свежем воздухе, в гигиенической обстановке, и то имеет свои вредности. Основные из них: большое физическое напряжение (потому-то грыжа считается профессиональной болезнью крестьян) и резкая перемена температурных условий работы: солнце, дождь, ветер при разгоряченном состоянии (поэтому-то так распространен ревматизм среди крестьян).

Но особенной вредностью отличаются, конечно, промышленные работы.

Основные вредности, которые мы встречаем в промышленном труде, сводятся к следующим:

А) профессии, связанные с вдыханием пыли (текстильщики, табачники, печатники, металлисты) или вредных газов (химики, резинщики и т. д.). Главный страдающий орган—легкие. Поэтому в основе своей коррегирующие упражнения должны быть направлены здесь на гимнастику („вентиляцию“) дыхательных путей, на укрепление грудного пояса. Детальные упражнения, в интересах экономии места, здесь не буду приводить: их можно найти в любом руководстве по физкультуре, в частности в брошюре т. Кальпуса: „Физкультура на дому“. Подчеркну лишь, особенно в виду начала летнего сезона, что плавание—один из лучших видов коррекции против этих вредностей;

Б) профессии, связанные с сидячим положением. Они ведут к „круглой спине“ (ослабление мышц спины), ослаблению в ногах. Характерна фигура ветерана-швейника: круглая спина, запавшая грудь, выпуклый „пузырем“ живот, кривые ноги. В дальнейшем это ведет к ослаблению легких, сердца (нервные сердцебиения), недочетам в моче, половых органах.

Коррекция: упражнение мышц позвоночника, брюшного пресса, общая дыхательная гимнастика, бег, лазанье, метания и т. д.

[1]) Все, что говорится здесь о коррекции профвредностей и заболеваний, относится по существу и к профилактике.

Примерно то же относится к профессиям, требующим стоячего, наклонного положения тела.

В) Профессии, связанные с перетаскиванием больших тяжестей. Они вызывают прежде всего перенапряжение (расширение) сердца, неравномерное питание кровью организма (прилив крови к соответствующим мышцам и отлив от других органов).

Коррекция: полный покой после утомительной работы. Затем—легкие упражнения или гимнастика, особенно имеющие в виду упражнение органов дыхания. Абсолютно избегать всего, что еще более напрягает уставший организм.

Г) профессии, так-называемого «умственного труда», т.-е. требующие сильного напряжения органов восприятия, мышления, внимания. Обычно они связаны с сидячей работой.

Вредность: односторонний прилив крови и сидячее положение приводят к малокровию, профессиональным невралгиям, ослаблению легких и сердца; постоянное умственное напряжение—к нервному переутомлению, нервным заболеваниям, бессоннице.

Коррекция: самые разнообразные и довольно сильные физические упражнения, гимнастика в перерывах в самой работе. Плавание здесь играет очень большую роль, особенно, как коррекция вредностей нервной системы: улучшается общее самочувствие, уменьшается бессонница и т. д.

Спорт обязателен для работников умственного труда.

Таковы основные профессиональные вредности и основные коррекции против них. Виды упражнений или виды гимнастики легко расшифровать, руководствуясь любым учебником по физкультуре.

Но одно при этом необходимо иметь в виду: при той же самой профвредности одна и та же коррекция одному может быть полезна, другому вредна.

Казалось бы: разве может быть вреден спорт (скажем, велосипедный) для работника умственного труда, который по неделям сидит за книгами и бумагами согнувшись. Разве не полезно ему «размяться» на велосипеде и оздоровить все свои органы. В 99% — полезно, а в 1% может быть вредно—если у такого работника, скажем, нездорово сердце. Такая «коррекция», по существу правильная, может принести не пользу, а вред данному работнику.

Дыхательные упражнения при дыхательных вредностях очень полезны; но если применить сильные дыхательные упражнения (скажем, при беге) рабочему с пораженными уже туберкулезом легкими, то получится не польза, а вред: может быть, даже, смертельное кровохарканье.

Дыхательная гимнастика, вообще говоря, полезная для данной профессии, может быть вредна данному рабочему.

И т. д. и т. д.

Отсюда вывод: коррекции должны индивидуализироваться и проводиться только после врачебного освидетельствования. Значение врачебного контроля в физкультуре выдвигается и здесь на первый план. Без врачебного контроля нет советской физкультуры.

И последнее замечание: всякие физические упражнения, а особенно коррекции, должны производиться в гигиенической обстановке (прежде всего на чистом воздухе). Вовсе не обязательны для этого снаряды. Наоборот, абсолютно все коррекции можно производить без снарядов и в домашней обстановке, но непременно в чистом воздухе. Физкультурник должен понимать физические упражнения не формально (провел физические упражнения «по программе»—и оздоровился!), а по существу. И если текстильщику проделывать самые правильные дыхательные упражнения, но в накуренной, пыльной комнате, то вредность его профессии не уменьшается, а увеличивается: при усиленных упражнениях он еще больше загрязняет и раздражает свои и без того ослабленные и раздраженные легкие.

Обстановка для физкультурника—главное. Вот почему неправы те, которые формально понимают наш призыв к солнцу, воздуху и бегают в трусиках, с непокрытой головой, обнаженным телом по пыльным улицам городов. Что хорошо на берегу моря, в деревенской обстановке, то может быть вредно в городе.

Все коррекции, задача которых — оздоровить ослабленные органы, должны производиться непременно в гигиенической обстановке и прежде всего на чистом воздухе.

Коррекции — могущественнейшее средство оздоровления рабочего класса. Это — самое ценное во всей физкультуре для пролетариата.

Но, чтобы достичь цели, коррекции должны применяться правильно и прежде всего — под врачебным контролем.

Праздник физкультуры в Харькове во время первомайских торжеств. Физкультурники проходят парадом по улицам города.

Ин. БАГАШЕВ

МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРЫ В РАМКАХ КУРОРТНОГО РЕЖИМА

Физическая культура на курортах требует особенно внимательного распределения различных своих приемов. В широком понимании физическая культура охватывает и физические упражнения, и общий гигиенический режим, и пользование солнцем, воздухом и водой в целях укрепления и закаливания. В этом смысле физическая культура относится в сущности к области гигиенического врачевания и в значительной степени совпадает с установившимися нормами санаторного или курортного распределения времени. Поэтому становится вполне понятным, что она не может быть в режиме курортного дня каким-то инородным телом, а напротив, должна войти органической частью в ежедневное расписание.

Курортный режим давно уже принят врачебной мыслью, как важный фактор, принимающий непосредственное участие в курортном лечении, и даже в значительной мере об'ясняющий преимущественную силу курортного лечения по сравнению с городским. Современное развитие методики гигиенического врачевания (в широком смысле) дает достаточные основания настаивать в деле выработки курортного режима на обязательной комбинации следующих трех элементов: 1) курортного лечения, 2) санаторного режима и 3) физических упражнений.

Первый элемент—курортное лечение—является главным фактором с точки зрения лечащего врача, который чаще всего видит на первом плане патологическую картину данного случая. Конечно, нет никаких оснований оспаривать у врача его первенство в чисто медицинской области. Но, все-таки, необходимо отметить, что не менее существенное значение имеется за общим состоянием данного организма, за его наследственными и благоприобретенными (или злоприобретенными) качествами. Поэтому, отдавая должное лечебным процедурам на курорте, следует твердо помнить, что эти процедуры не должны поглощать у больного все его дневное время и мешать правильному расписанию гигиенического режима.

Второй элемент—санаторный режим—правильно считается основным условием для успешного лечения на курорте, ибо поистине весьма полезно, оторвавшись от нездоровых условий „труда и быта“, перенестись в новую обстановку санаторно-курортной жизни и беспрекословно подчиниться разумному расписанию дня. Сосредоточить свое внимание на улучшении, укреплении и восстановлении здоровья, отказаться от вредных привычек (в пище, в работе, в отдыхе, в сне), приобрести гигиенические навыки, воспринять воспитательное воздействие и санаторно-просветительное влияние хорошо организованного учреждения,—вот пути и способы незаменимого действия санаторной жизни на больного. Санаторное расписание можно взять из тех программ, которые уже испытаны на курортах в санаториях, в домах отдыха и в детских колониях. Сами по себе курорты сохранили еще от полной и строгой „санаторизации“ ближайшего прошлого известную долю полезных схематических расписаний, к которым курортный опыт последних лет привнес существенные поправки. Из этих поправок важнейшая касается тех больных, которые проходят курс лечения на курорте амбулаторным путем и для которых руководящим органом может быть курортная поликлиника, своими указаниями выравнивающая линию их домашнего режима.

Третий элемент—физическая культура в более узком смысле или, точнее, физические упражнения—являются пока еще новым членом в семье целебных сил природы. Основанный на принципе д в и ж е н и я, вооруженный данными из физиологии мышечной и нервной системы, опираясь на тесную внутреннюю связь органов движения с кровообращением и эндокринными железами, посягая на воспитательное воздействие точных дозированных систематических движений на психику, этот способ по праву требует себе место в ряду курортных факторов. Подчиняясь лечебному контролю врача на курорте, состоя в тесном союзе с санаторным режимом, физическая культура или физические упражнения должны занимать надлежащее место в дневном расписании больного. При этом следует ясно и точно установить следующие условия: 1) из общего запаса упражнений выбираются лишь те, которые приемлемы для данного круга курортных больных, 2) постоянный контроль врача обеспечивает своевременную перемену в интересах лечения, 3) осторожная дозировка и согласование приемов с особенностями основного лечения, проводимого на данном курорте, предохраняет от возможного вреда больному, 4) виды физических упражнений оцениваются по их качественному различию и количественной разнице в так называемой нагрузке, 5) даже некоторые виды спортивных упражнений (без соревнований) и игр, на ряду с легкими трудовыми процессами допускаются к применению на курорте.

Исходя из этих общих положений, можно выработать примерную схему курортного дня, которая, конечно, не может быть принята целиком и без поправок ни на одном курорте, но зато для каждого курорта пригодится как канва для составления собственной программы, применительно к местным особенностям. Эту схему можно представить в следующем виде:

8—10 ч.	Пробуждение, утренний туалет, (некоторым больным обтирание или купанье) зарядовый урок физических упражнений. Ранний завтрак.
10—12 ч.	Лечебные процедуры (гидро-, аэро-, гелиотерапия), врачебный осмотр, биометрия.
12— 2 ч.	Ближние прогулки, солнечные ванны, лечебные процедуры второй очереди.
2— 4 ч.	Обед, покой, послеобеденный отдых (обязательно на открытом воздухе).
4— 5 ч.	Полдник, вечерние процедуры (питье воды, массаж? купанье? механотерапия?).
5— 7 ч.	Физические упражнения (гимнастика, игры на воздухе, лечебный дозированный труд, прогулки).
7— 8 ч.	Ужин, вечерняя визитация, необходимые процедуры (перевязки? ин'екции? втирания?)
8—10 ч.	Умственные, общественные, художественные занятия.
10—11 ч.	Вечерний туалет, обмывание, обтирание и проч.
11— 8 ч.	Сон, обязательно в чистом воздухе.

Приведенная схема, именно, не что иное, как схема. Отдельные пункты ее непременно будут выброшены или ослаблены на одних курортах, расширены или даже добавлены новыми—на других. Часы тех или иных „занятий“ курортного больного будут отодвинуты вниз или вверх—по местным климатическим и иным условиям. Начало применения программы полностью будет определено на разных курортах и у разных больных по разному: с большой подготовкой и выжиданием у слабых, с немедленным началом—у ожирелых. Временные перерывы в случае нужды, обязательный воскресный отдых для всех войдут в обиход под строгим надзором врача.

При этом номере всем подписчикам рассылается проспект Издательства о подписке на периодические и непериодические издания.

Неполучивших просят сообщить по адресу: Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.

О. ПЕНЧКО

КУДА И КАК УСТРАИВАТЬ ЭКСКУРСИИ

Техника подмосковных экскурсий

Выбор того или иного маршрута, в зависимости от способов передвижения и пред'являемых к экскурсии требований, может быть весьма различен. Обычно экскурии устраиваются в музей, в природу и на производство. Все эти три вида проводятся в течение всего лета. Преобладает, конечно, музей-усадьба. Причиной этого является наиболее легкая организация такой экскурсии. Но надо предостеречь устроителей от большого увлечения этими усадьбами. Все усадьбы построены по одному типу и находятся по преимуществу в многолюдных и дачных местностях, что представляет некоторое неудобство. Для ознакомления с ними достаточно рекомендовать одну-две, наиболее выдающиеся, как, например, Архангельское, или Кусково.

Наиболее рациональным является построение плана экскурсий на все лето. Если имеется в виду почти постоянный состав экскурсий, то такой предварительный план даже необходим.

Какой же план может быть предложен? Когда социальное положение экскурсантов более или менее однородное, например, исключительно рабочие одного вида промышленности, учителя, медики и т. п., план должен быть составлен соответственно их интересам. Когда же экскурсии приходится устраивать от об'единенных клубов или площадок с весьма разнородным составом, план следует строить по краеведческому уклону, в сторону изучения окружающей обстановки.

Еще многие москвичи увлекаются диковинками далекого края, многие знают Крым и Кавказ, как свои пять пальцев, а на то, что у них, как говорят, под самым боком находится, смотрят, как на что-то совершенно обычное. Под Москвой есть своя Швейцария и Америка и свои величайшие загадки; сама же Москва есть сплошное море тайн и диковинок. Обзор края надо начинать именно с Москвы еще зимой, или по будням с 6—7 вечера летом. Здесь сосредоточен центр всей административной, культурной и экономической жизни государства в прошлом и настоящем. Несколько экскурсий в Кремль, или хотя бы вокруг стен Кремля, на Красную площадь, Китай-город, Мясницкую, Замоскворечье, улицу Кропоткина, Революционный и Коммунальный музеи дадут обильный запас интереснейшего материала. В окрестности экскурсии можно направить: в Хорошево (геология), Дьяково-городище, Боровской курган (древние поселения), Лосиный Остров, Кунцево, Малаховку (растительный мир); окрестности Звенигорода, Подольск - Дубровицы, окрестности станции Влахернской—берега реки Яхромы и Волкуши, Ромашково и Боровиху. Нерское—Долгое—Круглое озера (наиболее красивая природа, леса и воды); в деревню с обычным хозяйством; с хозяйством, где преобладают кустарные промыслы (Вязьма, Звенигородск. уезда) и с образцовым хозяйством (деревня Бурцево); сельско-хозяйственные коммуны или совхозы (Якунчиково, 1-й госуд. омолодильный рассадник, совхоз Дубровицы, Марьино-Знаменское); село Знаменское (подмосковное садоводство и огородничество; Рублево, (поля орошения — городское благоустройство); Подольск, Дмитров (уездные города, в последнем есть краевой музей); промышленность (обзор московских фабрик может заменить необходимость осматривать их в окрестностях); научные учреждения (Кучино, Петровско-Разумовское, Битцы); монастыри-музеи древне-русского искусства (Троицкая лавра, Новый Иерусалим); музеи-усадьбы помещичьего быта (Архангельское, Останкино, Кусково).

Если состав экскурсантов предполагается весьма текучим, то никакой разработки плана не требуется, но все же экскурсии надо по возможности разнообразить и иметь расписание экскурсий хотя бы недели за две вперед.

Несколько слов об агитации. Экскурсии все еще мало популярны в массах, и когда речь идет хотя бы о небольших расходах со стороны участника, то экскурсии приходится агитировать, чтобы возбудить к ним интерес. Особенно необходимо прибегать к широкой агитации при устройстве первых экскурсий, так как в дальнейшем публика уже втягивается и, как заявляют многие, „живет экскурсиями". Простейшим агитационным средством, кроме разных газетных заметок и специальных экскурсионных докладов, служит плакат. Последний может быть исполнен в красках, с характерными снимками экскурсий и должен быть составлен в таких выражениях, чтобы завлечь экскурсантов. В плакате следует указать и на особенно заманчивые стороны: красоты природы, купанья, интересные предметы или памятники, которые можно увидать на экскурсии. Массовые экскурсии следует проводить под девизом „ближе к природе". При извещении об экскурсии, во избежание каких бы то ни было недоразумений, надо указывать:

1) местоназначение экскурсии,
2) тему,
3) время и место сбора,
4) время возвращения и
5) стоимость экскурсии.

Место сбора назначается такое, которое может быть легко найдено. Например, у вокзалов следует выбирать место близ под'езда, отнюдь не внутри.

Время сбора назначается в зависимости от времени отправления экскурсии. Если экскурсия устраивается с предварительной записью и обеспечена билетами и местом в поезде, то сбор назначается за полчаса до отхода поезда, с тем, чтобы за 15 минут уже все были в вагоне. В других случаях—сбор назначается раньше. Дело со сбором с первых же экскурсий надо поставить так, чтобы не приучать экскурсантов сильно запаздывать или собираться в течение целого часа. На сборном пункте производится запись или регистрация экскурсантов.

Стоимость экскурсии определяется из расходов по проезду, ночевкам, оплате руководителей, содержанию штата и помещений, по канцелярским расходам и страхованию (2—5%). Кроме упомянутых на месте, бывают расходы за вход в музей, устройство чая, частичного или полного питания и проч.

На сборном пункте руководителю нужно осмотреть снаряжение экскурсантов: указать на необходимость здесь же запастись провизией, если на экскурсии таковой нельзя будет получить, обратить внимание на излишний багаж и напомнить о недостающих вещах, в целях назидания к следующей экскурсии. Эти пункты условия всегда необходимы. Молодежь, особенно одинокая, очень часто совершенно беспечно смотрит на питание и обыкновенно думает, что все это можно достать на любой станции и в деревне. В экскурсионной практике бывали и такие случаи, что экскурсантка явилась на экскурсию с ручной собачкой, а другой—с полным энциклопедическим словарем Граната. Конечно, первый случай в экскурсии неприемлем совершенно, а второй явился бы обузой для всей экскурсии.

При проезде по железной дороге руководителю надо вменить в правило, если только имеется возможность, разместить экскурсантов в отдельном вагоне, проездные билеты на руки каждому не выдавать. Это полезно тем, что экскурсанты будут больше иметь в виду руководителя, не разбредутся по всему поезду, и в течение всей экскурсии не отделятся от общей группы. Говоря о способе передвижения экскурсии вообще, надо указать, что когда совершается пеший переход всего лишь в несколько километров, то совершенно безразлично, каким способом этот переход совершается, но когда нужно пройти десяток или даже несколько десятков километров, то тут надо уже иметь в виду некоторые основные правила самого перехода и его гигиенические условия: прежде всего, все время надо держаться наиболее естественного шага, т.-е. скорость не должна превышать 4—4,5 километра в час. Не надо совершенно ходить в рядах там, где этому препятствуют местные условия, например, неровности, лужи и т. п. Во избежание длинного растягивания экскурсии, почаще следует подрывать пыл передних. Когда экскурсия совершается с ночевкой, то максимум пешего перехода надо делать именно перед ночевкой. При выборе путей, дороги следует избирать

наиболее удобные, хотя бы приходилось жертвовать более коротким расстоянием. Для пешехода простые проезжие дороги и тропинки гораздо удобнее шоссейных, а местные дороги, хотя бы и с совершенно закрытыми видами, интереснее таких же дорог с открытыми ландшафтами, но идущих среди поля.

Преждевременной усталости значительно способствует потение ног и тесная обувь. В этом случае перед отправкой в путь полезно смазывать ноги свиным салом и по возможности пользоваться вместо чулок мягкими портянками, обувь же иметь более свободную.

Ночевка является боевым вопросом в экскурсии. Такие экскурсии гораздо интереснее, а от руководителя они требуют большого умения наладить все, как следует. Хороший сон—залог бодрого настроения экскурсанта. Не выспавшись, он весь день чувствует себя усталым, раздражителен и невнимателен к содержанию экскурсии. Между тем правильному ночлегу мешают: отсутствие мягкой подстилки по сравнению с домашней, жаркое или холодное помещение и, чаще всего, особенно среди молодежи, это повышенное настроение, хохот и перестрелка в темноте разными предметами. С последним обстоятельством руководителю справиться зачастую бывает довольно трудно. В качестве меры, заведомых шалунов лучше всего разбить по разным местам от своей компании. Лучше же всего раз и навсегда завести такой порядок, чтобы после установленного времени совершенно прекращались всякие разговоры. Утром будить экскурсантов следует только по сигналу руководителя, а отнюдь не по инициативе тех, кто случайно проснется раньше.

С группой до 30—40 человек всегда легко устроиться с ночевкой в деревне или в совхозах, при более же многочисленной группе необходимо сговариваться предварительно, на предмет занятия под ночевки школ, которые обычно летом пустуют.

Основным успехом экскурсии является ее административный аппарат, т.-е. руководитель. Совершенно безразлично кто и как разрешает этот вопрос предварительно, но как бы хорошо он не был разрешен, при неумелом руководстве все пойдет на смарку. Вот почему самое серьезное внимание надо обращать на выбор руководителя. В общем, к руководителю должны быть пред'являемы следующие требования:

1. Он должен быть широко общителен с массами и иметь у них авторитет.

2. Занимая привилегированное положение, он не должен использовать его для своих личных целей, например, занимать особые места в вагоне, устраиваться в ночевке отдельно от экскурсантов и в лучших условиях, или давать предпочтение какой-либо группе экскурсантов. При посадке в поезд руководитель должен садиться последним.

3. Руководителю необходимо знать хорошо маршрут экскурсии, все его кратчайшие и лучшие дороги и не обращаться с этой целью ко всякому встречному.

4. На пути следования он должен всегда обращать внимание экскурсантов на интересные места, памятники и т. п., а также знать названия видимых при этом сел и фабрик, так как к руководителю всегда будут обращаться с подобными вопросами.

5. Руководитель должен уметь организовать на остановках игры, песни и вообще уметь отвлечь экскурсантов от скуки.

В случае несовместимости всех этих свойств в одном лице, возможны и два руководителя, но и в этом случае вся административно-правовая часть, во избежание разногласий, должна сосредоточиваться в одном.

Смычка с солнцем, воздухом и природой.

Г. Иосса.

Наступающее лето должно быть серьезным поворотом в части использования солнца, воды и воздуха, путем проведения экскурсий. Прогулки в лес, на реку и в поле должны войти в быт физкультурников, не являясь, как это было до сих пор, исключительными „праздничными вылазками".

На помещенном рисунке изображена прогулка деревенских школьников в лес. Улыбающиеся лица ребят в полной мере выражают интерес к такого рода прогулкам. Необходимо нашим городским пионерам, проводящим смычку с солнцем через маршировку по пыльным тротуарам города пойти по „летним" стопам деревенских ребятишек.

А. ЛАНДСБЕРГ

О ЛЫЖАХ НАДО ДУМАТЬ ЛЕТОМ

Известная поговорка гласит: „Сани готовь летом, а телегу зимой". О лыжах вполне уместно сказать то же самое.

Производство лыж у нас с количественной и с качественной стороны обстоит очень печально. Только совершенно небывалая по мягкости зима нынешнего года и крайне вялый из-за этого спрос на лыжи не дали разразиться лыжному кризису уже в этом году. Тем не менее, даже в эту зиму у нас трудно было достать порядочные лыжи за приемлемую цену, и при всей нашей бедности пришлось ввезти из-за границы около 5 тысяч пар и, значит, бросить иностранцам до 30.000 рублей золотом. Сумма эта для всего Союза в целом, пожалуй, ничтожная, но все-же красноречивая. Ввозить из-за границы лыжи нам все-таки стыдновато!

Чтобы сделать лыжу дешевой и доступной широким кругам населения, конечно, следовало бы сразу ставить массовое фабричное производство. Такие попытки у нас были: 2 фабрики в Москве (Торг. Сектора ВСФК и ВТОПАС) и 1 в Самаре (перешедшая недавно к ВСФК) кое-чего уже достигли в деле массового изготовления лыж; при некотором напряжении, а главное при достаточных оборотных средствах ф-ка Торгсектора могла бы давать до 15 тысяч пар в год; ф-ка ВТОПАС при тех же условиях около 10—15 тысяч и самарская ф-ка около 7—8 тысяч пар. Значит, все наше фабричное (машинизированное) производство лыж рассчитано на 30—40 тысяч пар. Этого, полагаем, мало не только для всей европейской части СССР, но даже для центральных районов. К сожалению, ни у нас, ни у самих фабрик нет точных цифр ни о размерах действительной потребности в лыжах (хотя бы для кружков физкультуры), ни о желательных типах. Очень важно было бы выяснить и преимущества того или иного типа в различных районах.

Фабрикация лыж неблагополучна у нас, однако, и в другом еще отношении—со стороны качества. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что у наших фабрик два коренных греха: во-первых—плохое сырье (вследствие недостаточно строгой сортировки и браковки кряжей), а во-вторых — ошибки в технике разделки и сушке дерева. В результате же фабричное производство не может конкурировать в смысле качества с ремесленным.

Возможно, что улучшение техники отзовется на первых порах на стоимости лыж. Но, ведь, и заграничные лыжи не обходятся нам дешево. И все же на одни фабрики рассчитывать нельзя. Если будущая зима окажется снежной, то спрос, конечно, обгонит предложение. А потому местные организации должны озаботиться налаживанием у себя ремесленного или кустарного производства лыж. Медлить с этим нельзя, так как качество лыж зависит от того, насколько предварительно высушена (хотя бы на воздухе,) применяемая для лыж березовая или ясеневая древесина. Значит, дерево надо заготовить сейчас, чтобы в конце лета приступить к изготовлению лыж. Кому поручить это дело? Во многих местах (в Нижегородской, Вятской и др. губ) еще сохранились, вероятно, кустари, знакомые с лыжным производством. Надо их только снабдить сырьем и хорошими образчиками (вот для чего пригодятся нам заграничные лыжи). Сырье (береза, ясень, лиственница и некоторые другие породы) имеется у нас во многих местах, правда, не всегда вблизи от путей сообщения. Местные лесные подотделы Наркомзема должны в этом случае притти навстречу и на первое время отобрать подходящие кряжи из заготовок нынешней зимы. В дальнейшем „лыжный лес" должен заготовляться по особым указаниям (техническим условиям) и, понятно, заблаговременно.

Вот те основные вопросы, которые стоят пред лыжными организациями. Не трудно предсказать „лыжный кризис", труднее—справиться с ним. Для этого нужны дружные усилия как местных органов физкультуры, так и профсоюзных и хозяйственных организаций. Для об'единения их работы, для консультации, а также для деятельной пропаганды за внедрение лыжного дела в быт и в хозяйство, у ВСФК имеется специальный орган в лице состоящей при его президиуме „Постоянной комиссии по лыжному делу".

Комиссия существует при ВСФК с осени 1924 г. Произведенные членами ее обследования лыжных фабрик привели комиссию к выводу, что дело производства лыж придется оздоровлять на всех его стадиях. Для того, чтобы дать местным работникам хотя бы общую ориентировку в вопросах лыжного дела, комиссия подготовляет к печати сначала небольшую брошюру, а затем приступает к изданию более обстоятельного сборника по лыжному делу.

Накопление коллективного опыта, как в части изготовления лыж, так и в отношении их применения в наших разнообразнейших условиях климатических, хозяйственных и бытовых — является одним из главных рычагов для преуспеяния лыжного дела в Союзе. И в этой части комиссия должна сыграть роль.

Но местам надо твердо помнить, что от „лыжного кризиса" — как, впрочем, и от всяких других кризисов — их спасет лишь сознательная и своевременно проявленная самодеятельность.

Слева — команда кружка „Красный Железнодорожник" ст. Тагиль, выигравшая комбинированную эстафету 15 клм. (2+5+8) на городских соревнованиях минувшей зимою. Справа — общая группа членов того же кружка.

Н. КЕЛЬБЕРЕР

УСТРОЙСТВО МЕСТА ДЛЯ БОРЬБЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Физическая культура требует наиболее целесообразной постановки отдельных физических упражнений.

В последние годы у нас и за границей наблюдается всеобщее стремление вынести, по возможности, все упражнения на свежий воздух, на площадки для игр и спорта. В частности, упражнения и тренировка в борьбе, происходившие в большинстве случаев в закрытом помещении, теперь также могут проводиться на открытом воздухе.

Неудобный транспорт тяжелых матрацов для борьбы, к тому же находящихся в зависимости от погоды, заставил уже в 1914 г. (впервые) сконструировать особое определенное место для борьбы под открытым небом. Идея оборудования специальных мест принадлежит известному борцу и председателю германского спортивного союза Генриху Веберу. Руководствуясь настоящим описанием и данным рисунком, кружки, имеющие в своем распоряжении только необходимое (очень небольшое) место, легко могут сами оборудовать место для борьбы.

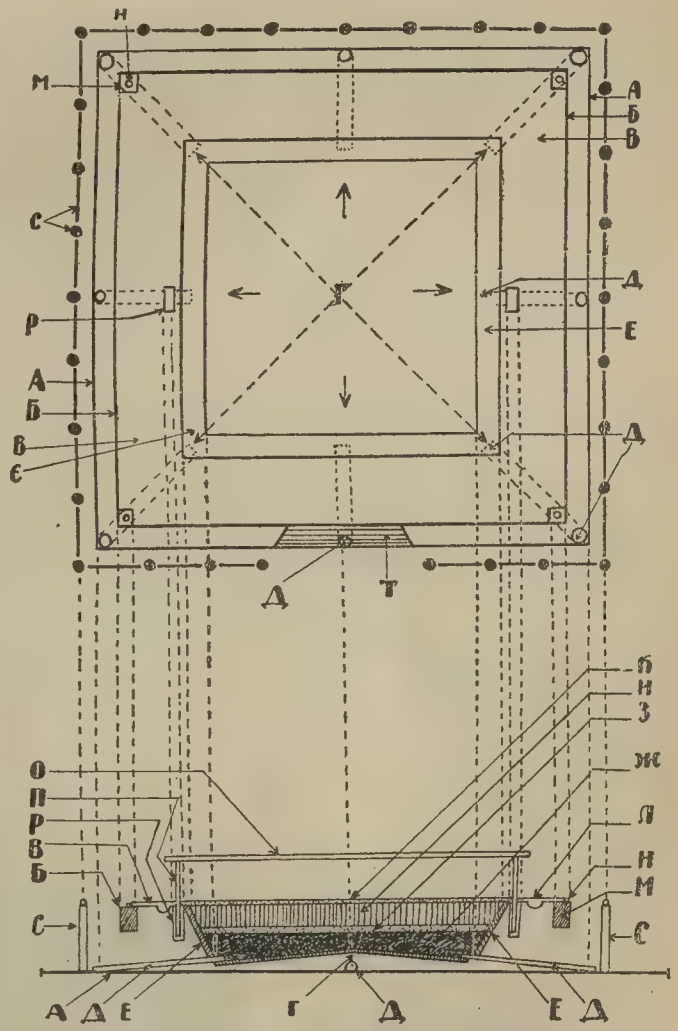
На твердо утрамбованной земле устраивается возвышение из земли квадратом в 11 метров (*А*) по каждой стороне, в 1,30—1,50 метров высотой, которое суживается кверху до получения квадрата в 10 метров (*Б*) по каждой стороне. Отступя внутрь на 1,50 метр. от каждой стороны полученного 10-метрового квадрата, земля выкапывается на глубину около 1,10 метра, так что вокруг образовавшейся ямы остается дорожка (*В*) шириной в 1,50 метра. Середина (центр) дна вырытой ямы (*Г*) делается на 40 — 50 сантим. выше, чем стороны, так что дно спадает равномерно во все четыре стороны. Восемь сточных дренажных труб (*Д*) проводятся из ямы кнаружи по основанию через почву (вал *В*) и выходят наружу вала. Стены (*Е*) и дно вырытой ямы сильно утрамбовываются, а еще лучше укладываются камнем или цементируются. Затем яма приблизительно на одну треть своей глубины засыпается сначала щебнем и крупным шлаком (*Ж*), затем достаточным слоем гранита (*З*). Сверх такого дренажного основания на 70—80 сантим. насыпается корье (*И*) в виде отбросов ивовой (дубовой, манговой, мимозовой коры, получаемых на кожевенных заводах после обработки (дубления) кожи. Обычно на кожевенных заводах имеется громадное количество такой переработанной и превратившейся в мягкие волокна коры. Верхний слой такой отработанной коры отличается чрезвычайно мягкой эластичностью и прекрасной способностью пропускать воду.

Корье время от времени следует разрыхлять и, при сухой погоде, увлажнять. Сверх корьевого слоя надо покрыть не слишком грубым брезентом или парусиной (*К*) и натянуть веревкой (*Л*) к четырем углам (*М*). Верхнюю дорожку и стороны возвышения удобнее всего заложить дерном.

При дожде, или когда место стоит без употребления, хорошо защитить от изнашивания и засорения (загрязнения) особым прикрытием или из пропитанного маслом брезента или же досками. (*Н*) Для защитного прикрытия следует установить поперечную подпорку (*О*) на двух стойках (*П*), которые вставляются в специально оборудованные гнезда (*Р*). На среднюю подпорку (*О*) кладутся в обе стороны наклонно доски с пазами или брезент. От постоянного закрытия, вроде крыши над всем местом, надо решительно отказаться, исходя из тех определенных оснований, что упражнения и тренировка должны проводиться на наполненном солнечным светом пространстве.

Желательно место для борьбы снаружи вала (возвышения) обнести красивой и крепкой оградой (*С*), чтобы предохранить вал и само место от лазания детей и посторонних лиц. Внутреннюю часть ограды можно приспособить для сидения (с подмостками для ног).

Доступ (по лестнице *Т*) на самое место для борьбы (покрышку) и окружающую дорожку следует разрешать только данной борющейся паре в мягких ботинках и костюме для борьбы и судье.



А — земляной квадрат—низ; Б — верх земляного квадрата; В — дорожка вокруг ямы; Г — центр дна вырытой ямы; Д—дренажные трубы: Е — стены ямы; Ж—щебень и крупный шлак; З—слой гранита; И—корье; К—брезент или парусина; Л—веревка для натягивания парусины; М—углы, к которым привязывается веревка; Н — прикрытие от загрязнения и изнашивания; О — подпорки для перекрытия; П—стойка для подпорок; Р—гнезда для стоек; С—ограда для обнесения всего места борьбы.

При проведении физических упражнений необходимо помнить, что польза бывает ни только от них самих, но и от внешних условий — чистоты воздуха и солнца.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ И РАБФАКОВ

До настоящего времени у нас не совсем изжиты методы школьного воспитания, обременяющие школьника и вузовца чрезмерными знаниями и обрекающие их тело на бездеятельность. Эти методы безусловно имеют своим последствием физическое истощение молодежи и ведут к вырождению. Отсюда понятна тревога Н. Семашко и Е. Ярославского, так картинно представленная талантливым карикатуристом „Известий" Ефимовым в карикатуре „Всегда готов".

Усилиями руководителей, стоящих во главе физического воспитания, медленно, но неуклонно все ошибки далекого и близкого прошлого начинают исправляться.

Вопросам правильного чередования умственного и физического труда в общей системе воспитания начинают придавать исключительное значение. Миллионная рать пионеров, вовлечение широких масс в кружки физического воспитания, настойчивость государства в насаждении идей физкультуры—все это в конце-концов привело к тому, что нет в союзе места, где бы нельзя было встретить красного пионерского галстука и просвечивающей майки физкультурника. Армии будущих творцов жизни неуклонно растут. В водоворот общего сознания необходимости физического госпитания втягиваются с каждым водом огромные кадры нашей молодежи. Однако, до сих пор еще большая часть молодежи не может принять участия в борьбе за свое здоровье в силу различных причин личного и общественного характера.

Не останавливаясь в общем на этих причинах, я хочу выделить две группы: учащихся старших классов школ II ступени, вузовцев и рабфаковцев. Учеба настолько поглощает время у последних, что думать о планомерном занятии физическими упражнениями не приходится. И в этом отношении они поставлены в гораздо худшие условия, чем члены кружков по физической культуре различных фабрик и заводов. Лекции, подготовка к занятиям, а иногда в свободное время и борьба за кусок хлеба—вот причины, в силу которых 9/10 наших вузовцев лишены возможности заняться своим здоровьем. И вот этим то группам весьма важно суметь воспользоваться летним временем для ремонта своих клеток и тканей, а также усвоения и проведения в быт основных принципов физкультуры.

Конечно, в привлечении этой огромной неорганизованной массы к идеям физического воспитания должна быть проявлена некоторая инициатива, как самими учащимися, так и соответственно руководящими организациями в лице советов физической культуры' наркомпроса, культотделами губпрофсоюзов. Не останавливаясь на практической стороне осуществления всей этой нужной и полезной работы, я хочу только наметить те вехи, которые, по моему глубокому убеждению, должны явиться основными во всей работе с многотысячной массой вузовцев, рабфаковцев и школьников.

Вся работа по использованию летнего перерыва должна делиться на две группы: работу теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка во всякой школе, вузе, рабфаке должна начаться сейчас же. Теперь же нужно приступить к ознакомлению слушателей путем лекций и докладов о значении солнца, воды, воздуха и движения, а также путем показательных физкультурных демонстраций. Все это должно носить характер агитационный. Останавливаться следует на главном, связывая материал с близким претворением в действительность всего сказанного. Всеми мерами нужно стараться заинтересовать отсталых товарищей, нельзя забывать важной роли специально посвященных летней физкультуре стен-газет, плакатов и (при организованности коллективов) соответствующих инсценировок. К борьбе должны быть привлечены все выборные студенческие коллективы, комсомольские и партийные ячейки, как более активные, более энергичные. Дружная согласованная работа в этой области облегчит переход уже и к практическим мероприятиям.

Практические мероприятия должны свестись к организации соответствующих:

1. Площадок. Площадки устраиваются или в черте самого города при наличии хорошей поляны, парка, сада, берега реки, или за чертой города, но с налаженными путями сообщения (трамвай, пароход). К каждой такой спортивной площадке должны быть прикреплены определенные школы или вузы.

За границей уже давно стали на путь прикрепления школьников к определенным площадкам, напр. французы еще в 90-х годах утилизировали для этой цели Булонский и Венсенский лес под Парижем, немцы даже закупали для своих школ определенные участкиземли

Под Москвой есть ряд прекрасных мест с удобным трамвайным сообщением (Сокольники, Петровский парк, Петровско-Разумовское, Покровское-Стрешнево и т. д.), где можно было бы отвести площадки и под игры, спортивные упражнения и под просто развлечения на свежем воздухе. Хорошо на площадки перенести и чтение лекций, которые часто затягиваются до средины лета. Руководителям площадок нужно так поставить дело, чтобы зашедший в первый раз из любопытства потом бы сознавал всю важность занятий. Затем необходимо приступить, где это возможно, к постройке так называемых:

2. Воздушных хижин (Lufthütte). Эти хижины складываются из хвороста, с самой примитивной крышей из листьев и сучьев, куда и приезжают или для ночевки, или для того, чтобы провести воскресный день. Lufthütte распространены очень в Германии. Пригороды больших городов заполнены этими модифицированными вигвамами. Такая жизнь, в течение нескольких часов в день почти под открытым небом, с ярко горящим костром, с

Студенты-физкультурники занимаются бегом на стадионе б. сельско-хозяйственной выставки.

мерцающими над головой звездами и покоем спящего леса, вводит каждого из нас в непосредственное общение с природой, закаляет организм, излечивает от яда городской жизни, разрушающего нашу нервную систему, создает мужественного и здорового человека. Постройка „воздушных хижин" доступна всякому. Опять таки и здесь нужно учесть благоприятные условия местности и хорошие пути сообщения, делающие вполне осуществимой идею пребывания среди природы.

3. Лагеря - колонии в настоящее время становятся излюбленным видом времяпрепровождения французских школьников. Представляя собою нечто вроде немецких Lufthütte—они внешне напоминают таборы странствующих цыган. Ряд палаток в открытом поле у реки или опушки леса на день заполняется детворой и юношеством, которые весь день проводят на чистом воздухе. По данным французских авторов, лагеря-колонии имеют огромное профилактическое значение для слабогрудых, нервных, страдающих бессоницей, наклонных к катаррам дыхательных путей. Некоторые лагеря, как например Сен-Клу, собирают в течение дня до пяти тысяч школьников. Создание лагерей-колоний особенно нужно пропагандировать у нас. Они не требуют больших затрат и могут быть организуемы силами любого вуза, рабфака, при условии временного предоставления соответствующего участка удобной земли.

4. Экскурсии и прогулки. О значении разумно организованных экскурсий и прогулок говорить не приходится. Привлекая внимание новизной впечатлений и самым фактом пребывания вне городской жизни, экскурсии всегда были и всегда останутся излюбленным видом и верным источником укрепления человеческого организма. Но, организуя экскурсии, нужно принимать во внимание не только историческое и бытовое значение той или иной местности, как это всегда делается, но и благоприятные условия для пропаганды физкультуры. Необходимо, чтобы в местности, куда направляется экскурсия, были пруд или река, удобные места для игр, места для лежания под солнцем. Каждая экскурсия должна сопровождаться соответствующими играми, движением.

5. Методы закаливания организма (солнце, вода, воздух). Эти методы должны войти в плоть и кровь каждого вузовца, рабфаковца, школьника. И где бы он не находился—на площадке ли, в лагере, колонии, на экскурсии, он должен помнить, что без воздействия на него всех видов целительной энергии природы, он лишается действительной и скорой возможности укрепить свое здоровье.

6. Движения. Действительной гигиенической формой физического воспитания является воспитание на открытом воздухе, а лучшим средством укрепить и закалить себя—движения. Для широкой массы вузовцев и рабфаковцев, почти никогда не занимающихся физическими упражнениями, все силовые упражнения, требующие больших мускульных движений, должны быть заменены движениями естественными.

Метод гимнастических упражнений должен быть отставлен, как требующий от неподготовленного юноши более напряженных мускульных усилий, чем те, к которым он чувствует себя естественно склонным—бег, послуживший основанием для игры в перегонку, стремление бросать предметы, вызвавшее игру в мяч и т. д. Всякие гимнастические упражнения трудностью своего начала могут оттолкнуть слабого вузовца, а с другой стороны механические гимнастические упражнения не дадут отдыха нервной системе благодаря своей монотонности, часто убивающей в зародыше всякий интерес и приводящей в отчаяние новичка. Во Франции в детских колониях и учебных заведениях общим признаком и распространением за последнее время стала пользоваться измененная Полем Картоном система естественной гимнастики Эбера *). Все упражнения этой системы построены на принципе естественных движений: 1) ходьба, 2) бег, 3) прыжки, 4) лазания, 5) борьба (группами), 6) плавание, 7) гребля, 8) всевозможные игры: (хандбол, баскетбол, хоккей, лаун-теннис, ватер-поло, лапта, городки и пр.).

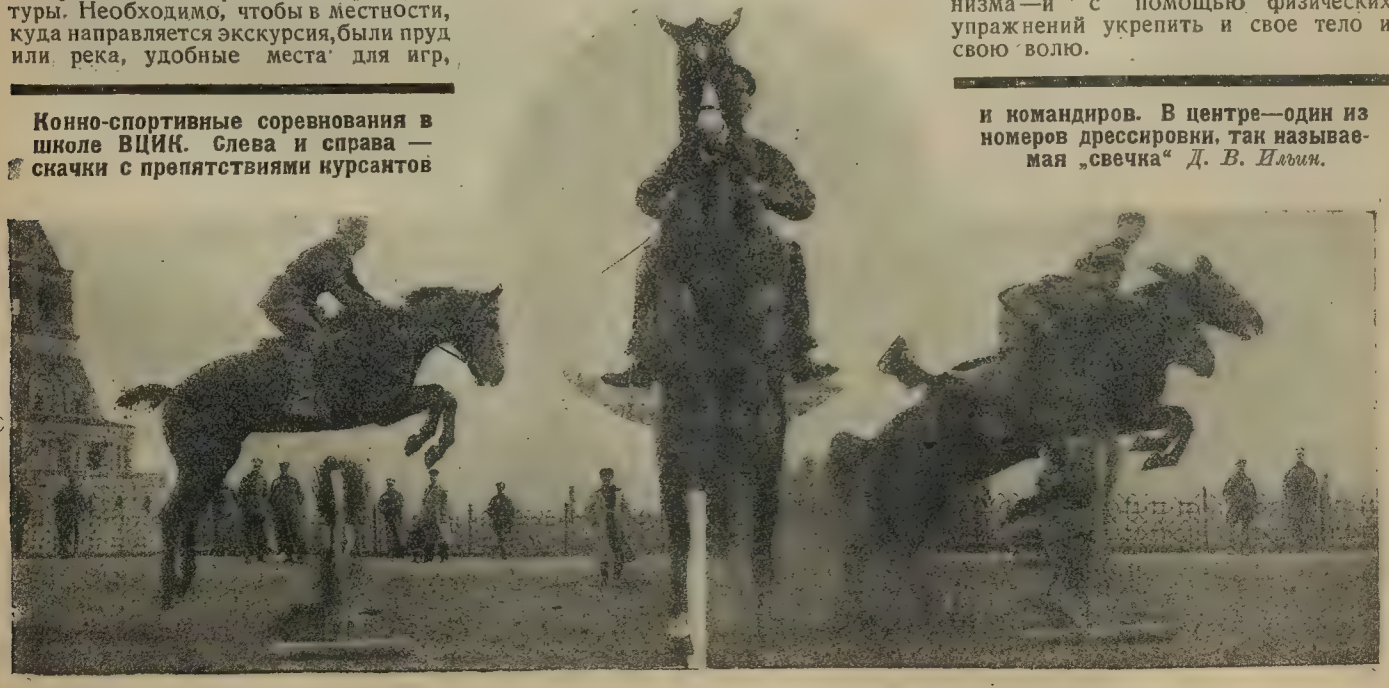
*) Пер. с французского, под моей редакцией и с моим предисловием. Изд. „Земля и Фабрика". М. 1925.

Ни одна искусственная система гимнастики со своими аппаратами не заменит тех движений, которые в короткое летнее время помогут укрепить не только физическую, но и психическую сторону нашего юношества.

Характер всех занятий и упражнений по физической культуре и вся окружающая обстановка должны строго соответствовать требованиям гигиены и педагогики. Что касается подвижных игр, то нельзя запрещать умеренного соревнования между участниками; всякое соревнование является стимулом, заставляющим стремиться юношу к своему физическому совершенству. Нельзя забывать, что молодежь, находящаяся на воздухе, быстрее сбрасывает с себя условности нашей будничной жизни, быстрее сливается с простотой окружающей природы. Пусть деревья, на которые взлезает школьник, зеленые поля, по которым он ходит и бегает, рвы и канавы, через которые прыгает, заменят шесты и трамплины наших душных зал.

Основные моменты для укрепления здоровья нашей молодежи, кратко изложенные в настоящей статье, повторяю, можно назвать только вехами в той системе, которая должна быть создана рано или поздно, как одно из звеньев общего плана воспитания.

Лето—это самое удобное время привить идеи физического воспитания нашему юношеству. И при желании, при энергии, при благожелательном отношении к самой идее, еще в этом году тысячи школьников, вузовцев. рабфаковцев смогут сорганизоваться в своеобразные коллективы „борцов за здоровье" на площадках, в колониях-лагерях, путем разумно поставленных экскурсий, путем закаливания организма—и с помощью физических упражнений укрепить и свое тело и свою волю.



Конно-спортивные соревнования в школе ВЦИК. Слева и справа — скачки с препятствиями курсантов и командиров. В центре—один из номеров дрессировки, так называемая „свечка" *Д. В. Ильин.*

В профсоюзах и РАБКОМ

А. ИТТИН

ПРОФСОЮЗЫ И ИХ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ТЕКУЩИМ ЛЕТОМ

Наступающее лето должно быть использовано целиком для физкультуры. Это сейчас тем легче, что массы всколыхнулись, массы тянутся к ней.

Весь вопрос в том, чтобы использовать эту тягу масс, не удушить ее инициативу и самодеятельность, а всемерно заинтересовать и удовлетворить ее.

И здесь в первую очередь встает вопрос о вовлечении взрослых рабочих и работниц. Это не значит, что мы думаем оттеснить молодежь, нет. Молодежь сама уже нашла свой путь к физкультуре и идет к ней самотеком, почти без агитации. Пожалуй, исключением будет комсомольский актив, который еще попрежнему, к сожалению, „антифизкультурен".

Но взрослого цепкие лапы старого быта держат крепко, что в первую очередь отражается на более пассивной части, ибо „мертвые хватают живых"— отмирающий старый быт не дает дороги новому делу.

На этой почве возникают те трудности, которые мы имеем при вовлечении взрослых. К ним подход должен быть иной. В то время, когда юноше и девушке, часто, занятно участие в показательном выступлении, взрослому это в большинстве совершенно неинтересно. Помимо этого, такая показная сторона, крайне утомительная, срывает весь плановый ход занятий.

Основным моментом в работе со взрослыми должна быть широчайшая доступность к секционным занятиям. Попытка „ретивых" руководителей не допускать взрослых членов к желанным для них видам игр, спорта и т. п. без прохождения ряда „испытаний" в виде гимнастических занятий, норм и т. п. совершенно противоречит здравой работе. Как можно заставить взрослого рабочего, например, с детства умеющего плавать и грести, желающего в свободный вечерок поразвлечься этим делом у себя на водной станции, предварительно заняться неинтересным для него делом. Он сбежит, его силком в клуб не потянешь. Другое дело, если он, втянувшись, захочет выступать на открытых соревнованиях, тогда можно и должно взять и „нормы" его на учет. А до того „младшие", „старшие" и „новички" к нему не применимы.

Поэтому в своей работе мы должны поощрять всякую попытку выйти на воздух, к природе, размяться и пр. Рабочий всегда любил и любит поудить рыбку, походить с ружьем. Мы должны итти ему навстречу. Здесь нужно не „тюканье" и зубоскальство, а всемерная поддержка. Заведующий водной станцией или правлением клуба не должен рассматривать таких любителей порыбалить на зорьке, как каких-то „индивидуалов" и не отпускать им лодку, весла, фонарь и прочую „снасть", а наоборот, всецело им содействовать, так как только таким путем возможна наибольшая спайка между клубом и его членами.

В своей повседневной работе мы должны прежде всего помнить, что **агитировать за физкультуру, за ее массовость необходимо не путем бесконечных выступлений, а прежде всего путем заинтересованности ею самого массовика-рабочего.**

На физкультурном празднике 3 мая в Москве. Справа налево: т.т. Томский, Мельничанский, Михайлов, Сенюшкин, Семашко, Диамант и Подвойский. Выше—женская английская делегация профсоюзов.

Выступление показательной группы Красно-Пресненского РСФК 2 мая. Вверху—слева: пропагандный бег, справа: прыжок Громова восточно-американским стилем, внизу—слева: старт женщин в эстафете—ни у одной из участниц нет правильного положения стартующего: обе руки опущены вниз, в то время, как одна должна быть сзади вверху; справа: финиш в эстафете 4×100 неправильные положения: у первого (Громов) колена идут в сторону, запрокинута голова, у второго Спандарян) руки сильно идут внутрь и сзади распрямляются, тоже и у третьего). У всех—слишком далеко вперед выносят ноги, а не ставят их под тело—назад. В центре—Спарре толкает ядро. Корпус заваливается влево. Левая рука не рвет назад. Ноги остаются безучастными в работе—не выпрямляются. *Д. В. Ильин.*

Как весьма полезные и необходимые виды физкультуры нынешним летом должны в союзах проводиться: все виды водного спорта, легкой атлетики и кросс-коунтри, который особенно необходимо поощрять. Наступающее лето должно стать первым этапом в широчайшем пропагандировании этого прекраснейшего во всех отношениях вида спорта.

Касаясь игр, нужно сказать, что остаются все общепринятые. Но ново то, что рекомендуется в первую очередь баскетбол, хандбол, лаун-теннис (необязательны на первое время корды по всем правилам, можно и упрощенные) с таким расчетом, чтобы не „полицейскими" мерами запрещать футбол, а заинтересовывая массы другими видами понизить его злополучную популярность.

Новостью во всей работе нужно считать то ударение, которое союзы делают на стрелковый спорт и велодело. И первое и второе, помимо военно-прикладного значения, имеют огромное значение, как интереснейшие виды массовой работы. Ведь экскурсии на велосипедах безусловно хороши, а устройство во время таких экскурсий стрельбы в цель, хотя бы из централок, прекрасная вещь — пример Швейцарии и Германии налицо, где не проходит ни одного массового праздника без стрельбы в цель.

Всеобъемлющими должны быть экскурсии и прогулки всех видов—от самой краткой до длительных на срок летнего отпуска. Наш лозунг нынешнего лета — **ни одной экскурсии вне физкультуры.** И самым мощным средством в ней должно быть закаливание. Каждому ясно, как мы еще малограмотны в обращении с естественными силами природы: солнцем, воздухом и водой. Ведь загорать мы не любим или не умеем. А воды и свежего воздуха мы просто боимся. Всякому известны испуганные крики обывателя о „сквозняке". Мы должны за лето привить здоровые навыки, чтобы они и зимой вошли в быт. Если мы этого добьемся—значит, не на словах, а на деле мы произведем революцию в быту.

Все эти благие мероприятия требуют соответствующего кадра руководителей—актива. Мы сейчас настолько выросли, что можем смело говорить о том, что такой актив у нас уже подготавливается и может быть частично отобран. Кружковые занятия, в отличие от массовых, должны рассматриваться, прежде всего, как „школа инструкторов" местного типа.

В зимний период такие группы уже выкристаллизовались. Сейчас их необходимо окончательно отобрать и оформить, как руководителей по проведению массовой летней работы. Этот актив должен лето использовать и для своего дальнейшего совершенствования, так как, помимо учета их достижений, в конце лета должна быть проделана большая работа по отбору из них товарищей, как на курсы и вузы по ф.к., так и для самостоятельной работы, как руководителей. Необходимо к этому же времени подготовить ГСФК специальную квалификационную комиссию, дабы утвердить новые кадры „красных командиров" физкультуры от производства, путем самообразования.

Вся работа, помимо изложенного, требует и соответствующих территорий полей, экскурсионных станций и оборудования.

Рост союзной физкультуры уже толкает союзы на постройку новых площадок — скромное наличие старых не удовлетворяет спроса.

Этим летом будут строиться площадки, поэтому ясно, что при строительстве должны быть удовлетворены не только чисто технические требования:

(Продолжение см. на стр. 14).

НАШ ФОТО-ГЛАЗ

ПЕРВОМАИСКИЕ ПРАЗДНЕСТВА В МОСКВЕ

В дни первомайских торжеств в Москве повсеместно проведены выступления физкультурников. В параде на Красной площади приняло участие около 20.000 физкультурников, (из них 1862 человека на велосипедах) из 20 московских профсоюзов, вуз'ов, рабфаков и клубов национальных меньшинств. На наших фотографиях изображены отдельные моменты этих выступлений. 1—Учащиеся московских вуз'ов обсуждают программу об'единенного выступления 3 мая на стадионе б. сельско-хозяйственной выставки. 2—Обход парада физкультурников т.т. Семашко, Мельничанским, Сенюшкиным, Мехоношиным, Михайловым и друг. 3—Парад слушателей вуз'ов на об'единенном выступлении 3 мая. 4—Тов. Мельничанский и английские гости у мавзолея Ленина наблюдают за парадом. 5—Красный военлет т. Быстрицкий на тандеме с женой раздают летучки МОДВФ на улицах Москвы. 6—Велосипедисты приготовляются к параду у помещения Мосавтоклуба. 7—„Подарок Марса"—занимательно декорированный мотоцикл. 8—Студенты Куммунистического Университета Трудящихся Востока перед выступлением на стадионе выставки. 9—В ожидании парада физкультурники разогреваются от холода. 10—Парад велосипедистов.

размер, виражи, дорожки и пр., но и культурные запросы. Мы говорим, что физкультура—составная часть всей культработы. Поэтому, строя новые площадки, вынося вообще всю клубную работу летом на воздух, на летнюю площадку, мы должны и помещение-павильон приспособлять к этим целям. При старых помещениях-клетушках взрослый приходил посмотреть лишь состязания. Его ничто не связывало. Теперь же, строя из расчета не на одних физкультурников и раздевалки для них, а на всю культработу, мы можем быть уверены, что такая обстановка привлечет и самого рабочего и его семью. То же нужно сказать и в отношении экскурсионных станций.

В отношении самого инвентаря необходимо также сказать несколько слов. При том курсе, который взят профсоюзами на вовлечение женщин, надо быть очень осторожными при приобретении инвентаря. Нужно итти им навстречу в смысле покупки легко-атлетического инвентаря—облегченного; приобретая велосипеды, нужно во что бы то ни стало приобрести и женские велосипеды, ибо посадить работницу на велосипед—не малая заслуга и успех.

В отношении гребного инвентаря необходима постройка и приобретение судов местного типа, а для женщин—облегченных типов, например байдарки, пироги и т. п.

Как вело-отряды, так и флотилии должны иметь обязательно союзное отличие: флотилия—свой вымпел и позывные, а вело-отряды специальное отличие. При этом важно отличие и союзная „физиономия“ не в отношении **не союзных** организаций, а в первую очередь в отношении союза к союзу.

Такая отличительность лучше дисциплинирует, поощряет и пробуждает здоровый профсоюзный „патриотизм“;—если всем будет с одного взгляда ясно, что металлисты впереди других союзов в данном городе, то эти остальные союзы сами будут стараться подтянуться.

При оборудовании на площадках соляриев (мест для солнечных ванн) и душей, важно, чтобы эти пункты были обязательно отдельно для мужчин и женщин, так как попытка пользования одним пунктом, хотя бы по расписанию, ни к чему не приведет.

Вообще, во всей работе должно быть максимальное внимание к женщине и ее запросам в физкультуре.

Это же касается и наблюдений врача и его контроля. Здесь союзы стали на правильный путь. Решено использовать не только заводского врача, врачебную секцию местного медсантруда и его профсекцию последних курсов медфаков, но и санитарных инспекторов и охрану труда в целом.

Орган охраны труда был до сих пор на отлете, в то время как ему должно принадлежать одно **из первых мест**, так как вопрос о применении физкультуры, как **профилактики и коррекции профвредностей и заболеваний** может быть разрешен, прежде всего, при участии компетентного лица по **вредностям данного производства**.

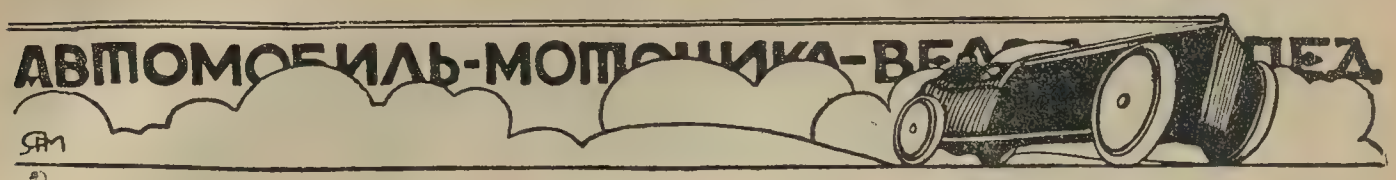
Само собой понятно, что физкультработа должна быть в конце лета подытожена. В общей оценке будут играть роль не только спортивные достижения и общее состояние здоровья и его улучшение в конце сезона; в оценке будут играть огромное значение и общекультурные достижения — дневники, журналы, экскурсионные стенгазеты, фото-с'емки, шаржи и т. п. за время экскурсий, шефских выездов и пр.

Касаясь самих соревнований, нужно сказать, что они пойдут в этом году по двум линиям—союзного и межсоюзного характера. Каждый союз захочет выяснить в пределе губернии, области и республики свой лучший коллектив, но, кроме того, он захочет узнать свое место среди остальных союзов своей территории. Как правило, этим и должны будут ограничиться союзы в текущем году, дабы не перегружать своей работы.

Как опыт же, президиумом ВЦСПС утверждено межсоюзное первенство 6 крупнейших союзов (металлисты, желдор, химики, текстильщики, горняки и совработники) во всесоюзном масштабе. Опыт этот должен будет дать богатейший материал для проведения в 1926 году 1 Межсоюзного праздника СССР, а, может-быть, и с участием зарубежных товарищей, так как союзы придают большое значение международному спортивному движению.

Будем же надеяться, что лето 1925 г. послужит прекрасным фундаментом дальнейшей плодотворной работы.

Восьмерка английского университета Оксфорд, проигравшая в текущем сезоне Кембриджу в силу того, что лодка на первых же ударах была залита волною и затонула. На снимке—критический момент, когда окончательно захлестывает: корма уже под водою.



Ф. БОРИСОВ

ВЕЛО-СТАНЦИИ

Велосипедный спорт, как и всякая иная отрасль физкультработы, ставит определенные организационные технические условия для успешного проведения общей плановой деятельности.

Пожалуй, важнейшею предпосылкою в этом отношении является устройство различного масштаба велосипедных станций.

Именно такие вело-станции должны являться основной базой для всей работы и суметь обслужить велосипедиста, как в повседневной клубной работе, так и по техническим вопросам (вопросам ремонта и снабжения велосипеда).

В настоящей статье мы задержимся на чисто конкретных вопросах специфического оборудования подобной вело-станции.

При вело-станции той или иной организации (в большинстве случаев профсоюзной) должны быть оборудованы:

1) Вело-мастерская, в которой велосипедист не только бы мог получить за недорогую плату добросовестный текущий и капитальный ремонт своей машины, но и мог бы под руководством и наблюдением инструктора сам производить таковой.

2) Вело-гараж, имеющий достаточное количество вело-машин для учебных и экскурсионных целей.

3) Площадка для первоначального обучения велосипедиста езде.

4) Душ, позволяющий каждому участнику после поездки, в большинстве случаев проходящей по пыльной дороге или улице, освежить свое тело.

Наличие подобного оборудования вело-станции разрешит ряд вопросов, являющихся для велосипедиста в настоящее время больными.

Несмотря на большое количество велосипедов, изготовляемых в СССР и ввозимых из-за границы, несмотря на льготные условия при продаже машин, таковые: 1) пока не могут удовлетворить полностью спроса не только всей территории союза, но и центра и 2) по своей цене еще недоступны большей части рабочих контингентов, и фабрично-заводскому молодняку в первую очередь.

Этот больной вопрос с успехом может быть разрешен лишь путем создания при станциях велосипедных гаражей и отпуска таковых как для обучения, так и участникам организуемых экскурсий.

Вопрос о наличии хорошей вело-мастерской не менее важен, так как от технического состояния вело-машины зависит срок ее эксплоатации.

Несмотря на несложность материальной части велосипеда, таковая все-таки требует внимательного отношения, а тем более внимательного ремонта. Здесь необходимо отметить, что из имеющегося кадра мастеров „хозяйчиков“ многие никак не могут быть признаны специалистами этого дела, а, главное, подавляющая их масса относится далеко не добросовестно к выполнению своих обязанностей.

Новичок велосипедист в большинстве случаев при поломке своего велосипеда попадает в „лапы“ либо „не специалиста“, либо „недобросовестного мастера“, задачи которых больше взять, но меньше дать. В результате подобный мелкий ремонт лишь влечет за собой более сложный.

Любимым „коньком“ мастера, хотя бы при пустяковом ремонте, является: оставить велосипед на два-три дня, а иногда и на неделю, лишь для того, чтобы доказать, что это сложный ремонт, а главное не производить исправления при заказчике, который мог бы, увидя, в чем дело, в следующий раз устранить дефект самостоятельно.

Иное положение при наличии достаточно хорошо оборудованной общественной вело-мастерской. Здесь велосипедист под наблюдением опытного товарища по „колесу“ или инструктора-специалиста сможет сам произвести ремонт и этим самым изучить машину.

Площадка для первоначального обучения должна быть при станции, по следующим соображениям. Часто человек, не испытавший никогда велосипедной езды, не может или не хочет сразу же рисковать покупкою машины. В подобном случае площадка является средством, позволяющим, не затрачивая денег, иметь представление о той пользе и выгодах, которые дает велосипед. Наконец, часто, лицо купившее или предполагающее купить новую машину, не хотело бы „первые шаги“ сделать на ней, рискуя не только ссадинами на новенькой эмали, но и более серьезными поломками. И здесь на помощь прийдет вело-станция, дав специально учебный велосипед и руководителя, на обязанности которого одновременно с обучением езде должна лежать информация обучаемого об условиях дальнейшей эксплоатации.

Конечно, наиболее выгодным месторасположением подобных площадок будут рабочие районы.

Несмотря на сравнительно недорогое оборудование подобных вело-станций, существование их при первичных физкульт'ячейках вряд ли возможно и целесообразно. Иное дело губотдел того или иного профсоюза и иного рода более или менее мощные организации. Для них это дело вполне по плечу, к тому же и специфическое оборудование подобной станции весьма несложно.

Помимо помещения необходимо иметь:

Для вело-мастерской лишь 2 шт. тисков и наборов и 2 комплекта инструментов. Стоимость подобного инвентаря 100—150 р. Дальнейшее оборудование будет зависить от самодеятельности мастерской. (Помимо постоянного инвентаря хорошо иметь при мастерской небольшой запас мелких частей, необходимых для ремонта, как то: спицы, шарики, оси, седельные пружины, болты, гайки и проч.).

Для вело-гаража количество велосипедов будет зависить от мощности организации и количества посещающих станцию (от 15 до 50—100 машин).

Вопрос о снабжении станции более сложен, но разрешение его может быть произведено хозяйственным путем. Первоначально за недорогую плату на госскладах следует приобрести хотя бы по частям старые ломанные машины, а ремонт производить силами самих членов данной станции. Можно велосипеды приобрести на льготных условиях в рассрочку и окупать в дальнейшем доступной платой за пользование.

Велосипеды, предназначаемые для учебных целей, должны быть выделены отдельно.

Площадка для первоначального обучения особых приспособлений не требует. Для этой цели может быть использован любой двор, пустырь или другой какой-либо пустопорожний участок земли, имеющий относительно гладкую поверхность.

Назначение вело-подстанции должно иметь другой характер. По своему типу таковые близко подходят к лыжным подстанциям. Цель подстанций—дать приятный и здоровый отдых прибывающим туда велосипедистам. Месторасположение подстанции должно быть в 15—30 вер. от города, среди здоровой обстановки, недалеко от леса и воды, с тем расчетом, чтобы экскурсанты могли пользоваться всеми благами природы.

Хорошо оборудованная подстанция должна, помимо временного отдыха, давать возможность переночевать, подкрепиться пищею, а также предоставлять желающим небольшой набор инструмента для текущего ремонта велосипеда.

При наличии среди членов станции мотоциклистов, подобного рода стан-

ции могут быть с успехом использованы и для них. В данном случае желательно иметь при станциях небольшие запасы горючих и смазочных материалов для питания машин, при чем необходимо содержать таковые в особо изолированных помещениях и в безопасной посуде.

В зимний период помещения станций и подстанций могут быть с успехом использованы для культивирования лыжного спорта, а также для прохождения с велосипедистами теоретического курса по велосипеду и практического по сборке и разборке машины, что, несомненно, важно в деле поднятия общего культурно-технического уровня членов станции.

ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ В ТУРЦИЮ

Д. В. Ильин.

В целях надлежащей подготовки наших футболистов, отправлявшихся в далекую Ангору для встречи с национальной турецкой командой, в Москве перед их отъездом был устроен ряд тренировочных матчей. На наших снимках читатель имеет возможность видеть несколько наиболее ярких моментов из этих игр. Наверху—вратарь сборной команды СССР—Соколов, игравший за первую московскую сборную, принимает мяч в момент ожесточенной сутолоки у ворот, вызванной сильным натиском нападения второй сборной. В середине—полузащитник отбирает мяч у передовых. Внизу—Баклашов (Красная Пресня) эффектным броском берет очень трудный угловой мяч; обратить внимание на динамичность снимка и четкость в исполнении движения.

На стр. 23 настоящего номера помещена фотография сборной команды СССР, игравшей 22 апреля в Москве и затем выступавшей по пути в Турцию в Харькове (7:1) и Одессе (3:0). Как известно, команда Советского Союза за сравнительно короткое время, благодаря указанным здесь предварительным играм, сумела войти в форму и одержала в Турции сначала блестящую победу над сборной Ангоры и Смирны (5:1), а затем в сильной борьбе выиграла и решительную встречу у сборной нации со счетом 2:1.

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

Л. ГЕРКАН

ГИМНАСТИКА (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ) ПО ЗУРЕНУ

Есть веские соображения—из общего многообразия и богатства физических упражнений выделить именно те, которые носят естественно-прикладной характер, равно как простые упражнения, методически или физиологически подготовляющие к ним; сюда же относятся те искусственные упражнения, которые соединяют простоту внешней формы с ясной физиологической целью развить ту или иную часть тела, укрепить тот или иной сустав, выпрямить позвоночник, расправить и расширить грудную клетку.

Инструктор, подбирающий упражнения именно под этим углом, даст то, что необходимо рабочему и крестьянину—близкое к жизни, простое и понятное, проверенное с точки зрения полезности.

Вот почему в нашу советскую физическую культуру вошло так много элементов естественной системы Эбера. Однако, на Эбере „свет клином не сошелся". Еще Платон говорил: „Гимнастика должна быть проста". Да и в других странах все сильнее проявляется естественная реакция против господствовавших до сих пор искусственных систем. И шаг за шагом старая схоластика, хотя и не без боя, сдается новым веяниям и реформам.

Предлагая в дальнейшем группы подготовительных упражнений из новой системы Зурена, мы полагаем, что в наших условиях приемлемы если не все, то большинство этих упражнений.

Каждая группа представляет собой набор подготовительных упражнений, рассчитанных на всестороннюю проработку тела—однако, ни последовательность, ни общее количество упражнений нельзя считать раз и навсегда установленными. В зависимости от силы и подготовленности группы, от длительности сеанса и общей нагрузки, отдельные упражнения могут быть видоизменены или опущены. Следует, однако, стремиться к тому, чтобы в работу были втянуты по возможности все части тела и в первую очередь туловище с его главнейшими органами и мышцами. Важно также следить за тем, чтобы после проработки одной части тела, следовала проработка другой и по возможности противоположной. Если упражнение показано и об'яснено, то достаточно его кратко назвать и указать примерное количество повторений, а затем дать сигнал к началу. Производить подсчет или требовать от группы одновременного и согласованного выполнения упражнений — не рекомендуется — это нарушает естественный индивидуальный ритм и мешает сосредоточиться на целесообразном выполнении упражнения.

Одна и та же группа упражнений может служить материалом в течение месяца или более. Не следует бояться повторений — это усиливает и закрепляет действие упражнения и дает возможность экономить время, бесполезно затрачиваемое на показ и об'яснение упражнения.

Вполне понятно, что влияние упражнений будет наибольшим в том случае, когда они производятся коллективно на свежем воздухе и с обнаженным телом. Полезно также включить эти упражнения в соответствующую часть нормального урока.

В заключение следует подчеркнуть, что способу дыхания во время выполнения упражнения и специальным дыхательным упражнениям должно быть уделено серьезнейшее внимание.

Выполняя упражнение, никогда не следует задерживать дыхания. Как общее правило, медленный выдох производится в той части упражнения, на которую приходится наибольшее напряжение.

Что касается специальных дыхательных упражнений, то мы надеемся в ближайшее время подробнее остановиться на этой части Зуреновской системы. Пока же, для простоты, укажем три дыхательных упражнения, вставляемых соответственно в промежутках или в конце группы.

Дыхательное упражнение стоя.

Произвести полный выдох, несколько наклоняя туловище вперед и скрещивая перед животом руки. Вслед за этим набирается возможно больше воздуха в легкие через нос, выпрямляя туловище, расправляя грудную клетку, разводя руки в стороны и назад и становясь, наконец, на носки.

Дыхательное упражнение лежа.

Лечь на спину и произвести полный выдох. После этого производится глубокое вдыхание через нос, так, чтобы наполнялась главным образом нижняя часть легких. Внешне это проявляется в легком вздутии живота.

Дыхательное упражнение, успокаивающее сердце.

Вдох и выдох производятся без напряжения, но ритмично. Полезно при этом либо прислониться спиной к стене, либо опереться руками на подоконник, забор, спинку стула и т. п. Можно также лечь на спину.

ГРУППА I.

1. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднять руки вверх, затем медленное кружение туловища направо и налево. При кружении вниз—выдыхать.

Вообще, поднимая руки вперед, в стороны и вверх и опускание рук производится всегда медленно, концентрируя внимание. По 4 раза. (рис. 1.).

Дыхание для успокаивания сердца. (№ 3)

2. **Выходное положение—ноги врозь.** Сложить руки вместе, с переплетенными пальцами и прижатыми ладонями друг к друг у седалища, кружение головы направо и налево. По 3 раза.

3. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднимание рук вверх через положение руки вперед и опускание их насколько возможно больше назад и вниз. При поднимании вдыхать, при опускании—выдыхать. 3 раза.

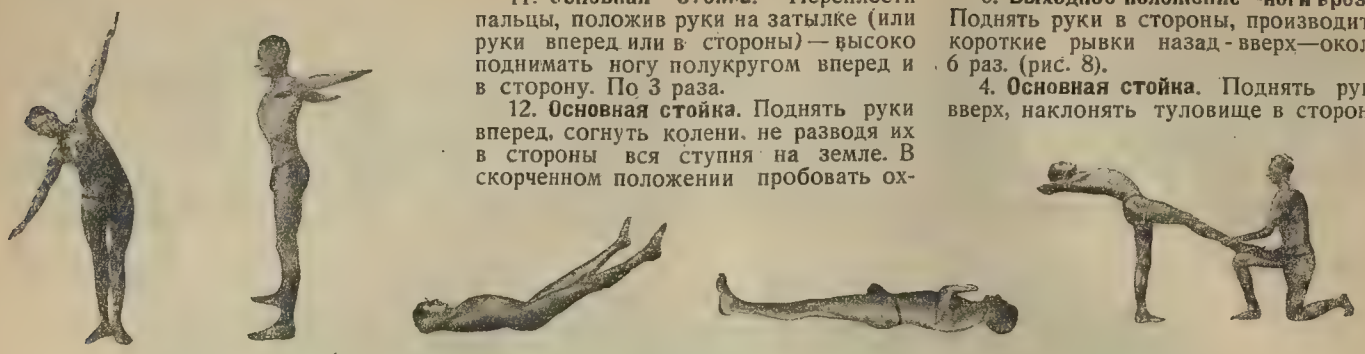


Рис. 7—11.

11. **Основная стойка.** Переплести пальцы, положив руки на затылке (или руки вперед или в стороны) — высоко поднимать ногу полукругом вперед и в сторону. По 3 раза.

12. **Основная стойка.** Поднять руки вперед, согнуть колени, не разводя их в стороны вся ступня на земле. В скорченном положении пробовать охватить колени руками и покачиваться вверх и вниз (или взаимно держась за руки. (рис. 6).

13 **Основная стойка.** Переплести пальцы, положив руки на затылок, поднимание и опускание пяток, вслед за этим покачивание на носках.

14. **Основная стойка.** Кисть опускать вниз, вверх, направо и налево при поддержке (другой рукой) несколько приподнятого предплечья и следя глазами за движением, в конце кружение кисти.

15. **Основная стойка.** Поднять руки в стороны, наклонение туловища в стороны направо и налево с наддачей. По 3 раза. (рис. 7).

Дыхательное упражнение № 1.

16. **Основная стойка.** Сложив руки перед грудью, сгибать кисти в суставе, взаимно нажимая ладонями и посредством давления вниз сомкнутых рук.

17. **Основная стойка.** Поднимание каждой ноги в отдельности вперед, назад и в сторону с наддачей при взаимной поддержке (По 2 раза).

18. **Положение шага.** При легком наклонении туловища поднимание рук, согнутых в локтях, назад до горизонтального положения, руки, сложенные слегка в кулаки, лежат в подмышечной впадине. Тыльная сторона кистей рук направлена вниз. Вытягивание рук назад с неподвижным положением плеч. 3 раза.

ГРУППА II.

Дыхательное упражнение № 1.

1. **Выходное положение—ноги врозь.** Руки складываются у седалища с переплетенными пальцами и прижатыми друг к другу ладонями, повороты головы направо и налево с наддачей по 3 раза.

2. **Выходное положение—ноги врозь.** Кружение плеч с опущенными вниз руками.

3. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднять руки в стороны, производить короткие рывки назад-вверх—около 6 раз. (рис. 8).

4. **Основная стойка.** Поднять руки вверх, наклонять туловище в стороны направо и налево с наддачей—около 4 раз. Поднимание рук вперед, вверх и в стороны; опускание их должно совершаться медленно и с концентрацией внимания.

5. **Выходное положение — лежа на спине.** Руки на затылке с переплетенными пальцами, локтями на полу, медленное кружение обеих ног, но не выше острого угла, сверху вниз и снизу вверх, соединять вместе, если они встречаются и при этом каждый раз выдыхать. По 4 раза (рис. 9).

Успокаивающее дыхательное упражнение лежа № 2.

6. **Основная стойка.** Руки на затылке с переплетенными пальцами, качание ног вправо и влево, также при взаимной поддержке. Приблизительно по 10 раз.

Дыхательное упражнение № 1.

7. **Выходное положение—ноги врозь.** Встать спиной приблизительно на $^1/_2$ шага от стены (или с поддержкой), всей ступней стоять на земле, поднимание рук вверх и сгибание в верхней части поясницы назад.

8. **Выходное положение — лежа на спине.** Как в № 5, но медленное разведение ног, поднятых под острым углом. Около 4 раз. В заключение, сидя на земле поднять руки вверх, быстрое сгибание вперед и обратное выпрямление туловища. По 6 раз.

Дыхательное упражнение № 2.

9. **Основная стойка.** Поднять руки вперед или в стороны или положить их на затылок, приседание, но не одним движением, а с 6 перерывами. 4 раза.

10. **Упор лежа.** Руки смотрят вперед или немного внутрь. Сгибать и выпрямлять руки. При выпрямлении рук не поднимать седалища, а также и плеч. Вдыхать при сгибании и выдыхать при выпрямлении рук. Около 6 раз (рис. 10). Дыхание для успокаивания сердца с полным выдохом.

4. **Выходное положение—ноги врозь.** Руки сложены у седалища (см. № 2), опускать голову в стороны направо и налево, держа высоко подбородок и выжимая нижнюю часть уха вперед. По 3 раза. (рис. 2).

5. **Выходное положение—ноги врозь.** Кружение каждой руки в отдельности вперед и назад, сначала медленно, потом живее, вторая рука лежит на бедре. По 3 раза.

6. **Основная стойка.** Поднимать согнутую ногу, каждую в отдельности, с поддержкой рук за переднюю часть голени или за переднюю часть ступни. По 3 раза (рис. 3).

7. **Основная стойка.** Носки сомкнуть, поднять руки вперед, повороты туловища в пояснице направо и налево до крайнего положения (с наддачей *). По 3 раза.

8. **Основная стойка.** Приседать, приподнимаясь на носки и поднимая руки вперед, сначала медленно, потом быстрее. По 6 раз. Полное дыхание с полным выдохом (рис. 4).

9. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднять руки вверх. Сгибание туловища вперед с наддачей. При сгибании вперед — выдыхать, при поднимании туловища—вдыхать 2 раза.

По окончании вдыхать при опускании рук.

Дыхательное упражнение № 1.

10. **Выходное положение — лежа на спине.** Переплести пальцы, положив руки на затылок, поднимать и опускать ноги — 2 раза (рис. 5).

Вслед за этим, сидя на земле, вытянуть руки вперед и наклонять туловище вперед с наддачей, таким способом, чтобы руки коснулись носков.

*) При „наддаче" делается повторная попытка повернуть туловище короткими рывками еще немного дальше.

Рис. 12—17.

11. **Основная стойка.** Руки на затылок. Ходьба на самых кончиках пальцев ног при вытянутых ногах; движение идет за счет голеностопного сустава, маленькие шаги, почти на месте, (ходьба на носках), 10 шагов вперед и 10 шагов назад.

12. **Основная стойка.** Поставить вперед вытянутую ногу на согнутое колено дающего поддержку, переплести пальцы на затылке, сгибание туловища назад с выдыханием (рис. 11).

Стоящая нога остается выпрямленной и дающий поддержку захватывает голеностопный сустав упражняющегося

13. **Основная стойка.** Растопыривать пальцы рук и сжимать кулаки, наблюдая за ними. Руки слегка согнуты, сначала спокойно, но с наибольшим напряжением пальцев, мускулатуры плеча и предплечья, позднее внезапным движением. То же самое с быстрыми рывками рук вперед и назад.

14. **Выходное положение—ноги врозь.** Руки вверх, наклонение туловища вперед и поднимание туловища, начиная с бедра, с прогнутой поясницей и, одновременно, с выдохом (рис. 12).

Дыхательное упражнение № 1.

15. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднимание рук вперед, затем на уровне плеч в стороны и отведение их возможно больше назад, при чем ладони рук поворачиваются книзу; затем, при вдохе, опустить руки назад и вниз.

16. **Основная стойка.** Руки на затылок. Поднимание в стороны каждой ноги по очереди, быстро, с немедленным сгибанием, как бы для перехода из упора на турнике в сидение верхом. 3 раза.

17. **Упор лежа скачками.** Скорчивать и вытягивать обе ноги с сомкнутыми коленями. Прибл. 6 раз.

ГРУППА III.

1. **Выходное положение—ноги врозь.** Рука вверх, кружение туловища вправо и влево, как в первой группе в упр. № 1 (при наклонении туловища вперед выдыхать)—по 4 раза.

Дыхание для успокаивания сердца № 3.

2. **Выходное положение—ноги врозь.** Руки сложить у седалища. Наклонять голову в стороны, направо и налево. Высоко держать подбородок, нижний край уха выжимать вперед. По 3 раза.

3. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднять руки вверх, пружинить ими назад *), туловище остается неподвижным. По 6 раз. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, а также опускание их производится всегда медленно, концентрируя внимание (рис. 13).

4. **Выходное положение—ноги врозь.** Кисти рук сложены с прижатыми друг к другу ладонями у седалища. Приподнимание сложенных вместе кистей рук назад с выпрямленными руками, пружинить. Около 4 раз.

5. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднять руки вверх, сложить сжатые кулаки вместе, немного откинуть назад туловище с прогнутой поясницей. Вслед за этим, как при колке дров, наклонять туловище рывком вперед. Туловище пружинит вниз, руки, проходя между ногами, при этом пружинят назад (упражнение дровосека). Слышно выдохнуть—около 4 раз (рис. 15 и 16).

Дыхательное упражнение № 1.

6. **Стоя на коленях на земле.** Поднять руки вперед. Повороты туловища направо и налево, с наддачей по 4—6 раз (рис. 17).

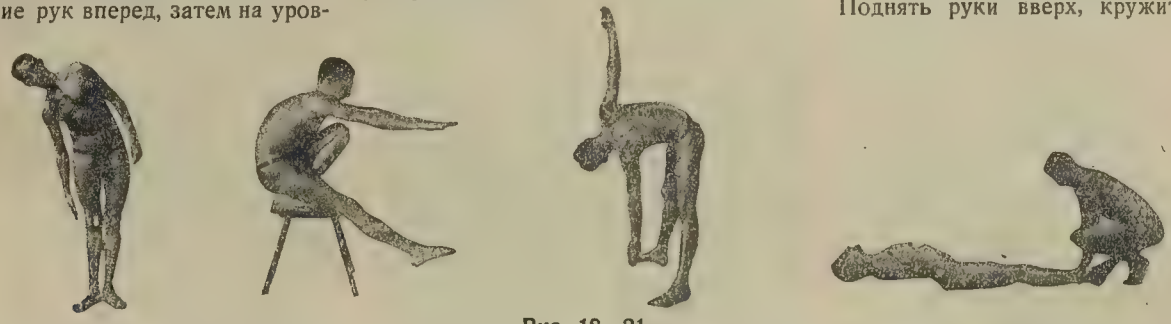


Рис. 18—21.

7. **Основная стойка.** Руки свободно висят вниз. Быстрое сгибание туловища в сторону слева направо и обратно—около 6—8 раз (рис. 18).

8. **Основная стойка.** Руки подняты вперед. Опускаться, сгибая одно колено и поднимая другую ногу вперед (также на скамейке или с поддержкой) по 2 раза (рис. 19).

9. **Выходное положение—ноги врозь.** Поднять руки в стороны, согнуть туловище вперед, быстрые повороты туловища направо и налево, главное внимание и энергичный рывок находящихся в данный момент наверху руки и плеча. Около 10 раз (рис. 20).

Дыхательное упражнение № 1.

10. **Выходное положение — лежа на спине.** Руки вдоль тела, руки на бедра, руки на затылок или вытянуть руки назад над головой, туловище поднимать и опускать до вертикальной линии, (дающий поддержку держит за ноги). Около 3 раз (рис. 21). Вдыхать при лежании медленно. выдыхать при поднимании и опускании. Сильные начинают это упражнение сидя, опускают туловище с вверх поднятыми руками к земле и поднимают его снова после легкого касания земли, для того, чтобы сгибать его возможно дальше вперед. При начале упражнения глубоко вдохнуть, а во время опускания, поднимания и нагибания вперед медленно выдыхать. Если недостает дыхания, то немного вдохнуть перед нагибанием вперед.

11. **Положение шага.** Тело покоится на стоящей впереди ноге, руки подняты вверх, нагибание туловища вперед, стоящую позади ногу поднимать (также с поднятыми в сторону руками), слегка согнуть стоящую ногу, высоко поднять голову (ласточка вперед), на правую и на левую ногу с медленным выдыханием—по 2 раза.

Дыхательное упражнение № 1.

12. Упор лежа впереди. Сгибать и выпрямлять руки, связывая это с одним дыханием (см. группу II .упражнение 9). Сгибание исполнять медленно, а выпрямление—быстро. Около 6 раз.

13. **Выходное положение - ноги врозь.** Поднять руки вверх, кружить махом по сторонам туловища вытянутыми без напряжения руками по очереди. совершая один круг на правой, затем на левой стороне тела. Туловище неподвижно. Около 8 раз.

14. **Основная стойка.** Руки на затылке, поднимание и кружение одной, (а затем другой ноги направо и налево, также держась за что-нибудь или с поддержкой). По 3 раза.

15. **Выходное положение - ноги врозь.** Приблизительно на $^1/_2$ шага от стены, став к ней спиной или с поддержкой, поднимание рук вверх, отгибание назад плеч, головы и рук. Все остальное тело должно оставаться в вертикальном положении, начиная от нижнего ребра (напряженное выгибание). Поднимание пяток.

Дыхательное упражнение № 1.

Основная стойка. Руки с силой вытянуты вниз, ступни сомкнуты. Приседание с сомкнутыми ногами, на носках. Касаться пяток, слегка отклонять при этом назад туловище. По 2 раза.

*) Пружинить, значит делать короткие рывки, растягивающие сустав.

В летний период все внимание должно быть уделено проведению занятий на открытом воздухе, помня, что зимой вы можете лишиться его, занимаясь в закрытых помещениях.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Н. ЗНАМЕНСКИЙ

СОСТОЯНИЕ ДЕЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МЕСТАХ

(По итогам докладов местных СФК в ВСФК)

В течение трех месяцев (февраля, марта и апреля) Высшим Советом Физической Культуры была проделана огромная работа по усилению живой связи с местами, подытоживанию проделанной местными СФК работы по охвату трудящихся физической культурой.

Эта работа выявилась в плановом вызове представителей губернских и областных советов ФК с докладами в Высший Совет. Были заслушаны доклады о состоянии физической культуры в 21 губернии и области, именно: Курской, Калужской, Вологодской, Ульяновской, Вотской, Саратовской, Тамбовской, Сталинградской, Чувашской, Костромской, Астраханской, Пензенской, Брянской, Нижегородской, Ярославской и др.

Каждый доклад детально прорабатывался Высшим Советом, обсуждался на заседаниях ВСФК, после чего давались конкретные указания в дальнейшей работе данного СФК.

В итоге сейчас ВСФК имеет большой материал о состоянии дела физической культуры в Республике, на основании и точном учете которого он сможет строить и проводить свою дальнейшую работу. Живая связь с местами восстановлена и задачи Высшего и местных советов ф. к. в дальнейшем эту связь не порвать, а всячески усилять и углублять.

Основываясь на докладах представителей СФК, состояние дела физической культуры по отдельным моментам и отраслям в общих чертах представляется в следующем виде:

Советы физкультуры

созданы повсеместно, включительно до уездов и районов, за немногими исключениями. Необходимо отметить создание в некоторых губерниях волостных бюро физической культуры. Но работа последних еще не учтена и говорить о их деятельности пока не приходится. Состав СФК определен декретом ВЦИК'а и в этом отношении везде одинаков, но гораздо хуже дело обстоит с персональным подбором членов совета. Ведомства и организации, входящие в СФК, зачастую не учитывают еще роль и значение физической культуры и СФК, а потому недостаточно серьезно относятся к выделению своих представителей в советы. Зачастую недостаток и перегрузка ответственных работников ведомств и организаций заставляют выделять в СФК товарищей, не могущих представлять данное ведомство. Отсюда неавторитетность данного ведомства в совете и самого совета для отдельных ведомств.

Красною нитью во многих резолюциях ВСФК по докладам местных СФК проходит пункт: „Отметить недостаточную активность ведомств в работе СФК и рекомендовать СФК привлечь ведомства к активной работе СФК".

С этим недостатком необходимо серьезно бороться, ибо работа его без активного участия ведомств немыслима. В этом отношении чрезвычайно показателен пример Тамбовской губернии. Представители ГСФК делают ВСФК подробный доклад о работе, ГСФК выясняется рост физкультурных организаций, интенсивно развитая работа в области учебно-технической. А на вопрос: когда было последнее заседание ГСФК — представитель отвечает—в июле 1924 года. Оказывается, что вся работа проводилась (и, нужно отметить—значительная работа) учебно-техническим комитетом, да персонально заместителем председателя ГСФК. Это уже никуда не годится. Пришлось просить и ВЦИК и центральные ведомства, чтобы они раз'яснили губисполкому и губ. органам, что такое положение с ГСФК недопустимо.

И другой пример, совершенно противоположный,—Сталинградский ГСФК. Пленум совета собирается *еженедельно*. А в состав пленума входят ряд ответственных работников губернии: тут члены губкома РКП, зав. губздравом, зам. зав. губполитпросвета и ряд других. Следовательно, все сваливать на недостаток и перегрузку работников нельзя и задачи руководителей советов физкультуры—соответствующим образом подобрать работоспособный и авторитетный состав. Частая смена представителей в СФК имеет место во многих местностях (в Вотской области в течение года сменилось 5 председателей ОСФК) и безусловно крайне мешает продуктивности работы.

Но все же, несмотря на указанные недостатки, советы физической культуры завоевали себе свое место в строительстве физической культуры, что безусловно доказывается общим оживлением и углублением работы и, в частности, ростом организаций. В течение осеннего и зимнего времени организации физической культуры значительно выросли количественно. По отдельным губерниям можно привести следующие цифры.

Калужская губерния: на 1/X—24 г. насчитывалось: кружков ф. к. 30, занимающихся в них—1003 человека; на 1/II—25 г. кружков—52, занимающихся—2880 чел.

Гомельская губерния: на 1/X—24 г. кружков—65, занимающихся—7841; на 1/V—25 г. кружков—77, занимающихся—10 733.

Вологодская губерния: на 1/X—24 г. кружков—12, занимающихся—670, на 1/III—25 г. кружков—22, занимающихся—1291 чел.

Курская губерния: на 1/IV—24 г. кружков—72, занимающихся в них—2369 чел.; на 1/II—25 г. кружков—55, занимающихся—3125 чел.

Аналогичные явления роста организаций на 50—70% наблюдаются и в остальных губерниях.

В отношении процесса роста ф. к. организаций и вовлечения в физическую культуру населения, необходимо отметить:

1) недостаточную втянутость комсомольцев в занятия физической культурой; средний процент комсомольцев в физкульткружках, колеблясь по отдельным губерниям, не превышает 13—15% по отношению к общей массе членов РЛКСМ в организации.

На эту сторону дела необходимо обратить внимание СФК и комсомольских организаций и поставить задачу в течение летнего времени вовлечь максимальное количество комсомольцев в занятия физической культурой, особенно комсомольский актив.

2) Малый процент женщин, занимающихся физической культурой 30—40%.

3) Слабое вовлечение рабочих от станка (даже в фабрично-заводских кружках ф. к., где в большинстве преобладают служащие заводов) и взрослых слоев населения.

Наступивший летний сезон необходимо всемерно использовать в целях широкого вовлечения указанных кадров населения в физическую культуру, организуя в этих целях массовые прогулки, экскурсии, разного рода собрания, с'езды, конференции и т. д.

В вопросе роста организаций некоторые советы ФК (Вотский ОСФК, Гомельский ГСФК) проявляют ненужную осторожность, боясь роста из-за отсутствия кадра руководителей и инструкторов ф. к.

Подготовка инструкторов

Все докладчики с мест заявляют о недостатке соответственно подготовленного кадра инструкторов и преподавателей по физической культуре для занятий в кружках, школах, отрядах пионеров, детдомах. И, действительно, „голод" на инструкторов на местах огромный. В некоторых местах инструкторам в полном слысле слова необходимо на части разрываться, чтобы обслужить всех занимающихся. В Вологодской губернии на одного инструктора приходится около 200 физкультурников, в Саратовской — около 150, в Ярославской—около 250 чел.

Конечно, такое положение с инструкторским составом считаться нормальным и удовлетворительным не может, тем более, что даже и имеющийся налицо кадр инструкторов не всегда по своей квалификации стоит на высоте положения и в большинстве

своем состоит из старых спортсменов или из физкультурников, выдвинувшихся из массы в практике занятий и не получивших каких-либо специальных знаний по ф. к.

Как положительный факт необходимо отметить, что ни один инструктор не допускается к занятиям, не пройдя через специальную комиссию по поверке знаний инструкторов при губернском или областном совете физкультуры.

Учитывая острую необходимость в обеспечении инструкторами и преподавателями по ф. к. занимающихся,— местные СФК развили достаточно интенсивную работу по подготовке кадров инструкторов. Эта работа сводится: во первых, к организации краткосрочных курсов (в большинстве случаев 3—4 месяца) по подготовке инструкторов, и, во-вторых, к использованию разного рода курсов, школ, техникумов (курсы переподготовки учительства, курсы вожатых пионер-отрядов, курсы переподготовки врачей, парт.-советские школы, педагогические техникумы) для включения в их программу теоретических и практических часов по физической культуре.

Задача советов физической культуры усилить эту работу в течение ближайшего времени. Нужно четко и ясно поставить как пред самим СФК, так и ведомствами, проводящими физическую культуру, задачу должного обеспечения школ, клубов, отрядов пионеров и детдомов кадром подготовленного инструкторского состава, об'единить в этом отношении работу ведомств и организаций, концентрируя силы и средства и создавая губернские или областные курсы по подготовке инструкторов и используя каждый случай привить постоянным работникам школ, клубов, детдомов, изб-читален хотя бы элементарные знания в области теории и практики советской физкультуры.

Организационные неувязки.

К числу их нужно отнести существование организационного об'единения кружков физкультуры по линии отдельного ведомства или организации, главным образом существование бюро „Спартака" при комитетах РЛКСМ. Такие явления имели место в Гомельской, Сталинградской и Астраханской губерниях. Во всех случаях ВСФК, опираясь на соответствующее решение VI Всесоюзного с'езда РЛКСМ и постановления Всесоюзного совещания по ф. к., предложил ГСФК принять меры к ликвидации бюро „Спартака", как организации параллельной СФК. Других отклонений от единства организационной структуры СФК нигде не наблюдается.

Агитация и пропаганда физкультуры

развернута на местах все же недостаточно. Недостаточно используются разного рода комсомольские, профсоюзныерабочие конференции, с'езды и собрания для массовой пропаганды физической культуры. Освещение вопросов строительства физической культуры на страницах местной партийно-советской прессы, в стенных комсомольских и профсоюзных газетах, в виде „странич ек" и „уголков" физической культуры, тоже недостаточно. На постановку этой работы необходимо местным советам ф. к. обратить серьезное внимание. Публичные лекции и доклады о физической культуре не могут целиком являться массовым способом пропаганды физкультуры. Нужно в порядок дня собрания и конференций вклинивать вопросы физической культуры, сопровождая доклады и лекции на них показательными выступлениями физкультурников. Успех живых газет в широких массах рабочих и крестьян несомненен. Создание коллективом физкультурных живых газет, хотя бы по образцу живой газеты Госинфизкульта в Москве, сможет много содействовать пропаганде физической культуры, борьбе за новый быт.

Организованное участие физкультурников в массовых демонстрациях и манифестациях имеет огромное пропагандистское и агитационное значение и кроме того активно вовлекает самого физкультурника в общественно-политическую жизнь страны.

В этой области работы СФК, повторяю, недостаточно инициативны и энергичны. В течение ближайших месяцев ее необходимо развернуть, пользуясь благоприятным летним периодом.

Материальное положение

безусловно, по сравнению с прошлым бюджетным годом, значительно окрепло, но все же продолжает оставаться слабым. Сметные предположения советов урезывались на местах до минимальных размеров, а в некоторых уездах и районах исполнительные комитеты совсем отказывали в отпуске каких бы то ни было сумм (Брянская губерния) на работу СФК. Приводимые цифры по некоторым губерниям показательны для всех советов: Пензенским ГСФК запрашивалось по смете 33.688 р. отпущено—8.764 руб., Сталинградским ГСФК: запрашивалось 37.000 руб., отпущено—5.500 руб., Курский ГСФК: запрашивалось 15.808 руб., отпущено—4.523 руб.

Конечно, отпускаемых средств едва хватало на оплату аппарата СФК и на

В смысле развития водного спорта вообще, и наличия гребного академического инвентаря, в частности,—Москва и Ленинград находятся в особо благоприятных условиях.

На снимках: слева наверху—ленинградцы скалывают лед с плотов и сходен, справа наверху—первый выезд восьмерки в Москве, внизу—москвичи тянут на ремонт полузатонувшую „моторку".

необходимые организационные расходы по командировкам. От организации курсов, создания спорт-площадок и стадионов, от агит.-проп. работы приходилось или совсем отказываться или в лучшем случае—откладывать „впредь до изыскания средств". И нужно отдать справедливость, что эти средства все-таки в конце-концов находились. Или ведомства приходили на помощь, или средства изыскивались хозяйственной деятельностью СФК, или, даже, использовался частный капитал (Вотск. СФК—на организацию катка). Но все же эта стесненность в необходимых материальных средствах, зачастую даже на выписку журналов и газет, на поездку члена СФК на места или в центр, служит большим тормозом к развертыванию физкультурной работы.

Над этим вопросом советам физической культуры необходимо серьезно подумать: как материально обеспечить свою работу. Даже в будущем бюджетном году, в связи с возможным увеличением сметных средств, все же ограничиваться только бюджетом будет невозможно. Советам необходимо пойти по пути привлечения общественных сил и средств к развертыванию физической культуры. Без общественности физическую культуру сделать массовым достоянием невозможно. Максимум инициативы в этом отношении обеспечит успех развития физической культуры.

Многие СФК уже сейчас развернули и развертывают хозяйственную деятельность, эксплоатируя сады, театры, стадионы, с целью увеличения средств СФК. Но развивая хозяйственную деятельность, советам нужно подходить к решению вопроса со всей осторожностью, с точным учетом предыдущего опыта и перспектив, с тем, чтобы эта хозяйственная работа не кончилась бы „бесхозяйственно", дефицитно.

Физкультура в школах.

Как правило, занятия физической культурой включены в качестве обязательного предмета в программы школ I и II ступени. Но фактически, в силу ряда условий, о которых речь будет ниже, процент охвата учащихся школ I и II ступени едва достигает 15—20%. Процент этот, безусловно, не может считаться удовлетворительным, принимая во внимание огромное значение охвата физической культурой подрастающего поколения.

Виновниками такого состояния ф. к. в школах являются отчасти сами СФК, не проявляющие должной инициативы в данном вопросе, а отчасти и органы народного образования.

Так, в Тамбовской губернии губоно решает прекратить занятия ф. к. в школах, Астраханский губоно исключил из программы школ II ступени часы по физкультуре, в Пензе губоно сокращает часы занятий, а Воронежский ГСФК в докладе ВСФК пишет: „Отведенные для занятий ф. к. часы в школах губоно использует для других занятий, не ставя об этом в известность ГСФК. Включить же в программу курсов переподготовки преподавателей часы занятий по ф. к. губоно отказался, не дав даже мотивированных причин отказа"...

Конечно, приведенные выше примеры нежелательного отношения органов народного образования к делу ф. к. не являются общим явлением, но все же имеют место не только в указанных губерниях. Бывают и такие случаи, когда ОНО разрабатывают программы занятий по ф. к. и, не согласовывая их с СФК, проводят в жизнь.

Совсем слабо охвачены физкультурой школы профессионального образования и учреждения дошкольного возраста.

Выделение органами Наробраза необходимых для проведения физкультуры средств в сметном порядке, подготовка соответствующего кадра преподавателей и инструкторов по ф. к., переподготовка имеющегося преподавательского персонала при всемерном усилении внимания делу физкультуры и полной согласованности в работе с СФК—очередные задачи отделов народного образования.

Советам физкультуры надлежит постоянно напоминать ОНО об этом, требуя точного и полного выполнения намеченных планов.

Научно-врачебный контроль

как систематическое явление, повсеместно отсутствует и проводится нерегулярно, „кампаниями".

Почти по всем докладам ВСФК вынуждены были констатировать недостаточное участие здравотделов и врачей в работе СФК.

Этот недостаток необходимо в самый короткий срок исправить, ибо советская физическая культура не мыслится без подведения научного базиса под дело физкультуры. А кто же, как не врачи, могут помочь советам ф. к. в данной области.

Организация антропометрических кабинетов и полное обслуживание их силами и средствами—также является ближайшей задачей органов здравоохранения и СФК.

Работа в деревне.

За последнее время многие советы ф. к. достигли значительных результатов в этой области своей работы, идя по линии организации кружков физкультуры в деревне при ячейках РЛКСМ и избах-читальнях. По сведениям, имеющимся в ВСФК, в Пензенской губернии имеется 31 физкульт-

Архангельск. Вверху—центральный клуб физкультуры. Внизу—участники Архангельска на областных соревнованиях в Вологде. Слева—пред. СФК Жаворонков, Аристов, Варфоломеев, Давыдов, Лапин и Манковеев.

кружок в деревне, в Ярославской—12, в Вологодской—4, в Калужской—7; Астраханский ГСФК совместно с губвоенкоматом оборудовал до 20 гимнастических городков при пунктах допризывников. Главный тормоз в этой работе—отсутствие сил, могущих взять руководство физкультурой в деревне. Комсомол, профорганизации (рабземлес, медсантруд, рабпрос) должны помочь в этой работе советам ф. к.

Руководство ВСФК.

Еще несколько слов о руководстве работой местных СФК со стороны ВСФК. Многие советы обвиняют ВСФК в чуть ли не полном отсутствии руководства их работой. Никто не будет отрицать, что в работе Высшего Совета нет недостатков, они, конечно, имеются. Но в отношении руководства, ВСФК считает, что таковое было, если не путем циркулярных указаний, то путем своих официальных печатных органов—журнала „Известия Физ. Культуры" и газеты „Красный Спорт". На одном из последних заседаний ВСФК отметил, что местные СФК недостаточно распространяют и **недостаточно внимательно относятся** к материалам, помещаемым в печатных органах ВСФК.

Последнее обстоятельство говорит само за себя, ибо ни один более или менее существенный вопрос в строительстве физкультуры не проходит мимо печати. Представитель Гомельского ГСФК, жалуясь на отсутствие руководства, сообщил, что Гомель получает чуть ли не 150 экземпляров газет и журналов ВСФК, тогда как по справке экспедиции издательства ВСФК Гомель состоит подписчиком только на—8 экземпляров (!).

Факт „внимания" к официальным печатным руководящим органам ВСФК показателен; понятны после этого и жалобы на отсутствие руководства со стороны ВСФК.

В заключение необходимо оговориться, что масса вопросов и отдельных моментов работы советов физкультуры здесь не отмечены; из всего имеющегося материала выхвачено только основное, на чем необходимо заострить внимание советов физической культуры в их дальнейшей работе.

Подводя общие итоги проделанного советами на местах, можно уверенно сказать, что работа окрепла, охватывает все большие и большие массы населения (за последнее время и крестьянство), и из области организационного строительства переходит в область укрепления и углубления достигнутых результатов.

БИБЛИОГРАФИЯ

„Гигиена и здоровье рабочей семьи". Двухнедельный журнал. Издание газеты „Ленинградская Правда". Ленинград. 3-й год издания.

Двухнедельный журнал: „Гигиена и здоровье рабочей семьи", выходящий уже 3-й год и издаваемый газетой „Ленинградская Правда", поставил своей целью—будить самодеятельность и сознательность рабочих и работниц в области санитарного своего просвещения.

Задача особо своевременная теперь, когда наступило, наконец, время оздоровления населения и укрепления физической мощи государства в лице всех трудящихся.

Журнал, судя по той переписке, какая ведется с сознательными рабочими, встречен сочувственно в массе, руками которой хочет выковывать физическую мощь советская власть. Просматривая и знакомясь с этими бесконечными письмами, а также с ответами на них, чувствуешь, как чуток журнал к возникающим запросам. Не ограничиваясь лишь одной формальной отпиской, журнал старается убедить рабочего, раз'яснить ему интересующие его вопросы в популярной, вполне доступной форме.

Что касается основного характера журнала, то он выявляется из целого ряда оригинальных статей, изложенных в научно-популярной, вполне понятной форме. Иногда эти статьи иллюстрируются. Характер статей охватывает самые больные и важные стороны нашей жизни и, главным образом, с гигиенической, профилактической точки зрения, по общей и профессиональной гигиене, по эпидемиологии, по охране младенчества и материнства, по охране труда, по физкультуре, о первой помощи.

Для примера укажем хотя бы на статьи: доктора Дубянской „Гигиена жилища и печи", „Как запасать здоровую пищу на зиму" проф. Пресса „Отравление всего населения табачным дымом", на ряд статей проф. Заболотного, Сулима-Самойло, Сигала, Самина и др.

Достаточны уже упомянутые выше работы, чтоб подчеркнуть громадное значение этого журнала, отмечавшееся уже Наркомздравом т. Семашко. Должная квалификация сотрудников-авторов гарантирует отсутствие оторванности от научных достижений, как это часто бывает в популярных изданиях. Несколько слабее в смысле популяризации статьи лечебного характера. Без знания основных понятий анатомии, физиологии, патологии, без наличия хотя бы рисунков, картин по анатомии,

Вверху — состав сборной футбольной команды СССР, игравшей против сборной Москвы перед отъездом в Турцию. Внизу — зрители на одном из весенних матчей по футболу в Москве.

Д. В. Ильин и В. Р. Живаго.

вряд ли статьи эти будут так доступны пониманию, как это хотелось бы авторам. Медицинские познания, термины, обороты речи, все же, полагаю, не дадут рабочему читателю ясного представления и понимания без иллюстраций. Более целесообразно было бы дать этим статьям уклон профилактический, обратив особое внимание на этнологические факторы. Те субъективные ощущения, которыми авторы стараются диференцировать болезнь, при напуганном воображении, без знания основных анатомических сведений могут быть приурочены ко многим болезням и вызовут лишь сумбурное представление.

Несмотря на все положительные стороны журнала, хотелось бы все-таки высказать еще одно пожелание. Нам всем хорошо известно, какое громадное значение приобретает физкультура в широком значении этого слова. По инициативе ВСФК она проникает во все уголки нашей территории, во все учреждения, предприятия, заводы и пр., все более и более увлекая, особенно молодежь. При таком увлечении возможны уклоны от правильного русла. Одно из писем рабочего по поводу гимнастики, помещенное в журнале и побудившее редакцию внести известный корректив (№ 1—1925 г., стр. 13), служит лишь подтверждением моего опасения. В виду этого желательно было бы развить, расширить и углубить несколько отдел по физкультуре, использовав уже существующий материал по этому вопросу, чтобы в этой области был единый фронт, руководимый опытными, сведущими научными силами и специалистами, а также согласовать и другие статьи профилактического характера с точки зрения физкультуры.

В общем можно только пожелать широкого распространения этому журналу и рекомендовать его как прекрасное популярное издание, способствующее санитарному просвещению рабочей массы, для клубов, кружков, читален и пр.

Проф. Федорольф.

В. Е. Игнатьев „Основы физической культуры". Издательство „Работник Просвещения". Москва, 1925. Стр. 63, цена 40 коп.

Автор не указывает, на какого читателя книга рассчитана. Форма изложения книги заставляет думать, что она предназначена главным образом для школьных работников.

После краткого введения, в котором В. Е. Игнатьев затрагивает вопросы определения и содержания физической культуры и столь же краткой главы о значении телесных упражнений, автор переходит к главе о выборе физических упражнений. Эта глава является одной из наиболее слабо разработанных в книге. В ней автор слишком узко освещает вопрос, затрагивая только „шведскую" гимнастическую систему с ее „нормальным" уроком, игры и часть спортивных упражнений. О других системах во всей книге нет даже упоминания. Глава несомненно должна вызвать чувство неудовлетворенности у читателя из-за однобокости в освещении вопроса. С некоторыми деталями характеристики гимнастических упражнений автора согласиться нельзя. Мы, например, отнюдь не можем подписаться под утверждением автора, что при гимнастическом движении, когда отмечается точность движения, мышцы должны растягиваться и сокращаться наиболее полно. Сильное тяготение автора к „шведской" системе заставляет делать довольно обширные экскурсы по вопросу об организации и постановке физической культуры в Швеции. Необходимо отметить, что данные автором нормы достижений по-видимому неточно переведены и вызывают большие сомнения (например: метание (?!) ядра не менее 16 метров).

Совершенно справедливо автор придает большое значение играм, которые несомненно являются одним из могучих средств физической культуры. В конце главы автор останавливается на плавании, гребле и народных танцах, не без основания придавая им серьезное значение.

В дальнейших главах освещается вопрос о применении естественных природных факторов в физической культуре. Вышеуказанные главы во многих частях снабжены цифровыми материалами, из которых особенно интересны таблицы, доказывающие повышение работоспособности под влиянием холодных ванн. Обоснование практических предложений по применению солнца, воды и воздуха цифровыми данными, делает таковые особо убедительными.

Большое внимание уделяется организации и работе детских площадок.

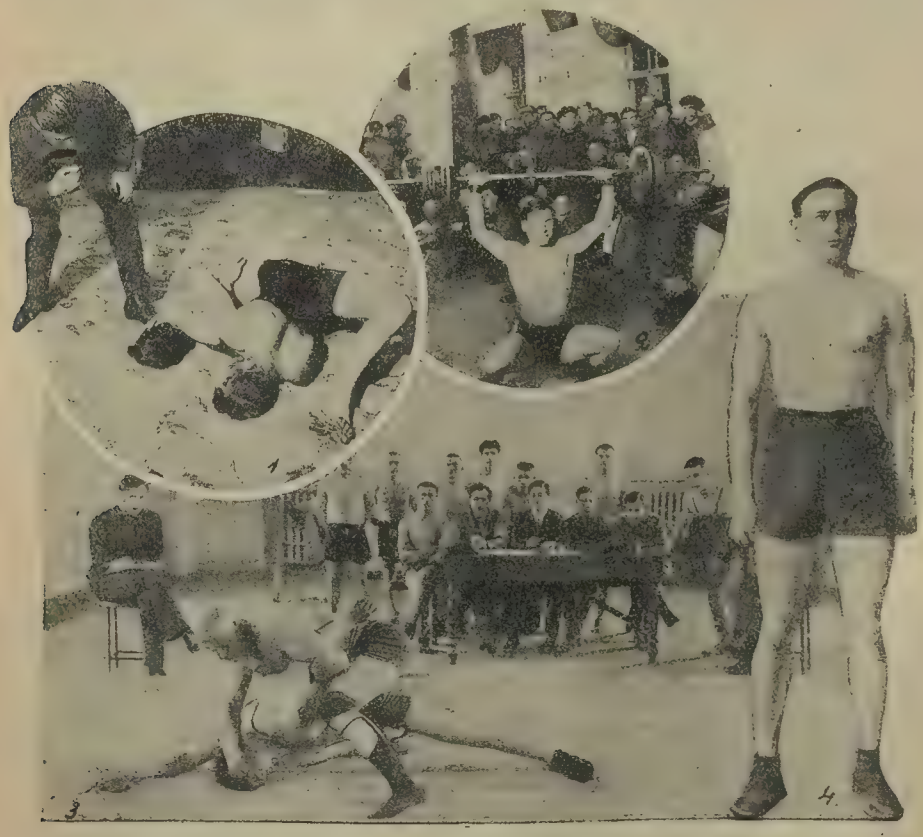
Заканчивается книга главой о сне, который автор вполне обоснованно считает одним из важнейших факторов физической культуры, так как правильное чередование работы и отдыха является одним из основных моментов, влияющих на работоспособность.

Совершенно не затронуты вопросы режима, питания и некоторые другие, освещения которых читатель был бы в праве ожидать, прочтя во введении, что „настало время показать, что физическая культура в главной своей части не столько физические упражнения, сколько понимание и проведение в жизнь основ гигиены и санитарии".

Резко заметно стремление автора обойти вопросы классового подхода к физической культуре.

Издана книга удовлетворительно, но на плохой бумаге.

В. Добровольский.
И. Яблоновский.



1 и 2. Первенство Харькова по тяжелой атлетике. 1—одна из интереснейших схваток Малашенко—Беникс. 2—Алекс (Динамо) рвет двумя 200 фунтов. 3 и 4, первенство Ржева. 3—борьба за 1 место Сахаров, Зайцев (ЦРК) 4—лучший тяжело и легко-атлет Тверской губ. Чернятин.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

Главлит № 31122. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ

ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТЕЙ

для физкружков:

Личная карточка	Ц.	3 к.
Анкета	»	5 »
Сводная ведомость	»	10 »
Сведения	»	10 »
Врачебно-контрольная карточка участника соревнований	»	3 »
Карточка антропометрических измерений	»	10 »
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу	»	3 »
Врачебно-контрольн. карточка антропометрич. измерений	»	3 »

Пересылка за счет заказчика.

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее $^1/_2$ стоимости заказа.

Требования направлять в **книжный склад**

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Москва, Советская пл., Столешников п., 8.

173-5

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры

исполняет заказы на книги по физкультуре и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежом при получении задатка в размере $^1/_2$ стоимости.

Пересылка за счет заказчика.

Заказы направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

172-5

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Принимается подписка на 1925 г.

Двухнедельный журнал

Известия Физической Культуры

Приложения: { 6 сб. „Теория и практика физкультуры“ / 6 вып. „Пролетарский Спорт“.

Подписн. цена с прилож. на 1 год—**15** р. на 6 мес.—**7** р. **50** к., на 3 мес.—**4** р.

Еженедельная спортивная газета

„Красный Спорт“

Подписн. цена на 1 год—**7** р., на 6 мес.—**3** р. **50** к. на 3 мес.—**1** р. **75** к.

Только подписчики могут получить „9 кн. и серию плакатов“.

Подписн. цена на 1 год (9 книг и серия плакатов—**8** руб., на 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** руб., на 3 месяца (2 кн.)—**2** руб.

Подписку и переводы направлять:

непосредственно в Главную Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников пер. (б. Козмодемьянский), д. 8. В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская), № 15.

171-5

Этот адрес надо вырезать и наклеить на конверт

Изд-ству Высш. и Моск. Сов. Физкультуры

МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Этот заказ надо вырезать из журнала, заполнить ответами на все вопросы и отправить в Издательство.

В Главную Контору Издательства

ЗАКАЗ

Прошу выслать газету „Красный Спорт“ . . . экз.
(сколько)

на . . . . месяцев, начиная с . . . . . .
(сколько) (какого месяца)

на . . . . . р. . . к.

Журнал „Известия Физической Культуры“ с прилож. . . . . экз., на . . . . . месяцев, начиная с . . .
(сколько) (сколько) (какого

. . . . . на . . . р. . . . к.
месяца)

Серию в 9 книг и плакатов . . . . экз., на . . . . .
(сколько) (сколько)

месяцев, начиная с . . . . . на . . . . . р. . . . к.
(какого месяца)

Подписную плату, всего . . . . . р. . . . . к. высылаю почтозым переводом.
(сколько)

Подробный адрес заказчика:

. . . . . (название учреждения, или фамилия, имя и отчество)

. . . . . Губерния . . . . . Уезд . . . . . Почт. отделение . . . . . Село, волость и т. д. . . . . Подпись . . . . . .

7202

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и дополнен. Ц. 80 к.

Гориневский, В. В. проф. Гигиена физ. упражнений и спорта. Ц. 90 к.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физ. подготовки войсковых частей и военно учебных заведений. Предисл. К. А. Мехоношина. Ц. 30 к.

Марц, В. Г. Беседы по методике и теории игры. Ц. 1 р. 75 к.

Мюллер, И. П. Пять минут в день. Ц. 80 к.

Палепа, Г. А. Революционные игры юных пионеров. Серия из 8 книг, цена каждой кн. 12 к.

Подробный курс гимнастики. Пер. Манохина Н. В. переработ. А. А. Чернышевым. Ц. 5 руб.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Утвержд. Техком. ВСФК. 2-е изд.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. С рис. Ц. 85 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под редакцией и с предисловием Н. А. Семашко. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. и с предисловием Н. А. Семашко. Ц. 50 к.

При получении от заказчика полной стоимости заказа, пересылка за счет Издательства.

170-10

ВОПРОС: ГДЕ КООПЕРАТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КРУЖКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ФАБКОМЫ и МЕСТКОМЫ МОГУТ ПРИОБРЕСТИ САМОЕ ЛУЧШЕЕ, САМОЕ ДЕШЕВОЕ и В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Спортивное белье, белье трикотажное и белье-сетку.

ОТВЕТ: ТОЛЬКО В ЦЕНТРАЛЬНОМ СКЛАДЕ и ОПТОВО-РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНАХ ТРЕСТА

„МОСТРИКОТАЖ“

КОТОРЫЙ ПРОИЗВОДИТ ВСЕВОЗМОЖНОЕ БЕЛЬЕ В МАССОВОМ КОЛИЧЕСТВЕ.

ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА и ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СКЛАД:

Москва, Ильинка, Старопанский пер., д. № 3. Телеф. 2-89-12 и 2-90-18

МАГАЗИНЫ:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка, 10.
„ № 5 — Суворовская, 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

169-5-19

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ.

1925
№ 10
МАЙ

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

при ЦК Р.Л.К.С.М.

Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотажные, трусики и т. п.

БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.

ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

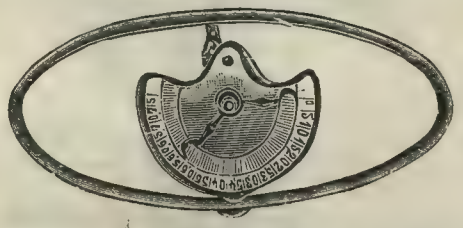
НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА

ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ

Высылка наложенным платежом при получении задатка

166-447-4



Т-во „ГЕРМАНИЯ“

Москва, Петровка, 15. Телеф. 1-65-71.

Весы Фербенкса, для взвешивания людей, высшего качества	250 р.
Ростомеры лучшей работы, эмалированные	45 р.
Динамометры Колена	35 р.
Аппараты для измерения кровяного давления Рива-Роччи, лучшей заграничной конструкции	60 р.
Спирометры Фебуса	15 р.
Спирометры Гутчинсона с блоками	50 р.
Циркули Вебера	20 р.
Циркули для измерения груди и головы	15 р.

Также имеются измерит. ленты, фонендоскопы, стетоскопы, гемометры, камеры Тома и т.д.

Высылка производится немедленно при переводе 25% заказа.

67-369-2.

СПОРТ—МАГАЗИН

Торгсектора ВСФК

МОСКВА, Столешников пер., 6.

Тел. № 4-39-41.

Весы Фербенкса	
Ростомеры	от 25 р. до 40 р.
Динамометры Колена	30 р.
Сфигмоманометры Рива Роччи	от 32 р. до 45 р.
Спирометры Фебуса	13 р.
Спирометры Гутчинсона с блоками	45 р.
Циркули Вебера	18 р.
Стетоскопы, измерительные ленты	

Высылка наложенным платежом при получении 50% стоимости заказа.

Принимаются ЗАКАЗЫ на всевозможные СПОРТИВНЫЕ ФОТО-РАБОТЫ.

Имеются все СНИМКИ СОРЕВНОВАНИЙ и ВЫСТУПЛЕНИЙ.

Обращаться в Спорт-магазин Торгсектора, Москва, Столешников пер., 6.

168-5.

ЦЕНА 50 КОП. *Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 мая 1925 г. № 10

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:
На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес Главной Конторы и Редакции: Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр	1/8 стр.
Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3 я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕРЕВНЕ

И. СЕМАШКО

„Поворот лицом к деревне“ в области физкультуры диктуется не только принципиальным направлением советской власти, но и основными интересами дальнейшего развития физической культуры в стране и проблемой оздоровления труда и быта сельского населения.

Труд и быт крестьянина до сих пор носят на себе явственный отпечаток проклятого прошлого.

Труд—неэкономный, неуклюжий, отличающийся определенными „профессиональными вредностями“. Быт—старый, полукрепостной, насквозь нездоровый. Статистическим отражением нездоровых условий труда и быта сельского населения является громадное до сих пор распространение „бытовых“ болезней, в частности, бытового сифилиса в деревне. Подсчитано, что 25%, т.-е. четвертая часть всех смертей у нас обязана, так-называемым, „бытовым“ болезням. Царский режим загонял в могилу ежегодно много миллионов человеческих жизней только самым фактом своего существования.

Уже по одному этому в деревне больше, чем в городе, нужно помнить и ценить, что „физкультура продолжается 24 часа в сутки“ и что она не исчерпывается одними физическими упражнениями; физкультура означает оздоровление условий труда, быта, отдыха—всего распорядка дня крестьянина.

Напрасно думают некоторые, что труд крестьянина—верх гигиеничности, ибо „совершается на открытом воздухе“. Крестьянский труд имеет свои вредности, которые должны находить свою коррекцию в физкультуре вообще, в физических упражнениях в частности.

Труд крестьянина—тяжелый, неуклюжий труд, требующий массивных движений, управляющий лишь односторонне его нервно-мышечной системой. Поэтому полный покой и отдых после тяжелого рабочего дня—первая коррекция профессиональной вредности крестьянского труда. Если где особенно правилен взгляд, что коррекция вовсе не обязательно должна заключаться в физических упражнениях, то это прежде всего—в крестьянском труде. Что касается физических упражнений, то и они должны иметь в виду эти недостатки труда крестьянина: его массивность, неуклюжесть. Поэтому всякие физические упражнения, которые уточняют нервно-мышечные движения, придают ловкость, точность, быстроту движениям, полезны, как коррекция к физическому труду крестьянина.

При выборе этих упражнений необходимо считаться с тем, что крестьянин—реалист и что он предпочитает те навыки, которые ему полезны в его практической жизни. Поэтому такие упражнения, как плавание, лыжи, лазанье, приемы при тушении пожаров и т. д. будут рассматриваться им не как „баловство“, а как приятное и полезное занятие. Нужно не пренебрегать и традиционными крестьянскими играми (городки, лапта, бабки и т. д.), лишь несколько изменив их методологию.

Учет особенностей крестьянского труда и быта, возможная полезность—таков критерий физических упражнений в деревне.

Кто является проводником физкультуры в деревне?

Комсомол, учительство, медперсонал и демобилизованные красноармейцы (терчасти); они проведут физкультуру в школе и вне школы, среди взрослых и молодежи, привлекая прежде всего пионеров. Все организации (Комсомол, Наркомпрос, Наркомздрав, Военвед) должны дать по этому вопросу совершенно точные указания своим деревенским органам *).

Работа по физкультуре в деревне, так же как и в городе, должна быть неотъемлемой частью общей политико-просветительной работы. Поэтому место кружка физкультуры—при клубе и избе-читальне.

Свет, который распространяет пока еще в темной деревне этот светоч культуры и знания, должен усилиться лучами физического оздоровления трудящихся. Путь к культуре в деревне лежит через физическую культуру.

*) См. подробности в сборнике: „Физкультура в деревне“.

В порядке дискуссии

Ф. РЕЙСНЕР

КУДА ЛЕЖИТ НАШ ПУТЬ

Тов. Зискинд счел необходимым ответить на мою статью в первом номере журнала „Пролетарский Спорт" под заглавием „Ближе к Красному Спортинтерну". Моя статья имела целью обосновать необходимость более активного участия русских товарищей в международном спортивном пролетарском движении и при этом наметить вопросы, которые должны быть выдвинуты на первый план. В то же время я предостерегал в своей статье против тех тенденций, которые были формулированы т. Зискиндом в его статье „Международное состязание Турция—СССР".

Ответ т. Зискинда на мое предостережение показывает ясно, что эти вредные „тенденции" уже не являются тенденциями—они претворились у т. Зискинда в теорию, так что речь идет о принципиальной политической позиции.

„Если ты не умеешь плавать, избегай глубокой воды", гласит пословица, призывая к осторожности. Так можно возразить на статью т. Зискинда в № 4 ИФК „О допустимости состязаний с буржуазными спортсменами". Если ты не понял вопроса, будь осторожнее в своих суждениях.

Мы не последуем за т. Зискиндом в его стараниях переместить дискуссию на приятный для него фундамент, и не будем затрагивать „общих мест", характерных для вышеупомянутых вредных тенденций. Нет необходимости, что т. Зискинд оперирует такими серьезными вещами, как „марксистский анализ" или „марксистско-ленинский метод", или „решения V Всемирного конгресса Коминтерна". Что он хочет сказать? Что русско-турецкое футбольное состязание доказывает необходимость приглашения английских профессиональных тренеров, чтобы постоянно тренировать пять-шесть особенно способных футболистов и чтобы, таким образом, Россия могла выступать против лучших буржуазных спортсменов Запада?

Если он хочет доказать именно это, то нам еще нужно многому поучиться.

Но если т. Зискинд хочет использовать мою статью, как доказательство того, что я, будто бы, несогласен с необходимостью различного понимания политики на Востоке и на Западе, то это с его стороны просто неудачное измышление. Я ясно говорю в моей статье: мы должны понять, что восточные страны в отношении спортивного движения и всех политических вопросов вызывают совершенно иную оценку, чем западно-европейские страны; в связи с этим наша политика здесь должна носить другой характер. Советский союз является другом угнетенных классов и народностей и готов служить их интересам. Каким образом из этих отчетливо выраженных взглядов можно извлечь доказательство в пользу отклонения такого рода состязаний?

Мы потому нашли нужным возражать Зискинду, что он вообще не останавливается на политическом значении таких состязаний и на внутреннем смысле их, и что вся его оценка этих вопросов исходит из чисто спортивно-технической точки зрения. Соответственно этому и выводы его носят неправильный характер. Аппетит приходит с едой. Сначала призывают профессиональных тренеров для постоянной тренировки 5—6 футболистов, затем находят, что последние не могут больше нести никакой общественной полезной работы, так как это может им повредить, и приходят к выводу, что нам, следовательно, нужны спортсмены-профессионалы. Ведь тогда только мы сможем выступать против лучших, т.-е. буржуазных спортсменов Запада.

Это и есть так называемые „общие места", вытекающие из вредных тенденций т. Зискинда.

Очевидно, для т. Зискинда идея „спорт для спорта" не является изжитой, хотя еще т. Кальпус в 1923 году писал обратное. Для т. Зискинда триумфом физкультуры является такое положение, когда 25—30.000 человек созерцают, как 22 спортсмена занимаются физкультурой. У него ошибочное представление, что спорт, выявляющий артистические способности и большую техническую утонченность, является средством вовлечения пролетарских масс в физкультуру. При таком подходе, с тем же успехом могли бы быть использованы для этой цели и артисты цирка!

Недостижимые рекордные достижения лишь отпугивают широкие массы от активного участия в спорте, независимо от того, что они и сами по себе не имеют оздоровляющей и воспитательной ценности для масс.

Масса лишь тогда в полной мере овладеет физкультурой, если сама при этом достигнет значительных результатов.

Этим я не хочу сказать, что состязания и рекордные достижения в пределах норм не необходимы. Усовершенствование физкультуры будет достигнуто путем выделения наиболее способных при помощи коллективных соревнований. Характер этих соревнований и вообще физкультуры должен быть ясен каждому участнику, и массы должны осознать их целесообразность и внутреннее значение.

Следовательно, получится далеко не то, чего хочет т. Зискинд.

Ведь погоня за рекордами и победами не имеет никакого смысла и ценности для пролетариата—в этом случае наш спорт примет характер чисто капиталистического спортивного движения. Если же спортсмен сознает, что его стремление к лучшим достижениям имеет целью не только побудить массы к созерцанию, но и привлечь их к активной работе, оно служит к поднятию работоспособности и обороноспособности его класса и пролетарского государства. Тогда каждый будет стремиться к тому, чтобы возможно лучше выполнить свою задачу, и рекордизм сведется на нет. Тогда достижения спортивных организаций будут учитываться массами, как действительный результат работы и развития.

Это имеет гораздо большее агитационное значение для масс, чем спорт, основанный на взглядах, заимствованных у буржуазных организаций. Современные передовые буржуазные ученые, прекрасно изучившие вред индивидуальных направлений в спорте, тоже ведь борются против переоценки технического момента в спортивном движении. Когда физкультура приобретет более глубокий смысл, чем погоня за рекордными достижениями, она привлечет к себе сотни тысяч новых активных участников и тогда на состязания, действительно служащие для отбора наиболее способных в пролетарских массах и действительно понятные для масс,—явится не 25—30.000 ч., а гораздо больше.

Пойдем дальше. Тов. Зискинд анализирует вопрос, когда и где мы можем вступать в контакт с буржуазными спортсменами и когда это является недопустимым. Само собой разумеется, он не является принципиальным противником сотрудничества пролетариата и буржуазии в области спорта. Почему бы и нет?.. В статье приводится пример наших французских секций. „Если красный рабочий союз Франции захочет принять участие в буржуазной олимпиаде, мы скажем—нет, **так как пролетарское спортивное движение во Франции находится лишь в зародыше**" (подчеркнуто мною Ф. Р.). Отсюда вывод, что если бы рабочие спортивные союзы во Франции не находились бы в зародыше, то мы сказали бы—да. Это мнение он подкрепляет и в другом месте, говоря: „как видите, на первый вопрос (речь идет все о том же) мы не можем ответить—да или нет..."

Эти выводы он делает для того, чтобы открыть себе выход и доказать на примере Советской России, что мы могли-бы заключать соглашения относительно общих спортивных состязаний с буржуазными спортсменами капиталистического Запада.

Как мотивирует Зискинд свои взгляды? „Наши состязания с буржуазными спортсменами являются одним из методов создания связи с внешним миром, прорывом блокады на другом участке фронта, водружения красных знамен Советской республики в империалистических странах не над зданиями посольств, а в массах населения этих стран".

Если т. Зискинд думает, что организация состязаний с буржуазными спортсменами означает прорыв блокады, то это с его стороны большая ошибка. Буржуазия будет очень довольна, если спортсмены Советской России будут проводить совместные состязания с их спортсменами. Тов. Зискинд вероятно знает, что даже такая реакционная страна, как Эстония, не чинила никаких препятствий к тому, чтобы русские спортсмены выступали там (против нашей воли).

Буржуазия ждет таких совместных выступлений с русскими, чтобы оперировать ими против рабочих. Основная

масса населения, пролетариат в лучших своих частях, борется против буржуазно-спортивных организаций, служащих вспомогательными организациями контр-революции (в Ревеле, например, они содействовали подавлению попытки большевистского переворота) и создает классовую политику и в этой области*). Буржуазия называет спорт „нейтральным" и „аполитичным", а фактически она при помощи спорта держит в своих руках сотни тысяч пролетариев и отравляет их буржуазно-капиталистической идеологией.

Такие совместные выступления представляют для буржуазии возможность выдвинуть своим рабочим следующий довод: смотрите—даже большевики сотрудничают с нами, следовательно, спорт действительно нейтрален и может служить базисом для примирения различных классов населения. Зискинд выступает, как апостол защиты нейтрального спорта. Рабочие спортсмены не хотят, да и не могут понять такой политики.

Зискинд может быть уверен, что классово-сознательные революционные рабочие и не пойдут на такие совместные состязания с буржуазией. А какие симпатии для нас должны быть дороже — симпатии классово-сознательных пролетариев или буржуазных спортсменов — на этот счет у нас не может быть двух мнений.

Есть страны, где еще нет самостоятельных рабочих спортивных организаций, где исключительно буржуазные организации являются хозяевами положения, как в Дании, Швеции и до некоторой степени в Англии. Но во многих из этих стран существуют уже рабочие оппозиции, а там, где их нет—мы их создадим. С ними мы можем устроить соревнования, хотя формально пусть они еще и будут примыкать к буржуазным организациям.

Тов. Зискинд хочет привлечь „основные массы населения" и при этом забывает, что именно такими методами он их не привлечет, или он не желает принимать в расчет миллионы профессионально-организованных рабочих и миллионы пролетарских масс, еще идущие за социал-предателями. Ведь именно эти массы необходимо привлечь в первую голову, необходимо завоевать их симпатии к СССР, а этого мы не добьемся, если будем вступать в соглашение с буржуазными спортсменами. Укрепится лишь коалиционная идея социал-предателей. Наша борьба за революционизирование рабочего спортивного движения пострадала бы от такой политики.

Почему же Зискинд не хочет устраивать выступлений с рабочими спортсменами? При надлежащей организации здесь можно было бы добиться значительных успехов, и совместные игры могли бы тогда превратиться в настоящие демонстрации в пользу СССР.

Но Зискинд уже заявил, что „в отношении техники" рабочие спортсмены не так интересны, как спортсмены буржуазные. Во всяком случае в этой области буржуазия может дать больше. Но за эту „чечевичную похлебку" поступаться симпатиями пролетариата, выражаясь мягко—рискованно.

Зискинд полагает, что русская секция Спортинтерна не может быть поставлена на одну доску с секциями капиталистических стран. Этого мы и не делаем. Мы говорим, что **русская секция должна быть руководительницей Красного Спортинтерна, что она является наиболее важной секцией, и что она поможет нам лучше всего изучить уроки и задачи пролетарского спортивного гимнастического движения Запада. Без правильного решения проблемы в русской секции—невозможно вообще наладить работу в Спортинтерне.**

Но т. Зискинд усматривает разницу в другой области и говорит: „русская секция Спортинтерна **отличается от всех других** секций тем, что она состоит из **граждан СССР**".

Что хочет сказать этим т. Зискинд? Хочет ли он сказать, что в Советской России уже не имеет места социальная и политическая диференциация населения и поэтому классовая политика в кружках и клубах физкультуры не необходима? Тогда он в один прекрасный день может с тем же правом заявить, что РКП в России уже не нуждается в классовой политике, так как она состоит из граждан СССР.

Это совершенно неправильный взгляд, отнюдь не соответствующий „острому марксистскому анализу". Если мы примем всерьез эту идею Зискинда, то у нас логически уже не должна существовать диктатура пролетариата, так как в СССР все, ведь, граждане СССР. Мы, как и Зискинд, того же мнения, что пролетарское государство должно вести государственную политику, но в противоположность Зискинду мы полагаем, что эта государственная политика должна быть прежде всего классовой политикой в интересах рабочих и крестьян.

Само собой разумеется, искусство нашей политики должно выражаться в том, чтобы завоевать также и средние слои мелкой буржуазии и чиновников, но если дело идет об „основных массах", то мы, как марксисты и ленинисты должны подразумевать под ними лишь пролетариат и беднейшее крестьянство. И руководство международной пролетарской политикой в интересах рабочих и крестьян может на практике проводиться путем смычки лишь с пролетарскими массами Запада.

Таким образом, анализ статьи т. Зискинда приводит нас к выводу, что существуют действительно опасные и вредные тенденции, которые необходимо своевременно отметить и изучить. Мы готовы продолжать дискуссию на эту тему, так как необходимо выяснить, наконец, этот вопрос, ибо половинчатость суждений ведет к неопределенности ситуации.

Тов. Зискинд на ряду с различными уже упомянутыми факторами не принимает также в расчет существования Люцернского Спортинтерна.

Каким радостным воем бюрократия Люцернского Спортинтерна встретила бы факт официального сотрудничества спортсменов СССР с буржуазными спортивными организациями и как охотно она использовала бы этот факт в целях агитации против Красного Спортинтерна. Уже и сейчас бюрократы распространяют слухи в массах, что физкультурное движение в СССР находится в руках старых буржуазных спортсменов. Несмотря на то, что это с их стороны является обычной меньшевистской демагогией, с которой борются наши товарищи — официальное проведение таких совместных с буржуазией состязаний послужило бы и в действительности водой на их мельницу.

Будем надеяться, что взгляды Зискинда по этому вопросу будут сданы в архив.

*) На сообщении т. Зискинда об аналогичных выступлениях русских шахматистов, мне лично незнакомых, я останавливаться не буду.

Эстафетный бег по улицам Ленинграда, организованный Ленинградским военным округом. Справа—старт на площади Урицкого; слева—момент пробега; в центре—финиш на площади Урицкого. *К. Ждановский.*

Проф. Ю. Л. ПОМОРСКИЙ

К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

(По поводу статьи д-ра Бирзина).

В № 2 „Известий Физической Культуры" была помещена чрезвычайно интересная статья д-ра Бирзина по вопросу о сущности тренировки, в которой, между прочим, сделана ссылка на мои работы по кинодидактике и высказано сожаление, что с 1922 года о результатах этих работ в печати не появлялось никаких сообщений. Признавая вместе с автором этой статьи всю важность и своевременность затронутых им вопросов и учитывая недостаток в этой области сколько-нибудь ценных литературных указаний, я полагаю уместным со своей стороны высказаться по вопросу о научных основах и методах координационной тренировки, тем более, что, ссылаясь частью на мои прежние статьи, д-р Бирзин невольно воспользовался несколько устарелым материалом.

Научная разработка вопросов обучения.

Дело в том, что за последние два года кинодидактика подверглась некоторой переработке в ее теоретической части и значительно пополнилась накопившимися за этот срок экспериментальными данными, не опубликованными до сего времени лишь по ряду технических причин. Главное отличие современной постановки этого вопроса от прежнего его освещения в моих статьях 1922 г. сводится к принятию строго об'ективного метода изучения двигательных актов, взамен суб'ективной (психологической) их интерпретации со ссылками на внутренние состояния сознания (представления, ощущения, волевой момент и пр.)

Ныне, как это увидим дальше, признано более полезным и научным рассматривать всякое движение, как комплекс мышечных сочетательных рефлексов, а выработку двигательных навыков—как процесс искусственного или естественного образования и дифференцировки новых таких комплексов при ближайшем, конечно, участии высших отделов центральной нервной системы. В такой именно постановке вопроса предмет этот читается и в Ленинградском институте педологии и дефектологии, где на отделении физкультуры учреждена специальная кафедра общей и экспериментальной кинодидактики.

Антропометрические измерения физкультурников.

Что же представляет собою кинодидактика и каковы ее специальные задачи? В широком смысле кинодидактика есть система совершенствования двигательной функции взрослого человека и ребенка, метод координационной тренировки, повышающий и развивающий способность к движениям вообще. В более узком смысле кинодидактика представляет собою методику выработки двигательных навыков при массовом обучении, ту общую часть специальных методик отдельных видов и систем движений, которая устанавливает научные основы, общие принципы и технические приемы рационального обучения всяким вообще движениям, независимо от их цели и дальнейшего практического применения.

Общие методы обучения.

О том, что в деле обучения сложным движениям может существовать общий принцип и единый метод, зависящий лишь от структуры самого движения и индивидуальных особенностей ученика, я думаю, ни у кого не возникает сомнения. Ведь всякое движение, к какой бы области практического применения оно не относилось, всегда представляет собою более или менее сложное сочетание отдельных мышечных сокращений, производимых в определенной последовательности, с определенной скоростью и силой. Согласование всех этих элементов, их дозировка и автоматизация в каждом отдельном случае представляют источник однородных затруднений для ученика, в какой бы области движений он не пытался выработать свой навык. Если считать, что структура самого движения определена и задана, выработка необходимых сложных навыков сводится к постепенному образованию и закреплению в нервной системе ученика комплекса соответствующих двигательных сочетательных рефлексов, т.-е. к процессу, по существу не зависящему от конечного предназначения вырабатываемых реакций.

Такое единство методов и приемов обучения мы в действительности и наблюдаем в практике преподавания всех видов и систем движений. В самом деле: и в спорте, и при изучении трудовых движений, и в военном обучении широко применяются приемы расчлененного и замедленного показа отдельных движений, словесного их об'яснения, подсказа отдельных моментов движений в самом процессе их активного воспроизведения учеником, временного видоизменения состава и характера движений с последующим их постепенным усложнением, сообщения ученику различных ориентировочных указаний, позволяющих ему контролировать себя в процессе движений, многочисленные способы предупреждения и исправления технических ошибок, неизбежно сопровождающих первые самостоятельные попытки ученика, и ряд других приемов, которые всегда можно наблюдать в процессе организованного обучения, независимо от того, какой материал в каждом отдельном случае является предметом этого обучения.

Правда, в отдельных отраслях моторного воспитания существуют и свои специальные приемы обучения, приспособленные к определенным сочетаниям движений и неприменимые ко всем остальным, но приемы эти несомненно являются лишь частными формами тех основных принципов дидактического воздействия на ученика, которые вытекают из общего представления о рефлекторном механизме двигательных процессов. В частности, например, наиболее распространенный прием учебного расчленения сложного движения на составные элементы имеет свою принципиальную сторону (как вообще подлежит расчленять движение на части) и техническую (как полезнее расчленять данное движение). Первая задача подлежит разрешению общей кино-дидактики той или иной специальной методики.

Что такое кино-дидактика.

Итак, общая кино-дидактика, в более узком значении этого слова, представляет собою прикладную научно-практическую дисциплину, устанавливающую рациональные методы выработки двигательных навыков с наименьшей затратой на этот процесс времени и труда, что соответствует и точному смыслу данного термина) „кинодидактика" — от греческого; κίνησις движение; διδάσκω-обучаю). В этом понимании задач общей кино-дидактики последняя противополагается специальным методикам отдельных видов и систем движений, составляющих в своей совокупности „частную кино-дидактику".

При современном состоянии разработки этой дисциплины о кино-дидактике, как о системе совершенствования двигательной функции путем общей координационной тренировки, говорить еще преждевременно, по крайней мере для этого нет пока достаточно обильных и надежных об'ективных материалов. Но в указанном с'уженном смысле проблема общей кинодидактики в настоящее время может считаться на пути к благополучному, хотя, конечно, далеко еще не полному, разрешению, и вытекающие из нее конкретные правила преподавания уже теперь могут быть использованы в методике массового обучения разнообразным двигательным навыкам.

Сводка методического опыта.

Из каких же источников можно почерпнуть указания по вопросу о рациональных методах координационной тренировки в применении к обучению отдельным движениям. Таких источников может быть три. Прежде всего, естественно, открывается путь к непосредственной сводке и систематизации педагогического опыта, заимствованного из практики преподавания различных видов движений. Такая попытка и была в свое время сделана группой ленинградских преподавателей физических упражнений, об'единившихся с этой целью в специальный методический кружок под именем „Научно-педагогической ассоциации преподавателей движений". Являясь методистами-практиками в самых разнообразных видах и системах физического воспитания, члены этой ассоциации поделились друг с другом своими наблюдениями в области применения технических приемов обучения, выделили приемы, имеющие общий принципиальный характер, зафиксировали их в особом систематическом перечне и сформулировали основные правила преподавания движений, имеющие значение руководящих методических положений.

В последнее время весьма обильный, ценный, а главное систематический материал в этом отошении дала методика обучения трудовым движениям, разработанная Центральным институтом труда в Москве (см. Гастен „Трудовые установки" 1924 г.). Из области же спорта и физического воспитания более всего удалось использовать методический опыт, установленный в практике преподавания легкой атлетики (Ергин, Утехин). Да оно и понятно; нигде нет столь благодарного материала для изыскания и применения рациональных методов обучения, как в области точных, сложных и разнообразных легко-атлетических движений. Сам автор статьи о тренировке, д-р Бирзин, пользуется для иллюстрации своих положений главным образом примерами из области методики легкой атлетики.

В результате всей этой работы получилась эмпирическая система общей кино-дидактики, пригодная уже для руководства ею в практике обучения, но недостаточно еще обоснованная научно в своих основных принципах. Эмпирической кино-дидактике нехватало того об'ективного критерия, который позволял бы a priori судить о целесообразности того или иного метода обучения на основании соответствия или несоответствия его естественному течению процессов выработки и закрепления двигательных навыков; короче — не хватало научной базы, об'ясняющей физиологический смысл каждого отдельного учебного приема.

Рефлексологическая точка зрения.

Второй путь разработки общей кино-дидактики и заключался в подведении физиологической (точнее рефлексологической) базы под эмпирическую систему оправданных уже на практике отдельных методов обучения в целях критической их оценки с точки зрения законов рефлексообразования. В самом деле, всякое наше телодвижение представляет собою более или менее сложную двигательную реакцию на соответствующий комплекс раздражений, связанных в предыдущем опыте именно с данной комбинацией мышечных сокращений. Иногда эти раздражения даются извне, в форме зрительных или слуховых сигналов (показ, команда), иногда же возникают внутри самих органов движения в результате механического раздражения воспринимающих нервных окончаний, залегающих в мышцах, связках, на трущихся поверхностях суставов и т. д. Нервный аппарат, управляющий нашими движениями, работает посредством импульсов, посылаемых к мышцам из центральной нервной системы импульсов, очевидно не возникающих там из ничего. Трудно представить себе самопроизвольное возникновение в мозгу нервного тока без всякой реальной физической причины. Несомненно, в каждом отдельном случае такая причина имеется налицо и сводится к получению источника энергии или извне, или с какого-нибудь периферического участка самого тела, испытавшего механическое раздражение в предыдущей фазе этого движения.

Если двигательная реакция не имеет видимой причины, т.-е. не вызывается каким-либо непосредственно перед тем возникшим раздражением, следует все же искать это раздражение в более или менее отдаленном прошлом, считая, что всякое физическое явление должно иметь свою физическую же причину. Если причина эта в данном случае возымела действие не тотчас же, а спустя некоторый промежуток времени, мы без труда сможем об'яснить такое запоздание реакции процессами торможения, но предполагать возникновение двигательного импульса без какого-

Ленинградские парусники могут служить примером всем иным водно-парусным организациям в деле втягивания рабочего молодняка. Прошлогодние первенства СССР на парусных шлюпках, давшие, как известно, победу спартаковцам над военморами, лучше всего доказывают это. На снимках—красная молодежь „Спартака" на взморье под парусами.

либо внешнего толчка, освободившего запасы потенциальной нервной энергии, было бы равносильным вере в чудо.

В этом смысле так называемых „произвольных движений" нет и быть не может. Всякое сложное целевое движение есть рефлекс комбинированного подражания ранее виденным частичным его образцам, т.-е. реализация зрительного раздражания в результате оживления его „следов", запечатлевшихся в клетках центральной нервной системы и до поры до времени обретавшихся в бездеятельном (заторможенном) состоянии. Растормаживание же этих зрительно-двигательных подражательных рефлексов всегда наступает под действием нового толчка или в результате возникновения какой-либо биологической потребности (внутренне переживаемой, иногда, просто как желание выполнить данное движение) или под влиянием особого раздражителя (например, словесного приказа обучающего).

Признав невозможным самопроизвольное зарождение двигательных импульсов в центральной нервной системе помимо внешних влияний, и приняв, таким образом, за первопричину всякого движения комбинацию естественных или искусственных раздражений воспринимающих органов, мы, тем самым, подымаем значение педагогического воздействия на процесс выработки двигательных навыков, сводя этот процесс к образованию и диференцировке новых сочетательных рефлексов с помощью целесообразного подбора искусственных, так сказать „учебных", раздражений, даваемых ученику в определенной последовательности и порядке. Отсюда понятно, почему правила обучения должны базироваться на общих законах рефлексообразования.

Гребцы гребного отделения Ленинградского центрального клуба „Спартак" принимают солнечные ванны. *К. Ждановский.*

Непригодность психологической точки зрения.

Д-р Бирзин в своей статье о „Сущности тренировки" подробно останавливается на описании внутренних состояний сознания, сопровождающих всякое телодвижение, приводя ту психологическую схему двигательных процессов, которая, в свое время, была указана и мною в „Материалах по кино-дидактике" (1922 г.). По этой схеме всякое, так называемое, „произвольное" движение является реализацией соответствующего о нем начального „представления", сличаемого, затем, в акте самокорректирования с возникающими в результате этого движения действительными контрольными „ощущениями".

При всем правдоподобии и психологической безупречности этой схемы, подобное суб'ективное толкование двигательных процессов практически является совершенно бесполезным, ибо по существу оно ровно ничего не объясняет, создавая в то же время путаницу понятий. В самом деле, с одной стороны движение, будучи автоматическим, несомненно выполняется с помощью работающего по строгим физическим законам особого рефлекторного механизма, ничем в принципе не отличающегося от искусственных механизмов автоматического, так сказать „бессознательного" действия, с другой—почему-то в это действие начинает вмешиваться метафизический „волевой" фактор, нарушающий законы физической причинности (ведь „представление" по указанной выше психологической схеме реализуется в соответствующее движение или, наоборот, задерживается в своей реализации, благодаря „сознательной воле").

При таком толковании этих явлений мы получаем два совершенно различные по своей сущности процесса, и остаются непонятными форма и способ влияния их друг на друга. Гораздо проще и логичнее представлять себе всякий двигательный акт в виде ответной реакции на внешнее или внутреннее раздражение, независимо от того, как именно отражаются эти физиологические процессы на внутреннем состоянии нашего сознания.

Да и что может дать учет этих суб'ективных переживаний? Точно и тонко проанализировать их может лишь человек с большим опытом в самонаблюдении, средний же испытуемый имеет, очевидно, весьма смутное понятие о своих представлениях и ощущениях, в особенности в применении к такому неясному об'екту, как область моторных переживаний.

Опытный материал, получаемый здесь лишь путем опроса, ни в какой мере не может считаться достоверным, и строить выводы на основании результатов такого опроса—по меньшей мере неосмотрительно. Другое дело факты, полученные на основании наблюдения и точной регистрации внешних проявлений двигательной функции без всякого суб'ективного их толкования. Здесь ясно и точно выявляется закономерность изучаемых явлений, и на основании этой закономерности могут быть сделаны вполне строгие педагогические выводы.

Но в этом пункте мы переходим уже к третьему пути разработки вопросов общей кинодидактики — к об'ективной поверке методов обучения с помощью лабораторного эксперимента. Здесь мне хотелось бы сказать очень немногое. На результат усвоения новых движений, в смысле скорости выработки соответствующих навыков, влияет не только самый метод обучения, но и ряд других факторов (степень сложности данного движения, индивидуальные особенности у ученика, наличие у него тех или иных ранее приобретенных навыков, привычка самого преподавателя пользоваться определенным методом обучения и т. д.) При оценке целесообразности того или иного способа преподавания чрезвычайно трудно бывает выяснить, чем именно об'ясняется успех или неуспех обучения: пригодностью ли самого метода или этими побочными факторами? При обычных условиях наблюдения в процессе учебных занятий изолировать действительную причину, влияющую на результат обучения, оказывается почти невозможным.

Чтобы сравнить два учебных метода с точки зрения их целесообразности, независимо от побочных причин, необходимо уравнять все остальные условия, могущие повлиять на конечный результат усвоения и, создав определенную искусственную обстановку, провести такой опыт в условиях лабораторного исследования. Подобная экспериментальная поверка методов обучения, производившаяся мною совместно с рядом сотрудников на протяжении последних лет, дала много интересных данных, позволяющих в некоторых случаях устанавливать новые способы преподавания движений на основе только результатов такого исследования.

В следующей статье я постараюсь изложить наиболее существенные в практическом отношении результаты этих работ в связи с кратким теоретическим их обоснованием в тех терминах и понятиях, которые ныне положены в основу общей кино дидактики.

А. БИРЗИН и И. КУТЕЙНИКОВ

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛАХ И ФИЗКУЛЬТКРУЖКАХ

До сего времени показываемая легкая атлетика, состоящая из естественных бега, прыжков и метаний, была достоянием только взрослых людей и культивировалась как спорт, доказательством чего служат все выпускаемые по легкой атлетике руководства. Что же касается введения легко-атлетических упражнений в существующую систему физического воспитания, то они входят не в том об'еме и проводятся не тем методом, как этого требует их правильная постановка.

А между тем стремление к занятиям естественными видами упражнений все ширится и растет, почему и является своевременным всестороннее освещение воспитательного значения для школ и физкультткружков этих естественных видов физкультуры.

Прежде всего здесь следует разграничить естественные бег, прыжки и метания от таковых же искусственных—гимнастических.

Название естественных упражнений бег, прыжки и метания получили благодаря тому, что ими пользовался и первобытный человек в борьбе за свое существование, также пользуется ими и современный человек в своей повседневной жизни. Естественные упражнения стремятся утилизировать естественные движения тела. Естественный метод всегда стремится найти приемы, облегчающие упражнение за счет уменьшения усилия и увеличения результата.

Искусственный же метод, напротив, ищет приемы, которые стремятся увеличить затрату сил. В противовес искусственным, естественные движения легки (бег, прыжок, плавание, игры на свежем воздухе). Искусственные движения трудны; они также делают человека сильным и ловким, но совершенствование в них достигается трудной работой. Что же касается естественных упражнений, то отмеченной трудности в них не существует, потому что с первого же раза все способны принять в них участие и извлечь из этого пользу. Как-бы плохо человек не играл в какую-нибудь игру на свежем воздухе, он все же получает большую гигиеническую пользу. Известно, что гигиеническим фактором первого рода при физических упражнениях является открытый воздух, который отсутствует в большинстве случаев при искусственных движениях, проводимых в закрытых залах, а между тем, благодаря мышечным усилиям, приходится поглощать большее количество испорченного воздуха.

Вот краткое определение естественных и искусственных видов—ходьбы, бега, метаний и прыжков.

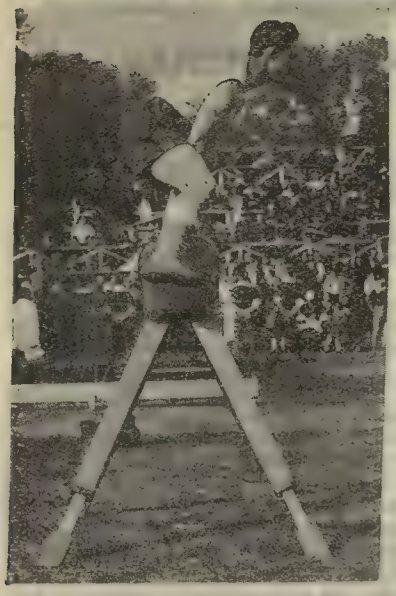
Теперь перейдем к рассмотрению воспитательного значения каждого из вышеназванных здесь видов.

Начнем с бега.

Бег является одним из наиболее полезных упражнений для полного развития внутренних органов. Активная работа нижних конечностей и движения руками дают работу легким, движение повторяется, движение энергично, и потому дыхание становится сильнее. В кровь вводится значительное прибавление кислорода и вместе с тем работа сердца учащается, сердце посылает большее количество крови по всему телу. Все органы тела, таким образом, омываются кровью, более богатой кислородом и чаще сменяющейся: отсюда получается приятная возбуждаемость, которая заставляет мышцы тела выйти из расслабленного состояния. Таким же образом дыхательная деятельность в то же время возбуждает пищеварительные функции и увеличивает аппетит.

Бег возможно проводить с самого раннего возраста, потому, что он является настолько естественным, что ему учить детей не приходится. До наступления полового развития, примерно от 6—14 у мальчиков и от 6—11 у девочек, главное внимание должно уделяться бегу на короткое расстояние, бегу быстрому, развивающему ловкость и только в период половой зрелости, с 14—17 лет у юношей и с 11—15 лет у девушек, можно проводить закаливание организма постепенной нагрузкой с постепенной подготовкой к выдержке, которая вырабатывается уже с наступлением половой зрелости. У юношей, как и у ребенка, главной целью является усиление дыхания, потому что оно далеко еще не достигло своей окончательной полноты. Развитие груди есть лучшее, что может дать упражнение, так как сила легких есть лучшая гарантия сопротивления болезням. Прежде чем рассматривать молодого человека, как взрослого, необходимо подождать, чтобы он достиг достаточного развития грудной клетки. Бег, как игра, бег, как упражнение, вот наилучшее достижение цели. Но если это упражнение является лучшим для усиления дыхания, то отсюда не следует, что бег применим в одинаковой дозе для всех. Если поставить на одном уровне юношей неравных по летам, или неравных по силе, то мерный бег, полезный для одних, будет быстрым для других; дистанция, короткая для одних, будет порядочной для других, которым придется дышать много усиленнее, в результате чего появляется одышка, чего следует избегать. В виду этого нужно хорошо разбираться в типах своих учеников, чтобы знать, какие требования пред'являть во время занятий с ними.

Спортивный праздник на Красной Пресне. Слева—заезд для младших велосипедистов на 1½ клм., вторым идет победитель Александров. В центре—борцы несут свой реквизит. Справа—финал для старших—победитель Шустов с большим просветом выигрывает гонку на километр. *Г. Г. Иосса.*



Праздник физической культуры профессионального союза советско-торговых служащих по случаю открытия профсоюзного стадиона в Москве в Самарском переулке. Стадион отличается колоссальными размерами, занимая самую большую, из московских стадионов, площадь земли. Помимо футбольного поля международных размеров (110×72), легко-атлетической площадки с четырехсотметровой беговой дорожкой, 8 местами для разных прыжков,—площадок для игры в баскетбол, 2 больших теннисных кордов, площадок для городков и крокета, кегельбана, гигантских шагов и гимнастического городка, в парке, находящемся по другую сорону переулка и соединяемом со стадионом перекидным мостом, имеется большой пруд, на котором ведутся работы по организации станции для плавания и прыжков в воду. На наших снимках изображены моменты гимнастических прыжков через козла в ширину и коня в длину, бега и упражнения с короткой скакалкой. Под трибунами на стадионе построены раздевалки на 1500 чел. Предполагается устройство тира для стрельбы.

Д. В. Ильин.

В смысле же формы воздействие ходьбы, бега, метания и прыжков зависит от того или иного вида бега и ходьбы. Наибольшую проработку мышцам тела дает быстрый бег, развивающий быстроту и силу и лучше других видов формирующий фигуру. Тогда как продолжительный бег вырабатывает выдержку, являющуюся неунаследованной предрасположенностью, а результатом экономных движений.

Методический подход к занятиям бегом и ходьбой должен отвечать биологическим особенностям известного возраста. Необходимо при этом учитывать характер работоспособности каждой возрастной группы.

В более младших возрастах преимущество отдается быстрому бегу, так как ребенку более свойственны движения на быстроту, чем на выдержку и лишь по мере его роста, ближе к половой зрелости, начинает появляться сила и потом уже выдержка. В такой же последовательно ти по мере роста организма человека и пропадают эти качества, сначала быстрота, потом сила и, наконец, выдержка. Отмеченные биологические особенности нисколько не исключают необходимости занятий всеми видами бега. Вопрос здесь сводится лишь к об'ему и дозировке.

В приводимой ниже таблице, составленной Карлом Логесом, кроме материала по годам обучения, дается дозировка, определяющая минимум и максимум расстояния по всем видам бега, соответственно возрасту. Для учета работы и установления контроля над физическим развитием вводятся нормы и оценка их. С помощью цифровых данных каждый инструктор будет иметь возможность видеть общую картину физического прогресса своих учеников в целом и каждого в отдельности.

Новый план по новым исследованиям по бегу.

	2 очка.	4 очк.	6 очк.	8 очк.	10 очк.	12 очк.
5	300 2 м.	600 4	900 6	1200 8	1500 10	1800 12
6	450 3 м.	900 6	1200 8	1500 10	1800 12	2400 14
7	800 4 м.	1200 6	1600 8	2000 10	2400 12	3000 15
8	1000 5 м.	1600 8	2000 10	2400 12	3000 15	3600 18
9	1200 6 м	1800 9	2400 12	3000 15	3600 18	4200 22
10	1800 9	2400 12	3000 15	3600 18	4200 22	5000 25
11	2000 10	3000 15	4000 20	5000 25	6000 30	7000 35
12	3000 15	4000 20	5000 25	6000 30	8000 40	10 000 50

План для норм для мальчиков по Карлу Логесу.

10 п. и больше = 1
меньше 10 до 8 = 2
„ 8 „ 6 = 3
„ 6 „ 4 = 4
„ 4 „ 1 = 5

Год обуч-ния.	Вольные упражнения.	Спринт.	Стайерск. дистанции.	Барьерный бег.	Прыжки в длину.		Прыжки в вышину.		Тройной прыжок.	Прыжок с шестом	Мяч.	Копье.	Толкание мяча, ядра и метан. диска.	Метание мяча.	Метание ядра.	Эстафеты.
					С места.	С разбега.	С места	С разбега.								
1		20 мт.	1 мин.								Бросание и ловля.					
2		40 мт.	2 мин.		Подгот. упр.						Бросание в высоту.					
3		50 мт.	3 мин. 300—800 м.		50—150 см.	Подгот. упр.	Подгот. к гимн. прыжку.	Подготов. к гимн. с трампл.			В длину.					
4	Бросание мяча, движения бега.	50 м. стиль.	4 мин. 400—900 м.		70—170 см.	1—3 мт.	30—60	60—110			Подгот. к бросанию.					
5	Мет. копья, толк. мяча, мет. палки.	50 м. 12—8 сек. стиль.	6 мин. 700—1200		80—180 см.	Подготов. рывок руками. 150—350	35—65	70—120			Подгот. к бросанию с разбега 10—40 м.	Подгот. упр.	Подгот. к толк. мяча с места.	Подгот. упражнен. метание с места.		Встречная 50 мтр.
6	Барьерн. шаг метан. мяча рук.	75 м. 15—11 сек. старт. стиль.	8 мин. 1100—1600	Подгот. к барьерн. перешаг.	90—190	Подготов. подтягив ног. 160—360	40—70	80—130 крест-на-крест.	С мест смена ног.		15—45	В цель с места 6 мт.	Метание в длину	1 клгр. 10—25 мтр.		75 м.
7	Толкание ядра.	100 м. 19½—15½ бег на ускорение.	10 мин. 1500—2000	50 мт. 4 барьера 45 см. высоты.	1—2 м.	180—380 разбег.	45—75	70—120 крест-на-крест без трамплина.	С разбег. 4—7 мт.	Подготов.	18—48	В цель с места 8 мт.	Бросание ядра с размаха, с места 1 клгр.	15—30	Подготов. упражнения.	Подготов. к передаче с хода.
8	Метан. мяча с поворотом.	100 мт. 19—15 с.	15 мин. 2200—2700	100 мт. 4 б. 45 см. 20—16 см.	110—210 с.	200—400 толчок.	50—80	80—130	5—8 мт.	С шестом в длину.	20—50	В длину с места 5—15 м.	10—16 м.	Подготов. к повороту 20—35 м.	Толкание с места 2½ клгр.	100 мтр. с поворотом вокруг столба.
9	Разбег для метан. коп. Толкание ядра из круга.	100 мт. 18—14 с.	15 мин. 2400—2800	100 мт. 4 б. 45 см. 19,5—15,6 с.	120—220	220—420	пр. крест-на-крест 50—100	85—135	550—850 мт.	В вышину 60—180 с.	23—53	Подгот. мет. с разбега 8—18 мт.	12—18 мт.	1½ клгр. 20—35	Подготов. из круга 2½ клгр.	100 м.
10	Диск с места.	100 мт. 17⅗—13⅗ с.	15 мин. 2600—3100	100 мт. 4 б. 50 см. 19,2—15,2	130—230	240—440	55—105	90—140 подгот. к вост.-ам.пр.	6—9 попытки 3 раза на одну ногу.	1—2	25—55	10—20 м. с копьем.	Подготов. метан. диска с места.	23—37	5 клгр. 3—6 м.	100 м.
11	Повороты для диска. Барьерный шаг.	100 мт. 16,8—12,8.	15 мин. 2800—3300	100 мт. 4 б., 55 см. 18,8—14,8	140—240	260—460	60—110	95—145	650—950	120—220	30—60	15—25 м с копьем.	Повор. диска с места 10—16	25—40	4—9	100 м.
12		100 мт. 16⅔—12⅕	15 мин. 3000—3500	100 мт. 4 б., 60 см. 18,4—14,4	150—250	300—500	65—115	100—150	7—10	140—240	35—65	18—28 м. с копьем.	12—18	27—42	4,50—9,50	100 м.
	Оценка.	⅕ = ½ очк.			5 см. = ½ оч.	10 см. = ⅕ очк.	До 8—1⅓ см. = ½ очк. с 9—5 м. = 1 очк.	5 см. 1 очк.	15 см. = ½ очк.	10 см. = 1 оч.	150 см. = ½ очк.	100 см. = 1 о.к.	60 см. = 1 о.к.	150 см = 1 очк.	50 см. = 1 оч.	

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КОМИТЕТ РЛКСМ ОБ ОЧЕРЕДНЫХ ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Не должно быть ни одного комсомольца, который бы не принимал активного участия в физкультработе. Личное участие в работе по физкультуре должно быть общественной обязанностью каждого комсомольца. Больше внимания правильному построению занятий в физкружках. Физкультура — метод оздоровления, а не средство развлечения. Решительная борьба с индивидуализмом, односторонностью и рекордсменством в физкультуре. Широкое поощрение коллективных соревнований кружков и групп кружков. Физкультработу в деревне нужно начинать с наиболее простых видов спорта и игр. При избачах и в сельских центрах в наступающем лете должны быть созданы физкульткружки. Шефство над деревенскими физкульткружками проводить не на словах, а на деле. Задачи работы в нац. окраинах—расширение сети физкульткружков, подготовка инструкторов ф. к. из коренных национальностей и издание популярной руководящей литературы по ф. к. на родном языке. Для усиления кадра руководителей-инструкторов должны быть созданы различные курсы, командируя на них лучших комсомольцев фабричных и деревенских организаций. Необходимо добиться включения преподавания физкультуры на курсах переподготовки учителей, в первую очередь учителей деревни. Необходимо усилить авторитет СФК. Отдельные методические указания, разрабатываемые ведомствами и организациями, должны проводиться в жизнь только по утверждению советами КФ. Для работы в СФК посылать ответственных представителей.

Всем Губкомам, ЦК Нац. Республик и Окружкомам РЛКСМ об очередных задачах по физической культуре

VI с'езд РЛКСМ подчеркнул огромную важность физической культуры, как могучего средства физического оздоровления рабоче-крестьянской молодежи и важность ее, как неот'емлемой части коммунистического воспитания. После VI с'езда, несмотря на имеющиеся достижения, есть и ряд серьезных пробелов в работе, свидетельствующих о недостаточном внимании комсомола к делу физического воспитания молодежи.

К числу основных пробелов в работе следует отнести:

а) еще далеко неполный охват физической культурой рабочей молодежи; б) крайне медленное проникновение физкультуры в деревню; в) совершенно недостаточное вовлечение членов РЛКСМ (особенно активистов) в физкультуру, и г) неправильное содержание работы кружков физкультуры, нередко сводящееся исключительно к упражнениям, могущим вредно отразиться на организме.

Между тем задачи партии в отношении поднятия производительности труда, факты плохого состояния здоровья молодежи, и особенно комсомольцев, требуют от РЛКСМ более усиленной работы в области физического воспитания рабоче-крестьянской молодежи, призванной готовить из себя здоровую коммунистическую смену.

ЦК РЛКСМ считает, что предстоящее лето должно быть всемерно использовано для усиления и расширения работы по физкультуре среди членов РЛКСМ и всей рабоче-крестьянской молодежи.

Физическое воспитание—часть Ленинского воспитания.

Действительное и массовое физическое оздоровление подрастающего поколения является одним из основных условий, могущих обеспечить правильное коммунистическое воспитание молодежи. Физическая культура молодежи должна занять одно из первых мест в системе ленинского воспитания комсомольцев и всей рабоче-крестьянской молодежи. Поэтому ЦК РЛКСМ считает первоочередной задачей всех местных организаций РЛКСМ охват всей рабочей молодежи физической культурой и максимальное проникновение ее в массы крестьянской молодежи. Выполнение этой задачи облегчит то обстоятельство, когда каждый рядовой и активный член комсомола уяснит себе важность активного участия в работе по физической культуре. В течение предстоящего лета не должно быть ни одного комсомольца (особенно активиста), который бы не принимал активного участия в работе по физкультуре. Личное участие в работе по физической культуре должно стать общественной обязанностью каждого комсомольца.

Содержание работы кружков физкультуры.

Одним из основных недостатков в работе по физическому воспитанию является неправильное содержание работы кружков физкультуры. Вся работа в большинстве кружков сводится исключительно к спортивным упражнениям, порой сводящимся к подготовке в душных и пыльных помещениях к спортивным выступлениям на праздниках и вечерах. Эти упражнения часто никакой пользы, кроме излишнего переутомления, не приносят и совершенно искажают понятие о физкультуре, как методе, в первую очередь, правильного использования естественных условий природы—солнца, воздуха, воды, а также оздоровления условий нашего быта.

ЦК считает, что очередной задачей местных организаций должно явиться правильное построение работы кружков физкультуры и решительная борьба с перегрузкой кружков излишними упражнениями, особенно в связи с выступлениями на праздниках и вечерах в закрытых помещениях. Физкультура есть, в первую очередь, метод оздоровления, а не средство развлечения.

Кружки должны стать центром не только физических упражнений, но и всех начинаний в области физического воспитания, как-то: пропаганда гигиены, чистоты, охраны здоровья, борьбы с курением и алкоголем. Кружки физкультуры должны свою работу тесно связать с мероприятиями по охране здоровья рабочих масс, с комиссиями фабзавкомов по охране труда и т. д. Кружки физкультуры должны явиться инициаторами организации массовых здоровых игр и прогулок за город.

Только отражая в своей повседневной работе всесторонние нужды моло-

дежи в области ее физического оздоровления и развития, кружки физкультуры могут охватить широкие массы молодежи и заинтересовать их своей работой.

О соревнованиях.

За последнее время среди работников по физической культуре обсуждался вопрос о допустимости соревнований в физкультуре. ЦК считает, что на этот вопрос правильно ответил VI с'езд РЛКСМ, высказавшийся за решительную борьбу с индивидуализмом, односторонностью и рекордсменством в физкультуре. Однако, это не исключает широкого поощрения коллективных соревнований отдельных кружков и целых групп кружков, которые должны вылиться в массовые демонстрации достижений кружков в области физической культуры.

ЦК считает, что местные организации должны бороться с попыткой превратить эти демонстрации (праздники) достижений в работе в конкуренцию (антагонизм) между кружками и организациями физкультуры или превратить их в самоцель, которым часто подчинена вся предварительная работа кружков физкультуры.

Работа в деревне.

Наш союз до сего времени недостаточно обращал внимание на постановку физкультуры в деревне. Поэтому усиление работы по физкультуре в деревне, особенно в летнее время, может значительно оживить культурно-просветительную деятельность деревенских ячеек РЛКСМ и больше об'единить вокруг них рабоче-крестьянскую молодежь. В силу отсутствия достаточных сил и средств, ЦК считает, что работа по физкультуре в деревне должна быть начата с наиболее простых видов спорта и игр, которые могли бы заинтересовать крестьянскую молодежь. Необходимо в первую очередь использовать и правильно организовать уже привившиеся игры среди крестьянской молодежи. Комитеты РЛКСМ, исходя из местных условий, должны через советы физкультуры разработать ряд практических указаний по организации и использованию соответствующих видов спорта и игр для деревенских кружков физкультуры.

Одновременно с этим, в задачу кружков физкультуры в деревне, как основную их работу, необходимо поставить ведение широкой пропаганды среди крестьянских масс за соблюдение чистоты, санитарии, гигиены, оздоровления быта, борьбы с алкоголем, курением и т. д. Эта работа должна носить характер раз'яснения и убеждения ввиде устройства бесед, лекций, докладов, распространения брошюр, плакатов и листовок. К ней необходимо привлечь местных врачей, фельдшеров и учительство.

ЦК обращает внимание местных организаций на необходимость более широкого использования допризывной подготовки, терсборов, для пропаганды на практике идей физкультуры среди крестьянской молодежи, знакомство ее с различными видами спорта, играми, правилами гигиены и т. д. В предстоящее лето при всех избах читальнях и сельских центрах, где имеется ячейка РЛКСМ, должны быть созданы кружки физкультуры, в которые, помимо членов РЛКСМ, необходимо привлечь и беспартийную крестьянскую молодежь, обращая особое внимание на привлечение девушек-крестьянок. Эту работу комсомольские организации должны проводить совместно с органами политпросветов и при участии соответствующих профсоюзов (всеработземлес, медикосантруд, просвещения, сахарников и строителей).

Со стороны комитетов и городских организаций должна быть оказана необходимая помощь деревенским кружкам физкультуры:

а) посылкой через СФК инструкторов по физкультуре для инструктирования и направления работы в деревне;

б) оказанием поддержки в приобретении литературы по физкультуре соответствующим и вновь организующимся кружкам в деревне, (необходимо привлечь на помощь в этом деле губполитпросветы и соответствующие профсоюзы) и

в) ячейки РЛКСМ должны взять на себя инициативу в том, чтобы шефствующие фабрично-заводские организации использовали кружки физкультуры (городские), посылая их в подшефные деревни для оказания помощи в создании физкультуры в деревне и оказания помощи кружкам спортивным инвентарем, литературой и пр.

Физкультура в национальных республиках.

ЦК РЛКСМ в ближайшее время считает необходимым в национальных республиках и областях обратить внимание местных организаций:

(Продолжение см. на стр. 14.)

1 мая в яхт-клубе „Аврал" в Ростове н/Дону. Слева наверху — гости в саду и на веранде клуба. Справа вверху — прибытие гостей из города на специальном портовом катере. Справа внизу — один из уголков в саду „Аврала" с искусственными бассейнами для разведения рыб. Прекрасный уголок для отдыха, превращенный из старого загородного трактира буржуазии.

НАШ ФОТО-ГЛАЗ

ПЕРВОМАЙСКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНЕСТВА В ЛЕНИНГРАДЕ

1. Парад физкультурников по случаю открытия Василеостровского стадиона. 2. Старт эстафетного бега по улицам Ленинграда 20×500 метров. 3. Физкультурники Петроградского района построили „Советскую звезду". 4. Выстроившиеся на стадионе участники праздника во время приветственных речей представителей ЛГСФК и ЛГСПС. 5. Финиш одного из участников эстафеты 20×500 метров. 6. Физкультурницы Василеостровского района проходят парадом. 7. Пирамидка. 8. Трибуна на площади Урицкого, где был старт эстафеты 20×500 метров. 9. Парад велосипедистов перед открытием мото-вело сезона. 10 и 11. Прохождение колонн „Спартака". 12. Парад мотоциклистов по городу. 13. Общие вольные упражнения спартаковцев на стадионе Василеостровского района. 14. Вольные движения физкультурников и физкультурниц 30 отделения „Спартака".

К. Ждановский.

а) на изучение вопросов постановки физкультуры, применяясь к соответствующим национальным особенностям и распространенным видам спорта (скачки, борьба, разные национальные игры и т. п.); б) на широкую пропаганду среди всего населения и молодежи общественной гигиены, чистоты и т. п.; в) на принятие мер к подготовке кадра работников инструкторов по физкультуре из коренных национальностей; г) на издание популярной руководящей литературы по физкультуре на родном языке; д) на усиление работы комсомольских организаций в местных СФК, выделяя туда лучших работников и е) на усиление пропаганды значения физкультуры среди комсомольцев коренных национальностей, стремясь одновременно к расширению сети кружков физкультуры.

Подготовка работников.

Одним из основных условий развертывания работы по физкультуре является наличие подготовленных работников руководителей и организаторов. ЦК предлагает местным организациям оказывать энергичную поддержку СФК в изыскании средств и сил на организацию различных курсов по подготовке работников по физкультуре, командируя на эти курсы лучших комсомольцев из фабричных и деревенских организаций.

Одновременно с этим ЦК предлагает уделить достаточное внимание переподготовке и повышению квалификации уже работающих по физкультуре. Особенно необходимо добиться включения преподавания физкультуры по краткосрочной программе на курсах переподготовки учительства и в первую очередь этого нужно добиться для учителей деревни.

ЦК предлагает местным организациям обратить внимание на использование в деревне бывших красноармейцев для работы в кружках физкультуры, привлекая их в первую очередь на курсы и совещания по физкультуре и оказывая содействие руководящими указаниями и, в частности, пособиями и литературой по вопросам физкультуры.

Усиление работы РЛКСМ в СФК и взаимоотношения с профсоюзами.

ЦК РКЛСМ вынужден констатировать далеко еще недостаточную деятельность многих местных организаций в работе СФК, результатом чего нередко является слабость советов, их неавторитетность по руководству и об'единению всей работы по физкультуре. В связи с этим в работе наблюдается разброд, каждое ведомство и организация ведут работу несогласованно, что приводит иногда к трениям между различными организациями, заинтересованными в деле физкультуры.

ЦК считает, что избежать этого возможно только при наличии авторитетных органов, в лице советов физкультуры, в задачу которых входит общее руководство, контроль и координирование работы отдельных ведомств и организаций в области физкультуры. Разработка методических вопросов физкультуры в основном проводится с советами физкультуры. Отдельные методические указания, разрабатываемые ведомствами и организациями, проводятся ими в жизнь только по утверждению советами физкультуры, общие же планы работы и директивы по физкультуре, даваемые отдельными ведомствами и организациями, должны ими согласовываться с советами физкультуры. ЦК предлагает для работы в СФК посылать ответственных представителей, обязательно членов соответствующих комитетов и желательно членов бюро комитета.

Местные организации РЛКСМ должны также требовать от других организаций и ведомств, входящих в СФК, выделения ответственных и авторитетных товарищей.

ЦК считает, что решения V и VI с'ездов РЛКСМ об об'единении руководства физкультурой в органах СФК жизнью себя вполне оправдали, поэтому предлагает местным организациям ликвидировать при комитетах РЛКСМ параллельные организации СФК (бюро, спортсекции и т. п.). Для облегчения руководства ЦК рекомендует созыв периодических комсомольских совещаний по вопросам физкультуры.

Точно так же должны быть ликвидированы все параллельные советам физкультуры органы, при какой бы организации они не создавались.

ЦК РЛКСМ предлагает комитетам РЛКСМ поставить этот вопрос в соответствующих организациях.

Принимая во внимание развертывание работы по физкультуре, ЦК рекомендует оживить деятельность СФК путем расширения их состава пленума за счет привлечения к работе представителей низовых организаций физкультуры.

За последнее время, как положительный результат, следует отметить значительное усиление профсоюзами работы по физкультуре. Однако, в некоторых местах, в связи с оживлением деятельности профсоюзов в области организации физкультуры, происходили трения и недоговоренность между профсоюзами и комсомольскими организациями на почве руководства физкультурой.

ЦК РЛКСМ раз'ясняет: что физическая культура должна рассматриваться как часть обще-воспитательной работы профсоюзов и РЛКСМ. В связи с этим ЦК считает необходимым еще раз подтвердить организационную форму единого кружка физкультуры (взрослых и молодежи), находящегося под руководством профсоюза и комсомола. В своей практической работе кружок физкультуры руководится выбранным бюро кружка, подчиненным правлению клуба, или культкомиссиям, с привлечением комсомола. В бюро кружка физкультуры должно быть обеспечено влияние РЛКСМ.

Секретарь ЦК *Н. Мильчаков.*

Принятое V с'ездом Комсомола шефство над флотом деятельно проводится в жизнь. На ряду с массовым пополнением Красного флота комсомольским молодняком, проводится и широкая работа по ознакомлению молодежи с водным спортом. На помещаемом снимке изображено возвращение комсомольцев и пионеров Ленинградского „Спартака" с учебного плавания на яхте.

А. Самсонов.

№ 273
от 21/IV—25 г.

И. ЧУДИНОВ

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ УГОЛОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Культурные запросы низовых кружков растут и выдвигают, как организационную форму культ-работы—уголок физкультуры. Но не вполне и не всем еще понятны задачи и формы работы этих „уголков".

В настоящей статье мы задаемся целью наметить ту работу, которую должен выполнять физкультурный уголок кружка.

Организовать „уголок" следует при каждом рабочем клубе, по возможности совместно с красными ленинскими уголками, как бы составляя часть этих уголков, где же есть возможность, то уголок можно организовать и в отдельной комнате клуба.

Кружок выделяет из своей среды специальную комиссию из 3—5 человек для проведения организации и ведения работы в уголке, при чем в состав этой комиссии должен обязательно входить инструктор.

Комиссия „уголка" связывается в своей работе с комиссией по охране труда и здоровья, с кружком ИЗО и друг., периодически отчитываясь на общих собраниях кружка.

Работа уголка должна быть рассчитана на обслуживание рядового рабочего, как физкультурника, так и не занимающегося физкультурой.

От инициативы руководителей „уголка" (комиссии) и в зависимости от местных условий, работа может принимать разные формы, но в основные задачи уголка входит: ознакомление широких масс с физкультурой, правильное понимание физкультуры и внедрение ее в быт, а также пропаганда санитарии и гигиенических (личных и общественных) навыков трудящегося.

В уголке целесообразно наметить, примерно, следующие отделы:

1. **История физкультуры:**

а) Физическое воспитание у отдельных народов в различные времена истории (Греция в средние века, эпоха Возрождения и т. д.).

б) Указатель, что читать по истории ф. к.

2. **Физкультура и быт:** а) Физкультура 24 часа в сутки (сон, утренние домашние гимнастические упражнения, работа, питание, здоровый отдых), изобразить можно плакатом или сопоставить рабочего физкультурника, ведущего нормальный образ жизни, с рабочим, не занимающимся физкультурой.

б) Физкультура всю жизнь (возраст: детский, юношеский, допризывный, призывной и старший; чем заниматься каждому возрасту, какими именно видами физ. упражнений; плакаты, таблицы).

в) Как пользоваться силами природы (способы закаливания, влияние солнца, воды и воздуха на организм человека).

г) Памятка физкультурника (что нужно знать и исполнять каждому члену кружка ф. к.), примерно так:

Для победы в классовой борьбе каждый пролетарий должен быть здоровым, сильным и выносливым.

Физкультура—средство к оздоровлению, укреплению и развитию сил, ловкости и выносливости.

Физкультура воспитывает и развивает волю, решительность и инициативу.

Физкультурник должен аккуратно посещать все установленные занятия; точно и целесообразно распределять и использовывать время труда, отдыха и сна (8 час. работы, 8 час. отдыха и 8 час. сна).

Кроме занятий в кружке, физкультурник ежедневно занимается дома физическими упражнениями, не ходит на занятия по физкультуре натощак или сейчас же после еды (после обильной еды до занятия должно пройти не менее двух часов).

Физкультурник правильно питается 4 раза в день (ешь досыта, но не до пресыщения, перед едой мой руки обязательно с мылом).

Убирай комнату влажным способом. Сухая уборка засоряет легкие. Не держи в комнате грязного белья, запах его—яд для здоровья. Проветривай комнату, открывай окно или форточку как летом, так и зимой Летом спи при открытом окне.

Соблюдай чистоту тела, мойся ежедневно до пояса и чисть зубы. Не реже одного раза в неделю посещай баню.

Лучшие друзья и снаряды при занятиях физкультурой—свежий воздух, солнце и вода.

Физкультурник не отравляет себя табаком и алкоголем.

Физкультурник служит примером и ведет пропаганду за физкультуру и новый быт. На занятия приходит в чистом спортивном костюме, следит за чистотой места, где производится занятие.

Знает о целях и задачах советской физкультуры.

3. **Физкультура и труд:** а) Вредное влияние условий труда на организм рабочего (брать производство, где больше всего занято рабочих данного завода, фабрики или предприятия) и как можно предупреждать и бороться с этими ненормальностями.

б) Профболезни и борьба с ними физкультурой (диаграммы здоровых и больных, с указанием количества больных профболезнями).

в) Поднятие производительности труда. (Здоровый сильный человек будет работать лучше и больше, чем слабый). По этому вопросу можно написать небольшую листовку.

4. **Физкультура и женщина.** а) Диаграммой сопоставить количество женщин, занимающихся в кружке, с общим количеством женщин, занятых в предприятии.

б) Какими видами физ. упражнений должна заниматься женщина (по возрастам и профессиям).

5. **Научный контроль.** Результаты антропометрических измерений всего состава кружка и некоторых типичных кружковцев. (Обработать материал результатов обследований и вывесить, чтобы каждый кружковец знал состояние своего здоровья и свою физическую силу.

6. **Организационное строительство физкультуры.** Структура физкультуры трудящихся. Схемы и диаграммы.

7. **Отчетная работа кружка.** Диаграммы, небольшие письменные отчеты, фотографии, иллюстрации, вырезки и снимки из газет и журналов. Учет достижений кружка.

8. **Гимнастика, легкая атлетика, игры, плавание, лыжи.** Снимки и рисунки видов этих упражнений.

9. **Буржуазный спорт и физкультура пролетариата.** Классовый спорт; сопоставить разницу между буржуазным спортом и советской физкультурой.

10. **Что полезно и что вредно в спорте и гимнастике.** К чему приводит узкая специализация по одним видам спорта (изобразить деформацию типичных узких специалистов).

11. **Физкультура и оборона страны.** Одна из основных целей советской физкультуры—подготовить сильных и здоровых бойцов Красной армии (какие качества необходимы бойцу: сила, ловкость, выносливость, сообразительность, решительность; какие физические упражнения воспитывают эти качества).

12. **Красный Спортинтерн.**

13. **Стенгазета „Физкультурник".**

14. **Спортивные экспонаты.**

15 **Библиография по вопросам физкультуры.** Кроме дачи библиографии на все выходящие вновь книги и журналы, нужно составить маленький каталог на ту литературу, с которой должен быть знаком каждый физкультурник.

В качестве средства для наглядной популяризации затронутых тем пользоваться плакатами, диаграммами, фотографиями, картинами, листовками, иллюстрациями, чертежами, моделями зал, бассейнов для плавания, спортпринадлежностями, спорт-одеждой (экспонаты), скульптурными образцами и т. п.

При уголках желательно иметь популярную физкультурную библиотечку по прилагаемому каталогу. Также следует иметь почтовый ящик для вопросов и ответов по физкультуре.

Все модели и чертежи, плакаты, диаграммы, рисунки и проч., выставленные в уголке физкультуры, должны снабжаться соответствующими письменными короткими, но ясными об'яснениями.

Для того, чтобы интерес к уголку не ослабевал, нужно поддерживать его в постоянном „движении".

Не следует показывать сразу того, что имеется, нужно постепенно, периодически, видоизменять обстановку

уголка: что намозолило глаза, нужно убрать, с тем, чтобы в случае надобности брать из архива.

Уголок должен постоянно обновляться и откликаться на злобу дня.

Каталог книг по физкультуре для уголка (минимум).

1. Б. Кальпус и В. Рейснер — Красный Интернационал ф. к.
2. Зикмунд — „Советская физкультура".
3. Крадман — „Физкультура, как часть культурно-просветительной работы.
4. Сборник трудов ГЦИФК — „Физкультура в научном освещении".
5. Научно-методическая комиссия „Спартака".
Изд. Ленинград. Физическая культура пролетариата СССР.
6. **Изд. Ленинград.** Физическое оздоровление и воспитание молодежи.
7. Б. Кальпус — „Физкультура для всех".
8. Собецкий и Крадман — „Азбука физкультуры".
9. Собецкий и Крадман — „Общедоступная повседневная гимнастика".
10. Собецкий и Крадман — „Труд и физическая культура".
11. Собецкий и Крадман — „Гимнастика".
12. Собецкий и Крадман — „Ходьба и бег".
13. Собецкий и Крадман — „Игры".
14. Собецкий и Крадман — „Плавание".
15. Собецкий и Крадман — „Лыжи.
16. Собецкий и Крадман — „Владение холодным оружием".
17. Собецкий и Крадман — „Легкая атлетика".
18. Собецкий и Крадман — „Способы защиты и нападения".
19. Собецкий и Крадман — „Гребля".
20. Саркизов-Серазини — „Лечитесь солнцем".
21. Гриневский — „Физическое образование".
22. Гриневский — „Таблица физ. упражнений, соответствующих данному возрасту".
23. Демини — „Научные основы физвоспитания".
24. Волошнев — „Теория физкультуры и методика физупражнения".
25. Лесгафт — „Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, части 1, 2 и 3.
26. Игнатьев — „Физическое воспитание".
27. Залесова — „Учебник массажа".
28. Королев — „Краткое руководство по физкультуре женщины".
29. Лагранж — „Гигиена физических упражнений".
30. Пиотрковский — „Эбер и его естественный метод физвоспитания".
31. Шмидт — Таблицы № 1 и 2.
32. Кутейников — „Легкая атлетика, бег, метание и прыжки" (3 части).
33. Ратов — „Легкая атлетика".
34. Геркан и Кутейников — „Лыжи".
35. Геркан — „Плавание".
36. Носович — „Современный пловец".
37. Журнал — Известия Физической Культуры и газета „Красный Спорт" за 1924 и 1925 г.г. Изд. ВСФК.

В Красной Армии

С. СЕМЕНОВСКИЙ

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРЕДДОПРИЗЫВНИКА

Вопрос о физической подготовке преддопризывной молодежи, затронутый декретом о терстроительстве от 8 августа 1923 года, до сих пор оставался как бы в стороне. Отсутствие надлежащих указаний из центра заставляет места подходить к нему самостоятельно. Кое-где уже сделаны попытки практического разрешения этой задачи.

Об одном из местных начинаний рассказал нам т. Стратиевский в № 1 „Известий Физической Культуры".

У нас, на Украине, к разрешению вопроса подошли несколько иначе.

Подготовка контингента, со временем имеющего поступить в армию, не может целиком и полностью быть принятой государством на свой счет. Требуются совместные усилия всех заинтересованных государственных и общественных организаций. Инициативу в данном направлении должны, конечно, в первую голову взять на себя военвед и советы физической культуры.

Группа тяжело-атлетов, военморов Балтийского флота.

Р. Шевалдышев.

Соответствующим образом разработанный на Украине план предусматривал прикрепление к гражданским спорторганизациям небольших групп допризывной молодежи 1905 и 1906 годов рождения. План, по утверждении его губсофиком, в августе 1924 года был предложен к выполнению во всех окружных городах и, по возможности, в сельских местностях. К гражданским организациям, после оценки их мощности, местный СФК прикреплял определенное число допризывников для прохождения с ними обязательного курса физподготовки средствами самих организаций. Так как нагрузка гражданских организаций проводилась впервые и носила характер опыта, долженствующего выявить более правильные пути разрешения вопроса о преддопризывной подготовке, общее число прикрепленных таким образом было дано небольшое—1500 человек на губернию. На организацию пришлось от 15 до 150 человек.

Программа занятий рассчитана в 120 часов—в об'еме курса преддопризывной подготовки, согласно руководства, принятого в Красной армии. Занятия в организациях происходят отдельно

В дни майских праздников войсковые части Северо-Кавказского военного округа провели ряд спортивных выступлений. На помещаемых снимках фигурные построения № полка связи в день 1 мая. Внизу—выступление женской группы № полка связи в подшефной станице Тузловка 3 мая т. г.

от членов клуба 2—3 раза в неделю, считая один час политработы; урок продолжается 50 минут.

Окончание курса подготовки должно завершиться вступлением занимающегося в члены физкульторганизации. Наблюдение за ходом подготовки и руководство лежит на окрвоенкоматах. От прикрепления освобождены те из допризывников, которые в момент объявления приказа о явке состояли действительными членами спорторганизаций. Немного позже, но с той же целью, отдельные группы допризывников были прикреплены к военно-учебным заведениям и полковым школам воинских частей, находящимся на территории губернии.

Полугодичный опыт работы говорит о том, что гражданские организации справились с „нагрузкой" и нет никаких серьезных препятствий к такой работе с допризывниками и в дальнейшем.

Прикрепление допризывников не только не отражается отрицательно на работе организаций, но, наоборот, вносит в нее оживление и дает приток новых членов. Так, один из работников пишет: прикрепили 50, а добровольно вступили 200 человек.

Конечно, не все прошло гладко.

Были случаи отвиливания профсоюзных организаций. Отговорки приводились самые убогие—мы, мол, организация профсоюзная, и до допризывников нам дела нет. Надо обратить внимание ВЦСПС на подобное явление. Инструкторский состав у нас вообще слабоват, а кое-где он оказался неспособным вести занятия по программе, данной военведом. Отрицательным образом отзывается и тут отсутствие средств.

Уже в самом начале занятий—осенью, допризывники проявляли к ним огромный интерес. К сожалению, неудавшаяся на Украине зима помешала и дальше занятия проводить на воздухе (по плану шли лыжи, коньки и проч.), пришлось уйти в помещения, что, конечно, не могло не сказаться на заинтересованности занимающихся. Стали наблюдаться случаи уклонения от занятий. Еще пара подробностей. Среди уклонявшихся преобладали комсомольцы, что стояло в тесной связи с их общей нагрузкой.

Думаю, что в принципе против такой нагрузки гражданских физкульторганизаций возражений не будет.

А ведь это может вполне разрешить вопрос о физической подготовке городской и местечковой преддопризывной молодежи.

Какую форму должна принять эта нагрузка—форму ли кратковременных сборов (Сибирь), прикрепления ли, описанного здесь, или какую-либо другую—покажет будущее.

Желательно, чтобы по этому поводу высказались места.

В Краснодаре будет стадион.—Слева и в центре посадка деревьев на строящемся стадионе. Справа—физкультурники-красноармейцы местного гарнизона, принимающие участие в работах по постройке стадиона.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

В. ИВАНОВ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОРЬБЕ В ЛЕНИНГРАДЕ

9, 10 и 11 мая Ленинградская Интернациональная школа комсостава провела традиционные, ежегодно устраиваемые, международные соревнования по борьбе.

На это соревнование были приглашены борцы рабочего финского союза и русские борцы из Киева, Москвы, Ростова на Дону, Н. Новгорода, Владимира и Ленинграда. Будучи командирован в числе московской группы и являясь третий год подряд участником международных соревнований, устраиваемых финским клубом „Красная Звезда" при Интернациональной школе комсостава, я хочу поделиться своими впечатлениями с товарищами, интересующимися этим видом спорта, дабы они могли хотя бы приблизительно судить о том, как трудно нашим русским борцам конкурировать с зарубежными мастерами и почему в большинстве случаев наши заграничные товарищи остаются победителями.

Надо сказать, что по классу соревнующихся это соревнование превосходило все, до сего времени бывшие у нас в СССР, так как на нем были представлены все лучшие русские борцы, из которых многие, как, например, Кокко, Уйк, Вайникайнен, Минаев, Рибсон, Кумпу, Боргман и друг. не участвовали на первенстве СССР 1925 года, а главное то, что Финляндия на этот раз представила, действительно, лучших своих борцов: все четверо чемпионы Финляндии, при чем трое: Коккинен (средний вес), Пуринен (полутяжелый) и Понсен (тяжелый)—все чемпионы Финляндии 1924 г. а Лазанен, (легкий вес), чемпион Финляндии 1922 года.

Все, кроме Лазанена, в великолепной форме, ибо у них недавно окончилось первенство Финляндии, на котором они участвовали. Из борцов СССР также все лучшие во всех весах; Киев прислал Сиротина—вес мухи (первенство Украины). Житникова—легкий вес (первенство Украины). Махницкого — средний вес (первенство СССР 1925 г.), Сажко полутяжелый вес (первенство СССР за 1925 год. Гойхман—полутяжелый вес. Штеккель—тяжелый вес. Ростов на-Дону, где с приездом Андерсена и Лакконена борьба завоевала себе должное место, явится серьезным конкурентом, выставив: Эберг—легчайший вес, Бышевский — легкий вес, Лакконен — средний вес и Краснов—полутяжелый. Из Н.-Новгорода приехал в хорошей форме Рибсон—средний вес, из Владимира—Боргман.

Москва послала следующих представителей: Густов и Борисенко 1—легчайший вес; Иванов В.—легкий вес; Савков, Борисенко П. и Никифоров—средний вес. Миллер—полутяжелый вес и Иванов Вас —тяжелый вес. По обыкновению, блеснул своими борцами Ленинград: Кузьмин, Вайникайнен и Ниеминен—легчайший вес: Скворцов—вес мухи. Кокко, Уйк, Столяров—легкий вес, Кирст—средний вес. Минаев—полутяжелый и Кумпу—тяжелый вес.

Соревнования происходили по международным правилам (рабочих союзов) Впервые у нас, в СССР, борцы были разделены на 6 категорий: вес мухи до 58 кило; легчайший—до 62 кило; легкий—57,5; средний — 75; полутяжелый—82,5 и свыше 82,5 кило — тяжелый.

Срок борьбы, по настоянию русских представителей, был дан 20 минут, через 10 минут одна минута перерыва, активность принимается во внимание в течение всех 20 минут. Взвешивание делается два раза: первый раз перед борьбой в первый день соревнований и второй раз перед борьбой в третий день соревнований, при чем при втором взвешивании разрешалось иметь лишних 1.5 кило.

Я не буду перечислять результатов схваток; они помещены в газете „Красный Спорт" № 20 и 21, я просто хочу дать общее представление об этом соревновании.

Первый день не дал ничего особенного, второй уже был учень интересным и, наконец, третий и последний день представили необычайный интерес, дав незабываемые моменты великолепной борьбы. Приезжие борцы финны, как говорится, „показали класс". Большинство русских борцов впервые увидали, как нужно и как можно работать на ковре.

Особенно поразил всех средневес Коккинен, который своим спокойствием и знанием, уменьем побеждать завоевал всеобщую симпатию. На этом соревновании русские борцы вооучию убедились, что дело не в 40 сантиметровых бицепсах и 45 сантиметровых шеях, а исключительно в общем развитии и технике, и всем ясно стало, что современный борец должен быть всесторонне развитым спортсменом: он должен иметь крепкие ноги, руки, спину, шею, быть очень гибким, иметь хорошие легкие, прекрасное сердце, быть смелым и энергичным.

Ленинградские участники международных соревнований по борьбе в Ленинграде. Слева направо—О. Кумпу, А. Кокко, Уйк и Столяров. *К. Ждановский.*

Открытие летнего сезона в Ленинграде

Вверху слева—момент парной игры в лаун-теннис на кордах Петроградского района; все остальные три фотографии—моменты игры в футбол команд „Красного Путиловца" с б. „Петровцами".

К. Ждановский.

Нужно было видеть, как такие феноменально сильные люди, как Махницкий, Сажко и Гойхман были совершенно беспомощными в борьбе с финнами; никто из этих товарищей не мог продержаться более 7 минут. Действительно, со стойки финны, несмотря на свое уменье, ничего не могли сделать с нашими чемпионами, но стоило только перейти в партер, как сразу картина менялась и лучшие русские борцы моментально перевертывались на спину. Но нужно сказать, что соревнования происходили по международным правилам, по которым разрешается употреблять двойной нельсон, только в бок, а наши русские совершенно не умеют ни брать на этот прием и, еще хуже, не умеют защищаться от него, тем более, что при нем обязательно нужна работа ног, о которой русские борцы имеют весьма слабое понятие; финны же мастерски проводят двойной нельсон, и исход почти всех важных борьб решил именно этот прием. Одним словом, у нас нет новой школы, нет того искусства, уменья работать за счет ловкости, быстроты и сообразительности, чем так сильны финны, являющиеся лучшими в мире знатоками и мастерами по борьбе. Особенно удивляться такому превосходству финнов не приходится, ибо борьба у них является любимейшим и национальным видом спорта, она всячески поощряется и культивируется, в то время как у нас в СССР только-только получает права гражданства и соответствующее место в пролетарской физической культуре, хотя, однако, нет абсолютно никаких гарантий к тому, что завтра не явится какой-либо „критик", который, не будучи совершенно компетентным в этом вопросе, просто ради критики будет стараться умалять достоинства этого ценного вида физических упражнений, хотя, с другой стороны, и мы, борцы, частенько сами виноваты в тех нападках, которые бывают на борбу. Необходимо обратить внимание на некорректность наших борцов. Безобразное явление, с которым нужно всеми силами бороться—это бросание противника за ковер на голый пол, чем часто грешат наши борцы и чего никогда не случается с борцами-финнами. Затем больной вопрос—о костюме борца; половина русских борцов выходит на ковер босиком, имея потные ноги и рискуя сломать себе во время борьбы пальцы. Трусы у участников бывают какого-то неопределенного грязного цвета и кое-как держатся на борце и часто без бандажа. Конечно, многое происходит из-за дороговизны спортинвентаря и одежды, но все же нужно быть и опрятным.

С организационной стороны соревнования прошли очень хорошо, если не считать маленькую недоговоренность судей. В хозяйственном отношении, как и всегда бывает в Интервоеншколе, безукоризненно; прекрасное спальное помещение, отдельные койки с постельным бельем, превосходный стол и громадный зал для соревнований.

Отрицательной стороной явилось только слишком долгое затягивание соревнований, что утомляло участников.

Вообще же нужно очень благодарить организаторов этого соревнования—финский клуб „Красную Звезду", за ежегодное устройство таких грандиозных встреч, где русские борцы имеют возможность померяться силами и проверить свои достижения по борьбе, встречаясь с зарубежными.

Действительно, несмотря на неблагоприятные условия развития у нас, русские борцы по сравнению с 1921—22 г.г. очень далеко шагнули вперед в смысле приобретения знаний и техники. Если мы будем дальше прогрессировать в этом направлении, то недалеко то время, когда русские борцы будут конкурировать с лучшими борцами мира, ибо силы у нас непочатый край, а технике будем учиться у приезжающих к нам товарищей финнов изумительных мастеров этого дела.

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

Я. ШЕСТОПЕРОВ

ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГРЕБЛЕЮ

1. Обучение гребле лишь тогда является действительным средством физического развития, когда производится на академическом или приспособленном инвентаре и под руководством инструктора.

2. Занятия без инструкторского руководства и на судах, лишенных правильных рабочих измерений, могут не только испортить обучающимся стиль, но и вредно повлиять на развитие молодого организма (сутуловатость, кривоплечие и т. п.).

3. Однако, если наличие инструктора необходимо, то с инвентарем дело обстоит проще. Почти всякая лодка, путем перестановки банок, уключин и подножек и переделки весел может быть „приспособлена“ для правильной гребли. Что надо сделать для этого, должен сказать каждый знающий инструктор. Если это ему неизвестно, то подскажем: речь идет о рабочих измерениях судна (высота уключины над сиденьем—15 см., расстояние продольное от уключины до переднего края сиденья — 25 см., размах уключин—не менее 110 см., передвижная подножка, каждое парное весло длиною в 200—210 см., из коих 60 см. придется на валек.

4. В плане летних занятий физкультячейки желательно отводить гребле 3 часа в неделю. 2 недельных часа являются минимумом. Норма эта необходима для новичков. Углубленные же занятия требуют не менее 3 часов в неделю.

5. Обучение производить следует командами, в зависимости от наличного инвентаря. Для каждой команды на поездку требуется от 20 до 30 минут. Таким образом двойка в час пропустит 4—6 чел. обучающихся, а четверка 8—12.

6. Метод обучения должен быть известен инструкторам. Здесь мы, не останавливаясь на технических деталях, укажем лишь несколько основных правил.

7. Первые уроки, вообще, должны употребляться лишь на выработку стиля. Отсюда: гребля совершенно без силы и постоянные остановки для об'яснений и отдыха.

8. Лишь после того, как правильный стиль более или менее усвоен (минимум 2—3 недели обучения) можно переходить ко втягиванию гребцов в непрерывную гребли на протяжении $^1/_2$—1 клм. Для неокрепших еще подростков в возрасте 16—18 лет все эти сроки удлиняются, а самая гребля на быстроту не допускается в принципе и заменяется соревнованиями на чистоту стиля и сыгранность.

9. Основные два правила при обучении: 1) не давать, хотя бы уже утомленной команде, грести неправильно, если же указания больше не помогают, то возвращаться в гавань, 2) разучивая стиль, основное внимание обращать не на работу весел в воде, как это обычно делается, а на правильное непринужденное положение корпуса, ибо в этом и залог успешности обучения и предпосылка правильного воздействия гребли, как средства физического развития.

10. Основное в стиле гребли: 1) работа производится путем качания корпуса прямой колонной в тазу взад и вперед на 25—30° от вертикали. И ноги и руки, даже при гребле на подвижной банке, играют лишь подсобную роль. Нагрузка разгибателей бедра на подвижной банке, впрочем, довольно значительна. Что же касается рук, то дотягивание ими весел до груди производится безо всякого труда, но должно начинаться лишь тогда, когда корпус на ударе уже перешел через вертикаль; 2) лопатки весел все время должны при проводке итти в воде на одной глубине (так, чтобы верхний край лопасти разрезал водную поверхность) и в вертикальном, а не наклонном положении. Для достижения этого требуется не применение силы, а наличие должной эластичности в запястьях и плечевых суставах, позволяющее: а) дуговое движение плеч на ударе преобразовывать в прямолинейное движение кистей и б) лопатку, идущую на заносе горизонтально, быстро переводить на ударе, не перехватывая ее кистями, в положение вертикальное при совершенно прямых запястьях.

Здесь, между прочим, многое зависит и от правильного устройства весел и уключин, так как на хорошо оборудованной лодке весло на ударе само становится вертикально и стремится двигаться в горизонтальной плоскости сейчас же под поверхностью воды.

11. Гребной удар складывается из целого ряда разнообразных движений. Это — склонение корпуса на заносе, опускание весла в воду, под'ем корпуса до вертикали на ударе, дальнейшее склонение, сопровождаемое подтягиванием рук с веслами, обратное выбрасывание рук, под'ем корпуса обратно до вертикали. При гребле на подвижной банке все указанные движения усложняются работою последней. Вышеуказанные движения, входящие в удар, надо изучать сперва каждое в отдельности по особой команде, затем соединять по несколько вместе (вся проводка, весь занос) и лишь по достижении здесь должного совершенства переходить к изучению целых ударов и, даже, серий их. В этом—секрет планомерности и успешности обучения.

12. Надлежащие указания по технике удара и методике обучения можно найти в выпускаемой в скором времени издательством МГСПС „Труд и Книга“ руководстве „Водный Спорт“. Более подробное и посвященное специально академической гребле руководство будет выпущено нашим издательством.

13. В отношении инструкторского персонала надо придерживаться следующих правил: б) если станция, на которой гребет ячейка, обслуживается специальным кадром инструкторов, то желательно, чтобы одни и те же команды постоянно работали с каким-либо одним инструктором. Это заинтересует и его в успехах обучающихся и гарантирует последним однородность обучения, б) если иструктора надо брать со стороны, то целесообразнее найти гребца-специалиста, так как пока что в наших школах физобразования гребле еще не уделяется должного внимания. Возможен, впрочем, и другой исход—командировать своего постоянного инструктора недели на две для изучения академической гребли, а затем работать под его руководством.

14. Так как нагрузка на станции обычно бывает большая, то необходимо раз навсегда сговориться о часах, на которые будут предоставлены лодки, так как иначе организация рискует непроизводительно убить массу времени на ожидание.

15. Получив по наряду меньше судов и времени на обучение, чем требуется для обслуживания всего состава ячейки, нельзя ни в коем случае отступать от норм, указанных в п. п. 4 и 5, понижая для каждого обучающегося продолжительность урока или число уроков в неделю. Единственный выход в таком случае—это бросить на греблю лишь часть состава ячейки, укладывающуюся в наряд.

16. В интересах самих обучающихся, надо до минимума сокращать время на раздевание, собирание команды, усаживание в лодку, отвал от плота и т. п. Все это лишь уменьшает время, приходящееся на самую гребля.

17. О каждой поломке надо честно сообщать немедленно же по прибытии, так как умолчание может привести лишь к тому, что судно не будет своевременно починено и в следующий раз команде самой не на чем будет ехать. Те же соображения диктуют необходимость особо бережного отношения к инвентарю вообще.

18. Гигиенические процедуры и, в частности, омовения после урока имеют в гребле особое значение, так как здесь весьма часты нагноения и нарывы на ладонях и на седалище. Самое

омовение чрезвычайно облегчается близостью воды: можно тут же, по выходе из лодки, окунуться или поплавать.

19. Спортивный костюм — обычный. Майка необходима лишь в свежую, ветреную погоду. Трусы же желательно белые, так как это заставит держать их всегда чистыми, что необходимо в силу возможного растирания седалища. Во избежание растирания желательны трусы из более мягкой материи, например бумазеи. Можно, впрочем, одевать и по двое полотняных трусов. Трикотажные, вообще, неудобны. Трусы должны быть широкими и не стесняющими ног.

Грести можно и босиком, но лучше иметь что-либо на ногах (хотя бы самодельные матерчатые туфли), иначе металлические задники подножек и ремни, проходящие на под'емах ног, могут вызвать кровавые ссадины.

20. Лучшее средство борьбы с образовавшимися уже ссадинами и водяными мозолями—чистота и дезинфекция иодом. В случае образования нагноения —поставить немедленно согревающий компресс и временно прекратить греблю.

21. Как перед началом обучения, так и во время его необходим врачебный контроль. Для самоконтроля великолепным средством является регулярное взвешивание на весах с ведением записей. Быстрое падение веса у суб'екта, лишенного больших жировых покровов, сопрождающееся общим чувством разбитости—яркий показатель чрезмерной нагрузки.

22. Само собою разумеется, что к обучению гребле допускаются лишь лица, умеющие плавать. Выучиться плавать можно в короткий срок на той же самой водной станции.

23. Как говорилось выше (п. 8) гребля на быстроту и выдержку, а следовательно и соревновательная гребля допустимы лишь: 1) для вполне окрепших организмов и 2) по достижении достаточного совершенства техники.

Но даже и тут желательно для физкультурников, не проходящих специальной гоночной тренировки, выбирать как меньшие дистанции (от 500 до 1000 мтр.), так и облекать эти соревнования в формы эстафет и, даже, игр на воде.

Организация комбинированных эстафет, помимо всего прочего, даст возможность втянуть в выступление все наличные силы кружка, включая и не занимающихся греблей (например — эстафета с этапами: гребным, плавательным, велосипедным и кросс-коунтри).

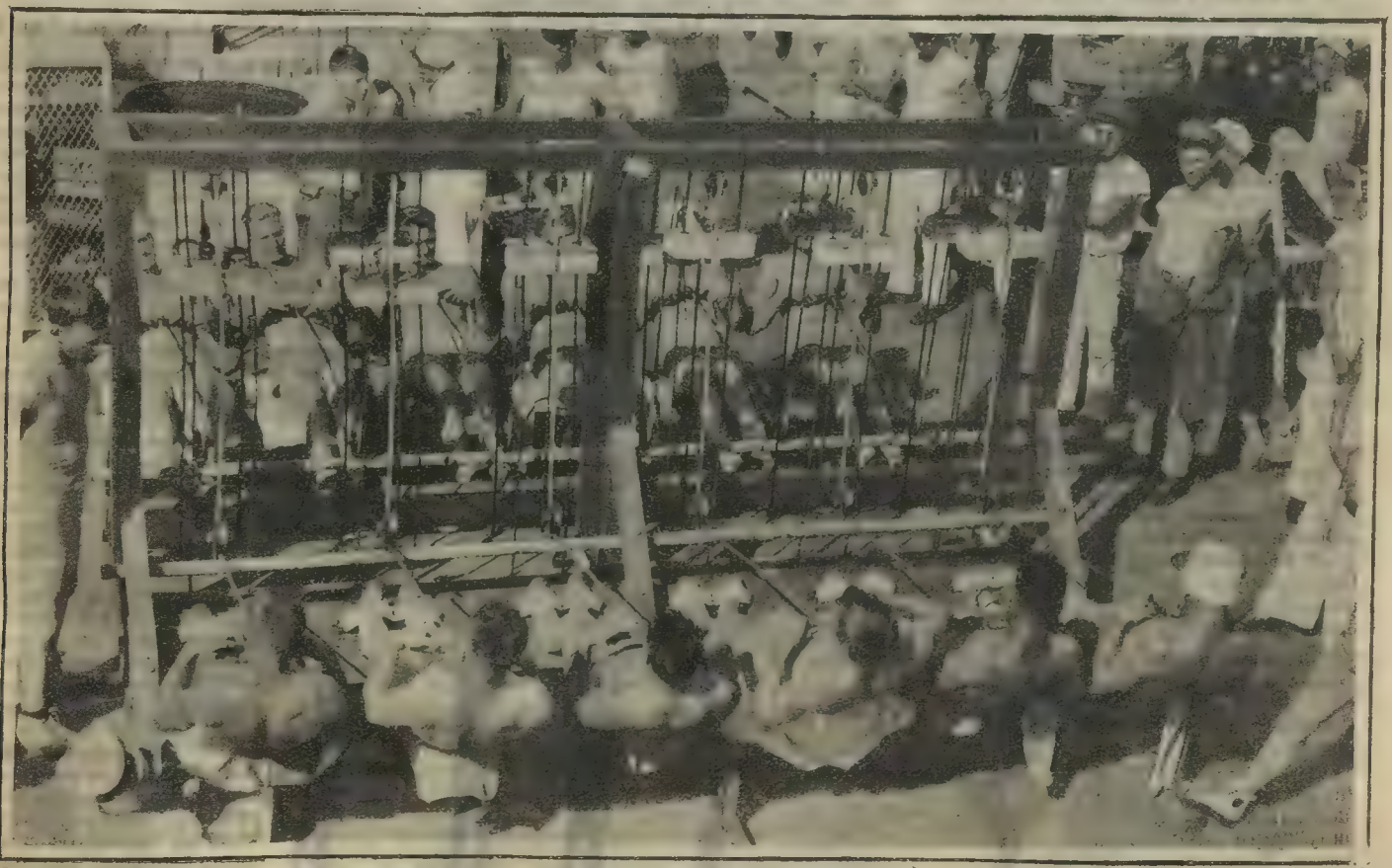
24. Параллельно с обучением гребле кружок должен культивировать и экскурсии на гребных судах, устраивая их в свободные от занятий дни.

25. Привлекать к участию в экскурсиях можно и товарищей, не прошедших еще курса обучения гребли. Для них подобная экскурсия должна послужить лучшим агитационным методом для втягивания в обучение. Надо лишь сообразоваться с силами таких неопытных участников и для них устраивать экскурсии на небольшие расстояния (не свыше 10 клм. в обе стороны). Само собою разумеется, что средством передвижения в таком случае будут служить обыкновенные или „приспособленные“ „прогулки“, но отнюдь не академические суда.

26. Наоборот, для обученных гребцов экскурсии можно устраивать на несколько дней и многие десятки и даже сотни верст во время отпусков. Здесь экскурсионное дело развертывается во всю ширь и приобретает самодовлеющее значение, ставя человека лицом к лицу с природой, необходимостью преодолевать препятствия, жить своим собственным физическим и разнообразным (в отличие от профессионального) трудом и т. д.

27. Вопрос об организации гребных дальних экскурсий—вопрос сложный, требующий помимо ряда организационных моментов уделения должного внимания самому техническому снаряжению экскурсии. Надлежащее, не особенно тяжелое, но и не „утлое“ судно, инструменты и материалы для починок, припасы и приспособления для готовки пищи и для ночлега, снаряжение самих участников экскурсии, наконец, выработка маршрута и следование ему—все это вопросы весьма важные, а иногда и решающие для успеха экскурсии.

На эту тему предположена выпуском в ближайшее время брошюра в издании ВЦСПС.



Гребная тренировка матросов в военном флоте Соединенных Штатов. Во время хода дредноута занятия со шлюпок переносятся на специальный аппарат с отягощением. Принцип подобного рода механизма может быть использован с успехом для предварительной тренировки и у нас, поскольку имеется необходимость разучивать технику удара на берегу.

Л. ГЕРКАН

ГИМНАСТИКА (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ) ПО ЗУРЕНУ

(Окончание, см. № 9).

ГРУППА IV.

1. Выходное положение—ноги врозь. Сгибание головы назад, после этого наклонять голову вперед с встречным надавливанием кулаком под подбородком (рис. 24). После этого наклонить голову вперед, затем отгибать голову с сопротивлением сложенных на затылке кистей рук. По 6 раз (рис. 25).

2. Выходное положение—ноги врозь. Кисти рук соединены у седалища с прижатыми друг к другу ладонями. Кружение головы. По 3 раза.

3. Выходное положение—ноги врозь. Сильно вытянуть руки вниз и сжать кулаки, большие пальцы кнаружи, медленно приближать предплечье к плечу, со сгибанием кулака, сильно напрягая руку. Взгляд и воля направлены в сторону сгибающей мышцы (бицепса). Выпрямлять руку тоже с напряжением. Во время сгибания одной руки выпрямляется другая. Главная сила обращена на сгибание. Приблизительно по 6 раз. (рис 26.).

4. Выходное положение—ноги врозь. Руки вниз, сжать кулаки, описывать руками большие круги справа и слева. Приблизительно по 6 раз. **Дыхание для успокаивания сердца № 3.**

5. Основная стойка. Руки на затылке, отведение ног в стороны—правой и левой—вперед и в сторону. Приблизительно по 4 раза.

6. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в стороны и производить ими рывки вверх и назад. Вдыхать при опускании рук. Около 6 раз.

7. Выходное положение — лежа на спине. Ноги на ширину кисти подняты от земли, спокойное притягивание к груди поочередно правой и левой ноги с помощью рук. По 6 раз. После этого перегибание туловища через голову назад, руки идут тоже назад и многократно касаются пола носками. Ноги остаются насколько возможно вытянутыми (закидывание ног в положении лежа на спине).

8. Стоя на коленях или сидя на земле. Вытянуть руки вперед, повороты туловища в пояснице направо и налево. 5 раз.

9. Положение шага. Принять более широкое положение шага.

10. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх, наклонять туловище вперед с наддачей и с выходом. Около 3 раз.

Дыхательное упражнение № 1.

11. Выходное положение—лежа на спине. Кисти рук сложить за затылком, переплетая пальцы. Ноги на ширину кисти поднять от земли. Поднимание по очереди прямой ноги справа и слева, носок при этом вытянут, а после этого подтянут. Приблизительно по 3 раза. (рис 27.)

Дыхательное упражнение № 2.

12. Упор лежа впереди. Сгибать и выпрямлять руки при длительно поднятой ноге (тело остается вытянутым, т.-е. седалище не поднимается), смотри группу II упражн. 9. По 6 раз. (рис 28.).

Дыхательное упражнение № 1.

13. Основная стойка. Качание ногой при взаимной поддержке.

14. Упор лежа боком. Тело упирается боком на руку (еще лучше на край скамейки или на дающего поддержку, стоящего на четвереньках), нога, находящаяся ближе к полу, ставится вперед. Энергичное поднимание вверх и вниз бедра справа и слева, упирающаяся рука остается выпрямленной. По 6 раз (рис 29.).

15. Основная стойка. Руки вниз или вперед. Сгибать колени, но не одним движением, а прерывая 6 раз. 2 раза. После этого полное приседание и покачивание.

Дыхательное упражнение № 1.

16. Основная стойка. Ходьба на самых носках при сильно выпрямленных ногах, почти что на месте взад и вперед, см. группа II упр. 10. По 30 шагов.

17. Выходное положение—ноги врозь. Встать в расширенное положение, ноги врозь. После этого повернуться из расширенного положения „ноги врозь" в расширенное положение шага.

ГРУППА V.

1. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх, медленное кружение туловища направо и налево; при нагибании вперед выдыхать—по 5 раз.

2. Выходное положение—ноги врозь. Сгибание головы влево в сторону, затем выпрямить и опустить в правую сторону, встречно надавливая рукой на висок, сначала с правой, затем с левой стороны,—по 4 раза. После этого кружение головы.

3. Выходное положение—ноги врозь. Руки сильно вытянуть вниз, сжать кулаки, косточки смотрят вперед. Приближение предплечья к плечу и при сильном напряжении мускулов рук снова медленное выпрямление. Во время вытягивания одной руки сгибается другая. Воля направлена на разгибающий руку мускул (трицепс). Всю силу применять при выпрямлении. Приблизительно по 6 раз (рис 30).

4. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх и пружинить назад, около 6 раз. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх и опускание рук исполняется медленно и с концентрацией внимания.

Дыхательное упражнение № 1.

5. Основная стойка. Качание ног справа и слева при взаимной поддержке и поднимание на носок ноги, служащей опорой. Для усиления обе ноги должны оставаться выпрямленными.

6. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в сторону, сжать кулаки и вращать руки в горизонтальном положении в плечевом суставе.

7. Упор лежа боком. Тело упирается лежа боком на одну руку о землю (еще лучше о край скамейки или на дающего поддержку, стоящего на четвереньках). Нога, находящаяся ближе к полу, выставляется вперед. Энергичное поднимание бедер вверх и вниз, справа и слева по 6 раз.

Дыхательное упражнение № 1.

8. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в стороны, ладонями вверх, сжимать кулаки. Мускулы рук сильно напрягать и одну руку медленно сгибать при сильном напряжении мускулов, сгибая кулак. Взгляд, воля и внимание направлены на сгибательную мышцу (бицепс). Попеременно правой и левой руками. Вдыхать при опускании рук вниз.—По 6 раз (рис. 31)

9. Выходное положение — лежа на спине. Руки на бедрах. Поднимание туловища, но только до острого угла, при чем голова остается висеть без принуждения. При лежании глубоко вдыхать, приподнявшись выдыхать, медленно шипя сквозь зубы. Для вдоха опять лечь. (Для облегчения — руки могут быть подняты вперед при поднимании туловища). Успокаивающее дыхательное упражнение лежа — все упражнения от 4 до 6 раз.

10. Основная стойка. Руки сильно вытянуть вниз (или держать за поддерживающего). Поднимание вверх колена, после этого вытянуть голень с вытянутым носком, не спуская при этом, однако, колена—по 3 раза.

11. Выходное положение—ноги врозь (возможно шире). Поднять руки в стороны, сжать кулаки, повороты туловища налево, наклонение туловища направо вниз так, чтобы правый кулак касался пола,

Рис. 22—25.

Рис. 26—30.

левая рука направлена вверх, лицо обращено прямо вперед, после этого выпрямление и поворот туловища в противоположную сторону и повторение того же налево вниз. Нагибание вниз происходит медленно, поднимание и повороты—рывком. Выдыхание при наклоне вниз, вдыхание при выпрямлении от 6 до 8 раз.

Успокаивающее дых. упр. (№ 3).

12. Выходное положение—ноги врозь. Повороты головы влево, затем поворот головы вправо с сопротивлением—плоской ладонью на скулу, после этого тоже самое влево, по 4 раза.

13. Основная стойка. Быстрое и глубокое приседание с приподниманием рук вперед, около 4 раз. Дых. упр № 1.

14. Упор лежа впереди на концах пальцев. Сгибать и выпрямлять руки, см. груп. № III упр. 12,—около 6 раз. Дыхательное упражнение № 1.

15. Основная стойка. Опуститься в скорченное положение и покачиваться так при взаимной поддержке. См. груп. № I упр. 12.

16. Основная стойка. Руки на затылке. Ходьба на самых носках при длительно прогнутых ногах, почти на месте, взад и вперед. (Ходьба на носках) по 40 шагов.

17. Выходное положение—лежа на спине. Сложить руки на затылке, поднять руки до острого угла, сгибать обе ноги к груди и снова выпрямлять. После этого закидывание ног. См. груп. IV упр. 7. 4 раза, рис. 32 и 33.

18. С поддержкой упражнять стойку на руках.

Дыхательное упражнение № 1.

ГРУППА VI.

1. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх, медленное кружение туловища направо и налево, при нагибании туловища вперед выдыхать— по 5 раз.

2. Выходное положение—ноги врозь. Наклонять голову вперед, с сопротивлением кулаков под подбородком. Последующее затем отгибание головы назад с сопротивлением рук, сложенных на затылке. Закончить кружением головы по 4 раза.

3. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в стороны. Сжать кулаки. Тыльные стороны кистей рук направлены вверх. Быстрое кружение маленькими кругами напряженных рук После этого взмахом рук описывать большие круги вперед и назад. Около 6 раз.

4 Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх и наклонять туловище вперед с наддачей, при этом выдыхать,—по 4 раза.

Дыхательное упражнение № 1.

5. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в стороны и пружинить вверх и назад,—6 раз.

6. Выходное положение — лежа на спине. Сделать мост, при чем тело покоится на голове и на ногах и все тело выгибается по направлению вверх, рис. 34.

7. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в стороны ладонями вверх и сжать кулаки, мускулы рук сильно напрягать, медленно сгибать одну руку с сильным напряжением при сгибании кулака. Взор, воля и внимание направлены на сгибательную мышцу (бицепс). Попеременно правой и левой рукой—по 6 раз.

Дыхательное упражнение № 1.

8. Упор лежа боком. Тело, лежа боком, опирается о землю вытянутой рукой (еще лучше о край скамейки). Нога, находящаяся внизу, ставится вперед. Энергичное движение бедер, вверх и вниз, справа и слева—по 6 раз (см. груп. 5, упражн. 7).

9. Выходное положение — лежа на спине, (еще лучше, если туловище лежит на столе или на скамейке). Кисти сложить, переплетая пальцами на затылке, локти лежат на земле, медленное кружение обеих ног, но не поднимая их выше острого угла, сверху вниз и снизу вверх, сжать ноги в тот момент, когда они встречаются, при встрече ног выдыхать, по 6 раз.

Успокаивающее дыхание лежа (№ 3).

10. Основная стойка. Сильно вытянуть руки вниз. Быстрое сгибание в пояснице в сторону справа налево и обратно—8 раз.

11. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх и пружинить ими назад, туловище остается неподвижно—по 8 раз.

12. Выходное положение—лежа на спине. Руки вытянуты над головой, туловище поднимать до отвесного положения и опускать, дающий поддержку держит за ноги. (Поднимание также без придерживания ног). Вдыхать лежа, медленное выдыхание при поднимании и опускании.

Усиленное упражнение: сидя на стуле или скамейке, поставить ноги под край шкафа (или с удержанием ног помощником). Опускать туловище и после легкого касания земли концами пальцев опять подниматься и сгибаться вперед. В начале упражнения глубоко вдохнуть и при опускании, поднимании и сгибании вперед — медленно выдыхать. При недостатке дыхания немного вдохнуть перед сгибанием туловища вперед—6 раз. Это упражнение можно делать с выпрямлением туловища или согнутой спиной, в известной степени скатывая туловище. Оба упражнения приводят в движение различные группы.

Успокаивающее дыхание лежа или сидя (№ 3).

13. Основная стойка. Руки вытянуть вниз или держась за оказывающего поддержку. Поднимание вверх колена, при чем вытягивать голень с подтянутым носком, не опуская, однако, колена—по 4 раза.

14. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки вверх, сжать кулаки и соединить, туловище с согнутой поясницей несколько откинуть назад. После этого подать вперед туловище и руки, как при колке дров. Туловище пружинить вниз, руки, проходя между ног, пружинят назад (упражнение колки)—около 4 раз.

Дыхательное упражнение № 1.

15. Выходное положение—ноги врозь. Поднять руки в стороны. Энергичные

Рис. 31—34.

повороты туловища направо и налево в пояснице при неподвижном положении рук. Вдыхать при опускании рук вниз. По 4 раза.

16. Выходное положение — лежа на спине. Вытянуть руки над головой, руки захватывают край шкапа или, лежа на кровати, упражняющийся держится за железную раму кровати. Поднимание тела так, чтобы оно стояло вертикально на плечах. Медленное опускание с прогнутой поясницей или также опускание выпрямленного тела до самой почти земли, потом опять поднимание тела. (Весы вперед). Под плечи подложить сложенное одеяло, платье или пальто.— По 3 раза.

Дыхательное упражнение лежа (№ 3).

17. Упор лежа впереди на концах пальцев. Сгибание и выпрямление рук при длительно поднятой ноге (усиление упражнения. если под руку подложить две книги, или ноги положить на стул, или если ноги держит вверх оказывающий поддержку). По 6 раз.

Дыхательное упражнение № 1.

18. Выходное положение — ноги врозь. Приседать и подниматься, стоя на всей ступне, с движением рук вперед.

Дыхание для успокаивания сердца (№ 3), после этого дыхательное упражнение № 1.

19. Основная стойка. Ходьба на самых носках с длительно вытянутыми ногами, маленькие шаги, почти на месте (ходьба на носках) по 40 шагов.

Дыхательное упражнение № 1.

БИБЛИОГРАФИЯ

Л. Геркан. Плавание. Издание ГВИЗ М. 1925.

Характерной чертой всей выпускаемой в настоящее время литературы по физкультуре и спорту является желание авторов подойти к нуждам рядового физкультурника, мало образованного и сталкивающегося с физкультурой впервые.

Однако, несмотря на это обстоятельство, зачастую все-таки давался материал, изложенный небрежно, малограмотно и халтурно, хотя и называвшийся „методическим“ и „научным“.

Отдельные труды писались, повидимому, людьми, которые были знакомы с излагаемым предметом самым поверхностным образом. Рекорд в этом отношении безусловно за Ленинградом. 90% книг оттуда могут принести скорее неверное представление о том, что и как нужно делать, чтобы стать физкультурником и быть им.

Отсюда вполне понятна та потребность в серьезном, безусловно грамотном материале, дающем исчерпывающие сведения, как исторические, так и технические, по отдельным видам физических упражнений. Вышедшее недавно в свет солидное руководство по плаванию Л. В. Геркана, размером в 13—15 печатных листов, вполне отвечает поставленным моментом требованиям.

Автор дает настолько полный материал по истории плавания, по технике его, по применению тех или других методов преподавания и приводит настолько полный указатель литературы, что приходится удивляться той исключительной добросовестности и кропотливому труду, с которыми он подбирал материал к своему руководству и обрабатывал его.

Часть историческая содержит сведения, которые являются новыми и интересными даже для лиц, давно работающих по вопросам плавания.

Методическая часть также полно знакомит со всеми способами массового обучения плаванию и позволяет ознакомившемуся с ней не только знать эти способы, но и уметь применять их в различных условиях и обстановке.

Техника плавания изложена с исчерпывающей полнотой. Одних разновидностей плавания способом „кроль“ описано около десяти. К сожалению, при описании выполнения стилей иногда чувствуется, что автор недостаточно „пережил“ некоторые из них и они поэтому описаны все же схематично, несмотря на большие подробности.

Слишком сжато коснулся автор отдела тренировки. Совсем не дано примерных тренировочных схем (расписаний тренировки по дням). Это, конечно, упущение, так как и рядовой физкультурник, и опытный спортсмен в них очень нуждаются. До сих пор таких расписаний тренировки по плаванию еще не появлялось в печати, тогда как в других видах спорта тренировка ведется по ним уже давно, что дает прекрасный результат и в смысле достижений и в отношении сбережения сил и здоровья.

Книга написана ясным и точным языком и читается легко, за исключением методического отдела, несколько перегруженного содержанием отдельных уроков и имеющего поэтому лишь специальный интерес.

Оценивая значение книги Л. В. Геркана в целом, нужно сказать, что ее появление—событие в физкультурном мире крупнейшего значения. Это лучшее руководство из всех когда-либо издававшихся и до и после революции.

Остается пожелать, чтобы и другие стороны физической культуры и отдельные виды спорта нашли бы своих авторов, которые также тщательно и с таким же знанием дела выполнили свою задачу.

Д-р А. Жемчужников.

„Физическая подготовка РККА“. „Способы защиты и нападения без оружия“. ГВИЗ, стр. 58. Цена 35 коп.

Краткость не должна быть в ущерб ясности. В брошюре ГВИЗ'а „Способы защиты и нападения без оружия“ излишне краткие, часто лаконические об'яснения трудны даже для хорошо понимающего тактику физ. упражнений человека. Краскому же, на которого должна была бы быть рассчитана брошюра, разобраться в ней будет очень трудно. Повидимому, авторам были поставлены жесткие условия размером брошюры, которые и повели к таким нежелательным результатам. На протяжении 58 страниц изложены: французская борьба, бокс и джиу-джитцу, при чем затронуты вопросы техники, методики обучения, тренировки и соревнований, с приложением правил последних.

Для хорошо разбирающегося инструктора брошюра может служить справочником, так как она, повидимому, составлена специалистами и в общем довольно хорошо построена. Часть рисунков неточно исполнена (к сожалению, неточность исполнения рисунков довольно часто имеет место в изданиях ГВИЗ по физподготовке). Для брошюры по самозащите и нападению таковое явление совершенно недопустимо, так как неправильно понятые, а следовательно неправильно исполненные приемы могут окончиться сильными ушибами, вывихами и даже переломами.

Несмотря на ряд крупных недостатков, брошюру все же можно рекомендовать, тем более, что она является единственной по защите и нападению без оружия. Нужно надеяться, что во втором издании брошюра будет расширена и выйдет действительным руководством по необходимейшим для армии боевым видам физических упражнений.

И. Яблоновский.
В. Добровольский.

ВНИМАНИЮ ИЗДАТЕЛЬСТВ.

Редакция журнала „Известия Физической Культуры“ обращается ко всем издательствам с просьбой присылать по 2 экземпляра всех выпускаемых книг по физкультуре. О полученных книгах будут даваться отзывы в отделе „Библиография“, а также список их.

РЕДАКЦИЯ.

Постановление Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета и Совета Народных Комиссаров РСФСР

О мероприятиях по усилению работы Советов Физической Культуры.

Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет и Совет Народных Комиссаров РСФСР п о с т а н о в л я е т:

1. Признать необходимым при составлении сметы Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета, а также бюджетов местных органов на 1925—26 бюджетный год выделить особо все расходы, связанные с содержанием советов физической культуры.

2. Предложить ЦИК'ам автономных республик и областей, а равно губернским и областным исполнительным комитетам обратить особое внимание на работу советов физической культуры, обеспечив таковые необходимыми средствами по смете 1925—26 бюджетного года.

3. Предложить ЦИК'ам автономных республик и областей, а также губернским и областным исполнительным комитетам ввести в советы физической культуры, в соответствии с циркуляром ВЦИК от 19/IX—1925 года за № 239, своих постоянных ответственных представителей, где таковые до сих пор не введены.

4. Разрешить местным советам физической культуры организовать губернский фонд путем отчисления от чистого сбора со зрелищ, устраиваемых физкультурганизациями данной губернии; размер процентных отчислений в губернский фонд устанавливается Высшим Советом Физической Культуры

П р и м е ч а н и е. Высшему Совету Народного Хозяйства, по соглашению с ВЦСПС поручается разработать инструкцию о порядке взимания указанных отчислений, с таким расчетом, чтобы они не касались физических кружков профессиональных организаций.

5. Предложить Народному Комиссариату Просвещения РСФСР, совместно с Высшим Советом Физической Культуры, разработать порядок издания государственными, общественными и частными издательствами литературы по вопросам физической культуры, обеспечивающей участие Высшего и местных советов физической культуры в направлении таковых изданий в соответствии с основными началами рационально-научной постановки советской физической культуры.

6. Обязать все государственные органы сохранять за рабочими и служащими при командировании Высшим и местными советами физической культуры на всесоюзные и международные встречи и праздники по физкультуре занимаемые ими должности во все время командировки.

П р и м е ч а н и е. Сроки командировок на всесоюзные встречи и праздники устанавливаются в среднем в 2 недели, в зависимости от отдаленности расстояния поездки, а на международные—в среднем в 1 месяц, с тем, что командировка одного лица не может происходить чаще одного раза в год.

7. Предложить Высшему Совету Физической Культуры разработать проект циркуляра президиума ВЦИК в дополнение к циркулярному распоряжению ВЦИК от 19/IX—1923 г. за № 289, в части, касающейся ввода постоянных и ответственных представителей ведомств, учреждений и организаций в советы физической культуры, согласовав таковой циркуляр с соответствующими ведомствами, учреждениями и организациями.

Председатель Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета **М. Калинин.**

Зам. Председателя Совета Народных Комиссаров РСФСР **А. Лежава.**

Секретарь Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета **Киселев.**

М. П.

Москва, Кремль.
4 мая 1925 года.
До: 091/2.

Издатель: **Высший и Московский Советы физической Культуры.** Ответственный редактор: **Н. Семашко.**

Главлит № 38478. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Вопросы физической культуры. Сборн. ст. под ред. Я. Б. Эйгера и И. С. Симонова. Ц. 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и дополнен. Ц. 80 к.

Гориневский, В. В. проф. Гигиена физ. упражнений и спорта. Ц. 90 к.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физ. подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. Предисл. К. А. Мехоношина. Ц. 30 к.

Марц, В. Г. Беседы по методике и теории игры. Ц. 1 р. 75 к.

Мюллер, И. П. Пять минут в день. Ц. 80 к.

Палена, Г. А. Революционные игры юных пионеров. Серия из 8 книг, цена каждой кн. 12 к.

Подробный курс гимнастики. Пер. Манохина, Н. В., переработ. А. А. Чернышевым. Ц. 5 руб.

Прохоров, М. Н. Руков. по управлению шлюпкой. Утвержд. ВСФК. С рис. Ц. 60 коп.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. С рис. Ц. 85 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под редакцией и с предисловием Н. А. Семашко. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. и с предисловием Н. А. Семашко. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Утвержд. Техком. ВСФК. 2-е изд. Ц. 20 к.

При получении от заказчика полной стоимости заказа, пересылка за счет Издательства.

170-10

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Принимается подписка на 1925 г.

Двухнедельный журнал

Известия Физической Культуры

Приложения: { 6 сб. „Теория и практика физкультуры“ / 6 вып. „Пролетарский Спорт“.

Подписн. цена с прилож. на 1 год—**15** р. на 6 мес.—**7** р. **50** к., на 3 мес.—**4** р.

Еженедельная спортивная газета

„Красный Спорт“

Подписн. цена на 1 год—**7** р., на 6 мес.—**3** р. **50** к. на 3 мес.—**1** р. **75** к.

Только подписчики могут получить

„9 кн. и серию плакатов“.

Подписн. цена на 1 год (9 книг и серия плакатов—**8** руб., на 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** руб., на 3 месяца (2 кн.)—**2** руб.

Подписку и переводы направлять:

непосредственно в Главную Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников пер. (б. Козмодемьянский), д. 8. В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская), № 15.

171-5

Этот адрес надо вырезать и наклеить на конверт

Изд-ству Высш. и Моск. Сов. Физкультуры

МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Этот заказ надо вырезать из журнала, заполнить ответами на все вопросы и отправить в Издательство.

В Главную Контору Издательства

ЗАКАЗ

Прошу выслать газету „Красный Спорт“ . . . . экз.
(сколько)
на . . . . . месяцев, начиная с . . . . . .
(сколько) (какого месяца)
на . . . . . р. . . к.
Журнал „Известия Физической Культуры“ с прилож.
. . . . . экз., на . . . . . месяцев, начиная с . . .
(сколько) (сколько) (какого
. . . . . на . . . . р. . . . к.
месяца)
Серию в 9 книг и плакатов . . . . . экз., на . . . . .
(сколько) (сколько)
месяцев, начиная с . . . . . на . . . . . р. . . . к.
(какого месяца)
Подписную плату, всего . . . . . р. . . . . к. высылаю почтовым переводом.
(сколько)

Подробный адрес заказчика:

. . . . . .
(название учреждения, или фамилия, имя и отчество)
. . . . . .
Губерния . . . . . .
Уезд . . . . . .
Почт. отделение . . . . . .
Село, волость и т. д. . . . . .
Подпись . . . . . .

ДЛЯ СПОРТСМЕНА самое важное:

Иметь БЕЛЬЕ ТРИКОТАЖНОЕ.
Нет ничего более противного,—
Быть без БЕЛЬЯ СПОРТИВНОГО,
Летом жить БЕЗ СЕТКИ
И разрушать собственные клетки.
Отсюда МОРАЛЬ та же—
Спасение в МОСТРИКОТАЖЕ. в. з.

ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА И ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СКЛАД:

МОСКВА, Ильинка, Старопанский пер., дом № 3. Телефон 2-89-12 и 2-90-18.

ОТДЕЛЕНИЯ: в Ленинграде, Ростове на Дону, Баку, Тифлисе, Ташкенте.

МАГАЗИНЫ:

Магазин № 1 — Сретенка, 24.
„ № 2 — Смоленский рынок.
„ № 3 — Тверская, 66.
Магазин № 4 — Б. Серпуховка, 10.
„ № 5 — Суворовская ул., 34.
„ № 6 — Петровка, 16.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ.

ИГРАЙТЕ В РУЧНОЙ МЯЧ

1925
№ 11
ИЮНЬ

В. А. Н. О.

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

издательства „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

при ЦК Р. Л. К. С. М.

Москва, Тверская ул., 37.

ВСЕ ДЛЯ СПОРТА

ФУТБОЛ: мячи, бутцы, фуфайки трикотажные, трусики и т. п.

БАСКЕТБОЛ: мячи, корзины.

ВОЛЕЙБОЛ: мячи, сетки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: диски, ядра, копья, медицинболы, майки, рейтузы, туфли и т. п.

НОВОСТЬ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СВИТЕРА

ВСЕ ДЛЯ ЛАУН-ТЕННИСА

ВСЕ ДЛЯ КОМСОМОЛЬЦЕВ, ПИОНЕРОВ И ОКТЯБРЯТ

Высылка наложенным платежом при получении задатка

166-447-4

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ

ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТЕЙ

для физкружков:

Личная карточка	Ц.	3 к.
Анкета	»	5 »
Сводная ведомость	»	10 »
Сведения	»	10 »
Врачебно-контрольная карточка участника соревнований	»	3 »
Карточка антропометрических измерений	»	10 »
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу	»	3 »
Врачебно-контрольн. карточка антропометрич. измерений	»	3 »

Пересылка за счет заказчика

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее ½ стоимости заказа.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Москва, Советская пл., Столешников п., 8.

173-5

СПОРТ-МАГАЗИН

Торгсектора ВСФК

МОСКВА, Столешников пер., 6.

Тел. № 4-39-41.

Весы Фербенкса

Ростомеры

Динамометры Колена

Сфигмоманометры Рива-Роччи

Спирометры Фебуса

Спирометры Гутчинсона с блоками

Циркули Вебера

Стетоскопы, измерительные ленты

Высылка наложенным платежом при получении 50% стоимости заказа.

Принимаются ЗАКАЗЫ на всевозможные СПОРТИВНЫЕ ФОТО-РАБОТЫ

Имеются все СНИМКИ СОРЕВНОВАНИЙ и ВЫСТУПЛЕНИЙ

Обращаться в Спорт-магазин Торгсектора, Москва, Столешников пер., 6.

168-5.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 ИЮНЯ 1925 г. № 11

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »	
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »	
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »	

Среди текста—по соглашению.

К. МЕХОНОШИН

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ

Одна за другой выдвигаются очередной важности задачи в ходе нашего культурно-хозяйственного и военного строительства. Среди них особое внимание заслуживает вопрос о стрелковом спорте.

Значение стрелковой подготовки совершенно понятно каждому. Несмотря на развитие военной техники, роль живой людской силы армии громадна—ведь в конечном счете победа решается человеком. Это вполне подтверждается нашим противником: располагая богатейшей техникой, тем не менее он всеми мерами совершенствует стрелковое дело. В иностранных армиях не только осуществляется общее обучение стрельбе из ручного оружия всех солдат, но из их среды выделяются особые команды отличных стрелков, так-называемых снайперов или сверхметких стрелков.

Широкое применение в военном деле технических средств борьбы само собою разумеется внесло значительные изменения в тактику и, в частности, чрезвычайно сильно повысило роль отдельного бойца. Современная война пред'являет громаднейшие требования в смысле индивидуальной подготовки.

Нынешний солдат должен быть всесторонне подготовлен не только к действию в составе коллектива вообще, но именно в составе организованного коллектива, в котором различные функции распределены между его членами и частями.

Поэтому принцип взаимозаменяемости является сейчас одним из основных принципов боевой подготовки.

Все это ставит определенные задачи и по отношению стрелкового дела.

Для Красной армии стрелковая подготовка имеет еще большее значение.

Мы знаем, что в возможной в будущем войне технически мы, по всей вероятности, окажемся слабее наших противников, а стало быть, живая людская сила и ее подготовленность решит исход борьбы.

Если мы не будем обладать такой же, как противник, техникой, то мы должны особенно поднять нашу общую военную подготовку масс и, в частности, стрелковую подготовку.

Между тем в этом отношении дела у нас пока что обстоят далеко не блестяще.

Старая армия и в стрелковом отношении, как и вообще, была подготовлена чрезвычайно плохо. Царское правительство не могло обучать широкую рабоче-крестьянскую массу этому, столь опасному для царского строя, занятию.

В то время, как на Западе мы видим громадное развитие разного рода стрелковых обществ, в старой России их не было ни одного, если не считать единичных групп из числа „привиллегированных" слоев общества.

Старый строй оставил нам в наследие и „стрелковую немощь".

К изжитию ее, к поднятию на должную высоту искусства стрельбы мы должны приступить без всякого промедления.

Красная армия уже принялась за это. Но она сама по себе сейчас представляет лишь небольшой кадр. Основная масса армии военного времени находится сейчас вне кадров.

Сроки военной подготовки сокращены. Мы все больше и больше переходим на милиционно-территориальную систему.

И в связи с этим нам нужно широко использовать в этом деле общественную самодеятельность трудящихся масс. Сделать это даст нам возможность стрелковый спорт.

На развитие его советы физической культуры должны обратить самое серьезное внимание. Мы должны помнить, что в будущей войне не будет резкой границы между фронтом и тылом. Авио-

химия стирает эти границы. Любой из важнейших внутренних районов может стать местом высадки воздушных дессантов и, стало быть, в любом месте может открыться театр военных действий.

Поэтому необходимо, чтобы стрелковая подготовка в конечном счете охватила бы поголовно всех рабочих и крестьян.

Мы должны стремиться к тому, чтобы в СССР не было ни одного рабочего и крестьянина, который бы не владел винтовкой так же, как он владеет орудиями своего труда.

Стрелковый спорт — наша очередная и важнейшая задача.

Стрелковый спорт в Америке пользуется большой популярностью и распространением, поэтому нет ничего удивительного, что стрелковая команда Северо-Американских Соединенных Штатов на олимпийских играх в Париже заняла первое место. На нашем снимке изображен капитан команды университета „Иель", на состязаниях по стрельбе.

А. ИТТИН

О ПОВЫШЕНИИ „ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ" ФИЗКУЛЬТУРЫ

О том, что через физкультуру необходимо и возможно поднимать производительность труда, знают многие. Но все разговоры на эту тему рискуют так и остаться разговорами, если мы не поставим сейчас уже конкретной задачи — повысить „производительность" в самой физкультуре.

В самом деле, при том „количестве", которое уже пошло и идет в физкультуру, пора ставить вопрос о переводе этого „количества" в „качество". Мы сейчас идем по пути максимального вовлечения в физкультуру взрослых рабочих, мы вводим секционные занятия („занимайся, чем интересно").

Из этого одного уже ясно, что человек, начинающий работать в секциях, должен проделывать все, что его интересует, с наибольшим эффектом и с наименьшей затратой энергии.

А мы, ведь, даже в обиходе, в повседневности многого не умеем делать рационально.

Кто из нас в массе умеет организованно „потянуться спросонья"? Почти никто.—Дышать умеем? Нет! Солнцем, воздухом и водой умеем пользоваться? Нет!

В городах мы почти не видим умеющих бегать, как следует —почти любой бегущий к трамваю не более 50—100 метров влезает в него с таким видом и так долго отдувается, точно он пробежал по крайней мере половину марафонского бега.

Возьмем не бег, а наиболее доступное—ходьбу. Мы не умеем делать переходов. От этого неимоверно страдает наше экскурсионное дело. Совершенно не то за границей. Там пешеходные экскурсии имеют колоссальное развитие. В одной Германии один только рабочий союз имеет членов экскурсионного союза (Wanderbund) до 600 тысяч. Поэтому то, там можно наблюдать каждый летний праздничный день уйму пеших экскурсантов-мужчин и женщин, бодро шагающих с большой поклажей в спинных мешках очень экономным для дальных и тяжелых маршев пригибным шагом (ходьба на полусогнутых в коленях ногах).

При том развитии, которое получает уже теперь велосипед в среде широких масс, разве мы можем сказать, что умеем пользоваться им, как следует, в обиходе. При езде по городу, где очень часто под'ем сменяется спуском, где плохая мостовая переходит в хорошую, где различные улицы различно „проезжаемы" для велосипеда,—нужно уметь установить организм так, чтобы резкая перемена скорости езды не отражалась на нем.

Мы любим говорить и спорить до хрипоты о различных кривых нормальных уроков. Из-за достоинства той или другой кривой какого только красноречия не разведут, и стараются, ух как точно и чутко, не уступить ни минутки из своей программы чему-нибудь другому.

Если здесь определенная тренированность нужна, то в десятки раз более она нужна в езде на велосипеде.

Наиболее красочными примерами достаточной тренировки, правильной установки организма может служить гребля. Если взять новичка в гребле или даже умеющего немного грести человека, то каждый поймет, насколько различные результаты будут у организмов этой категории лиц и у лодочника, втянутого в эту работу. Например, на Дону прасолы или рыбаки неводами делают огромные расстояния, не слезая с весел по шесть и более часов и работая с методичностью машины.

В зимнем спорте лыжи настолько показательны в этом отношении, что о них много говорить и не приходится. Каждый видит и знает, как идет и с каким успехом лыжник лучшей сноровки, несмотря на то, что у него, может быть, все снаряжение несравненно хуже, чем у других. То же и во всех видах легкой атлетики.

Все эти примеры и весьма длинное вступление должны послужить обоснованием того, что мы сейчас выдвинем.

Пора от простого массового вовлечения в физкультуру перейти к массовому вовлечению в тренировки по отдельным видам спорта. Нужно уметь создать соответствующую установку, ибо и производительность труда об'ясняется, главным образом, правильной установкой и малой утомляемостью.

Совершенно понятно, что при огромной занятости масс, с одной стороны, и слишком малой еще их втянутости в физическую культуру, с другой, мы должны всемерно способствовать наиболее выпуклому выявлению успехов в той или другой области физкультуры. Мы должны поставить уже сейчас во всю ширь вопрос рационализации в спорте. Мы должны добиваться наилучших во всех отношениях

результатов с наименьшей затратой энергии. (Предупреждаем пугливых читателей, что от этого до узкого рекордсменства „дистанция огромного размера", но об этом мы еще скажем ниже).

Ведь от физкультуры мы хотим не только мускулатуры, мы хотим цельности здоровья, интеллектуального развития и ряда прикладных навыков. Все это требует специальной подготовки. Вот эту подготовку мы можем создать. Но цель наша, прежде всего, такова, чтобы все это создать наиболее рационально, с максимальным эффектом, с минимальной затратой энергии.

Поэтому легкая атлетика, например, крайне ценна тем, что в ней можно достичь максимальных результатов для организма с небольшой затратой. Так, например, 5-ти минутный бег по физиологическому эффекту не уступить часовому нормальному уроку.

Уже одно это может быть за то, что правильная тренировка в таких отраслях крайне важна, чтобы не переработать организма. При соответствующей установке организм получает свою дозу нужной энергии не только с наименьшей физиологической затратой, но даже и времени.

Может быть, нам совсем и не нужна такая тренированность: средства передвижения совершенствуются, орудия производства также, так что скоро и не придется затрачивать столь большой мускульной энергии?

Но каждый из нас должен знать, что чем совершеннее формы производства, тем большее требуется интеллектуальное развитие от работника, тем более комбинаторных и координирующих способностей требуется от него. А все это может быть получено лишь в результате физически крепкого организма--*хорошей базы, на которой возможна соответствующая надстройка.*

Всякая тренировка это даст. Кроме того, она полезна и в воспитательном отношении. Во-первых, она быстро дает каждому заинтересованному наглядную картину его успешности, толкая на дальнейшую работу. Далее тренировка вырабатывает в человеке самоконтроль, чуткость к себе и своим движениям; особенно же дисциплину и волю. Человек тренированный всегда *может играть своими чувствами, а не наоборот.*

Прыгающий в вышину с места человек превращается в компактный комок, отделяющийся от земли сильным напряжением не только мышц, но и нервов. Здесь такая школа чуткости, чувства равновесия, пространства и мышечного чувства, что трудно найти еще более контрастный пример.

Все это с наглядностью говорит за то, что время простого вовлечения в физкультуру должно смениться более рациональным методом.

Удивительно характерным является поворот Инфизкульта в этом духе. В то время, как еще год назад „твердили миру", что дело окончивших ГЦИФК—главным образом идеологически направлять советскую физкультуру, сейчас мы видим нечто новое и безусловно совершенно здоровое: введены нормы, введены соревнования.

Чем это вызвано? Жизнью.—Потянувшийся к физкультуре рабочий со свойственной ему целеустремленностью хочет уметь делать то, за что взялся, с наилучшей сноровкой. Он требует этой сноровки и от инструктора. А если этот последний не может дать ему таковую, то при своих остальных идеальных качествах он теряет для рабочего 90% своего авторитета и интереса.

Не получится ли из этого то, что мало знакомые с физкультурой останутся позади? Да, если мы не поставим перед собой задачи обязательно каждого начинающего втягивать в рациональную тренировку. Тут только требуется достаточное количество грамотных инструкторов и руководителей. Нечего бояться, что у нас в первое время мало будет хороших спортсменов от станка или сохи.

Наоборот, правильная подготовка наших новых спортсменов неминуемо должна дать не менее хорошие по технике результаты, нежели у узких рекордсменов, но при непременном условии, чтобы у нас спорт культивировался не ради спорта, а лишь как метод коммунистического воспитания.

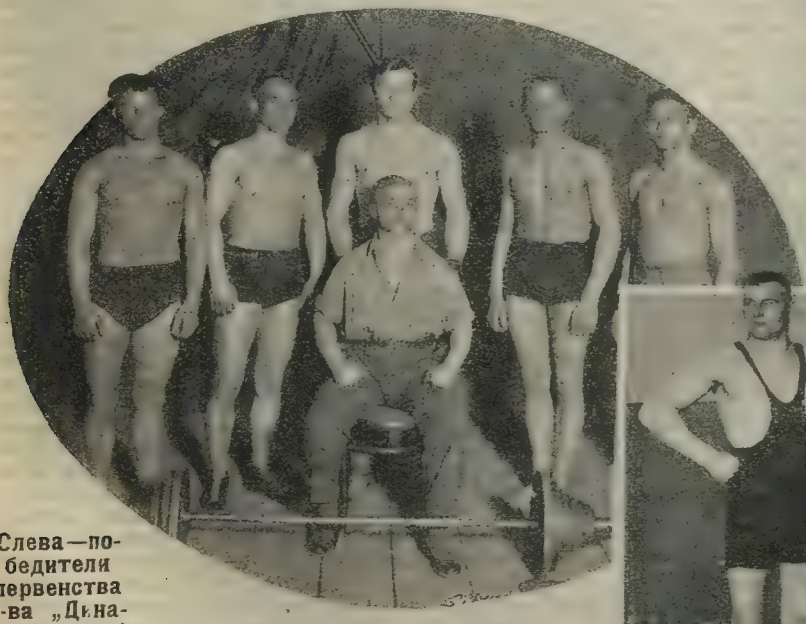
Идеологическая сторона дела у нас в полном порядке, так как вся программа и соревнований и при подготовке к ним строится по принципу многогранности (специальные нормы это предусматривают).

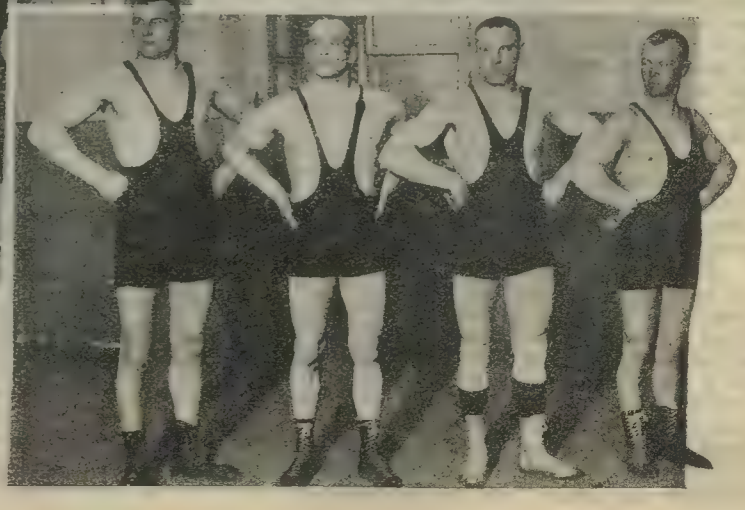
Итак, затронутый нами вопрос может быть правильно поставлен и также правильно разрешен. Средний уровень знаний должен иметь всякий, но затем должна итти специализация с наилучшей и быстрой постановкой. Дело должно обстоять примерно так, как в школе фабзавуча. Сначала всех металлистов обучают единой теоретической и практической программе, затем их делят, положим, на слесарей и токарей. С каждой группой опять ведут общие занятия, а затем делят их на самые узкие специальности и уже здесь добиваются наилучших результатов. Каждый имеет достаточный запас навыков для разных специальностей и одну твердо выясненную. Ни от кого не требуется, чтобы он был металлистом—на все специальности.

Точно также в деле физкультуры. Мы обязаны дать и требовать выполнения определенного „прожиточного минимума здоровья" в физкультуре. И, если этот минимум выполнен, то уже далее должно итти максимальное содействие удовлетворению запроса повышения техники.

Человеку с хорошим здоровьем, преуспевающему в том или другом виде спорта, не трудно и в других видах, подтянувшись, дать хорошие результаты.

Нужно помнить, что повышая „производительность" в физкультуре, мы вернее всего пойдем по пути массовости и всесторонности физического развития нового поколения.





Слева—победители первенства о-ва „Динамо" (Москва) по поднятию тяжестей,—слева направо: Хлебников, Андреев, Мач, Черкасов, Карташев, впереди руководитель А. В. Бухаров. Справа—члены Финского раб. спорт. союза—уч. междунар. соревн. по борьбе в Ленинграде—слева направо: Пэнсен, Коккинен, Пуранен, Ласанен (см. № 10 „Изв. Физ. Культ.").

С. ШИТИК

ЛЕТНИЕ ЗАГОРОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ И ПРОГУЛКИ

Закрытые, подчас антисанитарные помещения рабочих клубов с наступлением тепла, естественно, перестают привлекать к себе рабочую молодежь. Лето с его живительными солнечными лучами, купаниями, зеленью полей и лесов, манит молодежь и даже взрослых из душных помещений, суля дать простор и выход энергии и жизнерадостности. Инстинкт общения, стремление к коллективным действиям вкоренились в молодежи достаточно глубоко, чтобы не сказаться при использовании благ летнего периода.

Насколько длинные, безконечные зимние вечера, худо ли, хорошо ли, заполнялись разнообразной деятельностью рабочих клубов, где молодежь приобретала все большую и большую спайку, где она старалась найти себе разумный отдых и развлечение, настолько короткий летний период всякий раз застает клубы и различные культурно-просветительные организации врасплох. Не пассивность или нежелание учесть летние перспективы здесь имеют место, а нечто иное—более глубокое, коренящееся в методах повседневной работы, в подходе к массам молодежи.

Между тем, наиболее целесообразное использование летнего периода зависит, конечно, целиком от тех условий и обстановки, в которых протекала внешкольная работа с молодежью в холодные времена года. Где была создана атмосфера дружной, товарищеской спайки, где инициатива и самодеятельность всего коллектива и каждого из его членов находили себе естественный выход—там дни отдыха протекают, как мгновенье, доставляя пищу уму и разумное развлечение и после долго вспоминаются.

Ближе подходя к сущности очень важной, если не сказать, основной работы летом—экскурсиям, загородным прогулкам, следует отметить, что здесь имеются в виду загородные экскурсии исключительно физкультурного, оздоровляющего характера, на лоно природы, поближе к чистому воздуху, воде, к простору полей, лугов и рощ. Эта совершенно непривычная обстановка часто обескураживает организаторов и руководителей экскурсии.

Вырвавшаяся на простор молодежь сразу же выходит из колеи: программы идут на смарку, участники экскурсии отдельными группами или в одиночку разбредаются в разные стороны. Тут-то и сказывается нередко основной недостаток руководителей—привычка на каждом шагу опекать молодежь, преподносить ей „готовенькое“; не давать возможности проявлять самодеятельность. Метод активно-творческого воспитания еще недостаточно осознан, привычка „указки“ черезчур глубоко вкоренилась во всю воспитательную работу и в этом—главное зло...

В то же время задачи экскурсий и общие задачи клубов тесно между собой связаны: как те, так и другие имеют своей основной целью—дать здоровый отдых и разумное развлечение своим участникам и членам; и те и другие идут по пути всестороннего воспитания масс. Как же осуществить это воспитание на экскурсиях; как использовать их непривычные особенности, чтобы получить самый лучший результат? На эти вопросы не трудно ответить. если оттенить в нескольких словах сущность внешкольной работы в клубах:

1) клубные школы—воспитатель масс; 2) коммунистический, революционно-классовый уклон; 3) массовость; 4) полное взаимодействие всех отдельных видов клубной деятельности для осуществления всестороннего гармонического воспитания.

Кто признает эти положения, тот должен строить на них и метод своей работы как в клубе, так и на экскурсиях. Идет ли инициатива организации поездки или прогулки за город от клуба, проф. или парт. организации—безразлично, но всем должно быть ясно, что связь экскурсии с обще культурной работой не нарушается. Экскурсия с таким же, если не с большим успехом, должна способствовать воспитанию рабочих, как и клуб; политическая линия пронизывает ее насквозь. Создание коммунистического коллектива, связанного общностью интересов и переживаний—не менее почетная задача экскурсии.

На этом фоне напрашивается вопрос: «Что же такое загородные экскурсии, каково их место во всей культ-просвет. работе»? Ответ ясен: летние загородные экскурсии—«вылазки в природу»—есть ни что иное, как «массовые дни», летнее продолжение зимних «массовых вечеров» в клубах.

Теперь понятно, что повседневная культурная в широком смысле слова работа является тем источником, из которого экскурсии черпают силы. Если в повседневной жизни принцип массовости был заброшен, если молодежь не была втянута в активную работу и самодеятельность, то на экскурсиях она, в лучшем случае, будет представлять из себя «публику», которой преподносят готовые развлечения, а о самодеятельности ее и активности не будет и речи. Следовательно, успех экскурсии целиком зависит от удачно набросанного плана, опирающегося на всю предыдущую работу.

В план войдут наиболее выпуклые, интересные места работы разных секций клуба, при условии предварительной их согласованности. Здесь в оригинальной и одновременно праздничной обстановке производится экзамен если не на зрелость, то на правильность общей линии работы клубов и их секций. Рассматривая экскурсии, как один из видов массовой работы, надо точно уяснить их цель, идею, и, в зависимости от нее, строить план экскурсии.

Исходя из принципа, что экскурсии являются одним из наиболее интересных моментов внешкольной работы, и рабочие клубы, осуществляющие ее, имеют в основе своей воспитательное значение, интересно проследить—в какой степени экскурсии могут способствовать воспитанию рабочих масс.

Всем должно быть ясно, что о бесцельных экскурсиях вообще не может быть и речи, если же цель налицо, то тем самым приобретается воспитательное значение экскурсии: будет ли то желанием рабочих посмотреть достопримечательности, знакомство с природой или отдых в лесу вдали от душного, пыльного города. Во всех этих случаях перед организаторами и руководителями массовой экскурсии открывается широкий простор для воспитательной деятельнести. Научить всех и всему сразу нельзя. Только втягивая в работу постепенно, сначала заинтересовывая, давая элементарные знания, а затем указывая путь дальнейшего совершенствования и самообразования, можно исподволь подымать культурный уровень массы и влиять на ее повседневный быт и нравы. Какова бы ни была цель экскурсии, организатор может использовать ее в желательном направлении. В самом деле: при желании экскурсантов познакомиться с природой, осмотреть местность—организатор может подойти к вопросу с научной или антирелигиозной стороны, пробудить интерес к дальнейшему изучению природы; об'единение большого коллектива вокруг единой цели, как отдых и разумное развлечение, уже является воспитывающим, так как ведет по пути к общению, к отказу от веками сложившегося, замкнутого, строго индивидуального, эгоистического уклада семейной жизни. В последнем случае экскурсии еще в большей степени помогают воспитанию масс, затрагивая различные стороны быта. Умело организованные экскурсии способны вторгнуться в такие стороны жизни, в которые иным путем иногда нет доступа. Пьянство, ругань, различные предрассудки, не исключая религиозных, порабощение женщины, темнота, некультурность—достаточно широкое поле для воспитательной деятельности во время экскурсий. С точки зрения физкультурной, а в этом, собственно, должен быть центр тяжести, экскурсии являются незаменимым способом проведения в массы санитарно-гигиенических навыков и различных оздоровительных мероприятий: упражнений индивидуального характера, дыхательных и коррегирующих, солнечных ванн, массажа и т. д. Гигиеническое значение экскурсий огромно. Как не бьются рабочие клубы над приведением самих себя в санитарно-сносные условия и над оздоровлением быт рабочих—гигиена очень медленно проникает в ряды пролетариата.

Идея оздоравливающего значения „солнце, воздух, вода", старая как мир, остается вечно-новой, непонятной. Экскурсии в полной мере осуществляют эту идею, приучая рабочих с пользой для здоровья проводить минуты отдыха и выполняя этим самую серьезную задачу по воспитанию масс.

Летом клубная работа свертывается, главное внимание обращается на кружки физкультуры. Во время экскурсий кружковцы держат экзамен на зрелость, как по своей общей подготовке, так и по уменью организовывать и увлекать в активность массу. Этим подытоживается значение экскурсий в воспитании членов кружков, роль которых—быть проводниками в массы идей клуба.

Осуществить это возможно лишь тогда, когда работа кружка строится не только на указке инструктора, но и на инициативе и на активности кружковцев. Где это так—там экскурсии увлекают участников, становятся все более и более интересными; где этого нет—там экскурсанты стихийно и бессистемно проявляют самодеятельность, увлекая за собой даже кружковцев, а от этого воспитывающее значение экскурсии только проигрывает.

Поэтому для успеха экскурсии очень важно иметь кадр подготовленных активных руководителей, которые бы могли в любой момент охватить массу, обслужить ее, помогли бы провести намеченный план.

Кроме воспитывающих моментов, в экскурсии должен быть предусмотрен политический уклон. Политическая линия должна быть выдержана в экскурсиях при пении, музыке, отдельных выступлениях, в плакатах, беседе, являясь завершением известной части художественной работы клубов, в которых различные кружки должны действовать согласованно; экскурсии отводят художественным выступлениям достаточное место. Рабочие клубы, через эти кружки, как щупальцами, охватывают экскурсантов, сплачивают их, берут под свое влияние. Но надо помнить при этом, что вся художественная часть экскурсии только тогда будет иметь успех, когда все экскурсанты ее „прочувствуют", будут вовлечены, по возможности, в ее исполнение. Это есть ни что иное, как активность, самодеятельность—основное условие успешности всякой внешкольной работы; дальнейший путь—совершенствование и углубление работы. Строго придерживаясь плана экскурсии, имеющего единую идею, ни на минуту нельзя забывать, что каждая мелочь является звеном в одной неразрывной цепи. Экскурсии, внося разнообразие в клубную работу, тесно с ней должны быть связаны, берут в ней начало и в ней же продолжаются. Итак, основное требование к экскурсии,—чтобы она строилась на активности всей массы участников. Активность эта может выразиться в общем шествии, параде, физкультурной маршировке, массовом пении, купании, играх, гимнастических танцах.

Массовые экскурсии предполагаются охватывающими несколько культурно-просветительных организаций, или, по крайней мере, всех членов данного клуба. Заранее должна быть разработана перспективная программа и планы отдельных частей экскурсии: маршруты, игры, пение, выступления и пр.; приготовлены принадлежности, намечены места для отдыха и купанья. Степень физического и психического напряжения экскурсии подчиняется закону постепенного повышения, с таким расчетом, чтобы экскурсанты, придя организованным порядком на место экскурсии, распределились в заранее намеченных местах для отдыха. Обыкновенно экскурсии устраиваются в жаркие, солнечные дни, поэтому надо вслед затем отправиться таким же организованным порядком на купанье, во время которого полезно дать экскурсантам указания об упражнениях дыхательной гимнастики, о массаже и солнечных ваннах. Затем экскурсантам предоставляется большой промежуток свободного времени для ознакомления с окрестностями, достопримечательностями, до солнечных ванн—завтрака. После такого перерыва, когда жара начнет уменьшаться, могут быть устроены лекции, беседы, доклады в самой непринужденной обстановке на поляне, под деревьями. Затем организуются общие игры; после игр—опять купанье, а затем выступления кружков, общее пение.

Слева вверху—вело-спортсмены на сборном пункте перед участием в первомайской демонстрации т. г. Справа вверху—мотоциклисты Ростова в первомайские дни. Внизу—группа участников пробега Москва—Глухово, принимавших участие в демонстрации союза текстильщиков в дни майских праздников.

Среди физкультурников Пятигорска. Слева—вольные движения девочек-физкультурниц на сквере Лермонтова. Справа—Т. О. С. Ф. К. вручает знамя вновь организовавшейся ячейке ф. к.

Под пение экскурсанты организованным порядком возвращаются с экскурсии. Схематически эту своеобразную кривую можно изобразить следующим образом, предполагая прибытие экскурсии на место к 10 ч. утра:

10 ч.		10½—11 ч.		2½ ч.	3½ ч.	5—5½ ч.	7 ч.	
Приход	Шествие, привал 30 м.	Купанье 30 м.	Свободное время препровождение 3 ч. 30 м.	Лекции, беседы 1 ч.	Игры 1½ ч.	Купанье 30 м.	Выступления, общее пение 1 ч. 30 м.	Уход

Следует помнить, что возрастные особенности влияют на проведение экскурсии, и поэтому лучше резко-различные возрасты отделить в особые группы, иначе экскурсия не для всех будет интересна и руководители не оберутся хлопот. Между тем забот организаторам и руководителям достаточно: надо заранее позаботиться о поезде, (если экскурсия совершается по железной дороге), о воде для питья, о питании, разузнать маршрут, изучить местность, подготовить плакаты для пения, лозунги, упражнения, знамена, костюмы, принадлежности для игр и т. д. Вот здесь-то и пригодятся организатору те товарищи из среды самих же физкультурников, которых он должен выделить и подготовить к такой массовой работе. Из них организатор выбирает себе помощников по технической части и по проведению отдельных частей программы, которую он обсуждает вместе с ними. Отдельные функции он распределяет между руководителями, при чем каждому поручается группа экскурсантов от 20 — 40 человек. Заполнение программы такими элементами, как шествия, игры, пение, гимнастические танцы, выступления, зависят от имеющихся сил и средств и трудно предрешить заранее, во что они выльются. Каждый организатор будет иметь свой оригинальный материал.

Несколько слов об играх. Прежде всего надо подчеркнуть, что гигиеническое требование при проведении игр на прогулках-экскурсиях выполняется полностью: должны иметься ровные, достаточных размеров и без пыли площадки или поляны, походные аптечки, кипяченая или питьевая вода, уборные, деревья для отдыха в тени и т. д. Игры не следует проводить в полуденную жару. К моменту организации игр можно подойти по разному и он часто бывает критическим, влияя на настроение руководителей и участников в дальнейшем. Организатор должен это иметь в виду, устроив предварительное совещание со своими помощниками. В одном случае он может организовать игры, построив предварительно экскурсантов, разделив их по возрастным и отдельным группам между руководителями, которые сразу или после общего марша и парада разводят свои группы по площадкам. При таком способе организатор свистком или через оставшихся при нем помощников регулирует весь ход игр. В другом случае втягивание экскурсантов в игры будет итти методом „накапливания", когда сначала образуется небольшая группа, состоящая из руководителя и отдельных желающих экскурсантов; затем, по мере увеличения количества участников игры, руководитель делит эту группу на две; те, в свою очередь увеличиваясь, делятся и т. д. Таким образом понемногу в игры втягиваются все или большинство участников экскурсии. При методе „накапливания" лучше всего проводить вначале игры с мячем, например: мяч в воздух, умирающий мяч, мяч в ноги, как наиболее простые и увлекательные, а затем, создав группы, переходить к плановому проведению игр. Такой метод применялся в 1924 г. московскими рабочими-транспортниками на праздниках в Октябрьском лагере и дал великолепные результаты. Первый же метод—„построения", с неменьшим успехом применяется организаторами игр на Ленинских горах. Игры на экскурсиях надо подбирать несложные, доступные развитию и силам участников и разнообразные. Количество игр трудно предопределить, но желательно не более 5—6, рассчитанных на 1—1½ часа.

Намечая план проведения разными группами одинаковых игр, надо строить его согласно закону постепенного напряжения, с тем, чтобы игры утомляющие чередовались с играми для отдыха, и чтобы наивысшее напряжение начиналось с 3—4-й игры, а в конце понижалось. В игры следует вводить коррегирующие элементы, а заканчивать общим соревнованием представителей групп в наиболее интересной игре. После коллективных игр можно устроить гимнастические танцы, живые картины, общее шествие с фигурными перестроениями, пение.

Своеобразие и малая исследованность всего хода массовых загородных экскурсий-прогулок заставляют организаторов чрезвычайно внимательно относиться к малейшей положительной или отрицательной черте и вести учет практических достижений. Чтобы не изгладилась в памяти какая-нибудь незаметная, но важная деталь, руководители и организаторы тотчас же после экскурсии устраивают между собой обмен мнениями, в результате чего каждый вложит свою лепту в коллективный опыт и научится избегать промахов в будущем.

Попутно ведется письменная запись впечатлений от экскурсии по такой, приблизительно, схеме:

1. Название предприятий, клубов или культурно-просветительных организаций, принимавших участие в экскурсии. 2. Дата (год, число, месяц) экскурсии. 3. Место экскурсии. 4. Общее количество участников экскурсии. 5. Идея и программа экскурсии. 6 Планы отдельных частей экскурсии. 7. Построение экскурсантов в различные моменты экскурсии. 8. Количество помощников организатора и руководителей. 9. Впечатление об экскурсии: а) у всей массы участников; б) у организатора; в) у его помощников и отдельных руководителей. 10. Особые замечания.

Подытоженная таким образом экскурсия-прогулка оставит у ее руководителей глубокий след, увеличит опыт и укажет пути подготовки к следующим экскурсиям.

Повседневная работа клуба или культурно-просветительной организации будет более осмысленной, планомерной и, давая пищу рабочим прогулкам, сама будет от них питаться, вовлекая в клубную жизнь отставшие резервы молодежи и взрослых.

Д-р И. М. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

ОСНОВЫ СОЛНЕЧНОГО И ВОЗДУШНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Принимая во внимание огромное значение солнечной энергии в деле общего закаливания и укрепления организма человека и желая согласовать применение лучистой энергии с данными науки, мною предложена и принята научно-методической комиссией при Госинфизкультуре нижеследующая инструкция по гелио и аэротерапии для ведения научных работ и методики контроля над пользованием солнца. Цель инструкции — урегулировать вопрос правильного использования солнца и отчасти смягчить те раны, которые наносит солнечная энергия всем тем, кто смотрит на лучистую энергию как на безразличный и безобидный вид лечебного воздействия и общего закаливания.

I. Инструкция солнцепользования.

А. Физиология гелиотерапии.

1. До сих пор сущностьдействия солнечной энергии не совсем изучена. Точно известно, что солнце является могучим целебным фактором, при нормальном пользовании укрепляющим наш организм, при неумеренном же—угнетающим его.

2. Лучистая энергия изменяет в тканях все био-химические процессы. Большую роль при этом играет нервная система с ее периферическими кожными окончаниями.

3. Под влиянием лучистой энергии ускоряется газообмен, улучшаются процессы сгорания, а следовательно, и обмен веществ в организме. Устанавливается аппетит.

4. Лучистая энергия вызывает активную гиперимию в кожных сосудах, отвлекает кровь из более крупных сосудов, лежащих глубоко в организме, чем и понижает кровяное давление.

5. Свет вначале ускоряет дыхание, сменяющееся потом более глубокой и уменьшенной экскурсией грудной клетки.

6. Число красных кровяных шариков заметно увеличивается и кровь становится богатой гемоглобином.

7. Под влиянием солнца наблюдается повышение температуры (от 0,2 до 0,6). Излишек тепла регулируется путем теплоотдачи.

8. Укрепляется нервно-мышечный аппарат, понижается возбудимость мозговой коры, вследствие чего наблюдается улучшение со стороны психики человека, выражающееся в хорошем настроении, активной бодрости.

9. Под влиянием солнца рассасываются различные болезненные процессы, уменьшаются острые боли.

10. Лучистая энергия по данным ряда авторов (Deycke Mucha, Bier) способствует образованию в крови различных антител, чем, об'ясняется излечение не только костного но и легочного туберкулеза.

Б. Техника солнцепользования.

1. Для солнечных ванн лучшее время в нашем климате между 10—12 часами дня и 3—4 пополудни. Это часы наиболее интенсивного лучеиспускания.

2. Утренние часы наиболее удобны, благодаря меньшей накаливаемости окружающих предметов. Наконец, самой энергии солнечных лучей больше, ввиду уменьшенного наличия в воздухе водяных паров.

3. Избираются места, обращенные на юг, где свет может быть использован в течение большей части дня. Желательна защищенность местности от ветра.

4. Принимать ванну обязательно обнаженным и лежа. Последнее положение особенно важно потому, что согласно учению о рефлексах и, исходя из опытов Сеченова, мы знаем, что всякое интеллектуальное и эмотивное возбуждение головного мозга действует угнетающим образом на рефлексы, чего мы должны избегать, зная, что действие солнечных лучей отчасти совершается путем работы наших рефлексов.

5. Во время сеансов голова должна быть приподнята и защищена зонтом, брезентом, легкой шляпой. Избегать обвязывать голову полотенцем и платком.

6. Лица с возбудимостью сердечной деятельности должны класть на область сердца и головы компрессы из платка, смоченного в холодной воде.

7. Берущий солнечные ванны должен постоянно менять свое положение, чтобы вся поверхность тела подвергалась действию солнца равномерно.

8. Сохранять положение тела до появления пота на подвергающейся освещению части и в то же время остерегаться продолжительной экспозиции. Иначе могут получиться значительные дерматиты. Необходимо помнить, что влажная кожа чаще сгорает, поэтому при наличии испарины обязательно платком обтирать кожу.

9. Продолжительность общей солнечной ванны у абсолютно здорового человека первый день не должна превышать 10 минут. На другой день прибавить 5 минут, на третий день еще 5 минут, до появления бронзы загара, равномерно окрашивающей все кожные покровы. Больше двух часов для субъектов абсолютно здоровых я не рекомендую брать ванны во избежание перенагревания тканей.

10. Увеличивая продолжительность общей ванны, надо считаться с состоянием сердца, пульса, нервной системы, чувствительностью кожи. Особенно осторожны должны быть блондины и рыжие, у которых даже после 10-минутного лежания под солнцем могут получиться с первого же сеанса кожные ожоги первой и, даже, второй стадии.

У совработников Москвы. Слева направо —1. Физкультурницы клуба „Красный Кремль" на уроке легкой атлетики. 2. Прыжок через кобылу. 3. Допризывники Гос. кондитерской ф-ки „Красный Октябрь" тренируются в прыжках в длину.

Д. В. Ильин.

11. Солнечные ванны нельзя брать вскоре после еды или непосредственно перед едой. После всякой еды, завтрака или обеда до времени приема ванны должно пройти от одного до $1^1/_2$ часа. При пустом желудке брать солнечные ванны не рекомендуется.

12. Не доводить свой организм до степени „перенагревания", выражающегося в появлении сердцебиения, головных болей, одышки, головокружения, чувства разбитости, апатии, бессонницы, повышения температуры, усталости, раздражительности и пр.

В таких случаях прекращать солнечные ванны до восстановления нормального состояния.

13. После ванны необходимо моментально погрузиться в воду, стать под душ, применить обливание. Обтеревшись насухо полотенцем, полежать некоторое время в тени.

14. Необходимо взвешиваться. Если исхудалый и истощенный прогрессирующе теряет свой вес — прекратить ванны.

Соблюдать строгую индивидуализацию. Некоторым, в особенности чувствительным индивидуумам, брать ванны через день.

15. Лица с чувствительной кожей должны брать первые ванны, укрывшись простыней или предварительно смазавшись глицерином, вазелином, миндальным маслом. При ожоге пораженное место смазывать ксероформовой мазью, а при наличии отечности ставить компресс из буровской жидкости.

16. Совершенно нельзя брать солнечные ванны при: астме (в громадном большинстве случаев), аневризмах аорты, сужении сердечных клапанов, тахикардии (причины безразличны), при острых формах желудочно-кишечных расстройств (до выздоровления), при склонности к кровотечениям: носовым, кишечным, почечным, маточным, при некоторых видах туберкулеза легких, при органических поражениях нервной системы, при наклонности к апоплексии.

II. Инструкция для пользования воздушными ваннами.

1. Успех воздушных ванн обусловливается температурой воздуха, атмосферными колебаниями, влажностью воздуха, интенсивностью рассеенного дневного света.

2. По температуре своей воздушные ванны делятся: на тепловатые с температурой 18—26°, вызывающие учащение пульса, повышение кровяного давления, незначительные понижения температуры тела при наличии углубленности дыхательных движений; на прохладные с температурой от 10—15° и холодные с температурой воздуха от 5 до 10°, в свою очередь, дающие замедление пульса, легкое понижение температуры тела, наступление более редких и глубоких дыхательных движений, а также отражающиеся в первоначальном повышении, а затем падении ниже нормы кровяного давления.

3. Атмосферные колебания (ветер) служат причиной понижения температуры тела, повышения кровяного давления с увеличенной частотой пульса, а также учащением дыхания.

4. Влажный воздух обостряет действие холода в прохладных и холодных воздушных ваннах.

5. Воздушные ванны принимаются в тени деревьев, в парках, отгороженных для этого местах, на балконах, террасах, в комнатах с открытыми окнами.

6. Начинают воздушные ванны с 20 минут, увеличивая ежедневно их продолжительность на 10 минут. Длительность воздушных ванн равна 3—4 часам.

7. Первые воздушные ванны должны начинаться при температуре воздуха не ниже 16°, при отсутствии ветра, путем постепенной подготовки. Только крепкие субъекты могут позволить себе брать воздушные ванны при температуре в 5°.

8. Воздушную ванну хорошо сопровождать гимнастическими упражнениями в виде бега, гимнастики и прыжков.

9. Не доводить себя при прохладных ваннах до озноба.

10. Время—утренние и послеобеденные часы.

11. Воздушные ванны не принимать натощак или непосредственно после еды ($1—1^1/_2$ часа после нее).

После ванны обязательно тепловатый душ или влажное обтирание.

Примечание. Вышеприведенная инструкция должна быть строго индивидуализирована в каждом отдельном случае. Если закаливание солнцем и воздухом происходит организованным образом в институтах, физкультурных кружках и т. п., очень важен контроль со стороны врача. Более подробные данные о различных видах методики приводятся мною во втором издании моего руководства „Лечитесь солнцем".

III. Метод научного контроля при солнцелечении.

Для научного обоснования и проверки методики солнцелечения до сих пор не предложено ни одной стройной системы.

Я позволю себе предложить те виды контроля, которыми пользуется большинство ученых Запада, и к которым мне приходилось прибегать, работая на юге.

Для наблюдения необходимо иметь следующие приборы: 1) актинометр; 2) фотометр; 3) солнечный термометр; 4) барометр; 5) аппарат Рива-Роччи для измерения кровяного давления; 6) динамометр; 7) эргограф.

Производить:

1. Анализ мочи. Таковой должен производиться до начала солнечного освещения и спустя 4 часа после сеанса.

Повторение анализа необходимо не меньше двух раз в неделю. Анализ производится на белок, удельный вес, наличие мочекислых солей. Исключать физиологическую альбуминурию, вызываемую качеством и количеством пищи, принятой накануне, проделывавшимся гимнастическим упражнением. Мочу центрофугировать и микроскопически исследовать осадок, чтобы исключить сперму, гной, кровь, влагалищные выделения и пр.

2. Анализ крови. Следить за ее химическими, морфологическими и биологическими изменениями.

3. Контролировать нарастание пигментации.

4. Наблюдать за температурой испытуемого.

5. Следить за пульсом. Первое время пульс учащается и это учащение становится стойким. Новое учащение пульса говорит о недостаточности сердечной деятельности.

6. Следить за дыханием — вначале оно учащается, потом приходит к норме. Новое учащение дыхания, уменьшение его глубины—симптом утомления сердца.

7. Следить за потоотделением. Большая потливость указывает на слабость индивидуума.

8. Следить за мочеотделением. Во время солнечных сеансов количество мочи уменьшается благодаря перспирации кожи. Уменьшение мочи при отсутствии потливости и наличии головных болей—симптом, вызывающий опасение.

9. Следить ва первыми признаками перегревания организма.

10. Измерять кровяное давление до и после ванны, не больше 2-х раз в неделю.

11. Следить за весом. Прогрессирующее падение—признак ухудшения.

12. Следить за психическими изменениями.

Рекомендуется проверять силу рук, работу сердца, функции нервной системы. Все наблюдения вести в определенные часы, при определенной экспозиции и дозировке и, что очень важно, при одинаковых (по возможности) атмосферических условиях.

Гиперимия — усиленный прилив крови, вызванный различными причинами (раздражение солнцем, водой и пр.).

Антитела — особые „защитительные" вещества, вырабатываемые в крови при внедрении в организм различных бактерий.

Гемоглобин — составная часть красных кровяных шариков.

Периферическая нервная система — окончание нервных волокон, заложенных в кожных покровах.

Дерматиты — солнечные ожоги, поражение кожи.

Примечание к § 9. В первый раз лежать под солнечными лучами 10 минут могут те физкультурники, тело которых подготовлено соответствующими воздушными ваннами. Они же, при наличии хорошего самочувствия, время экспозиции могут доводить до 3—4 час. в день. Остальным же в первый раз — 5 минут и при соответственном увеличении дойти до 2-х часов.

А. ЖЕМЧУЖНИКОВ

О ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ

Все начинающие пловцы Америки прежде всего изучают кроль, не затрагивая медленных и неупотребительных способов плавания.
(Miroir des Sports—1924 г., № 202).

Поразительные успехи, сделанные за последние годы спортивным плаванием во всем свете и выражающиеся в ежемесячно улучшающихся мировых достижениях, обязаны исключительно стилю кроль.

Однако, последнее первенство СССР показало, что наши пловцы, по своим данным не уступающие лучшим представителям зарубежного спорта и ставящие рекорды, имеющие

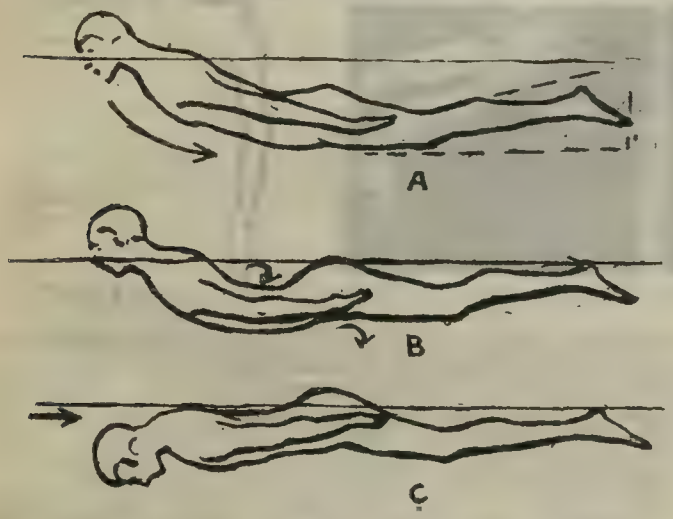


Рис. 1.

нередко международное значение, технически еще очень слабы и разбор самого быстрого плавания, согласно последним литературным материалам, является для нас и нужным и интересным.

Техника стиля кроль особенно резко изменилась за последнее время, когда на сцену выступили с целым рядом вычислений и доказательств американские тренеры, применявшие к каждому движению в воде научные методы исследования.

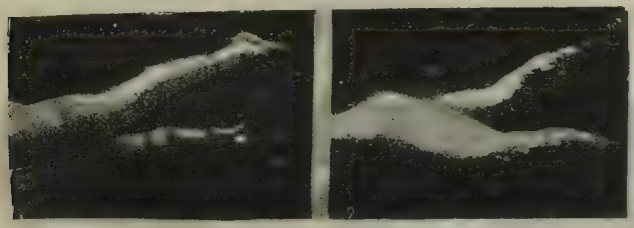


Рис. 2.

Однако, прекрасные результаты американцев не послужили примером для большинства стран и все еще многие руководства и пловцы показывают этот способ совершенно неверно.

Для данного очерка использованы кино-снимки, сделанные фирмой Патэ во Франции с лучших современных пловцов.

Переходя к описанию основных особенностей нового варианта стиля кроль, прежде всего приходится остановиться на своеобразном **положении тела**, слегка выгнутого **и с глазами на уровне воды** (рис. 1, фиг. А). Фигуры В и С демонстрируют неправильные, но часто встречающиеся у нас, положения, способствующие вредным сопротивлениям при движении.

Очень важно усвоить правильную работу ногами, которые должны поддерживать тело в равновесии и способствовать продвижению вперед.

Амплитуда колебаний не должна быть велика, при чем удары ног производятся не голенью, а всей ногой от тазобедренного сустава. Во время своей работы они остаются все время близко одна около другой, вытянутыми, немного повернутыми носками внутрь, упругими, и как бы чуть гнуться под давлением воды (рис. 2 и 3).

Ноги никогда не должны выходить из воды и лишь пятка может показываться на несколько сантиметров.

Чрезвычайно важным является и количество ударов ног, делаемое на каждый удар руки. Число это обычно равно трем. Между прочим, так плавает и феноменальный Вейсмюллер.

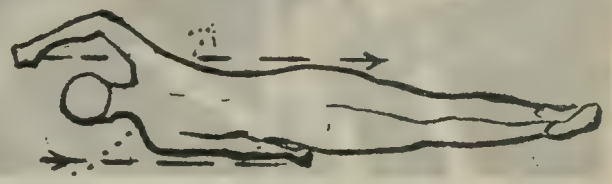


Рис. 3.

Для большей легкости усвоения этой, довольно сложной, в отношении координирования, работы, нужно делать акцент—усиленный удар на первый из трех ударов, при чем лучше этот усиленный удар делать одновременно с ударом противоположной (а не одноименной) руки.

Есть способ, при котором делается четыре удара ног на один удар руки. Этот более трудный прием начинает получать в Америке все большее и большее распространение.

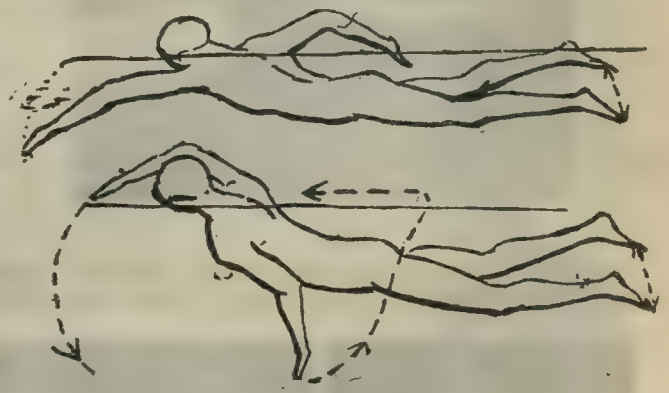


Рис. 4—5.

На ногах лежит лишь вспомогательная роль, скорость же почти целиком зависит от правильных движений рук. Они должны быть быстрыми, с непрерывным, постоянным давлением на воду. Проводка руки в воде должна быть длинной—рука кончает движение вдоль бедра. Здесь она выходит из воды, сгибаясь в локте и выносится вперед скользящим движением над самой поверхностью воды, и, наконец, вытягивается вперед, погружаясь в воду для выполнения нового удара (рис. 4). Нужно помнить, что по выходе из воды рука должна тотчас лишаться напряжения и быстро, но мягко и без лишних усилий итти вперед.

В отличие от прежней манеры класть руки в воду перед собой и вести их в воде вдоль средней линии тела, теперь разрешается располагать их на ширине плеч (рис. 3).

Рис. 6.

Слишком широкого положения рук все же следует избегать. При правильной работе рук есть момент, когда обе они работают одновременно — нижняя рука заканчивает удар, когда верхняя уже начинает свой. Это вполне понятно, так

Рис. 7.

как проводка руки в воздухе может быть сделана гораздо быстрее, чем рабочее движение ее в воде (рис. 5).

Рис. 9

Обучение движениям рук и ног должно проводиться отдельно. Ноги — сначала на суше, затем в воде, держась за лесенку или т. п., руки—стоя на небольшой глубине (рис. 6). Совместная координация не должна производиться, пока работа ног не будет выполняться свободно без напряжения внимания и участия лишних мышц. Для выполнения вдоха лучше всего использовать допустимое в кроле небольшое качание тела с боку на бок при каждом ударе рук (рис. 8). Для этого, под какую нибудь одну руку, в момент навала на одноименный бок, голова поворачивается лицом в сторону, благодаря чему лицо выходит из воды, получая возможность произвести дыхание (рис. 9). При более медленном „треджене" в этот момент не только делается вдох, но и заканчивается или даже почти полностью делается выдох (рис. 10) При кроле же выдох обычно приходится делать в воду. Некоторые пловцы берут дыхание осторожно, чтобы не нарушить правильное положение тела подниманием головы вперед и вверх.

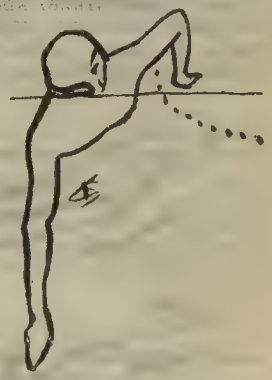


Рис. 8.

Старый прием Даниэльса, рекомендовавшего вдыхать возможно реже, совсем оставлен и лучше запасаться дыханием чаще и даже, как советуют американцы, на каждый удар (какой нибудь одной руки).

При внимании к перечисленным указаниям усвоение кроля идет очень быстро, при чем обучающийся сохраняет вполне свою гибкость, которая теряется от пользования старыми стилями, так как они приучают к фиксированному положению тела.

Пловцы, долгое время тренировавшие la brasse, over arm-stroke,—будут испытывать большие затруднения при исправлениях старых навыков, тогда как начинающие легко в несколько уроков осваиваются с главными положениями стиля кроль.

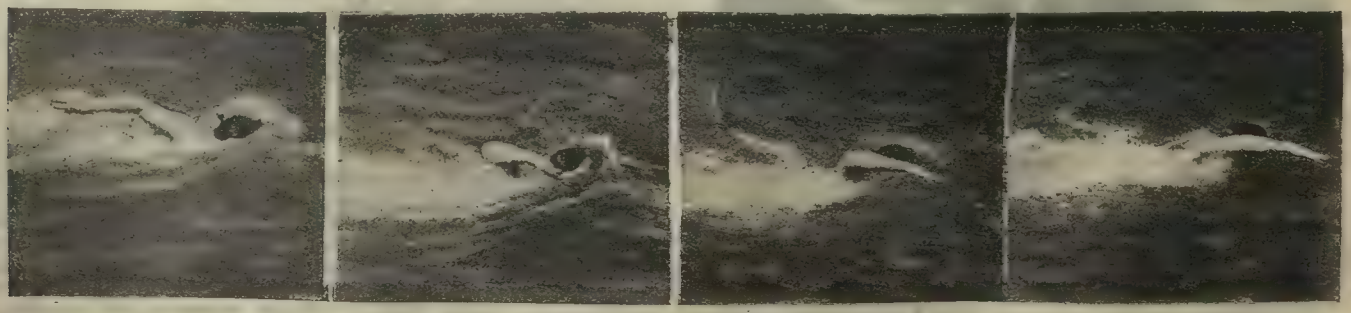


Рис. 10.

Американские специалисты по вопросам плавания с малых лет (6—8 лет) начинают обучение с описанного здесь кроля.

В ПРОФСОЮЗАХ И РАКСМ

Д. В. НЕНЮКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОХРАНА ТРУДА

В настоящей статье я хочу в кратких чертах дать отчет об истекшей работе специальной комиссии при ВСФК по борьбе с профвредностями методами физической культуры. В состав комиссии, кроме меня, входят представители от Института профзаболеваний, Труда, Социальной гигиены, Оздравдета, ВЦСПС, врачи по командировке от профсоюзов и специалисты в области физкультуры из ГЦИФК.

Комиссия начала работать в начале марта т. г. и в настоящее время подготовляет к печати свои труды.

Хотя физкультура за последние два года завоевала себе прочное место в нашей республике, однако все имеющиеся схемы, которыми обыкновенно пользуются инструктора, носят общий характер и совершенно не приспособлены к запросам и нуждам различных профессий. Само собой разумеется, что работники умственного труда и различные специальности физического труда требуют различного подхода. Не нужно забывать, что физкультура есть сильно действующее средство, которое может принести пользу и в такой же степени нанести вред организму. Может-быть, в некоторых случаях с точки зрения физкультуры наиболее целесообразно дать просто полный отдых.

В первую очередь комиссия решила заняться разбором условий фабрично-заводского труда и прийти с посильной помощью к трудящимся массам.

При изучении профессионального труда на фабрике необходимо различать следующие моменты:

1) Самый процесс работы совместно с машинами, орудиями и инструментами.

2) Свойства обрабатываемого материала.

3) Санитарные условия данной фабрики.

4) Бытовые условия (жилище, питание и т. д.).

Разберем эти четыре пункта несколько подробнее. Самый процесс работы совместно с машинами, орудиями и инструментами охватывает главным образом движения, на которые можно расчленить всякую профессиональную работу. Все эти движения обыкновенно весьма однообразны и, конечно, вредно влияют на здоровье (напр. работа напильником, присучивание пряжи и т. д.).

Кроме того, машина и инструменты могут наносить раны и различные повреждения, действовать своим шумом, напр. грохот ткацких станков. Таким образом сюда входят все вредности, связанные с самой работой.

Во втором пункте указаны свойства обрабатываемого материала, напр. хлопок при обработке дает массу пыли, у металлистов очень высокая температура, ожоги, мелкие металлические опилки, при крашении тканей действие растворов красок на кожу, промокание одежды и т. д. Стало-быть, различные материалы при обработке действуют различно, напр., металлы, шерсть, хлопок, фарфор, химические вещества и т. д.

Третий пункт говорит о санитарных условиях фабрики, т.-е. насколько хорошо устроена вентиляция, нет ли около фабрики скопления отбросов или мусора, принимаются ли меры для защиты рабочих от действия вредных газов, напр., в химической промышленности и т. д.

Четвертый пункт, о бытовых условиях рабочих, т.-е. их жилище, питание и т. д. ясен сам по себе и в особых разъяснениях не нуждается.

Все вышеперечисленные факторы, само собой разумеется, отражаются на организме рабочего, при чем их влияние вызывает болезненные изменения.

К числу профессиональных вредностей относятся:

1) Утомление, которое может быть проходящим и стойким. В случае стойкого утомления уже недостаточно простого отдыха и нужно прибегать к помощи врача;

2) Односторонние движения и неправильное положение тела, напр., вынужденное стояние, сидение, лежание и т. п.

3) Промышленные яды, которые особенно часты в химической промышленности, при обращении с свинцом, и многое другое;

4) Пыль и загрязнение воздуха.

5) Действие температуры, напр., сильно нагретый воздух, действие лучистой теплоты (печи, котлы, плавление металлов), быстрая смена высокой температуры на низкую, напр., при переходе из помещения во двор.

6) Действие света очень сильно, напр., блеск раскаленного металла, слабого в полутемных помещениях или мелькающего.

7) Влажность и сухость воздуха, напр., в бумаго-прядильном производстве. Хлопок имеет свойство притягивать водяные пары и делает воздух сухим, в аппретурно-красильном — воздух, наоборот, насыщен испариной.

8) Шумы.

9) Запахи; 10) электрические токи; 11) сотрясения; ушибы, ожоги и травматические повреждения; 12) профессиональные инфекции (напр, сибирская язва).

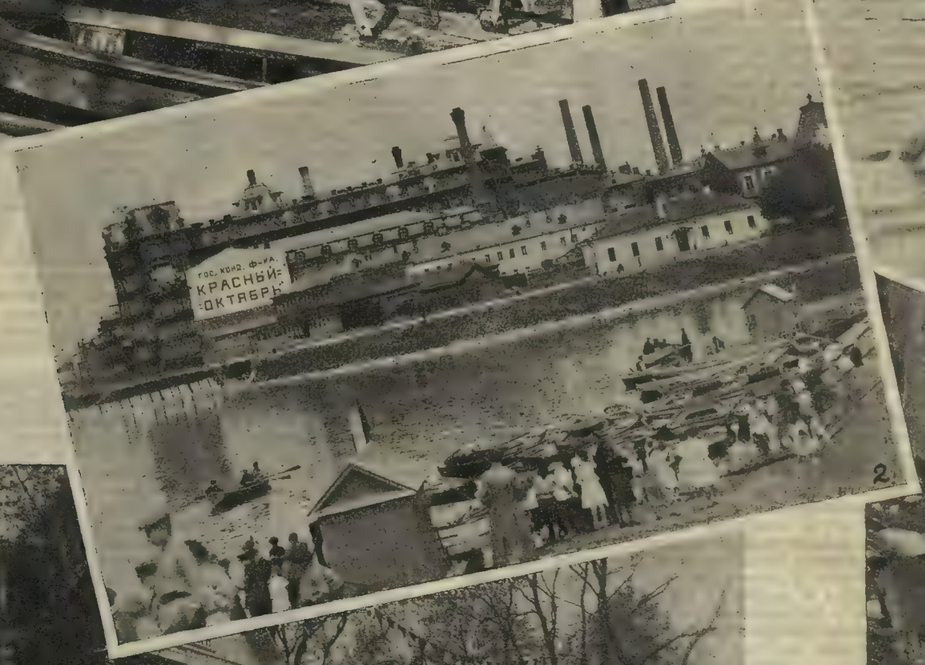
Здесь приводятся только главнейшие профвредности, но при детальном рассмотрении этот список должен быть значительно увеличен.

Комиссия полагает, что при борьбе с профвредностями методами физической культуры необходимо руководиться следующими положениями:

1) Применять не только одни физические упражнения, а все средства,

В Америке изобретен аппарат для разучивания приемов плавания на суше. При помощи ручки можно регулировать быстроту работы рычагов, направляющих руки и ноги обучающегося в определенное положение.

НАШ ФОТО-ГЛАЗ



НАШ ФОТО-ГЛАЗ НА ВОДЕ

1 и 5. Вид „наследства", полученного Ростовским н/Дону яхт-клубом „Аврал" — от АДЯК. 2. Отправка экскурсии водным путем с водной станции № 2 МГСПс. 3. Спуск лодок в воду перед открытием клуба „Красная Звезда" в Ленинграде. 4. „Даешь смену" — (юный спортсмен-водник в самодельном скифе на Москве-реке. 6. Посадка в лодки членов клуба народной гребли при клубе „Красная Звезда" в Ленинграде. 7. Фото-этюд К. Ждановского „Пионеры открывают навигацию на Неве". 8. Открытие гребного отделения Ленинградского центрального клуба „Спартак" Члены гребной секции клуба, проезжая мимо здания водной станции, приветствуют открытие водного сезона.

которыми располагает советская физкультура (вода, воздух, солнце, личный режим и т. д.).

2) Нерационально применять одни коррегирующие упражнения, не укрепляя в то же время всего организма.

3) Применение методов физкультуры должно иметь в виду не лечение, а предупреждение (профилактика) заболеваний. Иначе говоря, мы должны повысить сопротивляемость организма и этим защитить его от влияния профвредностей. Если же действие профвредностей начинает заметно сказываться на здоровьи рабочего, то его необходимо из'ять из производства и отправить в соответствующее учреждение (дом отдыха, санаторию, больницу и т. п.) на излечение.

Путей оздоровления рабочих масс при помощи физкультуры можно предложить три:

1) Обязательное введение физической культуры в фабрично-заводских школах.

2) Целесообразное применение физкультуры в существующих при фабриках ячейках.

3) Введение физкультуры в самое производство.

Первый путь, т.-е. обязательное введение физкультуры в фабрично-заводских школах является необходимым условием оздоровления рабочих, так как оздоровление должно начинаться не только со школы, но с колыбели. По этому вопросу вряд ли могут быть разногласия. Второй путь физкультуры — через ячейки — очень важный, так как дает возможность через сознательных членов вести усиленную пропаганду, но, к сожалению, не охватывает всей рабочей массы. Третий путь, самый трудный и сложный, но наиболее действительный, потому что захватывает всю массу рабочих и ослабляет влияние профвредностей во время производства.

Так как многие профессии, например текстильщиков или металлистов распадаются на чрезвычайно большое, считаемое сотнями, число специальностей, то необходимо каждую профессию разбить на возможно меньшее количество групп, об'единяя специальности по сходному влиянию профвредностей, напр., вынужденное стояние, сидение, большие мышечные нагрузки, напряженное внимание и т. д.

Таблицы по этому вопросу в настоящее время составляются комиссией и на основании их будут выработаны соответствующие мероприятия по физкультуре. Эти таблицы дадут необходимые вехи. Но на каждой фабрике имеются известные особенности, как состава рабочих, так и общей обстановки труда и с этой целью комиссия составляет особую врачебно-санитарную карточку, которая даст возможность получить необходимые данные, прежде чем вводить те или другие методы по физкультуре.

Если удастся ввести физкультуру во время производства, что представлят, повторяю, большие трудности, то наиболее доступными являются следующие меры:

1) В начале и конце производства — душ. Особенно необходим душ в конце производства, так как дает возможность бороться с загрязнением кожи.

Устройство душа на фабрике при некотором желании и настойчивости не может представлять трудностей, так как на каждой фабрике есть водопроводчики и слесаря, которые всегда могут устроить это несложное приспособление.

2) Пред началом работы зарядовые упражнения, длительностью не более 10—15 минут. Эта зарядовая гимнастика должна состоять из: а) коррегирующих упражнений для разных частей тела, б) дыхательной гимнастики, в) упражнений в подвижности (напр. бег, поскоки). Согласно выработанным таблицам и данным врачебного осмотра, эти схемы зарядовой гимнастики должны быть в различных профессиях соответственно изменяемы, т.-е. одни части усиливать, другие ослаблять и т. д.

Дыхательные упражнения желательно повторять несколько раз в день, как это применяется за границей. Само собой разумеется, что физические упражнения должны производиться на свежем воздухе или в хорошо вентилируемом помещении.

Необходимо теперь же поднять усиленную агитацию и борьбу за улучшение условий труда, чтобы около фабрик не лежали отбросы и мусор, чтобы была усилена вентиляция, открывались окна, устраивались на дворе прощадки или приспособлялись для целей физкультуры хорошо вентилируемые светлые помещения.

Комиссия выработала очень скромный минимум, но и он при целесообразном проведении окажет благотворное влияние на оздоровление труда и быта. Здоровье рабочих в руках самих рабочих.

Зачатки физкультуры постепенно начинают проникать в деревню. О этом свидетельствуют некоторые моменты быта деревенских ребятишек. Нужно учесть намечающийся сдвиг в сторону приближения физкультуры к деревне. И в первую очередь, разумеется, обратить внимание на деревенскую детвору — она наиболее живо может воспринять физкультурную закваску.

Увлечение играми, склонность к здоровым развлечениям и частично повышение санитарно-гигиенического уровня у крестьянских ребятишек, как можно видеть на помещаемых снимках — налицо. Дело только за использованием этих здоровых начинаний в деревне. *Г. Г. Иосса.*

А. И.

ПЕРВЫЙ МЕЖСОЮЗНЫЙ ПРАЗДНИК ФИЗКУЛЬТУРЫ в 1925 г.

В то время, как 1-й и 2-й Всесоюзные праздники физкультуры должны были выявить общее состояние физкультуры в СССР, 3-й Всесоюзный праздник в 1926 г. должен будет еще резче подчеркнуть общее развитие физического состояния.

В этих случаях дело будет итти исключительно в плоскости выявления физической мощи населения того или иного пункта СССР.

Цель же создания 1-го Межсоюзного праздника физкультуры с 6—13 сентября с. г. несколько иная. Мы бы сказали, более специфичный уклон и требования будут пред'явлены к нему. Праздник во всех отношениях должен быть союзным делом.

Имеются ли специфические моменты в повседневной союзной работе по физкультуре? Безусловно, да. Физкультура ныне — неразрывная часть клубной работы. Ее успех или неуспех может сразу быть показателем общей постановки дела, не только в одном клубе, но и во всем союзе.

Сейчас физкультура не падчерица. Ей отведено определенное место. Нужно учесть, как обстоит с этим дело, так как на небольших минусах можно исправить ряд более существенных дефектов.

Далее, сейчас мы много говорим о необходимости специфического подхода к тем или другим профессиям.

Этот первый праздник и должен будет с наглядностью показать, с одной стороны, что сделано в этом направлении, а с другой стороны, что самое важное, должен будет с неменьшей наглядностью показать, какой профессии тот или другой вид спорта совершенно недопустим или, против всяких теоретических соображений, может оказаться весьма полезным.

При проведении праздника будет затронуто большое количество мест и в сумме даст около 8—10 тысяч участников на всех предварительных соревнованиях — безусловно вполне достаточный материал для соответствующих выводов.

Уже одна эта работа имеет огромное значение и требует большого напряжения участвующих и руководящих организаций.

По этому ВЦСПС и взяты наиболее мощные и типичные союзы: железнодорожники, металлисты, текстильщики, химики, горняки, печатники и совработники.

Каждый из них совершенно своеобразен не только по роду производства и профвредности, но и по форме работ, средств, материальной базе и организационной структуре.

Так, например: железнодорожники, совработники, можно считать и металлистов с печатниками, рассеяны по всему СССР и составляют весьма разнообразную по национальностям массу.

В то же время горняки, текстильщики, химики сосредоточены в определенных районах: Иваново-Вознесенск, Ярославль, Тверь, Азербейджан, Донбасс и т. д. Отсюда ясен и весь национальный состав союзов и их наибольшая типичность.

Исходя из всего сказанного, понятны те цели, которые поставил ВЦСПС пред этим праздником и его участниками:

1) Дать общую картину достижений союзных кружков физкультуры, как в области спорта, так и физического развития и общего состояния здоровья физкультурников—членов профсоюзов;

Научный контроль в Ростове н/Дону.

2) Выявить, как первый опыт, успехи союзов в постановке физкультуры, с учетом специфических союзных условий производства и культработы.

3) Использовать участников праздника для проведения широкой конференции по вопросам союзной физкультуры.

4) Использовать опыт настоящего праздника для устройства в 1926 году Всесоюзного праздника физкультуры всех профсоюзов СССР.

Ясно, что цели огромны и для выполнения их нужно дело так рассчитать, чтобы работа не сорвалась и дала наиболее ясный результат; вот почему к участию в 1-м Межсоюзном празднике будет допущено по 5 коллективов каждого участвующего союза, в составе 20 человек (13 мужчин и 7 женщин). Каждый коллектив должен быть составлен из членов одного союза и непременно от одного клубного кружка или предприятия. Участники: мужчины—не моложе 18 лет, женщины—не моложе 17 лет.

Таким образом, каждый союз выставит по 100 человек. Общее количество участников в Москве—700 человек. Каждый союз выделяет свои пять коллективов на предварительных соревнованиях, произведенных по указанию ЦК губернского, районного или областного (республиканского) масштаба. Например, по указанию ЦК горняков по одному коллективу от Донбасса, Севкавказа, Азербейджана и т. п. Каждый такой коллектив должен быть выделен предварительным розыгрышем всех первичных коллективов данного союза и в данном районе, например, первенство горняков Севкавказа—Грозный. Такой коллектив будет допущен на Межсоюзный праздник в Москву лишь при условии, что он выделен на соревновании своего района из коллективов в числе не менее 5.

Такой принцип выделения коллективов от союзов на Межсоюзный праздник имеет ряд кардинальных преимуществ в настоящих условиях:

1) Это наиболее материально доступная форма выявления участников коллективов от каждого союза, т. к. проведение первенства губернии и даже района для отдельного союза не может много стоить

2) Каждый такой коллектив с наибольшей энергией будет готовиться к Межсоюзному празднику, т. к. он будет итти на праздник, не зная не только конкурентов из других союзов, но и своего союза из других 4 губерний или пунктов.

Таким образом, одновременно с первенствами межсоюзными, автоматически будет итти и первенство каждого союза, выясняющее первое место среди 5 коллективов каждого союза.

Это придаст наибольший интерес участникам и союзам-организаторам и участие будет наиболее полным.

С другой стороны, это будет прекрасной ревизией и ЦК союзов, т. к. покажет, насколько они в курсе того, где у них лучше развито дело, что скажется при установлении ЦК губотделов участников.

Это заставит быть значительно внимательней и осторожнее, т. к. никакой губотдел не оставит без внимания ошибку ЦК, если последний не включит его в число участников праздника.

Такой подход уже является новым принципом выявления участников, что является безусловно ценным, т. к. дает возможность участия цельного коллектива снизу доверху.

Но помимо этого интересен подход к программе праздника и к оценке. Наиболее подробные сведения интересующиеся найдут в положении о празднике, опубликованном в газете „Красный Спорт“ № 26.

Здесь же для нас важно отметить наиболее выпуклые места.

Вся программа разбита на две части: обязательную и необязательную. Обе эти группы будут иметь показательную и соревновательную части.

Совершенно исключены вольные движения, как не дающие никакого физического эффекта. А подготовка их местами может вылиться в голую муштру, в ущерб всего дела. С точки же зрения агитационности парад и пропагандный бег вполне будут яркими и не вредными.

Вся спортивная соревновательная часть доведена до минимума — даны наиболее необходимые виды спорта и игр, легкая атлетика—шестиборье для

мужчин и женщин и кросс-коунтри на 16 этапов, среди которых и плавание и гребля по два этапа. Последнее особо важно, т. к. этим кладется основание серьезному пропагандированию кросса у нас в СССР. Ценность же его для нас огромна.

В играх совершенно, даже в необязательной части, отсутствует футбол. Прежде всего потому, что необходимо постепенно снижать его популярность за счет роста интереса к другим видам, а с другой — он все равно процветать будет все лето. Кроме того, обязательная программа была бы слишком перегружена и мы должны будем получить полное изможение участников.

Самое интересное нововведение— результаты врачебного контроля, премируемые также по очкам. Практика предыдущих лет с несомненностью показала, что предварительная сдача норм и осмотр врачей пред самым соревнованием дают общую картину, но далеко недостаточную, особенно в целях выяснения не только здоровья, но подлинной втянутости организма, втренированности его.

Поэтому решено, как первый опыт, помимо общего меднадзора и осмотра, провести оценку очками состояние прибытия на финиш. Принята трехбалльная система: удовлетворительно—1; неудовлетворительно—2; совсем неудовлетворительно—3.

При этом принимается во внимание прибытие на финиш: характер движений, общий вид, речь и дыхание. Кроме того, будет приниматься во внимание и жизненный показатель (жизненная емкость легких, деленная на вес).

Вообще вся программа будет рассчитана так, чтобы дать здоровую нагрузку, не „до бесчувствия".

Даже вопрос своевременного прибытия, т. е. не позже как за 2 суток до начала праздника, будет строго проведен. Команды должны будут отдохнуть достаточно с дороги.

В необязательную часть введены: стрельба, лаун-теннис, городки, велосипед, легкая атлетика (например, прыжки с шестом, метание копья, 110 м. с барьерами и пр.). Все эти виды, за исключением городков, еще слабо развиты, но тем более их нужно популяризовать, надо поставить на них особое ударение, что и эти виды должны пользоваться должным вниманием.

Как мы уже говорили, праздник будет служить и учетом общекультурного уровня участников и командировавших организаций, а потому введен и ряд специальных вопросов анкетной формы. Это есть первая реальная попытка на подлинном—живом материале строить реальные выводы.

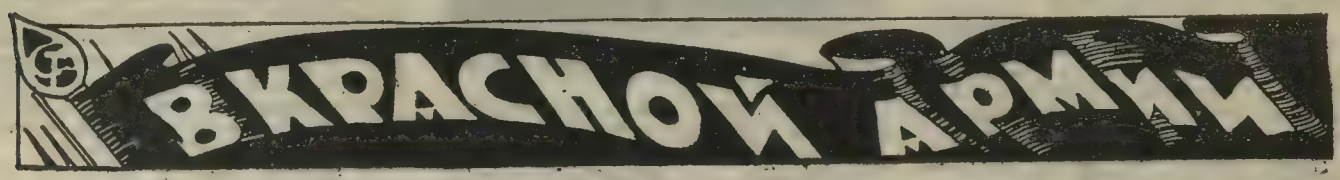
Организационно праздник будет проводиться ВЦСПС и соответствующими ЦК союзов, совместно с ВСФК, используя силы МГСПС и его аппарат.

Вся работа будет итти в трех направлениях и осуществляться путем работ трех подкомиссий: организационно-технической, финансово-хозяйственной и агитационно-пропагандистской.

Врачебная часть, контроль, помощь и пр целиком возложены на НКТ ВСФК. Судейский аппарат целиком будет использован от ВСФК и МСФК. Конечно, все правила, нормы и т. д. ВСФК обязательны к проведению всего праздника снизу доверху.

В целях всесторонней оценки достижений того или иного коллектива будет работать под председательством т. Сенюшкина специальное жюри.

Программа праздника согласована с ВСФК и целиком одобрена, как вполне выдержанная и достойная.



Б. КАЛЬПУС

ЗАДАЧИ ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО СПОРТУ В РККА

Основные положения.

Внешкольная спортивная работа, как и вообще вся внешкольная работа в Красной армии, должна служить делу повышения уровня боевой подготовки последней, дополняя соответствующую воспитательную и образовательную работу, проводимую в порядке плановых учебных занятий.

Вполне понятно, что для выполнения этой задачи необходимо, чтобы внешкольная спортивная работа: 1) носила действительно массовый характер; 2) по своему содержанию отвечала требованиям, предъявляемым к физической подготовке бойца; 3) была бы увязана со всей политико-просветительной работой в части.

Решающим успех моментом в организации внешкольной работы вообще и спорта в частности является то обстоятельство, насколько удастся заинтересовать красноармейскую массу, вызвать ее инициативу и развернуть ее самодеятельность; всякие меры принудительно-воздействующего характера влияют на развитие внешкольной работы отрицательно. Вместо разнообразия, развлечения, удовольствия и отдыха, она превращается в нагрузку, тягость и обязанность; во всяком случае, качественная сторона внешкольной работы при подобном подходе чрезвычайно незначительна.

Можно без преувеличения считать, что результат внешкольной работы по спорту будет прямо пропорционален тому, насколько удастся избежать принудительности и вызвать интерес и самодеятельность.

Спорт по своему существу имеет все данные для того, чтобы получить в Красной армии самое широкое распространение, и как раз в тех своих видах, которые с воспитательной стороны представляют наибольшую прикладную ценность.

В практике иностранных армий спорт уже имел возможность блестяще доказать свое громадное значение в деле физической подготовки живой человеческой силы.

Так, например, в английской армии специальных часов на физическую подготовку в учебном плане не отводится; зато, наряду с короткой ежедневной утренней гимнастикой, там широчайшим образом процветает всячески поощряемый командованием спорт в его наиболее ценных с утилитарно-воспитательной стороны видах, как, например, футбол, ручной мяч, регби легкая атлетика, бокс, плавание, верховая езда, стрелковый спорт и другие.

Спортивные занятия там занимают значительную часть свободного времени у рядового и командного состава армии и флота и, конечно, никакими специальными гимнастическими архиприкладными уроками их военно-воспитательного значения заменить невозможно, да и не нужно, при той серьезной постановке физического воспитания, которой отличается английская школа и которое прекрасно дополняют многочисленные спортивные общества и клубы, густою сетью покрывающие страну. Естественно, что хорошо поставленный, в обязательном порядке в школе и позднее в специальных общественного характера организациях, спорт и является лучшей формой допризывной военной подготовки, ибо он дает молодежи те психо-физические качества и навыки, которые воспитываются и закрепляются лишь на протяжении длительного времени и, естественно, не могут быть достигнуты в сравнительно короткий период армейской службы.

Несмотря на все развивающийся значительный успех, достигнутый у нас в Союзе в области физической культуры трудящихся, вопросы использо-

вания последней для целей военного строительства, равно как и сама сущность физической подготовки человека к войне, ее истинное значение и место в деле боевой подготовки живой силы нашей Красной армии еще недостаточно усвоены многими нашими военными работниками. Поэтому, прежде чем приступить к освещению летней внешкольной спортивной работы в армии, необходимо несколько остановиться на только что указанных принципиальных вопросах, без уяснения коих в практической работе на местах будут неизбежные уклоны и искажения. Самое главное — это добиться, чтобы командно-политический состав части по возможности полно усвоил себе единый взгляд на физическую подготовку бойца, так как именно отсюда начинаются столь еще частые путаницы и ошибочные уклоны, отсюда же берет начало и вообще недостаточно серьезное отношение к этому важному вопросу боевой подготовки. Поэтому первой задачей спортройки, руководителя физподготовки части и спорткружка, должно стать распространение среди командного состава правильного взгляда на сущность и средства физической подготовки бойца и ее место в общей системе боевого воспитания.

Сущность физической подготовки бойца.

Сущность физической подготовки бойца вытекает непосредственно из анализа требований, выдвигаемых к человеку современной войной и боем.

Кратко говоря, под физической подготовкой бойца надо понимать приспособление его организма к требованиям современной боевой работы. Каковы же те требования, которые предъявляет современная война человеческой машине?

Первое — это общее здоровье, т. е. такое состояние организма, при котором он находится в нормальном равновесии всех своих органов и жизненных отправлений (функций); общее здоровье вообще является основным условием для развертывания всесторонней деятельности человеческой машины и работоспособности.

Только нормально развитой здоровый человек может вполне легко перенести длительную физическую нагрузку (поход), гораздо скорее и лучше приспособиться к любой обстановке и условиям деятельности, быстрее и успешнее усвоить необходимые в военном деле сложные навыки и значительно легче перенесет различные потрясения (ранение, переутомление, нервные потрясения и т. д. и т. п.).

Болезненный (не закаленный) человек на войне и тем более в условиях боя окажется лишним балластом, демобилизующе действующим на психику окружающих товарищей.

Д. В. Ильин.

Моменты соревнований по конному спорту в школе ВЦИК. Наверху — конкур-иппик, внизу — джигитовка курсантов.

Но современному бойцу недостаточно обладать только уравновешенным, хорошо работающим организмом. Требования к нему со стороны современной боевой службы исключительно велики, как в отношении технического совершенствования, так и в части подготовленности к перенесению тяжелых испытаний самой обстановки боя, глубоко потрясающей психику человека. Тут необходимо наличие уже ранее воспитанных и тренированных соответствующих качеств, если выражаться по принятому, психо-физического порядка. При отсутствии такой предварительной психофизической подготовки даже здоровый человек может оказаться парализованным в своих действиях, и даже такие могучие факторы, как идейный энтузиазм и сознание чувства долга смогут дать лишь кратковременный эффект, с последующей резкой реакцией.

Поэтому вторым требованием к современному бойцу и второй задачей его физической подготовки должно стать воспитание и тренировка соответствующих психо-физических качеств.

К этим качествам должны быть отнесены следующие:

Твердая воля, смелость или мужество, активность, хладнокровие, энергия, упорство или настойчивость, решительность, сообразительность или умение ориентироваться в быстроменяющейся обстановке, хороший глазомер, зрительная память, привычка соподчинять свои действия интересам коллектива, сознание ответственности (чувство долга), чувство товарищества и взаимной выручки, умение рассчитать свой силы и способности и т. д.

Определенная, довольно высокая степень тренированности к сильной, энергичной (быстрой), сложной и длительной работе нервно-мышечного, дыхательного и сердечно-сосудистого аппарата; общая закаленность организма против вредных внешних влияний природы.

И, наконец, третьей, в порядке воспитательной последовательности и важности, задачей физической подготовки бойца является воспитание ряда прикладных в боевой службе физических навыков и определенное совершенство в них путем регулярной тренировки.

Сюда относятся: умение правильно ходить и бегать; втянутость в продолжительные ходьбу и бег по пересеченной местности и в бег на скорость; умение прыгать в высоту, в длину, глубину, с шестом, с опорой рук, преодоление головокружения и сохранение равновесия на большой высоте с незначительной площадкой опоры; лазание, перелезание, ползание, метание на дальность и в цель, плавание, ходьба на лыжах, владение холодным оружием и т. д.

Таким образом, понятие — физическая подготовки бойца складывается из учета трех перечисленных требований боевой службы.

У нас, к сожалению, частенько задачу физической подготовки сводят преимущественно к одной третьей части—привитию определенных прикладных навыков, причем все остальное считают для дела боевой подготовки лишним. Такой взгляд построен не только на плохом анализе требований войны и боя к человеку, но и на малограмотности в элементарных вопросах анатомии и физиологии.

Так, например, совершенно неправильно увлекаться натаскиванием красноармейцев в ходьбе и беге с полной выкладкой, не учитывая того, насколько укреплен их дыхательный аппарат и сердце предварительными, более легкими упражнениями. Или, увлекшись внешне сугубо-прикладной стороной, проводить все физические упражнения в полном обмундировании, совершенно забывая пользовать воздух и свет для целей закаливания, забывая, что белье загрязняется потом и в дальнейшем вновь всасываются в поры кожи выведенные из организма яды. Подобное псевдо-„приближение“ к действительной обстановке, сплошь и рядом противоречащее элементарным требованиям гигиены, может иногда в корне подорвать нормальное состояние функций важнейших органов, сердца и легких, которые требуют для своего развития постепенного увеличения нагрузки при тренировке, не говоря уже об укреплении здоровья. Понятно, что такому натаскиванию ломанный грош цена.

Зато на фундаменте здорового, постепенно закаленного и всестороннетренированного организма можно достигнуть блестящих результатов и в тренировке чисто прикладных военных навыков.

Надо всегда помнить, что подготовляя бойца к войне, т. е. к максимальному напряжению его сил, мы не можем игнорировать основные законы биологии, физиологии и гигиены; не считаясь с ними мы рискуем придти к прямо противоположным результатам. Надо понять, что физическая подготовка бойца—задача, главным образом, воспитательного порядка и как таковая требует длительного времени и специальных методов. Она не может быть разрешена за короткий срок службы в Красной армии, а должна начинаться задолго до призыва, еще в школьный период. Таким образом, воспитание качеств и навыков, необходимых гражданам для успешного выполнения их революционного боевого долга в Красной армии, является одной из главных задач допризывной подготовки. Если бы допризывная подготовка ограничивалась только одним обучением основам военного дела, то ее ценность для дела боевой подготовки была бы невелика и вместо нее было бы вполне достаточно увеличить срок военной службы на 1—1½ месяца.

Наши западные капиталистические соседи давно учли истинные задачи допризывной военной подготовки и она, будучи прекрасно замаскирована целями физического воспитания и оздоровления, широко поставлена в школах и многочисленных спортивно-гимнастических общественных организациях.

У нас в Союзе основой допризывной подготовки должна являться работа советов физической культуры, согласующих и об'единяющих в области физического воспитания и оздоровления деятельность различных советских и общественных пролетарских организаций (Наркомпрос, Наркомздрав, Наркомвоен, Наркомтруд, ВЦСПС, ЦК РЛКСМ и друг.).

Приказ Предреввоенсовета СССР № 145—1925 года ясно говорит о роли советов физической культуры в деле допризывной подготовки. Еще многие военные работники недостаточно ясно усвоили доподлинный смысл и суть допризывной подготовки и расценивают ее назначение лишь задачами элементарного военного обучения и политграмоты, забывая и игнорируя самое главное—ее воспитательную задачу, которую конечно невозможно осуществить в короткий период учебных сборов. Поэтому для Красной армии далеко не безразлично, как проводится эта важнейшая часть допризывной подготовки в периоды между сборами и отсюда вытекает необходимость при составлении плана внешкольной спорт-работы установить связь войсковых частей с местными допризывниками через кружки физкультуры РЛКСМ, профорганы и сов. физ. культ.

Средства и методы физической подготовки бойца.

Какие же средства имеются для решения задач, поставленных в области физической подготовки бойца? Большой арсенал таких средств предоставляет нам физическая культура, имеющая задачей оздоровление и совершенствование человеческого организма и приспособление его к различным условиям деятельности, в том числе боевой. Сюда относятся: гигиенический режим труда и быта, широкое использование сил природы (воздуха, света, воды), разумное применение физических упражнений и, наконец, использование воспитательных методов воздействия на психику человека. В последнем случае совершенно исключительное значение в деле боевого воспитания имеет спорт, понимая под этим термином применение соревновательных начал, как в форме различных физических упражнений, так и в других областях военной учебы и военного быта.

Соревновательный метод имеет в своей основе биологические эмоциональные предпосылки и ценен главным образом тем, что дает возможность в доступных увлекательных формах здорового развлечения высоко развить в человеке те важнейшие в боевом отношении качества и навыки, о которых мы уже говорили и помимо того через спорт красноармейская молодежь незаметно практически подходит к вопросам устройства своего организма, к вопросам личной и общественной гигиены. Практика участия в последней мировой войне английских и американских армий, воспитанных спортивными методами, дала блестящие доказательства их громадной военно-прикладной ценности.

Как строится физическая подготовка бойца в рядах Красной армии.

Первым условием хорошей боевой подготовки живой силы Красной армии является пополнение ее соответственно физически подготовленными новобранцами. В Красной армии некогда оздаравливать и начинать с азов физическое воспитание. За короткий срок пребывания в ее рядах можно говорить только о разрешении задачи сохранения общего здоровья и углубления тренировки в прикладных боевых навыках. Но и для завершения физической тренировки в Красной армии не может быть выделено достаточного времени за счет плановой военной учебы без ущерба для общего боевого обучения; если же к этому учесть, что допризывная физическая подготовка молодежи к настоящему времени еще не смогла развернуться количественно и качественно так, чтобы заметно повлиять на физическое состояние пополняющего Красную армию по преимуществу крестьянского молодняка, то перед нами пока стоит весьма трудно разрешимая задача взять на армию частично и предварительную физическую подготовку сырого в физическом отношении материала. Таким образом становится очевидной необходимость широкого развертывания внешкольной спортивной работы в армии.

Без широкого распространения спорта в толще красноармейского и командного состава Красной армии невозможно разрешить задачи физической подготовки наших бойцов.

Ежедневных утренних 15-ти минутных „зарядовых“ упражнений и специально отводимых учебных часов для выработки из молодого красноармейца физически подготовленного бойца—недостаточно. Необходимо всю военную учебу, весь повседневный быт воинской части пронизать элементами физкультуры. В первую очередь должны быть широко использованы строевые и тактические занятия, чтобы попутно втянуть массу в основные военно-прикладные навыки: ходьбу, бег, ползание, лазание, метание и т. п. Для воспитания же психологии активного мужественного человека-бойца нужен спорт, другого столь доступного и действительного в массовом применении метода в педагогике нет.

Поэтому на обязанности каждого военного работника лежит не только содействовать созданию обстановки, благоприятной для развития массового спорта, но и являться организатором и живым пропагандистом его среди малознакомой с ним крестьянской молодежи, которой в Красной армии подавляющее большинство.

К СВЕДЕНИЮ ПОДПИСЧИКОВ. Главная контора журнала напоминает подписчикам о необходимости срочной высылки следующей части подписных денег, во избежание перерыва в высылке журнала.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Т. СЕРЕДКИН

О некоторых организационных „неувязках", „принципиальных" разногласиях и прочих моментах взаимоотношений в работе по физкультуре

Часто приходится слышать от товарищей с мест о вещах сногсшибательных: об организационных „неувязках", „принципиальных" разногласиях и других неурядицах, которые творятся в работе местных руководящих органов по физкультуре. И, как это ни странно, всю вину сваливают на центральные органы. От вас, мол, вся беда: „благодаря тому, что вы не договариваетесь в центре, мы вынуждены ломать копья на местах".

Посмотрим, насколько это так!

При учете всех обстоятельств и изучении опыта местных трений, в результате создается впечатление, что все эти разговоры ни больше, ни меньше как груз, который с местной лошадки перекладывают на центральную. Но, полагаем, что не всегда можно и должно такую перегрузку проделывать.

Все-таки центральные органы, которые принято на совещаниях поругивать за недоговоренность, за отсутствие ясности в даваемых директивах, которыми местные организации пользуются как руководством, в конце-концов смогут проверить опытным путем, насколько это верно.

На последнем расширенном совещании по физкультуре в феврале месяце многие товарищи старались горячо упрекать ВСФК, а с ним и центральные ведомства и организации, входящие в ВСФК, за неясность в организационных вопросах, создающую неурядицы в местной работе. И многие товарищи соглашались в некоторой степени с этим.

И что же! Как показала поверочная работа, проделанная ВСФК после совещания, никаких „особых" разногласий, расхождений, неувязок по существу не было и нет. С февраля м-ца по май ВСФК заслушал 21 доклад с мест, вызывая представителей советов. Оказалось, что ни по одному докладу ВСФК не усмотрел никаких принципиальных организационных неясностей в работе местных СФК. Правда, по докладам Царицына, Гомеля и Астрахани были вынесены решения о нецелесообразности существования бюро „Спартака", каковые еще решением VI Комсомольского съезда должны были быть распущены. Но при этом ни ВСФК, ни местные товарищи не установили, чтобы существование бюро „Спартака" в процессе работы служило поводом к разговорам о принципиальных расхождениях с тем или иным ведомством или с СФК. В чем же тогда дело?

Можно ли, в самом деле, создавать панику и говорить о несогласованности СФК по линии комсомола, профсоюзов и др.?—В центре об этом говорить не приходится. Соглашения достигаются абсолютно по всем пунктам.

Казалось бы, по такому деликатному вопросу, как взаимоотношения комсомола с профсоюзами, достигнуто полное соглашение. Чтобы не быть голословным, приведем выписку из директивы ЦК РЛКСМ местным организациям, с которой ВЦСПС вполне согласен. Вот она:

„За последнее время, как положительный результат, следует отметить значительное усиление профсоюзами работы по физической культуре. Однако, в некоторых местах, в связи с оживлением деятельности профсоюзов в области организации физкультуры, происходили трения и недоговоренность между профсоюзами и комсомольскими организациями на почве руководства физкультурой.

ЦК РЛКСМ разъясняет, что физическая культура должна рассматриваться, как часть обще-культурной работы профсоюзов и политпросвет. работы РЛКСМ. В связи с этим ЦК считает необходимым еще раз подтвердить организационную форму единого кружка физкультуры (для взрослых и молодежи), находящегося под общим руководством профсоюзов и комсомола. В своей практической работе кружок физкультуры руководится бюро кружка, подчиненным правлению клуба или культкомиссии.

Проработка методических вопросов физкультуры в основном проводится СФК, которые практически осуществляют свои решения через соответствующие ведомства и организации, входящие в ВСФК.

Все параллельные советам органы, при какой бы организации они ни создавались, ЦК РЛКСМ считает необходимым местным путем ликвидировать и предлагает комитетам РЛКСМ поставить этот вопрос в соответствующих организациях.

Ведомства и организации, руководящие работой физкультуры в общем порядке, по всей линии, должны планы своих работ и директивы по физкультуре согласовывать с советами физкультуры.

Итак, больше того! Этой выдержкой предусмотрены взаимоотношения и местных комсомольских и профсоюзных организаций с СФК.

Следовательно, по этой линии не может быть никаких неясностей. Может ли быть что-нибудь подобное по линии СФК с ведомствами и организациями? По нашему—нет!

В отношении комсомола?—Комсомол изнутри советов и низовых организаций-кружков влияет на всю работу по физкультуре, используя ее в своих непосредственных целях и своим положением и ролью вполне удовлетворяется. Советы физической культуры значение комсомола нисколько не умаляют.

В отношении профсоюзов?—Профсоюзы развертывают работу. Дело новое, вызывает интерес со стороны членов профсоюзов и их комитетов. Проявляется большая инициатива в этом направлении. Организуют кружки, площадки, стадионы, клубы, созывают совещания, конференции, даются директивные указания—циркуляры, работа освещается в печати. Все это в интересах общего физкультурного движения. Вся чрезвычайно большая работа, которая проводится профсоюзами, проходит по директивам центра, согласованным со всеми ведомствами и организациями, и здесь усмотреть что либо, предосудительное в смысле несогласованности, нельзя.

Почему же на местах по этой линии у советов появляются принципиальные вопро.

Ответ прост и ясен. Там, где они есть—это недоразумение, простая недоговоренность, неумение или нежелание пользоваться указаниями центра или же умышленное перегибание в противоположную сторону. Многие заявляют: „профсоюзы ведут борьбу за самостоятельность, игнорируют СФК. Этот путь неверен, допустить этого нельзя!". Но кто виноват в этом, как не сами же местные СФК, которые благие начинания профсоюзов, их инициативу не могли и не могут направить в должное русло. А, ведь, этого хотят профсоюзы. В вопросах руководства научно-технической и программно-методической деятельностью они подчинены СФК, и в директивах о союзной физкультуре говорится об этом ясно.

Надо только уметь правильно понимать! Пытаться вывести принципиальные погрешности из того, что мы сами не можем договориться в практической работе—занятие не слишком-то продуктивное. Никаких организационных неувязок, принципиальных расхождений нет. Есть недоговоренность в практической работе и стремление онаркоматить физкультработу, о чем необходимо также поговорить.

С целью агитации физической культуры места проводят целые кампании, в которых раз'ясняют сущность и задачи физкультуры трудящихся. На помещенных снимках отображены некоторые моменты одной из таких кампаний — недели ф. к. в Воронеже. Вверху — шествие физкультурников по проспекту Революции. Внизу — дети, принимавшие участие в празднике.

Л. ГЕРКАН

ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВЛАДИКАВКАЗЕ

(Путевой набросок)

К физкультурным пережиткам Кавказа—увы, слишком прочным — относится сокольство, которое в прошлое время имело прочные корни. В особенности на юге, в Закавказьи, оно поощрялось меньшевистским правительством, как организация, подкрепляющая влияние славянства и ослабляющая национальные устремления народов Востока к независимости и свободе.

Уже во Владикавказе отчетливо ощущается это проклятое наследие прошлого. Правда, наиболее ярого сокола —старого инструктора Бауэра, пользовавшегося огромным влиянием, удалось устранить. Бауэр пытался было увезти с собой гимнастические аппараты, но их удалось со скандалом вернуть из Ростова. Лучше было бы, однако, если бы Бауэр увез с собой сокольский дух, в изобилии оставленный им во Владикавказе. Молодежь, обученная им, еще продолжает итти по его стопам. Это сказывается в пристрастии к аппаратной гимнастике и к показательности. Иначе и нельзя— как об'яснили мне.

Из одной группы, насчитывавшей 600 человек, убрали аппараты, и осталось всего 120 чел. С другой стороны и учреждения не дают субсидий без того, чтоб им не „показали работу", т.-е. не показали пирамид и разного рода гимнастических трюков на аппаратах или без оных. Приходится, поэтому, специально тренировать „показательные группы", т.-е. заниматься, говоря попросту, халтурой.

Мне привелось видеть во Владикавказе подготовку девочек-подростков к выступлению. Трафаретные комбинации „вольных" без всякого смысла, не говоря уже о физическом действии, или, вернее, бездействии, упражнений. Под солдафонную команду (это с девочками-то) сравнительно гладко проходят строевые упражнения. Чувствуется дисциплина, в данном случае, пожалуй, слишком суровая. Но как только дело доходит до „комбинаций",—сразу волосы дыбом становятся. Согнутые спины, согнутые плечи, опущенная голова, судорожная напряженность мышц, выпяченный живот—и ни одного замечания относительно неправильных положений тела. „Лишь бы сделала вовремя, под счет", думает, наверное, про себя молодой инструктор. Потом пирамида; насильственно поднятые вверх ноги, опора же—подламывающиеся слабые руки, да еще с нагрузкой. Неуверенно и качаясь стоит на спинах своих товарок девочка, поднятая и поставленная туда инструктором. И это зудят и трубят чуть не ежедневно, быть-может, ломая обычные занятия ради очередного выступления. Хорошо еще, что не удалось в конец разрушить здоровые инстинкты детей.

Когда кончилась репетиция этих артисток-халтуристок, поневоле у них вырвалось единодушное желание поиграть.

Надо изжить это стремление к „перманентной показательности".

Надо понять, наконец, что задача оздоровления молодежи важнее и выше, чем эта грубая театрализация. Между театральным кружком клуба и кружком физкультуры должна быть проведена ясная грань. Руководители,

дающие возможность развивать работу кружка физической культуры, должны проверять эту работу не показательными выступлениями, всегда заранее выученными и, в большинстве случаев, вымученными, а в первую очередь антропометрическими данными. Молодым же товарищам из Владикавказского совета ф. к. можно посоветовать развить в этом направлении энергичную пропаганду через здравотдел.

Впрочем, есть и не мало положительных сторон в работе этого совета. Так, организован центральный клуб в особом здании, с оборудованными залами для тяжелой атлетики, шведской гимнастики, сокольской гимнастики и читальным залом. В нем небольшая библиотечка по физической культуре, журналы, газеты, уголок Ленина, Мопра, шахматные доски, на стенах лозунги и картины, изображающие легко-атлетическую технику. На дворе—баскетбольные стойки.

Раскачался, как всегда тяжелый на под'ем, ОНО и проводит переподготовку педагогов. Ведет эту работу т. Петрова, сама преподающая в Осетинской школе. Но не мешало бы обратить больше внимания на педтехникум, т.-е. на физкультурно образованную смену молодых педагогов.

В организационном отношении совет очень удачно использовал комсомольцев-инструкторов. Следовало бы только позаботиться о повышении технической квалификации этих молодых инструкторов, в большинстве случаев даже не окончивших курсов по физкультуре.

Положительной стороной является и то, что с железнодорожниками достигнут полный контакт. Нужно открыто сказать — это встречается далеко не везде.

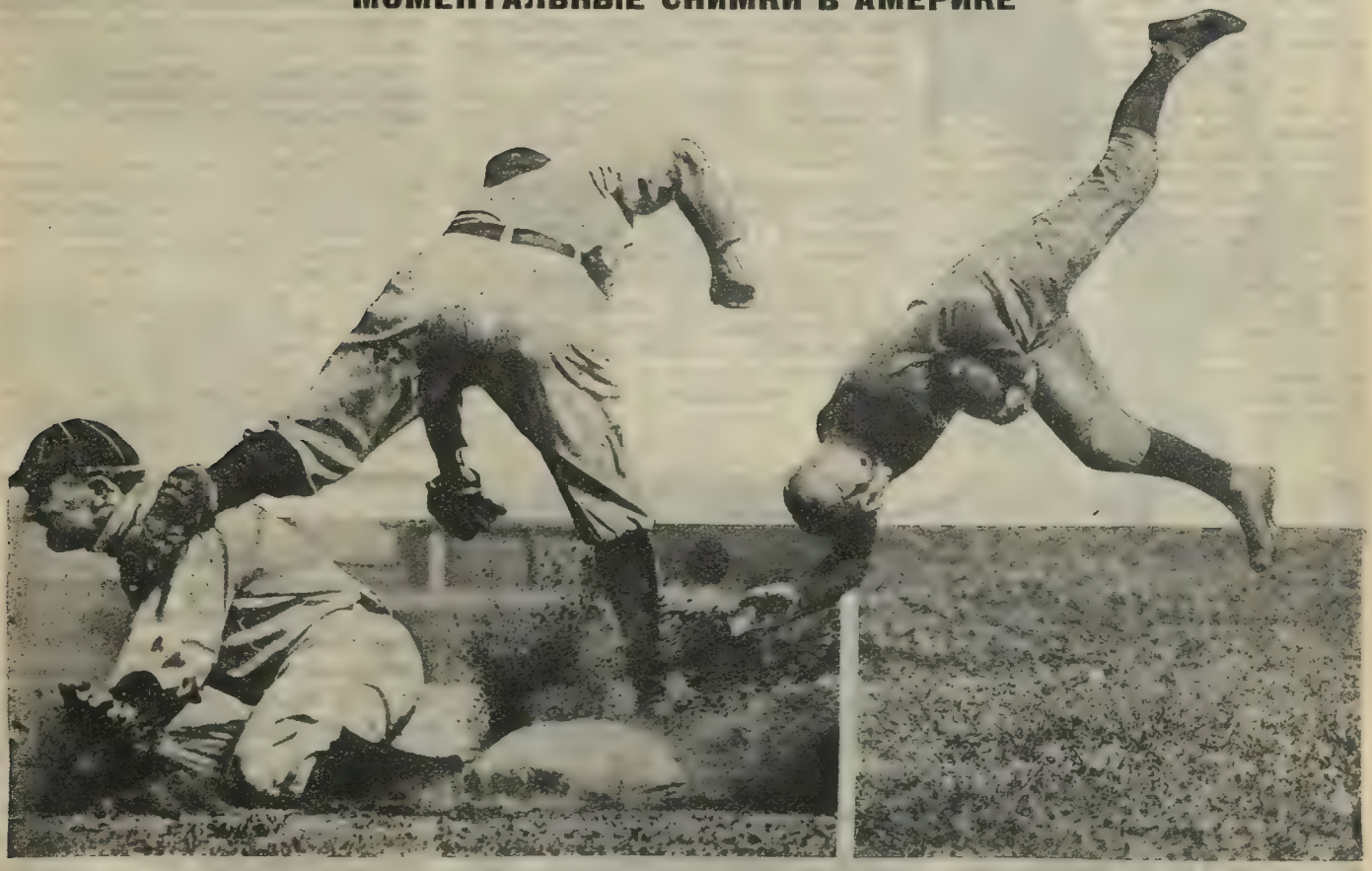
В настоящее время усилия совета направлены в сторону организации „стадиона". Получены, как на содержание центрального клуба и на содержание инструкторов, так и на „стадион" некоторые суммы – рваческим путем. Сильно урезанная смета вынуждает совет ф. к. к такого рода рвачеству, но явление это, конечно, ненормальное и его необходимо изжить.

Следовало бы также полнее использовать городской сад, так-называемый „трек", имеющий действительно небольшой, осевший, запущенный земляной велосипедный трек, а также и запущенные теннисные корды, развалившийся гимнастический городок и необорудованные пруды. Последние могли бы послужить прекрасными бассейнами для плавания. Вообще, взаимоотношения между административными органами Владикавказа складываются довольно своеобразно. Это и не может быть иначе там, где, как во Владикавказе, бок-о-бок живут разные органы самоуправления: управление города, советская власть ингушской автономной республики и отдельно от них— советская власть осетинской автономной республики.

В настоящее время организуются советы физической культуры этих национальных республик.

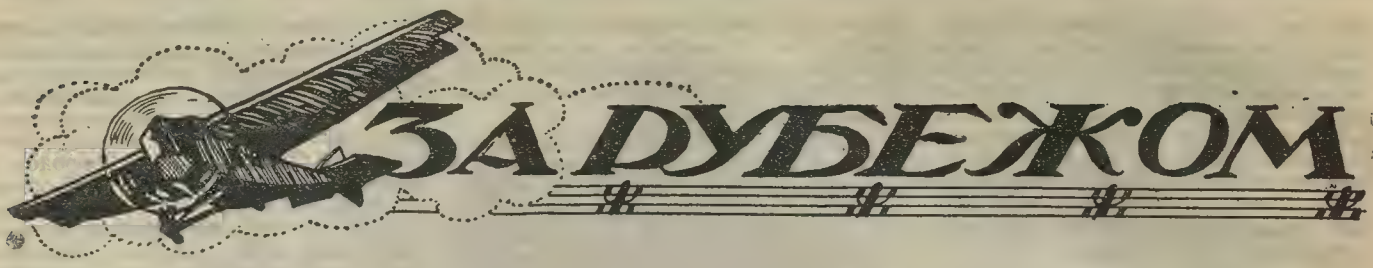
Это даст возможность ближе подойти к осуществлению одной из очередных задач советов физической культуры—к оздоровлению рабочих масс Востока.

МОМЕНТАЛЬНЫЕ СНИМКИ В АМЕРИКЕ



Наелво—момент игры в безбол. Направо—американское регби. Для того, чтобы схватить такие „моменты", часто, кроме умения требуется и случай. Не давая снимков для иллюстрации выявления других требований, пред'являемых к хорошей фотографии, мы предлагаем читателю и нашим фотографам, особенно провинциальным, самим перелистать несколько номеров нашего журнала, где такой материал, безусловно, можно найти. У нас еще очень мало таких фотографов, которые только до некоторой степени умеют удовлетворять этим особенным требованиям — ловить моменты. Нужен большой опыт в улавливании моментов и, кроме того, необычайное терпение; наши провинциальные фотографы страдают отсутствием того и другого, и усиленно снабжая редакцию группами и портретами; поэтому наш журнал все еще переполнен столичными и иностранными фотографиями.

Русс. Фото.



СПОРТ В ЯПОНИИ

Культуры Дальнего Востока—более ранние, нежели Западно-европейская, раньше их, видимо, познакомились и со спортом.

Уже в VII веке японская феодальная знать знала игры в мяч, напоминавшие футбол. В XII столетии среди тех же феодалов усиленно практиковалась борьба, джиу-джитсу, фехтование и верховая езда. Даже женщины занимались спортом, главным образом метанием копий.

Все эти туземные виды спорта сохранились и в эпоху европеизации, являясь обязательными для молодежи обоего пола во время пребывания ее в стенах учебных заведений.

Что касается новейших видов спорта, то таковые преимущественно заимствовались из Соединенных Штатов Северной Америки и от англичан, являющихся родоначальниками большинства культивируемых в настоящее время различных видов спорта.

Особенно популярен без-бол, культивируемый в привилегированных высших учебных заведениях Японии. Установлена тесная связь с университетскими без-больными командами Америки, выражающаяся в регулярных поездках представителей обеих наций через океан для совместных встреч на спортивных площадках. Эти встречи, безусловно, в значительной степени повысили технику японцев, представляющих из себя теперь довольно высоких по классу, даже в международном масштабе, спортсменов.

Другой вид спорта, пользующийся, пожалуй, не меньшей популярностью, нежели без-бол, — теннис, дал Японии уже несколько игроков международного класса с Шимитцу, успешно выступавшим на мировых первенствах, во главе. Из других игроков назовем Харада, быстро побившего в прошлом году в Париже такого игрока, как англичанин Уитлей. Вслед за Харада, по силам, идут игроки Осамото, Кумаге и Хонда.

Все они хороши в одиночных соревнованиях. Крупную величину они могут представить также и в парных выступлениях.

Футбол подобно без-болу культивируется преимущественно в учебных заведениях и получает все большее и большее распространение.

Равным образом, университеты являются рассадником и гребного спорта. Гребут на реках Суомида, Дозима и Зета, копируя в смысле техники и инвентаря так же, как и в большинстве других европейских видов спорта, Англию.

Не то с плаванием, знакомым японцам, как морскому народу, еще с древнейших времен. Плавают великолепно почти все — и женщины и мужчины, а интенсивное строительство бассейнов еще более содействует развитию этого полезнейшего физического упражнения.

Рэгби — и им интересуются японцы, но вряд ли эта игра, требующая громадной быстроты, темперамента, а главное, мускульного и костного массива, особенно подходит местным жителям, не отличающимся, как известно, ни высокорослостью, ни большим весом.

В заключение несколько примеров международных спортивных выступлений представителей страны Восходящего Солнца.

О теннисистах мы уже упоминали выше. Прибавим теперь лишь кое-что о других японских представителях, с успехом выступавших на восьмых международных олимпийских играх в Париже в 1924 году.

Их пока что немного. Это—Такаичи, бывший пятым в заплыве на 1500 мтр. вольным стилем; Стайер Оказаки, бежавший в финале на 5000 мтр. и, наконец, Ожа, показавший 14 мтр. 35 см. в тройном прыжке с разбега.

Один из люб. японских национальных видов спорта — борьба джиу-джитсу. Момент перед началом схватки. От борца требуется чрезвычайная устойчивость на ногах, поэтому тренировка японских борцов отличается от обычной; в ней борцы, наоборот, набирают вес для того, чтобы быть тяжелее и недоступнее для противника. Борьба заключается в том, что борцы стараются сначала свалить противника на землю, а затем при помощи болевых приемов привести его в беспомощное состояние.

Русс. Фото.

БИБЛИОГРАФИЯ

Проф. В. В. Гориневский. „Гигиена физических упражнений и спорта". Физкультиздат. 1925 г., стр. 130. Цена 90 к.

Увлечение физической культурой без знакомства с действием ее различных видов на организм, без правильного врачебного контроля может принести не пользу, а даже вред. Физическими упражнениями надо уметь пользоваться. Большое значение имеет также и та гигиеническая обстановка, в которой должны совершаться занятия.

Все это нередко у нас недостаточно учитывалось. Отчасти это об'яснялось тем, что работники мест не имели возможности пополнить и освежить свои знания в этой области, так как до сих пор специальных и вместе с тем доступных руководств, трактующих вполне научно и широко гигиену физупражнений и спорта, у нас не было.

Поэтому нельзя не приветствовать выпущенную Издательством Высшего и Московского Советов Физической Культуры книгу виднейшего нашего научного работника в области физической культуры, проф. В. В. Гориневского.

В кратком изложении автор подходит к основной задаче гигиены физических упражнений и спорта—„устранить возможный вред и принести максимум пользы физическому развитию и здоровью упражняющихся". Совершенно правильно автор главное внимание уделяет популярному изложению общих научных принципов гигиены физических упражнений, освещая попутно соответствующие вопросы физиологии и патологии и затем лишь переходит к рассмотрению отдельных видов физической культуры.

Первая часть книги посвящена выяснению влияния физических упражнений на весь организм в целом, вторая — рассматривает влияние физических упражнений на отдельные органы и третья, специальная часть — дает оценку отдельным видам физических упражнений и спорта с точки зрения гигиенических требований.

В небольшом по размеру руководстве автор вынужден был не останавливаться на некоторых менее существенных, но все же интересных деталях. Он обходит также и такие важные вопросы, как физкультура для женщин, коррегирующие профвредности упражнения, полагая, что в популярном руководстве на них останавливаться не следует, пока по этим вопросам нет еще достаточно проверенного на опыте и обоснованного научного взгляда.

Присоединяясь к заключительным словам автора, что только опираясь на научный контроль, на научную критику и на санитарное просвещение широких масс, удастся создать новую физическую культуру, основанную на прочном фундаменте, мы можем смело рекомендовать книжку проф. Гориневского.

Н. Семашко.

„Физическая культура и труд". В. Короновский. Изд. „Книжный угол". Ленинград—Москва, 1925 г. Стр. 76, цена не указана.

Автор правильно отмечает, что физическая культура не может пройти мимо вопроса о рационализации трудовых затрат в современном хозяйстве. Физкультура, как говорит предисловие, имеет очень близкое отношение к труду, и главным образом потому, что повышает сопротивляемость заболеваниям, переутомлению, усталости и увеличивает действенные и защитительные силы человека.

Орудие труда в своем рабочем процессе влияет двояко: оно изменяет обрабатываемый рабочим предмет и, известным образом видоизменяет (деформирует) органы тела самого рабочего. Последний момент требует особого рассмотрения с точки зрения физической культуры.

Подход капиталистической организации к научному использованию трудовой энергии, получившей лучшее отражение в работах американского инженера Тейлора, предоставляет капиталистам широкую возможность „научно" выжимать наибольшую интенсивность, которую может дать человеческий организм.

Тейлор не принимал во внимание элементарных требований физиологии в вопросах границ напряженности или интенсивности труда и размеров отдыха. Последним моментам должны отвечать трудовые и подготовительные к трудовым движениям физупражнения.

Физкультурно подготовленный человек—говорит автор, — умея экономно и ритмически работать, должен при наименьшей затрате сил дать максимальные результаты и в конце работы он должен испытывать такую степень усталости, чтобы последующий имеющийся в его распоряжении отдых восстанавливал бы его потерянные силы полностью.

Отмечая правильность теоретического подхода автора, надо однако признать, что выполнение практической задачи—обоснования и классификации трудовых и подготовительных к труду движений нельзя назвать удовлетворительным. Перечисленные автором упражнения могут хорошо развить известные группы мышц, но претендовать на специальный характер подготовки к труду, право, они не могут. Тем более они не могут служить коррекцией (исправлением) от профвредностей.

Работа тов. Короновского нуждается в тщательной проверке, известную же пользу можно из нее извлечь безусловно.

Елена Вейнрайт (вверху) и Гертруда Эдерле — лучшие мировые женщины-пловцы, входившие в команду пловцов С.-А.С Ш на Парижской олимпиаде и имеющие высшие мировые достижения в спринтерских дистанциях.

Русс. Фото.

Н. В. Тарасов. „Солнечно-воздушные ванны с целью физической культуры". Ленинград. 1925 г.

Все средства, применяемые физкультурой, за исключением солнечно-воздушных ванн, давно уже известны и имеют обширную литературу. Хотя солнечно-воздушные ванны за последние годы и у нас получили широкое распространение среди „спартаковской" молодежи, пионеров и отдыхающих в здравницах и домах отдыха, но печатных руководств с практическими указаниями по этому отделу физкультуры совершенно не имеется, а потому надо приветствовать появление брошюры Н. В. Тарасова с необходимыми сведениями об использовании солнечного света и воздуха в целях оздоровления человеческого организма. Очень ценно, что автор, являясь опытным преподавателем физкультуры, дает практические советы на основании своего личного опыта и массовых наблюдений.

Эд. Пендер.

НОВЫЕ КНИГИ.

А. Общие вопросы физической культуры.

Проф. В. В. Гориневский. „Гигиена физических упражнений и спорта". Физкультиздат. Москва, 1925, стр. 130. Ц. 90 к.

Сборник статей под редакцией д-ра мед. Я. Б. Эйгер и И. С. Смирнова. Изд-во Брокгауз - Эфрон. Ленинград, 1925, стр. 222. Ц. 1 р. 50 к.

Д-р Л. Чулицкая. „Физическая культура ребенка дошкольного возраста". ГИЗ Ленинград-Москва, 1925, стр. 163. Ц. 1 р.

А. Зикмунд. „Физкультура и быт". Изд. „Всероссийский Пролеткульт". Москва, 1925, стр. 55. Ц. 60 к.

А. Г. Иттин. „Физкультура и комсомол". Изд. „Молодая Гвардия". Москва-Ленинград, 1925, стр. 125. Ц. 35 к.

Сборник статей под редакцией Н. А. Семашко. Физическая культура в деревне. Физкультиздат. Москва, 1925, стр. 67. Ц. 40 к.

Тоже. „Физическая культура летом". Физкультиздат. Москва, 1925, стр. 111. Ц. 50 к.

Проф. В. В. Гориневский, д-р Иванов, д-р Гранат, „Физическое воспитание". Москва - Ростов/Дон, 1925, стр. 126. Цена не указана (65 к.).

Я. Штангль, С. Баронов. „Измерение практических достижений в Красной армии и флоте и результаты их изучения". Ленинград, 1925, стр. 102. Ц. 1 р.

Г. А. Калачев. „Метод об'ективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений." Физкультиздат, Москва, 1925, стр. 48. Ц. 30 к.

Я. Столяров и И. Кремлев. „Лагерь юных пионеров". Изд. „Молодая Гвардия". Москва - Ленинград, стр. 100. Ц. 50 к.

В. В. Тарасов. „Физическая культура индивидуальная". Изд. автора, Ленинград, 1925, стр. 21. Цена не указана (20 к.).

Б. Применение естественных природных факторов в физической культуре.

Д-р Саркизов - Серазини. „Моря и реки, как источник здоровья". Изд. „Земля и Фабрика". Москва, 1925, стр. 188. Ц. 60 к.

Его же. Водолечение. Изд. „Земля и Фабрика". Москва, 1925, стр. 123. Ц. 75 к.

Его же. Лечитесь солнцем". Изд. „Земля и Фабрика". Москва, 1925 г. Ц. 75 к.

В. В. Тарасов. „Солнечные и воздушные ванны". Изд. автора. Ленинград, 1925. Цена не указана (20 к.). Стр. 31.

В. Техника физических упражнений.

М. Д. Ромм. „Футбол". ГВИЗ. Москва, 1925, стр. 180. Ц. 75 к.

Л. Геркан. „Плавание". ГВИЗ. Москва, 1925, стр. 266. Ц. 90 к.

Д-р Ф. Хальт. „Легкая атлетика". ГВИЗ. Москва, 1925, стр. 124. Ц. 40 к.

Физ. подг. РККА. „Гребля". ГВИЗ. Москва, 1925, стр. 26. Ц. 15 к.

Крадман. „Планы уроков физических упражнений". Известия ЦИК СССР и ВЦИК. Москва, 1925, стр. 34. Ц. 40 к.

Сборник, составленный группой преподавателей курсов физобразования комсостава РККА и Флота, под ред. Смирнова. „Теория и практика физических упражнений (пособие для комсостава РККА). Изд. Воен. Изд-ва ЛВО.

Короновский - Яковлев. „Защита и нападение". Изд. Известий СССР и ВЦИК, Москва, 1925, стр. 227. Ц. 1 р. 75 к.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Циркуляр № 22 всем советам физической культуры

В связи с общегосударственной заботой о поднятии экономического и культурного уровня деревни и усилении смычки города с деревней, перед ВСФК встала новая задача—повернуть дело физической культуры лицом к деревне, внедрить ее в быт и в самую толщу деревенской молодежи, охватить ею по возможности крестьянские массы, вовлечь в нее женщину-крестьянку, в особенности на национальных окраинах.

В деревне имеется ряд условий, вредно отражающихся на физическом развитии и здоровье крестьянина. Сюда относятся главным образом всякого рода бытовые предрассудки (знахарство), нерациональное пользование естественными силами природы—воздухом, солнцем и водой, чрезвычайная отсталость в вопросах простейшей гигиены. Плохой уход за детьми, оставляемыми чаще всего без всякого присмотра, и раннее втягивание детей в тяжелый крестьянский труд имеют глубокое отрицательное влияние на неокрепший еще организм. Женщина также нередко обременяется тяжелым, иногда непосильным, крестьянским трудом; она недостаточно оберегается в периоды беременности и после родов.

Труд крестьянина происходит в более благоприятных гигиенических условиях, чем в городе, однако и он кладет свой отпечаток, он приучает его к однообразно-силовым движениям с замедленным ритмом. Крестьянин не приспосабливается своим трудом к сложным, согласованным движениям, в нем нет быстроты и ловкости движений, крестьянин с трудом ориентируется в новой трудовой обстановке. Всех этих недостающих качеств настойчиво требует современная хозяйственная и культурная установка жизни СССР. В еще большей степени они необходимы в условиях возможной современной войны.

Во многих местах кустарный деревенский промысел также тяжело отражается на здоровье всего крестьянского населения, не исключая женщин и малых детей.

Физкультура в широком современном понимании может здесь многое изменить, улучшить, предупредить. Это касается главным образом улучшения быта, возбуждения активного интереса к вопросам гигиены и к разностороннему развитию человека, а также организации здорового отдыха и развлечения. Здесь могут и должны быть использованы простейшие средства физической культуры — свежий воздух, солнце, вода, естественные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, плавание, лыжи, коньки и, главным образом—игры). На широкое использование применяемых в деревне игр, быть-может с некоторыми изменениями правил, должно быть обращено самое серьезное внимание, равно как и на такие упражнения, которые могут оказаться полезными в жизненной обстановке при борьбе со стихийными бедствиями (пожары, наводнения).

Высший Совет Физической Культуры, обращаясь к республиканским областным и губернским советам физической культуры, считает, что они, несмотря на трудность подхода и на своеобразие условий работы в деревне, с успехом справятся с этой задачей, опираясь на низовые кружки и ячейки физической культуры, а равно на все заинтересованные культурно-просветительные и другие организации.

Для осуществления этого Высший Совет Физической Культуры намечает следующие две основные линии работы — работа губернского ОФК и уездного ОФК.

Работа ГСФК должна быть согласована со всеми входящими в его состав организациями и ведомствами и итти:

а) По линии РЛКСМ (организация сельских пионер-отрядов и образование основного инициативного ядра в местных физкульткружках, организованных при ячейках РЛКСМ, избах-читальнях и проч. культ. центрах);

б) По линии сельской школы и сельского учительства (проведение игр и др. физ. упражнений в программном

порядке, физкультура школьного быта кружки учащихся);

в) По линии губполитпросвета. изб-читален, домов крестьянина, народных домов и др. культурно-просветительных организаций. Создание при этих организациях физкультткружков, включая таковые в общую систему политпросвет. работы на селе и использование в качестве организаторов платного аппарата, заведующих избами-читальнями;

г) По военной линии (пункты вневойсковой подготовки, как имеющие известное спортивно-медицинское оборудование, об'единяющие допризывную молодежь и находящиеся под наблюдением военных специалистов по физ. подготовке; кроме того, использование демобилизованного командного и политического состава Красной армии);

д) По профессиональной линии (через всеработземлес, об'единяющий бедное и среднее крестьянство, профсоюзы сахарников, рабпрос, строителей, медсантруд);

е) По линии здравоохранения (участковые врачи, медицинские пункты, диспансеры и т. п.). Участковые врачи должны обязательно входить в руководящие органы всех физкультткружков в пределах своего участка. Кроме того, конечно, желательно вовлечение и всех других врачебных сил, которые по своей работе соприкасаются с деревней.

ж) По линии общественной и кооперативной (крестькомы, сельская кооперация);

з) По линии организации шефства (выезд показательных групп, систематическая посылка инструкторов-организаторов и лекторов; совместные выступления и соревнования; помощь литературой и инвентарем; приглашение деревенских физкультурников в город на праздники и соревнования по физкультуре).

Работа уездных СФК должна использовать директивы ВСФК и ГСФК, а также отдельных ведомств и прежде всего:

а) Учесть реальные возможности всемерного использования указанных выше органов и организаций (ячеек РЛКСМ, изб-читален, домов крестьянина, врачей, сельского учительства и т. д.) и выработать совместно с ними на ближайший срок конкретный план их деятельности;

б) Организовать там, где необходимо, волостной руководящий центр по физкультуре, непосредственно связанный с уездным СФК—с одной стороны, и с работой среди широких масс крестьянства—с другой (волостные бюро ф. к., уполномоченные и т. п.);

в) Приступить к организации низовых сельских кружков ф. к. в первую очередь при избах-читальнях, а там где их нет—при ячейках РЛКСМ, возлагая на ячейки РЛКСМ организационно-идейную руководящую роль в работе кружков ф. к. в деревне;

г) Организовать шефство рабочих кружков ф. к. в деревне и продвинуть в нее экскурсии, показательные группы, инструкторов, лекторов, литературу и т. д;

д) Обследовать и учесть бытовые, культурные, хозяйственно-трудовые и прочие условия, хотя бы в одной типичной области, и получаемый материал и опыт направлять через ГСФК в ВСФК;

е) Организовать курсы-конференции по ф. к. для представителей сельских ячеек РЛКСМ, для сельских учителей, для завед. избами-читальнями и т. д.

ж) Организовать постоянные комнаты или уголки ф. к. в избах читальных, в домах крестьянина и других культорганизациях уездного масштаба, приспособленных для приезжающего в города крестьянства. В этих комнатах должна быть сосредоточена популярная литература по ф. к., стенгазета, справочный материал по организации и оборудованию селькружков (желательно учреждение дежурств членов городских организаций физкультуры).

В деревенской прессе широко подготовлять общественное мнение в пользу физкультуры.

Местные условия могут эти конкретные мероприятия несколько видоизменить или выдвинуть одно из них на первый план.

Однако, во всех случаях советы физической культуры должны проявить максимум энергии, максимум инициативы в проведении намеченных выше важнейших задач.

Подлинный подписали:
Председатель ВСФК *Н. Семашко.*
Секретарь ВСФК *Середкин.*

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

Главлит № 38481. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Вопросы физической культуры. Сборн. ст. под ред. Я. Б. Эйгера и И. С. Симонова. Ц. 1 р. 50 к.
Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и дополнен. Ц. 80 к.
Гориневский, В. В. проф. Гигиена физ. упражнений и спорта. Ц. 90 к.
Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физ. подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений. Предисл. К. А. Мехоношина. Ц. 30 к.
Короновский. Физкультура и труд. Ц. 40 к.
Марц, В. Г. Беседы по методике и теории игры. Ц. 1 р. 75 к.
Мюллер, И. П. Пять минут в день. Ц. 80 к.
Палеца, Г. А. Революционные игры юных пионеров. Серия из 8 книг, цена каждой кн. 12 к.
Подробный курс гимнастики. Пер. Манохина, Н. В., переработ. А. А. Чернышевым. Ц. 5 руб.
Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.
Прохоров, М. Н. Руков. по управлению шлюпкой. Утвержд. ВСФК. С рис. Ц. 60 коп.
Ратов, П. В. Легкая атлетика. С рис. Ц. 85 к.
Физвоспитание и оздоровление молодежи. Ч. II. Ц. 1 р. 50 к.
Физкультура в деревне. Сб. ст. под редакцией и с предисловием Н. А. Семашко. Ц. 40 к.
Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. и с предисловием Н. А. Семашко. Ц. 50 к.
Футбол. Правила игры и организация соревнований. Утвержд. Техком. ВСФК. 2-е изд. Ц. 20 к.

При получении от заказчика полной стоимости заказа, пересылка за счет Издательства.

170-10

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Принимается подписка на 1925 г.

Двухнедельный журнал

Известия Физической Культуры

Приложения: { 6 сб. „Теория и практика физкультуры“ / 6 вып. „Пролетарский Спорт“.

Подписн. цена с прилож. на 1 год—**15** р. на 6 мес.—**7** р. **50** к., на 3 мес.—**4** р.

Еженедельная спортивная газета

„Красный Спорт“

Подписн. цена на 1 год—**7** р., на 6 мес.—**3** р. **50** к. на 3 мес.—**1** р. **75** к.

Только подписчики могут получить „9 кн. и серию плакатов“.

Подписн. цена на 1 год (9 книг и серия плакатов—**8** руб., на 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** руб., на 3 месяца (2 кн.)—**2** руб.

Подписку и переводы направлять:

непосредственно в Главную Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников пер. (б. Козмодемьянский), д. 8. В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская), № 15.

171 5

Этот адрес надо вырезать и наклеить на конверт.

Изд-ству Высш. и Моск. Сов. Физкультуры
МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Этот заказ надо вырезать из журнала, заполнить ответами на все вопросы и отправить в Издательство.

В Главную Контору Издательства

ЗАКАЗ

Прошу выслать газету „Красный Спорт“ . . . экз.
(сколько)
на . . . . . месяцев, начиная с. . . . . .
(сколько) (какого месяца)
на . . . . . р. . . к.

Журнал „Известия Физической Культуры“ с прилож. . . . . экз., на . . . . . месяцев, начиная с . . .
(сколько) (сколько) (какого
. . . . . на . . . р. . . . к.
месяца)

Серию в 9 книг и плакатов . . . . . экз., на . . . . .
(сколько) (сколько)
месяцев, начиная с . . . . . на . . . . . р. . . . к.
(какого месяца)

Подписную плату, всего . . . . . р. . . . . к. высылаю почтовым переводом.
(сколько)

Подробный адрес заказчика:

. . . . . .
(название учреждения, или фамилия, имя и отчество)
. . . . . .
Губерния . . . . . .
Уезд . . . . . .
Почт. отделение . . . . . .
Село, волость и т. д. . . . . .
Подпись . . . . . .

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ[illegible]СК СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ.

[illegible] РЕПЕТИТОРА

1925
№ 12
ИЮНЬ

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ

ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТЕЙ

для физкружков:

Личная карточка	Ц. 3	к.
Анкета	» 5	»
Сводная ведомость	» 10	»
Сведения	» 10	»
Врачебно-контрольная карточка участника соревнований	» 3	»
Карточка антропометрических измерений	» 10	»
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу . .	» 3	»
Врачебно-контрольн. карточка антропометрич. измерений	» 3	»

Пересылка за счет заказчика

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее $^1/_2$ стоимости заказа

Требования направлять в **книжный склад**
ФИЗКУЛЬТИЗДАТ
Москва, Советская пл., Столешников п., 8.

173-5

СПОРТ-МАГАЗИН

Торгсектора ВСФК

МОСКВА, Столешников пер., 6.
Тел. № 4-39-41.

Весы Фербенкса, ростомеры, динамометры Колена, сфигмоманометры Рива-Роччи, спирометры Фебуса, спирометры Гутчинсона с блоками, циркули Вебера, стетоскопы, измерительные ленты

Высылка наложенным платежом при получении 50% стоимости заказа

Принимаются ЗАКАЗЫ на всевозможные
СПОРТИВНЫЕ ФОТО-РАБОТЫ

Имеются все СНИМКИ
СОРЕВНОВАНИЙ и ВЫСТУПЛЕНИЙ

Обращаться в Спорт-магазин Торгсектора,
Москва, Столешников пер., 6.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Принимается подписка на 1925 г.

Двухнедельный журнал

Известия Физической Культуры

Приложения: { 6 сб. „Теория и практика физкультуры“ / 6 вып. „Пролетарский Спорт“.

Подписн. цена с прилож. на 1 год—**15** р. на 6 мес.—**7** р. **50** к., на 3 мес.—**4** р.

Еженедельная спортивная газета

„Красный Спорт“

Подписн. цена на 1 год—**7** р., на 6 мес.—**3** р. **50** к. на 3 мес.—**1** р. **75** к.

Только подписчики могут получить

„9 кн. серию плакатов“

Подписн. цена на 1 год (9 книг и серия плакатов—**8** руб., на 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** руб., на 3 месяца (2 кн.)—**2** руб.

Подписку и переводы направлять:
непосредственно в Главную Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников пер. (б. Козмодемьянский), д. 8.
В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская), № 15.

171-5.

Этот адрес надо вырезать и наклеить на конверт.

Изд-ству Высш. и Моск. Сов. Физкультуры
МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Этот заказ надо вырезать из журнала, заполнить ответами на все вопросы и отправить в Издательство.

В Главную Контору Издательства

ЗАКАЗ

Прошу выслать газету „Красный Спорт“ . . . экз.
(сколько)
на . . . . . месяцев, начиная с . . . . . .
(сколько) (какого месяца)
на . . . . . р. . . к.

Журнал „Известия Физической Культуры“ с прилож. . . . . экз., на . . . . . месяцев, начиная с . . .
(сколько) (сколько) (какого
. . . . . на . . . р. . . . к.
месяца)

Серию в 9 книг и плакатов . . . . . экз., на . . . . .
(сколько) (сколько)
месяцев, начиная с . . . . . на . . . . . р. . . . к.
(какого месяца)

Подписную плату, всего . . . . . р. . . . . к. высылаю почтовым переводом.
(сколько)

Подробный адрес заказчика:

. . . . . .
(название учреждения, или фамилия, имя и отчество)
. . . . . .
Губерния . . . . . .
Уезд . . . . . .
Почт. отделение . . . . . .
Село, волость и т. д. . . . . .
Подпись . . . . . .

ЦЕНА 50 КОП. *Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 июня 1925 г. № 12

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 ».
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

ИСАЕВ

К ПЕРВОМУ МЕЖСОЮЗНОМУ ПРАЗДНИКУ ФИЗКУЛЬТУРЫ

В текущем году (от 6/IX до 13/IX) президиум ВЦСПС постановил провести межсоюзный праздник физкультуры, с участием семи союзов: металлистов, железнодорожников, горняков, текстильщиков, совработников, химиков и печатников.

Каждый из этих союзов на праздник посылает по 5 групп в 20 человек, выделяемых на губернских соревнованиях по линии соответствующих губотделов. Таким образом, в межсоюзном празднике примут участие 700 членов союза—физкультурников.

Президиум утвердил ориентировочную смету, которая предусматривает расходы на организацию праздника, которые лягут на ВЦСПС, ЦК и губотделы союзов—на организацию губернских соревнований, отправку физкультурников в Москву, на питание и организацию самого праздника в Москве.

Значение первого межсоюзного праздника в развитии союзной физкультуры при правильной его организации будет совершенно исключительным в смысле выявления достижений союзов в этой области работы и в смысле привлечения к нему внимания союзных организаций и массы членов союзов.

До сих пор еще не все профорганизации полностью учитывают все значение широкой организации союзной физкультуры, не только как средства оздоровления союзных масс, но и как средства сплочения и организации масс вокруг своих профессиональных организаций.

Опыт работы союзной физкультуры, в особенности крупнейших профорганизаций, показывает, что этот вид союзной культработы является в высшей степени привлекательным членам союза.

За последние два года в практику союзной физкультуры входит, как правило, устройство массовых праздников в форме парадов, соревнований и других показательных выступлений. В этом отношении особенно показательна работа по физкультуре московских, ленинградских, ярославских, смоленских и пр. профсоюзов, насчитывающих десятки тысяч физкультурников.

Такая армия растет не случайно и требует к себе внимания и организационного закрепления по всей союзной линии. Не случайно становится бытовым явлением наших празднеств непременное участие физкультурников на демонстрациях, в клубе, на массовых празднествах и т. д.

Профорганизации не могут пройти мимо массовой тяги рабочих к физкультуре, и поэтому в порядке дня союзной культработы—учет достижений, недочетов и оформление союзной физкультуры, как одного из видов культработы союзов.

Таким образом, намеченный к проведению ВЦСПС и ЦК союзов первый межсоюзный праздник физкультуры как нельзя более кстати сосредоточит внимание профорганизаций на вопросах физкультуры, начиная от клубного кружка и до центральных союзных организаций.

В подготовительных работах к празднику стоит ряд организационных задач, и на первом месте привлечение широкого общественного внимания к этому празднику не только профессиональных организаций, но и массы членов союза.

Каждый член союза должен знать, что физкультура является не блажью отдельных „любителей-спортсменов", а культурным движением на пути оздоровления, на пути сплочения рабочих масс вокруг своей профессиональной организации.

И вряд ли еще другая форма союзной культработы даст возможность в такой привлекательной и доступной форме демонстрировать мощь и сплоченность союзной организации, сплоченность рабочего класса.

Значение первого межсоюзного праздника для общесоюзной физкультуры подчеркивается тем

фактом, что к этому празднику ВЦСПС приурочивает широкое совещание союзов по физкультуре, с участием крупнейших губернских и центральных профорганизаций.

Вопросы организационные (кружки в клубе, руководство физкультурой, связь с советом физкультуры, содержание работы, виды физкультуры и т. д.), требуют своего оформления.

На ряду с этим должен быть учтен опыт мест, подведен итог летней культработы и намечен общий план работы по физкультуре на зимний период.

Вот основные вопросы, которые должны стоять в порядке дня намеченного совещания.

Проведение первого межсоюзного праздника по физкультуре в своем итоге должно дать не только учет достижений и недочетов в области чисто физкультурной, но и в области организационно воспитательной.

Специальному учету необходимо подвергнуть не только физкультурные моменты (врачебные достижения и др.) но и организационные: внутренняя организация кружка, знакомство кружковцев с задачами физкультуры, самодеятельность, работа в массах и др., а также степень обще-политического и профессионального развития.

Первый межсоюзный праздник физкультуры—общее дело профессиональных союзов. Организационная подготовка к его устройству и самое проведение праздника—должны встретить самое широкое внимание профессиональных организаций и союзной прессы путем популяризации праздника и его задач среди членов союзов и содействием в его проведении.

Только при таких условиях будет обеспечен успех праздника, который явится новым этапом в развитии союзной физкультуры.

Д-р Г. БИРЗИН

МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАВЫКОВ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ТРУДОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНИКА

(Обращение к инструктору, старосте, сознательному физкультурнику)

Одной из основных задач физической культуры мы считаем рационализацию нашего быта. Об этом достаточно было написано статей и брошюр, в этом никто не сомневается. Практические советы по этому поводу должны быть известны каждому инструктору, каждому сознательному физкультурнику. А, между тем, стоит поближе подойти и познакомиться с жизнью рабочей физкультурной молодежи, и все же недочеты режима, против которых выступала наша физкультурная печать, приходится вновь и вновь находить; очевидно, что агитация в письменном виде не могла еще дать тех результатов, которых мы от нее ожидали. Воспитание здоровых привычек дело не легкое, к нему необходимо привлечь наших инструкторов, старост физкультячеек, втянуть каждого сознательного, уже живущего здоровой жизнью физкультурника, и совместно с врачем дружными силами, ударным порядком итти войной на старый быт. Укрепляя пропаганду устным словом, личным примером, привлекая к этому делу весь коллектив, следует завоевывать одну позицию за другой. Пропаганда идей оздоровления быта обязательно должна быть вкраплена в практические занятия физическими упражнениями. Пользуйтесь каждой возможностью сделать нужное указание вашим менее сознательным товарищам. Не ограничивайтесь шаблонным проведением урока или тренировочных занятий. Поближе подходите к молодежи. Побывайте в производстве, где протекает значительная часть дня рабочего. Ознакомьтесь с условиями, в которых протекает его работа. Обратите внимание на воздух в рабочем помещении, на положение тела во время работы, попытайтесь оценить ту нагрузку, которую имеет интересующий вас товарищ или группа. Таким образом-у вас явится наглядное представление об этой части рабочего дня. Узнайте у ребят, как они питаются, зайдите в столовую, оцените количество и качество принимаемой пищи. Не постесняйтесь забраться к ребятам в общежитие или на их частную квартиру. Вашим опытным глазом отметьте все те недочеты, которые бросились вам в глаза. Только таким образом у вас получится действительное представление о жизни членов ячейки, только таким путем вы сможете, имея конкретный материал, вести пропаганду в нужном вам направлении, только так вы сможете учитывать результаты вашей культурной работы.

Первой вашей задачей будет раз'яснение ребятам и девчатам значения сна для организма. Об'ясните им, что сон является лучшим отдыхом, что во время сна удаляются и уничтожаются вредные продукты обмена, что организм чистится и ремонтируется перед дневной работой, что экономия времени за счет 8-часового сна не экономия, а самообман, что продолжительность сна зависит от возраста и напряженности работы.

Уговорите ребят следовать выясненным положениям, и во время занятий поверяйте, кто из них держит уговор, почему не выполняет его. Так мало-по-малу вы привьете им эту привычку.

В связи со сном раз'ясните значение отдыха во время профработы, отдыха в конце недели, отдыха во время отпуска.

Следующей темой можете взять вопрос о питании. Проработайте его во время одного из ваших занятий. Выясните, кто из ребят, когда и как питается. Укажите на правильность и недочеты питания и опять-таки коллективно договоритесь по этому вопросу. В последующие занятия опрашивайте ребят, следуют ли они установленной схеме. Если есть неправильности по отношению ко времени физических упражнений, например, если кто-нибудь явился на занятия только что пообедав или, наоборот, целый день почти ничего не ел, не допускайте его к занятиям и раз'ясните вновь ребятам, почему все это делаете.

Затем начинайте ратовать за чистоту. Чистота тела, одежды, жилища, ничто не должно пройти мимо внимания физкультурника. Шаг за шагом добивайтесь результатов. Во время занятий следите за чистотой тела и одеждой ребят. Подтягивайте отстающих от общего уровня. Сюда же можно отнести развитие борьбы с вредными привычками: курением, употреблением алкоголя и т. п. Большая работа вам предстоит по втягиванию ребят к уходу за телом. Вы должны им выяснить основные принципы закаливания и физической тренировки. Каждый физкультурник должен знать основы строения и деятельности кожи. Воздушные ванны, солнечные ванны, водяные процедуры и самомассаж должны войти в быт каждого рабочего физкультурника.

Наконец, перед вами задача увязки всего рабочего дня подростка, установление режима на основах физкультуры. Для того, чтобы и здесь не остаться догматичным и достичь успеха, не ограничивайтесь рекомендацией определенного шаблона, а совместно с ребятами обсудите этот вопрос, выясните определенные положения и научите ребят строить самим по определенному плану свой день. Используйте все те указания, которые вам дала Лига Времени и Научной Организации Труда. Для того, чтобы получить материал для беседы, а также для определенных выводов, как в любой данный момент о распределении рабочего дня, так и для того, чтобы при повторном учете сделать вывод о том, научились ли ребята экономить время и насколько можно воспользоваться хотя бы способом учета т. Штильрейна (журнал „Время“ № 1, 1923 г.).

6 сентября 1923 г., четверг.

А. Иванов, журналист.

№№ по пор.	Литера	Статья расхода времени	Время окончания расхода		Сумма расхода	
			Час.	Мин.	Час.	Мин.
1	О	Сон	7	00	8	27
2	С	Уход за телом	7	16	0	16
3	С	Приготовление пищи	7	31	0	15
4	С	Завтрак	8	03	0	32
5	Т	Ходьба на службу	8	48	0	45
6	Т	Служебные переговоры	9	52	1	04
7	Т	Разбор корреспонденций	11	35	1	43
8	Т	Работа над статьей	12	51	1	16
9	Т	Служебные переговоры	13	04	0	13
10	Т	Дела по месткому	13	19	0	15
11	—		—	—	—	—
12	Т	Чтение газет	14	02	0	47
13	С	Обед	14	39	0	37
14	Т	Обработка корреспонденций	15	11	0	33
15	Т	Диктовка	15	53	0	42
16	Т	Ходьба в типографию	16	12	0	19
17	Т	Переговоры в типографии	16	21	0	09
18	Т	Ходьба домой	16	32	0	11
19	С	Уборка	16	46	0	14
20	К	Чтение	20	03	3	17
21	О	Прогулка	20	27	0	24
22	Р	Кино	22	01	1	34
23	О	Прогулка	22	17	0	16
24	С	Ужин	22	33	0	16
25	О	Сон	24	—	1	27
		Итого	—	—	24	—

По истечении нескольких дней статьи расхода времени систематизируются по группам (литерам): „о"—отдых (сон, прогулка, полный отдых) „с"—самообслуживание (умывание, обтирание, уход за телом, приготовление пищи, еда, уборка помещения), „к"—самовоспитание (чтение книг, посещение лекций, занятия в кружках), „т"—труд (ходьба на работу, собственно работа), „р" -развлечения и т. д.

Пользуясь такой карточкой или карточкой иного типа (см. „Время" № 1, 1923 г., статья А. Иванова) вы натолкнете ребят на мысль учета своего времени и в связи с этим будете выдвигать определенные положения режима дня.

Основой послужат вам два момента—сон и профессиональная работа. Вокруг этих моментов распределяются: время приема пищи, уход за телом, отдых, общественная работа, самообразование, физические упражнения и весь режим пропитывается физкультурными навыками.

Отдельно придется разобрать с ребятами вопрос о дополняющих упражнениях в связи с условиями профессиональной работы. С последней инструктор должен лично ознакомиться. Направляющие мысли он найдет в статье А. Сенюшкиной в № 7—8 „Известия Ф. К." 1925 г.

Итак, от вас, товарищи инструктора, старосты и сознательные физкультурники, зависит победа на этом фронте. Не воспитывайте узких спортсменов или гимнастов. Прививайте гигиенические навыки каждому втянутому в кружок рабочему или работнице, для того, чтобы они действительно стали настоящими физкультурниками, чтобы через них можно было внедрить все наши начинания в широкие массы и добиться ощутительных результатов оздоровления страны.

Как вспомогательный материал для бесед можно порекомендовать все издания „Физкультиздата", кроме того:

„Беседы по гигиене"—А. И. Макушина, Госиздат 1925 г.

„Физиология труда"—Б. И. Словцова, изд. Френкель 1924 г.

или „Физиология труда"—В. В. Ефимова, изд. „Экономическая Жизнь" 1925 г..

„Физкультура и быт"—А. А. Зикмунда, изд. Всероссийского Пролеткульта, 1925 г.

„Физкультура работницы",—В. В Гориневской, изд. МГСПС 1925 г.

НАШИ ФУТБОЛИСТЫ В ТУРЦИИ

Сборная команда Москвы и Ленинграда, сыгравшая 2:2 в Константинополе со сборной города. Турки в фуфайках со звездой.

С. ШИТИК

МАССЫ, ИГРЫ И СВОБОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Игры, как метод вовлечения масс в физкультуру и творчество в играх

Среди животрепещущих вопросов, стоящих в данный момент пред физкультурой, центральное место занимает вопрос о вовлечении в оздоровление широких рабоче-крестьянских масс. Работники физкультуры ломают головы над „массовой физкультурой", упорно ищут пути и методы подхода к массе. Чем же это вызвано, почему бы не дать развиваться физкультуре „самотеком", „методом постепенного накопления". Ответ на эти вопросы мы получим, если глубоко вдумаемся в постановление XIII с'езда РКП о работе по физкультуре среди молодежи. Вот что говорит это постановление: „РЛКСМ совместно с профсоюзами, в связи с намечающейся тенденцией к физической деградации молодежи, в частности учащейся молодежи, должен усилить свою работу в области физической культуры в самом широком смысле этого слова (физкружки, экскурсии, спорт, пропаганда гигиены и пр.). Формы организации и метода работы в них должны тщательно учитываться РЛКСМ, который через подобные организации может охватить еще более широкий круг трудящейся молодежи". Итак, тенденция к физической деградации заставляет усиливать работу по физкультуре среди молодежи. Что же касается взрослых, то тут и подавно необходимы меры усилительного характера.

Применение методов массовости в работе по физкультуре диктуется, с одной стороны, крайней слабостью жизненных сил пролетариата, его истощением за периоды империалистической и гражданской войны и угрозой вырождения, что заставляет принимать меры к вовлечению в оздоровление всей огромной массы рабочих сразу; с другой стороны—ограниченность средств, в особенности инструкторских сил, не позволяет развернуть в широком масштабе углубленную работу, тем более, что масса, как общее правило, вовлекается в кружковую работу исподволь, чем лишний раз подтверждает правильность принципа: „переход от интересного к неинтересному".

Отсюда вытекает, во-первых, что принцип массовости лучше всего осуществляется в упражнениях естественного порядка, доступных неподготовленной массе, простых, не требующих предварительной выучки и сложных принадлежностей, могущих охватить сразу большое количество участников и рассчитанных на текучий переменный состав.

В особенности желательны такие упражнения, в которых несложность первоначальных приемов и доступность для масс сочетаются с одновременностью действий большого коллектива и где корректив идет естественным путем. Иначе говоря, движения должны исходить непосредственно от участников, имеющих полную возможность проявлять свою инициативу. Это тесно связано со следующим, вторым требованием, выдвигаемым принципом массовости—заинтересованности или увлечением участников. Ни для кого не тайна, что из года в год наблюдающиеся на окраинах Москвы и в провинции кулачные бои, несмотря на всю свою жестокость и опасность, привлекают много участников; никто не станет оспаривать, что футбол, „наперекор стихиям", то ютился загнанный в подполье—на задворках, увлекая даже членов кружков физкультуры, то вновь начинал сиять всеми цветами радуги на перекрестках, бульварах и площадках Москвы. Стоит проанализировать, откуда все это берет начало и станет понятной вся жизненность и естественность этой стихии.

Это именно та активность, которая заложена в каждом человеке и которая находит себе выход в выбираемых увлекательных упражнениях. Принцип массовости в физкультуре должен обеспечить еще одно очень важное требование, пред'являемое ко всем видам культработы: он должен содействовать всестороннему гармоническому развитию. При этом под „гармоническим развитием" следует понимать развитие членов коллектива не только в психо-физическом отношении, но и в вопросах бытового, социального, политического, экономического, общеобразовательного, художественного характера. Физическая культура рабоче-крестьянских масс не есть самодовлеющая дисциплина и не может мыслиться оторванной от общей системы воспитания. В ее задачу совершенно не входит исключительное наращивание грубой силы—„накачивание мышц". Поэтому, заботясь прежде всего и почти исключительно о здоровьи, она должна отдавать предпочтение таким упражнениям, которые, на ряду с развитием нервно-мышечного аппарата, позволяли бы выйти за пределы узко-физического воспитания. Между различными видами физ. упражнений одно из главных мест занимают игры. Очень много есть сторонников рассматривать игры, как пустую забаву, бесцельную трату времени. Некоторые отводят играм совершенно недопустимое место—приманки, после чего отбрасывают их, как негодную, сослужившую службу, вещь. В то же время молодежь готова все дни напролет развивать себя в играх, сама их подбирает и регулирует. Игры не в пример хуже исследованы, чем любой из иных видов физкультуры. Влияние игр на пролетарскую молодежь не исследовано ни с точки зрения профессиональной, ни климатической, ни с культурно-бытовой.

В то же время никакой метод,—ни сухое чтение лекций, ни беседа, ни скучные упражнения, не могут дать того, что дают веселые коллективные игры для вовлечения в физкультуру. Польза и значение игр в этом отношении были своевременно учтены, как военным ведомством, так и ЦК РЛКСМ, рекомендовавшими игры, как метод вовлечения молодежи не только в физ. упражнения, но и в углубленную политико-просветительную работу. Проф. Фр. Кейера отмечает, что „игра имеет особенную цену для взрослых, которые часто после долгой дневной работы ищут вечером отдых в какой-нибудь игре" *). Тот же проф. Кейера говорит, что, если в своей первоначальной стадии игра есть простое удовлетворение инстинктов, то в дальнейшем она, все более и более развиваясь и усложняясь, принимает идеальную форму и переходит в искусство.

Следует раз навсегда отбросить пренебрежительный или снисходительный взгляд на игры и признать за ними громадное воспитательное значение. Как в раннем, детском возрасте человек в играх развивает свои способности и готовится к будущей серьезной деятельности, так и в юношеском и даже в следующих возрастах он, играя, совершенствует себя, усложняя свои упражнения знакомится с новыми приемами, углубляет свои знания, производит опыты и, упражняясь в коллективе и во имя коллектива, творит. Естественность и привлекательность приемов в массовых играх гарантируют им полный успех у участников.

В играх простых, интересных принимают участие все желающие в любой момент, получая от этого пользу для здоровья в самой непринужденной обстановке. Что же касается „всестороннего гармонического развития", то в этом отношении игры не имеют равного соперника, воспитывая в играющих такие навыки и качества, которые иным путем вряд ли удалось бы развить. В этом все их громадное прикладное значение. Чем больше элементов физических, психических, политических, культурных и друг. входят в игру, тем она ценнее и тем больше ее значение. Допуская варьирование в любом направлении, игры помогают воспитывать в отношении: психо-физическом, интеллектуальном, политическом, профессиональном, культурно-просветительном и, даже, военном.

Все вышесказанное дает право утверждать, что игры являются незаменимым средством внешкольной работы с массами и что они могут служить отправной точкой для дальнейшей, углубленной работы по физкультуре. Самое важное гигиеническое значение игр—занятия на свежем воздухе и они должны проводиться насколько возможно и зимой и летом на открытой площадке. При этом должна соблюдаться основная линия - вовлечение в игры всех присутствующих и желающих. Интерес к игре у зрителей всегда настолько велик, что не разрешить им принять в ней участие было бы преступлением против задач физкультуры.

---

*) Проф. Кейера. „Детские игры". Исследование о творческом воображении у детей". Перев. Пичетта. Москва, 1908 г.

Проводимые по определенному плану и в течение известного промежутка времени, игры выполнят свое основное назначение: постепенно приучат игроков к элементарным физ. упражнениям и санитарно-гигиеническим навыкам, помогут оздоровлению и втянут в углубленную работу. Начинаясь с простейших, массовых, игры все более усложняются и разветвляются по разным направлениям, переходят в сложные атлетические игры, в них вводится изучение спортивного бега, прыжков, метаний, борьбы и т. д.

Во время игр участникам даются указания, как надо дышать, бегать, прыгать, жестикулировать, метать, петь, т.-е. идет попутное обучение, расширяющее кругозор, заставляющее играющих подумать о регулярном самоусовершенствовании и заботиться о здоровьи в быту. С этого момента начинается влияние игр на образ жизни в домашней обстановке, в семье. Переход от массовых игр к кружковой работе выразится в сознательных тренировках в беге, прыжках, метаниях и т. д, так как играющие наглядным путем убедятся, что изучивший правильный стиль бега или метаний будет лучше бегать в эстафете, ловить мяч в гонках мячей. В играх все равны, партии подбираются равные по силам и имеющие одинаковые шансы на успех; без коллектива отдельный игрок—ничто. Кто больше занимается, кто больше здоров и закален, тот более полезный член коллектива. Чтобы быть полезным в своей партии, чтобы не подвести ее, а иногда даже выдержать за нее удары и спасти положение—каждому игроку приходится серьезнее заняться собой, иначе он будет чувствовать себя никчемным, а это чувство хуже всего.

Простая интересная игра завлекает постепенно массу; затем идет параллельное самоусовершенствование, основанное на индивидуальных особенностях и, наконец, простая игра массового характера переходит через серию тренировочных игр к сложной атлетической игре, снабженной большим количеством правил и требующей большой предварительной выучки. Как же правильнее использовать массовые игры, чтобы получился желаемый результат, чтобы был на деле осуществлен переход к углубленным занятиям физкультурой?

Самое главное вначале—суметь заинтересовать игрой, преподнести ее участникам в удобоваримой форме, без большого нагромождения правил, с известным комическим уклоном. Первоначальный подбор игр зависит от того, какие задачи ставят себе организаторы. Тут может быть и политический, и профессиональный, и военный уклон. Где масса слабо развита в полит. отношении, где она не спаяна в коллектив и не знакома даже с элементарными приемами организации—там вводится в игры элемент политический, в виде полит-лото, полит-хороводов, полит-шарад, игр с пением революционных песен, или путем введения полит-вариаций в такие игры, как „Рыбы, звери, птицы“, „Щепки летят,“ придав им полит-содержание: в первом случае „Большевик“, соглашатель, фашист“ (большевики—Зиновьев, Каменев и т. д.; соглашатели—Макдональд, Вандервельде, Каутский; фашисты—Цанков, Гинденбург, Муссолини), во втором „Чичерин стоит“ (Эррио—летит, Макдональд—летит и т. д.). Игра с такой массой должна помогать постепенной ее организации, коллективной спайке. В ином случае

Интернациональный матч Турция—СССР в Ангоре

Наверху — момент игры у турецких ворот; наша центровая тройка обыгрывает защиту Турции. Внизу — гол, забитый команде СССР турками с офсайда, в конце концов не засчитанный судьей; запоздалый бросок Соколова на мач.

потребуется введение в игры военного элемента, тогда игра варьируется в этом направлении, чтоб познакомить участников с приемами защиты и нападения. Такие игры, как „Наступление", „День и ночь" и др. позволят ввести военные элементы, например изучение приемов переползания, „на руку", „на изготовку", прикладки и т. д.; в них же могут быть введены элементы пения, декламации, гимнастические и т. д.; сигнал или вывоз делается в самый неожиданный момент, когда играющие несколько утомятся. Очень важно поощрять варьирование игр самими играющими, с тем, чтобы они, поняв все их разнообразие, пристрастились к играм, приучились ежедневно бывать на спорт-площадке. Когда игрок почувствует, что „дело мастера боится", что он стал хозяином и творцом игры—он будет способен каждую свободную минуту посвящать этому делу. Посмотрите на физкультурную молодежь, как она часами готова проводить время в игре „Мяч в воздухе", как она изощряется в приемах метания и ловли мяча, какое оживление написано на лицах юношей и девушек от торжества победы над трудной техникой игры—это ни что иное, как выражение победы творца, сумевшего постигнуть все тонкости дела; то же творчество сквозит и в беспорядочной тренировке „долбления по голу", когда взрослые, юноши и дети, перемешавшись, забыв разницу в возрастах, стремятся победить небольшой, беззащитный, но непослушный футбольный мяч. Это все творчество, пытливость человека, отличающие его от остального животного мира и ведущие его к окончательной победе над стихиями природы. Без такого творчества человек погиб бы и не достиг того культурного развития, до которого он дошел и который неизменно будет повышаться Игры как нельзя лучше содействуют развитию творчества, при этом, чем выше культурный уровень, тем игры разнообразнее и сложнее. Поощрять игры—это значит развивать в массах инициативу и самодеятельность.

Варьирование игр, как уже было указано, может итти в любом направлении, в зависимости от поставленной конечной цели: в одном случае, в результате ряда гонок и простых игр, связанных с переноской тяжестей и трудпроцессами, может образоваться сложная проф-игра, в виде трудсоревнования, позволяющая определять степень развития в игроках трудовых навыков в работе с молотом, с тяжестями; в другом—простые полит-игры перейдут в сложные полит-постановки, массовые действия; в третьем—игры с военным уклоном позволят создать ряд военных атлетических игр, включающих в себя различные боевые элементы, необходимые для развития красного бойца; драматические игры в дальнейшем развернут живую газету, агит-постановки и т. д.

Предопределить формы, в какие выльется варьирование той или иной игры, невозможно, да и не нужно: творчество будет итти параллельно с общим развитием масс.

Необходимо лишь создать для этого соответствующие предпосылки и следить, чтобы в основном оно не расходилось с основными принципами внешкольной работы с рабоче-крестьянскими массами, коллективизмом политическим революционно-классовым уклоном и всесторонним гармоническим развитием.

Гребной спорт в Ленинграде

Вверху — образцовая женская четверка яхт-клуба Ленинградского губернского совета профессиональных союзов в свободное от тренировки время „учится грести" на простой прогулке. Внизу — женская восьмерка того же клуба наблюдает за гонками яхт. В центре—первая народная гонка на лодках прогулочного типа. Гребля на прогулках в Ленинграде получает в настоящее время широкое распространение, что заслуживает особого внимания и подражания при нашей бедности спортивным инвентарем.

Фот. Ждановский.

Первая народная гонка

В Ленинграде существует целая серия различных типов народных судов—лоцманки, под'ездные челны и проч. Все они вырабатывались на практике в условиях промысловой жизни. На снимке—простейшее и вместе с тем наиболее удобоприменимое во всех условиях судно, т. н. дзойка-полугичка.

А. ЖЕМЧУЖНИКОВ

ТРЕНИРОВКА ПЛОВЦА

Современные взгляды на занятия физическими упражнениями спортивного характера, т.-е. на тренировку в них и участие в соревнованиях, как способ проверки проделанной над массой или над самим собой работы, требуют непременного применения точного тренировочного расписания, которое, с одной стороны, способствовало бы достижению максимальных результатов и с другой—гарантировало бы от возможных перенапряжений, перетренировок, так как последние тяжело отзываются на здоровьи и губительно сказываются на показываемых спортсменом результатах.

Но не только в рационально построенной тренировке лежит залог последующих успехов. Понятие тренировки гораздо шире, чем принято думать, и оно вмещает в себе вопросы правильного распределения труда, отдыха и сна и правильного питания.

Очевидно, что укрепление организма, накопление энергии и связанный с ним и с тренировкой прогресс в любом виде спорта должны базироваться на этих общих гигиенических условиях.

Тренировочная нагрузка, добавленная к обычной трудовой нагрузке, пред'являет к нашему организму в значительной степени повышенные требования и невнимательное отношение к отдыху и сну либо приводит к острому переутомлению, с нередко развивающимся вслед малокровием, неврастенией и общим истощением, либо, если организм все же приспособляется к этой постоянной расточительной трате энергии, через 3—5 лет напряженной работы развивается преждевременное увядание, выражающееся в общем его ослаблении, в потере энергии и подвижности, вялости и почти полном исчезновении интереса к физическим упражнениям. Такое неосторожное к себе отношение у нас постоянное явление и для наших чемпионов особенно характерно блистание год-два в первых рядах и затем полный уход со сцены, тогда как за границей нередко в течение 10—15 лет имя какого-либо спортсмена не сходит со страниц газет и журналов.

Из практических мероприятий здесь можно остановиться на следующем. Во-первых, число часов сна необходимо довести до твердой цифры 8 и в случае потребности увеличить его до 9. Если по каким-либо обстоятельствам не удается выкроить это время ночью, недостающие часы нужно постараться наверстать дневным сном после работы (1—2 часа). Не стоит смущаться тем, что некоторым не удастся сразу привыкнуть к дневному сну, хотя привычку эту приобрести не трудно, но нужно помнить, что даже простой отдых в кровати (без чтения) сам по себе очень много дает уставшему организму. Дневной сон не роскошь и не прихоть бездельника—это необходимая поправка, вносимая в наш распорядок отдыха и труда.

Не меньшее значение имеет правильное питание. Нужно отказаться раз навсегда от обычая выходить утром на работу с пустым или полупустым желудком. Работа с пустым желудком пойдет не за счет принятого с едой питательного материала, а за счет составных частей клеток нашего тела, что ослабляет сопротивляемость и жизнеспособность нашего организма.

Утром должен быть обязательно с'еден плотный завтрак (каша, суп, масло, яйца, сыр). Второй прием пищи должен быть произведен в 12—2 часа дня, третий в 5—8 час. вечера. На ночь же следует ограничиться стаканом молока или очень легким ужином.

Нельзя много пить после еды (все равно что) и тренироваться ранее $1^1/_2$—2 час. после плотной еды—и то и другое дает слишком большую нагрузку нашему сердцу.

Перечисленные правила режима должны обеспечить тренирующемуся условия, оберегающие его от переутомления.

Но нельзя ли как-нибудь определить степень утомления об'ективно? Можно. Здесь на помощь приходит взвешивание тела, проводимое не реже трех раз в неделю, лучше ежедневно, перед тренировкой. С началом тренировки вес в течение приблизительно недели падает довольно резко и затем останавливается на какой-нибудь цифре, которая либо не изменяется, либо начинает уменьшаться очень постепенно. Правильная тренировка должна сопровождаться этим постоянным весом. Дальнейшее падение веса, допустимое только у жирных суб'ектов, должно сейчас же повести за собой сокращение нагрузки. Сначала можно попытаться увеличить число часов отдыха или сна. Если это невозможно или не помогает, нужно уменьшить тренировочную нагрузку на 15—30%, либо вводя в тренировочный цикл дни отдыха, либо уменьшая число проходимых в день дистанций (при коротких дистанциях), либо уменьшая их в длину (при длинных дистанциях).

При выборе дистанций для тренировок приходится считаться с анатомо-физиологическими данными каждого человека. Люди невысокого роста, сильные, энергичные, быстрые больше всего подходят для коротких дистанций (25—100 м.). Возраст здесь не играет большой роли. И юноши и люди за 35 лет могут показывать прекрасные результаты.

Средние дистанции (200—1000 м.) более требовательны. Здесь нужны высокие, крепкие, с длинными руками и ногами пловцы. Лучшие годы для них 25—30 л., когда уже сформировавшийся организм легко переносит большую функциональную нагрузку.

Для длинных дистанций (1000, 3000 и более метров) основным условием является хорошая пловучесть тела, которая слагается из легкого веса, не очень массивного костяка и не очень обильной мускулатуры, при хорошо развитом подкожно-жировом слое. Последнее необходимо стайеру и как условие, предохраняющее от быстрого замерзания при продолжительном пребывании в холодной воде. Возраст этой группы пловцов, можно сказать, не ограничен. Нередко они достигают своего расцвета к 35 годам, а в отдельных случаях выступают с успехом почти до 50 лет. Знаменитому французскому стайеру Вассеру больше 50 лет.

Кто по состоянию здоровья не должен заниматься плаванием? Кроме общих противопоказаний, существующих для всех видов физических упражнений, плавание может принести вред худым, малокровным, нервным, с расстроенным обменом веществ (замедленным или, наоборот, текущим очень быстро) людям, так как резкая физиологическая реакция, вызываемая плаванием и сопровождающаяся обильной тратой энергии, является для них непосильной нагрузкой.

В основу построения тренировочных схем входят следующие элементы: быстрое прохождение дистанции, в 2-3-4 раза меньшей, чем тренируемая (основная); медленное прохождение с большим вниманием на правильную технику дистанций, в $1^1/_2$—2 раза превышающих основную. Плавание с ускорением, начиная с редких, спокойных и сильных движений, переходя постепенно на хороший ход, сохраняя силу и четкость отдельных движений и заканчивая последнюю $^1/_5$—$^1/_6$ часть дистанции с максимально возможной скоростью. Ускорение должно развертываться очень равномерно с начала до конца дистанции.

Тренировка должна быть ежедневной и после 6—8 тренировочных дней прерывается 2—4 днями полного отдыха, лишенными всякой физической нагрузки. Иначе, при обычно практикуемом однодневном отдыхе, организм нередко не успевает освободиться полностью от имеющейся усталости и постепенно, шаг за шагом, приходит к перетренировке, аннулирующей всю проделанную работу.

Перед соревнованием на короткие дистанции отдых не должен быть более 2 дней. Перед длинными же, в целях большего накопления сил, его можно увеличить до 4 дней.

При соблюдении перечисленных условий и приводимого ниже расписания у тренирующегося всегда должен чувствоваться некоторый избыток энергии, выражающийся в желании тренироваться, это является основным условием для постоянного улучшения своих результатов. Известный избыток сил обеспечивает столь необходимую в тренировке резкость и силу движений, которые позволяют неуклонно продвигать вперед свои достижения, тогда как даже при небольшом тренировочном утомлении появляющаяся вялость заставляет проходить дистанции не в должном темпе и убивает желание кончать дистанцию и даже вообще тренироваться. Понятно, что этого состояния нужно избегать, так как тренироваться, постоянно заставляя себя лезть в

воду против желания или кончать дистанцию, насилуя себя, вредно для здоровья и безрезультатно в смысле достижений.

Приводимые ниже тренировочные расписания не должны рассматриваться, как абсолютно универсальные. Лица с разной конституцией, с разным запасом сил и выносливости могут их несколько видоизменять. Но изменения эти не должны быть больше 20% общей нагрузки данного тренировочного дня и лучше делать их в сторону уменьшения ее, а не увеличения. Кроме того, нужно избегать всякого плавания, кроме проделываемого по расписанию, или приучать себя к нему с большой постепенностью. Лучшим добавлением здесь будет, конечно, тренировка в ватер-поло, как средство, приучающее совершенно свободно чувствовать себя в воде во всех положениях. Бессистемное же и беспорядочное «купанье» просто отнимает у организма силы и способствует наступлению переутомления и неуспеха.

Правда, молодняку будет казаться недостаточной предлагаемая здесь нагрузка, но пусть он помнит, что быть спортсменом—это значит не только уметь плавать, но и уметь держать себя в рамках строгого режима и разумной тренировки.

В начале сезона не следует сразу плавать по расписанию. Лучше неделю-две посвятить восстановлению забытых деталей стиля, установке дыхания спокойным плаванием на 100—200 м. и вообще «привыкнуть» к пребыванию в воде. Стайера могут это время посвятить проходу в медленном ровном темпе дистанций до 1000—1500 мтр.

В заключение нужно сказать о некоторых нежелательных для пловца «совместительствах». Здесь в первую очередь должны быть выброшены все те виды физ. упражнений, которые ведут к потере организмом жира, „высушивают" его. Это бег (особен. стайерский), (не медленная спокойная пробежка, а тренировка в нем), спортивные игры (футбол, хандбол, баскетбол и теннис) и бокс. Нужно иметь в виду, что все „сухопутные" виды спорта при тренировке в них ведут к потере подкожно - жирового слоя, который как раз является необходимым условием для успешных занятий плаванием. Поэтому заниматься ими можно только в целях общего укрепления, а не готовиться к соревнованиям в них.

Расписание тренировки на 100–200 м.

1 день—2 старта, 2 броска по 15 м., отдых 10 м., 250 м. в $^3/_4$.

2 день—2 старта, 4 броска по 15 м., отдых 15 м., 125 м. с ускорением.

3 день—2 броска по 15 м., отдых 10 м., 300 мтр. спокойно, следя за стилем.

4 день—4 старта, 80 м. быстро, отдых 20 мин., 80 м. быстро.

5 день—100 м. в $^4/_5$, отдых 20 м, 100 м. в $^4/_5$.

6 день—200 м. с ускорением, отдых 30 мин., 200 м. в $^3/_4$

После 6 дней тренировки 3 дня полного отдыха.

Расписание тренировки на 400 мтр.

1 день—800 м. спокойно, не теряя стиля и следя за техникой.

2 день—300 м. в $^3/_4$, отдых 30 мин., 300 мтр. в $^3/_4$.

3 день — 80 м. быстро, отдых 20 мин., 500 мтр. с ускорением.

4 день—150 м. быстро, отдых 30 мин., 600 м., спокойно, следя за стилем.

5 день—350 м. в $^3/_4$, отдых 30 мин., 350 м. в $^3/_4$.

6 день — 2 броска по 40 м., отдых 20 мин., 250 мтр. быстро.

7 день—450 м. с ускорением.

После 7 дней тренировки 3 дня полного отдыха.

Расписание тренировки на 1500 мтр.

1 день—2000 м.

2 день — 200 м. быстро, отдых 30 мин., 500 м. с ускорением.

3 день—1000 м. в таком темпе, как нужно итти 1500 м.

4 день—отдых.

5 день—1500 мтр. *на время.*

6 день — *400* мтр. в $^3/_4$.

7 день—200 м. быстро, отдых 30 м., 500 м. с ускорением.

8 день—2000 мтр. плыть, меняя темп—100 м. тихо, 100 м. быстро, 100 м. тихо, 100 м. быстро и т. д.

После 8 дней тренировки *3—4 дня полного отдыха.*

Примечание 1. Под стартом подразумевается прыжок в воду со стартового плота, высотою в 70 см., лучше всего производимый под чью нибудь команду: «приготовиться.... марш». Пауза между словами команды должна быть не менее *2—3* сек.

Под броском подразумевается проход указанного в тренировке расстояния после стартового прыжка с максимальной быстротой.

Примечание 2. Расписания тренировок на промежуточные дистанции (50, 500, 1000, 3000 м.) не приведено за недостатком места. Их нетрудно составить самому по примеру данных типичных расписаний, положив в основу новых те же принципы.

Москва—Тула—Москва

В. Теодорчук.

7 и 8 июня Московским автомобильным клубом проведены эстафетные велосипедные гонки Москва-Тула-Москва. Весь путь пробега от Москвы до Тулы был разбит на четыре этапа: 1) Москва-Подольск, 2) Подольск-Серпухов, 3) Серпухов-Ненашево, 4) Ненашево-Тула; обратный путь был пройден также в четыре этапа. Победительницей гонки вышла команда Красной Пресни, пройдя весь путь в 14 ч. 17 м. 12 сек., второй—команда Богородска 14 ч. 27 м. 50 сек. На фотографии братья Александр и Виктор Козловы (Кр. Пресня), шедшие первый и последний этапы.

А. ПАНОВ

50% КОМСОМОЛЬЦЕВ В КРУЖКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Последний Всесоюзный с'езд и пленум ЦК РЛКСМ постановил вовлечь в кружки физической культуры 50% членов РЛКСМ и приступил к развертыванию массовой физической культуры в деревне. Проведение в жизнь данного постановления является первейшей необходимостью для дальнейшей работы кружков физической культуры в городе и в особенности в деревне.

Личный состав физкульткружков надо пополнить не только членами РЛКСМ, но и рабоче-крестьянской молодежью и реально приступить к вовлечению в кружки физкультуры взрослых рабочих и крестьян.

Прошедшая зима, благодаря неустойчивости погоды, не дала возможности развернуть массовую работу на воздухе, а в силу ограниченного количества спорт-помещений невозможно было и вообще удовлетворить потребности желающих заниматься физкультурой.

Но, несмотря на это, некоторыефизкультурные кружки, например ленинградский „Спартак", во время зимнего периода вырос с 32000 до 43000 человек. Этот рост в большинстве шел за счет организованных кружков „Спартака" в школах и ВУЗ-ах, благодаря чему процент членов РЛКСМ резко понизился.

В общем числе занимающихся физкультурой в ленинградском и областном масштабе мы имеем от 40 до 50% комсомольского и партийного состава, а если взять отношение общего количества членов РЛКСМ Ленинградской организации к количеству комсомольцев-физкультурников, то последних оказывается примерно 25%, из коих 4% членов и кандидатов РКП (б). По возрастному же составу кружков физической культуры имеется всего лишь 15% взрослых.

Во всесоюзном же масштабе дело обстоит во много раз хуже.

Все это поставило перед последним Всесоюзным с'ездом и пленумом ЦК РЛКСМ боевую задачу улучшения и расширения кружков физической культуры за счет членов РЛКСМ, членов РКП, рабоче-крестьянской молодежи и взрослых рабочих и крестьян.

Для выполнения этой задачи, поставленной перед всем комсомолом, профсоюзами и кружками физической культуры, должен быть максимально использован период нынешнего лета. Ведомства и организации, заинтересованные в проведении массовой пролетарской физической культуры, должны оказывать всемерную поддержку в выполнении данной задачи.

Агитация и пропаганда за физическую культуру комсомолом, профсоюзами и советами физической культуры должна быть перенесена в широкие слои рабоче-крестьянской молодежи и взрослых рабочих и крестьян. Надо, чтобы каждый коллектив комсомола фабрики и завода и т. д. поставил себе задачу вовлечь в ф. к. не меньше 50% членов РЛКСМ и беспартийной рабочей молодежи. Каждая деревенская ячейка РЛКСМ должна стремиться организовать кружок физической культуры, вовлечь в него всех членов РЛКСМ и об'единять вокруг кружков физической культуры беспартийную крестьянскую молодежь и, в особенности, крестьянских девушек.

Каждая культкомиссия и правление клуба должно как можно больше завербовать в кружки физической культуры взрослых рабочих. Волостные и уездные советы физической культуры должны принять меры к распространению физической культуры среди взрослых крестьян. Кампания за вступление в кружки физкультуры должна носить организованный и систематический характер.

Необходимо этот вопрос поставить на всех собраниях коллективов РЛКСМ как в городе, так и в деревне, с широким привлечением на данное собрание беспартийной рабоче-крестьянской молодежи. Для привлечения общественного мнения и пропаганды физкультуры среди взрослых рабочих, вопрос о физкультуре необходимо поставить на делегатских и общих фабрично-заводских собраниях рабочих и на волостных и сельских сходах крестьян.

Все соревнования, организуемые комсомолом, профсоюзами и советами физической культуры должны быть приближены к рабочим кварталам и входная плата должна быть общедоступной для фабрично-заводского рабочего.

Вместе с тем необходимо организовывать массовые районные и уездные спорт-празднества, с широким распространением бесплатных билетов среди пролетарского населения.

На ряду с агитацией и пропагандой необходимо оборудовать спорт-стадионы и спорт-площадки, гребные и плавательные пункты, которые привлекали бы к занятиям физической культурой взрослых и молодежь. Гребные и парусные спортивные клубы, оставшиеся в наследство от старого спорта, должны быть максимально использованы рабочей молодежью и взрослыми, ибо преграды к доступу в эти клубы, которые были раньше, совершенно уничтожены, кроме личного желания каждого заниматься в этих клубах.

Во время летней кампании за физкультуру нужно обратить внимание на рабочие окраины, где безработная, а зачастую и рабочая молодежь устраивает организованные кулачные побоища. Всю эту массу необходимо вовлекать в кружки физкультуры, предоставляя всевозможные льготы при вступлении в кружок и во время самых занятий.

Одной из наиболее важных задач должен стоять вопрос о вовлечении в кружки физкультуры комсомольского и партийного актива, весьма нуждающегося в серьезном физическом оздоровлении. В то же время комсомольский и партийный актив может оказать большую помощь в правильной постановке и руководстве работой физкульткружков и руководящих органов физической культуры вообще.

Задачи, которые выдвинул последний Всесоюзный с'езд и пленум ЦК РЛКСМ, должны встретить реальную поддержку со стороны всех заинтересованных в физическом укреплении и развитии рабоче-крестьянской молодежи и взрослых рабочих и крестьян.

И кружки физической культуры, под руководством советов физической культуры, выполнят стоящую перед ними боевую задачу.

Первый союзный праздник физической культуры — первый смотр физкультурников-профсоюзников, первое подведение итогов в работе союзов по внедрению физкультуры в массы

Физкультура в Иркутске

Физкультура на производстве. Слева—сапожная мастерская артели безработных. Справа—рабочие артели во дворе на занятиях по физической культуре, которые проводятся ежедневно по полчаса в обеденный перерыв. Внизу — слушатели совпартшколы во время занятий по физической культуре на школьном дворе.

Д. КРАДМАН и В. КОРОНОВСКИЙ

ГОД РАБОТЫ ЛЕНИНГРАДСКИХ ПРОФСОЮЗОВ

В июне исполняется год фактического руководства физкультурой рабочих масс, об'единяемых профсоюзами. Подход профсоюзов к этой работе открыл новые большие перспективы в развитии физкультуры, в ее технических завоеваниях и вовлечении масс трудящихся. Однако, как ни странно, союзам пришлось завоевывать право на физкультуру, тратить много энергии на борьбу. Истекший год работы говорит о ненужности и вредности этой борьбы и указывает на пути ее изжития.

Интересно подытожить состояние работы к началу второго года работы на основе статистических данных, разработанных на 1 октября 1924 г., 1 января и 1 апреля 1925 г.

Работа ведется в 20 союзах, отчеты имеются от 18 (в союзах связи и нарпит работа только начинается) и не ведется в союзах горнорабочих (заглохла) и землеса (губотдел незначителен). В представивших отчеты союзах на 1 апреля с. г. имеются секции (бюро) физкультуры, возглавляемые завкультотделами в 11 союзах. К сожалению, далеко не все секции фактически руководят работой мест, предоставляя это райсоветам физической культуры.

Зависит это от малой активности председателей секций и слабой связи с местами, что наблюдается у металлистов, бумажников и железнодорожников.

Численный состав физкультурников в союзах выражается на 1 апреля в следующих цифрах:

Женщин:

14—16 лет	1469 ч. 8%	Всего женщин 7274 ч. или 38,5%.
16—18 „	4049 „ 21%	
18—20 „	1756 „ 9,5%	

Мужчин:

15—18 лет	4964 ч. 26%	Всего мужчин 11845 ч. или 61,5%.
18—23 „	5420 „ 28%	
23 и выше	1461 „ 7,5%	

Детей—4067, всего мужчин, женщин и детей—23185 ч.

Кроме этого, межсоюзными базами (бассейны, зимой катки, буера, сейчас гребной и парусный клуб, гребные станции, студии ф. к. и губшкола инструкторов) обслуживается до 1500 человек и вообще состав в кружках летом возрастает. Учет апрельский невыгоден в численном отношении, так как весной кружки уменьшаются по ряду причин и здесь можно применить пословицу, что „физкультурников по осени считают".

Кампания за вовлечение взрослых дала результаты в отношении возраста 20—23 года, где в сравнении с цифрами на 1 января (28%) получился прирост на 9,5% (37,5%), а свыше 23 лет прирост всего на $^1/_2$% и то за счет союза просвещения, где вообще взрослых больше, чем молодежи. Партийный состав (РКП (б) и РЛКСМ) составляет 9250 ч. против 7800 на 1 января, т. е. 40% против 35%.

Количество кружков выросло с 247 на 257. Такая незначительная разница об'ясняется, во-первых, уточнением подсчета по железным дорогам, ранее дававшим цифры по всей линии, а не губернии и, во-вторых, политикой укрупнения кружков, соединением нескольких в один, более мощный. Этим же об'ясняется уменьшение числа инструкторов с 218 на 190 и увеличение нагрузки на каждого инструктора. Данное количество инструкторов почти исчерпывает наличность квалифицированной инструкторской силы в Ленинграде.

Крупное несоответствие в суммах расхода союзов: на спортодежду 338642 р., а на все остальное 213000 р. за квартал. Эти цифры кричат за необходимость индивидуального обзаведения спорткостюмами, чтобы средства союзов шли на фундаментальное обзаведение стадионами, залами, инвентарем, а не превращались в рваное тряпье.

Число оборудованных мест занятий, по данным на 1 апреля, оставляет желать многого: мы имеем 40 оборудованных и 75 необорудованных зал и 132 площадки. Хорошо оборудованные спорт-залы наперечет, так же, как и площадки, вполне отвечающие программе и методу. Приходится отметить, что даже часть заявленных союзами для межсоюзных игр баскетбольных площадок оказались совершенно непригодными для игры. На создание баз нужно обратить самое серьезное внимание, помехой же служит цеховщина и пристрастие к собственничеству даже мелких кружков, которое изживется с ростом культурности.

В 17 союзах имеются врачебно-антропометрические кабинеты и врачи, разрабатывающие по единому, под руководством секции ф. к. ЛГСПС, плану,

данные измерений. Нужно полагать, что к осени научный контроль над физической культурой в профсоюзах поставлен будет вполне удовлетворительно.

В межсоюзном масштабе за год проведена громадная работа. Результатом ее является создание зимой большого катка, нескольких лыжных станций с 2000 лыж, в настоящее время создание из обломков богато оборудованного яхт-клуба с 37 яхтами, 200 лодками, катерами, верфью, построившей несколько сот лодок и отремонтировавшей академические суда, создание гребного клуба „Красная Звезда", двух зимних бассейнов для плавания и большой летней школы плавания, строящихся двух больших стадионов, районных плавательных и гребных пунктов и теннис-клуба на 10 кордов. В стадии осуществления громадные спорт-залы в рабочих районах. Губпрофсовет создал губернскую школу инструкторов, обеспеченную богато в техническом отношении: зал, инвентарь, костюмы, учебные пособия для каждого учащегося, все, вплоть до трамвайных билетов, и это, конечно, имеет большое значение,—уже сейчас курсанты школы ведут работу в кружках и на массовых экскурсиях более, чем удовлетворительно.

В работе по созданиюмощных межсоюзных баз имеются ошибки, приводящие к убыточности и недостаточному использованию; эти ошибки замечены и будут исправлены, но самые базы, факт их существования, говорят за большую энергию, проявленную Губпрофсоветом в деле физкультуры и за большие возможности, которыми располагают профсоюзы. Опыт на будущее диктует необходимость непосредственной связи межсоюзных организаций с массами, во избежание потери времени в использовании их.

Во второй год деятельности профсоюзы вступают с солидными техническими средствами, большим опытом, достаточным числом работников, с ясными задачами работы и организационным планом и, нужно полагать, что дальше работа пойдет с прогрессивно возрастающими результатами.

Успех работы будет определяться не только материальным и численным ростом, но и укреплением научного базиса профсоюзной физкультуры, в отношении чего профсоюзами тоже делается не мало.

Текущее лето должно протянуть нити содружества и работы с уездами и товарищами других центров Советских Республик, путем товарищеских спортивных встреч с иногородними профсоюзами.

Уже кое-что сделано в союзах по отображению работы в уголках и музеях физической культуры. К осени в Доме Пролетарской Культуры будет богато оборудованный кабинет, который послужит образцом для союзов.

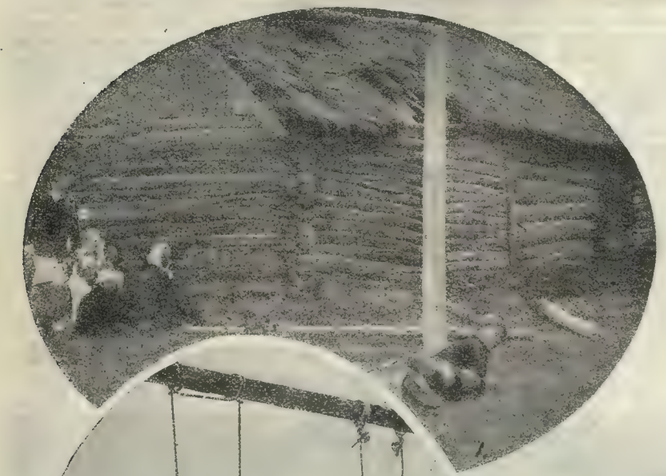
Выпущено несколько книг серии „Библиотека профсоюзной физической культуры".

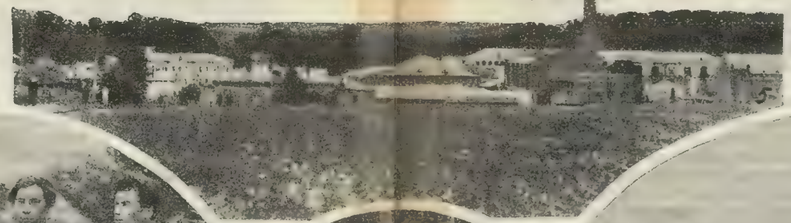
Предстоит также углубить методическую работу и разрешить ряд организационных вопросов. В общем же профсоюзная физкультура на правильном пути.

ЭСТАФЕТЫ 10×1000 ДЛЯ МУЖЧИН И 5×500 ДЛЯ ЖЕНЩИН В МОСКВЕ

Традиционные весенние эстафеты 10×1000 и 5×500 были разыграны в этом году 15 июня, дав большую запись—в мужской эстафете 7 команд младш. группы и 6 команд старшей и в женской по 6 команд в обеих группах. 1. Первая команда Красной Пресни (Бочаров) обходит свою вторую команду на круг на седьмом этапе. 2. Старт женских команд первого разряда в эстафете 5×500. 3. Первая команда кружка Красной Пресни при Красно-Пресненском районном комитете РЛКСМ, вышедшая победительницей в группе первых команд. 4. Передача эстафеты первой командой Красной Пресни на шестом этапе: Смирнов передает Мелентьеву. Очень хорошее в техническом отношении положение принимающего эстафету и передающего. 5. Один из моментов бега 10×1000 для второй группы. Ведет бег представитель кружка им. Подвойского при фабрике Трехгорной м-ры, занявшей первое место в своей группе *Д. В. Ильин.*

НАШ ФОТО-ГЛАЗ





ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕРЕВНЕ И НА ФАБРИКЕ

1. Момент игры в футбол команд спорт-ячеек фабрик „Красный Узбекистан“ и „Константиновской“ в деревне при ст. Лопасня, Курской жел. дор. Вратарь, совсем как московский Соколов, берет мяч, направленный в угол. 2. Упражнения на кольцах. 3. Вольные движения детской группы спорт-ячейки при фабрике „Красный Узбекистан“. 4. Футбольная команда Константиновской фабрики. 5. Общий вид фабрики „Красный Узбекистан“. 6. Женская баскетбольная команда Подольского стадиона. 7. Общий вид города Подольска на реке Пахре со стороны городского парка. 8. Стрельба по тарелочкам на Подольском стадионе. 9. Пирамидковые упражнения „Красная Звезда“. 10. Татарская борьба на Подольском стадионе. Подольскому УСФК стоило бы обратить внимание на то, чтобы эта борьба, пользующаяся большим вниманием у местных татар, получила широкое распространение и проводилась бы в более гигиенической обстановке—без одежды и головных уборов. 11. Зрители на футбольном матче команд спорт-ячеек фабрик „Красный Узбекистан“ — „Константиновская“, выигранный „Константиновцами“.

В. Р. Живаго.

ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ

Тезисы Ц. Б. Юных Пионеров к Всероссийскому совещанию по физвоспитанию в школе

Плохое состояние здоровья широких масс рабочих и крестьянских детей, их физическое и умственное переутомление, повышенная нервная возбудимость, как результат тяжелых годов голода и гражданской войны, а также неурегулирование общественной и учебной работы детучреждений и детоорганизаций требуют принятия срочных массовых мер для оздоровления подрастающего поколения трудящихся.

Одной из таких массовых, наиболее простых и приемлемых в наших условиях, мер является повсеместное создание детских площадок, как центров детской общественности данного района и центров оздоровления детей своей округи.

Организация детской среды, создание здоровой детской общественности в наших условиях немыслимо без активнейшего участия детской коммунистической организации юных пионеров, без руководства пионеров широкими массами неорганизованной и безнадзорной детворы.

Отсюда вытекает и весь характер строительства и работы детских площадок. Он должен целиком соответствовать направлению и устремлениям пионерской работы, детская масса на площадке должна быть связана через пионер-организацию с общественной жизнью взрослых трудящихся, с их революционным строительством борьбы.

В задачи работы на детской площадке, таким образом, входит:

а) максимальное оздоровление детей, путем использования, в первую очередь, естественных факторов физического воспитания;

б) сплочение детской среды вокруг детской коммунистической организации юных пионеров;

в) приобщение детей к общественно-практической работе в посильных для них размерах и формах и прививка навыков коллективного труда общественной жизни.

Эти задачи могут быть выполнены только тогда, когда строительство детских площадок станет делом всей организованной общественности, когда сам путь строительства будет популяризирован среди широких масс трудящихся и будет прост, не требуя больших затрат.

Намечая практические пути развертывания детских площадок, необходимо иметь в виду два основных типа их:

а) площадки районного типа, создаваемые органами ОНО совместно с бюро Ю. П. и общественными организациями для обслуживания детей всего района или частей его;

б) площадки более массового типа, создаваемые отрядами юных пионеров (одним или несколькими совместно), при рабочих, комсомольских и пионерских клубах, при школах I ступени, детских домах, при избах-читальнях и деревенских общественных организациях.

Площадка районного типа создается путем выделения со стороны органов ОНО, совместно с бюро Ю. П. постоянного руководителя, создания совета площадки из педагогов, вожатых, прикрепленных к данной площадке отрядов Ю. П. и выборных от детей, путем оповещения через отряды и общественные организации взрослых широких масс детей, записи их и разбивки на группы, работающие посменно на данной площадке.

Площадка, создаваемая отрядом Ю. П., организуется путем привлечения неорганизованных детей звеньями отряда (каждое звено в 10 человек организует 10 неорганизованных ребят, прикрепляя к звеньям и систематически привлекая к этой работе педагогические силы и представителей рабочих организаций). На этих площадках особого совета площадки не создается, а руководящим органом их является совет отряда Ю. П. с привлечением выборных от неорганизованных ребят и сведущих лиц, работающих по отдельным вопросам, связанным с площадкой.

На всех площадках необходимо максимальное соблюдение гигиенических требований, как в смысле самого подбора ребят, так и непосредственной работы, смены труда и отдыха, применения тех или других видов физических упражнений и спорта и использования солнца, воздуха и воды. Для этого гигиенического контроля необходимо привлечение врачей и педагогов и выработка твердых положений, как в центре, так и на местах, которые бы нормализировали эту работу.

Содержание работы на детских площадках обоих типов в основном сводится к следующему:

а) игры, развивающие всесторонне детский организм и дающие первоначальную общественную организацию;

б) труд, обслуживающий нужды данной детской площадки и окружающего района (в помощь государственным и общественным организациям);

в) экскурсии и элементы образовательной работы, построенные на исследовательском методе и увязанные с работой летней школы и пионерских организаций;

г) общественно-практическая работа в помощь взрослым рабочим в городах, крестьянским общественным организациям, (рабочий клуб, рабочий сад, дом-коммуна, изба-читальня, совхоз и т. д.) и детским учреждениям (детские сады, детские дома, школы, связанные с заданиями пионер-организаций и проводимые под их руководством);

д) участие детей, по мере их сил, в общественно-политических кампаниях, проводимых пионер-организацией, путем пропаганды и агитации в детской и взрослой среде и устройство массовых детских праздников, прогулок и агитационных поездок;

е) беседы, касающиеся внутренней работы площадки и расширяющие кругозор ребят в понимании окружающих явлений общественной жизни;

ж) песни, инсценировки, творчество детей, связанные с настроением революционного класса и дающие возможность воспитывать детей на коллективных революционных переживаниях.

Вся эта работа должна быть построена таким образом, чтобы в результате оздоровить детей и развить в них естественные наклонности.

Для проведения массового развертывания детских площадок необходимо в законодательном порядке закрепление в городах определенных участков земли для детей.

Необходима помощь со стороны партийных, профсоюзных и других общественных организаций.

Необходимо широкое участие комсомола во всей этой работе.

На каждой из площадок для ребят школьного возраста необходимо организовывать уголки для детей дошкольного возраста, ведя в них самостоятельную работу, используя детские силы старших ребят для руководства младшими, помимо создания при детских садах и домах коммуны—отдельных детских площадок для малышей.

На разработке практических мероприятий по массовому развертыванию детских площадок должно быть сосредоточено внимание всех государственных организаций, ведающих воспитанием детей (Наркомпрос, Наркомздрав, ВСФК) и организаций юных пионеров, как массового проводника идей нового воспитания.

В Красной Армии

А. ТЮШЕВСКИЙ

ТРЕНИРОВКА В ХОДЬБЕ на 20 КИЛОМЕТРОВ

К предстоящим спортивным соревнованиям в Красной Армии

В программу предстоящих соревнований Красной армии включен переход на 20 километров в полном походном снаряжении.

До сих пор к соревнованиям по ходьбе далеко не всюду относятся достаточно внимательно. Очевидно, „ходьбу" считают слишком простым видом спорта, и отсюда полагают, что хорошее достижение по ходьбе можно показать всегда, имея для этого лишь только желание.

Вследствие такого взгляда и тренировка по ходьбе ведется далеко не так интенсивно и планомерно, как по другим видам спорта. Поэтому вполне своевременны руководящие указания по тренировке к ходьбе на 20 клм. в полном походном снаряжении.

Правильно организованные тренировочные занятия в любом виде физических упражнений слагаются из двух моментов: во-первых – изучение техники упражнений, которая зачастую играет решающее значение для получения наивысших достижений и, во-вторых— втягивание организма в уже знакомую работу, достигнутую техникой. Соответственно этому и тренировка в ходьбе может быть разделена на два вида: изучение техники и втягивание в ходьбу.

Техника ходьбы в полном военном снаряжении, разумеется, отлична по своему стилю от так называемой спортивной ходьбы — в спортивном костюме.

Основанием изменения стиля спортивной ходьбы, по сравнению с ходьбой в полном военном снаряжении служит то обстоятельство, что боец, идущий с винтовкой и снаряжением (более пуда) при сравнительно дальних дистанциях является не столько ходоком, сколько носильщиком, а потому к его движениям больше применимы механические законы передвижения носильщика, чем ходока.

Отсюда, разница между стилем спортивной ходьбы и стилем ходьбы в полном военном снаряжении выразится в следующем:

Во-первых, корпус при ходьбе в полном военном снаряжении сильно наклонен вперед, в то время как при спортивной ходьбе держится почти совершенно прямо.

Во-вторых, при ходьбе в полном военном снаряжении колено выставляемой вперед ноги ни в коем случае не должно быть совершенно выпрямляемо, как это делается при спортивной ходьбе, а слегка сгибается. Вся походка должна быть мягкой и эластичной, вследствие чего не будет давать себя знать давление ранца.

В третьих, работа рук в плечевом суставе и размах рук не должны быть сильными и размашистыми, а наоборот минимальными, в противном случае ранец будет доставлять постоянное беспокойство и вызывать раздражение и преждевременное утомление.

Тренировка по втягиванию организма в ходьбу в полном военном снаряжении должна быть построена в зависимости: 1) от характера самого упражнения и 2) от времени, которое может быть отведено на тренировку.

Ходьба на 20 клм. в полном походном снаряжении, в сущности говоря, является ходьбой на средние дистанции, в которой большую роль играет скорость и относительно меньшую— выносливость и сила, а потому и тренировка ходьбы должна главным образом базироваться на выучке соответствующей быстроты.

Что же касается времени, которое может быть отведено на тренировку по ходьбе, то практически, вследствие условий и характера лагерной службы, на нее едва ли сможет быть проведено более двух клубных занятий в неделю (от 1 до 2 часов).

Немецкие войска на соревновании в ходьбе на 30 клм. Особенности стиля: сильное наклонение корпуса вперед; впереди стоящая нога сильно согнута в колене; размах рук незначительный; в плечевом суставе рука назад не отводится.

Вообще же на тренировку по ходьбе необходимо отвести от 8 до 10 недель.

Исходя из этих соображений, примерное расписание тренировок будет следующее:

9 и 10 недели, которые следует использовать для тренировок, строятся в зависимости от результатов предыдущих данных недель тренировки. Так, например, если в последней 8-й неделе ока-

жется, что команда красноармейцев, при надлежащей скорости, недостаточно выносliва, то следует дополнительно дать тренировки четвертой и седьмой недели и, наоборот, если окажется недостаточно развитой быстрота, то следует дать тренировки 3, 5 недели и 2-й день 7 недели.

Означенное расписание тренировок по ходьбе удовлетворяет следующим основным условиям построения тренировок:

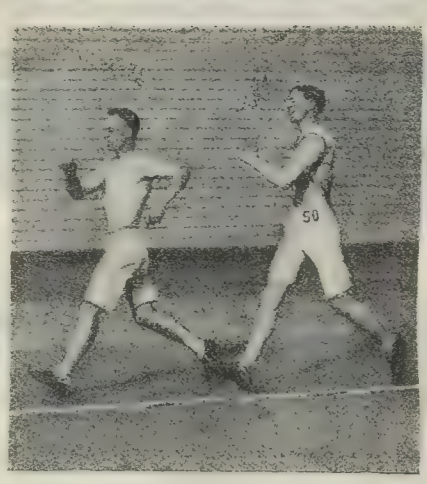
1) главное внимание обращено на качество работы, т.-е. на выработку техники ходьбы и темпа скорости, что достигается расписанием тренировок 1, 2, 3, 5 и 6 недели;

2) обращено внимание на постепенное приучение организма к перенесению отягощения, без значительного уменьшения скорости ходьбы; таким образом получается тренировка силы;

3) во избежание перетренировки—в большинстве случаев на тренировку дается $^1/_2$ или $^3/_4$ дистанции, требуемой состязаниями. Брустман в книге „Олимпийский Спорт"—держится точно такого же взгляда на тренировку по ходьбе, считая излишним давать тренировки на новые дистанции;

4) тренировки вполне уложатся в клубное время и могут дать полезные результаты, если будут соблюдаться правила, основные из которых мы и приводим.

Во-первых, в отношении ног: Брустман дает следующие в этом отношении советы: а) перед началом ходьбы—необходимо мыть ноги в холодной воде, но ни в коем случае не с мылом,



Правильный стиль спортивной ходьбы на короткие дистанции.

так как мыло расслабляет кожу; б) после мытья ноги должны быть насухо вытерты ножным полотенцем, особенно между пальцами; в) полезно ступни ног смазывать вазелином или вообще салом; г) сапоги или ботинки должны у голеностопного сустава плотно облегать ногу; д) носки или портянки не должны иметь складок, так как от этого происходят потертости ног.

Во-вторых, в отношении поведения команд на походе: а) необходимо обратить внимание на тренировке в 6 нед. на удобную пригонку снаряжения; она должна быть строго индивидуальной, так как различное физическое сложение бойца требует несколько различной пригонки; б) винтовку лучше одеть на ремень через плечо, чем нести в руке, как это иногда делается, при чем полезно чаще менять винтовку, перенося ее с одного на другое плечо; в) свободную руку чаще поднимать вверх, на $^1/_2$ или 1 мин., сгибая ее в локте, как это рекомендует проф. Гюппе в книге „Гигиена физических упражнений"; г) не пить воды; д) рот держать закрытым, так как жажда является в большинстве случаев результатом движений с открытым ртом.

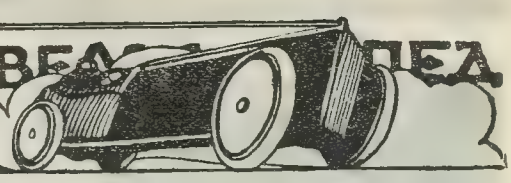
Пища должна быть принимаема за час до похода.

В-третьих, в отношении врачебного контроля над тренирующимися: а) перед началом тренировки вся команда должна быть осмотрена и обследована врачом; б) каждую неделю по окончании дней тренировок врач должен поверять всех тренирующихся и следить за состоянием их сердца и общей утомляемостью; в) необходим хороший и продолжительный сон, ни в коем случае не менее 8 часов.

В заключение нельзя обойти молчанием вопрос о типе бойца, который по своему телосложению является наиболее пригодным к выполнению марша. За неимением достаточно разработанного материала в этом отношении пока приходится определить данные нормального типа хорошего бойца-ходока приблизительно следующим образом: средний рост, широкие плечи и хорошо развитый верхний пояс, необходимый для носки снаряжения.

Недели	ДИСТАНЦИИ	Тренироваться в неделю	ЦЕЛЬ
I	От 6 до 8 километров умеренным шагом со скоростью от 1 часа до 1 ч. 20 м.; в спортивной одежде, но обязательно в военных ботинках.	2 дня	Втягивание в предварительную работу; изучение техники движения.
II	10 клм. со скоростью 1 час 20 мин. или 1 час 30 мин. в той же одежде.	2 дня	Начало выработки определенной скорости темпа ходьбы при соблюдении правильной техники ходьбы.
III	10 клм. с той же скоростью в военном обмундировании, но без винтовки и без снаряжения.	2 дня	Усложнение работы организма и приучение его работать в обстановке, близкой к требованиям, предъявляемым соревнованиями, в связи с совершенством техники ходьбы.
IV	25 клм. умеренным средним шагом со скоростью 4 ч.—в спортивной одежде.	1 день	Выработка выносливости.
	Отдых 4—5 дней.		
V	10 клм. с винтовкой, со скоростью 1 час 20 мин.—1 час. 30 мин.	3 дня	Освоение с удобством ношения винтовки и ранца в походе при установленном темпе и технике ходьбы, при чем необходимо следить за стилем ходьбы.
VI	10 клм. с ранцем или вещевым мешком с половинной выкладкой, требуемой соревнованиями, но без винтовки;—скорость та-же.	2 дня	
VII	25 клм. с винтовкой и половинной выкладкой, со скоростью от 3 час. 25 мин. до 3 час. 45 мин.	1 день	Выработка и определение выносливости.
	25 клм. в спортивной одежде, но в военных ботинках.	1 день	Определение окончательной скорости ходьбы.
	Отдых 3 дня.		
VIII	20 клм. в полном походном снаряжении с винтовкой, со скоростью, могущей быть данной на соревнованиях.	1 день	Определение скорости ходьбы на 20 клм. при отягощении условий, могущих быть на соревнованиях.

АВТОМОБИЛЬ-МОТОЦИКЛА-ВЕЛ... ...ЕД



Ф. БОРИСОВ

КАК ПРИОБРЕСТИ МОТОЦИКЛ

Вопрос приобретения мотоцикла гораздо более сложен, чем вопросы обзаведения инвентарем в каком-либо из других видов спорта. Во-первых, необходима затрата сравнительно большой суммы денег, во-вторых, надо суметь приобрести действительно надежную машину, которая бы не требовала частого ремонта и, в третьих, каждый мотоциклист, прежде чем начать ездить, должен получить технические указания по эксплоатации, уходу и ремонту.

Хуже всего обстоит дело с ценою. На прибывающие из-за границы новые мотоциклы цены колеблются между 650—1600 рублями. 650 р. стоит „Цюндапп", 1600 р. — „Харлей-Давидсон" с коляской, при чем последняя машина, как наименее экономичная с эксплоатационной стороны, мало пригодна для рядового покупателя (более подходит для обслуживания учреждений и предприятий). Для среднего любителя-мотоциклиста лучше иметь наиболее экономичную машину малой мощности и в крайнем случае средней мощности $3^1/_2$ — 5 HP. На такие новые машины цены колеблются от 750 до 1000 руб. Приведенные цены, конечно, недоступны и не могут изжить „мотоциклетного голода". Поэтому необходимо найти какие-то другие способы приобретения машин.

В настоящее время на складах Госфонда, Автопромторга, военного ведомства и др. учреждений еще имеются большие запасы „об'ектов ремонта", т.-е. мотоциклов, требующих капитального ремонта и предназначенных для продажи отдельным гражданам. Стоимость подобного об'екта от 30 до 100 р. Об'ект в большинстве случаев имеет: раму, колеса и мотор; недостает отдельных второстепенных частей, арматуры и резины. Отдельные части при желании могут быть подобраны на других складах или изготовлены в мастерских. Резина не стандартного размера (28×3 и 26×3) может быть приобретена на тех же складах со скидкой и обойдется в 20—30 руб. Вопрос сборки мотоцикла не является уже вопросом большой важности. Если покупатель не может произвести ее сам—есть возможность сделать это за недорогую плату в имеющихся в большом количестве мото-мастерских.

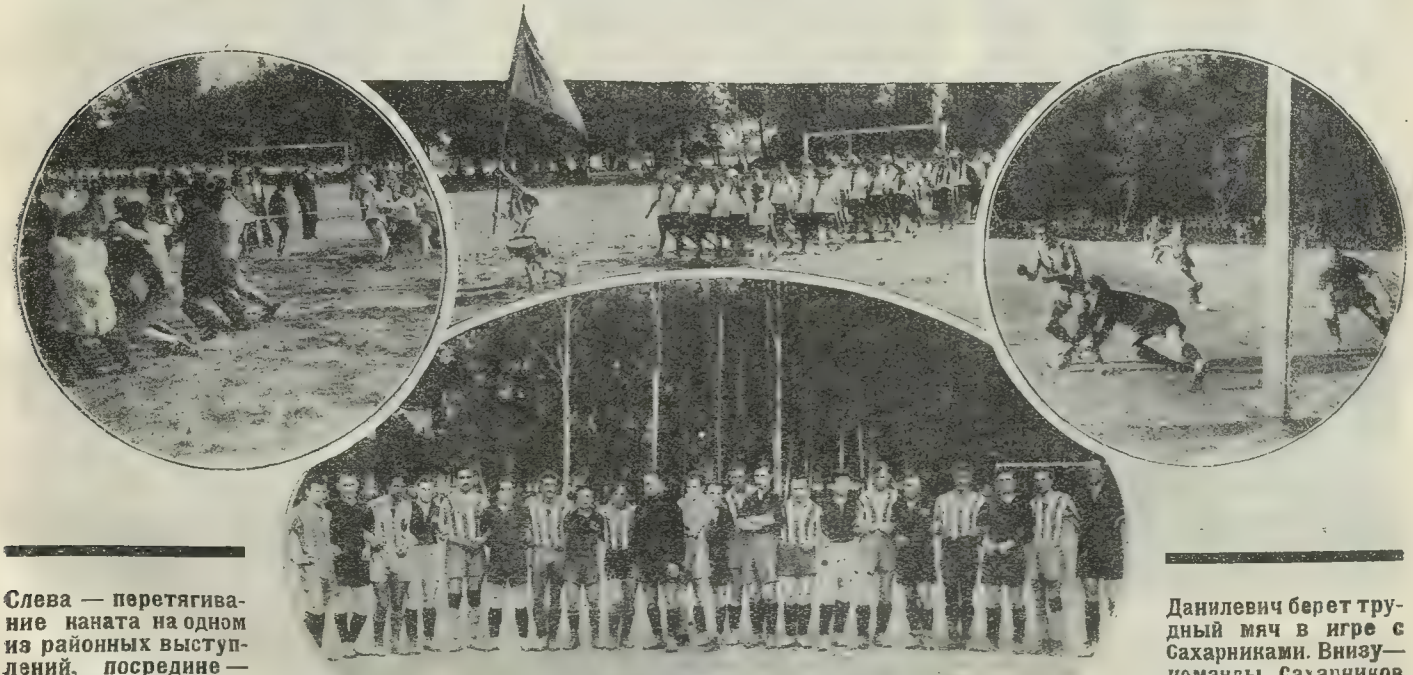
Приступая к сборке мотоцикла, необходимо относиться к ней с особой тщательностью, так как небрежная сборка или постановка не вполне подобранных частей в дальнейшем: 1) вызывает частые и серьезные поломки, выводящие машину на долгий срок из строя, и 2) кроме того, влечет за собой дополнительные денежные расходы.

В области сборки и ремонта мотоциклов должны широко пойти навстречу массам мотоциклистов организации, культивирующие мотоциклетный спорт, путем открытия доступных мото-мастерских, оборудование каковых не требует особо сложных аппаратов и дорогого содержания.

Стоимость собранного хозяйственным способом мотоцикла выразится в 180—250 рублей, менее изношенные и последних выпусков от 200 до 450 р. и с колясками от 450 до 1000 руб.

Стоимость мотоцикла на ходу и бывшего в эксплоатации будет зависеть

Картинки физкультурной жизни Ленинграда



Слева — перетягивание каната на одном из районных выступлений, посредине — парад юных пионеров Володарского района, справа—вратарь Данилевич берет трудный мяч в игре с Сахарниками. Внизу—команды Сахарников (Москва) и Центрального района, сыгравшие в ничью 1:1.

К. Ждановский.

Праздник физической культуры в Иркутске. Слева — парад физкультурников. В центре — игра в волей-бол. Справа — общие вольные движения.

от степени его износа, типа и времени выпуска. Более изношенные и старых выпусков имеют цену от 120 до 200 рублей, менее изношенные и последних выпусков от 200 до 450 руб. и с колясками от 400 до 1000 руб.

Лицам, плохо умеющим определить техническое состояние машины при ее покупке в собранном виде или в виде об'екта ремонта, следует привлечь к осмотру опытного мотоциклиста.

Многих мотоциклистов, уже имеющих машины, а также желающих приобрести таковые, интересует вопрос о снабжении машины прицепной коляской. Здесь также может быть использован хозяйственный подход, т.-е. покупка рамы коляски, требующей ремонта, бокового колеса, а также изготовление кузова коляски и подгонка крепления.

Как на пример удачной попытки разрешения подобного вопроса указываем на успешную постройку домашним способом московским мотоциклистом т. Мауэр прицепной коляски. Для изготовления ее из фабричного производства было использовано только одно боковое колесо. Рама коляски была сделана по особым чертежам из полосового и углового железа. Для амортизации применены экипажные рессоры. Кузов плетеный, обитый клеенкой, сигарообразной формы. Построенная им коляска в прошлом году была использована для пробега Крым—Москва. Постройка подобной коляски обойдется на 50% дешевле стоимости новой. Новые коляски изготовляются на мото-заводе Автопромторга и другими учреждениями.

Приводимые мероприятия для удовлетворения всех желающих иметь мотоциклы являются только временной мерой, вызванной текущим моментом. Полное удовлетворение может быть только при условии массового производства мотоциклов в республике, или при условии свободного ввоза машин из-за границы, что пока не может быть допущено в связи с общим экономическим состоянием страны и планами внешней торговли.

Вопрос о постройке советского мотоцикла является „вопросом дня“ и уже в настоящее время ведутся работы по конструированию подобного мотоцикла.

Особенно бедно у нас в области мотоциклетной литературы. На книжном рынке имеются только две книги одного автора (Иерусалимский И. М.), в которых мотоциклист может получить те или иные технические указания. Одна из них называется „Что должен знать мотоциклист?“ и издана в Ленинграде, вторая „Мотоцикл“, недавно вышла в Москве. Первая книга выдержала три издания и в полной мере может служить настольной книгой каждого мотоциклиста.

Все же, в связи с распространением мото-спорта и увеличением кадра мотоциклистов, для получения ими технических знаний по эксплоатации, уходу и ремонту за мотоциклом, не мешало бы организациям, культивирующим этот спорт, открыть общедоступные повторные курсы по мотоциклизму.

Легко-атлетическое состязание „пяти наций“ в Берлине

Состоявшееся при участие легкоатлетов пяти европейских столиц: Берлин — Амстердам — Осло—Рим—Будапешт соревнование большинство побед принесло Германии. На фотографии слева—финал барьерного бега на 100 метр., выигранный немцем Тросбах (крайний справа) в 15,7 сек. По технике правильное положение только у Тросбаха; остальные посылают ногу на барьер согнутой. Слева—финальный бег на 100 метров; первым приходит венгерец Рочакега в 10,8; вторым — норвежец Андерсен (справа) и третьим—немец Шлеске.

Внизу—немец Шмидт хорошим стилем первым оканчивает бег на 400 м. в 49,8 с. впереди венгерца Барчи. *Русс. Фото.*

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Л. ГЕРКАН

НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬИ

(Путевой набросок)

Под палящими лучами южного солнца, по горной дороге, высеченной с громадным трудом в скалистом ущельи, медленно тащат арбу два широкорогих вола, несущих на плечах допотопное, палочками скрепленное ярмо. Рядом с ними шагает возница, в засаленной, бурой, нависающей на лицо барашковой шапке, с самотканным тряпьем на теле и с щетинистыми, из необделанной свиной кожи сделанными, чувяками на ногах.

Длинным прутом от времени до времени тычет возница то правого, то левого вола, но те на такое притеснение не обращают никакого внимания. Условный рефлекс сказывается не в ускорении хода, а в ленивом взмахе хвостом. И этим взмахом бык, как будто, говорит—мне некуда больше спешить. А возница, спокойно закуривая, как будто соглашается—ну, и не надо.

Для столичного жителя этот воловий темп—не больше 2—3 верст в час—убийственный темп. А между тем, чем дальше от Туапсе—портового города кавказского черноморского побережья—тем глубже в жизнь и в быт входит этот темп. Даже поезд тянется до Сочи по узкой приморской полосе не больше 10 (!) верст в час.

Дальше за Сочи, только дребезжащий „фордик"-автобус напоминает о чем-то далеком—американском.

В Хосте—полукурортном селении (бывшем городе) на берегу моря—завелся другой нарушитель общего темпа жизни—футбол Им увлекаются комсомольская молодежь, а больше всего ребятишки. Но как? Воткнут на главной площади селения, там, где пасущаяся корова сгоняет лениво развалившуюся и принимающую „солнечные ванны" свинью с поросятами, воткнут там две палки на приличном друг от друга расстоянии и „начинают": 3—4 бьют, один мечется из угла в угол, а другие—лежат вокруг, упираясь локтями в землю и сопровождают „игру" своими замечаниями: „давай!", „так ему!", „эх, мазло!"—и этак с самого полуденного солнцепека и до сумерек.

Нашелся в союзе всеработземлеса один физкультурник, сам прекрасно сложен, „по Мюллеру" работает и даже в холодную погоду плавает в море. И взялся он ребят подучить. Стал он с ними „вольные движения" проделывать, а они не поспевают: на каждое движение физкультурник счет держит, так что и сообразить некогда. Вот, еслиб считал он на первое движение раз, два, три, четыре и т. д.—тогда бы совсем другое: тогда бы и упражнения можно было делать „воловьим тёмпом"!

Потом вздумал этот физкультурник ребят мюллеровской системе учить. „Каждое, говорит, утро занимайтесь; крепкими будете, тогда и в футбол играть можно."

Куда тут! Футбол—азарт, футбол интересней!

Плавание—и то не прививается. А ведь селение на самом берегу моря, а от „футбольного поля" до моря и вовсе два шага.

Вздумал и я, грешным делом, с ребятами позаняться. За краткостью времени поставил доклад о советской физкультуре. И опять этот убийственный „воловий темп". Назначили доклад в два часа, отложили до трех с половиной, стали собираться к четырем, а удалось начать беседу в пять, не то позднее. Все „собирались"..

Не то, чтобы не интересовались физической культурой. Нет! Ведь докладчик из центра не каждый день бывает. И не пивная „Новый Быт" задержала, здесь ее нет, здесь только крестком виноградным вином торгует, да и то не каждый день,—когда придется! Не собрались во-время просто так,—куда спешить, дескать!.. Ведь волы и те не торопятся...

А между тем большинство аудитории оказалось вполне сознательными ребятами, что можно было заключить по задававшимся вопросам и по той резолюции, которой можно только порадоваться и которую привожу в доказательство ее подлинности полностью и без изменений. Вот она:

„Заслушав докладчика научно-технического комитета Высшего Совета Физкультуры т. Геркан о советской физкультуре, считаем, что современные экономические и политические условия выдвигают у нас в качестве первоочередной задачи необходимость особо мощной организации физической культуры под руководством Красного Спортинтерна и советов физкультуры, вовлекая широкие рабочие крестьянские массы молодежи, а также и девушек на путь оздоровления. Принять для руководства разъяснения по физкультуре т. Геркан. Просить т. Геркан поддерживать письменную связь и взять шефство над Хостинским кружком физкультуры. Просить совет избы-читальни дать средства на выписку физкультурной литературы. Поручить руководителю составить план летней работы, разработав отдел летних солнечных лагерей для пионеров и молодежи."

Здесь обращает на себя особое внимание энергичный нажим на избу-читальню. И, действительно—на селе. на деревне, где о физкультуре знают только по наслышке, нужда в руководящей литературе и просто в литературе по физкультуре—огромна. Теперь уже нельзя сказать, что такой литературы нет—она есть, и ее нужно продвинуть в массы, в гущу, до низу—вплоть до избы-читальни.

В периодической печати, выписываемой избой-читальней, обязательно должен фигурировать „Красный Спорт". Этого должна требовать крестьянская молодежь — это ближе всего касается ее самой.

Этого должны требовать все руководящие органы и, в первую очередь, советы физической культуры.

И еще один путь указан резолюцией—это путь шефства. Пусть это в некоторых случаях будет личное шефство, пусть это будет по преимуществу шефство более сильного, более культурного городского кружка физкультуры над сельской молодежью. Но всегда оно должно выражаться в живой, действительной форме.

Снабжение литературой—первоочередная задача шефа.

Выпиши для себя, выпиши и на подшефный кружок.

Прочитав сам номер „Красного Спорта", номер „Известий Физ. Культуры" и номер одного из местных журналов или газет по физической культуре, книжку—не бросай. Подумай—не пригодится ли это в деревне—пошли.

В „неделю физкультуры" одним из основных лозунгов должен быть: всесторонняя помощь подшефному кружку—деревенскому кружку физкультуры.

И одно из первых мероприятий—сбор физкультурной литературы и подписка на нее для избы-читальни и для деревенского кружка физкультуры.

Забота об этом,—настоятельная, настойчивая, ежедневная забота об этом поможет офизкультурить деревню, поможет направить эту физическую культуру в правильное русло, поможет превратить нашу деревню из старой арбы, запряженной парой ленивых волов—хотя бы в дребезжащий, но весело дребезжащий „фордик".

Н. ЗН.

ФИЗКУЛЬТУРА В ОБЛАСТИ КОМИ (ЗЫРЯН)

Дело физической культуры в Автономной Области Коми (Зырян) только что начинает развертываться, завоевывать симпатии и интерес населения и укладываться в определенные организационные формы.

Немногим работникам по физической культуре с большим трудом удалось добиться того, что сейчас существует. Огромная территория, которую занимает область, трудность, а в некоторые месяцы года и полная невозможность, связи с уездными городами области и области с центром; культурная отсталость населения; полное отсутствие работников—все это создает исключительно тяжелые условия для успешного развития физической культуры. Но, несмотря ни на что, все-таки удалось сделать многое и в начале 1924 года при областном и при всех уездных исполкомах созданы были советы физической культуры.

Почти вся работа советов проводилась и проводится силами военного ведомства, располагающего достаточно подготовленными работниками в области физического оздоровления. Гражданских инструкторов нет в области. Два старых спортсмена, имеющихся в области, не могли быть привлечены к работе, один вследствие крайней нагруженности в другой отрасли работы, другой потому, что кроме параллельных брусьев никакой другой „физкультуры" не признает.

Сейчас в области насчитывается около 2000 физкультурников, включая в это число и учащихся совпартшколы, педтехникума и школ II ступени. Школы I ступени физкультурой не охвачены из-за отсутствия инструкторов. Имеющийся кадр физически не в силах охватить большое количество школьников I ступени. Само собой понятно, что перед Обл. советом физ. культуры сразу с особенной четкостью встала задача подготовки соответствующего инструкторского кадра. В этих целях, то, что возможно, было проделано, но все же задача подготовки кадра инструкторов продолжает быть основной задачей СФК. В программу совпартшколы, педтехникума включена часть теоретических и практических занятий по физической культуре. Проходившие курсы переподготовки преподавателей были использованы для ознакомления массы учительства с задачами и основными методами проведения физкультуры, в начале лета проведены были в Усть-Сысольске (центр области) курсы подготовки пом. инструкторов—но всего этого недостаточно. Выпускаемые с такой подготовкой работники (инструктора) слишком малой квалификации и могут поэтому проводить работу только под непосредственным руководством более опытного инструктора, а последних всего в области 4—5 человек, да и те временные работники, и в силу этого не могущие уделить все свое время физической культуре.

Как относятся население, ведомства и организации к делу физической культуры? Много труда пришлось положить физкультурным работникам области на то, чтобы привлечь симпатии и интерес населения к физкультуре, много времени пришлось употребить на уговоры физкультурника заниматься только в одних трусиках, а физкультурницы—в шароварах (сначала даже комсомольцы и комсомолки этого делать не хотели, „стыдились", но это все уже осталось позади, интерес населения к физкультуре налицо, за это говорит рост физкульторганизаций, проникновение ее в деревню, в самую толщу масс крестьянской молодежи. Опорными организациями в работе советов ф. к. является военное ведомство и комсомол. Первое—как практический проводник, благодаря имеющимся у него силам, второй—как массовая организация и база проведения и развития физкультуры. Остальные ведомства особенно себя ни чем не проявляют, содействуя работе советов, поскольку это в их силах.

Слабо и очень слабо обстоит дело врачебно-научного контроля. Ни о каком систематическом контроле не может быть пока и речи. Начатая было кампания медосвидетельствования физкультурников не закончилась благодаря отсутствию средств. Облздравотдел, мотивируя полным отсутствием средств, перегруженностью имеющихся врачей, идет в этом отношении навстречу мало. Сами врачи, будучи действительно перегруженными лечебной работой и мало знакомыми с задачами физкультуры, особого стремления помочь работе СФК не проявляют.

Недостаточно постоянна и крепка связь Обл. СФК с уездами. Но тут помочь этому трудно, в виду отсутствия железнодорожных путей сообщения областного центра с уездами. До уездного города Ижмы расстояние до 700 верст приходится преодолевать или на лошадях, а чаще на оленях. Живое инструктирование уездов через посылку туда инструкторов, вызов представителей УСФК в Областной СФК, в силу этих же причин, крайне трудно осуществить.

Приведенные выше факты показывают, что дело ф. к. в области Коми только еще развивается и налаживается, и что много труда нужно положить, чтобы его поставить на должную высоту. Но проявленная энергия, достигнутые при исключительно трудных условиях результаты, пробужденная самодеятельность масс населения, умело направляемая имеющимися работниками в соответствующее русло,—гарантируют успешное разрешение физического оздоровления населения Области Коми в самом недалеком будущем.

Физическая культура охватывает все большие и большие массы ленинградской молодежи. В конце июля месяца исполняется трехлетний юбилей „Спартака". В этот день предполагается провести массовый праздник при участии всех физкультурников-спартаковцев Ленинграда. На снимке—ленинградские девушки-спартаковки занимаются вольными движениями.

БИБЛИОГРАФИЯ

Эбер.—Спорт против физического воспитания. Париж, 1924.

Названная книга Эбера вызвала громадный интерес, ряд одобрений и ряд нареканий не только во Франции, но и во всех других буржуазных западноевропейских государствах.

Название книги несколько не соответствует ее содержанию, так как Эбер отнюдь не являлся и не является теперь в этой книге противником спорта. С нашей точки зрения лучше и правильней было бы назвать эту книгу: „Суд над буржуазным спортом", так как Эбер в ней восстает против искажений и разлагающихся форм современного французского буржуазного спорта.

Эбер в своей книге не пощадил даже такого столь буржуазного спорта, как буржуазные „всемирные олимпиады", в том числе и бывшую в Париже в 1924 г.".

Он говорит: „олимпийские игры представляют из себя ни больше, ни меньше, как ярмарку физической силы; они лишены всякого воспитательного значения".

Не оставляет он в покое и современную буржуазную организацию спорта—со всеми олимпийскими комитетами, спортивными лигами, комиссиями и т. п.

Относительно этих почтенных буржуазных спортивно - административных учреждений Эбер высказывается так, что вместо того, чтобы регламентировать спорт с научно-технической стороны, они фактически только тем и занимаются, что устраивают чемпионаты-соревнования, создавая целую индустрию спортивных зрелищ и их потребителей.

Вследствие этого в спортивной буржуазной среде преждевременно развиваются:

во-первых—специализация в спорте, переходящая очень часто в профессионализм,

во-вторых—рекордсменство,

в - третьих — развиваются такие антиморальные спортивные тенденции, как продажа и покупка побед на спортивных соревнованиях.

Вскрывая с мастерством и еще целый ряд язв буржуазного спорта, Эбер с ужасом приводит и последствия подобной организации и жизни спортивных обществ, именно: 53% всей французской молодежи, подлежащей призыву в армию,—оказывается негодной для этой службы по своим физическим недостаткам.

И Эбер, видя столь печальные последствия развития спорта во Франции, в конце концов ставит вопрос: как выйти из этого разлагающегося состояния спорта и как направить спортивную жизнь в русло народного оздоровления масс.

На этот вопрос он отвечает так: итти эволюционным путем очень долго, к тому же спортивные об'единения не имеют достаточного авторитета над многими спортивными группировками,

Единственно возможный выход из положения—это путь революционный: лишить частные спортивные организации их прав и затем начать организовывать новые общества, программы и деятельность которых согласовались бы с принципами физического воспитания.

Спорту Эбер дает следующее определение: „спорт—это всякий вид физических упражнений, имеющий целью выяснение достижения в них, при чем выполнение этой цели исключительно покоится на идее соревнования". Правильно организованный и проводимый спорт, по его мнению, должен занимать весьма солидное место в общей системе физического воспитания.

Для того, чтобы спорт дал положительные результаты, Эбер считает, что он должен обладать тремя положительными качествами:

1) Быть утилитарно полезным, т.-е. должен подготовлять людей к различным физическим упражнениям, которые пред'являет жизнь к человеку, а не простым проявлением физической силы.

2) Иметь правильную дозировку, т.-е. быть соразмеренным соответственно физическому развитию каждого человека и быть ограниченным в своей повторности.

3) Он не должен носить характер выращивания одной физической силы, но должен быть связан с моральным воспитанием.

Эбер рассматривает физическое воспитание как акт методический, прогрессивный, непрерывно продолжающийся от детского и до зрелого возраста и имеющий целью обеспечить равномерное физическое развитие частей тела, увеличить сопротивляемость организма; выявить способность человека к различным необходимым естественным и утилитарным видам физических упражнений, развить энергию и другие активные и моральные качества и, в конце-концов—подчинить все полученные физические и моральные качества высшей буржуазной моральной идее—„альтруизму".

Разбирая спорт с этих основных точек физического воспитания, Эбер приходит к выводу, что современный спорт во Франции не выполняет задач физического воспитания и часто преследует цели прямо противоположные.

Глава о целях спорта и физического воспитания очень интересна и разработана весьма подробно; конечно, с некоторыми выводами автора можно не соглашаться, но они заслуживают внимания и обсуждения.

К „вылазкам" столичных физкультурников в уезды. Московская команда МСФК в гостях у клуба им. Воровского при ст. Лихоборы. Слева—хозяева, справа—москвичи.

Общая группа участников междугороднего соревнования в Костроме: сборные команды Костромы и Ленинградского союза текстильщиков.

Эрна Мюррай—известная немецкая пловчиха, в особого типа сандалиях, облегчающих и ускоряющих продвижение в воде при плавании.

Русс. Фото.

Разбирая некоторые опасности спорта для физического развития, он останавливается весьма подробно на специализации в различных видах спорта и на сильном увлечении использования телосложения для тех видов физ. упражнений, к которым оно больше всего подходит.

Он говорит: итти по линии развития и без того сильных сторон человеческого организма, оставляя слабые стороны без достаточного развития—совершенно противоречит идее физического воспитания.

Хорошо написана глава 8 об устройстве спортивных площадок, где он указывает, что устройство спортивных площадок таково, что они приспособлены лишь для чисто зрелищных целей, а не для учебных.

В заключение он выдвигает мысль, для нас не новую, а именно: при физическом воспитании и спорте все внимание должно быть сосредоточено на создании „нормального атлета".

Вообще же, в книге разбросано много ценных мыслей, которые наводят на целый ряд размышлений.

К недостаткам книги нужно отнести отсутствие научно-исследовательских материалов, в виде диаграмм, к пояснению тех или других принципиальных положений, выдвигаемых автором, хотя нужно признать, что книга имеет не столько научный характер, сколько ставит целью указания практических путей для осуществления в жизни задач физического воспитания.

Книга заслуживает того, чтобы быть переведенной на русский язык. Из нее каждый занимающийся спортом поймет все зло буржуазного спорта и правильность линии, взятой ВСФК нашего Советского Союза.

А. Тюшевский.

Врач В. Гориневская. „Физкультура работницы". Из-во МГСПС „Труд и Книга". Москва, 1925 г., стр. 135, цена 70 коп.

Заканчивая введение и подытоживая сказанное в нем, автор говорит, что, „стремясь средствами физической культуры улучшить физическое развитие и здоровье женщины, мы не только заботимся об ее личном благополучии, но и об улучшении физической природы последующих поколений". Сказанное заставляет предполагать об особо внимательном подходе автора к затронутой теме. И, действительно, по широте и глубине освещения книга является наилучшей из всей имеющейся литературы по этому вопросу. Совершенно необходимо отметить, что физическая культура женщины—далеко еще не законченная глава советской физической культуры и в книге можно найти лишь то, что в данный момент является выясненным.

Книгу можно разделить на два отдела:

I Отдел — биологические особенности женского организма и влияние на него условий труда и быта.

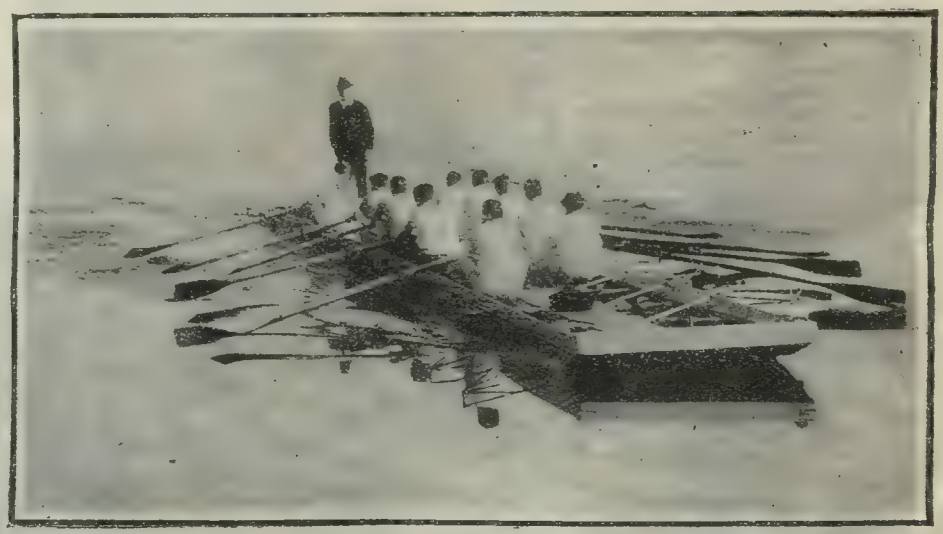
II Отдел — разбор средств физической культуры в смысле их целесообразности для женщины-работницы. К этому-же отделу можно отнести и специально выделенные „коррегирующие" упражнения.

В первом отделе автор, жестоко нападая на стремление женщины, игнорируя особенности своего организма, во всем равняться на мужчину, совершенно правильно подходя к вопросу, считает, что „при выборе средств физкультуры прежде всего и главным образом необходимо основываться на биологических особенностях организма женщины", а также на тех дефектах ее организма, которые вызываются профессиональными и бытовыми условиями.

Выставленное автором требование необходимо полностью поддержать. Действительно, в особенности в среде комсомола, стремление девушек ни в чем не уступать „ребятам", и не только стремление, но и попытки к претворению его в жизнь—обыденное явление. Если это может быть оправдываемо в области работы организационного или учебного порядка, то в занятиях физическими упражнениями с этим явлением надо вести решительную борьбу. Комсомолка, стремящаяся быть материалисткой, не должна забывать, что законов биологии не перепрыгнешь.

Во втором отделе дается обзор средств физической культуры и возможность и степень применения того или другого из них при занятиях женщин.

Язык книги немного труден и написана книга все же недостаточно популярно. Несмотря на это, необхо-



Пловучий ящик для обучения новичков приемам техники академического гребного удара. Ящик рассчитан на двадцать человек. В середине его устроена дорожка, по которой во время обучения инструктор имеет возможность ходить и следить за обучающимися.

Русс. Фото.

димо горячо рекомендовать книгу всем физкультурницам и женщинам-работницам. Физкультурникам также не вредно с ней познакомиться, чтобы понять, наконец, какой вред могут принести иногда их насмешки, вызывающие девушку на производство непосильных для нее упражнений. Рядовому инструктору физической культуры книга принесет большую пользу, так как даст возможность с еще большей сознательностью относиться ко всем предлагаемым им женщинам физическим упражнениям.

В. Добровольский.
И. Яблоновский.

А. Явиель. „На свежий и чистый воздух". Вентиляция и ее значение. Стр. 36. Изд. Мосздравотдела. Цена 10 к.

Поскольку физкультура простирает свои интересы в область влияния профессиональной среды, постольку брошюра А. Явиеля для работника ф. к. может быть интересной. Говоря о составе воздуха и причинах ведущих к его загрязнению, автор трактует о действиях загрязненного воздуха на человеческий организм.

Автор главным образом останавливает свое внимание на том, как и по каким причинам сильно портится воздух в некоторых отраслях производств, при чем он приводит интересную схему, которая нам показывает страшную цифру:

1 рабочий вдыхает в течение 1 года:
на фабрике шерстяных изделий. . . . . 30 грамм пыли
на мельнице . . . 35 „ „
при выработке цемента. . . . . 335 „ „

Далее, затрагивая вопрос об естественной вентиляции, т. Явиель подробнее останавливается на разных видах искусственной вентиляции. Наряду с текстом хороши чертежи и рисунки правильных и неправильных проточно-вытяжных систем.

Работник ф. к., интересующийся вопросом профвредностей, должен с этой брошюрой ознакомиться.

И. Яблоновский.
В. Добровольский.

М. Н. Прохоров и П. Д. Напалков. „Парусная шлюпка". Рабочая библиотека физкультуры. Издание В. Ц. С. П. С. Москва 1925 г. Стр. 101. Цена 55 к.

В предисловии к книжке говорится, что перед профсоюзными органами, на летнее время лежит великая задача вывезти широкие массы трудящихся от городской пыли—на воздух, к воде. Нельзя не согласиться с авторами, что если профсоюзы выполнят эту задачу, то тем самым они значительно помогут деу поправления здоровья и физического воспитания городских рабочих.

Дороговизна гоночных гребных судов с одной стороны и большие симпатии к физическим упражнениям на воде с другой—привели в Германии к устройству изображенной на нашей фотографии лодке упрощенного типа, отличающейся небольшими размерами и дешевизной.

Русс. Фото.

Посмотрим, насколько авторы удовлетворяют своей краткой брошюрой тех, кто заинтересуется водным парусным спортом и насколько может удовлетворить читателя эта книжка в применении прочитанного на практике.

С самого начала надо отметить правильный подход в расположении материала (планы).

Считаясь с тем, что брошюра может попасть лицам, совершенно незнакомым с парусным спортом, конечно надо прежде всего разобрать основательно самое устройство шлюпки, что здесь и достигнуто, начиная с киля и кончая верхним бугелем мачты. Описание вооружения, рангоута, парусов, с указанием на разный его характер, вполне достаточно для первого знакомства.

Очень важны для начинающих, в особенности для организующихся на реке или море клубов и кружков, указания на вычисление площади парусов, так как иногда даже в старых яхт-клубах мы имели несоответствие площади парусов с шлюпкой, что влекло за собой несчастные случаи.

Кратко, но понятно об'яснено управление под парусами.

Для начинающих интересоваться водными спортом и экскурсиями, конечно, необходимо познакомиться в кратких чертах с ограждением опасности на внутренних водных путях, правилами расхождения и огнями, какие носят суда—книжка дает эти основные понятия сжато и вполне достаточно для намеченной цели.

Конечно, понятия о морских мерах длины большой роли не играют для любителей парусного спорта, но, по мере интереса и в дальнейшем совер-

Момент традиционного легко-атлетического соревнования в беге и ходьбе „через Берлин" по улицам города на 25 километров. Подобного рода соревнования по городу весьма распространены в Берлине, так, что даже на время проведения их на пути пробега прекращается движение трамвая и экипажей.

Русс. Фото.

Упражнения женщин работниц на табачной фабрике в Германии.

шенствовании в морском и речном спорте—они найдут эти указания в более подробных изданиях по морскому делу.

Несколько непонятно, почему методы первоначального обучения управлению парусной шлюпкой идут после указаний об ограждении, их следовало бы отнести или после страницы 51, или связать с главой „Управление парусной шлюпкой" на стр. 27, при чем важная глава об удифференцовании шлюпки, изложенная очень понятно и хорошо, по нашему мнению должна была бы быть помещена в начале главы управления шлюпкой, перед об'яснением, что такое курс, бейдевинд, галфинд и т. д.

Обидно, что так хорошо раз'ясненная удифференцовка шлюпки не заканчивается указанием, как управлять шлюпкой без руля.

Очень ценные указания даны по организации экскурсий, и, действительно, как указывает книжка в конце—экскурсия сохранит до конца коллективизм и не обратится в „пикнички" с теплыми компаниями. Чертежи изданы очень хорошо для такого небольшого формата, но их лучше бы поместить в тексте.

В общем книжка удовлетворяет вполне той цели, которую она преследует, ее можно рекомендовать не только всем организациям физкультуры, но и органам по допризывной подготовке. И надо пожелать, чтобы она проникла во все уголки Союза, где есть вода и где шлюпка может плавать.

В. Васильев.

(Пом. н-ка оперативного управления РКК флота).

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Циркуляр ВСФК № 24.

Всем советам физической культуры

ВСФК неоднократно обращал внимание Советов Физ. Культуры на значение издательской деятельности Высшего Совета в деле популяризации задач физкультуры, а также на необходимость проявления советами на местах должной инициативы в деле распространения изданий ВСФК.

Однако, до сего времени местными советами очень мало предпринято реальных шагов для оказания нужного содействия Издательству. И даже циркулярное предложение Высшего Совета об обязательной выписке всеми советами, кружками и ячейками ф. к. периодических органов ВСФК осталось в преобладающем большинстве случаев невыполненным.

Настоящим ВСФК снова отмечает, что Издательство может справиться с заданиями дальнейшего улучшения и удешевления своих изданий только при наличии для этого материальных возможностей, из которых основной является подписная плата. И только при помощи и осознании советами, что от них зависит широкое привлечение подписчиков на местах, будет завоевана необходимая материальная база для деятельности Издательства.

Поэтому ВСФК вновь предлагает изжить наблюдающееся еще до сего времени отсутствие наших периодических органов во многих советах и кружках ф. к. и повести усиленную кампанию по вовлечению в число наших подписчиков всех местных библиотек, изб-читален, клубов, кружков ф. к., пионерских отрядов и т. п.

Одновременно нужно привлечь физкоров и деятельных товарищей для продвижения наших изданий в широкие массы физкультурников.

Председатель ВСФК **Н. Семашко.**

Секретарь ВСФК **Середкин.**

30 мая 1925 года.

Москва.

При настоящем номере всем подписчикам журнала „Известия Физической Культуры" рассылается в качестве приложения № 2 журнала „Пролетарский Спорт"

Издатель: Высший и Московский Советы физической культуры. Ответств. редактор. Н. Семашко.

Главлит № 40203. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15000 экз.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Александров. Физкультура, подвижные игры и шахматы. Цена 60 коп.

Баранов. Спутник разведчика. Ц 50 к.

Борисов, Ф. В. Велосипед. Под ред. Шимкевича, М. Д. Цена 1 р.

Варушкин, д-р. Кружковая работа с пионерами и учащимися. Цена 35 коп.

Вопросы физкультуры. Под редакцией д-ра Эйгера и Симонова. Цена 1 р. 50 к.

Гальт, К. Легкая атлетика. Цена 40 к.

Глоголева. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Цена 80 к.

Гориневская, В. В. Физкультура работницы. Цена 70 коп.

Гориневский, В. В. проф. Гигиена физических упражнений и спорта. Цена 90 коп.

Гориневский, В. В. проф., д-р **Иванов** и д-р **Гранат.** Физвоспитание. Цена 65 к.

Зиммунд. Физкультура и быт. Ц. 60 к.

Ивановский. Физкультура в школе. Цена 15 коп.

Игнатьев, В. Исследование физического развития человека. Ц. 1 р. 30 к.

Игнатьев, В. Основы физкультуры. Цена 40 коп.

«Известия Физ. Культуры». Двухнедельный журнал. Цена отдельного номера 50 коп.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

Короновский. Физкультура и труд. Цена 40 коп.

Короновский и Яковлев. Защита и нападение. Цена 1 р. 75 коп.

Крадман. Планы уроков по физкультуре. Цена 40 коп,

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

Кржвинский, Е. О. Теннис. Техника, тактика и правила игры. Цена 60 коп.

Кутейников, И. П. Бег. Цена 60 коп.

Лебедев. Французская борьба. Цена 30 коп.

Марц. Беседы по методике и теории игры. Цена 1 р. 75 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Ц. 85 к.

Меримский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер. 5 минут в день. Ц. 80 к.

Палепа. Революционные игры юных пионеров. Серия из 8 книг. Ц. кажд. кн. 12 к.; серия из 8 кн. Ц. кажд. кн. 7 к.

Пиотровский. Эбер и его естественный метод. Ц. 2 р.

Полный курс гимнастики в пер. Манохина, перераб. Чернышевым. Ц. 5 р.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития Ц. 1 р. 20 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. Ц. 60 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Ц. 85 к.

Саркизов-Саразини. Водолечение. Цена 75 коп.

Саркизов-Саразини. Лечитесь солнцем. Ц. 75 к.

Саркизов-Саразини. Моря и реки, как источник здоровья Ц. 60 к.

Сборник правил соревнован. и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Смирнский. Руководство по стрелковому делу. Ц 5 к.

Смоляров. 100 игр юных пионеров. Ц. 35 к.

Тарасов. Солнечно-воздушные ванны с целью физкультуры. Ц. 20 к.

Физическое воспитание и оздоровление молодежи, II часть. Ц. 1 р. 50 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предис. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под редакцией Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. Ц. 20 к.

Шахматная литература.

Александров, А. Физкультура, подвижные игры и шахматы. Ц. 60 к.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Ц. 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц 3. р. 50 к.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Руководство к изучению шахматной игры. Ц. 2 р. 50 к.

Исаев. Шахматная задача. Ц. 60 к.

Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре 2-е изд. Ц. 1 р.

Ласкер, Э. Мой матч с Капабланкой. Ц. 50 к.

Левенфиш. Первая книга шахматиста. Ц. 2 р. 40 к.

Рети, Р. Новые идеи в шахматной игре. 2-е изд. исправл. и дополнен. Ц. 75 к.

Тарраш. Защита ферзевого гамбита. Ц. 1 р.

Тартаковер. Ультра-современная шахматная партия. Ц. 1 р. 50 к.

Шахматы. Ежемесячный журнал. Цена отдельного номера 50 к.

Плакаты.

Таблицы физ. упражнений на 5 табл. Ц. 1 р.

„Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.

Плакат „Алкоголь и нервы". Ц. 30.

Плакат „Алкоголь, мозг и сердце". Ц. 30 к.

Плакат „Никотин и сердце". Ц. 40 к.

Плакат „Происхождение человека". Ц. 75 к.

Плакат „Спасение утопающих". Ц. 25 к.

Табл. по анотомии в красках, на 4 листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей.

Личная карточка. Ц. 3 к.

Анкета. Ц. 5 к.

Сводная ведомость. Ц. 10 к.

Сведения. Ц. 10 к.

Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.

Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа.

0953

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры

исполняет заказы на книги по физкультуре и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежом, при получении задатка в размере $^1/_2$ стоимости.

Пересылка за счет заказчика.

Заказы направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

172 5

П. ИППОЛИТОВ.

СПУТНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

С рис. Цена 40 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Москва, Столешников пер., д. 8.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

„ГИГИЕНА и ЗДОРОВЬЕ РАБОЧЕЙ и КРЕСТЬЯНСКОЙ СЕМЬИ"

выходит 2 раза в месяц.

ЦЕЛЬ ЖУРНАЛА — предупреждение болезней и оздоровление рабочей и крестьянской семьи.

Подписная плата в месяц 30 коп.

При высылке в один адрес менее 5 экз.—15 коп.

С мая выходит популярная библиотечка журнала „Гигиена и здоровье рабочей и крестьянской семьи".

Библиотечка состоит из серии брошюр по вопросам гигиены и предупреждению болезней.

Ежемесячно выходит по 2 брошюры.

ВЫШЛИ и ПОСТУПИЛИ в ПРОДАЖУ:

Вып. 1. Проф. Н. Н. **Петров**, „Что надо знать о раке".
„ 2. Д-р **Стояновская**, „О предупреждении туберкулеза".
„ 3. Д-р **Наценельсон**, „Охрана материнства и младенчества".
„ 4. Д-р **Эрлих**, „Сифилис детей".

Цена брошюры 10 коп. — с пересылкой 12 коп.

Подписная плата в месяц:
на журнал и библиотечку 40 к. При высылке в один адрес не менее 5 экз. 30 к.
Подписку и деньги направляйте: Ленинград, Социалистическая, 14.
Гл. Конт. газ.: **Ленинградская „Правда". Отдел подписки № 24**

ИСТИНА ТАЖЕ:
ВСЕ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШЕГО СОРТА В Мострикотаже
СИЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ ПО СЛАБЫМ ЦЕНАМ:
СПОРТИВНЫЕ: ФУФАЙКИ, ТРУСИКИ, МАЙКИ,
ТРИКОТАЖНОЕ БЕЛЬЕ

ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА: МОСКВА, ИЛЬИНКА, СТАРОПАНСКИЙ ПЕР 3
МАГАЗИНЫ:
№ 1 СРЕТЕНКА 24
№ 2 СМОЛЕНСКИЙ РЫНОК
№ 3 ТВЕРСКАЯ 66
ТЕЛЕФОН 2-90-18
№ 4 Б СЕРПУХОВКА
№ 5 СУВОРОВСКАЯ 34
№ 6 ПЕТРОВКА 16

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ.

1925
13/14
№
ИЮЛЬ

Вано.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Александров. Физкультура, подвижные игры и шахматы. Цена 60 коп.

Баранов. Спутник разведчика. Ц 50 к.

Бирзин, Г. К., д-р и **Гориневская, В. В.,** д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Борисов, Ф. В. Велосипед. Под ред. Шимкевича, М. Д. Цена 1 р.

Варушкин, д-р. Кружковая работа с пионерами и учащимися. Цена 35 коп.

Вопросы физкультуры. Под редакцией д-ра Эйгера и Симонова. Цена 1 р. 50 к.

Гальт, К. Легкая атлетика. Цена 40 к.

Глаголева. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Цена 80 к.

Гориневский, В. В. проф. Гигиена физических упражнений и спорта. Цена 90 коп.

«Известия Физ. Культуры». Двухнедельный журнал. Цена отдельного номера 50 коп.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

Короновский. Физкультура и труд. Цена 40 коп.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

Кржвинский, Е. О. Теннис. Техника, тактика и правила игры. Цена 60 коп.

Кутейников, И. П. Бег. Цена 50 коп.

Лебедев. Французская борьба. Цена 30 коп.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Ц. 85 к.

Меримский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер. 5 минут в день. Ц. 80 к.

Палепа. Революционные игры юных пионеров Серия из 8 книг. Ц. кажд. кн. 12 к.; серия из 8 кн. Ц. кажд. кн. 7 к.

Полный курс гимнастики в пер. Манохина, перераб. Чернышевым. Ц. 5 р.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт". Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 2. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Правила производства соревнований. С рис. Ц. 85 к.

Саркизов-Сразини. Водолечение. Цена 75 коп.

Саркизов-Сразини. Лечитесь солнцем. Ц. 75 к.

Саркизов-Сразини. Моря и реки, как источник здоровья. Ц. 60 к.

Сборник правил и программ по водному спорту. Ц. 35 к.

Смирнский. Руководство по стрелковому делу. Ц. 5 к.

Тарасов. Солнечно-воздушные ванны с целью физкультуры. Ц. 20 к.

Физическое воспитание и оздоровление молодежи. II часть. Ц. 1 р. 50 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предис. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под редакцией Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. Ц. 20 к.

Шмидт, А., проф. Физиология телесных упражнений. Ц. 1 р. 20 к.

Шахматная литература:

Александров, А. Физкультура, подвижные игры и шахматы. Ц. 60 к.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Ц. 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц 3. р. 50 к.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Полное руководство к изучению шахматной игры. Ц. 2 р. 50 к.

Зноско-Боровский, Е. А. Теория середины игры в шахматы. Ц. 1 р. 60 к.

Исаев. Шахматная задача. Ц. 60 к.

Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре. 2-е изд. Ц. 1 р.

Ласкер, Э. Мой матч с Капабланкой. Ц. 50 к.

Левенфиш. Первая книга шахматиста. Ц. 2 р. 40 к.

Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве. Пер. А. И. Екименко, под ред. В. И. Ненарокова. Вступ. статья П. А. Романовского. Ц. 65 к.

Рети, Р. Новые идеи в шахматной игре. 2-е изд. исправл. и дополнен. Ц. 75 к.

Тарраш. Защита ферзевого гамбита. Ц. 1 р.

Тартаковер. Ультра-современная шахматная партия. Ц. 1 р. 50 к.

Шахматы. Ежемесячный журнал. Цена отдельного номера 50 к.

Плакаты:

Таблицы физ. упражнений на 5 табл. Ц. 1 р.

„Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.

Плакат „Алкоголь и нервы". Ц. 30.

Плакат „Алкоголь, мозг и сердце". Ц. 30 к.

Плакат „Никотин и сердце". Ц. 40 к.

Плакат „Происхождение человека". Ц. 75 к.

Плакат „Спасение утопающих". Ц. 25 к.

Табл. по анотомии в красках, на 4 листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

Личная карточка. Ц. 3 к.

Анкета. Ц. 5 к.

Сводная ведомость. Ц. 10 к.

Сведения. Ц. 10 к.

Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.

Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 июля 1925 г. № 13-14

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

ЗАДАЧИ ПАРТИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хотя линия советской физической культуры достаточно твердо и явственно установлена Всесоюзным совещанием советов ф. к., твердо и явственно проводилась Высшим Советом Физической Культуры, одобрялась президиумом ВЦИК, тем не менее очень важно в партийном порядке проверять эту линию, внимательно наблюдая, не произошло ли какого неправильного уклона в нашей области деятельности, завоевавшей себе такое распространение среди трудящихся СССР.

Советская физкультура—дело новое. И в этой области нашего строительства нам приходится творить заново, без образцов; наоборот, приходится отбрасывать те образцы, которые оставил нам старый строй и которые услужливо предлагает нам буржуазное рекордсменство. Поэтому проверка от времени до времени линии физкультуры, необходима. Поэтому в этой области нужно итти чрезвычайно твердо, вдумчиво и осмотрительно.

Только на днях линия ВСФК подверглась дискуссии в партийном порядке. Одобрение тезисов, выработанных ВСФК, показало, что путь, которым шел ВСФК до сих пор—путь правильный.

Тезисы ВСФК устанавливают еще раз цель и задачи физкультуры: физкультура ставит своей целью не только оздоровление и воспитание населения, но и содействие культурно-хозяйственной и военной подготовке его. Физкультурная тренировка есть хозяйственная, культурная и военная тренировка. Физкультурно образованный человек — это лучший работник на культурном, хозяйственном и военном фронтах.

Физкультура является, таким образом, могучим средством вовлечения масс трудящихся в наши организации—комсомол, профсоюзы, в пионердвижение; могучим средством вовлечения населения в наши общественно-политические организации вообще.

Такова цель.

Каковы же средства для достижения этой цели? Каким путем можно достигнуть этого?

Ни в коем случае не обособляя физкультурного движения от наших общественно политических организаций. Отрыв от них привел бы к извращению основных задач и целей физкультуры. Поэтому-то мы и строим наши физкультурные организации при клубах, т.-е. основных наших общественно-политических ячейках. Поэтому-то и руководят работой физкультурных ячеек на предприятиях профсоюзы, при активном участии комсомола; в школах—наркомпрос и комсомол, в Красной армии и флоте—военное ведомство и т. д. Только неразрывная связь с нашими общественно-политическими организациями обеспечивает правильность физкультурной работы.

А для того, чтобы руководство со стороны различных органов, учреждений и организаций было согласовано, об'единено—для этого и созданы советы физической культуры, где увязывается вся практическая работа, откуда даются общие научно-методологические указания. Так разрешается проблема взаимоотношения советов физкультуры и входящих в них организаций: непосредственное руководство—за этими организациями. Об'единение и согласование работы, а также научно-методологическое руководство—за советами.

ВСФК не раз подчеркивал значение работы комсомола в области физической культуры. Роль эта важна в городах: комсомол втягивает молодежь в наши физкультурные, а следовательно, и общественно политические организации. Но еще важнее эта роль в деревне: в деле вовлечения крестьянской молодежи комсомолу суждено играть первенствующую роль.

Но и при такой организационной конструкции еще не исчезает вполне опасность забюрократизировать физкультурное движение.

Развитие физической культуры не мыслимо иначе, как в процессе развертывания самодеятельности и заинтересованности масс. Одними циркулярами, распоряжениями и даже благими пожеланиями, физкультурное движение массовым не сделаешь. Поэтому развязывание инициативы масс, всяческое содействие самодеятельности масс—вот путь массовой физкультуры (здесь надо искать и решение вопроса о соревнованиях). Не приказывать, а помогать, втягивать и направлять—таков должен быть прежде всего лозунг советов физкультуры. Таковы основные положения ВСФК, получившие партийное одобрение.

Как видим, мысли эти не новы. Они развивались не раз на наших с'ездах и совещаниях, на страницах „Известий" и „Красного Спорта".

Одобрение их придаст еще большую энергию руководителям физического воспитания продолжать свою благодарную работу.

Путь советской физкультуры правильный—путь

ЗАДАЧИ ПАРТИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Резолюция ЦК РКП (б) *)

1. Рост движения по физической культуре, захватывающий все более и более широкие массы, и то большое значение, которое в настоящее время она приобретает, требуют от партии большого внимания и усиления руководства в этой области.

2. Физическую культуру необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления и как одну из сторон культурно-хозяйственной и военной подготовки молодежи (стрелковый спорт и проч.), но и как один из методов воспитания масс (поскольку физическая культура развивает волю, вырабатывает коллективные навыки, настойчивость, хладнокровие и другие ценные качества) и, вместе с тем, как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг тех или иных партийных, советских или профессиональных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь.

Развитие физической культуры в СССР имеет большое значение для международного рабочего движения, поскольку спортивно-гимнастические связи трудящихся нашего союза с рабочими организациями зарубежных стран еще более укрепляют международный рабочий фронт.

3. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна обнимать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т. д.

В вопросе относительно соревнований необходимо исходить из того положения, что применяемые, в соответствии с научными требованиями, соревнования должны быть одним из способов вовлечения масс в физкультуру и выявления достижений в ней как индивидуальных, так особенно достижений коллективов (отдельных кружков, организаций, например, профсоюзов, РЛКСМ, РККА и т. д.).

4. Физическая культура должна составлять неот'емлемую часть общеполитического культурного воспитания и образования, оздоровления масс и должна быть включена в общий план деятельности соответствующих общественных и государственных организаций и учреждений (профсоюзов, РЛКСМ, Красной армии, школы, органов здравоохранения и т. д.).

Поэтому физкультура не должна обособляться и в организационном отношении в какие-либо самостоятельные спортивно-гимнастические об'единения, что неизбежно привело бы к отрыву от основной политико-просветительной работы и к отрыву занимающихся физической культурой масс от основных общественных организаций.

5. Непосредственное руководство всей работы по физкультуре должно осуществляться по линии соответствующих организаций, т.-е. внутри профсоюзов — через союзные органы; внутри Красной армии — через соответствующие органы военнаго ведомства; в школах — через органы Наркомпроса и т. д.

6. Об'единение и согласование деятельности всех организаций, ведущих работу по физкультуре, должно проходить через ВСФК и его местные организации, в которые должны входить ответственные представители всех об'единяемых организаций. В задачи этих советов должны входить—общее направление физкультуры, а также руководство ею в научно-методическом и учебном отношении и согласование мероприятий по взаимному использованию площадок, стадионов и по устройству соревнований, физкультурных выступлений и т. п.

7. В деле развития массовой физической культуры на ближайший период времени особо важную роль должны сыграть профсоюзы и РЛКСМ, поэтому большое значение будут иметь правильно построенные взаимоотношения в деле физической культуры этих двух организаций. Взаимоотношения эти должны складываться следующим образом:

а) **В союзных клубах работа кружков физкультуры должна протекать под непосредственным руководством профсоюзов и при активном участии РЛКСМ, при чем комсомол осуществляет свое влияние и руководство на развитие физкультуры в профсоюзах через ячейки комсомола, юнсекции при клубах и т. д.**

б) **Профсоюзы должны оказывать РЛКСМ свое полное содействие в деле вовлечения комсомола в активную работу физкульткружков.**

8. **Особенно важной является роль РЛКСМ в деле внедрения физкультуры среди крестьянской молодежи и пионеров.**

9. В соответствии с изложенным, перед партией стоят следующие основные задачи:

а) обеспечить политическое руководство физкультурным движением, не допуская его отрыва от массовых профессиональных и политорганизаций;

б) придание этому движению массового характера, с вовлечением в него не только рабочих, но и крестьян, и не только молодежи, но и взрослых рабочих и работниц;

при этом особое внимание надлежит обратить на постановку физической культуры среди пионеров и среди коренного населения нацреспублик;

в) усилить работу ВСФК в части обеспечения дела научного руководства физическим воспитанием и развитием;

г) принять меры к выделению в местные СФК ответственных представителей ведомств и организаций и не допускать замены их техническими сотрудниками.

*) Утверждена Оргбюро ЦК от 13-го июля с. г.

Физическая культура должна быть неот'емлемой частью общеполитического культурного воспитания и образования масс

На одной из экскурсий ново-николаевских физкультурников в лес, на воздух... Физкультурники наблюдают за выступлением живой газеты.

С. ШИТИК

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭКСКУРСИЙ

На экскурсиях и прогулках легче всего взять под физкультурное влияние всю массу участников. Экскурсанты как бы добровольно отдают себя в распоряжение физкультурников, чувствуя, что именно на лоне природы последние являются авторитетами и хозяевами. Это возлагает на физкультурников серьезнейшие обязанности, делает их целиком ответственными за развитие любимого ими дела. Всякий любящий и занимающийся физкультурой должен помнить, что на экскурсии к нему присматривается вся масса, равняется по нему, ждет практических указаний и руководства.

На площадке и дома физкультурник может заботиться о себе, о своем личном оздоровлении; на экскурсии, кроме этого и прежде всего, он живой пример для своих товарищей по предприятию, клубу, району. Масса не привыкла к самоорганизации на экскурсии; она безвольна и послушна; при хороших организаторах она сплачивается, идет по заранее намеченному пути—к оздоровлению, к вовлечению в регулярные занятия физкультурой; при плохих организаторах масса постепенно распыляется, расходится куда попало, оставляя руководителей „у разбитого корыта"—никто не удовлетворен, все возвращаются усталыми.

Из этого видно, что все физкультурники перед экскурсией должны серьезно продумать свое будущее поведение, обречь себя на самопожертвование, для того, чтобы оправдать свое почетное звание физкультурника и организатора масс. Не может быть ни одной вылазки за город, которую бы физкультурник не использовал с целью агитации за физкультуру. Везде, где бы он ни сталкивался с рабоче-крестьянской массой, он должен быть живым примером и проводником идей физкультуры.

Всякий участник экскурсии в сущности может рассматриваться, как член физкультурной семьи, так как он едет или идет отдохнуть, запастись здоровьем; ему не достает лишь навыков, знаний; он не осознал огромное значение физ. упражнений, не сумел найти подходящие организационные формы, которые бы помогли ему в дальнейшем развитии.

Какие же вехи намечаются для разрешения этих задач? Прежде всего, четкая, ясная, понятная для рабочего и легко осуществимая в повседневном, домашнем быту, показательная часть. В ней не должно быть нагромождения сложных, эффектных номеров, рассчитанных на внешнее впечатление, вспыхивающих, но столь же быстро забываемых. Если купанье, то не с головокружительными трюками, километровыми гонками, а простая, наглядная демонстрация приемов плавания. Если упражнения, то такие, которые бы рабочий смог легко проделать дома и знал бы их пользу для своего труда и лично для себя. Если развлечения, то не рассчитанные исключительно на эффект, не поощряющие низменных страстей, а имеющие определенное воспитывающее значение.

Словом, практику-рабочему должна быть показана действительно „практичная" физкультура. Показная часть тесно переплетается с устной агитацией, но не сухой, тягучей лекцией, а плакатами, таблицами, диаграммами, со спирометрией, взвешиванием, с непринужденным обменом мнениями в виде беседы или вопросов-ответов. Вот те основные вехи, которые намечаются для придания экскурсии физкультурного характера. В чем же они конкретно выразятся, когда и при каких условиях их применять? Имеющийся у нас небольшой экскурсионный опыт показывает, что есть несколько отдельных моментов, определенно интересующих и об'единяющих большую часть экскурсантов. Такими моментами являются: общие шествия, купанье, солнечные и воздушные ванны, игры, народные пляски, пение.

Все это, в той или иной мере, дает руководителям большой козырь в руки и им надо воспользоваться, помня о конечной цели—вовлечение в физкультуру больших масс. Рабочей массе нужно д о к а з а т ь, что физкультура ей также нужна, как пища. В этом вся суть и на этом строится вся агитация. Как в пути, так и на месте экскурсии поменьше командования—оно скорее утомляет, чем дает отдых. Не насиловать участников, не стараться обязательно построить их по четыре и итти в ногу.

Если же на экскурсию идут пешком, то путь выбирается недлинный, версты 4—5, не больше; привалы делают чаще. По железной дороге тоже не стоит делать дальних экскурсий. Лучше $^1/_2$—1 час езды, а место экскурсии брать еще ближе от станции: $1^1/_2$—2 версты.

В вагонах физкультурники должны проявить себя, открыв везде окна, предложив курить только на площадках вагонов.

При продолжительных остановках поезда, желательно организовать выход на перрон, с целью подышать свежим воздухом. Уже в поезде экскурсантам рекомендуется снять с себя лишнюю одежду, причем это сопровождается пояснениями о пользе закаливания. Раздаются по вагонам песенники. Начинается пение. Если есть гармонист, его тоже привлекают к участию. Таким образом, уже по пути экскурсанты попадают под физкультурное влияние и после их гораздо легче будет организовать.

Надо, однако, оговориться, что методы подхода к массе не всегда будут одинаковы и зависят от ее культурного уровня, психологии, привычек. Приблизительно также надо использовать поездку в экскурсию на пароходе, где имеется еще больше возможностей для физкультурного влияния. Прежде всего, наличие пароходной палубы, на которой всегда можно найти подходящий уголок, позволяет продемонстрировать физкультурную агитлетучку.

Затем здесь же уместны беседы о значении воды, плавания, гребли; демонстрация и проведение с экскурсантами дыхательных упражнений.

Наконец, на пароходе с успехом можно провести спокойные игры клубного характера. По прибытии на место экскурсии, опять-таки помня принцип—поменьше насилия, можно организовать купанье—отдельно мужской и женской

Экскурсия печатников в Косино

Экскурсии все более и более принимают массовый характер и число участников в них, бывает, достигает нескольких тысяч. На помещаемом здесь снимке экскурсия печатников в Косино, с числом около 3000 человек, слушает доклад председателя Малого Совнаркома т. Богуславского. *В. Теодорчук.*

групп под руководством опытных лиц, могущих давать указания о стилях плавания и о солнечных ваннах. Желающие идут в лес, осматривают местность, достопримечательности; часть располагается на отдых; часть, расстегнувшись, принимает воздушные ванны. Этим моментом тоже пользуются физкультурники: „не гора идет к Магомету, а Магомет к горе". Они смешиваются с общей массой; заводят беседы на физкультурные темы, дают указания о правильности дыхания, воздушных ваннах, агитируют за здоровый быт. Свободное время используется для пропаганды так, чтобы ни один экскурсант не был вне влияния физкультурников. Если они к этому не готовы, надо их быстро подготовить, иначе физкультурники не оправдают своего общественного назначения, как передового отряда, ведущего за собой массу к оздоровлению. Когда все достаточно отдохнут, у многих появится естественная потребность в движениях. Здесь можно начать так называемую массовую часть: в этом месте идут пляски; в другом собрался хоровод; в третьем организуются игры с мячом, бегом и т. д Физкультурники, везде впереди, ведут за собой остальных. После групповых игр и развлечений возможно об'единение отдельных групп в одном общем хороводе, в гимнастических танцах, в фигурной маршировке. Полезно организовать соревнования между нефизкультурниками в таких играх, как перетягивание каната, четыре угла, перегонки, или метание мяча и камней в цель, эстафеты и пр. В показательной части уместны выступления кружков физкультуры, но с такими упражнениями, которые бы проводили параллель между физкультурниками и нефизкультурниками, например, на такие темы: бег правильный и неправильный; сутуловатость и борьба с нею; физкультура—бичачахотки и т. п.

Демонстрируются упражнения домашнего характера с наглядными пояснениями, причем желающим предлагается проделать их вместе с физкультурниками; полезно также провести одну из новейших атлетических игр типа упрощенного хандбола, безбола, или организовать общую игру в медицинбол, кечбол и др. В заключение, при наличии сил: выступление живой газеты или отдельных физкультурников с физкультурными „агитками", сценками, частушками, рассказами — желательно на темы местной жизни. Все это, законченное общим шествием с пением, заполнит день экскурсии достаточным физкультсодержанием и останется в памяти у экскурсантов, при условии, конечно, если в дальнейшем они не будут оставлены на произвол судьбы.

Поэтому, очень важно так связаться с массой и так ее заинтересовать, чтобы она, не ожидая следующей экскурсии, сама стала интересоваться занятиями на площадке. Часто бывает, что после экскурсии возвращаются усталыми. Отчего это? Программа ли была составлена неправильно, плоха ли организация экскурсии или участники не привыкли к движению, к чистому опьяняющему воздуху? Повидимому, виною—все вместе взятое.

Вот почему надо заранее продумывать экскурсию, а ее участников так с'агитировать, чтобы они признали необходимость ежедневного нормального отдыха и упражнений на спорт-площадке Тогда никакие прогулки не будут утомлять. Наоборот, все запасутся здоровьем и будут вспоминать экскурсию с удовольствием.

Только при планомерном и рациональном проведении экскурсии сыграют большую роль в деле вовлечения масс в физическую культуру и в общую клубную деятельность

НИКОЛАЙ ФЕЙТ

МЕХАНИКА ПРЫЖКА

Существуют различные стили прыжка в высоту и в длину. Всякий стиль представляет собой комплекс (ряд) движений, быстро и четко следующих одно за другим. Всякому приступающему к изучению прыжка необходимо ясно понимать, для чего производится каждое движение, и как оно отразится на положении тела в пространстве. Настоящий очерк и имеет целью указать на те законы механики, которые лежат в основе прыжка и знание которых необходимо для осмысленного изучения различных стилей.

I. Центр тяжести

Мы привыкли к тому понятию, что центр тяжести какого нибудь предмета, имеющего определенную форму, лежит всегда в определенной точке этого предмета. Напр., центр тяжести шара всегда находится в его геометрическом центре, центр тяжести куба—в точке пересечения его внутренних диагоналей. Человеческое тело изменяет свою форму и в зависимости от этого изменяется и положение центра тяжести. Мы можем совершенно сознательно изменять относительное положение центра тяжести своего тела, подвести его ближе к поверхности и даже совсем вынести за пределы тела. Рис. 1 и 2 представляют два крайних положения центра тяжести. Из положения первого во второе центр тяжести переходит сквозь туловище через ряд промежуточных положений.

II. Сложение сил при прыжке

При всяком прыжке в длину и в высоту с разбега, в момент отталкивания от земли, на тело действуют две силы.

1) **Сила инерции от разбега.** Направлена она горизонтально вперед и величина ее зависит от скорости разбега в момент толчка и веса прыгуна.

2) **Сила толчка,** направленная вертикально вверх.

При прыжке в длину обе силы должны быть приблизительно одинаковой величины. Достигается это при разбеге длиной в 25—30 метр., при чем конечную скорость можно считать 8,5 метров в секунду. Если представить этот случай графически (при помощи чертежа) и по элементарному правилу сложения сил найти равнодействующую силу (см. рис 3), то мы увидим, что она наклонена к горизонту под углом в 45°. Из механики известно, что при таком направлении действующей силы получается наибольшая дальность полета.

При прыжке в высоту сила толчка значительно больше силы разбега. Правильное соотношение сил мы получим, взяв разбег метров в 8—12, что даст нам скорость около 5 мтр. в секунду. Благодаря небольшой скорости разбега прыгун имеет возможность сделать толчок значительно сильнее, чем при прыжке в длину. Произведя графическое построение (см. рис. 4), мы получим равнодействующую под углом приблизительно 80° к горизонту. Такой угол дает телу значительную высоту под'ема и в то же время достаточную длину полета, чтобы не задеть за планку в начале под'ема.

Рис. 1.

Рис. 2.

При прыжках в высоту и длину с места сила инерции от разбега отсутствует. Сила толчка, направленная наклонно, является равнодействующей силой; угол наклона ее к горизонту тот же, что и при прыжках с разбега.

III. Траектория

Зная направление равнодействующей силы, интересно установить теперь, как полетит центр тяжести нашего тела под влиянием силы тяжести, которая будет действовать на него во время полета. Путь центра тяжести во время прыжка называется его траекторией. При определенном угле наклона равнодействующей силы в момент толчка траектория имеет всегда определенный, соответствующий данному углу, вид. На рис. 5 изображены траектории центра тяжести для прыжка в длину (в, в) и для прыжка в высоту (а, а).

Один из законов механики говорит нам, что никакие внутренние силы не могут изменить траекторию полета тела. Это нужно понимать так: в момент прыжка, в то время как наше тело находится в воздухе, какие бы мы движения ни делали,—центр тяжести нашего тела все равно неизменно будет двигаться по плавной кривой, изображенной на чертеже; замедлить или ускорить его движение мы также не можем. Перебор ногами, который часто рекомендуют делать во время прыжка в длину, никоим образом не может повлиять на дальность полета центра тяжести или изменить его траекторию, он только несколько способствует повороту тела вокруг центра тяжести и выбрасыванию ног вперед перед приземлением. Для пояснения интересно указать еще на один пример: если в воздухе во время полета разорвется снаряд, то центр тяжести всей массы осколков будет продолжать лететь так, как летел бы снаряд в целом виде (разумеется, если не принимать во внимание сопротивление воздуха). Это об'ясняется тем, что сила взрыва—внутренняя.

IV. Поворот в воздухе

Итак, во время прыжка, мы не можем изменить движения центра тяжести нашего тела, но мы можем изменять положение нашего тела относительно его центра тяжести. Всем известный пример: если мы возьмем кошку и бросим ее с некоторой высоты спиной вниз, то она всегда успеет повернуться вокруг своего центра тяжести и упасть на лапы. Подобный поворот достигается при прыжке резкой работой ног и рук.

Не надо путать этого вращения нашего тела вокруг своего центра тяжести с указанной в начале статьи возможностью изменения относительного положения тела и центра тяжести. Первое, как я уже указал, производится при полете за счет сил инерции рук и ног во время резких рывков; второе же достигается за счет спокойного изменения положения (формы) нашего тела, хотя бы и в воздухе. Оба эти перемещения могут производиться, впрочем, одновременно

Рис. 3

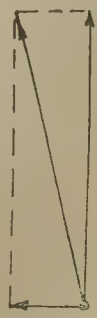


Рис. 4.

V

При всяком стиле прыжка в высоту с разбега необходимо стремиться к тому, чтобы в момент перелета тела над планкой были соблюдены два правила:

1) Центр тяжести должен быть в наивысшей точке своей траектории.

2) Его положение относительно планки должно быть наинизшим

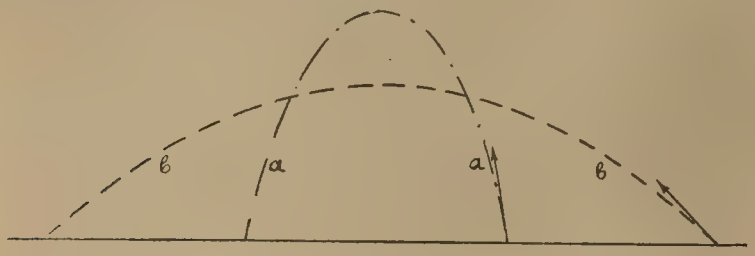


Рис. 5.

Первое достигается правильным выбором места толчка, которое несколько изменяется в зависимости от стиля. Если толчок произведен слишком близко к планке, то высшая точка траектории будет за планкой, (см. рис ба) которая будет сбита во время под'ема Если-же наоборот, толкнуться слишком далеко от планки, то высшая точка траектории при правильном наклоне равнодействующей силы окажется до планки и ее легко сбить в начале приземления (см. рис. 6,в). Очень частой ошибкой у начинающих прыгунов является слишком длинный прыжок. Получается он при правильном расположении высшей точки траектории над планкой, но при слишком далеком толчке. В этом случае угол наклона равнодействующей слишком мал, траектория получается черезчур пологой и более низкой (см. рис. 6,с).

Найти правильное место толчка и выучиться всегда точно попадать на него в конце разбега довольно легко, гораздо труднее выполнить второе правило, имеющее необычайное значение. В различных способах выполнения этого правила заключается главная разница между различными стилями.

стояние (с) между центром тяжести и той частью тела, которая может сбить в данный момент планку, тем выше мы можем поднять планку, т.-е. тем лучше будет результат.

Представим себе для примера три случая:

1) Простой прыжок (см. рис. 7, А). Здесь планка может быть сбита ступней. Расстояние (с), между ступней и центром тяжести—громадное, поэтому такой прыжок абсолютно не выгоден.

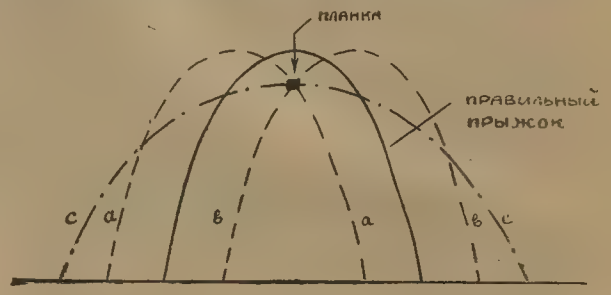


Рис. 6.

2) Каскад через планку (см. рис. 7, Б, сравн. с фиг. 1). Здесь планка может быть сбита животом. Расстояние между ним и центром тяжести может быть сделано равным нулю (ц. т. подведен к поверхности туловища)—благодаря согнутому положению. Этот прыжок необычайно выгоден. но на легко-атлетических соревнованиях он запрещен. При особенно удачном прыжке ц. т. может быть вынесен за пределы тела и тогда он пройдет под планкой.

3) (см. рис. 7, В, срав. с фиг. 2). Прыжок, в смысле выгодности положения тела над планкой, средний между 1) и 2). На практике такой прыжок не выполняется и приведен здесь лишь для примера.

Из легко-атлетических прыжков следует отдать предпочтение двум прыжкам:

1) Стилем Хорейн'а.

2) Восточно-американским стилем.

Основное достоинство обоих прыжков—низкое перенесение центра тяжести тела над планкой, другими словами—хорошее выполнение правила 2-го.

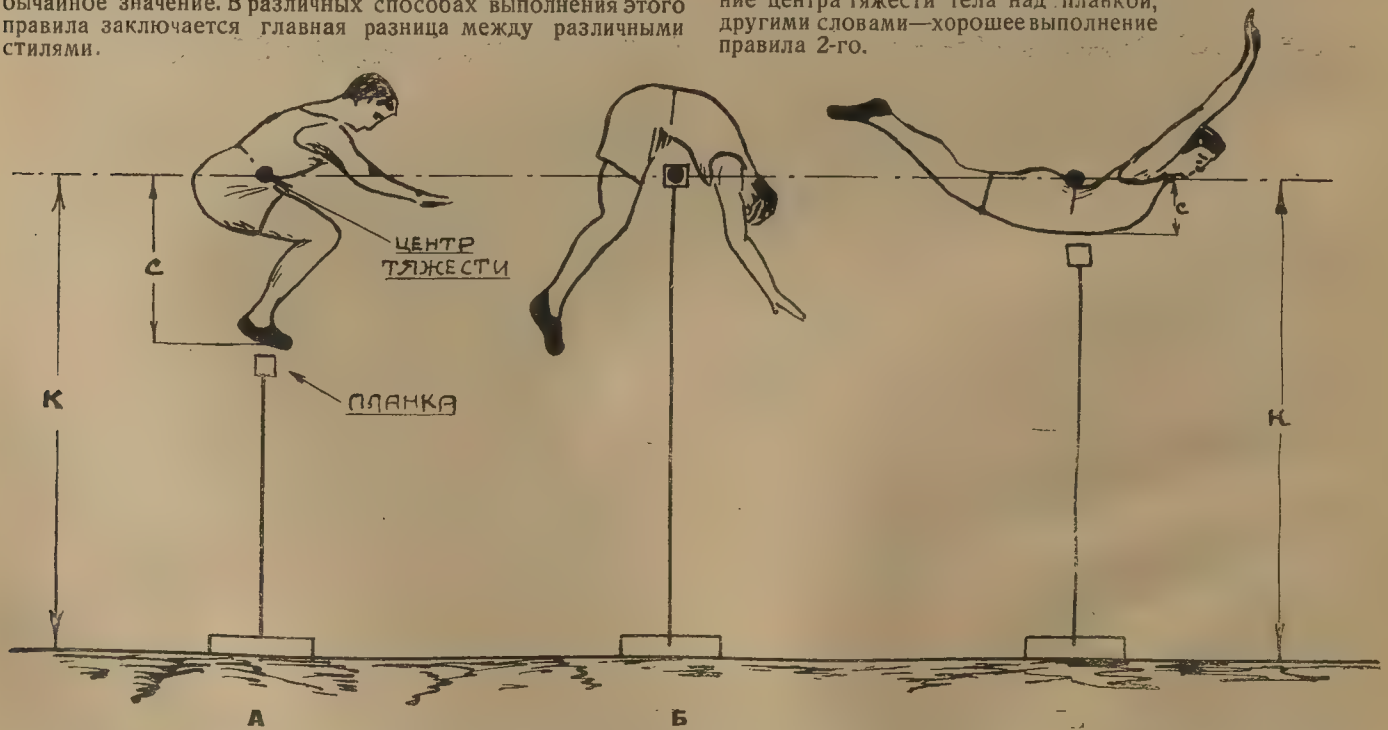


Рис. 7.

Представим себе, что при наибольшей возможной силе толчка, правильном направлении равнодействующей силы и т. д. мы получили высшую точку траектории над планкой на высоте (к) от земли в точке (а). Другими словами, в этой точке находится центр тяжести нашего тела в момент перелета над планкой. Чем меньше теперь будет расстояние (с) между центром тяжести и планкой, тем выше мы можем поднять планку, т.-е. тем лучше будет результат.

При прыжке стилем Хорейн'а (см. рис. 8) прыгун вытягивается горизонтально над планкой, как бы прижимается к ней почти по всей длине. Верхняя рука идет вплотную в доль тела, нижняя—спущена за планку. При таком положении центр тяжести проходит над планкой на расстоянии, равном приблизительно половине ширины таза прыгуна.

Рис. 9.

Прыжок английского рекордсмена Бакера, отличающегося безукоризненной техникой восточно-американского прыжка.

Рис. 10.

Прыжок рекордсмена Франции Левдена. Правильное положение над планкой при восточно-американской технике прыжка.

Восточно-американский прыжок. Здесь тело прыгуна направлено поперек планки. Сначала проходят ноги, затем туловище и, наконец, руки. Как только одна нога достаточно зашла за планку, другая резким рывком проносится между первой ногой и планкой. Благодаря этому рывку, а также соответствующему рывку руками, прыгун делает оборот вокруг своего ц—т. и перевертывается животом к планке. В этот момент тело прыгуна как бы висит на планке (перекинуто поперек планки), руки с одной стороны, ноги—с другой. Это положение аналогично каскаду через планку, только прыгун летит в обратном направлении ногами вперед. В следующий момент нога, которой был сделан толчок, делает рывок вниз под планку, что дает телу вторичный поворот, на этот раз в плоскости перпендикулярной к планке. Благодаря этому повороту грудь и руки прыгуна, оставшиеся еще не перенесенными, не сбивают планку, а проскальзывают над ней.

Существует довольно распространенное мнение, будто при восточно-американском прыжке центр тяжести тела проносится под планкой. Это неверно. Для того, чтобы сделать толкавшейся ногой рывок между другой ногой и планкой, нужно, чтобы расстояние между серединой таза и планкой было сантиметров 35—40. Если считать, что центр тяжести не в середине туловища, а несколько ниже, благодаря тому, что зашедшая за планку нога направлена немного вниз (см. рис. 9), а также корпус согнут не только в „бок" но и „вниз" (перекручен в талии) что, впрочем, сделать очень трудно, то и при таком положении между ц. т. и планкой будет не меньше, чем 20—25 сантиметров, т.-е. приблизительно так же, как и при прыжке Хорейн'а.

Рис. 9 и 10 изображают один и тот же момент прыжка, когда левая нога занесена уже целиком за планку, а правая начинает делать рывок между левой и планкой (оба прыгуна толкаются правой ногой). Рис. 9—фотография с прыжка Говарда Бакер'а—чемпиона Англии—снята со стороны приземления (прыгун летит на зрителя) Рис. 10—прыжок Левден'а—чемпиона Франции—снята со стороны разбега. Прыжок Бакера можно считать идеальным по стилю.

При прыжке в высоту с места (см. рис. 11) как и при прыжке в высоту с разбега обыкновенным английским (боковым) стилем, правило 2-е над планкой выполняется следующим образом:

1) Корпус должен быть возможно больше согнут в талии и пригнут к ногам.

2) Руки должны быть опущены вниз.

3) Нога, переносимая через планку, должна быть совершенно выпрямлена в колене и направлена вдоль планки.

4) Другая нога опущена прямо вниз.

В настоящем очерке не имелось в виду дать детальное описание различных стилей прыжка—для этого существуют специальные руководства. Здесь, повторяем, указаны только те основные принципы, понимание которых является совершенно необходимым для успешного изучения прыжка.

Выпишем их отдельно:

1) Относительное положение центра тяжести нашего тела может изменяться за счет изменения положения (позы, формы) тела.

Рис. 8. Прыжок Хорейна.

Рис. 11.

2) Зная направление и величину равнодействующей силы в момент толчка, мы легко найдем траекторию ц. т. тела, которая всегда будет плавной кривой.

3) Никакие внутренние силы не могут изменить траекторию ц. т. тела, ни замедлить или ускорить его движение.

4) Не изменяя движения центра тяжести, мы можем, тем не менее, поворачивать наше тело во время полета вокруг этого центра тяжести.

В заключение хотелось бы указать на одну ошибку, которую часто делают начинающие тренироваться в прыжках в высоту: они стараются сделать как можно больше прыжков во время тренировки, рассчитывая, что этим разовьют себе необыкновенную мускулатуру ног и мало обращают внимания на стиль. Результатом такой тренировки является только утомление. Нужно поступать как раз обратно—достаточно сделать 4—5 прыжков в тренировочный день, а иногда даже и того меньше, но необходимо, чтобы эти прыжки были произведены с полным вниманием. Пред каждым прыжком нужно сосредоточиться мысленно на том, как нужно прыгнуть и в дальнейшем постараться не сделать ошибки. Хорошо попросить кого-нибудь из товарищей, а лучше даже двоих, последить за правильностью выполнения прыжка (разбег, место толчка, сам толчок, работа над планкой, приземление). После прыжка нужно постараться уяснить себе, что именно было сделано неправильно и почему. Тренироваться нужно на высоте сантиметров на 20—15—10 меньшей своего лучшего результата и только раза 2—3 в месяц следует прыгать до предела.

На соревновании также не следует прыгать зря и тратить силы на небольших высотах. Нужно начинать прыгать с расчетом, чтобы высший прыжок пришелся четвертым—пятым по счету, т.-е. сантиметров за 15 до своего лучшего результата, показанного на тренировке.

ВСЕСОЮЗНОЕ СОВЕЩАНИЕ ПО ВОДНОМУ СПОРТУ

Состоявшееся с 1 по 3-е июля совещание, несмотря на немногочисленность с'ехавшихся, имело тем не менее огромное значение.

Кардинальными вопросами были: парус, гребля на военно-морских судах и плавание, особенно прыжки.

Через все совещание красной нитью прошло стремление провести максимальную смычку между военным флотом и гражданским населением. Все парусные правила строились применительно к парусным судам вообще, а не только к яхтам.

В парусных правилах точно введено, кто и как может назначать соревнования. В то же время совершенно отменено на ближайшие годы деление на новичков, младших и старших, так как совершенно ясно, что не количеством лет и физическими данными может определяться совершенство ответственного рулевого (этот термин введен, как единый, во избежание существовавших: командир, старшина и пр.) на судне. Квалификацию ему должен давать не выигрыш на том или другом первенстве, а проявленное умение в повседневной клубной жизни и плавании на судне.

Ясно, что совершенно отброшено ленинградское предложение о секретности записи на соревнования, так как это не буржуазные гонки, на которых можно было ожидать выведения из строя противника еще до гонок, повреждением его рангоута или такелажа.

Особо было обращено внимание на упрощение формулировок правил расхождения судов, а также в случаях обгоняния, навалов и т. п. Все это взято применительно к международным правилам кораблевождения, а не только гонок парусных яхт. В целях широчайшего популяризования судов местного типа, а также военно-морских шлюпок, введено деление на стандартизированные категории: четверки, шестерки, вельботы *№ 1 и № 2 и т. п.* Совершенно отменено деление на классы—международный, американский и т. п., так как у нас, за исключением жалких остатков в Ленинграде, нет нигде даже двух яхт одинакового класса. В целях же уравнения шансов всех ответственных рулевых, решено широко популяризовать соревнования с переменой их.

Что же касается плавания, то оно было представлено также весьма полно и получило окончательное оформление.

Очень детально разобраны правила по прыжкам и основной проект был почти без изменений принят.

Огромной важности решение принято в правилах по ватер-поло: уменьшено водное поле для женских и детских (до 16 лет) команд, а также сокращено время хавтаймов 7 минут до 5.

Высота мостика принята в 75 см.

Утвержден также единый флаг спортивных судов для РСФСР и решено просить СФК союзных республик взять его за основу, заменив отличия РСФСР своими союзными.

Группа участников первого всесоюзного совещания по водному спорту. *Г. Г. Иосса.*

Б. УЛЬЯНОВ

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ТЕННИС

Всякое трудное достижение сопряжено с вдумчивой и продолжительной предварительной работой, поэтому и игра в теннис только тогда может быть хороша, когда она базируется на серьезном тренинге. Тренировка в теннисе весьма разнообразна, как мы увидим ниже, но может дать хорошие плоды только тогда, когда вы тренируетесь регулярно.

Одним из самых важных условий успешного треннинга является постоянное серьезное отношение к игре, при полном отсутствии небрежности в ударах. Многие думают, что игра должна быть серьезной только на состязаниях, на тренировке же можно играть „шутя". Этот взгляд не выдерживает никакой критики. Если вы будете тренироваться небрежно и кое-как, то и результаты такой тренировки будут плачевны. Каждый хороший игрок скажет вам, что наилучшей тренировкой являются состязания, так как в них вы больше всего соблюдаете самые жизненные правила треннинга—никогда не играть небрежно. Мерилом продолжительности тренировки нужно считать интерес к игре и четкость в ударах. Лишь только интерес начинает падать, а четкость исчезать—игру нужно прекратить.

Подготовительные упражнения в игре в теннис заключаются в тренировке ударов, зрения, бега, дыхания, выносливости и умения разыгрывать мяч. Если вы во всем этом достигнете хороших результатов, то при умении применить в игре тактику, наиболее соответствующую моменту,—вы наверно станете первоклассным игроком.

Для тренировки ударов вы должны заручиться партнером, настолько владеющим игрой, чтобы он мог возвращать ваши мячи в нужном для вас направлении. Тренировать удары вы можете, просто перебрасываясь с ним через сетку, без всякого счета, или в игре, но тогда вы не должны обращать внимания на счет и не стараться выигрывать партию, потому что во время тренировки ударов вы должны совершенствовать их слабые стороны, что при игре на выигрыш—невозможно. При изучении удара необходима некоторая последовательность. Сначала нужно изучать удары по мячу, отпрыгнувшему от земли, а потом уже удары „с воздуха". В первом случае, при изучении ударов с земли, вы должны тренировать некоторое время, минут 20—30, одни только удары справа, потом одни только удары слева и т. д., добиваясь надлежащей длины, точности направления и быстроты полета мяча. Ваш партнер должен посылать его сначала все время под правую руку, потом все время под левую и т. д. Начинающим не надо тренироваться, делая то один удар справа, то удар слева, так как вначале не следует разбрасываться. Потренировав достаточное время удары „с земли", переходите к такой же последовательной тренировке ударов „с воздуха".

Сделав удар, вы тотчас-же должны занимать правильное выжидательное положение, которое давало бы вам возможность легко и быстро переходить в надлежащую позицию для следующего удара. Многие начинающие игроки, сделав удар, остаются неподвижными, поэтому они никогда не поспеют за хорошим ответом. Нужно заранее быть на надлежащей позиции и тогда уже спокойно ожидать мяч.

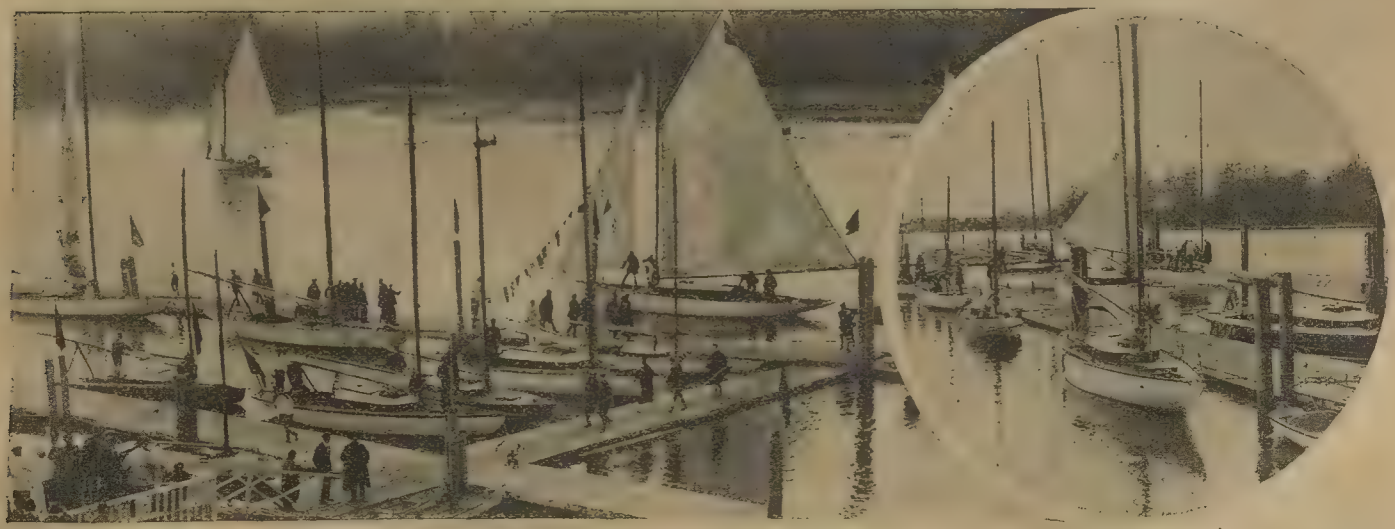
Что касается высоты, с которой лучше всего бить мяч, то думается, что вначале всего лучше бить мяч или в высшей его точке после соприкосновения с землей, или немного позже. Возможность сообщить мячу с этих точек сильное вращение позволяет сделать удар более сильным и точным. Самая же большая скорость мяча может быть достигнута с низшей его точки при ударах с задней линии.

Что касается расстояния от мяча, то лучше держаться от него далеко, чем близко. Другое правило—итти к мячу, не дожидаясь, когда он долетит до вас, т.-е. атаковать, а не защищаться.

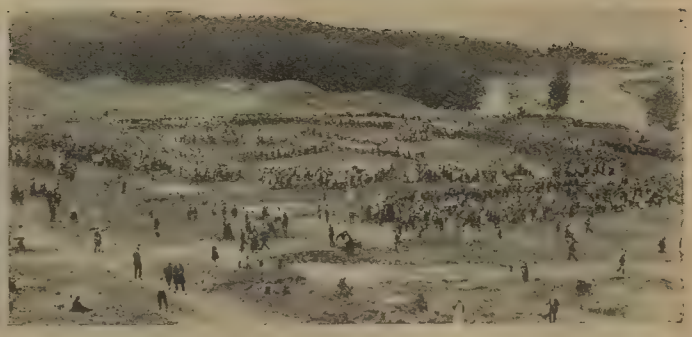
После удара старайтесь следовать ракетой за мячом по направлению того места, куда вы хотите послать его. Самое же важное, это выработать себе привычку не сводить, насколько это возможно, глаз с мяча. Труднее всего это удается, когда ваш противник бежит к сетке. Лучше совершенно забыть о нем. Если сможете, то представляйте мысленно, где он находится, взор же ваш должен быть прикован к мячу.

Скорость мяча зависит в большей степени от своевременности самого удара. Для увеличения ее хорошо делать во время удара шаг вперед. Главным же образом она зависит от полного размаха руки и от совместной ее работы с телом.

При отсутствии партнера, удары можно тренировать об стенку, приспособленную для этой цели. Стена должна быть гладкой, чтобы правильно отражать удары, на ней ясной чертой обозначается высота стенки. Конечно, тренировка об стенку не может быть такой продуктивной, как с партнером, потому что об нее нельзя тренировать во всех направлениях какой-нибудь один желательный удар. Например, делая диагональные удары справа, вы получите ответ обязательно под левую руку и наоборот, так как стена непо-



Парусный клуб Ленинградского губернского совета профессиональных союзов подготавливает свои яхты к открытию клуба. *К. Ждановский.*



Массовые игры на территории Общества Строителей Международного Красного Стадиона в Москве.

движна, и угол падения равен углу отражения. Когда вы усвоите себе определенный тип удара, хороший по качеству, старайтесь возможно чаще применять его в игре. Правда, в быстрой игре не все время удается пользоваться своими лучшими приемами. Сплошь и рядом приходится довольствоваться возможным приближением к ним. Даже самые знаменитые игроки бывают застигнуты врасплох и применяют тогда первый попавшийся способ отдачи мяча.

Для того, чтобы хорошо пробить мяч, вы должны, прежде всего, вполне отчетливо его видеть. Если позади площадки нет естественного фона в виде зелени или темной стены, то играть значительно труднее, потому что у вас будет пестрить в глазах и мяч при отсутствии фона становится мало заметным. Для избежания этого весьма хорошо на заднюю сетку навешивать перед игрой искусственный фон, который сшивается из темно-зеленой материи и убирается по окончании игры. Наличие фона еще недостаточно для того, чтобы видеть мяч настолько отчетливо, насколько этого требует игра. Вы должны ясно видеть, особенно это важно при игре „с воздуха",—насколько сильно вращается мяч вокруг своей оси при приближении к вам. Это очень трудно, когда мяч послан сильным ударом. В этом случае необходимо вытренировать ваше зрение так, чтобы вы могли мысленно замедлять полет мяча; чтобы очень быстрый мяч, оставивший в глазах обыкновенного зрителя только белую полоску, казался вам лишь медленно приближающимся. Тренировать свое зрение вы должны вне игры, на быстро мелькающих предметах. Если вы видите быстро вращающееся колесо, попытайтесь останавливать глазами его спицы. Если вы едете на площадке вагона, попытайтесь останавливать глазами быстро мелькающие под ногами камни. Если вы быстро едете мимо забора, попытайтесь останавливать его вертикальные доски и т. д. Все это будет наилучшей тренировкой для глаза. После нее самый сильный мяч вы будете видеть чрезвычайно отчетливо, а это очень важно.

Особенность бега в игре в теннис заключается в том, что вы бегаете все всемя короткими бросками и в разные стороны. В обыкновенном беге вы знаете заранее направление, по которому вы побежите и длину дистанции. В теннисе вы почти никогда не знаете, куда вам придется побежать. Вы должны быть готовы броситься и направо, и налево, и вперед, и назад. Направление узнается лишь в последний момент. Сделав нужный бросок к мячу для удара, вы немедленно возвращаетесь на прежнюю или новую позицию, откуда снова вы должны делать новый бросок или в прежнем направлении или в другом. При сильной игре эти моменты ожидания мяча на позиции чрезвычайно малы, равняясь долям секунды, броски же к мячу очень быстры. Быстрота бега ни в коем случае не должна переходить в стремительность, потому что это нарушит ваше равновесие и вы не успеете вернуться на позицию.

Уменье мгновенно тронуться с места в любую сторону развивается постепенно. Вы должны в момент ожидания мяча находиться в почти безразличном равновесии. Если вы будете стоять на полной ступне, то мгновенно тронуться с места в неожиданном направлении весьма трудно. Лучше всего, когда вы находитесь в выжидательном положении—стоять, балансируя на пальцах („на цыпочках"), для того, чтобы вы могли моментально броситься в любую сторону, оттолкнувшись соответствующей ногой. Чтобы выработать скорость бега надо стараться доставать мяч, каким бы недосягаемым он ни казался с первого взгляда. Правда, вначале это трудно удается, но раз за разом вы все больше будете увеличивать свою скорость и сами потом будете удивляться, как вы раньше не могли добегать до такого мяча, который теперь так уверенно берете. При тренировке быстроты бега примите в расчет, что бежать налево всего легче, потому что вы прибавляете себе скорость размахом ракеты справа налево, бежать направо за косым мячом уже труднее, потому что размах тут мало помогает, бежать прямо вперед еще труднее и, наконец, самое трудное—уметь хорошо и быстро пятиться назад.

В беге на теннисе, как и во всяком другом беге, огромное значение имеет правильное дыхание. Дыхание, как и выдержку, хорошо тренировать, прыгая через веревочку, как это делают дети. В особенности это полезно пред началом сезона.

Часто кажущаяся легкость в движениях приводит к мысли, что эти движения очевидно и вообще весьма легки. Теннису также почти всегда приписывается физическая легкость из-за кажущейся простоты игры и того обстоятельства, что в нее могут играть и дети, и женщины, и старики. Однако, эта игра совсем не так легка с физической точки зрения, как многие это думают. Я, конечно, говорю про игру, когда партнеры достигли высокого совершенства в ударах, технике и тактике. Нелегко сыграть под солнцем соревнование с равным противником из пяти партий, длящееся несколько часов подряд при огромном психологическом напряжении. Не надо забывать, что передышками при такой игре могут быть лишь те короткие моменты, когда противники меняются сторонами или когда после розыгрыша очка каждый из них возвращается на свое место, чтобы снова начать игру.

Немного выше указывалось, что игрок в теннис, в противоположность бегуну, не знает не только направления, по которому он через мгновение бросится, но и дистанции. Иначе говоря, он не имеет возможности сообразовать свои силы с пройденным расстоянием. При розыгрыше каждого очка он должен бегать с той быстротой, которая требуется для того, чтобы возвратить мяч, абсолютно не зная, сколько перелетов через сетку сделает мяч в данном случае. Их может быть и очень мало и очень много. Если ваш противник хорошо владеет направлением мяча, то его ответы будут трудны для вас в смысле неожиданности и дальности расстояния. Вы не должны экономить своих сил для финиша, потому что очень часто не знаете, когда он последует. Если вы, в соревновании из пяти партий, выиграв две, положите все свои силы на выигрыш третьей, то что вы будете делать, проиграв ее? Поэтому тактика игры, построенная исключительно на расчете своих физических сил, всегда будет уступать тактике, основанной одновременно и на учете сил противника, при полной, конечно, уверенности в своей выдержке.

Не надо забывать, что в теннисе целью каждого броска является удар по мячу. Интересное описание удара в теннисе и того, сколько он требует усилий, дает известный французский ученый Лагранж: „В теннисе, говорит он, работа отнюдь не ограничивается движением руки, которая ударяет мяч. Хороший удар ракеты требует напряжения всего тела. Для того, чтобы сильно ударить мяч, нужно, чтобы все мускулы тела—от головы до ног,—соединились в общем усилии, которое как будто отрывает все тело от земли и бросает его на ударяемый мяч. Удар ракеты есть равнодействующая, сумма частных усилий, которые единовременно происходят в руке, плече, позвоночнике и коленях. Но удар ракеты сам по себе не исчерпывает всего того расхода сил,

который требуется игрой: следует еще прибавить движения, ему предшествующие и его подготовляющие—именно изменения позы игрока. Все, кто видел игру, знают, с какой быстротой должны быть производимы эти движения. При быстрых изменениях позы центр тяжести внезапно меняется и равновесие не может быть сохранено без энергичной работы большого числа мускулов Мускулы груди, поясницы, таза сжимаются, чтобы крепче приладить друг к другу отдельные части костяного основания человеческого тела. Нижние конечности, не оставляя земли, производят значительную внутреннюю работу, с целью доставить игроку прочное положение и устойчивость, необходимые для силы удара ракетой. Самые ступни, как бы впиваются пальцами в землю. Для того, чтобы сделать хороший удар ракетой, мы производим меньше усилий, чем для того, чтобы поднять тяжелую гирю, но работы во время обычной партии в теннис производим столько, сколько во время урока атлетической гимнастики.

Итак, мы видим, что играть хорошо в теннис можно только при весьма разносторонней тренировке, так как нужно тренировать, помимо ударов, из которых слагается игра, зрение, дыхание, уменье разыгрывать мяч и выносливость. К последнему надо подходить весьма осторожно, так как можно испортить себе сердце, а в лучшем случае перетренироватья, что также весьма плохо отзывается на самочувствии. Постепенно начав с одной, двух партии в дечь, число их можно увеличивать, доводя их до пяти или шести, когда вы уже окрепнете и тело перестанет болеть. Для выносливости полезно также тренироваться при солнце, в жаркую погоду.

После того, как вы приобретете известный навык в ударах, научитесь бегать, необходимо начать учиться разыгрывать мяч. Дело в том, что уметь правильно и даже хорошо бить мяч, это еще не значить уметь играть. Уметь бить мяч и уметь разыгрывать мяч—это далеко не одно и то же. Разыгрывать мяч, это значит уметь сообщать ему лучшее для данного момента направление и нужную длину. Лучшим направлением обычно считается то, которое по отношению к вашему противнику самое далекое для него и с которого он может вас поставить в наименее затруднительное положение. Например, если ваш противник дал вам косой удар под правую руку и подошел к сетке, то лучшим направлением от вас будет (если вы не хотите дать свечу) сделать косой удар поперек площадки под его правую руку, так как самым дальним его ответом для вас может быть удар по вашей левой боковой линии, тогда как если вы пробьете на правую боковую линию, под его левую руку, то он может ответить недосягаемым, очень косым ударом. В уменьи хорошо разыгрывать мяч больше всего сказываются природные способности к этой игре. Есть игроки, которые при розыгрыше мяча руководятся лишь природном инстинктом и сами не знают и не могут об'яснить, почему они разыгрывают очко так, а не иначе, но это лишь редкие счастливые исключения. Вообще же розыгрыш мяча надо долго изучать, так как число комбинаций и вариантов чрезвычайно велико. Изучение же розыгрыша мяча приучает к сознательному отношению к игре. Для того, чтобы научиться разыгрывать очко, нужно внимательно присматриваться к игре лучших игроков и самому, играя со счетом, пытаться создавать виденные варианты и находить лучшие ответы из каждого положения и с каждого места.

Лучшей же тренировкой в этом отношении может служить участие на состязаниях.

Игра на состязании резко отличается от обычной игры со счетом на тренировке. Разница между игрой на состязании и тренировкой такая же, примерно, как между одиночной и парной игрой. Если при тренировке надо стараться играть с той же четкостью и вниманием, с каким играют матч, то во время матча нужно стараться играть с таким же спокойствием, с каким играют на тренировке.

Перед состязанием вы должны тщательно обдумать предстоящую игру, понаблюдать более внимательно технику вашего будущего противника и, если вы уже овладели ударами, составить себе хотя бы приблизительный план игры.

Перед самой игрой весьма полезно немного побросаться, для того, чтобы приметать глаз и руку. Когда же состязание началось, вы должны играть с полным напряжением от начала до конца. Ни в коем случае не позволяйте себе ослаблять это напряжение, если вы ушли вперед, иначе, в особенности, если вы играли вначале с сильным под'емом, вы не будете способны к нему вторично, даже если бы этого захотели.

С другой стороны, если вы отстали, никогда не падайте духом. Игнорируйте счет и вкладывайте все старание и умение в каждый удар без исключения. Помните, что сотни матчей были выиграны, когда до проигрыша оставалось всего одно очко. Старайтесь играть вашей лучшей игрой, каков бы ни был счет. Игрок, который держится этого правила и старается для каждого отдельного очка, часто побьет игрока, который выше его по классу.

Никогда не допускайте, чтобы ошибки судьи на вышке и судьи на линии лишили бы вас хладнокровия.

Во время состязания не думайте ни о чем, кроме игры, так как никто не может играть удовлетворительно, если он не сосредоточил всего своего внимания на игре. Если вы потеряли несколько первых игр, не теряйте мужества, а играйте спокойно, как ни в чем ни бывало. Потеря мужества и волнение являются причинами, почему так много людей играют лучше на тренировке, чем на состязаниях. На состязаниях вы должны играть обдуманно, стараться открыть слабые стороны вашего противника и пользоваться ими, избегая в то же время своих собственных слабых сторон. На тренировке вы должны поступать наоборот и укреплять свои слабые стороны.

Внизу—т. Богуславский произносит речь на митинге в Косине, в день пятилетия союза печатников. Вверху — установка громкоговорителя.

В. Теодорчук.

А. ТЮШЕВСКИЙ

УЧЕБНОЕ ПОЛЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ

С постепенно все более и более развивающимся ростом физкультуры среди рабоче-крестьянской молодежи, постепенно возникают и отстраиваются новые спортивные площадки.

Однако, если внимательно вглядеться в устройство этих площадок, то невольно бросается в глаза, что они в большинстве случаев состоят из центрального футбольного поля, окаймленного беговой дорожкой, и лишь по боковым сторонам спорт-площадки отводятся маленькие клочки земли для прыжков, толкания ядра, иногда баскетбольного поля, метание же диска и копья при игре на поле бывает очень затруднительно, но зато отводится значительное количество площади под трибуны для публики.

Все эти обстоятельства делают спорт-площадки малопригодными для учебных целей по физкультуре, а больше для зрительных, т. е. спортвыступлений и соревнований, когда не происходит сразу одновременно работы по различным видам физ. упражнений.

Между тем, наша работа по физкультуре с каждым годом все углубляется в программном и учебно-методическом отношении, а потому уже время начать строить не спорт-площадки, а учебные поля для физ. упражнений, которые в первую очередь должны удовлетворять учебно-программным целям и отражать всецело дух и характер системы и метод нашей физкультуры и позволять на них вести массовое обучение и пропускать большое количество обучающихся.

Понятие „поле для физ. упражнений" более широкое и всеобъемлющее, чем спорт-площадка, и более отвечает взглядам, понятиям и требованиям советской физической культуры.

Поле для физ. упражнений может быть построено применительно к типу площадки, разработанной Эбером.

1. Крытое помещение для физ. упражнений на случай ненастной погоды, размером 20—30 м. и шириной 8—12 м.
2. Бассейн размером 25—30 мтр. длины, 8—12 ширины и 3—4 глубины.
3. Площадка для коллективных упражнений, преимущественно для игр, размером: длина 45—50 м. и ширина 30—35 м.
4. Дорожка для ходьбы, бега на средние и дальние дистанции, размером от 250—500 м.
5. 100—125 м. прямая дорожка.
6. Дорожка с различными искусственными препятствиями от 50 до 120 мтр., причем нужно стремиться, чтобы большинство искусственных препятствий были переносные.
7. Места для упражнений с тяжестями (переноска и поднятие мешков, перебрасывание тяжестей и т. п.), размером 20×10.
8. Место для борьбы размером 10×15, самое меньшее 4×6.
9. Место для упражнений в равновесии и прыжков с опорой руками 30×15.
10. Место для прыжков в вышину, размером в длину 25—30 м., шириною 10—15 м.
11. Место для лазания 15×20.
12. Место для метаний размером в длину до 50, в ширину до 15—20 мтр.
13. Место для прыжков в длину, размером: в длину дорожка для разбега 25—30 м., для соскока до 7 м., в ширину 10—15 мтр.
14. Для прыжков в глубину.
15. Бумы для висов и упоров.

Размеры мест для физ. упражнений могут быть различны, в зависимости от участка поля.

Для устройства „поля для физ. упражнений" потребуется участок площадью от 1 до 2 гектаров.

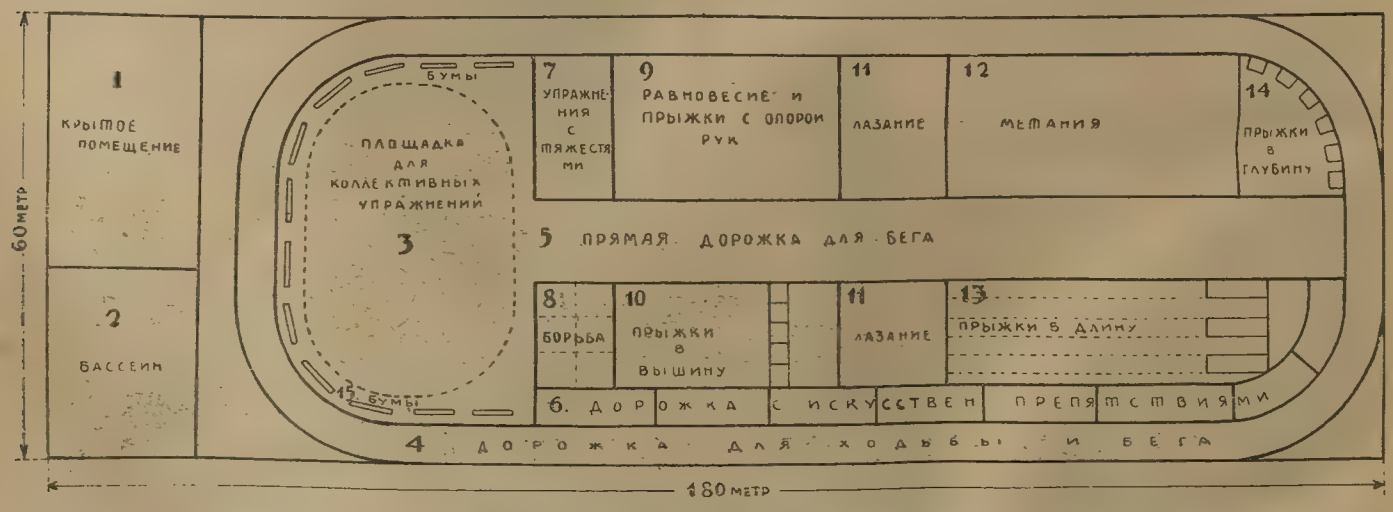
Одновременно в один час на поле сможет заниматься до 200 чел.; следовательно, поле может при 5-часовой работе пропустить 1000 ч.

Схематический план спорт-площадки Эбера, конечно, следует рассматривать, как ориентировочный.

В нем не только возможны, но даже и необходимы изменения, например, увеличение площадки для коллективных упражнений до размеров футбольного поля и, таким образом, приспособить его для спортивных игр; временный отказ от постройки крытого помещения для гимнастики, упражнений и т. п.

Несомненно, положительным качеством устройства „учебного поля для физ. упражнений" применительно к только что указанной площадке, является то, что оно дает возможность систематически, последовательно, с полным воспитательным уклоном проводить в массовом порядке всесторонне-физическое развитие в главнейших естественных и прикладных физических упражнениях: ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазаниях, упражнениях с отягощением, самозащите, и всесторонне подготовить нашу рабоче-крестьянскую молодежь к выполнению упражнений, с которыми ей, возможно, придется встретиться в различных условиях жизни.

Конечно, устройство учебных полей для физических упражнений не исключает необходимости устройства в больших городах специальных стадионов и спорт-площадок для спорт-выступлений и соревнований, а равно и специальных оборудований для некоторых видов спорта, например, велодромов, лаун-тенниса и т. п.



Схематический план площадки, предназначенной специально для физических упражнений.

П. РАТОВ

ФОТОГРАФИЯ В СПОРТЕ

То, что при изучении техники того или иного вида физических упражнений фотография играет колоссальнейшее значение, в этом, думается, ни у кого сомнения возникнуть не может. Порой совершенно незамечаемые простым глазом сложные и необычайно быстро друг, за другом чередующиеся элементы движения, запечатленные фотографическим аппаратом на пленке, вскрывают занимающимся все их существенные недостатки в технике упражнения, не позволявшие им прогрессировать в достижении лучших результатов, или же, наоборот, открывают им новые стороны механики движения, о которых они до этого и не подозревали и которые, в свою очередь, также ведут к улучшению техники упражнений, а, следовательно, и к повышению достижений.

В сказанном легко убедиться, если побывать в кружках физкультуры. Очень часто кто-либо из кружковцев приносит с собой на занятия фотографии или спортивные журналы с изображением в движении того или иного выдающегося мастера и, поделившись с товарищами впечатлением, произведенным на каждого фотографией, начинают тренироваться „под знаменитость".

Результаты от такого подражания бывают, конечно, различные. Все дело здесь находится в зависимости от того, какого рода фотографию удалось заполучить для подобных экспериментов. Хорошо, если попала удачная фотография—тогда все сходит благополучно. Но в большинстве случаев получается обратное явление, так как фотографии с хорошим положением, с нужным моментом, очень редки, а иногда та или иная особенность в технике отличается строго индивидуальными свойствами и не может быть применима к другим. Затем—не всегда выдающиеся мастера обладают законченной техникой (в полной мере это относится и к знаменитостям с мировым именем), а во-вторых—в момент фотографирования на зеркало очень легко может подвернуться неправильное положение. Особенно это возможно при беге, где обычно принято снимать финиширующих бегунов. Само собою разумеется, что в такой момент силы бегуна на исходе и от него трудно ожидать фотографического момента, могущего потом быть распространяемым в качестве наглядного учебного пособия.

Поэтому, все такие фото-снимки, прежде чем стать учебным материалом, должны поступать на просмотр инструктора кружка для детального изучения, если же последний слабо разбирается в технике, то совершенно не стесняясь этого, памятуя, что отучить от неправильной техники движения гораздо труднее, чем выучить вновь правильную, должен посоветоваться с кем-либо из своих компетентных по этому вопросу товарищей, могущих дать надлежащую оценку изображенному на фотографии положению.

Все же помещаемые в наших физкультурных журналах фотографии следует сопровождать надписями, указывающими на положительные и отрицательные стороны изображаемых на них моментов.

Выше мы уже указывали на то, что и выдающиеся спортсмены не всегда отличаются хорошей техникой и сплошь и рядом не знают, каким образом устранить свои недостатки, а иногда и в последних, по заблуждению, конечно, видят свои положительные качества.

В качестве примера приведем следующее:

Кто не знает американского спринтера Паддока, в 1921 году начавшего изумлять спортивный мир своими феноменальными—достижениями в беге на короткие дистанции. Почти все мировые рекорды в спринте принадлежат именно ему. Кто бы мог подумать, что в Америке, в стране, где спорт получил научное обоснование, могут совершаться такие грубые ошибки против законов механики движения, какие сеть у Паддока.

Взгляните на ниже помещенный снимок, на пятую фигуру, начиная слева. Это Паддок большим прыжком делает заключительный бросок на ленточку. Законы механики движения совершенно определенно говорят: во время полета тело двигается медленнее, чем при беге, так как теряет инерцию, получающуюся от постоянного отталкивания ногами от земли, дающего быстрое поступательное движение. Во всяком случае, для того, чтобы сделать прыжок на финише нужно иметь очень достаточное количество неиспользованной энергии после того, как почти вся дистанция пройдена. Такой исключительной способностью обладают очень немногие, не всегда она бывает и у необыкновенно сильного физически Паддока. Кроме того, прыжок заставляет тело описать траекторию, т.-е. подняться в воздух (описать кривую) на что также тратится время, отдаляя момент прикосновения тела бегуна к ленточке. Его поражение на Парижской олимпиаде и двукратное поражение в Берлине (в 1924 и в 1925 гг.) являются ярким подтверждением наших предположений.

Зачастую подобного рода технику заключительного броска на ленточку приходится наблюдать и в московской и в провинциальной практике и довольно часто такие броски оканчиваться падением, так как отдавший почти все силы на дистанции бегун не может удержаться на ногах при приземлении после прыжка.

Из всего сказанного инструктор и физкультурник должны сделать следующий вывод: **верь но, не каждой фотографии.**

Первые четыре снимка—старт Паддока—хорошая энергичная работа руками, позволяющая уде жать надлежащий наклон. Пятый—бросок на ленточку (см. статью выше). *Русс. Фото.*

РОЗЕНБЕРГ

РЕЖИМ ТРУДА и ОТДЫХА КОМСОМОЛЬЦА - АКТИВИСТА

Данные медицинского обследования, произведенного в Москве, Сталинграде и Уралобласти рисуют нам тяжелую картину болезненного состояния нашего комсомольского актива.

В Уралобласти обследовано по 8 округам 223 человека. В лечении из общего числа нуждаются 197 человек, заболеваемость равна 74%.

Нагрузка работой на каждого активиста в среднем ежедневно 10—14 часов. Преобладающий процент туберкулеза обнаружен у работников областного масштаба (57,1%), что можно объяснить чрезмерной нагрузкой, доходящей до 14 часов в сутки [1]).

В Сталинграде обследовано 102 человека. Поражение легких I и II стадии—29,5%. Неустойчивость нервной системы—65,9%, сюда входит и неврастения—25%.

В Москве в профилактической амбулатории обследовано 140 чел., при этом обнаружено:

	муж.	женщ.
Головные боли	37,2%	75%
Головокружения.....	25%	65,6%
Расстройство сна ...	17½%	43,6%

В феврале 1925 г. школьно-профилактической амбулаторией в г. Иваново-Вознесенске было обследовано 76 чел. (68 мужч. и 8 женщин).

Самым выпуклым является нагрузка актива—35 чел., заняты ежедневно 11—12 чел., 41 человек заняты свыше 12—14 часов в сутки.

В связи с неправильным режимом, с 12 и более часовым пребыванием в накуренных комнатах, в связи с колоссальной нагрузкой и затратой нервной энергии, станут вполне понятны и головные боли, и головокружения, и беспокойный сон и пр. расстройства нервной системы, отмеченные в 47 случаях [2]).

Туберкулез I ст. отмечен у... 28 чел.
„ II ст. „ у.... 1 „

Таким образом, надо сказать, что общее состояние здоровья обследованного актива внушает определенные опасения—необходимо разгрузить ребят, так как нагрузка является тем моментом, который наиболее отразился на здоровьи активистов.

Это специфическое влияние нагрузки особенно ясно сказывается при сравнении данного материала с тем, который был еще получен при обследовании рабочих подростков, с организованных в физкультурные кружки. Несмотря на имевшиеся в большом проценте неудовлетворительные материальные условия, на вредные условия производства, на отягощенную в 90% наследственность—общее состояние здоровья рабочих подростков несравненно лучше. Причина этого лежит, с одной стороны, в несравненно меньшей нагрузке, а с другой—в том, что среди рабочих ребят сейчас развились физкультурные ячейки.

Точный учет состояния здоровья нашего актива еще не произведен, так как только теперь приступлено к систематическому обследованию, но на основании имеющихся данных мы можем утверждать, что здоровье нашего актива крайне подорвано. Но тут необходимо отметить, что несмотря на высокий процент заболеваемости, данные физического развития (роста, веса, окружности груди) умеренное, среднее.

Таким образом, мы имеем перед собою группу активной молодежи с достаточной крепкой физической организацией, но с подорванным здоровьем, вследствие неблагоприятных социально-бытовых условий и чрезмерного переутомления.

Антигигиенические условия труда и быта, непосильная нагрузка, отсутствие отдыха, недостаточный сон, еда в сухомятку и т. д.—все это обусловливает надорванность, истощение и переутомление нашего актива.

Все средства физкультуры должны быть использованы, чтобы укрепить, оздоровить наш актив. Все средства физкультуры должны находить себе место и быть осуществлены в течение круглых суток, войти в быт нашей молодежи. Мало уменьшить нагрузку: необходимо организовать жизнь и труд на здоровых началах, с соблюдением основных требований физкультуры, чтобы действительно добиться укрепления и оздоровления нашего актива.

Правильный режим труда и отдыха—одно из основных средств физкультуры—залог успешной борьбы с тяжелыми симптомами переутомления.

При этом необходимо учесть отдельные категории актива комсомола: 1) рабочие на производстве, 2) служащие в гос. учреждениях и т. д. Возраст от 19—22 лет.

Каждая из этих категорий работников имеет свою кривую нагрузки и должна иметь свой режим, исходя из индивидуальных условий своего труда. Все это должно быть учтено при построении режима дня, т.-е. должны быть два-три и более вариантов.

Все, однако, категории активных работников должны осуществлять свой режим, исходя из следующих основных требований гигиены:

1. Сон должен быть достаточным = 8 часам.

Достаточный сон помогает сохранять психофизические силы организма в равновесии, поднимает производительность труда. Недостаточный сон вызывает неблагоприятные явления, малокровие, усталость, упадок сил, головные боли и т. д.—понижает работоспособность.

2. Горячий завтрак или обед в середине дня.

Нашим медицинским обследованием установлено, что болезненное состояние рабочих подростков в большей степени обусловливается тем, что большинство из них целый день питается в сухомятку.

3. Во время рабочего дня должны соблюдаться определенные моменты отдыха, которые необходимо соединять с пребыванием на свежем воздухе.

От соблюдения моментов отдыха зависит производительность труда. Научно доказано, что производительность труда выше, когда организм отдохнул, чем наоборот. Особенно необходимо соблюдение моментов отдыха в соединении со свежим воздухом в условиях работы на производстве, в условиях профвредностей. Время для отдыха после обеда (½ часа); по окончании работы на производстве или в гос. учреждении и т. п. (1 час).

4. Необходимо обязательное участие наших активных комсомольцев в кружках физкультуры. Занятия физической культурой, способствуя улучшению и укреплению всего нервно-мышечного аппарата, укрепляя здоровье юноши, повышают этим самым его работоспособность.

Для того, чтобы физкультура достигла этой цели, необходимо, чтобы занятия физической культурой являли бы собой развлечение, возбуждающее здоровые эмоции и представляющее больше рациональный отдых, чем нагрузку.

К таким видам физкультуры относятся игры, спорт, (лыжи, коньки—зимой, плавание, гребля, городки—летом), ходьба, бег, прогулки, дыхательная гимнастика.

Все занятия должны по возможности проводиться на свежем воздухе. При введении элемента коррегирующей гимнастики необходимо точно учитывать необходимость коррегирования

1) Данные приведены Уральским губздрав-м.

2) Данные приведены Иваново-Вознесенским губздравом.

недочетов организма, в связи с профвредностями.

Обязательные занятия физкультурой необходимы, по крайней мере один раз в неделю по часу.

5. Проведение гигиенических моментов в течение всех 24 часов; соблюдение чистоты тела, одежды, жилища, пользование воздухом (спать весною, летом при открытых окнах, зимой проветривать комнату перед отходом ко сну), пользование водой, как методом закаливания (по утрам, летом солнцем, воздухом, занятия 5—8 минут гигиеническими упражнениями—дыхат. гимнастика). Соблюдение всех этих гигиенических условий способствует укреплению нашего организма—эти средства целиком в наших руках и от умения ими пользоваться зависит наше здоровье.

6) Вся работа внеслужебная, общественно-политическая должна быть учтена точно и регламентирована.

Каждое заседание, собрание, кружок должен быть точно ограничен временем. Время для каждого собрания (заседания) не должно превышать 2 часов.

7. Каждое собрание и заседание должно протекать в гигиенической обстановке; проветривание помещения перед собранием, не курить во время заседания и т. п.

8. Необходимо правильное распределение между членами партийного коллектива. При даче того или иного задания члену коллектива необходимо учесть то количество времени, которое потребуется для его проведения. Особенно пагубно отражается на здоровьи нашей активной молодежи неправильное распределение и несение обязанностей и отсутствие учета времени, которое требует та или иная работа. К этой нотизации общественно-политической работы необходимо приступить немедленно, так как при этом условии можно будет провести реальную нагрузку.

Учитывая необходимость обязательных занятий в кружках по физкультуре необходимо 1—2 вечера в неделю разгрузить от обычной общественно-политической работы, с тем, чтобы заниматься 1—2 раза в неделю физкультурой и в эти вечера самостоятельным чтением.

42 часа в неделю необходимо сделать временем полного отдыха, соединенного с пребыванием на свежем воздухе, физкультурой. В субботу после рабочего дня и служебного времени и воскресный день.

Необходимо учесть определенное количество времени на домашнюю подготовку, чтение. один вечер в неделю (воскресный или другой) на развлечение: театр, кино и т. д.

Данному примерному режиму нужно придать максимальный предел нагрузки. Применительно к возрасту 19—21 он дает к производственному служебному (парт. работа) рабочему дню 9 часов в неделю на партийную и общественную работу, включая и умственную работу вообще, в это же время входят и занятия физкультурой 1—2 раза в неделю по 1 часу).

Окончание смотри на стр. 14.

Открытие водного сезона МГСПС

Вверху—тов. Титов (МГСПС) от имени московских физкультурников приветствует представителей французской и бельгийской рабочих делегаций; ниже—выход команд для ватер-поло; слева—момент игры; сбоку—один из лучших прыгунов в воду, тов. Астафьев. *В. Р. Живаго.*

НАШ ФОТО-ГЛАЗ

Левый ряд — сверху вниз: вверху — массовый школьный праздник физической культуры в гор. Иваново-Вознесенске. Парад на площади Революции вместе с пионерами, праздновавшими годовщину принятия пионер-организациями имени В. И. Ленина; посредине — упражнения школьников первой ступени; внизу — второступенцы входят на губернский стадион. Средний ряд: вверху — группа физкультурниц — домохозяек при кружке физкультуры ДТЧК ст. Тифлис, Закавказской жел. дор.; внизу — группа детей села Ендовище Воронежской губернии и уезда на занятиях физической культурой; слева в медальоне — ленинградская яхта „Рабочий" перед отправкой в море; справа—ленинградский мотоциклист Лерхе, показавший на мотоцикле „Матчлесс" среднюю скорость на один километр с хода 28 секунд, что составляет 128,6 клм. в час—новое всесоюзное достижение для машин категории 1000 к/с. Третий ряд: вверху — перетягивание каната на празднике физкультуры в Иркутске; посредине—вновь основанная в Пятигорске ячейка физкультуры имени „8 марта"; внизу—выход женской группы для упражнений с булавами на празднике открытия стадиона профсоюза совторгслужащих в Москве.

Примерный распорядок для активистов, работающих:

В ПРЕДПРИЯТИИ:	В КОМСОМОЛЬСКОМ АППАРАТЕ:
1. Время вставания в 7 час. (прим.). Это время может распределяться в зависимости от расстояния местожительства от предприятия, с таким расчетом, чтобы кроме времени на ходьбу оставалось достаточное время на умывание, обтирание водой до пояса, чистку зубов и физические упражнения около 20 мин. в общей сумме и на завтрак (15 минут).	I. Время вставания 7– 8 час. (Примерно за 2 часа до занятий).
II. Работа на предприятии с $8^1/_2$—12 час (4 часа).	II. Работа в аппарате с 10 до 14 ч. (4 часа). (В это время должны происходить заседания.
III. Обеденный перерыв с $12^1/_2$—$13^1/_2$ час. (примерно 1 час.) а) Обед (20—30 мин.), перед обедом обязательно мыть руки. б) После обеда отдых на свежем воздухе. Примечание. Если активист обедает дома на некотором расстоянии от предприятия, то отдых и пребывание на свежем воздухе до и после обеда заменяются ходьбой домой на обед и обратно.	III. Перерыв на обед с 14—$14^1/_2$ час.
IV. Работа на производстве с $13^1/_2$–$17^1/_2$ час. (4 часа).	IV. Работа в аппарате (продолжение) $14^1/_2$—$17^1/_2$ час. (3 часа .
V. Возвращение домой и пребывание дома, с $17^1/_2$—$19^1/_2$ час. (примерно 2 часа после работы). Ходьба, умывание, прием пищи (отдых желательно на свежем воздухе).	V. Возвращение домой с $17^1/_2$—$19^1/_2$ ч. (2 часа).
VI. Заседания и другие умственные занятия с $19^1/_2$—22 час. ($2^1/_2$ часа). а) 1 раз в неделю собрания партийной или комсомольской ячейки. б) 1 раз в неделю политкружок (2 часа). в) 1—2 раза в неделю кружок физкультуры (по 1 ч. на занятия). г) Занятия в клубных кружках, чтение и самообразование.	VI. Заседания и другие умственные занятия с $19^1/_2$—22 час. ($2^1/_2$ часа).
VII. Время отхода ко сну—23 час. До этого около 45 мин. должно быть потрачено на вечерний ужин, вечернюю гимнастику, умывание лица, рук, ног, обтирание, чистку зубов.	VII. Время отхода ко сну.

ИТОГО . . .
- 8 час. сна.
- 8 час. работа.
- $2^1/_2$ часа умственные занятия.
- $5^1/_2$ час. отдых, самообслуживание.

3 раза в неделю по $2^1/_2$ часа заседания (полит-кружок, парт. ячейка и др. собрания).

Что касается до возраста 16-17-18 лет, то учитывая, что это период формирования организма, необходимо уменьшение добавочной нагрузки (сверх произведенной или служебной)—до 6 часов в неделю.

В школах ФЗУ нагрузка не должна превышать 8 часов для возраста 14-15 лет, возраст 16-17 17 лет добавочную нагрузку не выше 6—7 часов в неделю.

Участники экскурсии печатников в Косино играют в колесо. *В. Теодорчук.*

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

Д-р П. ИВАНОВСКИЙ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И ОБРАЗОВАНИЕ В ШКОЛЕ I-й СТУПЕНИ

(Доклад на Всероссийском совещании по физвоспитанию в школе)

Гигиенические навыки и образование в школе I-ой ступени представляют собой одно из средств, при помощи которого, с одной стороны, обеспечивается учащимся гигиенически целесообразный уход за их собственным телом, с другой стороны, их поведение организуется в такой комплекс навыков и волевых сознательных действий, из которых создается санитарно-гигиеническая дисциплинированность будущего гражданина.

Гигиенический навык и гигиеническая привычка—понятия равнозначащие. Образование гигиенической привычки связано с выработкой организмом (центральной нервной системой) такого механизма, при посредстве которого возможно совершать без участия сознания и волевого напряжения, т.-е. автоматически, известное количество гигиенически целесообразных действий, связанных с уходом за телом, одеждой, жилищем, орудиями труда и окружающей обстановкой, с положением тела во время таких движений, как письмо, чтение, копание, пиление и т. д.

Выработка гигиенических привычек совершается не обильными проповедями и не одними разговорами с учащимися о хороших, с гигиенической точки зрения, вещах, а гигиенически целесообразными действиями учащихся, для которых школьный работник должен создавать подходящий случай на время ежедневного пребывания ученика в школе и в пионерской среде.

Советская трудовая школа строит работу по приобретению учащимися знаний из окружающей природы трудовой деятельности и общественной жизни исследовательским методом, проводимым в экскурсионной и лабораторной форме, логически разрешающейся рядом трудовых процессов, связанных с обработкой и сознанием добытого материала.

Исследовательский метод обязывает учащегося не пассивно воспринимать, а творчески действовать—и это обстоятельство позволяет школьному работнику располагать весьма большим материалом случаев, когда школьники получают возможность прививать себе гигиенические навыки изо-дня в день в процессе их времяпрепровождения.

Принимая во внимание биологические особенности возрастных групп, посещающих школу I ступени, необходимо отказаться от сообщения детям систематических гигиенических знаний; дети школы I-ой ступени, интеллект которых пронизан стремлением к конкретизации во всех отношениях, могут и должны изучать не гигиену, анатомию с физиологией, ботанику, зоологию, географию, а комплексные темы, реально воплощенные в действительность вещей и явления окружающей природы, трудовой деятельности и общественной жизни.

Исходя из комплексных тем программы ГУС'а („Приготовление к зиме", „Город осенью", „Охрана здоровья" и т. д., возможно в процессе исследовательских заданий учащихся, протекающих в пределах комплекса, строить и накопление новых гигиенических навыков в связи с комплексами. Исследуя и осмысляя составные элементы комплекса вещи и явления окружающей природы, трудовой деятельности и общественной жизни, необходимо находить и выделять гигиенические целесообразные и нецелесообразные моменты в поведении людей, оценивать их и гигиенически целесообразно воспроизводить в школьной жизни.

Сверх исследовательских занятий, дающих очень много случаев для ознакомления школьников с разнообразными видами гигиенически целесообразного поведения, школьная жизнь, в связи с уходом за школьным зданием, пособиями, инструментарием „усадьбой, площадкой для игр и гимнастики, „живой книгой", огородом, садом и т. д.) доставляет также весьма большое число ценных случаев для выявления учащимися гигиенически целесообразных действий.

Деятельность по уходу за школьным зданием совершается организо-

Массовый охват физкультурой советских школ кое-где на местах уже начинает выявляться. Вольные движения школьниц II ступени на празднике физической культуры в городе Иваново-Вознесенске.

ванно, с использованием самостоятельности учащихся при наличии в каждой группе санитарных комиссий, из представителей которых строится санитарная комиссия всей школы. Подобная организация следит за состоянием школьного здания, осуществляет с ежедневно выделяемыми дежурными уход за зданием, регистрирует отсутствующих и направленных в амбулатории, выясняет совместно с педагогами причины отсутствия, проводит изоляцию здоровых учащихся от больных, оказывает элементарнейшую первую помощь в несчастных случаях под руководством педагогов.

Не меньшую роль в деле привития гигиенических навыков должно сыграть проведение учащимися различного рода общественных мероприятий, санитарно-гигиенического характера: очистка парка, бульвара, после схода снежного покрова, приведение в благоустроенный вид той или иной площади, устройство пляжа на реке, участие в проведении агитации в пользу туберкулезного трехдневника, физической культуры и т. д.

Обязательными условиями успешности в педагогической работе, приноровленной к привитию гигиенических навыков, является пример особенной аккуратности и опрятности со стороны школьных работников и технического персонала, образцовые хозяйственность и санитарное состояние школьного здания и усадьбы.

Каждый новый акт поведения, целесообразного в гигиеническом отношении и укрепляемого в форме навыка, необходимо формулировать в императивной форме (например, „Не плюй на пол), фиксировать его с учащимися в виде художественного плаката.

Для систематизации всех гигиенических навыков, прививаемых в течение первых трех лет в школе, и осознания мотивов, подводимых под эти навыки, необходимо в последнем году обучения в школе I-ой ступени проделать следующее:

1) связать все гигиенические навыки в последнем году обучения с комплексной темой „Человек", которую следует внести в программу 4-го года обучения;

2) разделить все гигиенические навыки на две группы:

а) навыки личной гигиены, имеющие задачи выработать уменье ухаживать за своим телом;

б) навыки, связанные с уменьем охранять общественное здоровье в связи с поведением в производстве, на улицах, бульварах, в семье, собраниях и т. д.

Оценка конкретного плана по гигиеническому образованию и развитию навыков должна проводиться через педагогические комиссии с непременным присутствием врача, особенно того, который принимает непосредственное участие в жизни школы.

В связи с воспитательной работой среди школьников, школьному работнику совместно с врачом следует вести систематическую работу по санитарно-гигиеническому образованию родителей учащихся: только тогда навыки, прививаемые школой, будут в семье встречать содействие, а не противодействие, или, в лучшем случае, безразличное отношение.

РОЛЬ ПИОНЕРОВ В ДЕЛЕ МАССОВОГО ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗВОСПИТАНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Тезисы доклада ЦБЮП и ЦК РЛКСМ на Всероссийском совещании по физвоспитанию в школе.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Недавно закончившееся в Москве Всероссийское совещание по физическому воспитанию в школах немало внимания уделило вопросу о значении пионер-движения в деле массового проведения физкультуры среди детей. Проводимая за последнее время кампания за усиление влияния комсомола и юных пионеров в наших школах, постепенно начинает затрагивать, на ряду с другими областями школьного воспитания и такую важную область, как воспитание физическое. Центральное Бюро Юных Пионеров приняло живейшее участие в работе указанного выше совещания, на котором и был выработан ряд руководящих тезисов, имеющих особо важное значение для дальнейшего проведения физкультурно-оздоровительной работы в советской школе.

1. Детское коммунистическое движение, основанное на принципе самодеятельности детей и руководимое комсомолом и коммунистической партией, несомненно является одним из основных факторов воспитания в коммунистическом духе подрастающего поколения и подготовки из него будущих активных борцов и строителей нового коммунистического общества.

2. Борьба рабочего класса в последующие года потребует все новых и новых молодых сил на смену уставшим борцам.

Подготовить активного борца и строителя, закаленного и физически бодрого и здорового,—является задачей деткомдвижения.

Поэтому физическое воспитание, включенное в общую систему коммунистического движения детей, занимает наиболее видное место в работе юных пионеров.

3. Это физическое воспитание в общей системе содержания работы пионер-отряда не может быть понято, как физические упражнения в узком смысле этого слова, а внедряется во все моменты жизни и труда юного пионера, занимая, таким образом, весь его день (физическая культуру „все 24 часа").

4. Физическая культура в пионерском отряде проводится путем использования, в первую очередь, естественных факторов (воздух, свет, вода) и выливается в организационные рамки систематической работы с пионерами, в виде прогулок, экскурсий, лагерей в летнее время и подвижных и гимнастических, и в старшем возрасте—спортивных игр, проводимых регулярно и систематически на пионерских занятиях и сборах.

5. В силу целого ряда неблагоприятных условий, сложившихся в течение последних лет гражданской войны и экономических потрясений, безусловно отразившихся на здоровьи детей, а также чрезмерной перегрузки всякого рода работой юных пионеров (школа, отряд) очередной и главнейшей задачей деткомдвижения в настоящее время является физическое воспитание миллионной массы юных пионеров, а через них и остальной массы детей.

Помимо целого ряда мероприятий по оздоровлению труда и быта юного пионера, как в отряде, так и в школе и дома, при непосредственной поддержке заинтересованных учреждений Наркомздрава, Наркомпроса, РОКК'а, ВСФК и при содействии советских врачей—эта работа по оздоровлению идет также по линии разгрузки ребят от излишней общественной работы и внесения определенного порядка и систематичности в нее.

6. Детдвижение, ставящее своей основной задачей общественно-полезную работу вокруг своего предприятия и привлечение в свои ряды всей массы детей, проводит эту работу организованным порядком через свои отряды и звенья, в школе, на детских площадках и среди неорганизованных детей улицы, путем организации совместных прогулок, детских праздников, общей трудовой работы и бесед.

7. Идеи советской физической культуры, даже в виде элементарных понятий ее, еще недостаточно популярны среди школьников и всей массы детей, равно так же, как и до сих пор очень слабо поставлена гигиена и санитарная пропаганда и усвоение этих навыков.

Юные пионеры должны явиться

проводниками и действительно пионерами идей советской физкультуры и мероприятий в области санпросвещения в широких массах детей пролетариата и крестьянства.

8. Работа юных пионеров в смысле проведения массового физического воспитания среди детей только тогда достигнет успеха, если в самом начале ее будет заложена прочная увязка работы пионерских отрядов и руководящих органов детдвижения со всеми учреждениями и организациями, также проводящими эту работу среди детей (местные советы физической культуры, районные инструктора по физкультуре).

9. Непосредственно же среди самих детей эта увязка должна быть достигнута через пионерские форпосты в школе, через детские санкомиссии и регулярную работу по физвоспитанию на массовых детских площадках.

10. Работа, проводимая юными пионерами в этой области, должна вестись так, чтобы общая сумма нагрузки не превышала требуемых норм и не была бы повторяемой. Поэтому вожатые отрядов, равно как и руководящие органы Ю. П. связываются со всеми соответствующими организациями при составлении плана и программы занятий, ю. п. по ф. к.

11. Пионеры, являясь проводниками идей сов. физической культуры и гигиенически-санитарных навыков, проводят эту работу среди детей в своей семье, путем об'яснения и личным примером чистоты и гигиеничности.

12. Работа ю. п. в области физической культуры может быть успешно проведена при наличии надлежащего контроля педагога, врача, в проведении всех мероприятий по физвоспитанию. Эти товарищи принимают активное участие в работе методической коллегии бюро Ю. П., в разработке программ и гигиенически-санитарных правил и т. д.

13. Вообще же проведение физической культуры в отрядах ю. п., как и влияние ю. п. на остальную массу детей, мыслимо только при участии в этой работе инструкторов физической культуры, привлечение которых идет через местные профессиональные организации.

14. В деревне роль пионеров в деле физического воспитания детей еще более важна, в связи с отсутствием кадра инструкторов, материалов и пособий.

15. В основу работы юных пионеров среди детей в области физического воспитания должен быть положен принцип инициативы и самодеятельности ю. п. Пионеры должны являться организаторами массовых мероприятий гигиенического и санитарного просвещения в школе, на улице, в рабочих общежитиях и т. д. и организации детских экскурсий-праздников.

В Красной Армии

А. ТЮШЕВСКИЙ

ТРЕНИРОВКА ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

К предстоящим обще-армейским соревнованиям РККА

Согласно правил обще-армейских соревнований, команда после перехода в 20 километров и небольшого отдыха (в среднем 30 мин.) должна пройти или пробежать дистанцию в 1500 мтр. с преодолением палисадника высотою в 1,25 мтр., забора высотою в 2,25 мтр., прохождением по бревну, и затем, перед выходом на линию огня, проползти 20 метров.

Первый вопрос, который возникает при подготовке к этому отделу соревнований—это вопрос чисто тактический: проходить ли указанную дистанцию шагом или бегом?

Конечно, только ускоренным шагом 7—8 клм. в час, по следующим соображениям: 1) красноармейцы уже будут утомлены 20-клм. переходом и проходить эту дистанцию бегом будет для них очень утомительно; 2) впереди предстоит еще стрельба, требующая сохранения сил более или менее свежими; 3) проходя дистанцию бегом, красноармейцы могут потерять запас сил, необходимый для преодоления препятствий и не выполнить их, а следовательно, могут быть исключены из соревнования.

Второй вопрос, который надо разрешить: в чем, по преимуществу, надлежит тренировать красноармейцев, поскольку отдел этих соревнований состоит из двух элементов: 1) прохождения дистанции в 1500 м. и 2) преодоления трех искусственных препятствий, или же тренировать и то и другое вместе? Главное внимание должно быть сосредоточено на тренировке в умении преодолевать препятствия, не принимая особенно во внимание тренировку в дистанции, на которой они расположены, по следующим соображениям: 1) поскольку пространство в 1500 мтр. проходится ускоренным шагом, то специальная тренировка бойцов в ускоренной ходьбе по целине отпадает сама собой, 2) этот отдел соревнований есть преимущественно испытание в преодолении препятствий и 3) за преодолением препятствий согласно правил соревнования, участник выбывает из них, а следовательно и команда теряет шансы на выигрыш.

Наконец, последний вопрос, на который нужно ответить: как вести тренировку по преодолению препятствий.

Тренировка должна быть построена на изучении техники преодоления каждого отдельного препятствия.

Хотя строгих специальных правил на этот счет и нет, но все же красноармеец должен ознакомиться с техникой преодоления препятствий, дабы приспособить эту технику к своим индивидуальным способностям.

Полисадник высотою 1 м. 25 см. легче всего и быстрее всего можно преодолеть хорошему прыгуну прыжком в сторону, боком к палисаднику, опершись обеими или одной рукой на верхнюю перекладину палисадника (см. рисунки № 1 и 2). Винтовка держится наискось за спиной, ремень через плечо.

Неудобства этого способа следующие: винтовка и ранец могут помешать исполнению этого прыжка, а равно и неизвестно, какова будет верхняя перекладина и позволит ли она сделать упор руками.

Руководство РККА „Гимнастика" указывает три способа преодоления препятствий: 1) с помощью двух человек, стоящих перед препятствием (см. рис. № 3); 2) с помощью двух человек, стоящих один впереди, а другой за препятствием; 3) оба человека стоят за препятствием.

Однако, ни один из этих способов в чистом отдельном виде не сможет быть применен, а поэтому лучше всего применить одновременно 1 и 3 способы следующим образом:

первая пара, останавливаясь перед палисадником, переправляет следующую пару на другую сторону (способ 1), а затем вслед за ней уже вся команда переправляется 3 способом.

Забор высотою $2^1/_2$ метра лучше всего преодолевать согласно правил, изложенных в описании 283 упражнения Рук. РККА, кн. 1, имея винтовку наискось, на ремне через плечо.

Прохождение по бревну. Самое трудное в этом упражнении—это вскок на бревно.

Способ, указываемый в Рук. РККА кн. 1, в упражнении 261, неудобен в том отношении, что при переходе из положения 2 в 3 с винтовкой и ранцем будет очень трудно удержать равновесие и легко свалиться.

Если бревно не высоко, то лучше сразу занести ногу на бревно и поставить ее на весь след.

полнено боком, согласно описания упражнения № 268 Рук. РККА, кн. I, „Гимнастика", а лучше пригнувшись, как указано на рис. № 8, имея винтовку за плечами на ремне.

Этот способ быстрый и легкий, но с тактической точки зрения очень заметный и уязвимый для огня противника.

не переваливаясь на бок и, опершись на левую руку от локтя до кисти, подвинуть корпус вперед, делая толчок согнутой ногой и притягиваясь на левой руке, затем вынести опять левую руку вперед и проделывать то же самое. Через известный промежуток времени можно то же проделать правой рукой и левой ногой.

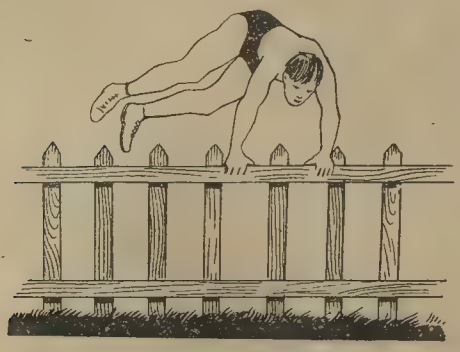


Рис. 1.

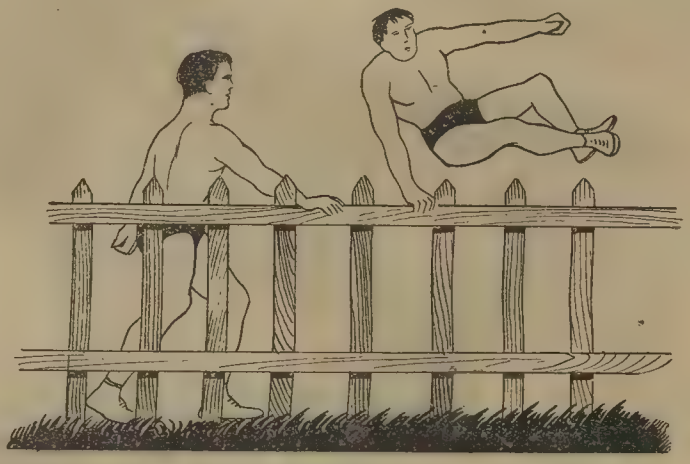


Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

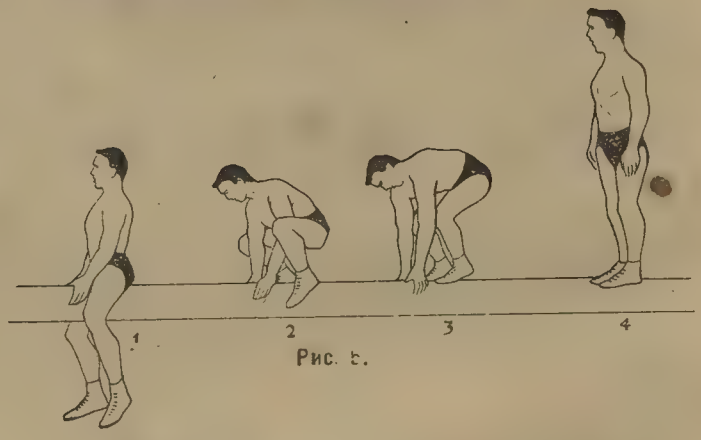


Рис. 5.

Рис. 6.

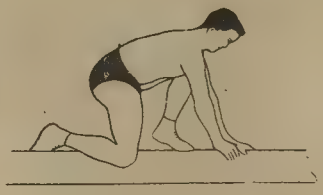


Рис. 7.

Рис. 8.

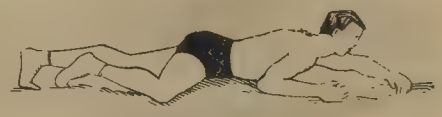


Рис. 9.

Если бревно высоко, то при помощи прыжка сначала стать на бревно коленом одной ноги, одновременно упираясь рукой на бревно, и затем другую ногу занести и поставить на весь след, затем медленно выпрямиться.

Винтовку лучше всего держать в руке.

Переползание может быть ис-

Удобен также способ переползания не на боку, а ничком, при помощи одной руки и одной ноги. Для исполнения этого вида переползания нужно лечь на землю на живот, вытянуть левую руку впереди головы, противоположная нога, т.-е. правая, сгибается в колене. Для того, чтобы двигаться вперед, нужно чуть-чуть поднять корпус,

Винтовка держится в руке свободной от передвижения.

Этот способ делает бойца незаметным и неуязвимым для огня противника.

Лучше иметь левую руку слегка вытянутой, а не согнутой.

Для специальной подготовки к соревнованиям по военно-прикладным упражнениям достаточно 4 недель.

ФИЗКУЛЬТУРНИКИ КРАСНОЙ АРМИИ и КРАСНОГО ФЛОТА! КРАСНОАРМЕЙЦЫ и КОМАНДИРЫ! ГОТОВЬТЕСЬ К ОБЩЕ-АРМЕЙСКИМ СОРЕВ-

Московские физкультурники в гостях у красноармейцев в Октябрьском лагерном сборе. Вверху слева—старт командного кросс-коунтри на 7,5 клм., выигранного командой ОППВ; справа—финал бега на 100 м.—победитель Демин (ОППВ). В центре—прыжок с шестом Брандта (ОППВ).

А. Прохоров.

Расписание тренировок по неделям.

I неделя	2 дня—преодоление всех трех препятствий и ползание различными способами в спорт-костюме. 1 день—то же самое, но одним определенным способом.	Цель: изучение различных способов преодоления преград, с целью подобрать себе наиболее подходящий способ. Цель—изучение техники способом, выбранным каждым красноармейцем для преодоления препятствия.
II неделя	2 дня—в военном обмундировании, но без снаряжения и винтовки. 1 день—в военном обмундировании и с винтовкой, но без снаряжения.	Цель: та же.
III неделя	1 день—в полном походном военном снаряжении, но без винтовки. 2 дня—в полном походном военном снаряжении и с винтовкой.	Цель: приспособление техники преодоления препятствий при усложненных обстоятельствах.
IV неделя	1 день—прохождение 1500 м. дист. на произвольной местности с 3 препятствиями и последующим переползанием в полном походном снаряжении, но без винтовки. 2 дня—то же самое, но с винтовкой.	Цель: тренировка и проверка навыков в условиях, приближающихся к соревновательным.

На 5-й неделе соединить преодоление преград с переходом в 20 клм. (8 неделе тренировки по ходьбе [1]) с целью выяснения окончательной тренированности части.

При тренировке в преодолении препятствий необходимо соблюдать следующие правила:

1. На тренировку достаточно отводить 30—35 мин.

2. Тренировку проводить каждый раз по всем четырем видам упражнения.

3. Занятия проводятся последовательно около каждого препятствия: порядок же их может меняться.

4. Разбег перед преодолением забора и палисадника брать не более 8—10 метр.

5. К перекладине для прохождения по бревну подходить медленно и покойно; вскок делать не спеша; начинать двигаться по бревну, когда чувствуется устойчивость после вскока.

6. Вскок на бревно практиковать на различной высоте.

7. Каждый красноармеец выполняет упражнение так, как это наиболее соответствует его физическим силам и сложению.

[1] И. Ф. К. № 12.

НОВАНИЯМ! ВРЕМЕНИ ОСТАЛОСЬ НЕМНОГО. ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ПУТЕМ ТЩАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ МОЖНО ДОБИТЬСЯ УСПЕХА

Водный спорт в Москве

Открытие гребных станций МГСПС

Наверху:—моменты дефилирования флотилии академических судов на Ленинских горах.

Внизу: — зрители (слева) и участники парада (справа): все сплошь физкультурники московских профсоюзов.

Посредине:—т. Лукач (командующий парадом) — единственный в Москве тренер-гребец с заграничным опытом.

В. Р. Живаго.

Сотни гребцов на академических судах, свыше десяти тысяч физкультурников из ячеек на берегу, гости из зарубежных профессиональных организаций— всё это достаточно характеризовало *успех праздника. Успех этот видимо, распространится* и на дальнейший ход работы станций. По крайней мере — за то говорит твердый штат инструкторов, определенный план, правильная нагрузка и хорошее состояние инвентаря.

АВТОМОБИЛЬ-МОТОЦИКЛ-ВЕЛО-МОТОЦИКЛ-ВЕЛОСИПЕД

Пл. ИППОЛИТОВ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ВЕЛО-СОРЕВНОВАНИЙ

Большое разнообразие велосипедных заездов и их различное в техническом отношении выявление победителей нередко ставят судей в затруднительное положение, если последние плохо знакомы со всеми приемами розыгрышей вело-соревнований. Очень часты случаи не только в провинции, но и в крупных спортивных центрах, в частности в Москве, когда судьи, неправильно делая подсчет, определяют победителем не того, кого следует на самом деле. В особенности часты подобные явления при раздельном старте велосипедистов и в соревнованиях на большое количество кругов по треку (в заездах за лидерами).

Задача настоящей статьи дать судье вело-соревнований необходимейшие, элементарные и упрощенные понятные сведения, касающиеся технической стороны проведения велосипедных заездов.

Прежде всего, велосипедисты делятся на три основные группы:

Спринтера (ездоки на короткие дистанции).

Стайера (ездоки на длинные дистанции).

Шоссейники (ездоки по шоссе).

Работа спринтера и стайера настолько различна, что единичные примеры, когда один и тот же ездок выигрывает с одинаковым успехом и спринтерскую и стайерскую гонки, и на шоссе, и на треке, не могут убеждать в обратном. Такой универсальный гонщик показывает только, насколько слабы его конкуренты.

Спринтерская гонка обычно разыгрывается сериями, полуфиналами и финалом.

Так как эти заезды в большинстве случаев полны неожиданностей (рывки, затирание, коробочки и пр.), в каждую серию допускается не более 5 участников.

В полуфинал обычно выходят двое, пришедших впереди остальных, в финале идут четверо.

Если число участников достигнет внушительной цифры—30 и более, перед сериями устраивают предварительные заезды. Таким образом, в серию попадают двое лучших из предварительных заездов. И наоборот, если участников слишком мало, 8—10 человек, можно серии сократить до 3 чел.

При нечетном числе участников серии могут быть не одинаковыми, с разницей не более, как на одного велосипедиста.

Судьи, составляя серии спринтерской гонки, распределяют ездоков открытой баллотировкой следующим образом. В начале в каждую серию вписывают порознь лучших ездоков, к ним баллотируют гонщиков послабее и в самом конце распределяют самых слабых. Это необходимо для того, чтобы в финале встретились действительно лучшие велосипедисты и розыгрыш спринтерской гонки не походил бы на „лотерею".

Если в серию, благодаря закрытой баллотировке, попадут все лучшие ездоки, то кроме двоих, остальные должны остаться за флагом. В результате финал будет не интересен только потому, что туда войдут из других серий слишком слабые конкуренты, а вся борьба фактически кончится в серии.

Примерные таблицы участников 24—40 чел.

1 предв. заезд	3—4—5 чел.					
2 „ „	3—4—5 „	1 серия 4				
3 „ „	3—4—5 „		1 полуф. 4 чел.			
4 „ „	3—4—5 „	2 серия 4				
5 „ „	3—4—5 „			2 полуф. 4 чел.		
6 „ „	3—4—5 „	3 серия 4				Финал 4 чел.
7 „ „	3—4—5 „					
8 „ „	3—4—5 „	4 серия 4				

Участников 12—20 чел.

1 серия 3—5 чел.	1 полуф. 4 ч.	Финал 4 чел.
2 серия 3—5 чел.		
3 серия 3—5 чел.	2 полуф. 4 ч.	
3 серия 3—5 чел.		

Участников 9—12 чел.

1 серия 3—4	1 полуфинал 3	Финал 4.
2 серия 3—4		
2 серия 3—4	2 полуфинал 3	
3 серия 3—4		

Порядок предварительных заездов, серий и полуфиналов распределяется закрытой баллотировкой.

В финал может быть введен, если встретится в этом надобность, лучший по времени, пришедший в серии третьим.

Групповые заезды с обычным финишем, особенной трудности для технического проведения не представляют и усложняются только в тех случаях, когда гонщики обгоняют своих конкурентов на круг и более.

В этих случаях, а также для безошибочной и правильной фиксации заездов с разных стартов, например, командных, с американцем и друг., лучше всего отмечать пройденные круги каждого гонщика, придерживаясь следующего простого приема. Написать список всех участников и отмечать против каждой фамилии единицей каждый пройденный круг.

Пример: Иванов 1 1 1 1 и т. д.
Козлов 1 1 1 1 1
Григорьев 1 1 1 1 1 1 1

При таком способе можно избежать ошибок даже при большом количестве участников.

Командные заезды с разных стартов требуют группы судей для каждой команды отдельно.

Судьи находятся на линии финишей, расположенных соответственно стартам в разных местах круга.

Первенство Московского автомобильного клуба (МАК) по мотоциклу. Финиш Виноградова на „Триумфе" в категории до 750 к. с., показавшего абсолютно лучшее время на 50 клм.—52 м. 08,4 сек. *Г. Г. Посса.*

Техническое проведение заездов с лидерами требует последовательной отметки времени каждого пройденного круга каждым участником, при чем, если серию составляют более двух гонщиков, то для ведения протокольных листков секретари привлекаются из расчета один на двух велосипедистов.

Практика с очевидной ясностью показывает, что более двух гонщиков одновременно один человек правильно записать в протокол не может.

Пример последовательной записи кругов следующий:

Иванов 35 1:10, 1:45, 2:20, 2:55 и т. д.
Петров 37 1:14, 1:51, 2:27, 3:04 и т. д.

Такая запись избавит судей от ошибок, очень часто происходящих при отсутствии хронологической записи.

Но больше всего ошибок, путаницы и неправильных результатов случается при раздельном старте в шоссейных гонках. Участники-велосипедисты со старта отправляются порознь, также по одиночке приходят и на финиш.

Для правильной фиксации времени предлагаем следующий, недопускающий ошибок способ ведения протокола.

Участники баллотируются (закрытой баллотировкой), и наименьшие номера идут со старта вперед. В таком порядке их записывают в протокол, отмечая на нем против каждой фамилии время промежутка отпуска первого гонщика.

Приход гонщиков отмечается тем же секундомером, по которому пускали со старта, фиксируя время от начала старта первого участника. Вычитывая записанный промежуток, получаем чистое время. Для большей ясности отмечают, каким по порядку пришел каждый из гонщиков.

В подобных случаях очень удобно пользоваться секундомером с двумя стрелками, одна из которых идет на общее время, а другая отмечает время каждого гонщика и разногласий в показанных результатах никогда не бывает.

Одним двухстрелочным секундомером, находящимся в опытной руке, можно провести гонку с любым количеством участников, а если к нему на всякий случай дать другой такой же (с двумя стрелками), то гарантия получится полная.

Примерный протокол шоссейной гонки с раздельным стартом с промежутком в 2 минуты.

На 15 клм.

№ № баллотировки	Фамилия	Промежуток при старте	Время прихода	Порядок прихода	Чистое время	Место
1	Иванов	0	46:15	5	46:15	10
2	Павлов	2	34:50	2	32:50	3
3	Сергеев	4	34:40	1	30:40	1
4	Назаров	6	46:35	6	40:35	7
5	Панков	8	48:48	7	40:48	8
6	Шустов	10	44:55	3	34:55	4
7	Галкин	12	40:58	8	36:58	5
8	Игнатов	14	45:10	4	31:10	2
9	Козлов	16	56:10	9	40:10	6
10	Александров	18	59:15	10	41:15	9

Шоссейные гонки с общим стартом технических затруднений на финише не имеют.

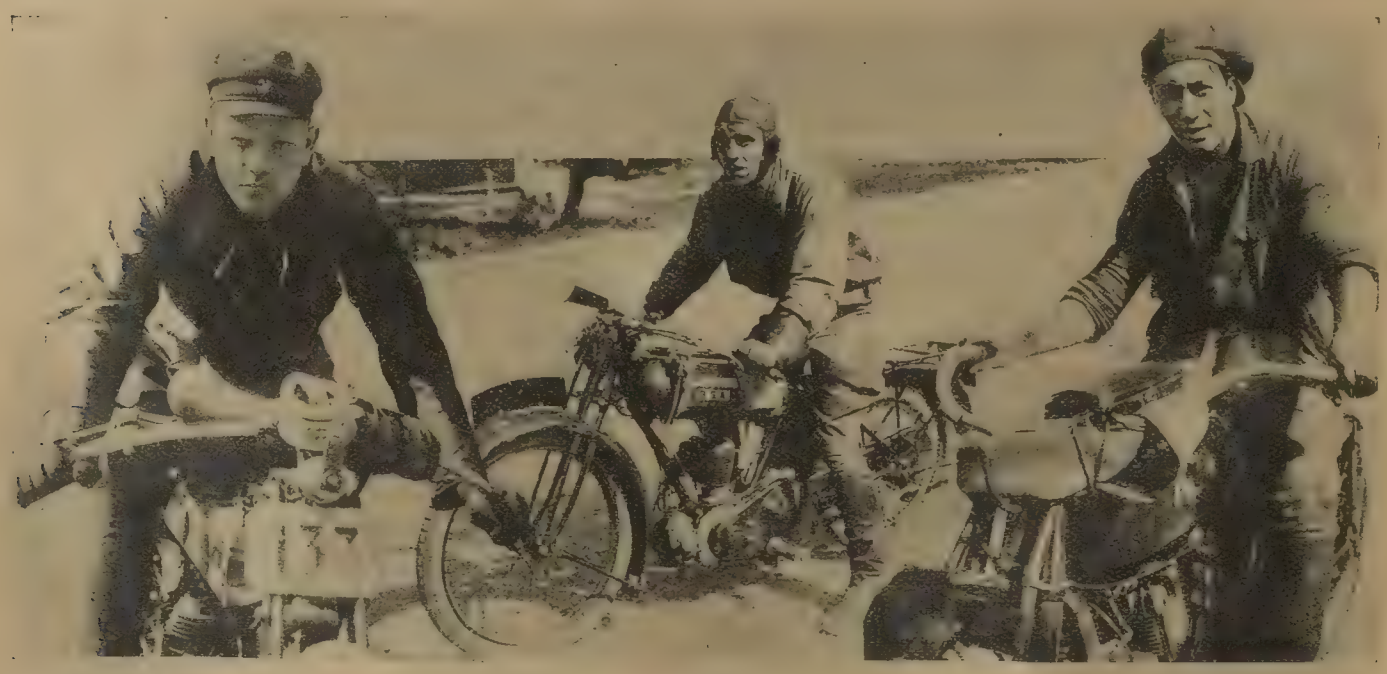
Гонки с поворотом (туда и обратно) требуют контролера на другом конце дистанции. Контролер стоит на средине шоссе, каждый гонщик должен его об'ехать и сказать свою фамилию или порядковый номер при пуске.

Много разговоров и ожесточенных споров возникает у судей на линии финиша при спринтерских (коротких) заездах. Иной судья с пеной у рта доказывает, что гонщик X пришел на полколеса впереди всех остальных, тогда как другие судьи утверждают обратное. Прежде всего и очень важно всем судьям находиться на одной линии, служащей как бы продолжением финишной. Ибо, если смотреть на линию финиша с разных точек с небольшим уклонением от вышеназванного положения, то и результаты у каждого судьи будут разные. Потом судьи должны следить только за передними колесами машины, а не прикидывать глазом корпус или голову велосипедиста. Прикосновение переднего колеса к линии финиша обозначает окончание дистанции, а будет ли при этом корпус самого велосипедиста сзади его партнера, судьями это браться не должно во внимание.

Судьям лучше всего находиться внизу с внутренней стороны дорожки.

Точное определение результатов спринтерских заездов необходимо потому, что на финише очень часто разница между финиширующими гонщиками бывает равна только толщине велосипедной шины. В велосипедных гонках и такой минимальный выигрыш очень легко улавим, благодаря ровно идущей машине, несмотря на развиваемую ею скорость.

Гонки с раздельным стартом между двумя пунктами без поворотов проводятся строго выверенными двумя часами, при чем старт должен быть заранее определен в известное время. Разницу прихода фиксируют секундомером, к каковому прибегают и при определении промежутка при старте. В дальнейшем равняются по вышеприведенной таблице.



Первенство Мосавтоклуба по мотоциклу. Победители в различных категориях. Слева—Малиновский (Самбим) 500 к.с., в центре—Буданов (BSA) до 350 к. с., справа—Костаки (Индиан) свыше 750 к. с.

Г. Г. Иосса.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КИРГИЗСТАНЕ

До национального размежевания Средней Азии работы по физкультуре в Киргизии свершенно не было, с выделением же автономной области работа по физкультуре стала всплывать наравне с другими сов. органами, как одна из главных работ партийного и советского строительства.

В апреле 1925 года организовался областной совет физкультуры при облисполкоме, на основании постановления облисполкома, куда вошли представители: от облисполкома, обкомов РКП (б), РЛКСМ, союза „КОШЧИ", женотдела, ОСПС, облотнарпрос, облтруда, управления терокруга, облздравотдела, ОГПУ. В состав совета вошли 13 человек. Председатель ОСФК—пред. облисполкома, зам. пред. ОСФК — активный работник обкома РЛКСМ.

При облсовете организованы: комитет содействия, агитпропкомиссия по проверке инструкторского состава и в периоде организации научно-технический комитет—как основной подсобный аппарат работы ОСФК.

В округах организованы советы и в стадии организации комитеты и комиссии с одинаковыми представителями, как и в обл. сов. ф. к.

Основной и важнейшей задачей облсов. ф. к. является: 1) оформление организованных окружных советов и при них кружков ф к., а также при других предприятиях, учреждениях и профсоюзах. 2) Продвижение физкультуры в коренное население. 3) Втягивание в работу по физкультуре коренных учителей. 4) Подготовка к устройству открытых выступлений и праздников по физкультуре, с целью привлечения внимания масс, главным образом коренного населения. 5) Организация спортплощадок и изучение нац. видов спорта, прививших в КАО.

В городах Киргизской автономной области работа по организации низовых кружков ведется усиленно, но за отсутствием опытных руководителей и необходимых средств на эту работу в летний период физкультура будет носить чисто организационный подготовительный характер работы. Несмотря на то, что лето является самым хорошим временем для продвижения физкультуры в массы и втягивания молодежи в кружки, за отсутствием опыта работы, а главным образом материальной поддержки, физкультура в Киргизстане будет проходить по определенному руслу только с зимы 1925 года.

Организованные кружки физкультуры в Пишпеке 4, в Караколе—2, в Джалал-Абате—2, в Аше—2 уже начали вести работу, но отсутствие средств и литературы для руководства мало опытным руководителям не дает развернуть полностью работу кружка. Все же, к осени 1925 года можно свободно сказать, что по области будет организовано до 50 кружков. Поэтому необходимо большое внимание со стороны общественных организаций на работу по физкультуре. При наличии 1000 рублей, отпущенных ОСФК, но еще не полученных, строить работу по физкультуре невозможно.

Связь с местами и центральными учреждениями налажена главным образом с партией и комсомолом, которыми дано руководящее указание об активном участии в работе физкультуры комитетов РКП (б) и РЛКСМ. Большим тормазом в работе явились: непонимание основных задач-целей физического воспитания со стороны некоторых сов. органов, а также непонимание самой организации и построения физкультуры, как то: в округах области (начали организацию советов при отделах народного образования).

За отсутствием опыта работ и руководителей по физкультуре и плохой поддержки со стороны исполкомов и др. органов, развернуть работу как областного так и окружных советов невозможно, поэтому до получения средств и выявления работников по СФК, работа советов будет носить организационно - подготовительный характер. При наличии небольшого кадра работников (обл. СФК—2 чел. и окр. СФК—1 ч.) с очень мизерной оплатой труда (от 30—55 руб.), такому работнику фактически приходится быть ответственным за всю работу совета и, кроме того, одновременно работать в кружках.

Февральское всесоюзное совещание советов ф. к., рассматривая вопрос материально-организационный и о нагрузке работников, отметило как ненормальное явление и большой тормаз в работе по ф. к., плохое отношение со стороны исполкомов и др. органов, несмотря на то, что председатели советов являлись председателями и ответственными секретарями исполкомов.

Из-за вышеуказанных причин всякая попытка в улучшении работы советов и правильной организации кружков остается без результатов. Поэтому надо бы было нашим учрежденцам взгляд на физкультуру, как на действительное средство оздоровления быта народов, главным образом коренного—изменить. В других областях, губерниях и даже уездах и районах СССР работа по ф. к. идет более успешно и взгляд общественных организаций на физкультуру, как на забаву и развлечение, изменен с 1923 года. В Киргизстане же физкультурное движение началось только с апреля 1925 года, и когда везде уже празднуют 4—5 летие существования сов. физкультуры, взгляд наших работников остается прежним. В силу таких условий и взглядов на сов. физкультуру в нашей области развернуть работу по намеченному плану можно будет тогда, когда мы будем иметь хотя бы в городах небольшие оборудованные спорт-площадки, антропометрические кабинеты, при помощи которых можно будет проводить спортивные праздники, как средство вовлечения в физкультуру масс, изучить нац. виды спорта, начать работы по научному исследованию занимающихся физкультурников и продвинуть физкультуру в аул и кишлак, где коренная молодежь давно нас ждет.

Облисполкому необходимо провести специальное постановление об участии в работе ф. к. ведомств и их функций в советах и усиления работ в советах и кружках выделением нужных средств на работу совета, иначе физкультура в Киргизии останется такой же, какой была до сего времени.

Начатое дело необходимо поддержать и провести его по намеченному советским строительством пути.

Наша очередная задача—внедрение физкультуры в быт народностей национальных окраин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЮГЕ КИТАЯ В ГУАНДУНСКОЙ ПРОВИНЦИИ

Зарождение спорта в Кантоне.

С того момента, когда иностранный капитал силою своих пушек открыл себе двери в Китай и начал хозяйничать там в погоне за прибылью, экономические отношения последнего потерпели значительные изменения. Капитал, вместе с изощренной, тонкой эксплоатацией принес в Китай целый ряд новых обычаев, привычек, развлечений, понятий и пр., которые он всеми способами распространяет, зная, что они являются сильными средствами закрепления их влияния.

Спорт, являющийся в Америке и Европе одной из важных сторон деятельности общества, само собою разумеется, был также занесен сюда, как и в другие колониальные и полуколониальные страны, где он постепенно укрепился и стал быстро развиваться.

На юг Китая, в столицу южно-революционного правительства—г. Кантон он был занесен тремя путями.

Во-первых: осевшие здесь иностранцы организовали спортивные кружки, где и занимались в свободное время. От них он перекочевал к китайской молодежи, происходящей из средней и мелкой буржуазии, которая ближе соприкасалась с ними и которая старалась во всем подражать могучей иностранной буржуазии.

Во вторых: та же иностранная буржуазия, закрепляя за собой позиции в Китае, посылала в глубь страны миссионеров для обработки населения и, вместе с этим, открывала на свои средства различные школы и колледжи. В этих школах, из богатых слоев туземного населения шла подготовка агентов иностранного капитала. В них, на ряду с другими предметами, давались и даются уроки физических упражнений. В каждой школе и колледже имеются специальные преподаватели и руководители физической культуры, получившие образование за границей.

Третий путь проникновения спорта в Кантон—через молодежь, через ту ее часть, которая, неудовлетворившись своим образованием, полученным на родине, шла заканчивать его за границу. Там она сталкивалась с широко развитым спортивным движением, и поэтому, естественно, по возвращении в Китай, старалась привить его и здесь.

Краткое развитие спорта в Гуандунской провинции за последнее время.

Первое состязание в Кантоне было в 1907 году в октябре месяце и носило название: „Общее состязание Кантонской провинции". Оно было организовано инициативной группой под непосредственным наблюдением учебного отдела Гуандунского университета.

Второе, под названием „Спортивного сбора Гуандуна" было в ноябре месяце 1908 г. и организовано также инициативной группой при христианском университете и представителями от других учебных заведений.

Третье „Общее состязание Кантонской провинции" происходило в ноябре 1909 г. на площадке Христианского союза молодых людей и организовано комитетом представителей различных спортивных организаций г. Кантона, по окончании в г. Нанкине общекитайских состязаний.

Все эти четыре состязания на первенство Гуандунской провинции происходили до революции, во времена манчжурской власти. Начиная же с пятого, состязания происходят в период развития революции в Китае. Поэтому, в тяжелые периоды гражданской войны и междуусобий состязания не всегда происходили регулярно, нередко перерывы были до четырех, пяти лет.

Пятое состязание состоялось в 1911 г. в декабре месяце. Оно было организовано под непосредственным руководством министра народного образования Гуандунской провинции Цен-Юн-Куян.

Шестое, организованное Южно-Китайским спортивным комитетом, состоялось только через четыре года, в 1915 г. в феврале. Данный комитет просуществовал недолго и уже следующим седьмым состязанием в феврале 1917 г. снова рукозодит министерство народного образования.

После восьмого состязания на „Первенство Гуандунской провинции" в апреле 1919 г. настает большой перерыв до самого 1925 г., когда специальная комиссия при министерстве народного образования Гуандунской провинции проводит девятое состязание.

Кроме упомянутых выше состязаний кантонские спортивные организации принимали активное участие в устраиваемых обще-китайских национальных олимпиадах. Таких до сего времени было три, устраивавшихся в г. Нанкине при местном университете, при котором имеется школа по подготовке преподавателей и руководителей физического воспитания и образования. Затем кантонские спортсмены участвовали и в международных дальне-восточных состязаниях, в которых обычно участвуют Япония, Китай и Филиппины. Всего в них китайцы принимали участие три раза.

Состояние физической культуры в данное время.

Из предыдущей главы видно, что до сего времени совершенно отсутствовал руководящий аппарат. Спорт развивался стихийно от наличия средств и любящих это дело лиц.

В данное время, после состязаний 20—24 марта, был организован постоянный Южно-Китайский спортивный комитет при правительстве, из 7 человек. Комитет будет ведать всеми вопросами спортивной жизни Кантона. В беседе со мной один из организаторов спорта, заместитель ректора Гуандунского университета Тзу-Зонг-Вунг заявил, что теперь переломный момент в истории развития спорта настал, что дело физической культуры становится на прочные ноги. Он сообщил, что первейшая задача комитета—об'единение всех спортивных кружков Кантона, насчитывающихся до 60—70.

С первых же шагов комитет завязал связь с Центральным спортивным комитетом всего Китая, который в прошлом году сконструировался на с'езде представителей от провинциальных комитетов в г. Хань-Коу; в данное время таких комитетов во всем Китае насчитывается пять: 1) Южно-Китайский, 2) Северный, 3) Пекинский, 4) Хунанский, 5) Уч-Чжоуский.

Южно-Китайский комитет, находясь под непосредственным наблюдением правительства и партии Гоминдан, ставит своей основной задачей привлечение к спортивной жизни возможно большего количества населения: „всякий гражданин, к какому бы он классу не принадлежал, может быть членом этого состязания" (устав девятого состязания).

Комитет желает сплотить молодежь разных слоев населения, пробудить в ней чувство смелости, самостоятельности, мужества, поднятие чувства борьбы за национальные интересы. В виду этого, всем членам спортивных организаций поручается вести самую широкую агитацию за вступление в спорт-кружки.

В успехе дальнейшего развития спорта в Кантоне сомневаться не приходится. Во-первых, в руках комитета имеются уже материальные средства; он в данное время насчитывает у себя в кассе до 20.000 долларов, получен-

ных от государства и общественных организаций Кантона. Кроме того, в Кантоне насчитывается около 10 площадок, вполне пригодных для тренировок и занятий. Здесь же необходимо указать, что многие организации имеют достаточное количество инструкторов и преподавателей со специальным образованием, полученным большей частью за границей. Для теоретического знакомства членов спорт-кружков с вопросами физкультуры имеется небольшое количество литературы, для постоянной же информации о спортивных новостях один раз в месяц выпускается в виде приложения к газете „Кантон-Газета" спортивный листок.

На десятых провинциальных состязаниях хорошо была организована медицинская помощь, но совсем отсутствовал научный контроль.

В местное спортивное движение втянуты главным образом учащиеся и служащие; для рабочих оно еще недоступно.

Для наглядного представления о технических достижениях китайцев в области спорта, приводим рекорды по легкой атлетике:

Бег на 100 м.—12,0; 200 м.—24,2; 400 м.—57,6; 800 м.—2:16,6; 1500 м.—4:47,4; 5000 м.—18:22,4; 110 м. с барьерами—17,2; 200 м с барьерами—28,2; прыжки в высоту с разбега—1,72; прыжки в длину с разб.—6,25; прыжки с шестом—3,25; метание диска—31,52; метание копья—43,87; толкание ядра—12,062.

Физическая подготовка в рядах Кантонской армии.

Состояние физической подготовки в рядах Кантонской армии в целом неудовлетворительно. Причин этому имеется много. Основная и главная это та, что армия представляет из себя не единое целое; она еще не объединена в руках единого правительственного аппарата, а, напротив, разбита на несколько групп, возглавляемых отдельными генералами, нередко тайно враждующими между собой. Эти обстоятельства, конечно, отразились на всех сторонах военной жизни, начиная со способов управления, организации, вооружения, снабжения и кончая обучением. Каждый из кантонских генералов в Кантоне содержит, кормит, вооружает и обучает так, как он сам мыслит и как позволяют ему рессурсы.

Методы военного обучения в каждой армии различны. Сохранились методы от дореволюционного прошлого, затем от некогда работавших здесь германских советников, и третий метод занесен из Японии китайскими офицерами, получившими там военное образование, а таковых здесь большое количество. Все эти причины наложили определенный отпечаток на состояние армии.

Для того, чтобы ближе ознакомиться с постановкой дела физической подготовки бойца и командира в Кантонской армии, необходимо разделить ее на две части, в зависимости от постановки дела. С одной стороны будут стоять военная школа имени Гоминдана, расположенная на острове Вампуа, и дивизия ген. Чен-Кай-Ши, там же, которые являются основой революционно-национальной армии; в них дело физической подготовки начинает зарождаться и становиться на правильный путь.

С другой стороны части Кантонской, Юнанской, Гуансийской армий и части ген. У-Те-Сина—начальника жандармерии, в которых физическая подготовка совсем отсутствует.

В дивизии Чен Кай-Ши дело физической культуры находится в стадии организации. Отсутствие знаний в этой области у командного состава тормозит правильную продуктивную работу. В полках дивизии теперь ежедневно производятся утренние занятия по гимнастике впродолжение 30 — 40 мин. Утренние занятия состоят из бега и вольных упражнений, которые проделываются по гимнастическому уставу, составленному по образцу устава японской армии. Кроме того, в неделю один раз бывают еще дополнительные занятия, состоящие в упражнениях на снарядах. Снаряды при дивизии имеются следующие: конь, брусья, перекладины, наклонные лестницы, шесты, канаты, устроены места для прыжков в длину, вышину, глубину. Недостаток занятий тот, что все происходит на небольшой площадке и снаряды все грубой выделки.

Лучше безусловно дело обстоит в военной школе. Здесь работа идет по двум направлениям: а) учебные, классные занятия, обязательные для всех и б) внеучебные, клубные, посещающиеся в добровольном порядке.

Учебные занятия заключаются в ежедневных утренних упражнениях по 30—40 мин. Они состоят из вольных движений и тренировочного бега. Утренние упражнения проделываются сразу после утренней поверки. Один раз в неделю бывает фехтование на винтовках и проводятся всесторонние занятия по физвоспитанию. В школе имеются хорошие фехтовальные принадлежности.

Спортивная же внеклассная работа проводится ежедневно от 5 до 6 час. вечера; она ставит своей задачей вовлечение в спорт-работу большего количества студентов, дабы дать им навыки и знания, необходимые им, как будущим командирам по физической подготовке бойца. Они являются дополнением к учебной работе.

Спортивными занятиями руководит комитет, состоящий из назначенных полит. отделом трех студентов. Комитет был организован в начале декабря 1924 г. Несмотря на короткий срок, комитет проделал большую работу. Он создал целый ряд секций: футбольная, баскетбольная, волейбольная и легко-атлетическая. В каждой роте школы были созданы команды по указанным выше спорт-играм, проводящие тренировки по определенному календарному расписанию.

Оборудован ряд площадок. К 15 января были закончены площадки по баскетболу, футболу, волейболу и центральная для состязаний Были закуплены спортивное имущество и литература.

С 15 января в спортивном секторе начались серьезные занятия по всем видам физических упражнений. Каждый день с 5 до 6 часов все площадки полны занимающимися Все охотно посещали занятия, каждый желал подготовиться к обще-школьным состязаниям, а затем и к 9 провинциальным атлетическим соревнованиям. Но, в виду начавшихся военных действий по очищению восточной части Гуандуна, вся работа была прервана.

Девятая провинциальная олимпиада на юге Китая в гор. Кантоне. Финал бега на 100 м. для женщин.

Физическое воспитание и образование в учебных заведениях Кантона.

В Кантоне имеется много нисших, средних и высших школ, которые содержатся на средства иностранной буржуазии. Другие же в большинстве находятся под ее влиянием, так как профессура, учительство получило закваску в иностранных колледжах и университетах.

Нам известно, что физическое образование и воспитание в американских и английских школах стоит высоко. Поэтому немудрено, что, открывая здесь учебные заведения, буржуазия создавала их по „образу и подобию своему". Здесь во всех школах и колледжах учащаяся молодежь проходит в обязательном порядке физическую подготовку. Юноша и девушка, кончающие колледж, получают хорошую спортивную подготовку. Занятиями руководят преподаватели, получившие образование за границей.

Занятия в школах идут двумя путями: 1) учебные занятия и 2) внеклассные, спортивные, при спорт-кружке данной школы. Бросается в глаза полное отсутствие на площадках гимнастических снарядов. Главными средствами являются естественные движения: бег, прыжки, метания, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и др.), а также подвижные игры.

Учащаяся молодежь в данное время является самой активной частью в спортивной жизни.

Широко привился в Кантоне и охватил большие группы детей, в большинстве школьников, скаутизм. Он находится под непосредственным влиянием буржуазной организации—Христианского союза молодых людей.

Девятые провинциальные атлетические состязания.

Девятые атлетические соревнования на первенство Гуандунской провинции состоялись с 20 по 24 марта с/г. на спортивной площадке Гуандунского университета.

При министерстве народного образования была создана специальная комиссия по проведению этих состязаний. Была проведена агитационная кампания, выпущен целый ряд листовок, брошюр, газет и специальный сборник, посвященный данным состязаниям.

Данное состязание ставило себе ряд задач. Вот, что говорит о нем устав:

§ 2. „Настоящее состязание имеет целью создать спайку между разными слоями населения в видах физического развития молодежи.

§ 3. Настоящее состязание, об'единяющее военных, студентов, купцов и рабочих, организовано министерством народного образования.

§ 4. Всякий гражданин, к какому бы классу он ни принадлежал, может быть членом этого состязания".

Первенство на этих состязаниях разыгрывалось по следующим видам спорта:

Финальный матч в баскетбол на девятой провинциальной олимпиаде на юге Китая. в гор. Кантоне в 1925 году.

1. Легкая атлетика: барьерный бег на 110 и 200 м. и без препятствий на 100, 200, 400, 800, 1500 и 5000 мтр. для мужчин. Для женщин 50 и 100 м. Затем эстафетный бег на 800 и 1500 м; прыжки в высоту и длину с разбега и с шестом; метание диска и копья и толкание ядра.

2. Спортивные игры: теннис, футбол, баскетбол, волейбол.

3. Плавание: на груди, спине на различные дистанции, ныряние и фигурное плавание.

4. Гимнастика: групповые упражнения бой-скаутов. Вольные движения лучших гимнастов Кантона. Упражнения с флагами. Гимнастика тысяч. Национальные китайские упражнения. Общая гимнастика.

Всего участвовавших в состязании было мужчин 910 и женщин 112, всего—1022 человека. Это число участников показывает, что спорт в Кантоне охватил большое количество населения, главным образом учащихся и служащих.

Первый день 20 марта прошел очень торжественно.

Утром все студенты школ и колледжей Ханама, Фати, Тунгшана (части города) и др. мест строем прибыли на митинг, открывшийся ровно в 9 ч. 30 м.

Там присутствовали: советник по воспитанию Шу-Хиен-Чи, губернатор, представители от разных государственныхи общественных организаций.

Порядок митинга был таков:

1. Призывание к порядку.
2. Занятие мест председателем и судьями состязания на середине площадки.
3. Пение национального гимна.
4. Троекратное поклонение председателя и судей национальному флагу.
5. Снятие головных уборов и стояние с обнаженными головами в продолжение пяти минут, в память незабвенной кончины отца Китайской революции д-ра Сун-Ят-Сена.
6. Похоронный марш.
7. Вступительное слово.
8. Речь губернатора.
9. Речь уполномоченного по воспитанию.
10. Приветствие председателя комиссии по проведению олимпиады.
11. Фотографирование.
12. Совещание судей.

В 10 ч. 30 м. начались атлетические упражнения. Несмотря на продолжавшийся весь день беспрерывный дождь, студенты и члены различных спортивных кружков находились в прекрасном настроении. Публики присутствовало очень много.

Второй, третий и четвертый дни прошли с тем же успехом и под'емом, несмотря на беспрерывный проливной дождь. Плохая погода сказалась на результатах состязаний. Лучшие из них таковы:

Метание копья 33,80; метание диска 25,59; толкание ядра 9,655; прыжки в длину 5,87; в высоту 1,62; с шестом 2,82.

Кроме успехов в легкой атлетике, необходимо отметить и хорошие достижения в спортивных играх, выразившиеся в хорошей технике и сыгранности у многих команд.

Ф. ГУБИН

СПОРТИВНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ В ГЕРМАНИИ

(От нашего корреспондента).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Восьмого июля мне удалось посетить соревнования по легкой атлетике в Крефельде.

Здесь вновь встретились лучшие спринтера мира-Хоубен, Паддок и Мурчиссон, правда, только в беге на 100 метров. Проигравшие Хоубену уже в прошлом году американцы не смогли и в этом году удержать первенство в спринте за собой. Неоднократные встречи их с Хоубеном (первоклассным германским спринтером) в этом году показали лучшую технику и большую энергию Хоубена. Правда, в среду Паддок был меньше чем на $^1/_2$ метра сзади Хоубена, а Мурчиссон вместе с германцем Шюллером всего лишь на метр сзади, но, тем не менее, невероятный старт, энергия и уверенность работы всего корпуса у Хоубена уже с самого начала предварительных забегов не оставляли сомнения в победителе. Время—10,6 сек. при наличии растяжения в ноге, прекрасное. Хорош и занявший четвертое место девятнадцатилетний Шюллер, добившийся победы в беге на 200 метров, где не было ни Хоубена, ни обоих американцев. Хороший пример дисциплины: специальный государственный тренер по легкой атлетике Вайтцер (кто из легких атлетов не слыхал об нем, как одном из основателей современной легкой атлетики), повидимому, пользуется безусловным авторитетом. Исключительно по его желанию, в противовес личным стремлениям, Хоубен должен был отказаться от бега на 200 м. На мой вопрос:—„почему он не бежит" — он ответил:—„не позволяет Вайтцер". А около Вайтцера—врач, специалист по спорту, который, собственно, и определил нежелательность повторного выступления Хоубена. Тренера,-специалисты здесь имеются на большинстве спорт-площадок и везде фактически руководят своими „учениками".

Если в спринте немецкий буржуазный спорт, пока, далеко впереди нас, то иначе обстоит дело с другими видами легкой атлетики. То, что я заметил уже ранее, подтвердилось и на этот раз: 3000 мтр.—Вальперт—9 мин. 07 сек.; 400 мтр.—Герц—51 сек.; метание копья—Хофмейстер—54, 23 мтр.; прыжок в вышину 1-е место—170 см., 2-е 160 см., прыжок в длину 1-е место 6,47 мтр. второе и третье—6,09 мтр. Ведь, эти результаты почти все достигаются и во всяком случае могут быть достигнуты при мало-мальски серьезной тренировке нашими легко-атлетами.

Близки к ним и достижения германских рабочих спортсменов. Думается, что встречи с этими последними лучше всего способствовали бы поднятию легко-атлетического класса в СССР. Об этом необходимо как следует поразмыслить и путем организации ряда интернациональных легко - атлетических встреч твердо установить путь к двоякой цели—закреплению пролетарской международной солидарности на почве популярнейшего вида спорта и накоплению богатого методико-технического опыта.

РАСПАШНАЯ ГРЕБЛЯ В БЕРЛИНЕ

Двадцать восьмого июня в Берлине, (собственно—в предместьи его Грюнау), состоялись большие гребные соревнования.

Многочисленные участники ото всех крупных и мелких буржуазных гребных об'единений и клубов, огромная толпа в 35.000 человек зрителей на трибунах, несметное число гребных судов с командами в разнообразных формах (кричащих и скромных), моторные суда, лодки и пароходики—такова внешняя картина соревнований. Если присмотреться внимательно, то поражает стройная организация последних. Нет долгого ожидания начала и больших промежутков между отдельными заездами. Умению немцев организовать соревнование, детально рассчитанному предварительному расписанию программы, надо отдать справедливость.

Соревнования окончились в назначенный час и все участники и зрители вернулись домой во-время.

Главный интерес был сосредоточен, несомненно, на восьмерках и четверках. Двойки и одиночки проходят, как и у нас, менее заметно и менее оживленно. Лично для меня интерес сосредоточивался на технике распашной гребли. Хотелось на-месте дознаться, каким образом на судах, не лучше наших, восьмерочные команды, по силе не превосходящие наших гребцов, проходят дистанцию в 2 километра в $6^1/_2$ минут при стоячей (как в Москве) воде, при мелкой волне и слабом боковом ветре на прямом участке.

Прежде всего о составе команд. Распределение гребцов неодинаково в разных командах, но большинство придерживается общего правила; загребной обычно ростом и силой меньше 6 и 7 номеров, но удовлетворяет безусловно всем требованиям отличной техники и совершенного владения темпом удара в беспокойной сутолоке соревнований. Так, в команде Берлинер-Рудер-Клуб „Хеллас" загребной имеет рост меньше 170 с/м. Седьмой и шестой номера в этой же команде значительно выше и мощнее загребного. Далее к первым номерам гребцы располагаются, как обычно, в порядке легкости и роста.

Удар—английский, по существу немногим отличающийся от нашего. Главное отличие от московского и ленинградского удара состоит в необычайно быстром под'еме корпуса до абсолютно вертикального положения после окончания удара. *) После конца проводки (при чем наклон туловища достигает 45^0 и даже 50^0), происходит резкий, сливающийся с концом удара, под'ем туловища. Правильный, теоретически никогда не оспаривавшийся нашими тренерами и гребцами быстрый под'ем корпуса получил здесь свое полное практическое осуществление. Легкость хода всех судов (при отсутствии ныряния) была совершенно очевидна. Происходящее на первый взгляд отставание в выбрасывании рук об'ясняется, как это было мне подтверждено старшим тренером клуба „Хеллас", тем, что под'ем туловища происходит главным образом за счет подтягивания туловища к веслу мускулами рук.*) Тем не менее, так называемого „наваливания" на весло не наблюдается. После под'ема следует спокойный, но все же быстрый под'езд вперед, причем обычный у нас занос до пределов возможного (до упора весла в уключине) немцы не употребляют. Наклона туловища вперед больше 30^0 ни одна из команд не имела. Об'ясняется это немцами так: чрезмерный занос ведет к сосредоточиванию наибольшей силы первого момента удара при наименее выгодном расположении весла и расходуется на сжатие бортов лодки. Наоборот, наклон туловища назад допускается до $45—50^0$, хотя при этом часть силы и расходуется на раздвигание бортов лодки. Здесь угол наклона определяется необходимостью отвести туловище далеко назад для удобного и легкого начала быстрого под'ема его.

Дальше,—начало удара берется не резким прогибом спины, а раздвига-

*) То, чего с такой настойчивостью добивается второй уже год новый московский тренер Лукач.

*) Последнее обстоятельство уже более спорно. Во всяком случае, речь должна итти не о подтягивании, а о некотором первоначальном упоре, сообщающем телу стремление выпрямиться и переходящем немедленно вслед за извлечением лопатки из воды в работу брюшного пресса.

нием плеч при выпрямленной уже на заносе спине.

Удар весь отличается /равномерностью и вторая половина проводки производится с приложением максимума силы. Этот способ, известный и у нас, но иногда оспариваемый, выставляется немцами, как одно из последних усовершенствований в технике гребли. За счет сильного конца удара происходит более быстрое продвижение лодки вперед в наименее выгодный и наиболее продолжительный период инерционного хода судна вперед на заносе.

Излишне, конечно, добавлять, что нарастание силы в конце удара отличается равномерностью и ничего общего с „подрыванием" не имеет. Темп удара до 34—35 ударов в миуту, за счет заметного для привычного к московской гребле глаза ускорения заноса. Обе руки держат весла в обхват—большими пальцами под рукояткой. Лодки обычного, ничем не отличающегося от нашего, типа с обычными же уключинами.

Поразительна стренированность команд—действительно полная однородность и одновременность всех движений. Также следует отметить и абсолютную дисциплину гребцов в лодке при безусловном авторитете назначенного спортивны мсоветом клуба тренера команды.

Вот, в общих чертах, те основные впечатления, которые бросались в глаза при посещении мною соревнований в Грюнау, а также и тренировок в том же Грюнау и в Трептау.

Думается, что шлифовка некоторых технических деталей, а главное, внесение большей планомерности в тренировку, позволят нашим гребцам быстро догнать Запад.

Поправка. В № 9 „Известий", в статье Н. Кельберер *Устройство мест на открытом воздухе*, стр. 7, колонка 1-я, в 4 абзаце строка 9 снизу, следует читать „не гранита" „а гравия".

Гребные соревнования на приз „трехборья" в Ленинграде

Соревнования эти состоят из трех заездов: одиночного, двоечного и четверочного. В настоящем году победительницей вышла сильнейшая ленинградская гребная организация—центр. гребн. клуб „Спартака". Ею занято одно первое место (четверка-скиф в составе: Дундур, Ясинский, Яковлев, Савримович загр.—победители первенств СССР 23 и 24 года) и два вторых. На наших снимках — вверху указанная четверка, внизу С. Разинов (I Ш.А.Г. „Спартака"), выигравший одиночный заезд, лучший гребец СССР 23 и 24 г.

Как четверка „Спартака", так и Разинов по примеру прошлых лет являются серьезными конкурентами на предстоящих 22—23 августа первенствах СССР. Надо лишь пожелать, чтобы в настоящем году в Ленинград на первенства явились и представители мест, которым до сих пор не позволяли этого стесненные материальные обстоятельства.—Киев, Екатеринослав, Каменский, Самара, Саратов и др.—вот за кем очередь.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Ответств. редактор. Н. Семашко.

Главлит № 40206. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15000 экз.

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ГРЕКОВ, Н. И. и НЕНАРОКОВ, В. И.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО к ИЗУЧЕНИЮ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ

Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией ВСФК.

Цена 2 р. 50 к.

НИМЦОВИЧ, А. И.

ШАХМАТНАЯ БЛОКАДА

Новая точка зрения в шахматном искусстве.

Перев. **Л. И. Екименко**, под ред. **В. И. Ненарокова**, со вступит. статьей **П. А. Романовского.**

Цена 65 к.

Книжный склад Физкультиздата (Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8) высылает ЛЮБУЮ КНИГУ по шахматам ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ.

СПОРТ-МАГАЗИН

Торгсектора ВСФК

МОСКВА, Столешников пер., 6.

Тел. № 4-39-41.

Весы Фербенкса, ростомеры, динамометры Колена, сфигмоманометры Рива-Роччи, спирометры Фебуса, спирометры Гутчинсона с блоками, циркули Вебера, стетоскопы, измерительные ленты

Высылка наложенным платежом при получении 50% стоимости заказа

Принимаются ЗАКАЗЫ на всевозможные СПОРТИВНЫЕ ФОТО-РАБОТЫ

Имеются все СНИМКИ СОРЕВНОВАНИЙ и ВЫСТУПЛЕНИЙ

Обращаться в Спорт-магазин Торгсектора, Москва, Столешников пер., 6.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Принимается подписка на 1925 г.

Двухнедельный журнал

Известия Физической Культуры

Приложения: { 6 сб. „Теория и практика физкультуры“ / 6 вып. „Пролетарский Спорт“.

Подписн. цена с прилож. на 1 год—**15** р. на 6 мес.—**7** р. **50** к., на 3 мес.—**4** р.

Еженедельная спортивная газета

„Красный Спорт“

Подписн. цена на 1 год—**7** р., на 6 мес.—**3** р. **50** к. на 3 мес.—**1** р. **75** к.

Только подписчики могут получить

„9 кн., серию плакатов“

Подписн. цена на 1 год (9 книг и серия плакатов—**8** руб., на 6 мес. (4 кн. и сер. плак.)—**4** руб., на 3 месяца (2 кн.)—**2** руб.

Подписку и переводы направлять:

непосредственно в Главную Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры, Москва, Советская пл., Столешников пер. (б. Козмодемьянский), д. 8. В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская), № 15.

171-5.

Этот адрес надо вырезать и наклеить на конверт.

Изд-ству Высш. и Моск. Сов. Физкультуры

МОСКВА, Столешников пер., д. 8.

Этот заказ надо вырезать из журнала, заполнить ответами на все вопросы и отправить в Издательство.

В Главную Контору Издательства

ЗАКАЗ

Прошу выслать газету „Красный Спорт“ . . . экз.
(сколько)
на . . . . . месяцев, начиная с . . . . . .
(сколько) (какого месяца)
на . . . . р. . . к.

Журнал „Известия Физической Культуры“ с прилож. . . . . экз., на . . . . . месяцев, начиная с . . .
(сколько) (сколько) (какого
. . . . . на . . . . р. . . . к.
месяца)

Серию в 9 книг и плакатов . . . . . экз., на . . . . .
(сколько) (сколько)
месяцев, начиная с . . . . . на . . . . . р. . . . к.
(какого месяца)

Подписную плату, всего . . . . . р. . . . . к. высылаю почтовым переводом.
(сколько)

Подробный адрес заказчика:

. . . . . .
(название учреждения, или фамилия, имя и отчество)
. . . . . .
Губерния . . . . . .
Уезд . . . . . .
Почт. отделение . . . . . .
Село, волость и т. д. . . . . .
Подпись . . . . . .

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры

исполняет заказы на книги по физкультуре и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежом, при получении задатка в размере $^1/_2$ стоимости.

Пересылка за счет заказчика.

Заказы направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

172-5

Платон ИППОЛИТОВ

СПУТНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА

что нужно ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

С рис. Цена 40 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ Москва, Столешников пер., д. 8.

БИРЗИН, Г. К., д-р и ГОРИНЕВСКАЯ, В. В., д-р

РУКОВОДСТВО

по ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ за ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

С диагр., рис. и табл.

Цена 1 р.

XX 109/14

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗ[illegible] СШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ.

1925
№ 15
АВГУСТ

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Баранов. Спутник разведчика. С рис. Ц. 50 к.

Бирзин, Г. К., д-р и **Гориневская, В. В.,** д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта". Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физ. Культуры». Двухнедельный журнал. Посл. № 15. Ц. 50 к.

„Известия Физич. Культуры". Комплект журнала за 1924 год. Цена 10 р. 50 коп.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

Кореновский. Физкультура и труд. Цена 40 коп.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт". Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт". Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Лебедев. Французская борьба. Цена 30 коп.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Мерикский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система"). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Палепа. Революционные игры юных пионеров Серия из 7 книг. Ц. кажд. кн. 12 к. Серия из 8 кн. по 7 коп. за кн.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт". Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 3. Ц. 35 к.

Прохоров, М. И. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Техком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник № 1 научных трудов и статей по вопросам физической культуры. С рис. Цена 70 коп.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Физическое воспитание и оздоровление молодежи. Часть I. Цена 1 р. 60 коп. II часть. 2-е изд. Ц. 1 р. 50 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предис. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. С рис. и чертеж. Ц. 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов Ц. 90 к.
2. Плакат „Алкоголь и нервы". Ц. 30
3. Плакат „Алкоголь, мозг и сердце". Ц. 30 к.
4. Плакат „Никотин и сердце". Цена 40 коп.
5. Плакат „Происхождение человека". Ц. 75 к.
6. Плакат „Спасение утопающих". Ц. 25 к.
7. Табл. по анатомии в красках, на 4 листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.
7. Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

XX 19/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 августа 1925 г. № 15

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл. 2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Ф. ПИШЕК

ПОСЛЕ ФРАНКФУРТА

«Рабочие товарищи, спортсмены. Первая рабочая олимпиада закончена. Мы могли наблюдать, как вы в своей спортивной борьбе старались дать лучшее.

С еще более радостными чувствами мы смотрели бы на олимпиаду, если бы там принимали участие и те рабочие спортивные силы, которые остались за бортом. Мы, главным образом, разумеем русских товарищей—рабочих спортсментов. Для нас было бы также гораздо большей радостью созерцать олимпиаду, если бы она происходила под единственным пролетарским флагом—красным боевым знаменем.

Мы пытались на этой олимпиаде говорить с вождями Люцернского интернационала о создании единого рабочего спортивного интернационала; потому-то мы и приехали. К сожалению, мы нашей цели не достигли, хотя мы поставили вождей ЛИ в известность. Они с нами не повели переговоров.

Отсюда следует, что мы расстаемся с олимпиадой с сознанием, что силы, которые борются за единство интернационального рабочего спортивного движения, должны проявить себя еще сильнее. Наше пожелание при от'езде,—чтобы вы, рабочие гимнасты и спортсмены, в борьбе за единство так же дали бы свое лучшее, как и на полях спортивных соревнований. Мы надеемся, что станет возможным об'единить интернациональное рабочее гимнастическое и спортивное движение, чтобы с более мощными и сомкнутыми рядами демонстрировать под красным боевым знаменем против буржуазных гимнастических и спортивных организаций, против буржуазного милитаризма, против всякой империалистической войны, против капитализма за наши пролетарские цели.

Итак, за новую работу в этом смысле!

С таким письмом прощались представители Красного спортинтерна с Франкфуртом. Письмо показывает, что реформистские вожди Люцернского спортивного интернационала снова сломили попытку КСИ добиться переговоров на общем языке интересов революционного пролетариата.

Люцернские вожди не ответили на последнее письмо исполкома КСИ, в котором предлагалось им самим назначить срок и место переговоров, обошли также гробовым молчанием повторительное обращение представителей КСИ во Франкфурте. Этой политикой было сорвано участие рабочих спортсменов русской и др. секций КСИ в первой международной рабочей олимпиаде, эта же политика придала свой отпечаток всему первому большому выступлению рабочих спортсменов и гимнастов.

Мы подведем еще более точные итоги Франкфуртской олимпиады, но уже теперь можем кое-что сказать: мы видим, в смысле техническом—большие пробелы. Нет ничего, чтобы показывало во Франкфурте новые пути пролетариата в области физического воспитания. Из результатов соревнований видно, что финнам, которые одержали победы в большинстве выступлений, и хорошо подготовленным немцам нехватало соперников, которыми могли бы явиться только русские рабочие спортсмены.

В смысле политическом еще хуже: каша пустых слов социал-демократических ораторов и представителей гинденбургского правительства. Город сиял черно-красно-желтыми флагами, красное знамя классовой борьбы почти совсем отсутствовало (на доме профессиональных союзов, где помещался комитет олимпиады, среди свыше 20-ти больших флагов гинденбургской республики пряталась два маленькие красные флажка). Для охраны порядка были привлечены отряды реакционного „Имперского флага". Зато совершенно отсутствовал „Союз красных фронтовиков". Рабочие участники Франкфуртской олимпиады до последней минуты ожидали русских товарищей, но в печати появились такие слухи, как будто бы их приезду помешало само Советское правительство.

Ответственность за неучастие рабочих спортсменов русской и др. секций КСИ, ответственность за срыв демонстрации единства и общей борьбы классово-сознательных рабочих спортсменов и гимнастов против буржуазной реакции и капитализма, целиком несут вожди Люцернского спортинтерна. Рабочие массы в секциях ЛСИ уже раньше показали, что чувствуют необходимость сплочения всех сил (имеем в виду письма и воззвания итальянской, финской, швейцарской и эльзас-лотарингской секций ЛСИ). Франкфурт также показал, что с ростом упрямства люцернских вождей растут и стремления рабочих масс ЛСИ к единству пролетарского спортивно-гимнастического движения. Когда мы говорим, что „единство рабочего спортивного движения является с точки зрения интересов мирового пролетариата неотложной задачей в виду все растущей монархической и фашистской опасности, усиленного наступления буржуазии против последних завоеваний рабочего класса, усиленного вооружения буржуазного милитаризма и растущей опасности войны“,—рабочие спортсмены ЛСИ хорошо понимают в настоящее время, что в этом нет передежки, что это действительная необходимость.

Франкфуртская олимпиада кончилась, но не кончилась борьба за единство. КСИ поведет ее до победоносного конца. Все его секции, и прежде всего русская, в этой борьбе должны КСИ поддержать. Они должны поставить себе ударной задачею в ближайшее время: ознакомить всех своих членов с этой борьбой и привлечь их к активному участию в ней. Поближе к Красному спортинтерну и с ним поближе к единству рабочего движения в области физического воспитания!

С. ШИТИК

ФИЗКУЛЬТУРА И КЛУБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ликвидация самостоятельных спортивно-гимнастических организаций и включение их в круг культурно-просветительной деятельности, строящейся по производственному принципу, раскрыла перед физкультурой СССР совершенно новую страницу. Этот поворот поставил ее пред неизведанными еще путями, заставив всех работников по физкультуре серьезно задуматься над ее ближайшими и дальнейшими задачами. Что же это за направление? Что нового оно вносит в работу культурную—вообще и по физкультуре—в частности? Чтоб ответить на эти вопросы и установить точки соприкосновения между культурной и физкультурной деятельностью, необходимо проследить, в чем та и другая выражается, что у них имеется общего.

Внешкольная культурно-просветительная работа с массами сосредоточивается в клубах, являющихся, прежде всего, культурными центрами. В эти центры трудящиеся стекаются, чтоб найти отдых, разумное развлечение, побывать на занятиях, послушать лекцию, беседу, концерт, посмотреть спектакль, разрешить наболевшие вопросы, а то и просто попить чайку и побеседовать с товарищами. Строящаяся на началах добровольчества политическая и культурно-просветительная работа в клубах широко пользуется методами заинтересованности и постепенного подхода к массам. Рабочий-массовик скромен: он не решается попытать свои силы, если не уверен в себе. Клуб должен пойти ему навстречу и, создав соответствующие условия, облегчить первый шаг рабочего. Для этого клуб дает возможность каждому из своих членов поближе, на практике познакомиться с той или иной секцией или с культурным начинанием. Рабочая масса требует к себе „массового“ подхода и работа с ней резко отличается от углублений кружковой работы, рассчитанной на небольшое число участников и ведущейся изо-дня в день по определенной программе. Авторитетные клубные работники рассматривают клуб не как школу, а как воспитательницу масс и из этого исходят при разрешении вопроса о сущности работы клубов. Они заранее предрешают разношерстность мыслей, интересов, запросов и желаний посетителей клуба, выдвигая основное требование к сущности работы клуба—создание коллектива с резкой революционно-классовой окраской. В. Ф. Плетнев главные задачи клуба видит в политико-просветительной и профпропагандистской работе, в развитии хозяйственно-производственного сознания массы, в поднятии и развитии творческой самодеятельности массы в политическом, экономическом и культурном отношениях [1]).

Подавляющее большинство клубных работников решительно отбрасывают мысль о замкнутости в занятиях кружков, о их узкой специализации и выдвигают мысль о политическом уклоне во всей деятельности клубов, о взаимодействии в работе всех его кружков и о всестороннем гармоническом воспитании. Х. Диамант, касаясь вопроса о художественных кружках в клубах, подчеркивает недопустимость индивидуализации в занятиях, выдвигая, в противовес этому, исключительную массовость; основу же клубной работы он видит в следующих 4-х моментах: политика, профдвижение, производство и быт [2]).

Кроме резко выраженного политического оттенка, деятельность рабочих клубов протекает по линии профессиональной, производственной, экономической, культурно-просветительной, а также способствует поднятию обороноспособности и боевой мощи СССР. Деятельность эта, сообразно стоящих пред данным клубом особенных задач, может иметь некоторый большой уклон в ту или иную форму, например: в военных клубах—в военную. клубах РЛКСМ—в политическую, в рабочих—в производственную и т. д. Однако, это не значит, что в остальных вопросах клуб может оставаться бездеятельным. Поэтому, создавая, напр., для осуществления политвоспитания марксистский, антирелигиозный и др. кружки, или экономический—для экономработы, нельзя забывать о создании кружков планерного, авиахима и др., имеющих целью развитие боевой мощи Союза Республик. Создавая экономический кружок, нельзя не уделить внимания вопросам производственным и, в частности—предприятия, обслуживаемого данным клубом. Наряду с этим, всем клубам присуща культурно-просветительная работа, осуществляемая в различных общеобразовательных и художественных кружках по ликвидации неграмотности, литературный, драматический, музыкальный, хоровой, изобразительных искусств, физкультуры и др. Есть в деятельности клубов такие моменты, которые имеют общеобязательный характер. К ним следует применить: устную и письменную речь, общее массовое пение, политвоспитание, физкультуру в ее бытовом, повседневном значении; с другой стороны, та-же деятельность открывает возможность секционного совершенствования по самым различным вопросам, как дополнение и развитие обще-клубной работы. Таким образом, тесно переплетаясь, расширяясь и углубляясь, деятельность каждой из составных частей клуба концентрическими кружками сходится к одному центру—всестороннему воспитанию масс. Рассматривая физкультуру, как одну из составных частей обще-клубной работы, приходится подчеркнуть, что ей также присущи главные черты клубной деятельности: 1) безусловное подчинение задачам клуба и 2) полная деятельная связь с каждой из его секций.

Подчинение физкультуры задачам клуба повлечет за собой необходимость выполнения следующих положений: а) коммунистический, революционно-классовый уклон,

[1]) В. Ф. Плетнев.—„Рабочий клуб“. Изд. Всероссийского Пролеткульта 1925 г.

[2]) Х. Диамант.—„Рабочий профессиональный клуб“. Библиотека Культработника. Изд. МГСПС Москва 1924 г.

б) применение методов массовости в работе и в) способствование всестороннему гармоническому развитию личности в коллективе. Связь с иными секциями или кружками внесет в работу по физкультуре несравненно большее разнообразие, в результате чего —1) в занятия будут частично включены приемы, непосредственно физкультуре несвойственные, но ведущие массы к общей цели—единому всестороннему воспитанию и 2) иные отрасли клубной деятельности усвоят методы физкультуры, столь необходимые им при достижении той-же цели.

Революционно-классовый, коммунистический уклон физкультуры в СССР, в противовес кажущейся беспартийности буржуазного спорта и гимнастики в капиталистических странах, вытекает из самой сущности рабоче-крестьянской власти, из незакончившейся борьбы пролетариата за свое раскрепощение, из стремления использовать все пути, могущие поднять классовое самосознание рабоче-крестьянских масс и укрепить их классовую солидарность. Физкультура осуществляет его в рамках клубной деятельности следующими путями: 1) вовлечением в оздоровление и в физические упражнения широчайших пролетарских масс, что уже само по себе является классовым уклоном; 2) пересмотром существующих систем физических упражнений, отказываясь от таких, которые противоречат принципам пролетарского воспитания, имеют буржуазно-классовый характер, отвлекают массы от классовой солидарности, ведут к индивидуализации, к исключительному совершенствованию одиночек, к выделению личности над коллективом и не развивают самодеятельности масс: 3) введением физических упражнений общественно-воспитывающего порядка с максимальным использованием методов, могущих придать этим упражнениям революционный уклон: 4) проведением, в числе прочих, таких упражнений, которые бы способствовали поднятию военной мощи пролетариата и развивали в нем качества, необходимые при возможных столкновениях с капиталистическим миром.

Вверху—финиш бега на 200 м. на московском пятибории. Первым (слева) Суворов (ОППВ) вышедший победителем в пятибории. Обращает внимание четкая фотография работы т. В. Живаго. Внизу (слева) — прыжок в длину с разбега—момент приземления. Во избежание падения назад, прыгун, сгибая ноги в коленах, выбрасывает их вперед; в этом помогают ему и руки, которые резким махом выносятся вперед (фот. Петровский). В центре—финиш бега на 500 м. в женском пятибории. Первой приходит Гусева (Красная Пресня), отличающаяся хорошей техникой бегуна на средние дистанции и замечательным финишем, позволяющим ей делать большой просвет между ее конкурентами на последних 40—50 метрах. Прыжок лучшего прыгуна СССР в высоту Н. Фейта, прыгающего восточно-американским стилем. Момент за планкой, когда правая нога делает рывок вниз и ставит тело в вертикальное положение.

В. Живаго.

Как и в остальной клубной деятельности, в физкультуре приходится применять метод массовости. Об'ясняется это крайней отсталостью, их низким культурным уровнем, в отношении же физкультуры—истощением и угрозой вырождения пролетариата. Недостаток инструкторских сил и средств не позволяют развернуть работу, придав ей углубленный секционный характер, тем более, что масса в огромном большинстве предпочитает оставаться вне кружков, уделяя свободное время для упражнений естественного и

Физическая культура на Западе обнимает все возрастные группы, которые не чуждаются также и спортивных выступлений. Фотография изображает момент бега для стариков 70 лет, устроенный в Париже. Впереди победитель 72 лет. *Русс-Фото.*

увлекающего порядка. Понятно, что упражнения несложные, не требующие особенных навыков, доступные в любой момент каждому неподготовленному участнику будут в этом случае наиболее приемлемы, тем более, что состав часто меняется, одновременно с изменением состава членов клуба; при этом должны воспитываться навыки, ведущие к общему оздоровлению и влияющие в этом смысле на быт. Секционным же занятиям отводится дополнительная роль, когда отдельные члены коллектива совершенствуются в доступных для них и полезных упражнениях при условии согласования этой деятельности с деятельностью остальных секций клубов. Как клубные, так и физкультурные работники понимают под „гармоническим развитием"—„всестороннее развитие членов коллектива (клуба)", при чем в физкультурном отношении оно выражается в сочетании нормального проявления физических и психических сил человека, способного к длительному, напряженному труду без нарушения нормального отправления основных жизненных функций [3]).

В понятие„всестороннее гармоническое развитие" включаются не только психо-физические элементы, но и вопросы бытового, социального, политического, экономического, общеобразовательного и художественного характера Физкультура помогает клубам в этом отношении, включая в свою систему физических упражнений такие, которые помогают выйти за пределы узко-физического воспитания. Уделяя внимание вопросам профвоспитания, профгигиены и охраны труда она изучает профвредности, связывается с ЦИТ'ом, следит за достижениями НОТ'а, чтобы включить в свою программу занятия, ведущие к поднятию производительности труда: она ревниво следит за всеми новинками в военном деле, исследует способы повышения боевых качеств красного бойца, чтобы содействовать обороноспособности СССР; политразвитию она способствует агитсудами, живыми газетами-агитфизкультколлективами, включает в свою программу революционные инсценировки, революционные маршевые песни, участвует в агиткампаниях.

Наступившая эпоха государственного капитализма и социалистического накопления открывает перед физкультурой большое поле деятельности, хотя бы в таких вопросах, как уменье с наименьшей затратой сил достигнуть наибольшего и наилучшего результата и выдерживать нагрузку в работе. Физическое образование, по выражению Лесгафта, заключается в умении—„с наименьшим трудом, в наименьший промежуток времени производить наибольшую работу" [4]).

Это ли не почтенная задача для физкультурников в каждом клубе? Доказать товарищам, что от занятий физкультурой повышается производительность труда—значит победить. Разбить предубеждение к физкультуре широких рабочих масс, с'агитировать их, это уже явится очень существенной помощью клубам в их профессиональной и производственной работе. Но доказать надо на деле, приблизив соревнования к производству, организовав и трудсоревнования по различным отраслям труда между физкультурниками и нефизкультурниками. Для выполнения какой-либо работы, человек, кроме нормального состояния физиологических функций и физических сил, должен обладать достаточно развитой психикой и интеллектом, находящимися в тесной зависимости от физического здоровья. Развитие психики и интеллектуальных качеств физкультура включает в программу своих занятий, значительно расширяя тем об'ем своей деятельности и чрезвычайно облегчая работу клуба. Развитие таких качеств, как дисциплинированность, товарищество, взаимопомощь, внимание; находчивость, сообразительность и т. д.,—нужны каждому трудящемуся, а в физкультуре они развиваются до высших пределов. Кроме того, она уделяет много внимания мерам профилактического характера, благотворному влиянию солнца, воды и воздуха на организм закаливанию, оздоровлению быта, санаторному просвещению. Считаясь с тем, что рабочий клуб есть не школа, а воспитатель масс, занятия в нем по физкультуре не могли бы быть признаны удовлетворительными, если бы они не были тесно связаны с повседневной жизнью трудящихся; поэтому на физкультуру возлагается обязанность научить массы разумно, с пользой для здоровья проводить каждую минуту отдыха и применять несложные, но укрепляющие организм упражнения. Культ тела не входит в задачу физкультуры СССР и все, что ведет к узкой специализации, к рекордсменству и преклонению пред грубой физической силой должно быть решительно отвергнуто. Развитие должно быть действительно гармоничным и всесторонним. Только при таком условии физкультура выполнит стоящие пред ней задачи и оправдает то выдающееся место, которое она заняла в ряде других видов клубной деятельности.

Предлагаемые пролетарским массам физические упражнения должны втягивать в одновременную работу возможно большее количество мышц, так как только в таком случае достигается в короткий срок желаемый физиологический результат. Работа небольшого количества мышц вносит местное утомление, но не действует благоприятно на дыхание и кровообращение, т.-е. не укрепляет деятельности легких и сердца. Из физических упражнений, лучше всего действующих на эти органы и всесторонне развивающих мышц, надо отдать предпочтение естественным, не требующим специальных принадлежностей и подготовки, доступным массе и интересующим ее. Центральное место в таких упражнениях займут: ходьба, бег, прыжки, метания, борьба, плавание и, кроме того, летом крайне желательны прогулки за город, а зимой—ходьба на лыжах, катанье на салазках, бег на коньках. Разнообразная мускульная нагрузка должна сочетаться с одновременной разнообразной психической нагрузкой и позволять введение элементов политиче-

[3]) К. А. Мехоношин. „Физическое воспитание трудящихся"—статья в журнале „Физическая Культура" № 3—4 1923 г. и А. Зикмунд „Советская физкультура". Изд. „Новая Москва"—1924 г.

[4]) Лесгафт. „Руководство по физическому образованию детей". Часть 1-ая, стр. 262.

ского, художественного и т. д. характера. Выполнять такие задачи возможно лишь при условии выхода за рамки узкокружковой, замкнутой работы при широко-развитой общественности и самодеятельности самих физкультурников. Приближающийся зимний период надо использовать в двух направлениях: по линии массовой и лекционной работы. Сведя до минимальных размеров однообразные и утомляющие физкультурников показательные выступления, следует обратить большое внимание на „вечера самодеятельности“ и „массовые вечера“, агитлетучки, опираясь для этой цели на имеющийся кадр физкультурников, как на организующее начало, и связывая эту массовую деятельность с общеклубной массовой работой. По линии секционной работы надо обратить большое внимание на развитие самодеятельности кружковцев, чтоб каждый из них не жил только для себя, не ждал указки и не чувствовал себя беспомощным без инструктора, а проявлял инициативу и сознательность, участвовал в жизни всего клубного коллектива, как организующее начало. Таким путем физкультура выполнит свою главную воспитательную задачу.

Б. УЛЬЯНОВ

ДЕРЖАНИЕ РАКЕТЫ, ПОДАЧА И ЕЕ ВОЗВРАТ

Прежде чем говорить о различных способах подачи, о положении тела во время ее, о месте за линией, о лучших ее направлениях и других обстоятельствах, — необходимо сказать несколько слов о том,

Как держать ракету

В уменьи правильно держать ракету в руке, без сомнения, кроется залог успеха игры в теннис. Если вы начнете учиться играть в теннис, держа ракету тем способом, который покажется вам самым лучшим, но со стороны будет казаться неловким и неудобным, то вы усвоите плохой стиль.

Если вы привыкнете с самого начала неправильно держать ракету, вам будет трудно впоследствии отвыкнуть от этого. Игроки, которые играли много лет, держа ракету неправильно и достигли путем тренировки известных результатов, играли бы еще лучше, если бы научились правильному держанию.

Поэтому старайтесь с самого начала овладеть хорошим стилем. В этой главе, как и в последующей, будет изложено не то, что вам обязательно надо делать, а то, что является наиболее полезным.

Вы должны сами найти для себя наилучшие способы держания ракеты, ударов, бега и т. п.—они индивидуальны, могут и совершенно совпадать с указанными в настоящем очерке и несколько различаться от них. Важно только, чтобы эти отклонения имели свои разумные основания.

На приводимых ниже рисунках указаны лучшие положения ракеты в руке для ударов справа (рис. 1) и ударов слева (рис. 2). Эти удары значительно различаются между собой по способу выполнения, поэтому и положение ракеты для каждого из них различно.

Если вы начинающий, то, чем меньше вначале вы будете менять положение ракеты, тем лучше. Вначале нужно как можно меньше разбрасываться. При прогрессировании вы постепенно дойдете до правильного положения ракеты при ударах справа и слева настолько, чтобы применять эти положения совершенно бессознательно. При том и другом ударе ручку ракеты нужно держать крепко, но не судорожно. Пальцы должны быть слегка раздвинуты при ударах справа и сжаты для ударов слева. При ударе слева большой палец должен сзади поддерживать ракету. Помимо всего, ракету следует держать так, чтобы струны ее были выше кисти руки, что особенно важно при ударах „с воздуха“.

При игре в теннис нужно всегда следить за тем, чтобы рука не уставала. Весьма существенным условием для прогрессирования, а следовательно и залогом успеха, считается развитие в себе способности сохранять руку во время игры сильной, эластичной и свежей, что очень ценно для четкости удара. Для приобретения этих качеств никогда не надо держать ракету все время в одной руке. Есть игроки, которые, взявши ракету пред началом игры в правую руку, так и не выпускают ее до окончания партии. Про них, если и нельзя утверждать, что они никогда не будут хорошо играть, то с уверенностью можно сказать, что они сильно себе тормозят развитие точности в игре.

Необходимо держать ракету в правой руке только во время удара, остальное же время держать ее левой рукой за то место, где обычно ставится название ракеты, слегка прикасаясь к ручке пальцами правой. Таким образом, вся правая рука и кисть будут отдыхать. Левша должен все сказанное делать наоборот. При перемене стороны или же на пути от сетки к задней линии после розыгрыша мяча вы должны обязательно держать ракету в левой руке.

Точно также необходимо следить за тем, чтобы руки пред началом игры были тщательно вымыты. Это поведет к тому, что ручка ракеты всегда будет чистая, что, как мы увидим, является преимуществом в игре. Если вы не моете рук пред игрой, полагая, что они и так чистые, то они скорее вспотеют, пот перейдет на ручку ракеты и загрязнит ее, и как бы ракета ни была вам по руке, она все равно будет вертеться и мешать играть. Хорошо на этот предмет иметь химически чистые опилки.

Описанию различных видов подачи и ее возврата следует предпослать несколько замечаний о том, что представляет собой этот удар вообще и почему он так важен в игре.

„Servis“ или подача

это удар, который вводит мяч в игру. Но так как каждая игра состоит из розыгрыша нескольких мячей, вводящихся в нее одним и тем же игроком, то понятно, в каком выгодном положении находится последний.

Ловкость, уменье и техника подающего при каждом первом ударе сразу же может поставить противника в за-

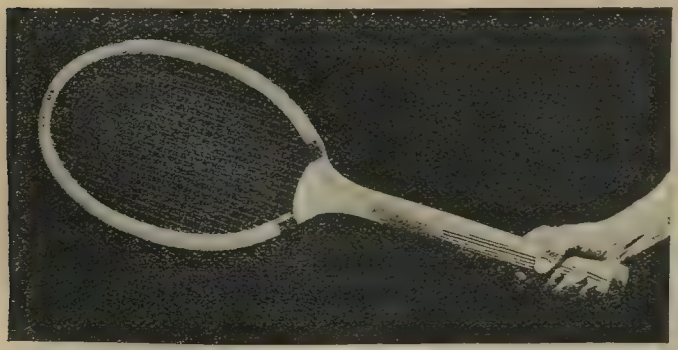


Рис. 1. Положение ракеты в руке при ударе мяча справа.

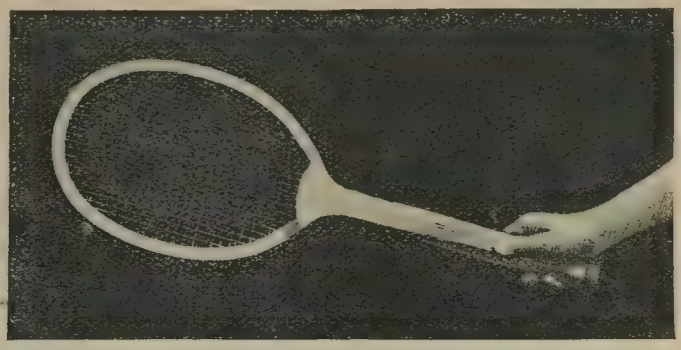


Рис. 2. Положение ракеты в руке при ударе мяча слева.

Правильное исходное положение при подаче.

труднительное положение, способное повлечь за собой проигрыш очка. Поэтому весьма ценным достоинством игрока считается уменье хорошо подавать, ибо подача—лучший способ нападения. Хорошо подав мяч, вы сразу занимаете выигрышное положение, между тем как вашему противнику нужно и время и уменье, чтобы овладеть инициативой игры. Пред состязанием, при выборе „стороны или подачи", непременно нужно брать подачу, если только стороны не особенно резко разнятся друг от друга по освещению, потому что, благодаря подаче, вы получаете преимущество в первой же игре, и каждая новая пара игр начнется с вашего преимущества в этом отношении. Говоря иначе, в состязании, окончившимся с нечетным числом игр, количество сыгранных с вашей подачей всегда будет на одну больше, чем у вашего противника. С четным же одинаково.

Характерным признаком хорошей подачи надо признать одновременное соединение трех ее качеств: нужной силы и длины удара с точностью его направления. Сила каждого удара, а в том числе и подачи, зависит от четкой совместной работы руки, плеча и тела, при правильном положении последнего.

При подаче вы не должны становиться лицом прямо к сетке. Положение корпуса должно быть под прямым углом к ней, для того, чтобы вы смогли получить сильный свободный размах. Для достижения хорошей силы удара, торс должен быть откинут сильно назад при согнутых коленях, а правое плечо опущено ниже левого. Вес тела вначале удара должен покоиться на правой ноге, отставленной назад.

Все искусство должно заключаться в том, чтобы заставить тело работать совместно с рукой, прибавляя ей силу своим выпрямлением.

Наклонив свой торс назад вместе с достаточно опущенным плечом и запрокинув голову, при правильном положении корпуса в отношении сетки, бросьте левой рукой мяч над головой, больше над правым плечом, чем над левым, и скорее назад, чем вперед. Последнее для того, чтоб удар выиграл в силе. Ваш взгляд должен быть прикован к мячу и как только мяч снизится до сферы достижения, его нужно ударить. Чем выше точка, в которой вы его пробьете, тем больше шансов на правильность удара. Ракета должна следовать за мячом и опуститься за левым коленом, ни в коем случае не останавливаясь на полпути, так как каждый игрок во время игры не должен делать ни лишних движений, ни лишних усилий, заботиться о разумной экономии своих сил и не растрачивать их понапрасну. Останавливая руку на полдороге после сильного размаха, вы затратите тем больше силы, чем сильнее был последний, предоставляя же ее инерции, вы сохраните силы, рука же сама будет остановлена корпусом. Вес тела вслед за движением руки должен быстро переместиться на левую ногу и равновесие его должно быть немедленно же восстановлено, в особенности, если вы собираетесь бежать к сетке. Если вы подбросите мяч слишком перед собой, то почти всегда вы пробьете его или недостаточно высоко, или в положении, неудобном для корпуса и потеряете, таким образом, преимущество подающего—первую атаку.

Очень порывистая и чрезмерно сильная первая подача—обычная ошибка начинающих. Сила первого и второго мяча должна быть почти одинакова. Вытренировать второй мяч довольно легко, если вы будете помнить, что весь смысл первого мяча, при подаче, заключается в том, что по нему вы регулируете второй, учитывая мысленно ту ошибку, которую только-что сделали.

Весьма ценно уметь, после ряда сильных подач, неожиданно сделать слабую или же, если ваш второй мяч обычно слабее первого, послать его очень сильно. В последнем случае противнику, приблизившемуся к сетке после первой неудачной подачи, нужно будет отступать назад, отчего ответ его потеряет в силе.

Если вы не обладаете настолько сильной подачей, чтобы держать принимающего противника далеко за задней линией, и все же намереваетесь, подав, бежать к сетке, то лучше подавать медленно летящим мячом, чтобы выиграть время и успеть подойти к ней. Длина подачи не менее важна, чем сила. Хорошей длины надо добиваться, до тех пор вырабатывая угол, под которым вы бьете мяч ракетой, пока не научитесь класть его около линии подачи противника. Достигнув этого, должно поставить себе за правило, всегда, не только на состязаниях, но и на тренировке, особенно внимательно относиться к этому углу, так как при небрежности потеря его не замедлит очень быстро обнаружиться. Совершенствование же поведет к тому, что вы настолько овладеете длиной, что сможете удлинять, или укорачивать мячи по своему желанию, когда найдете это целесообразным—вариации же в длине почти равноценны неожиданностям в силе. Хорошее направление считается особенно ценным качеством подачи, потому что оно может заменить иногда и отсутствие силы и недостаточность длины удара.

Никогда не надо подавать мяча к середине линии подачи. Вы должны стараться направлять его к боковым линиям отделения, лучше под левую руку противника, чем под правую, помня, все таки, что разнообразие в направлении тоже очень важно. Перед подачей вы должны установить направление, по которому намереваетесь послать мяч и иметь его мысленно в виду во время самой подачи, потому что, когда мяч подброшен, вы ни в коем случае не должны спускать с него глаз. Существенной причиной плохой подачи надо считать то обстоятельство, что игроки во время нее смотрят не на мяч, а на место, в которое хотят послать его.

Зная теперь, как нужно стоять для того, чтобы произвести с наименьшей затратой энергии наиболее сильный удар, как добиться достаточной его длины и наилучшего направления, вы должны выбрать за задней линией наиболее целесообразные места для производства подачи и вытренировать с них все вышеуказанные ее качества.

Места подач для одиночной и парной игр неодинаковы. Для одиночной игры наиболее выгодным будет находиться на несколько сантиметров позади центра задней линии. При подаче справа—немного вправо от воображаемого продолжения средней линии, при подаче слева—немного влево от него. Если вы не собираетесь после подачи тотчас же бежать к сетке, и если ваш противник играет длинными сильными ударами, то указанное расстояние от задней линии полезно увеличивать настолько, чтобы вам не пришлось сильно пятиться назад для принятия возвращенного мяча. При положении позади центра задней линии во время подачи, вы по окончании ее будете находиться в прекрасной позиции для защиты, в одинаковой степени как правой, так и левой стороны вашей площадки, и в ближайшем расстоянии от середины сетки, если вы захотите бежать к ней.

Что касается частных особенностей подачи в одиночной игре, то очень мало что можно добавить к сказанному относительно подачи вообще. Если вы не бежите к сетке, то хорошо иногда подавать косо для того, чтобы выбить противника из позиции. Бежать же к сетке после таких косых подач не всегда будет полезно, потому что они дают противнику много места, чтобы обвести вас.

В виду того, что в парной игре игрок защищает не всю площадку, а только лишь половину ее, то и место подачи за задней линией перемещается от центра ее к середине между боковой линией и воображаемым продолжением средней. С этого места вы лучше чем с какого-либо другого можете защищать как правую, так и левую сторону своего поля, а главное, отсюда кратчайшее расстояние к вашему месту у сетки, куда должны в парной игре немедленно стремиться после подачи. Если в одиночной игре иногда весьма полезны косые подачи, то в парной лучшей подачей надо признать подачу вдоль средней линии. Ваш партнер, в этом случае, может стать ближе к середине и защищать большее пространство, так как ответный удар вдоль боковой линии почти невозможен, сами же вы можете довольно легко оберегать свою сторону, мало опасаясь недосягаемого диагонального удара

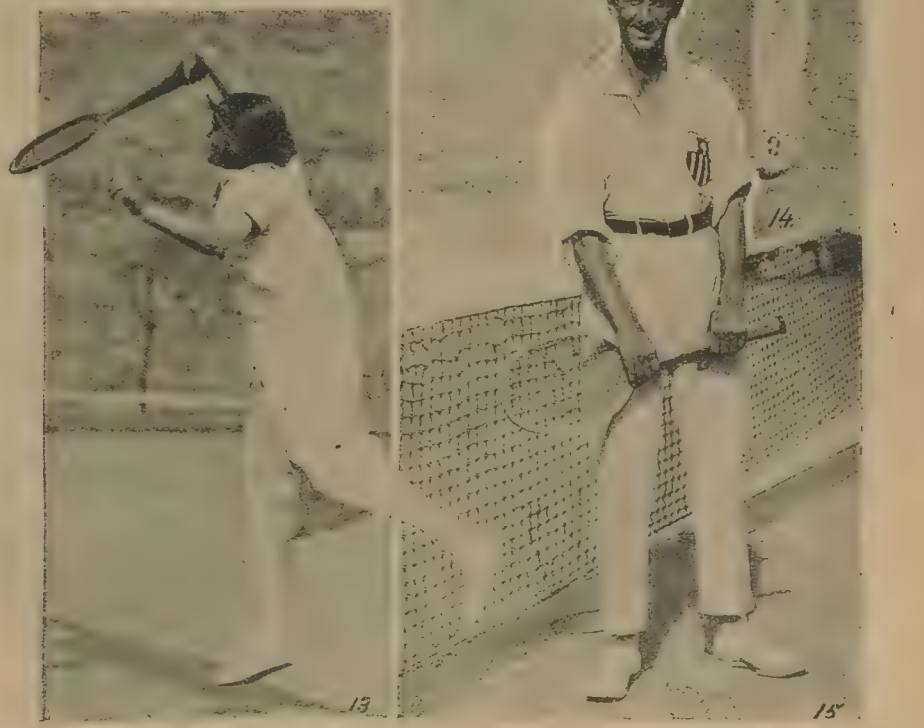
При косой подаче вы рискуете получить ответ или вдоль боковой линии, или очень косой диагональный. В первом случае ваш партнер должен сильно подвинуться к боковой линии и увеличить таким образом сферу вашей деятельности. Во втором, если даже вам удастся достать диагональный ответ, вы будете выбиты из позиции, что очень нежелательно.

В парной игре весьма важно, чтобы вы делали как можно меньше ошибок при первой подаче. Этим вы будете экономить нервное напряжение своего партнера, а главное, ему не нужно будет отступать назад перед второй подачей, которая у большинства игроков слабее первой. Из всего вышесказанного, однако, не следует, что в одиночной игре никогда не надо подавать вдоль средней линии, а в парной никогда не делать косых подач. Нужно помнить, что в теннисе всегда особенно ценны те удары, которые неожиданны.

Подача в смешанной парной игре, т.-е. когда играют в паре мужчина и женщина, должна быть такой же, в смысле направления, как и в мужской парной. Все равно, подает ли мужчина или женщина — подача должна направляться к средней линии. Места, откуда подача производится, значительно разнятся от мужской парной игры и зависят от того, кто подает—мужчина или женщина. Если подает женщина, то при подаче справа она должна стоять за задней линией у угла площадки для одиночной игры. При подаче слева—у угла площадки для парной игры. Такое положение наиболее выгодно, потому что ваши противники большей частью ведут свое нападение, посылая мячи вашей партнерше под левую руку, которая будет защищена в первом случае мужчиной, а во втором ограниченностью места. Расстояние вашей партнерши от задней линии во время подачи должно быть таким же, как и в одиночной игре, когда вы не собираетесь бежать к сетке и ожидаете сильный возврат мяча на заднюю линию. Место подачи мужчины в смешанной парной игре—там же, где и в одиночной, т.-е. на несколько сантиметров за задней линией около ее середины. В смешанной парной игре никогда не надо забывать, что игры, в которых подает мужчина, особенно важны для благоприятного результата.

Кроме вышеизложенного вначале способа обыкновенной подачи мяча, в теннисе существует еще так называемая „американская" подача, которая имеет свои преимущества и которую мы рассмотрим лишь в общих чертах.

Главная особенность этой подачи заключается в том, что вращение посланного мяча очень сильно и происходит не в направлении полета, а в правую или левую сторону от него, кроме того, в оригинальности прыжка мяча от земли. Мяч прыгает, в зависимости от приданного ему вращения, либо вправо, либо влево. Это обстоятельство приводит принимающего в некоторое замешательство, выбивает его из позиции и он должен потерять порядочно времени, если подача хороша, чтобы привыкнуть



Междугородные соревнования по теннису Ленинград — Москва на площадках МСФК. Наверху—москвич Вербицкий первый берет трудный мяч слева. Внизу слева—„сметч" Клочковой (Ленинград); справа—лучший игрок Ленинграда Кудрявцев, являющийся одним из наиболее вероятных кандидатов на первенство СССР.

к таким прыжкам мяча. Кроме того, она действует ему на нервы, что тотчас же сказывается и на других его ударах. Нельзя сказать также, чтобы такой способ подачи действовал благотворно и на самого подающего. Ему тоже нужно много силы воли, чтобы делать четко последующие за подачей удары.

Основное достоинство „американской подачи"— то, что она дает возможность подающему легко подходить к сетке, так как мяч летит, благодаря сильному вращению, медленно, а принимающий, ожидая, пока оно ослабнет, должен бить его очень поздно. Для того, чтобы сообщить мячу вращение вправо, нужно, чтобы при подаче мяч проходил по ракете справа налево от обода до обода. Не существует еще такого второго удара, при котором мяч так долго бы касался струн.

Вот приблизительно все, наиболее основное и существенное, что можно сказать, в кратких словах, относительно подачи. Покончив с ней, необходимо указать некоторые способы ее возврата как в одиночной, так и в парной игре, являющиеся элементарными для изучения.

Есть несколько способов возвратить подачу в одиночной игре. Вы можете сделать [сильный удар или по боковой линии, или по середине, или поперек площадки. Если вы принимаете подачу, не сводите глаз с мяча и абсолютно игнорируйте противника, в особенности, если он бежит к сетке. Это важнейшее правило как при приеме подачи, так и в дальнейшей игре. Вы никогда не должны смотреть, где находится противник. Вы должны это чувствовать. „Свечу" при возврате подачи в одиночной игре вы должны употреблять возможно реже. Не следует также брать подачу очень низкими мячами, если ваш противник не бежит к сетке.

Если вы принимаете с правой стороны, самый правильный возврат будет—сильный удар по боковой линии под левую руку противника. Если вы играете с левой стороны, то самый полезный возврат—сильный удар поперек площадки, не очень короткий, поближе к линии. Если ваш противник бежит к сетке после подачи, очень хорошо сделать медленный удар над самой сеткой, вдоль линии или поперек площадки, нежели стараться пробить мяч сильно, рассчитывая на скорость. Противник принужден будет принять ваш медленный ответ, когда мяч будет близок к земле, что весьма неудобно для удара.

Что касается возвратов подачи в парной игре, то как на особую характеристику их можно указать, что они или минимальной высоты над сеткой, или очень высоки.

Из важнейших ответов можно указать на следующие: *) удар прямо вдоль боковой линии, если партер подающего занял позицию ближе чем следует к середине. Удар прямо вдоль боковой линии, если вы сделали вид, что даете диагональный удар и ввели противника в заблуждение. Диагональный удар, как можно ближе к сетке и по направлению к внешней боковой линии, чтобы противник не мог поспеть и взять мяч с воздуха. Сильный, низкий удар вдоль средней линии, особенно, если после нескольких диагональных ударов подающий подбегает к сетке, оберегая боковую линию, а партнер его защищает свою. Сильный и неожиданный удар, направленный прямо в партнера подающего,— этот удар следует применять лишь в редких случаях, так как главное его достоинство – неожиданность. Высокий удар через голову противника, стоящего у сетки. Высокий удар через голову подающего, этот удар можно применять с большим успехом, когда подающий, каждый раз после подачи быстро подбегает к сетке. Если противникам и удастся взять этот мяч, отбежав к задней линии, то все-таки вы имеете то преимущество что противники должны были отступить от сетки, что дает вам возможность занять сильную атакующую позицию.

Многие игроки считают, что принимающий должен одним крайне сильным ударом покончить с мячом навсегда и отвечают на всякую подачу, независимо от ее характера, сильным ударом, от которого мяч часто летит или прямо в сетку или за пределы площадки. Хорошее направление много важнее силы в игре в теннис. Гораздо лучше ответить на подачу ударом, причиняющим противнику много неудобств, сбить его с позиции и самому повести атаку у сетки.

О возвратах подачи в смешанной парной игре можно сказать, что они аналогичны только что расмотренным в одиночной и парной игре, с тем лишь отличительным признаком, что в смешанной парной игре возврат мяча высоким ударом через голову противника употребляется значительно чаще, чем в парной. Женщине необходимо вполне хорошо научиться владеть этим ударом, так как им часто приходится пользоваться в этой игре.

*) Э. Бирс. Тактика игры для четырех.

Международные соревнования по теннису Ленинград—Москва на площадках МСФК. Наверху—ленинградец Шпигель подает мяч своей характерной „американской" подачей. Внизу слева—чемпион СССР 1924 г. Суходольская (Ленинград); справа Александрова (Москва), блестяще выигравшая матч у Суходольской.

ПРАВИЛЬНЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ГРЕБОК НА РАСПАШНОМ ВЕСЛЕ

Прилагаемые фотографии гораздо лучше всякого пространного описания характеризуют основу „академического" гребка.

Подобный гребок, могущий быть воспроизведенным на любой лодке, соответствующим образом переоборудованной и достаточно легкой, ценен для нас, конечно, не тем, что при его посредстве достигаются максимальные скорости.

Если вдуматься в этот самый факт наибольшей быстроты, то вполне очевидным станет, что быстрота является следствием наиболее продуктивного вложения силы гребца. Продуктивность же, помимо всего прочего, обусловливается тем, что работа происходит при самом удобном положении тела. Лишь качание корпуса сплошной колонной, с прямой поясницей, развернутыми плечами и выдвинутой вперед грудью позволяет на больших дистанциях переносить без вреда для организма значительную нагрузку. Поэтому-то и самая гребля ценна для нас лишь постольку, поскольку культивируется она технически правильно, развивая легкие, мускулатуру плеч, груди, спины и живота. Влияния свежего воздуха, отраженных солнечных лучей и близости воды, ценные сами по себе, могут быть сведены на-нет уродующей тело неправильною техникой.

Вместо пространных описаний мы предлагаем здесь вниманию читателей нижеследующие рисунки.

Рис. 1. Заносс. Гребец под'ехал вперед на подвижной банке, согнув и несколько раздвинув колени (на академической лодке, благодаря большому раскату банки, последние ближе подойдут к груди). Обратить внимание на то, что вся спина и в частности поясница остаются абсолютно прямыми. Лишь плечи несколько подаются вперед. Для того, чтобы сохранить эту прямизну, лучше вначале не наклонять корпус через меру.

В самом конце под'езда руки быстро несколько поднимаются вверх, освобождая рукоять от своего давления. Лопатка весла сейчас же при этом входит вертикально в воду, где и останавливается полуавтоматически в положении полного погружения, ибо наружное плечо весла (часть весла между рукояткою и „каблуком", лежащим в уключине), будучи облегчено на вес вытесненной им воды, приходит в состояние равновесия с плечом внутренним.

Рис. II. Проводка. Так же, как и на заносе на проводке корпус остается абсолютно выпрямленным. Самый начальный момент тяги производится не распрямлением тела в пояснице, а отведением плеч назад (сокращаются ромбовидные и трапециевидные мышцы плечевого пояса). Лишь предварительное сокращение этих мускулов позволяет легко передать дальнейшее давление на поясницу (длинные разгибатели спины), не боясь за то, что она „скрючится" на ударе.

Т. к. плечи, поднимаясь на проводке, описывают дугу, то надо следить, чтобы по такой же дуге не пошла и рукоятка (вызовет „топление" весла). Поэтому, вплоть до выпрямления корпуса лучше несколько надавливать кистями на рукоятку.

Ноги остаются согнутыми и банка не сдается вплоть до того момента, пока корпус не перейдет через вертикаль. Тем не менее, и до того ноги с силою упираются в подножку.

Рис. III. Конец проводки. Ноги выпрямляются (оставаясь все же немного согнутыми в коленях, что облегчает переход к последующему под'езду). Корпус откидывается на 30 - 35° за вертикаль. Движение банки и корпуса кончаются одновременно. Во всяком случае, нельзя задерживать отвал корпуса, завершая его уже после остановки банки, т. к. это затрудняет последующее его выпрямление. Руки начинают сгибаться сейчас же после того, как корпус перейдет через вертикаль. Локти ведутся как можно ближе к телу. Уровень, на котором рукоятка касается груди (нижние ребра), виден на рисунке. Практически при данной высоте уключины и степени наклона корпуса назад он обусловливается тем требованием, чтобы лопатка до самого конца шла в положении полного погружения.

Рис. IV. Выбрасывание рук и выпрямление корпуса. Как только закончена проводка, т.-е. сдана банка и откинут корпус, руки быстро, но мягко и коротко нажимают на рукоять, чтобы вертикально извлечь лопатку из воды, затем вращением кистей ставят ее в горизонтальное положение и сами молниеносно выбрасываются по горизонтали вперед вплоть до полного выпрямления.

Сейчас же после выворачивания лопатки одновременно с выбрасыванием рук производится быстрое выпрямление корпуса силою брюшных мускулов. Для того, чтобы с достаточной энергией произвести это выпрямление, надо пятками ног упереться в подножку, а под'емами в подножечные ремни.

Начало под'езда. Вслед за полным выбрасыванием рук и распрямлением корпуса начинается медленный под'езд на банке. Но в то время, как последняя идет первую четверть своего пути, корпус остается выпрямленным (это тот момент, когда можно оправиться после сильного напряжения проводки и под'ема). Лишь затем начинается постепенное склонение корпуса, сопровождаемое некоторым ускорением движения банки, вплоть до достижения полного заноса.

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 7

Рис. 6

На снимках инструктор МГСПС—К. Мельников-Морарь.

Фотография нашего фото-корреспондента *В. Живаго.*

Рис. V, VI, VII. Работа гребца, видимая в поперечном разрезе к ходу судна. Все качания корпуса должны происходить строго в плоскости хода судна. Это обеспечивает от боковой качки и одно лишь придает правильность и непринужденность движениям. Некоторое отступление допускается лишь для достижения более длинного заноса. Здесь наружное плечо, оставаясь на той же высоте, немного выносится вперед, (пальцы этой руки держат сперва рукоятку лишь крайними суставами). Впрочем, в самом начале проводки, как только плечи убираются назад, нарушенная симметричность сейчас же восстанавливается.

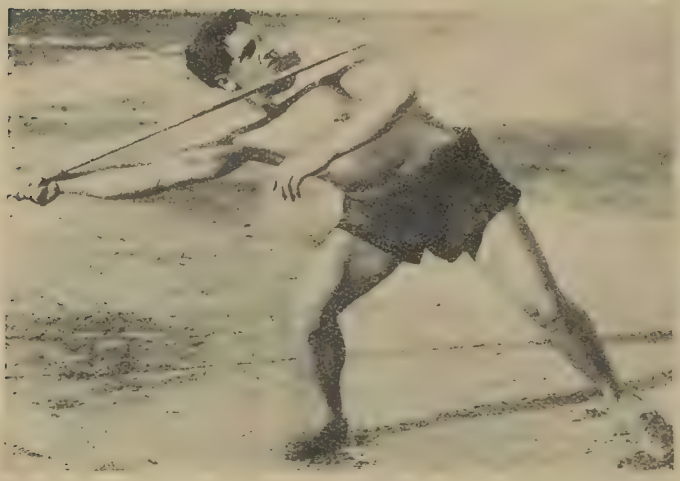
В заключение остается указать на то, в каком темпе чередуются все вышеуказанные движения.

Темп в гребле—счет в $^3/_4$. В минуту нормально делается от 26 до 32 ударов, т. е. на удар приходится около 2 секунд. Предположим, что удар производится в $1^1/_2$ минуты. В таком случае счет в $^3/_4$ означает, что на проводку и выпрямление корпуса приходится $^1/_2$ секунды, на занос 1 секунда.

Итак, в ударе две резко отличные стадии: страшно быстрая проводка, под'ем корпуса и выбрасывание рук и плавный медленный занос.

На быстром темпе проводки нужно особенно внимательно следить за тем, чтобы лопатка опускалась в воду без опоздания (непременно до начала тяги корпуса) и вынималась из нее не преждевременно (лишь по окончании от'езда и отклонения корпуса).

Техника легкой атлетики



На наших фотографиях заснят выдающийся русский метатель Анатолий Решетников (Ленинград) в момент метания копья. Снимок слева показывает положение метателя перед поворотом лицом к направлению полета. Правая нога, на которую переносится центр тяжести, плотно стоит на земле полусогнутой. Правая рука держит копье около уха над плечом; левая рука, согнутая, находится перед грудью. Следующий снимок—поворот метателя в сторону направления полета. Рука с копьем заносится назад для преобретения большего размаха перед выбрасыванием. Левая рука отходит несколько от груди вперед с тем, чтобы в последующий момент резко отвести ее назад и тем пособить выдвиганию правого плеча вперед.

К. Ждановский.

ГОТОВЫ-ЛИ?

Еще в конце 1924 г., в дни VI с'езда профсоюзов, всякому, нарисовавшему современную картину физкультуры в профсоюзах, не поверили бы, а то и просто обозвали фантазером Но уже зимой, несмотря на удручающее состояние погоды, можно было видеть, что дело начинает расти.

Но первым этапом, показавшим по всему СССР, что союзы начали дело не на шутку, был день 1 мая и связанное с ним воскресенье 3 мая.

Ясно, что подготовленность должна определяться не только показной стороной, а реальной работой в данной области. Признаком того, что работа по линии не только межсоюзных организаций, но и отдельных союзов, пошла, может служить тот факт, что при всех крупных губотделах создается кадр губинструкторов, при каждом ГСПС есть комиссия по физкультуре. Не обязательно, чтобы было платное „бюро"; в большинстве это комиссия из наиболее активных союзов по физкультуре в данной области (местности).

Работа мест по линии ГСПС

Если сейчас бросить беглый взгляд на отдельные места, можно сразу увидеть, что работа велика. Так, например, Алтайский губпрофсовет от 9/ V с/г. точно наметил план летней работы. Тут не только общие указания, но директива об обязательном обследовании всех занимающихся физкультурой и укомплектовании библиотечки физкультлитературой. Договоренность с СФК налицо – поставлен вопрос об организации ГСФК центральной профсоюзной площадки. Введена ФК и в домах отдыха.

Очень энергично приступил к работе совпроф на Дальнем Востоке.

По самым скромным материалам можно судить о большой работе. В Туле председатель СФК т. Еврейнов—пред. ГСПС. Тут самое интересное то, что сам ГСФК просил профсоюзы взять все в свои руки на предприятиях, так как ясно, что в „Красной Кузнице" физкультуру должны ставить сами союзы, в первую очередь. ГСПС взял в свои руки знаменитый тульский мото-вело-трек, приобрел лодки и пр. Энергично повела работу и Тверь на „Пролетарке" и в других местах. Очень большую работу проделали союзы Костромы и Иваново-Вознесенска. В первом развернута работа вообще хорошо, а кроме того в июне ГСПС открыл прекрасную водно-экскурсивную станцию и еще более развернул вело-экскурсивное дело. В Иванове-Вознесенске профсоюзами сооружен заново стадион. Говорить о Ленинграде и Москве не приходится, так как о них и много пишется и говорится. Закавказские организации также можно поставить на одно из первых мест. Мы бы сказали, что недостаточно энергично повели работу еще Северо-Кавказские союзы.

Мы имеем очень ценные попытки в Иркутске по введению „коррегирующих" упражнений. Сибирские союзы за последнее время тоже развернули работу.

Совсем неважные дела на Урале. Нельзя не остановиться на работе Украины—ВУСПС. Там проделана значительная работа Но есть кое-какие слабые моменты в работе. С одной стороны, мы имеем такой перегиб, как в Киевском ГСПС, где бюро физкультуры создало у себя совершенно аналогичные секции и с теми же правами, как и в ГСФК, а с другой—сам К. О. ВУСПС дал указание, что в спортивном отношении все руководство оставлено за СФК. Ясно, что это ошибка, так как спортивной работой союзы должны руководить, и она будет исправлена.

Безусловно первыми по налаженности к лету в большинстве мест являются железнодорожники. За ними идут текстильщики—об этом с несомненностью говорят Кострома, Иваново-Вознесенск, Ярославль, Владимир, Москва и др. Сейчас большим толчком, вообще по выявлению союзной подготовленности, послужил устраиваемый в сентябре 1 праздник. Очень сильно двинулись вперед совслужащие, а за ними идут металлисты, горняки и др. при чем в одних местах одни, а в других другие могут считаться первыми по налаженности работы к этому лету. Так, в Архангельске очень большую работу проделывают деревообделочники, значительную работу в Москве и Ленинграде сделали химики (правда, главным образом, по резиновой промышленности). Москвичи даже на „Каучуке" создали команды „пушболистов".

Печатники очень сильны в Грузии. Это единственный союз Грузии, который будет принимать участие в союзном празднике. Значительны по силе в Полтавщине и Киевщине сахарники (с настоящими сахарниками нельзя путать московских „сахарников"), но у них, как и у строителей, сезонность работы очень влияет на результаты. У рабпросовцев работа только разворачивается, и то, пожалуй, больше по домам отдыха. Совершенно почти нет работы у Рабземлеса, Нарпита и Рабиса. Очень еще недостаточно, несмотря на большие возможности, идет работа у водников.

О материальной базе

Если говорить об отпускаемых средствах, то хотя сейчас мы не можем говорить о точных цифрах, но что можем констатировать, они безусловно выше, нежели зимой, а тем более год назад. Что очень ценно—это начало снабжения физкультуры по твердым сметам. Некоторые союзные организации пошли уже по пути хотя бы приблизительного исчисления стоимости каждого физкультурника. Так, Одесский ГСПС при составлении сметы исходил из 40 к. на одного физкультурника в месяц. Мы здесь не говорим о точности или достаточности данной цифры, но это уже крупный шаг. В то же время почти все союзные организации пошли и по пути изыскания средств хозрасчетом. Устройство платных зрелищ, эксплоатация водных станций, хотя и по очень дешевой цене, дает очень солидные средства, стимулирующие большие начинания в союзной физкультуре (Москва, Кострома, Ленинград и др.).

Есть еще один крупный минус. Это попытка физкультурников обмундировываться до сих пор за счет союзов.

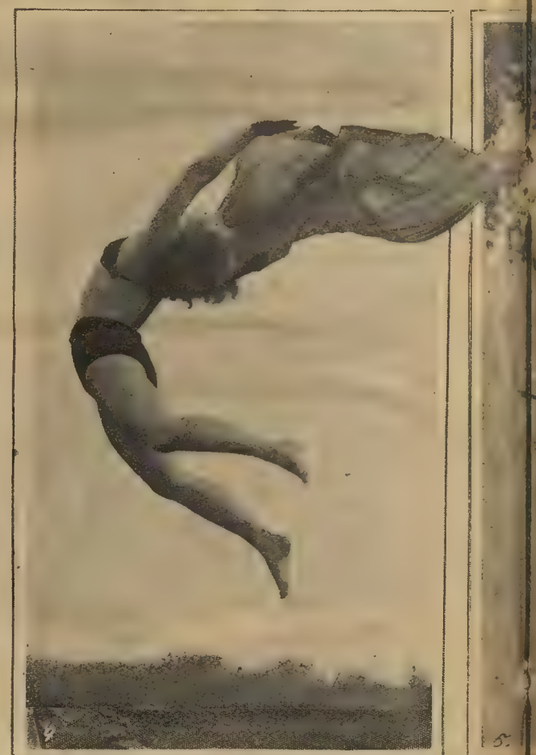
Большинство союзов уже отошло от этого, создавая рабочий кредит на обмундирование, но кое-где еще можно наблюдать остатки „Собеза". Это, надо полагать, текущим летом будет ликвидировано.

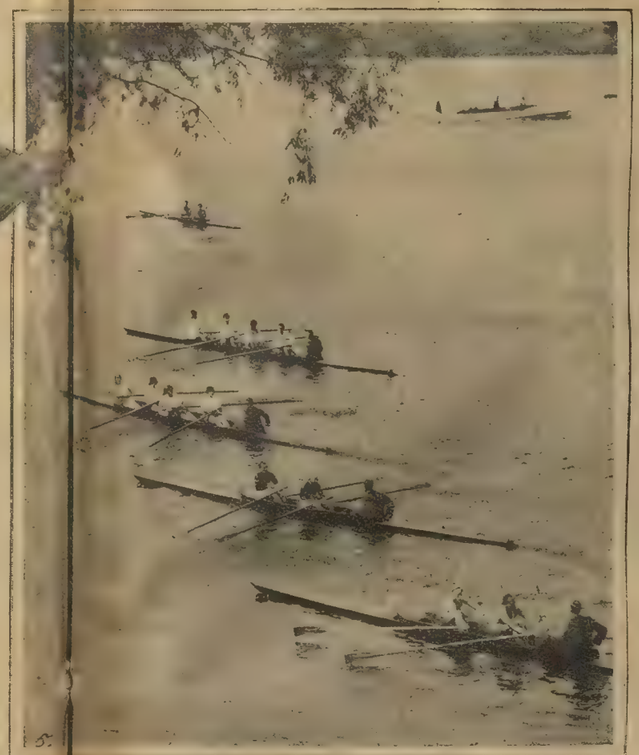
Заключение

Как мы указывали выше, подготовка к первому союзному празднику сыграла очень большую роль в повышении физкультурной работы профсоюзов. Организация праздника была бы, вообще, немыслима, если бы участвующие союзы не были бы достаточно подготовлены.

Праздник заставил все без исключения союзы посмотреть более внимательно на свою физкультуру. И несмотря на новизну работы, уже сейчас с несомненностью ясно, что подготовленность, и очень большая, союзов к сезону налицо.

НАШ ФОТО-ГЛАЗ





КАК РАБОТАЮТ ФОТО-КОРРЕСПОНДЕНТЫ „ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“

Физкультурная фотография должна одновременно удовлетворять двум требованиям: 1) точности воспроизведения технических моментов и 2) художественности выполнения в смысле выбора положений, компановки и изображения типично-физкультурных элементов в рельефном, привлекательном виде.— Первое условие имеет за собою огромное методическое значение: хороший снимок с успехом заменяет длинные и не всегда понятные технические об'яснения.—Второе условие включает сюда же мощный агитационный момент. Красота, ловкость движений человеческого тела, обстановка, в коей физупражнения производятся (жаркое солнце, освежающая вода, зелень), наконец, даже, организационные моменты (занятия с пионерами, взрослыми и т. д.)—все это лучше любого иного призыва может завербовать физкультуре новых сторонников. Настоящие снимки, принадлежащие нашим московским фото-корреспондентам, думается, достаточно оттеняют наш прогресс в области спортивной фотографии. Здесь найдете вы и спортивное движение в сочетании с демонстрацией воздействия природных факторов (снимки 1, 2, 4), и соединение последнего элемента с организационным началом (сн. 6, 7—молодняк на купаньи) и просто красиво компанованные массовые спортивные моменты.

1 и 7—С. Красинский. 2, 3, 4, 5—В. Живаго. 6—Г. Носса.

С. ШИТИК

МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО МАССОВЫМ ИГРАМ СО ВЗРОСЛЫМИ

Методика массовых игр с молодежью, начиная с 16 лет и со взрослыми почти совершенно не разработана в нашей литературе. Классификация игр, требования, пред'являемые к руководителю, подход к играющим, подбор игр и т. д.—все это вопросы, нуждающиеся в серьезной проработке.

Переходя к существу вопроса о методике массовых игр со взрослыми, надо оговориться, что под массовыми здесь понимаются игры, доступные любому, неподготовленному игроку, имеющие очень небольшое количество правил, не требующие предварительной сыгранности, тренировки и сложных принадлежностей. К массовым отнесены все так-называемые, „подвижные" игры физические, хороводные (игры с песнями), ритмические, драматические, клубные, комические, народные игры типа городков, русской лапты, бабок, а также новейшие игры с мячом, как пуш-бол, кеч-бол, медицин-бол и др. В противовес массовым, атлетические игры требуют от играющих большой техники, сыгранности, предварительной тренировки и нередко сложных снарядов и специальных площадок.

К атлетическим мы относим такие игры, как футбол, баскетбол, теннис, хандбол, ватер-поло и т. п.

Работа по массовым играм включает в себя целый ряд различных моментов, из которых главнейшими мы намечаем следующие:

Руководитель массовых игр

Требования, пред'являемые к руководителю массовых игр, чрезвычайно сложны и разнообразны; он, прежде всего, должен быть всесторонне развитым: он физкультурник, артист, культработник, военспец; он—идейный вождь, организатор и вдохновитель разумных развлечений. От руководителя не требуется, конечно, „хватать с неба звезды", но он должен быть всегда в курсе текущей общественной и клубной жизни, свободно ориентироваться в вопросах политики, экономики, культуры, просвещения, профработы. Он воспитатель и вся его деятельность должна быть пропитана любовью к рабочим и крестьянам. Руководитель тверд в своей основной линии, настойчив, непреклонно идет к намеченной цели, не забывая предоставлять инициативу игрокам. В играх со взрослыми роль руководителя часто сводится к „регулированию" и „наблюдению". Это он должен иметь в виду, не забывая одновременно, что он об'единяет большей частью людей, слабо организованных, неопытных, находящихся сплошь и рядом под разлагающим влиянием улицы или извращенной домашней среды. Пред'являя требования к другим, руководитель должен быть строг к себя: никогда не опаздывать, держать свое слово, быть честным, правдивым, скромным, сдержанным, но жизнерадостным. Он должен поддерживать бодрое настроение у играющих, помогать их инициативе и переходу на самоусовершенствование. Чтобы выполнить свое воспитательное назначение, руководитель должен быть всегда в курсе новейшей литературы по вопросам педагогики, внешкольной работы, физкультуры. Недопустимо, когда он к своей работе и к играющим относится „показенному", но и фамильярность неуместна—где она появляется—там атмосфора стала портиться, игроки садятся на шею руководителя. Кроме любви к играющим руководитель должен любить игры, как метод воспитания—тот активно-творческий метод, который способен заставить участников забыть обо всем, который развивает в них все необходимые качества до максимальных пределов. В обращении с игроками у руководителя не должно быть ни одной фальшивой нотки. Масса очень чутка и она легко разберется—искренен или нет руководитель. Лишь только она заметит в руководителе неуверенность или заискивающие нотки—немедленно пропадает товарищеское уважение к нему и сходит на нет его воспитательная роль. Проводя игры, руководитель не должен искусственно усиливать их развлекающую сторону, паясничая и подлаживаясь под играющих. Уверенно и настойчиво ведя свое дело он следит за собой и изучает игроков. Отношение ко всем у него ровное: выделяя, как пример, лучших, нельзя давать им повода зазнаваться. Постепенно втягивая в физкультурную жизнь играющих, руководитель подбирает себе из их среды помощников—то основное ядро, вокруг которого постоянно будут группироваться желающие поиграть. Руководитель не должен забывать, что игры есть метод втягивания масс в работу по самоусовершенствованию и в оздоровление. Проводя различные игры, он заботится об их разностороннем влиянии на организм, психику и интеллект, не допуская одностороннего увлечения одной какой-нибудь игрой. От руководителя не требуется рекордсменства и выставления на показ своего превосходства. Всегда помня, что игры являются не самоцелью, а средством психо-физического воспитания, он убеждает игроков в необходимости занятий различными играми, развивающими всесторонне и старается повышать уровень развития худших, слабо успевающих игроков, а не занимается исключительным совершенствованием лучших. Наоборот, он лучших использует, как организующее начало: лучшим певцам поручает организовать общее пение; более ловким в физическом отношении дает задание изучать атлетические игры; более способные в драмискусстве должны подготовить массовую инсценировку и т. д. Одной из главнейших задач руководителя является пробуждение самодеятельности в играющих. Плох тот руководитель, у которого занятия проходят безукоризненно, но, после его ухода, участники игр остаются беспомощными, не научились сами организовываться и не применяют в быту показываемых им приемов или разумных развлечений. Самодеятельность может осуществляться только там, где развилось товарищество коллективизм, где масса внутренне спаяна, где самодисциплина (сознательная дисциплина) пустила глубокие корни, перешла в автоматизм и не носит внешне-показного характера. Всю свою работу руководитель согласует с данным клубом или культурно-просветительной организацией, а также с различными кружками или секциями, с таким расчетом, чтобы проводимые им игры содействовали переходу масс на углубленную, секционную работу. Не менее важной, если не более, является связь руководителя с ячейками РЛКСМ и РКП для усиления политического влияния на об'единяемые в играх массы. Руководитель, наконец, должен так вести занятия, чтобы быть авторитетом для их участников, давая отдельным лицам указания, какие виды индивидуальных, повседневных упражнений нужны каждому, проводя беседы о значении физкультуры, о взаимоотношениях, улаживая споры. Он умеет во-время пошутить, но и во-время „одергивает" дезорганизаторов. Все недоразумения руководитель улаживает с полной беспристрастностью. Он справедливый судья, не поддающейся ничьему влиянию. Работа по играм внешкольным порядком тем труднее, что все играющие собираются добровольно и административные меры воздействия здесь недопустимы. В играх веселых, сопровождающихся шумом и беготней, участники часто забываются и воспитание их идет очень медленно. Чем менее дисциплинирована масса, тем больше требуется напряжения от руководителя.

Подготовка занятий по играм

Никакие шаблоны не в состоянии предугадать всех возможностей при организации игр со взрослыми. Поэтому первое, что должно встать перед руководителем при подготовке занятий—это предварительное изучение непосредственных задач данной культурно-просветительной организации, состава ее членов, их профессии, бытовых и национальных особенностей. Предварительное знакомство с той массой, которая будет играть, установление связи с администрацией, ячейками РЛКСМ и РКП имеют решающее значение. Легче руководить играми там, где профессия занимающихся однородна, где ее дурное влияние на организм оказывается меньше, где она сама воспитывает коллективизм. Не то будет с теми игроками, которые различны по профессиям,

где состав часто меняется, где нет внутренней спайки иди же чувствуется дурное влияние улицы, с ее разгулом, кабаками, хулиганством. Культурный уровень массы тоже много значит: чем менее она развита, тем труднее с нею заниматься. Много поможет познакомиться с массой предварительная беседа, во время которой подбирается группа помощников руководителя, преимущественно по вопросам обслуживания, художественным, по подготовке принадлежностей, площадки или зала. Вместе с этими товарищами намечаются и проводятся в жизнь санитарные мероприятия. Из среды же более развитой молодежи руководитель подбирает себе помощников для непосредственного проведения игр, исходя из расчета, что в одной группе играющих лучше всего иметь 30 человек. Те же товарищи могут быть ему помощниками при проведении игр на экскурсиях. Размер помещения для одной такой группы должен быть не менее 15+30 шагов. Площадка не может быть проходной; она оборудуется скамейками; желательно иметь площадку, обсаженную деревьями и покрытую травой; размер площадки желателен не менее 30+60. шагов. При проведении игр в помещении лучше всего пользоваться гимнастическим или зрительным залом, удаляя всю мебель, а зрителей усаживая в одной стороне. Зал должен хорошо вентилироваться и тщательно выметаться. К подготовительным работам относится разработка программы занятий по играм и планы отдельных уроков. Здесь надо учесть общий уровень развития, психологию и утомляемость игроков. Много надо предусмотреть в программе, но здесь нет возможности касаться подробнее этого вопроса. Остается лишь указать, что возрастные, индивидуальные и профессиональные особенности при планомерном проведении игр играют чрезвычайную роль. Регулярные занятия играми должны предусматриваться в программах двух периодов—летнего и зимнего. Тот и другой имеют свои особенности. Зимой и осенью длинные холодные вечера собирают всех в помещении, где меньше места, где идет усиленная культурно-просветительная деятельность. Поэтому зимой игры имеют большой уклон в сторону драматических, клубных, ритмических, хороводных. Летом длинные теплые дни манят на площадку, хочется больше двигаться и подбор игр усиливается за счет физических и атлетических. На каждый период намечается 20—30 игр в различных вариациях, из расчета, что занятия будут происходить два раза в неделю по 1—$1^1/_2$ часа и каждая игра будет переиграна 5—6 раз. На каждый урок руководитель намечает проведение 5 игр. При подходящих условиях он может включить в программу изучение элементов легкой атлетики, индивидуальной и дыхательной гимнастики, приемов защиты и нападения, как самостоятельную дополняющую часть, или же знакомит с этим играющих в процессе самих игр. Подобранные на основе вышеуказанного игры руководитель группирует и распределяет в планы уроков. План урока строится по кривой физического и психического напряжения с тем, чтобы первая часть урока 30—40 минут шла с постепенным повышением. В эту часть включаются 3 игры: первая дисциплинирующая, приучающая к автоматизму; следующая с усилением психо-физического напряжения и третья—дающая некоторый отдых. С середины урока минут 15—20 дается игра с максимальным напряжением и, в заключение, идет игра успокаивающая физически, но оставляющая психику несколько приподнятой. На примере это можно показать следующим образом:

1-я игра — Кривое зеркало—15 мин.
2-я „ — Колесо „ „
3-я „ — Мяч в воздух „ „
4-я „ — Гонка (в вариациях) — 20 минут
5-я „ — Ильич-Ленин 10 минут.

Урок желательно закончить маршировкой с пением, купаньем, душем

По такой системе игры следует проводить в зале, на площадке и на массовых экскурсиях. Для облегчения подбора игр мы рекомендуем игры физические делить на следующие группы: 1) со стойкой и ходьбой, 2) с коротким бегом, 3) с длительным бегом, 4) с прыжками, 5) силовые, 6) с метанием и ловлей. Такое деление облегчит составление планов урока, схема которого выразится в следующем:

Игра с ходьбой и стойкой	10—15 минут
Игра с коротким бегом	10—15 мин.
Игра с метанием, ловлей, хороводная, ритмическая	10—15 мин.
Игра с длинным бегом, с прыжками, силовая	20 минут
Игра драматическая, клубная	10—15 мин.

Группа физкультурников сов. парт. школы 5 созыва 1925 г. в гор. Луганске.

При занятиях на площадке урок может строиться на более длительной игре, как городки, русская лапта и др. с введением дополнительно 2—3 игр с бегом, стойкой, с маршировкой и купаньем.

В заключение, руководитель не должен упустить одного важного момента —это подготовка принадлежностей для игр. Хотя игры и не требовательны в этом отношении, но такие снаряды, как мячи, флажки, булавы, гимнастические палки, мел, веревки, походная аптечка должны быть во-время приготовлены.

Организация занятий

Правильная организация вначале освобождает руководителя от хлопот в дальнейшем. Поэтому уборка площадки, проветривание и подметание помещения надо во-время производить силами самих же игроков. Для поддержания порядка во время игр со стороны зрителей следует ввести дежурство игроков, инструктируя дежурных. Доступ зрителей ни в коем случае не следует запрещать, с одним лишь условием, чтобы они или принимали участие в играх или же находились в отведенном месте—не мешали. Часто зрители просятся, чтобы их приняли в игру, в особенности, если она им хорошо знакома или понравилась. Это надо поощрять и принимать новичков без отказа, но требовать соблюдения гигиенических правил: не курить, не грысть семячек, снять лишнюю одежду и т. д. Относительно одежды: не надо требовать вначале обязательно одевать трусики или шаровары, т. к. у большинства их нет, но постепенно предложить играющим завести их. Прежде чем начать игру, надо учесть настроение присутствующих: то они сдержаны, недоверчивы, смотрят выжидательно; то черезчур веселы, распущены. Не учесть этого перед началом игр—значит не отдавать себе отчет в своей работе. Иногда, может быть, придется отступить вначале от плана урока и начать с игры, соответствующей настроению собравшихся, а затем перейти к проведению плана.

Проведение игр

Прежде чем провести игру, надо ее рассказать, чтобы рассказать надо привлечь к себе общее внимание и расставить присутствующих так, чтобы было всем хорошо слышно и видно руководителя. Рассказ должен быть краток, ясен, жив. Многословие неуместно. После рассказа надо выяснить, все ли поняли игру. Особенно резко надо подчеркивать правила в игре, т. к. они имеют громадное воспитательное значение. Если игра партийная, то идет разбивка на команды простым рассчетом, по выбору вожаков (капитанов) или путем „сговора". Из числа играющих выделяется один-два судьи, решениям которых все должны безоговорочно подчиняться. В играх часто принимают участие девушки. Против этого нельзя ничего возразить, принимая во внимание сдержанность мужчин, появляющуюся в их присутствии. Однако, надо внимательно следить, чтобы при этом не свили себе гнезда сальность и флирт, а тем более руководитель должен показывать этому пример. С различием сил и полов надо серьезно считаться, проводя игру: одни могут много бегать, другие—нет; женщины скорее утомляются, чем мужчины. Вводя вариации в игре и меняя их, руководитель справится с этим затруднением. Во время игры надо следить, чтобы она шла не с низменным азаром, а с соревнованием, ведущим к повышению техники. Поэтому строгое соблюдение правил и честности в игре стоят на первом месте. Техника в игре служит лучшим показателем в тренированности и разносторонности физического и психического развития игроков. Поэтому на ее совершенствование надо все время обращать внимание. Нельзя точно указать, где будет руководитель во время игры: в одном случае он сам примет в ней участие и своим примером увлечет остальных, в другом он будет наблюдать за ходом игры со стороны, только изредка давая указания. Играющие часто сами придумывают вариации игр. Это очень отрадное явление и его надо поощрять, как доказательство интереса к игре и пробуждение творчества и активности. Если имеется несколько групп играющих одновременно, то руководитель следит за игрой, опираясь на выделенных им помощников, играющих в своих группах. Остальные постепенно с этим сживаются и приучаются обходиться без руководителя, т. е. переходить на самодеятельность. На всякий случай у руководителя всегда должна быть в запасе одна-две игры, которыми он сможет заменить утомившую или непонравившуюся всем игру. Конец занятий должен создать под'ем настроения, стремление и дальше оставаться в коллективе и ожидание такого же удовольствия от следующей встречи. Общая фигурная маршировка под пение, музыку или декламацию, короткая прогулка на свежем воздухе—помогут руководителю справиться с этой задачей.

Работа после занятий

Работа по играм, как и вообще всякая работа требует точного учета. Изучение накапливаемого собственного опыта, систематизация нововведений, анализ отдельных вопросов и т. д. для руководителя так же необходимы, как постоянное изучение литературы. Совершенствуясь, руководитель вносит в общее дело свои личные достижения. Без такого понимания задач он будет механическим выполнителем директив свыше и, как общее правило, вряд ли приучит массы к иному отношению к делу. Попутно с занятиями он заботится об организации медицинского контроля над играющими и антропометрических измерений. Так же идет фактическое знакомство с бытом участников занятий, с условиями труда, времяпрепровождением в часы отдыха. Тотчас после занятий руководитель тщательно взвешивает все замеченное: ведя учетную запись хотя бы по такой форме: 1) название предприятия, клуба или культ. просвет. организации, 2) дата, месяц, год и часы занятий, 3) место занятий, 4) общее количесто игравших, а также по полу и возрасту, 5) профессия игравших, 6) что предполагалось пройти и что пройдено, 7) настроение игравших в различные моменты занятий, 8) отношение игравших к руководителю, его помощникам и друг к другу, 9) утомляемость от отдельных игр, 10) положительные и отрицательные стороны занятий, 11) особые замечания.

Суммированным опытом руководитель должен делиться в печати или путем обмена мнений на совещаниях, а от этого увеличится общий опыт и дело игры будет двинуто вперед с невиданной силой.

Спорт в Красной армии

Военный спорт в лагерях N дивизии. Бег на 10 клм. в полном вооружении, подготовляющий бойца к боевой работе. — Наверху: „Перевалив через горку—на забор". — Внизу: „Через проволочные заграждения".

Воени. фот. М. Цыпин.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

Д-р С. РОЗЕНБЕРГ

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА МАССОВОЙ ШКОЛЫ I-й СТУПЕНИ

Массовые обследования, произведенные профилактическими амбулаториями Наркомздрава в центре и на периферии, дают нам тяжелую картину отсталости школьников в физическом развитии. Крайне часто обнаруживались случаи болезненного состояния, тяжелые симптомы чрезмерного переутомления: малокровие, головные боли, потеря аппетита, плохой сон, апатия, вялость, неуравновешенность и т. д. Кроме того приходится отметить высокую кривую деформации скелета, расстройство кровообращения, расстройство питания и т. д. Кривая неблагоприятного состояния здоровья школьников повышается к декабрю, (началу зимних каникул) и особенно к концу учебного года.

Для характеристики состояния здоровья детей приведены материалы обследования 20.000 детей по Москве.

Количество больных в %% к общему числу детей.

Название болезней	1919	1920	1921	1922	1923	1924
Упадок питания	17,7	21,8	34,0	30,1	23,0	22,5
Хилое здоровье	22,5	15,7	31,7	16,2	17,2	20,0
Малокровие . .	9,0	11,2	15,3	21,9	39,3	42,3
Функц. расстр. сердечн. деят . .	4,2	8,0	13,5	23,5	27,9	36,0

Из данной таблицы легко сделать вывод, что с улучшением социально-экономических условий жизни трудящихся падает число детей с хилым здоровьем и упадком питания, но растут почему-то малокровие и функциональные расстройства сердечной деятельности. Несомненно, сказывается переутомление детей в связи с чрезмерною нагрузкою школьною, клубною, пионерскою работой.

Неправильная организация, чрезмерная нагрузка и отсутствие гигиенического режима с одной стороны и полное несоответствие содержания труда в школе и вне ее психо-физическим силам детей (программы и методы работы учебной и внеучебной), с другой—подрывают здоровье нашего подрастающего поколения и особенно самой активной его части.

Педологические особенности возрастных групп (8—12, 13 лет) 1 ступени: укрепление и рост костно-мышечного аппарата, потребность в движении, усиленный газообмен, активность, развитие и укрепление социального инстинкта, внимания, развитие регуляторных центров, процессы секреторной деятельности (в их взаимодействии, конкретное восприятие окружающего. Соответственно этим педологическим особенностям возрастных групп должна быть организована жизнь детей в школе и вне ее, т. е. должен быть введен соответствующий гигиенический режим на все 24 часа. Правильно организованный гигиенический режим должен содержать в себе сумму естественных раздражителей, которые, вызывая ответные реакции ребенка, воспитывают в нем целый ряд необходимых условных рефлексов, что обусловливает правильное поведение ребенка.

Гигиенический режим с точки зрения содержания и формы должен базироваться на следующих основных принципах гигиены:

В течение 24 часов должны соблюдаться правила личной гигиены: гигиена тела, одежды и т. д. Естественные факторы: солнце, воздух, вода—должны быть по возможности широко использованы, как лучшие методы укрепления и закаливания организма.

Занятия, отдых и сон должны проходить в строго-гигиенической обстановке, при достаточном доступе свежего воздуха и отсутствии пыли: осенью и зимою следует часто проветривать помещения (во время перерыва), весною и летом спать, заниматься, отдыхать при открытых окнах.

Характер учебных и внеучебных занятий может варьироваться в зависимости от сезона: если зимою по условиям климата и погоды исследовательская проработка материала проводится частью экскурсионно, частью лабораторно, то начиная с весеннего периода проработка должна по возможности целиком перейти за пределы школьных помещений.

Таким образом, необходимо все занятия перевести, особенно весною, летом и осенью, на свежий воздух, превращая постепенно школу в тип школы на открытом воздухе. Все санитарно-гигиенические навыки должны войти непосредственно в быт детей.

Программа преподавания (об'ем знаний и выбор комплекса) должна соответствовать психо-физическим силам детей, нужно учесть их подготовленность к восприятию данного об'ема знаний. Метод преподавания должен удовлетворять биологическим особенностям данного возраста. Таковым является комплексная система ГУС'а и исследовательский метод (см. доклад д-ра Ивановского).

Исследовательская проработка материала должна быть учтена количественно и качественно, с точки зрения затраты нервно-мышечной энергии. Для сохранения психо-физического равновесия ребенка необходимо введение определенных перерывов в работе, а также смены как умственного, так и физического труда, различных по качеству и количеству затраченной энергии.

Для создания соответствующей естественной обстановки проявления моторной и эмоциональной потребности ребенка, а также в целях воспитательных, физической культуре необходимо отвести определенное место и время в школе. В дни, свободные от экскурсий, этим занятиям отводится час. Этот час является только дополнительным ко всем остальным моментам физкультуры, вкрапленным в течение всего дня. Так, в закрытых учреждениях (интернаты, детдома) день начинается с прогулки и длительными упражнениями на свежем воздухе около 10—15 мин. до начала занятий. Детьми, посещающими школу, эта утренняя прогулка осуществляется процессом хождения в школу (прогулка).

Одним из необходимых мероприятий в данной области является введение горячих завтраков.

Детский организм пред'являет усиленный спрос на пищевой материал, так как на единицу веса у детей приходится большая наружная поверхность: часть пищевых веществ отлагается в организме детей, как материал для увеличения массы ткани при их росте, кроме того, у детей более усиленный обмен веществ, в связи с большей теплоотдачей, чем у взрослых. На основании этих физиологических данных, дети, не получающие достаточного питания (горячей пищи) скоро начинают утомляться, их внимание, способность мышления понижаются, и, как бы ни были интересны занятия, они воспринимаются вяло, при этом дети падают в весе, среди них повышается заболеваемость и т. д. Эти отрицательные явления уменьшаются в школах, где организован горячий завтрак: повышается интерес к занятиям, повышается работоспособность и вместе с тем укрепляется здоровье детей.

Кроме того, необходимо отметить, что питание детей (включая и школьный завтрак) должно быть не реже 4 раз в день.

Сон должен продолжаться не менее 10½ часов—11 часов для возраста 8—9 лет: 10½ часов для возраста 10—11 лет; 9½—10 часов—для 12—13 лет. Недостаточный сон вызывает частые

головные боли, малокровие и т. д., понижает работоспособность.

В течение дня должны соблюдаться определенные моменты отдыха, по возможности с пребыванием на свежем воздухе. От соблюдения моментов отдыха зависит трудоспособность, которая быстро падает, когда организм утомлен. Во время учебных и внеучебных занятий должны соблюдаться определенные перерывы.

Нагрузка работы (количественно и качественно) должна варьироваться по возрастам:

а) **Учебные занятия**: возрасту 8, 9, 10 лет отводится—4 часа (включая и перерывы) а возрасту 11—13 лет—5 часов в день. Уроки не должны быть продолжительностью более 40—45 мин.; перерывы между уроками 10—15 минут (при организации лабораторных занятий также необходимы перерывы), третий перерыв 25—30 минут, в это же время дети завтракают. Всякое добавочное занятие возможно только за счет другой работы (подготовка к праздникам).

б) Общественные занятия — общественная работа. В эти занятия входят общественные обязанности по школе. Начало общественной работы должно быть после отдыха от школьной работы, во время которого дети должны пообедать. Этот перерыв не должен быть менее 2 часов. Во время общественной работы должны быть небольшие перерывы.

в) Домашняя работа. Под этой работой учтено время примерно 1 час для возраста 8—9 лет, для старшего возраста $1^1/_2$ ч., затрачиваемое детьми на самообслуживание, на чтение и т. д. Совершенно исключается возможность приготовления, а следовательно и задавания уроков.

Данная нагрузка должна иметь место в течение 5 дней в неделю, 6-й день (четверг) должен быть свободным от обычных занятий, а быть днем клубным, общественным (пионерским) и сочетаться с занятиями по физкультуре — прогулки, игры, спорт, упражнения и т. д.

Кроме того, в течение недели должен соблюдаться 42-часовой отдых: суббота после учебных занятий и воскресенье. Это время отдыха должно быть соответственно организовано и иметь свой режим.

Увязка школьной и пионерской работы—одно из основных условий проведения правильного гигиенического режима. Содержание пионерской работы должно базироваться на биологических особенностях возрастных групп, соответствовать психо-физическим силам детей.

Физупражнения, игры, экскурсии, лагерь юного пионера—все эти средства физкультуры должны быть рационально организованы. Пионердвижение должно способствовать укреплению и оздоровлению детей.

В школах, где занимаются в двух сменах, начало занятий второй смены должно быть после перерыва, необходимого для уборки и проветривания. Этот перерыв должен быть не меньше часа. Общественная работа детей, занимающихся во вторую смену, при сохранении указанных норм может протекать только в утренние часы.

Формы врачебного контроля

Рациональное использование всех средств физвоспитания возможно лишь при систематическом проведении врачебного контроля. Врач совместно со школьным коллективом устанавливает определенный гигиенический режим, руководствуясь вышеприведенными нормами.

Возрастные различия, состояние здоровья, психо-физические особенности того или иного индивидуума (ребенка) должны лечь в основу при выработке норм моментов закаливания, игр и упражнений.

С этой целью дети разбиваются на соответствующие группы, при чем выделяются дети, коим запрещены временно или навсегда те или другие физупражнения.

Для выделенных детей полагаются специальные упражнения, коррегирующие недочеты развития. Время года, количество или качество трудовой нагрузки, условия питания принимаются во внимание при дозировке врачом тех или иных средств физкультуры.

Систематическое наблюдение врачей над использованием средств физкультуры на организм ребенка производится путем повторных антропометри-

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА-ПИОНЕРА

	8—9—10 лет (I и II группа)	11, 12, 13 лет (III и IV группа)
Время вставания; умывание, обтирание до пояса, чистка зубов, завтрак	$7^1/_2$—$8^1/_2$ ч.	$7^1/_2$ до $8^1/_2$ ч.
Хождение в школу (в зависимости от расстояния школы от дома)	$8^1/_2$ ч.—9 ч.	$8^1/_2$—9 ч.
Лабораторные занятия или уроки.	9—10 ч. 55 м. (2 урока по 45 мин. 2 перерыва после первого и второго урока 25 мин.).	9 ч.—11 час. 40 мин. (3 урока по 45 м. и 2 перерыва по 25 м.).
Физическая культура с преобладанием игр на свежем воздухе	10 ч. 55 м.—11 ч. 40 м. (перерыв 10 мин.)	11 ч. до 11 ч. 25 мин.
Завтрак (перед завтраком мыть руки, после завтрака полоскать рот).	11 ч. 50 м. до 12 ч. 15 м.	12 ч. 25 м.—12 ч. 50 м.
Добавочной урок, ручной труд	12 ч. 15 м.—1 ч.	12 ч. 50 м. до 1 ч. 35 м.
Возвращение домой и обед (перед обедом мыть руки, после обеда полоскать рот)	от 1 ч. до 2 ч.	1 ч. 35 м.—2 ч. 35 м.
Отдых после обеда (лежка, сон, желательно при открытом окне или форточке), свободное время	От 2 ч. до 3 ч. 30 м.	От ч. 30 м. до 4 ч.
Общественная работа	От 4 ч.—5 ч. (3 часа в неделю	От 4 ч. до $4^1/_2$ ч.
Чай, игра на свежем воздухе (коньки зимой, весной и летом это время желательно провести на площадке)	от 5 до 7 час.	от 6 ч. до $7^1/_2$ ч.
Ужин (перед ужином мыть руки, после—полоскать рот)	от 7 ч.—$7^1/_2$ ч.	$7^1/_2$ ч. до 9 ч.
Свободное время от обязательных занятий и время отхода ко сну (перед сном мыть руки, лицо, ноги, проветривать спальню	от $7^1/_2$ ч. до 9 ч.	от 9 ч. до $9^1/_2$ ч.
ИТОГО:		
Время, потраченное на учебные занятия	4 ч. по 45 мин. перерыв и завтрак 1 час.	5 час. по 45 мин. перерыв 30 м. и завтрак
	Домашние занятия—1 час.	Домашние занятия—1 час.
	Обществен. „ 1 час.	Обществ. работа 1 ч. 30 мин.
ИТОГО:		
Работа, без перерыва	5 часов	6 час. 15 мин.
Работа, включая перерывы во время учебных занятий	6 часов	7 час. 5 мин.

ческих, медицинских и физиологических исследований.

Педагог, после предварительной подготовки по основным методам антропометрии (вес, рост, окружность груди) может активно участвовать в работе по контролю вместе с врачом, а там, где нет врача, вести работу самостоятельно.

Исследования могут производиться при стационарных учреждениях (профилактических амбулаториях, диспансерах, педологических кабинетах) или в самой школе. Где бы обследование не производилось (в школе или вне ее), необходимо, чтобы каждый ребенок имел свою регистрационную карточку (детальную характеристику своего здоровья).

Социально-бытовые условия детей (их домашняя обстановка), должны стать об'ектом внимания и воздействия школы, в целях оздоровления быта—отсюда проникновение средств физкультуры в быт и контроль над их осуществлением.

В работу врачебно-педологического надзора должны быть вовлечены педагоги.

Активное участие педагога особенно ценно, так как он чаще всего сталкивается с ребенком, наблюдает его в разные моменты дня. Наблюдая за психо-физическим состоянием детей в процессе их работы, отмечая успешность одного, неуспешность другого, пассивность, апатию и т. д., педагог тем самым ведет наблюдение за их переутомляемостью, предупреждает таковую правильной дозировкой умственного и физического труда совместно с врачом.

Определяя детей в группы, давая им задания учебного характера, педагог должен сообразоваться с состоянием здоровья, особенностями психофизического развития ребенка по указанию врача (педологический подход); возможны группировки и по этим признакам, с освобождением временно от обязательных занятий (учебной и внеучебной работы) клуба и проч. Проработка учебного материала и учет работы не должны иметь результатом утомление и истощение детей.

Пробуждая инициативу самодеятельности ребят в работе по оздоровлению путем организации детских санитарных комиссий, врач и педагог готовят себе активных помощников и союзников в деле оздоровления труда и быта. В согласованной работе врача, педагога и ребенка залог правильной постановки физического воспитания, успешного проведения средств физкультуры.

Социально-бытовые условия детей не должны выходить из под надзора, внимания и воздействия школы в целях оздоровления быта. В этой работе обширное поле деятельности в первую очередь, конечно, предоставляется школьным работникам физкультуры. На их обязанности лежит вести наблюдение за играми детей, заинтересовать ребят полезными здоровыми играми, отстраняя их от улицы, воспитывающей в детях низменные инстинкты. Заснятый здесь внизу момент игры детей в деньги, можно заменить разнообразными играми в мяч, который увлекает ребят не в меньшей степени. Так постепенно детям можно привить действительно ценные в воспитательном отношении игры

Фот. Г. Г. Иосса.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Изм. БУЛАТОВ

СПОРТ В БУРРЕСПУБЛИКЕ

С древних пор у бурят установлен праздник лета „Тайлаган". Праздник по преимуществу шаманистов, празднуя который буряты уезжают в поле, колят много овец, варят их мясо и пьют „тарасун" (самогонку из квашеного молока).

Обыкновенно после этих трапез начинаются состязания в скачку на лошадях, в бросании камней, в беге и борьбе.

Официальная часть праздника кончается, — тарасун выпит, мясо с'едено. Остатки разбрасываются собакам и коршунам, в огромном количестве тесным кругом охватывающим место состязаний.

Начинаются состязания.

На средину выходит наиболее смелый бурят, подогретый выпитым „тарасуном", сейчас же ему навстречу выходит другой. Оба раздеваются.

Оставшись в одном нижнем белье, начинают борьбу.

Предварительно обменявшись рукопожатием и поводив друг друга, они упираются лбами, стараясь захватить в свои руки руки противника.

Во время борьбы ноги широко расставлены, предохраняя борющихся от „подножек". Побежденным считается обыкновенно тот, кто хотя чем-нибудь коснется земли, не считая ступней ног.

Всевозможные жульничества со стороны состязующихся строго караются, включительно до избиения. К жульничествам причисляют: мазание тела жиром, зажим дыхательных путей и др. За всем этим следят зрители.

По окончании борьбы начинаются „броски"—метание камней, кто дальше. Затем гонки на лошадях. Лошади обыкновенно бывают украшены всевозможными цветными лоскутками и бумажками. Указав всадникам на расстоянии 1—2 верст какую-нибудь цель, заставляют их обскакать ее и приехать обратно. Лошадей ставят кругом и по сигналу всадники быстро поворачивают их и скачут к цели. Лошадь, пришедшая первой, сейчас же торгуется у ее хозяина и часто покупается за весьма высокую цену.

Лошадей буряты держат помногу, выбирая лучших себе под седло.

Почти все буряты великолепные кавалеристы.

С малых лет они привыкают к управлению лошадью, и упражняясь при посредстве борьбы в ловкости, вырабатывают из себя крепких, сильных и выносливых граждан, способных стать в любой момент нашими кавалеристами.

Конечно, направление физического развития, существующее в настоящее время среди бурят, в корне неверно, но задача центра, осторожно подойдя, дать по возможности правильное течение этому потоку и расширить его русло навстречу нашей советской физкультуре.

Физическая культура проникает в быт Средней Азии

На фоне красочной, веками сложившейся и... застывшей жизни Узбекистана постепенно появляется новое население. Конечно, физкультуре там труднее проложить себе путь, нежели большинству иных начинаний. Но тем не менее и она уже внедряется в жизнь. На фоне базаров, караванов в пустыне и пр., даже, и нам как-то странно видеть женскую группу Шайхантурского института просвещения на физкультзанятиях. (Правда, тут пока еще не дошли до трусов и маек.).

ЗА РУБЕЖОМ

Л. В. ГЕРКАН и д-р К. Н. БУРМЕЙСТЕР

О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВО ФРАНЦИИ

Проведенные в 1924 году в Париже олимпийские игры дали повод высказаться о постановке физического воспитания в самой Франции.

Д-р Беймер (D-r Bäumer, Berlin) отмечает в № 12 журнала „Leibesübungen" (20 июня 1925 г.), что еще недавно физическое воспитание играло незначительную роль в народном образовании во Франции, несмотря на угрожающие признаки вырождения нации и сокращения количества рождений. Жуанвилльская школа прорабатывала вопросы физического воспитания новобранцев и подготовляла соответствующих инструкторов армии.

Те же инструктора преподавали в школах, что придавало физическому воспитанию военный характер, при чем особенностям и потребностям детского организма не уделялось достаточного внимания.

После войны наметился значительный сдвиг. Педагогические конгрессы и преподаватели гимнастики подчеркивают самостоятельные задачи школьного физического воспитания. Весной 1922 года создается при министерстве народного просвещения специальная комиссия по физическому воспитанию в школе и университетах. В результате работ этой комиссии появилась книга врача Тассье — „Рациональное физическое воспитание, метод, преподаватели, программа" (Tissié, L'éducation physique rationelle, le métode, les maîtres, les programmes, „Alcon" 1922), а также февральский декрет 1923 г. о физическом воспитании в народных школах. Новый толчок дала избирательная кампания 1924 г.

Если не считать Жуанвилльской школы, то все же до сих пор во Франции нет высшего учебного заведения, подготовляющего специально преподавателей гимнастики для школ. Школьные преподаватели гимнастики подготовляются в настоящее время в главных городах департаментов (губерний) на краткосрочных курсах, длящихся лишь несколько дней. (!) и на месячных курсах в Жуанвилле.

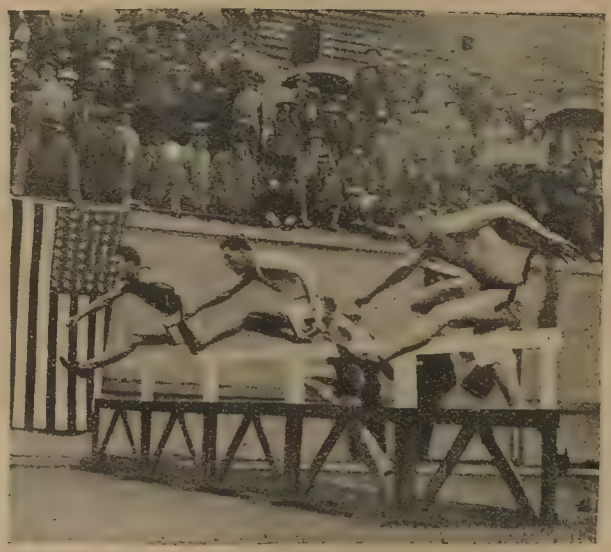
Д-р мед. Г. Фростелл — Стокгольм (G. Frostell, „Gymnastik nud Sport in Frankreich und Deutschland"), посетивший Францию в качестве врача при шведской олимпийской команде и ознакомившийся на обратном пути с постановкой физического воспитания в Германии, делится своими впечатлениями на страницах того же журнала („Leibesübungen", № 12) и отмечает также неурегулированность физического воспитания во французских школах. Подчеркивая свою нейтральность и об'ективность, д-р Г. Фростелл находит, что во Франции еще нет физического воспитания в обще-государственном масштабе, как и нет особой системы. Занимаясь в 1920 г. в Жуанвилле, автор пришел к заключению, что там преподается в качестве „culture physique" (физической культуры) смесь немецкого „Turnen" с различными легкоатлетическими и военными упражнениями.

Выступления французских гимнастических групп на Парижской олимпиаде показали немецкую гимнастику в еще более чист. виде. Разница заключалась лишь в том, что вольные упражнения мужчин отличались большей естественностью и ритмичностью. Демонстрации же женской группы д-р Г. Фростелл считает доказательством того, что методы физического воспитания женского организма находятся во Франции еще на очень низком уровне. Это была демонстрация многочисленных, посредственно физически развитых молодых женщин в красивых костюмах — и только. Упражнения представляют собой гимнастические позы и движения балетного характера, плохо согласованные и совершенно не систематизированные.

Тем не менее, д-р Г. Фростелл считает, что врачами Жуанвилльской школы и других французских военных школ выполняются весьма ценные научные работы, не получившие, однако, отражения в печати. Сравнивая Жуанвилльскую школу с германской „Высшей школой физических упражнений", д-р Г. Фростелл отмечает, что в последней научные вопросы ставятся шире. В заключение он считает, что различные страны должны были бы обмениваться своим опытом и знаниями в области физического воспитания.

Рабочий спорт во Франции. Розыгрыш первенства федерации (Люцернской) в кроссе на 7½ клм. Финиш победителя Пекеркс, показавшего 25 мин. 45,5 сек.

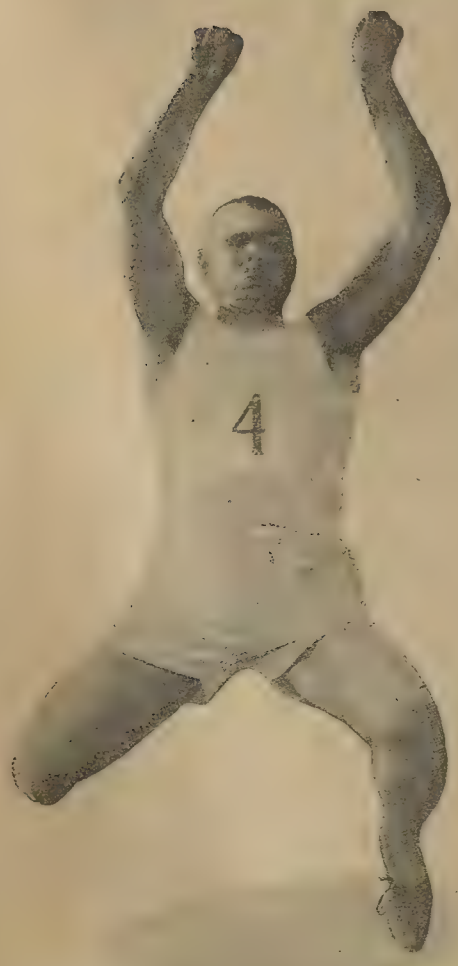
Совершенно не распространенный у нас стипль-чез на Западе пользуется большой популярностью. Стипль-чез—бег с искусственными препятствиями. На рисунке—за барьером канава с водой.



Техника барьерного бега. У всех хорошее положение ног, низкое прохождение над барьером и наклон корпуса, позволяющий ранее опуститься на землю за барьером.

Русс-фото.

БУРЖУАЗНЫЙ СПОРТ В ПРАВДИВОМ ОСВЕЩЕНИИ



Первенство Финского рабочего спорт.-гимн. союза. Прыжок в длину с разбега—Корни (6 метр. 60 см.).

Буржуазные спортивные деятели много кричат о высоких и благородных идеях аполитичного, интернационального пацифистского спорта. Однако, их действия противоречат красивым фразам.

Поляки, носители культуры, оплот мировой демократии, свободы и равенства, стараются уничтожить в зародыше пробуждающееся сознание масс, в особенности в нацменьшинствах. Проявляется это достаточно ярко и в спорте.

Украинцы и, в особенности, белоруссы, как более отсталые в культурном отношении, находясь в ужасающей своими размерами политической и экономической зависимости от панов, физкультуру у себя почти совершенно не прививают. Среди украинцев мы еще замечаем кое-какие, в зачаточной пока форме, стремления к физическому оздоровлению и под'ему. Но никак не поощряемое и даже, наоборот, угнетаемое и преследуемое это свежее бодрое веяние отдано на волю судьбы.

Одно время остро стоял вопрос с немецкими спортсменами. После насильнического захвата Силезии, в Польше оказалось много немецких спортклубов с тысячами членов и, что особенно не нравилось полякам, стоящих технически и организованно на довольно высоком уровне. Польский спортивный союз, с места в карьер, поставил им ультиматум: „Вы войдете в наш союз и будете пользоваться всеми правами членства. Если же нет, то мы об'являем вам бойкот". — Угроза была приведена в исполнение. Больше года велась война, и немцам, в виду их относительной малочисленности, пришлось уступить. Польские клубы сейчас же этим воспользовались и за крупные деньги завербовали себе лучших игроков, при чем, конечно, польский спорт все же остался „строголюбительским".

Ряд столкновений, очень жарких и заядлых, происходит между самым многочисленным нацменьшинством: евреями. В период организации польского спорта, евреи приняли в нем очень деятельное участие. Но как только все было приведено в порядок, так моментально появились люди с темным спортивным (и, пожалуй, не только спортивным) прошлым. Подкопавшись и умело подзадоривая инстинкты низких элементов, они выбросили отовсюду евреев и сами заняли их места. Это еще, однако, не так важно, хуже, что с тех пор в спорт перебрался тот же антагонизм, который поощряется польскими реакционерами во всех остальных отраслях жизни.

Недавно произошел один интересный и характерный факт, могущий служить шаржем к незадолго до того заключенной политической, т.-е. экономической сделке между польским правительством и сеймовым „еврейским коло", защищающим интересы крупных промышленников и фабрикантов. Краковская „Маккаби" была переведена из класса Б в класс А. После 8-ми месячного пребывания там, когда это решение было уже утверждено высшими государственными спортивными учреждениями, краковская секция игр и дисциплины вынесла решение: „Маккаби" деклассировать. — Мотивировка та,—что в течение всего сезона, судьи пристрастно судили матчи в пользу „Маккаки". Сейчас же после этого несколько лучших польских судей подало в отставку. Нужно прибавить, что вынесенное решение явно противоречит уставам международного и польского футбольного союза. Евреи очень этим решением всполошились и заволновались. Начали говорить о раз'единении с польским государственным союзом. Закопошилось теперь и „еврейское коло" в сейме:—Как? Мы

заключили „мир и согласие", и, вдруг, такой афронт! Такова наглядная бытовая картинка польско-еврейской дружбы!

Надо полагать, что сейчас слишком важный для Польши момент, слишком серьезны мотивы (Скржинский будет в Америке вести переговоры со многими еврейскими банкирами), побуждающие жить с евреями в согласии. Решение будет, вероятно, отменено. Этого уже ждут.

Между прочим, и инспирировано оно было почти исключительно членами и приверженцами ярко-католического клуба „Висла". Этот клуб, всякой правдой и неправдой, грубой силой и при посредстве своих пристрастных судей, хотел взять первенство Польши. Однако, их игра теперь сорвана.

Вот каким образом проводится буржуазная идея физкультуры, — физкультуры, которая должна служить средством оздоровления трудящихся масс.

ХРОНИКА МЕЖДУНАРОДНОГО БУРЖУАЗНОГО СПОРТА

(Легкая атлетика, май—июнь с. г.)

Америка. В Филадельфии в С.-А. Соединенных Штатах состоялись трехдневные соревнования. Джорж Хилль, знаменитый спринтер университета Пенсильвания, выиграл забег на 220 ярдов в 22 сек., побив Торренса и Поррита.

Зато на 100 ярдов и Хилля и Торренса побил негр Хуббат (победитель в прыжках в длину на Парижской олимпиаде).

Гузер (тоже олимпийский победитель) недавно улучшил свой мировой рекорд в метании диска с 47,60 до 47,88 метр. Но и этот рекорд продержался лишь 4 дня, т. к. другой метатель Хартчанфт добился феноменального результата в 48,03.

В Соед. Штатах подвязается и финн Миура, метнувший недавно копье на 64,61 мтр., а затем и на 65,25, что лучше американского рекорда.

Заслуживает внимания результат в ходьбе на 3500 мтр. чемпиона Штатов Вильяма Планта, выигравшего гандикап на эту дистанцию со временем 15:47,6.

Мурчиссон и Паддок сейчас находятся в Китае (между прочим, Шанхае). Паддок уже выиграл 90 мтр. в 9,8 сек. а 160 мтр. в 17 се Мучиссон пробежал 80 мтр. 8,6 сек. и 130 мтр. в 14 сек.

Американский Марафон в этом году достался Меллору побившему прошлогоднего победителя Демара на 31 сек. со временем 2:33:06. Олимпийский победитель, финн Стенросс, опоздал к старту.

Нурми и Ритола в Лос-Анжелос выступали на 3 мили (4827 мтр.) против восьми индейцев. Нурми вышел победителем со временем 14:15,9 сек. Все больше и больше разговоров вызывает материальная сторона выступлений финских бегунов. За каждый вечер берется обычно от 500 до 1000 долларов „в пользу менажеров", но этому уже перестают верить.

Африка. В Найроби (Вост. Африка), как пишут, открыли нового феноменального спринтера негра. 220 ярдов он пробежал в 20,8 сек., т.-е. наравне с мировым результатом Паддока.

Англия По обыкновению, центром являются дорожные марши на большие расстояния.

Дистанция в 18,75 миль (30,2 клм) между Кройдоном — Годстоном и обратно принесла победу известному Хортону, прошедшему в 2:46:49 — на 7 минут впереди Тильбрука и Харгревса.

Ходьба на 16 клм. для работников административных учреждений разыгралась в сильной борьбе, победителем из которой вышел Грининг со временем 1:26:40.

Общее внимание привлек марш Лондон—Брайтон. Выиграл его Гейлес со временем 8:51:52, уступающим лишь рекордному результату Гаммонда (8:44:10). Расстояние между обоими городами, как известно, составляет 54 мили.

Из соревнований на площадках можно отметить митинг Госпитального клуба (Лондон), где Гриффитс выиграл спринтерские дистанции, а Синклер 1/4 мили (402,25 мтр.) со временем 51,6 и прыжок в длину (635). Чемпион Англии Стэллярд одержал победу в гандикапе на 1/2 мили, где, с места, показал 2:03,2.

Бельгия. 21 мая было разыграно при участии 44 полков легкоатлетическое первенство армии.

Германия. После международного матча 5 городов (Берлин, Рим, Осло, Будапешт, Копенгаген), закончившегося победой Берлина, итальянцы выступали в Штеттине, где выиграли все, за исключением эстафеты, 400 мтр. (Пельтцер), 110 с барьерами и прыжка в вышину (Кепке).

Международные соревнования имели место в Касселе, Швенфурте, Вилау и, наконец, в самом Берлине.

Так, например, в Берлине, помимо американских спринтеров Паддока и Мурчиссона, выступали Ниитимаия, Ярвинен, Хусгафель, Андерсон (Финл.), Петерсон (Швец.), Петерсон (Дания), Ван дер Берге, Паулен (Голланд.), Мартин, Имбах, Шарер (Швейцария), Клумберг (Эстония) и др.

О неудачах Паддока и Мурчиссона, проигравших во время этих соревнований не только Хоубену, но и ряду других немецких спринтеров с молодым Шюллером во главе, нами уже писалось.

Приведем здесь в заключение лишь некоторые технические результаты берлинских победителей: 100 мтр.—Хоубен (Гер.) 10,6; 200—Ван дер Берге (Голл.), 22,5; 400—Шмитц (Гер.) 50; 1500—Шарер (Швейц.) 4:05,2; 5000—Андерсон (Фин). 15:08,8; 110 с барьер.—Петерсон (Швец) 15,1; длина— Томмази (Ит). 703; шест—Петерсон (Дан.) 380; диск—Ниитимайя (Фин.) 41,97, копье—Клумберг (Эст.) 58,39.

(Продолжение следует).

Представители Латвийского рабочего спорта. Слева направо: т. т. Закович (член пр-ния и руковод. по тяжелой атлетике союза), Либерт (спринтер: 100 мтр.—11,5; 200—24,0), Сукатнек (диск. 40,58), Витгоф (шест 3,55), Калнин (пред. союза и руковод. секции рабоч. охраны), Рудзит (100 мтр.—11,0; 200 мтр.—22,9; длина—6,89).

БИБЛИОГРАФИЯ

„Вопросы физической культуры". Под редакцией А. Б. Эйгера и И. С. Симонова. Ленинград. Изд. Брокгауз-Ефрон 1925 г. (224 стр.)

Этот сборник статей по физкультуре ставит своей задачей сделать попытку выявить более рациональную линию физкультуры как государственного мероприятия и с помощью научного и критического исследования установить правильное и более глубокое понимание целей и методов физкультуры.

Статья Я. Б. Эйгера: „физическое воспитание в школе и дома". В этом очерке автор очень конспективно и сжато разбирает методы физического воспитания в школе и дома. Автор подчеркивает огромную роль, какую играет правильное питание и здоровье растущего организма. Физические упражнения имеют гигиенические, эстетические, экономические и социальные цели. Основная задача физич. упражнений—всестороннее, гармоничное развитие тела. Из гимнастических систем автор особенно рекомендует „шведскую гимнастику", как наиболее научно-обоснованную; для придания интереса и живости урокам гимнастики, целесообразно комбинировать „шведскую систему" с вольными и порядковыми упражнениями сокольской гимнастики и с упражнениями для воспитания органов чувств по системе Лесгафта. Подвижные игры—необходимая составная часть уроков физкультуры—особенно пригодны для детей младшего возраста. Прогулки и экскурсии имеют для детей оздоровляющее и образовательное значение. Автор настаивает на умелом и осторожном пользовании солнцем, воздухом и водой для оздоровления и закаливания тела и для прививания детям гигиенических навыков. Ручной труд, не преследующий утилитарных целей, и обучение различным искусствам—автор считает необходимыми методами физического и эстетического воспитания детей. Далее автор разбирает гигиену физических упражнений в смысле помещения, обстановки, одежды и составных кожных покровов у детей во время упражнений. Очень сжато и довольно схематично автор выявляет больной вопрос школы „сексуальную педагогику". О психофизическом воспитании школьников дома—автор в деталях: о питании, отдыхе, сне, домашних занятиях, ношеньи книг—рисует „идеальную", „кабинетную" схему режима жизни школьников дома, не учитывая ни возможностей, ни социальных условий, ни обстановки действительного, „сегодняшнего" быта родителей-пролетариев.

Статья Л. А. Гиршберг: „Основы питания"—представляет собою очень понятную и демонстративную сводку новейших научных данных о пищевых продуктах, витаминах и о физиологии пищеварения (учет психической фазы пищеварения). Автор полагает, что пищевой рацион в разных материальных условиях может быть и нелепым, неразумным и экономным и целесообразным, в зависимости от того, сумел ли усвоить приготовляющий или организующий (в общественных столовых) питание научный подход к этому большому и ответственному бытовому делу.

Статья С. М. Познер „Об играх". В первой части статьи автор, основываясь на изучении психики детского и дошкольного возраста, дает ряд ценных указаний для воспитателей, чтобы имитационные игры не были дрессировкой и навязанными, автоматичными действиями, но чтобы в этих играх могла проявиться физическая и психическая активность ребенка. Во второй части статьи автор разбирает необходимые элементы школьных игр. Рекомендует лапту в противовес футболу, по мнению автора, вредному для школьников.

Статья С. М. Познер: „Дыхательная гимнастика в свете научных идей Лесгафта". Автор, основываясь на данных Лесгафта о физиологии дыхания, полагает, что изолированная дыхательная гимнастика „антифизиологична", хотя об „изолированной" дыхательной гимнастике в системах советской физкультуры и речи быть не может. Автор предлагает бег вместо дыхательных упражнений?!

Статья Д. А. Крадмана: „Шведская гимнастика". Статья представляет собою сжатое описание шведской системы и построения „нормального урока".

Статья А. М. Невинской и Р. А. Варшавской „Ритмическая гимнастика и пластика". Авторы горячо рекомендуют систему Далькроза в применении ее к дошкольному и школьному возрасту детей.

Статья Л. И. Чулицкой-Тихеевой: „Детские площадки в их санитарно-гигиенической работе". Автор в форме статьи оформляет и схематизирует добрые пожелания и практические меры, предлагаемые на множествах с'ездов, собраний и конференций педагогов и санитарных и школьных врачей по вопросу о детских площадках.

Статья Я. Б. Эйгера „Летняя школа. Щкола на открытом воздухе. Школы санатории". Очень интересная для педагогов и воспитателей статья, основанная на серьезном фактическом материале русском и заграничном, развивает принципы, систему и цели устройства летних школ для здоровых и болезненных детей. В статье много ценных жизненных указаний.

Статья А. И. Поспеловой: „Экскурсии и здоровье детей". При бедности нашей литературы по детскому экскурсионному делу — статья может привлечь внимание школьных работников, педагогов и врачей.

Статья Л. И. Чулицкой „Физическое обследование детей и подростков". Статья безусловно дискуссионная, так как предлагаемые автором схемы физического обследования детей могут возбудить большие возражения в смысле целесообразности; применимости и выполнимости этих схем. Одна норма для обследования, предложенная с легким сердцем автором, 2000 детей в 80 дней при очень сложной „индивидуальной карточке" является трудно выполнимым предположением.

Статья Л. В. Геркана „Спорт". Одна из самых интересных, живых и красиво построенных статей определяет сущность спорта как средства оздоровления и коллективного воспитания рабочего класса. Автор дает ясное представление о спорте, как школе характера, и указывает на меры борьбы с эгоистическими инстинктами, чемпионством и „спортсменством"—в спорте. В главе о врачах автор подчеркивает, что, как общее правило, о физических упражнениях может судить врач, который сам на своем теле испытал их действие и который по своим теоретическим познаниям в вопросах физиологии и патологии взрослого и ребенка может представлять собою квалифицированного специалиста физкультуры. Очень четко разобран вопрос о физкультуре в школе и о соревнованиях школьников, как основной биологической установке как ребенка, так и взрослого.

Затем автор описывает отдельные виды летнего и зимнего спорта и дает по каждому виду спорта физиологическую и педагогическую оценку. Эта оценка, изложенная в сжатой форме, дает если не исчерпывающий, то очень полный материал для инструкторов физкультуры, воспитателей и врачей.

В общем сборник представляет собою материал, способный упростить способы самообразования разросшихся кадров врачей-педологов и лиц, заинтересованных в правильной постановке школьной физкультуры, так как в сборнике в сжатой форме представлены суммарные данные из многочисленных работ русских и заграничных авторов, которые сами по себе и по своей многочисленности недостаточны для широких масс педологов и врачей. Отрицательной стороной сборника является отсутствие единой линии, одной „школы"—так, одна сторона отрицает дыхательную гимнастику, другая ее рекомендует, одна скептически относится к системе Далькроза, другая ее восхваляет и т. д.

Д-р И. Каллистов.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Ответственный редактор: Н. Семашко.

Главлит № 40210. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

КАЖДЫЙ
ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

ИГРА ШАХМАТН.	от — р.	75 к.
„ „	1 „	— „
„ „	1 „	25 „
„ „	1 „	50 „
„ „	2 „	75 „
„ „	3 „	— „
„ „	3 „	50 „
„ „	4 „	— „
„ „	4 „	50 „
„ „	5 „	20 „
„ „	до 5 „	50 „
ДОСКИ:		
6 вершк	1 р.	25 к.
7 „	1 „	50 „
8 „	1 „	75 „
9 „	2 „	— „
10 „	2 „	75 „
11 „	3 „	50 „
12 „	4 „	25 „
13 „	5 „	— „
14 „	5 „	75 „

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

Платон ИППОЛИТОВ

СПУТНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

С рис. Цена 40 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ Москва, Столешников пер., д. 8.

БИРЗИН, Г. К., д-р и ГОРИНЕВСКАЯ, В. В., д-р

РУКОВОДСТВО

по ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ за ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

С диагр., рис. и табл.

Цена 1 р.

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ГРЕКОВ, Н. И. и НЕНАРОКОВ, В. И.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО к ИЗУЧЕНИЮ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ

Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секц. ВСФК.

ЦЕНА 2 р. 50 к.

НИМЦОВИЧ, А. И.

ШАХМАТНАЯ БЛОКАДА

Новая точка зрения в шахматном искусстве.

Перевод Л. И. Екименко, под ред. В. И. Ненарокова, со вступ. статьей П. А. Романовского.

ЦЕНА 65 коп.

СМИРНОВ, А. А.

КРАСОТА в ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ

Статья и собрание 30 красивейших партий и концов партий, игранных в последние 5 лет, с подробным комментарием, с 52 диаграммами. Одобрено Всесоюзной Шахматно-Шашечной Секцией ВСФК.

ЦЕНА 85 коп.

Выходят из печати:

Левманы, Б. и С. Шашечная задача. 75 избранных задач с раз'яснениями.

Платов, В. Н. 150 современных шахматных этюдов.

Тартаковер, С. Г. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Перевод с немецкого А. Н. Лаврова под ред. В. И. Ненарокова. Предисловие Н. Григорьева.

Имеются на складе:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3р. 50к.

Шахматы Ежемесячн. журнал. Последн. № 7. Ц. 50 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.)

высылает по ШАХМАТАМ ЛЮБУЮ КНИГУ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ.

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал, и надпись „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8 Тел. 4 82-85 и 4-39 41.

ИСТИНА ТА ЖЕ:
ВСЕ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШЕГО СОРТА
В
Мострикотаже
СИЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ ПО СЛАБЫМ ЦЕНАМ:
СПОРТИВНЫЕ: ФУФАЙКИ, ТРУСИКИ, МАЙКИ,
ТРИКОТАЖНОЕ БЕЛЬЕ
ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА: МОСКВА, ИЛЬИНКА, СТАРОПАНСКИЙ ПЕР. 3
МАГАЗИНЫ:
№ 1 СРЕТЕНКА 24
№ 2 СМОЛЕНСКИЙ РЫНОК
№ 3 ТВЕРСКАЯ 66
ТЕЛЕФОН 2-20-18
№ 4 Б. СЕРПУХОВКА
№ 5 СУВОРОВСКАЯ 34
№ 6 ПЕТРОВКА 16

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН и ИЗДАНИЕ ВЫСШ. и МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТ.

1925
№ 16
АВГУСТ

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Баранов. Спутник разведчика. С рис. Ц. 50 к.

Бирзин, Г. К., д-р и **Гориневская, В. В.**, д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В, проф. Гигиена физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта". Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физ. Культуры». Двухнедельный журнал. Посл. № 16. Ц. 50 к.

„Известия Физич. Культуры". Комплект журнала за 1924 год. Цена 10 р. 50 коп.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

Короновский. Физкультура и труд. Цена 40 коп.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт". Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт". Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Куляинский, И. П Педагогика и физкультура. Цена 30 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Меримский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система"). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт". Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 3. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Тежком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту Ц. 35 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник № 1 научных трудов и статей по вопросам физической культуры. *С рис.* Цена 70 коп.

Физическое воспитание и оздоровление молодежи. Часть 1. Цена 1 р. 60 коп. II часть. 2-е изд. Ц. 1 р. 50 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предис. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. С рис. и чертеж. Ц. 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов Ц. 90 к.
2. Плакат „Алкоголь и нервы". Ц. 30.
3. Плакат „Алкоголь, мозг и сердце". Ц. 30 к.
4. Плакат „Никотин и сердце". Цена 40 коп.
5. Плакат „Происхождение человека". Ц. 75 к.
6. Плакат „Спасание утопающих". Ц. 25 к.
7. Табл. по анатомии в красках, на 4 листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 августа 1925 г. № 16

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ФИЗКУЛЬТУРА И ШКОЛА

Задача школы состоит не только в том, чтобы учить, т.-е. сообщать сумму известных знаний, но и психо-физически воспитывать ребенка.

Старая школа на эту последнюю задачу почти не обращала внимания. Ее почти единственной целью было вдолбить в голову ученика нужные ей, т.-е. старому строю, познания „отсюда и досюда".

Советская школа именно на психо-физическое воспитание обращает особое внимание. Она ставит себе задачей выработку сознательного и стойкого строителя коммунистического здания. Обучение и воспитание в ней сливаются в одно.

Отсюда ясно, какое значение для советской школы имеет физическая культура.

В системе психо-физического воспитания физкультуре принадлежит выдающееся место. Давно уже доказано и много раз повторялось, что физкультура кладет свой отпечаток не только на физической стороне, но и духовной стороне человека. Если это верно в отношении взрослого, то это втрое верно в отношении ребенка. Для складывающегося, формирующегося организма физкультура имеет особое значение.

Начать с того, что физкультурные упражнения (игры, спорт) имеют сами по себе большое воспитательное значение: они приучают к коллективизму, к солидарности, к способности часто жертвовать своими личными интересами для блага коллектива.

Далее физкультура вообще, физические упражнения в частности являются могучим средством гармонического развития организма, молодого организма в особенности. Если чем особенно прочно увязывается умственное развитие с физическим, то прежде всего физкультурой.

Сейчас злободневным вопросом является проблема правильной „нагрузки" учащейся молодежи и борьбы с „перегрузкой". Обыкновенно задают вопрос: сколько часов нагрузки допустимы для такого-то возраста?

Такие вопросы ставят всю проблему вверх ногами. Не с установлением норм нагрузки надо решать вопрос, а с регулированием характера постановки работы. При работе в спертом воздухе, в шуме и гаме даже двухчасовая нагрузка может „перегрузить" школьника. При работе на свежем воздухе, в тишине и при соблюдении порядка—нагрузка по времени втрое больше гораздо меньше „перегрузит" занимающегося.

Ясно, что при установлении этой обстановки физкультуре принадлежит решающее слово. Ибо она приучает пользоваться светом, воздухом, всеми силами природы. Ибо она своими упражнениями „заражает" школьника и „коррегирует" школьные вредности. Ибо она оздоровляет школьника.

Понятно, что все, что говорилось о влиянии физкультуры на развитие душевных качеств и умственных особенностей (развитие быстроты, ловкости, сообразительности, выносливости и т. д. и т. д.)—целиком относится и к школьнику.

Здесь выступает еще одна сторона значения физкультуры.

Совершенно ясно, что все перечисленные качества: здоровье, выносливость, ловкость, находчивость и т. д. и т. д. суть качества хорошего бойца. А ведь школа должна иметь в виду и воспитание будущих защитников социалистического отечества и бойцов за социальную революцию.

Отсюда ясно, что внедрение физкультуры в школе поможет ей выполнить и эту чрезвычайно важную общественно-политическую задачу.

Так, „все дороги ведут в Рим". Диктатура помогает советской школе наилучше выполнять все поставленные перед нею задачи.

Но чтобы физкультура выполнила эту свою важную роль, для этого в школе более, чем где либо, нужно выполнять основные физкультурные правила: во-первых, не забывать, что физкультура продолжается 24 часа в сутки и не подменять понятия физкультуры понятием спорта: во вторых, точно дозировать по полу и возрасту физические упражнения и в особенности спорт. Совершенно точные, детальные указания по этому поводу выработаны и опубликованы Высшим Советом Физической Культуры. Прямым преступлением против школьников и школьниц будет малейшее нарушение их. А сознаемся, что даже грубые ошибки в школах встречаются. Этому должен быть положен решительный конец.

Без врачебного контроля нет советской физкультуры вообще, нет школьной физкультуры в особенности.

Проф. В. КРАМАРЕНКО

НУЖНЫ ЛИ СНАРЯДЫ?

(В порядке обсуждения вопроса)

Неясность в этом отношении и поныне еще очень велика. Достаточно уже того, что на страницах журналов и текущей литературы то и дело возбуждаются вопросы: какая лучше или полезнее гимнастика—снарядовая или лишенная их? Нужна ли вообще гимнастика или достаточен один физкультуризированный спорт? И, наконец, (старые способы омолаживания буржуазной физкультуры!) нужна ли „спортизация гимнастики“ или нужна „гимнастизация спорта“?

Если, таким образом, возникает сомнение в жизненной необходимости гимнастики, то вопросы о месте снарядов в физкультуре стоят еще тревожнее. Здесь мы в одних местностях нашего Союза недосолили, а в других пересолили.

Прежде всего, раз навсегда следует принять к сведению следующее основное положение: не снаряды опасны, а те люди, которые ими распоряжаются, выявляя часто всю глубину иной человеческой глупости и легкомыслия. На самом невинном снаряде можно закатить самое отвратительное упражнение. А таких упражнений мы имеем достаточное количество даже среди особенно благонадежных систем, что вероятно и послужило поводом для возникновения гонения на снаряды со стороны многих здравомыслящих людей. Снаряды нам не страшны, но необходимо заставить руководителя упражнений видеть снаряды сквозь призму жизни организма, а не сквозь призму снарядовых фокусов видеть самый организм.

Снаряды в физкультуре нужны постольку, поскольку, во-первых, они заменяют в определенных условиях необходимое разнообразие природных препятствий, которые в жизни приходится преодолевать, следовательно, как усовершенствованные дидактические средства при обучении тем или иным движениям. В этом отношении нужно лишь зорко следить за тем, чтобы не обнаруживалось ложное искусственное направление; во-вторых, снаряды нам необходимы, как средства, создающие возможность весьма легко и в увлекательной форме создавать целые циклы гигиенических и коррегирующих упражнений, а главное тонкую градацию нагрузки их, и в этом отношении лишь следует требовать, чтобы создаваемые упражнения строго соответствовали своему назначению. Использование живых снарядов, т.-е. самих же упражняющихся в порядке самообслуживания, само собой, понятно, не всегда и не всесторонне может быть использовано. Именно с этих двух сторон мы и должны оценивать значение снарядов в физкультуре.

Далее необходимо выдвигать и экономическую сторону. Так, следует считать наиболее приемлемыми снарядами такие, которые при наименьшей стоимости дают широкие возможности упражняться сразу многим людям. С этой точки зрения являются мало приемлемыми индивидуалистические снаряды, т.-е. снаряды, допускающие упражнение одного—двух человек, например, турник, параллельные брусья и т. п., в особенности задерживающие на себе подолгу упражняющегося и, следовательно, создающие невольно бездействующих зрителей, что как раз мы и имеем в двух выше названных снарядах. Создавать их по несколько комплектов при дороговизне их, конечно, недопустимо, хотя бы и коррегировался их индивидуализм. В этом отношении бум является более коллективистическим снарядом, так как сразу допускает целую группу людей к проделыванию упражнений, но он очень груб и стремление сделать его удовлетворяющим и элементам балансирования и элементам лазания (ручные упоры, висения и соответствующие перемещения) привело к тому, что он ни тому ни другому вполне хорошо не удовлетворяет. Вот почему мы в кинетической системе предпочли разделить подобное об'единение и для балансирования у нас оставлено специальное балансировочное бревно, поднимаемое на различную высоту, а для целей использования элементов лазания мы применяем снаряд, более массивный, чем турник, или более художественный, чем бум, т.-е. горизонтальную стальную, круглую в разрезе перекладину, или две (одну над другой), поднимаемые или опускаемые на различную высоту, длиною в шесть метров, (следовательно допускающие минимум 4—5 человек, т.-е. ползвена сразу); можно делать и длиннее, но тогда необходимы соответствующие раздвигающиеся подпорки; толщиною эти перекладины около семи сантиметров. Благодаря своей толщине, оне не допускают слишком уж резвых движений, какие возможны на турнике, а если и допускают, то с большими затруднениями и в то же время превосходят бум в проведении всевозможных элементов лазания.

Однако, все же существуют снаряды, которые должны быть изгнаны из физкультурного обихода; в отношении этих снарядов были правы Моссо и Тиссье, когда они указывали, что изобретение таких снарядов было шагом назад в истории развития физкультуры. Подобными снарядами являются те, при которых возможны ручные упоры при горизонтальных точках укрепления в двух плоскостях, при чем расстояние укреплений шире расстояния между центрами плечевых суставов. Такими снарядами являются параллельные брусья, ручки на коне и шведское седло (к буму). Направление силы действия упора так строится, что сжимается верхняя аппертура (вход) грудной клетки по сходящимся линиям. Правда, на параллелях можно делать и висения, но, по сравнению с упорами, их очень мало. Основным ядром упражнений на этих снарядах являются все же упоры, которые постоянно и вполне невольно будут увлекать в эту область, а, с другой стороны, для висений, и при этом самых разнообразных, существует много других снарядов и при том более для этого приспособленных. Поэтому эти снаряды должны быть из'яты из физкультуры раз навсегда.

Что же касается портика шведской стенки, всевозможных лестниц (вертикальных, наклонных, горизонтальных, качающихся, односложных, двусложных, трехсложных, деревянных и веревочных), подвесных канатов, брусьев, колец, всевозможных переносочных тяжестей, стоек для прыжков, палок, скакалок и т. п, то против них возражать не приходится. Таким образом, снаряды желательны, но коллективистические снаряды должны предпочитаться индивидуалистическими, а снаряды с горизонтальными упорами в разных плоскостях совершенно не приемлемы. Снарядовые упражнения должны удовлетворять требованиям гигиены и дидактики. А главное, никогда не забывать и в первую очередь использывать для физкультуры естественные препятствия, существующие всюду вокруг нас среди природы.

Д-р Ю. ЖАВОРОНКОВ

К ВОПРОСУ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОКАЗАНИЯХ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В настоящее время, в связи с широким развитием физической культуры, нет почти ни одного уголка, где не столкнулись бы с вопросом, при каких заболеваниях можно заниматься физическими упражнениями и при каких нельзя. Кроме того, при ряде заболеваний одни упражнения допустимы, а другие ни в коем случае не могут разрешаться. С этими вопросами должен быть знаком как практик рядовой врач, так в общих чертах и инструктор по физической культуре. Поэтому мне хотелось бы перед читателями осветить современное состояние этого вопроса.

Вопрос этот возник уже давно; так, еще в 1921 г. при Высшем Совете физической Культуры, состоявшем тогда при Всевобуче, он получил свое частичное разрешение. Был выработан небольшой список заболеваний, при которых физупражнения недопустимы или должны быть ограничены. Примерно в таком же направлении продолжалась работа в СССР в отдельных советах физ. культуры. Так же подходили к вопросу и отдельные врачи. В качестве примера приведу Украинский совет ф. к., врачей Гориневскую, Королева и др.

Дело двинулось несколько далее, когда за выработку показаний к занятиям физупражнениями взялось Главное Курортное Управление. Список болезней выработан и опубликован. Один шаг вперед сделан.

За границей этот вопрос обстоял несколько лучше, особенно со школьным возрастом. На немецком языке вышла вторым изданием таблица противопоказаний к занятиям физупражнениями школьного врача Ротфельда. В настоящее время эта таблица переведена на русский язык и скоро выйдет из печати в издании Мосздрава. Рассчитана она на школьный возраст и переработана в смысле приближения ее к русской действительности. В ней приведены школьные заболевания и 29 видов физупражнений, которые ограничиваются или запрещаются в своем применении при тех или иных заболеваниях.

Кроме таблицы Ротфельда, можно в качестве иллюстрации привести статью д-ра Дорнбергера из „Мюнхенского Медицинского Вестника“ № 8 за 1925 год („Школьный врач и физическое воспитание“), где он пытается подойти к разрешению вопроса о противопоказаниях к занятиям физупражнениями. Дорнбергер пытается установить положение, что в школе освобождение от занятий должно проводиться только в исключительных случаях. Приводимые им виды упражнений и заболеваний носят случайный характер. Он дает только общие указания, почти так же, как и все предыдущие авторы.

Такое состояние вопроса побудило Высший Совет Физкультуры и одновременно Мосздрав подойти к его разрешению. В настоящее время вопрос этот проработан, и при участии московских клиницистов, под редакцией профессора Голяницкого, выходит таблица противопоказаний и показаний к занятиям физупражнениями, издаваемая Мосздравом. В основу таблицы положена официальная номенклатура болезней и причин смерти (издательства Наркомздрава 1924 г.). Все заболевания сведены в 23 рубрики с клиническими пояснениями. Главной целью была компактность изложения и возможность пользования ею рядовому врачу. С этой же целью и все виды физупражнений были сведены в 7 граф, считаясь с нагрузкой и видами физупражнений, получивших у нас права гражданства. В качестве 8-й и 9 й граф были добавлены коррегирующие упражнения против тех или иных заболеваний. В 8-й графе приведены коррегирующие упражнения профилактического характера; предполагается, что они даются при еще незавершившемся процессе и при непременном назначении врачем из ряда общих физупражнений. Проведение этих упражнений желательно под контролем врача, присутствие его на них желательно, но не обязательно.

В 9-й графе даны коррегирующие упражнения лечебного характера. Не приведены упражнения, проводимые в специальных Цандеровских институтах и физио-терапевтических кабинетах. Проведение лечебной гимнастики предполагается на физио-терапевтических площадках под непосредственным контролем врача, присутствие которого является обязательным. Желательно и его непосредственное руководство при проведении упражнений. Применяется лечебная гимнастика при уже завершившемся процессе, занимаясь лечением, по преимуществу, оставшихся последствий тех или иных заболеваний.

К первым двум графам отнесены виды физупражнений общего и специального характера. Сюда входят: порядковые, ходьба, подготовительные и специальные упражнения для крупных мышечных групп, а также упражнения, не носящие характера соревнований. В отдельную графу выделены бег, прыжки и подвижные игры. Спорт и спортивные игры составляют отдельную рубрику, при чем спорт рассматривается с точки зрения состязания и тренировки к нему. Спортивные упражнения, не носящие характер состязаний и тренировки к ним, относятся к другим графам. В особую рубрику выделено плавание, в виду того, что при плавании организм приходит в соприкосновение со средою—водой, в которой он обычно не находится. Естественные факторы, как воздух, солнце и вода (купание) в данной таблице не рассматриваются, т. к. в ней отведено место исключительно физическим упражнениям.

Таблица, рассчитанная на рядового врача, является для него вспомогательной. Полный учет пола, возраста и профессии является дальнейшим этапом в развитии схемы.

В настоящее время эта таблица прорабатывается в Высшем Совете Физической Культуры.

Красные командиры на отдыхе занимаются водным спортом

Группа работников штаба МВО и ЛВО у берега моря в Крыму, после большого соревнования в плавании (дистанция—целый залив). Справа—победители Топорков, Михайловский и Федоров.

Проф. И. А. БАГАШЕВ

ФИЗИОТЕРАПИЯ И ФИЗИОКУЛЬТУРА [1])

Вновь физическая культура вступает в договорные отношения с новым союзником, вновь приходится оценивать задачи и выгоды нового союза. То было санаторно-курортное дело [2]), теперь имеется в виду общая и частная физиотерапия. В нижеследующей статье авторитетный специалист сообщит о работах с'езда физиотерапевтов в Ленинграде. Но предварительно читатель „Известий Физической Культуры" должен иметь свой взгляд на физиотерапию.

Вещи и дела должны иметь точные и ясные названия (термины). Эти термины нередко вместо ясности вносят путаницу. Так угрожает произойти в области использования оздоровляющих сил природы Поэтому моя статья ограничивается одной темой: термины физиотерапии.

В старину люди лечились сами „как бог на душу положит". Затем лекаря начали по-своему лечить людей, чаще всего разными зельями и лекарствами. В последнее время люди поняли, что самое правильное дело—предупреждать болезни и только в крайнем случае—лечить их. В этом деле им помогает врач, который: 1) учит правилам здоровой жизни и 2) помогает бороться против болезней. Главными орудиями оздоровления признают в настоящее время не лекарства и снадобья, а целебные силы природы. Вот эту то отрасль человеческого знания и врачебного уменья и называют общей физиотерапией (от греческих слов φύσις — природа и τεραπευω врачую, лечу, служу, пользую). Эта именно физиотерапия ближе всего подходит к нашему широкому термину „физкультура 24 часа в сутки".

Общая физиотерапия делится для удобства в работе специалистов на разные отделы. Имеется частная или специальная физиотерапия, которая пользуется для лечения искусственными силами природы (электричество, свет, тепло, вода и проч.) в особых лечебницах и клиниках. Об этом всего больше и говорили на упомянутом с'езде в Ленинграде. Кроме того, большую пользу больным приносит лечение в санаториях и на курортах, для чего врачи принимают общее название санаторно-курортного лечения или курортотерапии. Здесь имеется важное отличие от частной физиотерапии в том, что на курорте пользуются не искусственными силами природы, а естественными, натуральными, как они имеются на деле (вода минеральных источников, море, целебная грязь, южный климат и т. п.). Есть еще несколько названий, которые на каждом шагу придумывают ученые, но их, во-первых, слишком много, и во-вторых, они часто затемняют дело и вносят путаницу. Таковы, например, физикотерапия, физикальная терапия, физиятрия и т. д. От них лучше всего воздержаться в наших разговорах.

Для работников физической культуры интересна схема, предложенная работником Наркомздрава д-ром Звоницким в его статьях о приближении физиотерапии к деревне. Эту схему я привожу в дальнейшем, но (пусть товарищ извинит меня) одно слово я несколько меняю, и это мне кажется очень нужным для исправления терминологии наших физкультурников. В исправленном виде эта формула получается такая: физиотерапия для больных, физиопрофилактика [3]) для слабых, физкультура для здоровых.

[1]) Последний термин—физиокультура—является новым и впервые предлагается нашему читателю. Он имеет достаточные основания для того, чтобы войти в жизнь и заменить некрасивое и неверное слово „физкультура". Физкультура звучит грубым сокращением торопливой речи нашего нервного века, физическая культура правильна лишь грамматически, но неправильна логически: мы стремимся оздоровить, укрепить и развить тело не силами физики, а силами природы и поэтому, по сходству с „физиотерапией" мы должны ввести в широкое употребление новый термин „физиокультура", понимая под этим укрепление организма оздоровляющими силами природы: воздухом, водой и солнцем, трудом, режимом и движением.

[2]) „Известия Физ. Культ." 1925. № 5. Стр. 2 „Союз физкультуры и курортного дела".

[3]) Профилактикой называется новое направление в медицине, которое рекомендует, главным образом, предупреждать болезни.

Водный праздник на Москва-реке 24 июля,

устроенный бюро физической культуры при Московском Губернском Совете Профессиональных союзов в честь приезда германской рабочей делегации. Великолепно проведенный праздник, при участии 700 человек гребцов и пловцов, произвел на зарубежных товарищей великолепное впечатление. Слева—председатель МГСПС т. Михайлов (правый) беседует с председателем германской рабочей делегации, справа—переполненные зрителями трибуны на водном празднике.

В. Р. Живаго.

Проф. К. В. БЕБЕШИН

ФИЗКУЛЬТУРА НА ПЕРВОМ ВСЕСОЮЗНОМ С'ЕЗДЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТОВ

Что физкультура и физиотерапия родные сестры—в этом не возникает ни у кого сомнения.

Понятно поэтому, что с'езд физиотерапевтов уделил много внимания физической культуре. Еще перед с'ездом в Московском физиотерапевтическом обществе слушались доклады о задачах и целях физкультуры и о заданиях, стоящих перед врачом-физкультурником. „Все то,—говорил там один авторитетный физиотерапевт,—что для больного является физиотерапией—для здорового будет физкультурой".

„В порядке волнообразного развития медицинских знаний или чередования аналитического и синтетического метода познания современное отклонение в сторону синтеза особенно твердо (наряду с другими проявлениями) обнаруживается в стремлении обосновать общую физиотерапию на применении целебных сил природы. Отсюда вытекает блестящее развитие техники в области физикальной терапии, прочная опора курортного дела на научные и клинические основы, серьезный интерес (совершенно далекий от модного увлечения) к вопросам физической культуры".

Таково первое положение прочитанного на с'езде И. А. Багашевым доклада о физиотерапии и физкультуре. Рождается общее обозначение—„гигиеническое врачевание", в состав которого входит в известной доле и физиотерапия и физкультура. Физическая культура имеет в современном осуществлении (в широких массах) двойное значение: 1) в широком смысле включает в себя повседневный гигиенический режим труда и отдыха, питания, пользования воздухом, водой и солнцем (т. к. „физкультура—24 часа в сутки"), 2) физкультура в тесном смысле (физические упражнения) суживает свою область воздействием движения на организм и приобретает характер „раздражающей терапии".

Задача врача физиотерапевта: 1) проповедь физкультуры в широких врачебных кругах и 2) призыв к самому осторожному пользованию физкультурою под бдительным контролем врача. Такое отношение должно быть и перед лицом широких масс населения, и особенно среди больных. Врач отбирает для пользования физкультурою, разрабатывает показания и схемы упражнений для больных. Очень большую роль играет научно-врачебный учет и контроль результатов, постановка широкой биометрии, антропометрические, психофизические, клинически-диспансерные и статистические обследования, исследование крови, сердца и т. п.

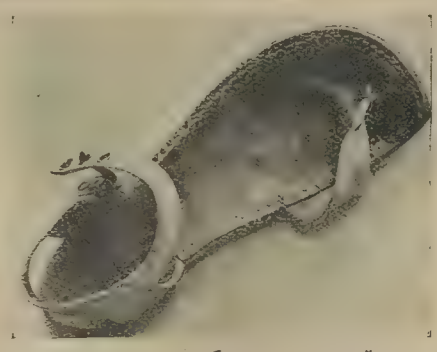
Практические задачи физкультуры в области физиотерапии в санаториях и курортах намечаются следующими положениями: самая широкая возможность применения физкультуры имеется в домах отдыха, где она с успехом и проводится, кроме того в санаторно-лагерных установках близ Москвы, где в основу положен принцип „лечение (гл. обр. туберкулеза) в условиях незагражденной природы". В дальнейшем физкультура найдет место в санаториях пригородных и на курортах, особенно по выработке должных показаний.

Другой докладчик, М. А. Романов, на ту же тему говорил, что физкультуру (гимнастика, спорт, игры) следует использовать с лечебно-профилактическими целями в физиотерапии. Необходимо организовать физиотерапевтические площадки при физиотерапевтических учреждениях для выработки организационных форм и применяемых на ней методов. Биометрические кабинеты будут учитывать специальные особенности больного, влияние на формы тела самого процесса труда и физиотерапевтических методов, а равно и постановку в них других методов функционального использования. Далее, в виду слабой подготовки врачебного персонала в вопросах физкультуры, необходимо введение ее в университетский курс по физиотерапии, необходима дальнейшая детальная разработка показаний и противопоказаний к физическим упражнениям, а также разработка дозирования их при различных заболеваниях.

Интересным является доклад Г. А. Галицкой на один частный, имеющий большое отношение к физкультуре вопрос об „ортопедии и дыхательной гимнастике, как профилактике и лечении при искривлениях позвоночника и деформации грудной клетки в школьном возрасте". Подобные отклонения от нормы наблюдаются у большого числа детей и ведут к резкому нарушению функций и положения внутренних органов грудной и брюшной полости, что ослабляет сопротивляемость организма. Здесь активная гимнастика имеет преимущество перед пассивной, ибо укрепляет мышечно-связочный аппарат, сердечную и дыхательную деятельность, кроме того она безопаснее и целесообразнее. Упражнения в горизонтальном положении ведут к большой подвижности позвоночника, точно исправляют искривления, укрепляют определенные группы мышц. При этих упражнениях нужно использовать координацию движений, ритм, сознание, волю, т.-е. необходим педагогический индивидуальный подход. Активная ортопедическая гимнастика должна проводиться параллельно с дыхательной.

Чтобы целесообразно бороться с искривлением позвоночника и деформацией грудной клетки, необходимо проведение следующих мер. Организация специальных районных учреждений, где эти методы лечения могут проводиться под руководством врача-специалиста с педагогической подготовкой, разумеется, в первую очередь. Далее, необходимо широкое ознакомление врачей и школьных педагогов с этими способами наравне с другими существующими санаторными и гигиеническими мерами борьбы. Далее, для детей старшего возраста необходимо включить в программы гигиены и способы борьбы с искривлениями позвоночника. Нужна организация популярных лекций для широких рабочих масс о влиянии неправильного домашнего ухода на развитие искривлений позвоночника, организация консультаций для детей с искривленным позвоночником (по примеру существующих консультаций охраны детства и материнства для грудных детей). Докладчица демонстрировала перед членами с'езда лечебные упражнения детей под звуки музыки т. к. она считает желательным проведение их под музыку, игры и инсценировку песен.

Вот те стороны физкультуры, которые нашли себе отклик на I с'езде всесоюзных физиотерапевтов. Можно думать, что достижения как физкультуры так и физиотерапии, т.-е. тех дисциплин познания природы, которые так могут сейчас развиваться и прогрессировать, будут взаимно пополнять друг друга для выяснения многих, еще не вполне выясненных проблем.



Образец гигиенических и удобных сандалий, давно уже выработанный автором „Моя система" датчанином И. П. Мюллером, но к сожалению почти не имеющий у нас применения, устраняет возможность неправильного развития ступни.

В ПРОФСОЮЗАХ и РЛКСМ

А. РОЗЕНБЕРГ

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛАХ ФАБЗАВУЧА

Школа фабзавуча являет собою основную базу, где должен выковываться квалифицированный, здоровый рабочий из рабочего подростка. Что представляет школа фабзавуча в настоящее время? Как она выполняет возложенное на нее задание правильного психофизического развития рабочего подростка, который придет на смену старым кадрам рабочих и, благодаря своей повышенной производственной квалификации, будет способствовать поднятию производительных сил нашей рабоче-крестьянской республики? Как должны быть использованы средства физкультуры для осуществления этой задачи? Попытка кратко осветить эти кардинальной важности вопросы является темой настоящей статьи.

Данные специального обследования 1924 года по Москве школ ФЗУ рисуют нам неблагоприятную картину состояния здоровья рабочего подростка а также тяжелые условия быта и труда [1]).

Общий процент болезненного состояния (включая анемию, туберкулез, недостатки сердеч. деятельности)—58%.

Данные медицинского обследования в 1925 г. учеников ФЗУ Ленинград-Совета, прошедших через диспансер: 60% больных.

Учет влияния производства и труда в школе фабзавуча на рабочего подростка динамически удалось установить только на заводе „Каучук" с 1922 по 1924 г.

Данные обследования учеников школы фабзавуча, прошедших через детскую амбулаторию НКЗ в 1922 г. (см. Бюлетень НКЗ, № 4—5 за 1923 г.) дают следующую картину состояния здоровья и физического развития.

Всего прошло учеников 76.

Физическое развитие выше среднего—31,5%.

Физ. развитие среднее . . . — 55,5%
„ „ ниже среднего — 11,8%

В общем ученики производят впечатление „богатырей, по сравнению с учениками 30 й школы, прошедшими через ту же амбулаторию.

Увеличение лимфатических желез.

Верхушечн. процесс в легких—всего 2 случая.

Учеников, жалующихся на головокружение—19,7%.

Никаких других тяжелых заболеваний не отмечено.

Если сравнить эту благоприятную картину состояния здоровья и физического развития с теми данными, которые мы получили сейчас, как по освидетельствованию школьно-санитарного врача, так и по данным комиссии, при которой ученики прошли 2-ое очередное медицинское освидетельствование, в общем подтвержденную данными диспансера, через который были пропущены все подозрительные на туберкулез подростки. Нужно признать, что такое явное и колоссально прогрессирующее ухудшение в состоянии здоровья подростка, ведущее к инвалидности и вырождению, требует немедленного вмешательства в смысле улучшения условий жизни и труда в школе и на производстве и перевода наиболее тяжело ослабленных и больных в иные условия жизни и труда.

Конечно, данные, полученные динамически в школе фабзавуча завода „Каучук", особенно неблагоприятны потому, что резиновое производство можно отнести к ряду исключительно вредных производств.

Но несомненно и то, что непомерная нагрузка производственной, школьной и внешкольной работой, которая в среднем доходит до 11 час. (бывают школы, где подростки заняты и 14 часов

[1]) Обследование было произведено НКЗдравом, ЦК РЛКСМ от половины апреля по июнь 1924 года.

Водные прогулки союза Медсантруд. Инсценировка „Стенька Разин" на воде

„... И за борт ее бросает
в набежавшую волну"...

„... На передней Стенька
Разин обнявшись сидит
с княжной"...

Большой праздник физкультуры союза металлистов на спорт-арене общества Строителей Международного Красного Стадиона в Москве. Слева—общий парад участвующих физкультурников, Справа—старт бега на 50 метров для женщин. Внизу—вручение губотделом знамени лучшему коллективу.

в сутки), антисанитарные и антигиигенические условия жизни и работы на производстве и в школе, тяжелые материальные и социально-бытовые условия жизни резко понижают защитительные способности организма подростка, подрывают его здоровье.

Нужно отметить, что результатом неправильной организации жизни и труда подростка в школе фабзавуча является сильная степень утомляемости ученика отмечаемая как врачем, так и педагогом.

Повышенная возбудимость, пассивность и апатия, неуравновешенность, ослабление процессов восприятия (ослабление памяти, неустойчивое внимание и т. д.), головные боли, головокружение—эти явления—симптомы постепенного отравления организма подростка неправильной дозировкою труда имеются налицо у громадного большинства учеников почти во всех школах.

Явления эти привычны и нормальны. Подросток обыкновенно попадает в школу фабзавуча без профессионального отбора и по состоянию своего здоровья, физического развития и наклонностям большей частью совершенно не подходит к тому производству, к которому он прикреплен.

В наиболее вредных производствах работают подростки, больные туберкулезом, с пониженным физич. развитием.

Полное отсутствие профессионального отбора еще усугубляет тяжелое влияние как вредностей производства, так и непомерной нагрузки, которые падают на физически слабого подростка, попадающего на то или иное производство. А к этому нужно еще прибавить, что наследие тяжелого прошлого, война, голод значительно подорвали здоровье подростков.

Итак, из всего вышеизложенного ясно, что школа ФЗУ со своей непомерной нагрузкой, переутомляемостью, при полном отсутствии профотбора и целом ряде других недочетов нуждается в существенных коррективах для того, чтобы удовлетворительно разрешить весьма важное задание государственного порядка — подготовить из рабочего подростка квалифицированного, здорового рабочего.

Совершенно очевидно, что необходимо провести целый ряд профилактических мероприятий с целью улучшения общих условий труда и быта, оздоровления и укрепления рабочей молодежи.

Физическое воспитание в школе ФЗУ, рационально организованное, должно использовать все средства физкультуры для достижения поставленной выше основной задачи.

Проведение в быту, в школе и производстве правил гигиены личной (уход за телом, одеждой и т. д.) и общей (уборка помещения влажным способом, проветривание комнат, классов, мастерских, удаление отбросов и т. д.) должны в значительной степени ослабить и устранить целый ряд вредностей, следовательно, способствовать оздоровлению труда и быта рабочего подростка.

Правильно организованное санитарное просвещение должно иметь результатом привитие рабочему подростку гигиенических навыков, с одной стороны, и устранение целого ряда вредных привычек—с другой. Нужно отметить, что борьба с курением, которое оказывается обычным явлением у большинства (курить начинают с 9—10 лет),—одна из очередных задач санпросвещения. Особенно серьезное внимание нужно обратить на вопросы половой гигиены. Целый ряд социально-бытовых обследований выявил очень раннюю половую жизнь рабочего подростка (начало половой жизни относится уже к 16 годам).

Грамотность в вопросах половой гигиены с одной, использование средств физкультуры (о которых речь впереди) с другой стороны, должны дать правильную установку рабочему подростку в области полового развития.

Одно из основных средств физического воспитания, имеющее своей задачей укрепить организм подростка, поднять сопротивляемость его организма вредностям производства и их коррегировать, повысить его рабочую силу — это физические упражнения, игры, спорт.

Основные принципы физкультуры, от соблюдения которых зависит польза ее применения — это полное соответствие методов физической культуры биологическим особенностям растущего организма и учет состояния его здоровья, нагрузки и профессии (биосоциальный подход).

Возраст рабочего подростка (14—18 лет) характеризуется следующими анатомо-физиологическими особенностями: усиленный рост сердца и несоответствие в развитии центрального и периферического сердца (кровеносных сосудов), высокое кровяное давление, усиленное развитие спинного мозга и периферических нервов и несоответствие в развитии центральной (головной мозг) и периферической нервной системы; взаимодействие желез внутренней секреции (половой, щитовидной и т. д.), влияющих на психо-физическое формирование личности.

Таким образом, переходный возраст отличается повышенной нервной возбудимостью, напряженной деятельностью сердца, высоким кровяным давлением, чрезмерная нагрузка, непосильный труд всегда в этом возрасте имеют результатом нервную неуравновешенность, функциональное расстройство сердечной деятельности, малокровие, переутомление и т. д.

Принимая во внимание биологические особенности рабочего подростка, его чрезмерную нагрузку, а также и то, что его здоровье значительно подорвано, мы должны остановиться на тех видах физупражнений, которые будут соответствовать био-социальным особенностям ученика ФЗУ. К ним относятся физические упражнения коррегирующего порядка, имеющие своей задачей исправлять те недочеты организма, которые обусловливаются профвредностями, а также научить рабочего подростка владеть своим нервно-мышечным аппаратом (правильно ходить, бегать, прыгать, дышать, сохранять

Праздник физкультуры Московского губотдела сахарников по случаю открытия профсоюзной площадки. Слева—неправильный момент передачи эстафеты в беге (приемка происходит почти с места и в левую руку вместо правой). В центре—хорошее положение в прыжке с шестом Добрынина. Справа—парад участников. *Г. Г. Иосса.*

равновесие и т. д. воспитательно-образовательная задача).

В эту задачу входит дать подростку трудовые навыки, развить мышечное чувство, научить полной координации движений, умению выключать ту или иную группу мышц.

Развитие моторного аппарата рабочего подростка имеет колоссальное значение, т. к. дает ему правильную рабочую установку, при которой он может достигнуть максимума результатов в своей производственной работе, и научает его экономить нервно-мышечную энергию: при выполнении того или иного производственного задания его движения отличаются точной целевой установкой. Нужно отметить, что ЦИТ при производственном обучении рабочего подростка широко пользуется моторными средствами физкультуры и результаты получаются блестящие: подростки быстрее и точнее усваивают производственные движения после предварительной подготовки по элементам физкультуры. Ряд профессиональных вредностей, связанных с травматизацией организма подростка, может быть таким образом значительно уменьшен.

Те виды физических упражнений, которые проводятся на снарядах сокольского типа (параллельные брусья, конь, козел и т. п.), требуют большой затраты нервно-мышечной энергии, не соответствующей био-гигиеническим особенностям рабочего подростка и представляющей слишком большую нагрузку для сердечной деятельности, должны быть исключены, как абсолютно вредные, из занятий в школах ФЗУ. Сюда же относится футбол—игра, признанная вредной для возраста 14—17 лет—период полового созревания: во время этой игры в работу вовлечены, главным образом, нижние конечности, что вызывает приток крови к тазовым органам, усиливает малокровие мозга (характерное для этого возраста), способствует преждевременному половому возбуждению и т. д. Футбол может быть с успехом заменен игрой „гандбол", в которой участвуют, главным образом, верхние конечности.

Систематические занятия физкультурой постепенно тренируют наш организм и поэтому нагрузка (дозировка) физупражнений может постепенно изменяться в сторону повышения. Но здесь необходимо точно учитывать степень тренированности организма. Подростки, которые без предварительной тренировки принимаются за физические упражнения без подготовки, без разбора, не рассчитывая своих сил, страдают функциональным и органическим расстройством сердечной деятельности, становятся инвалидами. Занятие спортом в целях участия в спортивных соревнованиях, рекордсменство совершенно должны быть исключены из занятий рабочего подростка, как абсолютно вредные в возрасте до 18 лет.

Особое внимание при проведении уроков физкультуры необходимо обратить на дыхательные упражнения.

Самым лучшим средством коррегирования профвредностей является дыхательная гимнастика на свежем воздухе.

Улучшая экскурсию грудной клетки, увеличивая газообмен и, вместе с тем, усиливая кровообращение, дыхательная гимнастика приучает подростка правильно дышать.

Но и тут нужна строгая дозировка и учет тех ядовитых веществ, с которыми подросток работает, т. к. при некоторых вредных веществах (хлор, анилин) дыхательные движения могут принести вред. Особенно полезно проводить по утрам (5—8 минут) гигиенические упражнения дыхательного характера. Это заряд энергии для работы.

Эти упражнения рабочий подросток мог бы проделать индивидуально на дому, что будет возможно, когда он получит достаточную подготовку по физкультуре.

Все виды физупражнений (особенно игры и дыхательные движения) необходимо проводить по возможности на свежем воздухе, в крайнем случае, в помещениях с достаточным доступом свежего воздуха, при полном отсутствии пыли. Занятия физупражнениями в закрытых помещениях без достаточного доступа свежего воздуха приносят вред вместо пользы. Здесь необходимо отметить,что до настоящего момента физкультура слабо привита в школах ФЗУ. Там, где занятия происходят, часто приходится быть свидетелями того, как проводятся физические упражнения неправильно организованные (на сокольских снарядах), в вечерние часы (8—9 часов вечера), в тесных непроветренных помещениях. В некоторых школах ФЗУ подростки не занимаются потому, что не в силах дальше заниматься, после длинного рабочего дня, в клубе на снарядах, и часы, отведенные под физкультуру, отменяются.

Не лучше ли было бы эти вечерние часы рационально использовать в играх, спорте (лыжи, коньки), естественных движениях? Эмоциональный характер физкультуры в клубные часы особенно нами выдвигается, как определенная коррекция к длинному рабочему утомительному дню.

Прогулка, экскурсия на свежем воздухе—это тоже одно из прекрасных средств коррекции вредностям производства и школы. Пребывание подростка в течение многих часов (10—12 часов) почти в неподвижном положении в закрытых помещениях, сильно травматизирует организм подростка, делая его вялым, апатичным, малокровным, а прогулка, отличаясь общим прекрасным физиологическим эффектом на организм— ценное средство коррегирования вредностей.

Самый метод преподавания в школе ФЗУ должен стать и по возможности физкультурным—подвижным. Исследовательский метод преподавания, оставаясь частично лабораторным, должен усиленно проводиться экскурсионно и превратиться в одно из средств физкультуры. Проводя долгие часы без движения в условиях антигигиенических, мы нарушаем целый ряд основных функций организма: кровообращения, пищеварения, дыхания и т. д.

Возраст, пол, состояние здоровья, профессия рабочего подростка должны учитываться врачом при дозировке физупражнений, при разработке программы по физкультуре.

Использование естественных факторов (солнце, вода, воздух) одно из могущественных средств физической культуры, неразрывно связанное с физупражнениями. Обтирание холодной водой всего тела (до пояса по утрам), купанье, души, солнечные ванны, воздушные ванны—эти средства оздоровления, закаливания и укрепления нашего организма целиком в наших руках.

(Окончание в след. номере).

А. ИТТИН

ПЛОВУЧИЕ ЭКСКУРСИОННО-СПОРТИВНЫЕ СТАНЦИИ

Несмотря на то, что у нас в СССР имеются налицо все предпосылки, говорящие в пользу развития водного спорта, нужно все же сознаться, что и в этом году мы не развернули еще дела так, как того можно было бы ожидать. В особенности это относится к гребле.

Под водным делом, вообще, мы подразумеваем не только скоростные соревнования. Для нас гораздо важнее водные экскурсии, а здесь, в первую очередь, выдвигаются не академические лодки, не классные яхты, а суда местного и прогулочного типа.

Несмотря на явное увеличение „спортивного“ и прогулочного тоннажа, нужно с несомненностью сказать, что все эти суда далеко не были использованы на 100% в массовом экскурсионно-прогулочном направлении. Слишком уж много было самого обыкновенного катания без какой бы то ни было цели—(просто пошлепать веслами). И это не потому, что катающимся нехватало интереса заняться чем-то более существенным, а потому, что с одной стороны руководители в той или другой организации не стимулировали влечения масс к плановым экскурсиям, а с другой и об'ективные условия этому мешали.

Одну из причин последнего мы видим в том, что у нас нет широкой сети баз — „водных станций“, при которых можно было бы как следует развернуть все дело.

А в наших СССР-овских условиях, при наличии огромнейшей речной системы, такие базы можно иметь и, в первую очередь, их нужно иметь подвижными, плавучими.

Мы нарочно касаемся этого вопроса сейчас, так как переход на „зимние квартиры“ дает местам возможность свободно провести небольшую, но крайне важную подготовительную работу.

Мы должны к будущей навигации развернуть широко строительство „плавучих домиков“. Опыт заграницы показывает нам, насколько это дело развито там.

А развитие у рабочих здоровой тяги к прогулке, и к прогулке длительной, к своего рода „бродяжничеству“, имеет для нас огромное значение.

Что же такое этот „плавучий дом“?

Заграница знает несколько видов его, и мы смело можем использовать их в нашей действительности.

Обыкновенно берется большой дощанник, струг, дуб или „завозня“ и на них возводится небольшой домик. Домик должен иметь три каюты: общую, мужскую и женскую.

Кроме того использовывается и плоская крыша, как веранда или солярий.

Самый дом (рубка) сооружается очень дешево, легко и практично из фанеры, в два слоя с опилками в промежутках.

Водный праздник Московского губернского совета профессиональных союзов 24 июля в честь германской рабочей делегации. Вверху—момент групповых прыжков в воду; внизу—прохождение парада пловцов перед трибунами; в глубине парадирует флотилия академических гребных судов.

В. Р. Живаго.

Конечно, можно иметь и более упрощенный тип, хотя бы вроде плота, на котором установлена палатка, а то и, просто, шалаш.

Легкость сооружения самого корпуса судна облегчена еще тем, что, не нуждаясь в скорости хода, а стремясь получить наименьшую осадку и достаточную устойчивость, его строят обыкновенно не на гнутых, а на „ломанных“ шпангоутах.

Конечно, наиболее желателен по своей практичности, долговечности и пр. металлический корпус судна. Очень легко могут быть использованы в настоящее время брошенные, но нуждающиеся лишь в небольшом ремонте, понтоны пароходств или даже понтонных батальонов.

Такой „поплавок“ передвигается либо своим мотором, либо на буксире. Для самостоятельного передвижения дома, длиной метров в 10 по палубе, вмещающего несколько десятков человек, требуется мотор сил в 5, идущий на тихой воде и не против ветра (так как в противном случае все сооружение слишком парусит), со скоростью до 8 верст в час. А это надо считать скоростью вполне достаточной для передвижной базы, стоящей на одном месте по крайней мере по несколько дней.

Если организация предполагает иметь несколько „поплавков“, то тогда свободно можно строить их и без двигателей, а иметь небольшой мото-бот или катер для буксирования их по строго намеченному плану или расписанию.

Стоимость „поплавка“ без мотора, безусловно, не велика. При хозяйственном способе постройки он должен обойтись рублей в 350. На это дело легко раздобыть средства не только от правления рабочего клуба, но и от самих членов его.

Что может нам дать такой дом? Необходим ли он нам? Безусловно, да!

Водная станция, вообще, должна быть не только таким местом, где позанялись... и ушли.

Она должна быть и местом просто здорового отдыха. Если хотите, своеобразным „домом отдыха“.

Но при наших условиях, мы не имеем еще возможности строить подобные водные станции широкого масштаба, ибо у нас нет достаточных для того средств.

И вот, тут, безусловно, должен притти на помощь „поплавок“, который всегда можно оттянуть по реке или озеру за пределы города, порта, пристани, поставить в хорошем плесе и т. п. Сообщение с ним от главной базы может быть организовано на гребных судах городской станции той же организации (скажем, напр., губотдела).

В таком доме должен устанавливаться определенный порядок пользования им. Всегда найдутся охотники провести там свой отпуск. Говорить о том, что в „водяном доме“ можно отлично отдохнуть и привить себе здоровые санитарно-гигиенические навыки—не приходится. Если НКЗ сейчас строит „ночные санатории“, то тем проще и удобнее использовать наш импровизированный „дом отдыха“, хотя бы на ночь, чтобы поспать на свежем воздухе. При минимальном оборудовании (несколько подвесных матросских коек, самовар и комплект посуды) будет уже достигнут отличный результат.

Если же допустить, что у того или другого союза будет иметься по несколько таких домов, то впору уже установить и периодический об'езд их врачом, который должен будет преподавать ряд полезных советов.

Но это одна лишь сторона большого дела. Посещение поплавков инструктором физкультуры, также, необходимо.

Далее, такие дома, при равномерном и плановом их расположении на водном пространстве, могут и должны быть экскурсионными форпостами. Обретающиеся на них достаточно осведомлены об окрестностях, о продовольственных возможностях и т. п., а потому заранее всегда могут принять ту или другую группу экскурсантов по воде достаточно организованно.

Еще интереснее, когда для какой-либо новой и интересной экскурсии такой пловучий форпост отведут заранее хотя бы на день на выбранное место для полного приведения всего места действия в порядок. Перед обратным путем пловучий домик сможет послужить местом отдыха утомленным, а то и просто отбуксировать всех экскурсантов обратно (если имеется на „поплавке“ мотор).

Помимо помощи в деле организации больших экскурсий, такие форпосты послужат прекрасным прибежищем для одиночных и групповых „бродяг“, о которых мы говорили выше. Это сильно облегчит им выбор маршрутов, снаряжение, питание и пр.

И, наконец, сюда пойдут взрослые рабочие, особенно если „поплавок“ будет стоять в хорошем месте рыбного „клева“ или охоты. Выбраться на вечернюю и утреннюю зорьку всегда найдутся любители. Этот подход сильно облегчит нам задачу вовлечения взрослых рабочих в физкультуру.

Очень существенным моментом является и то, что такие пловучие форпосты послужат нам прекраснейшим звеном в деле физкультурной смычки с прибрежным селом, деревней, хутором и т. п.

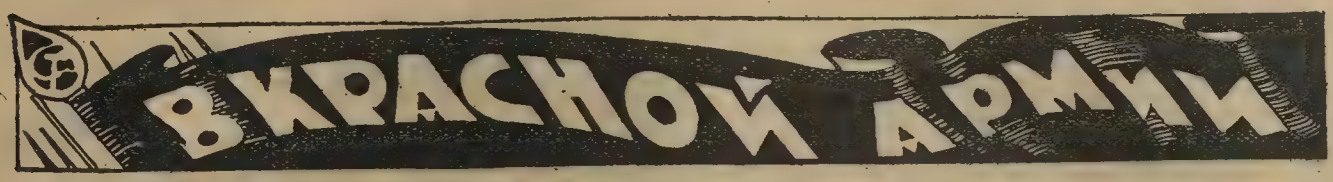
Деревенская молодежь, а за ней и взрослые смогут иметь длительный наглядный пример санитарно-гигиенических навыков, получат возможность обучиться правильным приемам всех, возможных в данной местности видов водного спорта, а также и сухопутных.

Кроме всего прочего, такие пловучие дома будут иметь и огромное политпросветзначение для соседних деревень: регулярная связь „поплавка“ с городом даст возможность снабдить газетами, книжками, докладчиком, лектором, а то и кино-передвижкой соответствующий поселок, который иначе остается „забытым“.

Праздник водного спорта в Ленинграде

Прыжки в воду с тринадцатиметровой вышки.—Участники праздника выстроились перед парадом.

Фот. Апостоли.



БЛИЖЕ К МАССАМ ДОПРИЗЫВНИКОВ И ПРЕДДОПРИЗЫВНИКОВ

Отклики с мест

Период агитации можно считать законченным. В массах допризывной молодежи налицо стремление к физкультуре. Дело теперь—за площадками, инвентарем и инструкторским составом.

I

Лозунг о военизации населения нужно проводить в жизнь и через физкультуру. Здоровый телом, выносливый и ловкий боец-гражданин явится прочной опорой и защитой пролетарского государства и лучшим бойцом Красной армии. Декретом нашего Правительства от 8/VIII—23 г. установлено, что граждане с 16—18 летнего возраста проходят сборы по физкультуре и попутно знакомятся с элементами военного дела. С 19 лет и до призыва обучаются военному делу, занимаются политвоспитанием и физподготовкой. Первая задача—дело профессиональных и комсомольских организаций при участии военведа, вторая же задача осуществляется военведом с участием местных организаций.

Как обстоит дело у нас в Московской губернии в этой области?

Ежегодно проходящие сборы допризывников отмечают, что у допризывников налицо громадное желание и тяга к спорту и с другой стороны до 75% из них не занимается физкультурой по причинам от них не зависящим.

Пропаганда словом, книгой и делом захватила допризывников. Им „хочется и колется“ заняться физкультурой, но нет у них площадок, инвентаря и инструкторов. Указанные недостатки сказались и в этом году. До 600 человек записалось в кружки физкультуры, особенно в стрелковые секции, но за 2 месяца кружки сократились наполовину, потому что надоело заниматься по задворкам или терять по 2—3 часа в поисках площадки и инвентаря.

В вопросе о физической подготовке преддопризывников (16—18 лет) дело обстоит еще хуже. Ни одного сбора не проведено и вообще об этом не думают те, кому следует это проводить. С физкультурой сейчас дело обстоит благополучно, взят курс на укрепление и углубление работы. Необходимо в связи с этим МСФК и другим органам подумать и о работе с допризывниками. Мне кажется, что в первую очередь нужно будет проверить все, что делалось в этой области, а из этого наметить практические задачи и практически их осуществлять. Во-вторых, — ближе подтянуть военвед, выдвинуть вопрос о внедрении в систему физподготовки элементов, необходимых бойцам, проводя их в первую очередь среди допризывников и преддопризывников. Поскольку вопрос о стрелковом спорте начинает продвигаться и занимать должное место в кружках физкультуры, мы считаем, что организация тира в районах и уездах есть очередная задача, которую нужно выполнить. Четвертой задачей должно стать — дать допризывникам стадион и тир. Раньше постановка этого вопроса была бы несвоевременной. Теперь, при наличии тяги допризывников к физкультуре, наличии громадного количества не имеющих возможности заниматься спортом и, с другой стороны, развитии стадионов и клубов, внедрении стрелкового и других видов спорта в систему физкультуры, все говорит за то, что к организации стадионов для допризывников нужно и можно приступить немедля. К постройке стадионов и тиров следует привлечь все организации, заинтересованные в обслуживании допризывников, кои не могут быть вовлечены в кружки на предприятиях (неорганизованная часть рабочей и крестьянской молодежи).

Моск. уезд. „Дед“.

II

Частично проводимые на местах сборы преддопризывников дают свои результаты. В Сибири, напр., молодежь по окончании занятий массами вступала в кружки физкультуры. Нужно ввести в обычай практику кратковременных сборов.

О необходимости регулярной физической подготовки преддопризывной молодежи (в частности молодежи 1905—6—7 гг. рождения) никто спорить не станет.

Польза ее очевидна, что было доказано прошлогодними сборами, проведенными, надо сказать, не везде удачно. Но все-таки этот опыт показал, что преддопризывная молодежь интересуется физкультурой и охотно посещает сборы.

В Сибири подобные сборы были проведены согласно приказа Сибирского военного округа и должны были бы проводиться начиная с августа м-ца 1924 г., но большинство городов Сибири сборы проводили в сентябре—декабре. Сборы молодежи 1905—6 гг. рождения проходили силами военведа и местных советов физкультуры, при чем на первых возлагалась организационная сторона, а на вторых — учебно-материальная (ведение занятий, обслуживание инструктажем, площадками). Контроль и наблюдение за ходом обучения осуществлялся обоими, т.-е. военведом и советом физкультуры.

Занятия проходили по 36 часовой программе, предложенной военведом. Но на местах данная программа не совсем соблюдалась по тем причинам, что занятия проходили не везде в одно и то же время, а также за отсутствием спортинвентаря. Тем не менее молодежь (как я уже упоминал выше) заинтересовывалась физкультурой. Так, напр., в г. Томске, после окончания сбора, занимающаяся молодежь вступила в кружки физкультуры. Подобные случаи наблюдались и в других городах Сибири.

Тов. Семеновский в своей статье (№ 10 „Известий Физкультуры“) ставит вопрос: „какую форму должна принять нагрузка различных организаций: форму ли кратковременных сборов, прикрепления ли, описанного в статье, или какую-нибудь другую?“.

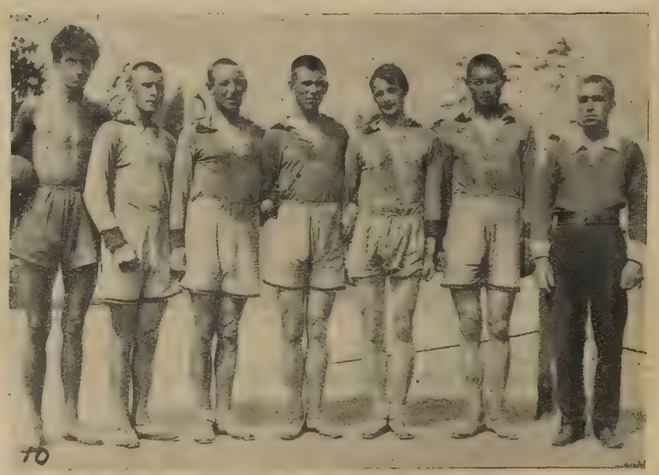
Не вдаваясь в большие подробности, можно сказать, что в Сибири более удобным способом проведения сборов преддопризывной молодежи являются сборы кратковременные. Это, по-моему, самая для всех удобная форма сборов. Заинтересованным организациям, как военвед, советы физкультуры (не говоря уже о профсоюзах, которые в Сибири совершенно не принимали участия—ни активного, ни пассивного в проводимых сборах) больше предоставляется возможностей провести сборы лучше и рациональнее; только желательно, чтоб в будущем сборы проходили или летом или же зимой, а ни в коем случае не осенью.

К таким кратковременным сборам следует привлекать молодежь только такую, которая еще не охвачена кружками физкультуры. Пользы было бы мало от того, что физкультурник, активно работающий в кружке физкультуры, стал бы еще посещать сборы.

Что касается профсоюзов, то здесь приходится вопрос поставить „ребром“: принимать ли им участие в проводимых сборах или же нет? Этот вопрос ждет широкого обсуждения. Профсоюзы, конечно, много бы могли помочь советам физкультуры и военведу в деле проведения сборов, как, например: предоставление материальной помощи, помещений, клубов и т. п. Но поскольку сборы в Сибири проходили без участия профсоюзов и тем не менее удачно, вопрос об участии таковых в сборах остается открытым, вплоть до разрешения его самими профсоюзами.

Томск. **Ан. Попов.**

НАШ ФОТО-ГЛАЗ



Первенство Московского Военного Округа

1. Подсчет попаданий на стрелковых соревнованиях. 2. Помощник начальника Московского военного округа тов. Белов произносит речь на празднике открытия соревнований на первенство МВО. 3. Смычка красноармейцев с крестьянами в лагерях. Красноармейцы знакомят крестьян с разными военными науками. 4. Момент барьерного бега на 110 мтр. 5. Старт бега на 5000 мтр. на первенство округа. 6. Старт одного из бегов на 400 мтр. 7. На пулеметной стрельбе—прицеливание пулемета. 8. Обследование участников соревнований в антропометрическом кабинете после длительного бега. 9. Момент финальной игры в баскетбол на первенство строевых частей. 10. Команда первого полка ОСНАЗ, вышедшая победительницей в финальной игре по баскетболу с командой электробата со счетом 16 : 13. 11. Финиш бега на 1500 мтр. Первым кончает Аверьянов (Иваново-Вознесенская школа) в 4:37,2; он же был победителем и в беге а 500 м. со временем 17 : 30, 7.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

Проф. В. Е. ИГНАТЬЕВ

ОБОРУДОВАНИЕ ШКОЛЫ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ

1. В поле зрения при оборудовании школы, физические факторы, каковы: воздух и свет, должны занимать первое место. Удовлетворить это возможно при строгом соблюдений, в особенности при постройке новых зданий, кубатуры воздуха и достаточном освещении, определяемом отношением световой поверхности окон и площади пола. Освещение должно быть достаточным не только в помещениях, занимаемых группами во время учебных занятий, но и во всех углах школьного здания.

2. В связи с кубатурою воздуха следует иметь в виду возможно частое обновление его за счет внешнего атмосферного воздуха. Для осуществления этого вентиляционные приспособления должны быть предметом внимания и ухода педагогов и самих учащихся, при посредстве санкомиссий следящих за чистотою помещения и за возобновлением воздуха во всем школьном здании, за все время пребывания в нем, как во время учебных занятий, так и вне их при коллективных собраниях.

3. Как техническим приспособлением, обычным и всюду доступным средством для проветривания помещений, должны служить фрамуги, помещаемые в верхней трети окна, устраиваемые таким образом, чтобы можно было регулировать впуск наружного воздуха в связи с внешнею температурою Другим подобным средством могут служить хорошо устроенные рамы, дающие возможность открывать их и в зимнее время. Снабжение подобной рамой хотя бы одного окна в каждой группе, а в больших, каковы: рекреационный зал или боковой коридор, заменяющий зал, большого числа окон, следует считать обязательным. Обычно врезываемые в рамы форточки не могуть заменить указанных приспособлений, как бы форточки ни располагались.

4. Устройство печей должно быть таково, чтобы отопительные приборы, как вентиляционные приборы, действовали бы не только во время топки, но и в остальное время, пока они нагреты и могут служить побудителями для конвекционных токов в помещении

5. При переполнении школьных помещений учащимися, когда кубатура воздуха может быть нарушена, следует разделять их на группы так, чтобы часть пользовалась бы непосредственным воздухом, пребывая вне школы, во дворе школы или на площадке для игр. Это время свободно могло бы быть использовано для физических упражнений.

6. В связи с поддержанием чистоты воздуха относительно его состава борьба с пылью должна точно также быть предметом внимания всех пребывающих в школе, и пользование связующими, иссушающими маслами пола как в группах, так и в рекреационных залах, раздевальнях, притворах желательно широко применять. С той же целью для поддержания чистоты во всех помещениях для занятий должны находиться ящики для сора, и в местах собраний плевательницы.

7. Оборудование самих школьных помещений, где ведутся занятия, равно лабораторий и кабинетов, соответственной рабочей мебелью, в настоящее время, когда еще не выработался определенный тип в процессе осуществления трудовой школы, пока остается открытым. Можно только сказать, что употребительный в дореволюционное время тип школьной парты не встречает одобрения и нуждается в переработке соответственно новым заданиям, в которых исследовательский метод является преобладающим при проведении программ ГУС'а

8. Для проведения физической культуры пришкольный участок и площадки для игр должны считаться необходимыми составными частями школы. Размер пришкольного участка в десятину вполне удовлетворяет как требования, связанные „с живой книгой", так и для целей физкультуры, имея в виду игры детей и трудовые процессы, как составную часть физкультуры. При отсутствии пришкольного участка, что может иметь место в больших городах, необходимо организовывать площадки для подвижных игр, если не для каждой школы, то для нескольких школ, районируя их в связи с расположением школ по городской территории.

9. Площадки для подвижных игр, преследуя задачи школы, вместе с тем должны иметь в виду, что дошкольный возраст, тесно связанный при современном строительстве со школою, должен найти себе место на этих площадках. Небольшая площадь земли, необходимая для детей дошкольного возраста, не может стеснить школьников и потому при организации площадки должна быть принята во внимание.

10. На площадках и на школьных дворах, где это возможно по размерам двора, местным условиям, имея в виду аэрацию, освещение и пользование юж-

Велосипедная гонка Тверь — Москва (150 клм.). На контрольном пункте в Черных Грязях — участники подкрепляются, массируются.

Г. Г. Иосса.

Момент бега на 3000 мтр. на вновь открытой площадке 2-й государственной фабрики „Гознак", выигранного Л. Брандтом (ОППВ), идущим на фотографии вторым.

ною стороною, желательно устраивать навес, открытый на юг и огражденный с остальных сторон, под которым дети могли бы проводить часть своего учебного времени, пользуясь свежим воздухом. Присутствие подобных навесов, кроме их общего гигиенического значения, способствуя детям пребывать даже в ненастную погоду на свежем воздухе, служило бы переходною ступенью к школам на открытом воздухе.

11. Перечисленные условия, относящиеся к школам для приходящих учеников, должны быть не только выполняемы для школ с интернатами, но в этих последних отдельные помещения как, например, спальни, требуют к себе особого внимания. Более трети суток дети проводят в спальнях и потому эти помещения нуждаются в особом уходе за ними в отношении чистоты воздуха, в проветривании частом и содержании их в чистоте, в снабжении приспособлениями для пользования водой и уборными.

12. Проведение физической культуры в целом требует не только постоянного наблюдения за осуществлением ее, но и об'ективной проверки, для чего необходимо школу снабдить соответственными приборами. К числу их относится ростомер (антропометр) и весы. При невозможности приобрести ростомер, необходимо приобрести две измерительные ленты в полтора метра длины (портновские ленты), которые будут служить для измерения роста, обхвата груди, обхвата плеч и т. д. Ростомер и весы—два прибора, которые в руках педагога могут быть широко использованы и дадут ценный материал для оценки физического развития учащихся.

13. В состав оборудования школы входит кроме того снабжение ее необходимыми приспособлениями для проведения физических упражнений в виде игр и естественных движений, для чего необходимы следующие предметы:

1) Шесты и канаты в диаметре от 3½ до 4 сант., длиною 4 метра.

2) Лестница вертикальная длиною около 4 метров, шириною около 45 сант., расстояние между ступенями 25—28 сант., толщиной ступени 3 сант. в диаметре, ступеньки закреплены. Брусья лестницы в разрезе представляют овал, углы бруса закреплены; в одном размере 8 сант. в другом, поперечном, 2 сант. Материал—ясень или береза.

3) Бревно длиною 3—4 метра, поперечное 6 на 10. Одна сторона плоская, другая—закруглена. Бревно с'емное, на подставках, размещенных по концам на расстоянии от 10 до 30 сант. над землею, материал—сосна.

4) Стойки для прыжков в высоту, а также для некоторых игр (итальянская лапта), числом две. Высота около 4 сант., подставки крестообразные. Стойки с отверстиями для вставления втулок на расстоянии 7 сантиметров; отверстия для втулок начинаются на высоте 20 сантиметров от пола. Материал—сосна.

5) Мячи следующих размеров: 1) 6—8 сант. (2½—3 дм.) в диаметре, на группу по числу учащихся. Резиновые мячи могут быть заменены самодельными из волоса, шерсти или даже мочала, обмотаны шпагатом в виде сетки, 2) мяч резиновый, средней величины около 12—15 сантиметров в диаметре; 3) один мяч вдвое большей величины и 4) один мяч футбольный.

6) Канат длинный для перетягивания, от 5 до 8 метров, толщиной (в диаметре) 4 сант.

7) Непрерывные канаты длиной до 2 метров, в диаметре в 4 сантиметра для половины или четверти числа учащихся, входящих в состав группы.

8) Брезентовые мешки от 30 до 35 сант. в длину по одному борту и по другому от 20 до 25 сант. В них помещаются песок или соль вместе с опилками. Набитый мешок весит от 5 до 10 фунтов или до 4 килограмм.

9) Скакалки из шнуров или веревок, с деревянными ручками, по возможности.

Желательны снаряды для коллективных игр, как, например, лапта, городки, плюшки, шары деревянные, обручи, кольца, для серсо и для метания, бабки и т. п.

10. Что касается трудовых процессов, которые могут иметь место на пришкольном участке, то необходимо, чтобы школа была снабжена инструментами для работы в ручную. Смотря по характеру работ, необходимы инструменты для вскапывания и рыхления земли—лопаты, грабли, цапки, при садовых цветочных работах — совки, небольшие вилки для взрыхления земли, тачки, лучше двухколесные, чем одноколесные, носилки, метлы, скребки. В состав необходимых инструментов, как при работах на пришкольном участке, так и при работах в классе, необходимо включить нож, ручную пилу, американскую ножевку, бурав, стамеску, молоток и хотя бы, из строгающих, шерхебель, клещи и острогубцы.

ПРАВИЛА ИГРЫ В РУЧНОЙ МЯЧ

(Утверждены Научно-Техническим Комитетом ВСФК)

1. **Размеры поля.** Поле для игры в ручной мяч представляет собой прямоугольник длиною от 90 мтр. до 105 мтр. и шириною от 60 мтр. до 70 мтр. (размер нормального футбольного поля).

Поверхность площадки должна быть ровной.

Примечание: для женщин от 15 лет и подростков мужского пола от 13 лет площадка должна быть шириною от 70 до 80 мтр и шириною от 50 мтр. до 60 мтр.

2. **Как размечается поле.** Поле должно быть окаймлено линиями. Короткие линии называются лицевыми, длинные—боковыми. Лицевые и боковые линии должны образовывать прямые углы, в каждом углу должен быть установлен флаг, древко которого должно быть не ниже 1,50 мтр., а углы линий „вне игры" должны быть также отмечены флажками равного же размера, т. е. 1,50 мтр. Середины боковых линий соединяются прямой линией, называемой „средней линией".

Из центра „средней линии" делается круг радиусом 9 мтр.

3. **Ворота.** Ворота состоят из двух столбов (стоек), перпендикулярно установленных на лицевых линиях на равных расстояниях от углов и на расстоянии 7,32 мтр. друг от друга. На них помещается перекладина на расстоянии 2,44 мтр. от земли. Стойки и перекладина должны иметь прямоугольное сечение и быть шириною не более 12 см., т. е. в игре в „ручной мяч" можно целиком пользоваться размерами футбольных ворот. Рекомендуется окрашивать стойки и перекладины ворот яркой краской и снабжать их веревочной или проволочной сеткой, укрепляя на земле в расстоянии 1,5 мтр. от лицевой линии.

Примечание: для женщин от 15 лет и подростков мужского пола от 13 лет ворота должны иметь следующие размеры: ширина 5 мтр., высота—2,10 мтр.

Рекомендуется также ворота делать переносными, дабы можно было обычное футбольное поле использовывать для игр женщин и подростков.

4. **Площадь ворот.** На расстоянии 12 мтр. от ворот в поле проводится линия параллельно воротам, длиною 7,32 мтр. и к ней примыкают с обеих сторон четверти окружностей, имеющие радиус в 12 м., имея центром соответствующие столбы ворот. Площадь, заключающаяся между воротами и этими линиями, называется „площадью ворот".

Примечание: для женщин от 15 лет и подростков м. п. от 13 лет эта линия проводится на расстоянии 8 м. и длиною в 5 м. Радиус частей окружностей равен 8 мтр.

5. **Площадь „вне игры".** Площадь „вне игры" есть пространство на каждом конце площадки между лицевой линией и линией, проведенной параллельно лицевой на расстоянии 20 м. от нее.

Примечание: для женщин от 15 лет и подростков м. п. от 13 лет эта линия проводится на расстоянии 16,5 м.

6 **Штрафная площадь.** Внутри каждой площадки „вне игры" проводится на расстоянии 20 м. в обе стороны от столбов ворот две линии, параллельные „боковым линиям". Пространство, заключающееся между ними, называется штрафной площадью.

Примечание: для женщин от 15 лет и подростков м. п. от 13 лет эти линии проводятся на расстоянии 16,5 мтр. в обе стороны от ворот.

Вверху—прыжок в длину с места А. Бирзина (Кр. Пресня)—правильное поднимание ног сзади перед выбрасыванием их вперед; хорошая работа рук, выброшенных вперед—вверх. Внизу—момент бега на 1000 мтр.;—ведет Смирнов (Кр. Пресня), вторым—победитель Лебедев (Сахарники); у того и у другого правильная постановка ног для бега на средние дистанции; четвертым—Опитц (ОППВ), занявший второе место.

Г. Г. Иосса.

Харьковские футболисты в Ленинграде

Сборная команда Харькова играла с Ленинградом. Результат игры был ошеломляюще неудачным для прошлогодних победителей первенства СССР—хорошо сыгравшаяся в Финляндии 1 команда Ленинграда разгромила их со счетом 5:1. На наших снимках сверху—два прорыва ленинградского нападения, внизу—выход на поле после перерыва игроков с судьей Фепоновым. Как известно, реваншный матч 26 июля в Харькове окончился на этот раз поражением ленинградцев, (0:1). и таким образом харьковские футболисты могут считаться реабилитированными.

7. **Мяч.** Мяч должен быть круглым, иметь в обхвате от 68 до 70 см. и весить перед началом игры от 368 до 426 грамм. Наружная оболочка мяча должна быть сделана из кожи.

Запрещается употреблять при изготовлении мяча материал, могущий принести вред игрокам.

Примечание: судья должен убедиться, соответствует ли мяч правилам. Мяч предоставляется кружком—хозяином поля. Следует иметь запасный, готовый для игры, мяч.

8. **Число игроков.** В игре участвуют две команды, по 11 чел. каждая. При начале игры каждая команда должна состоять не менее чем из 9 чел. игроков. Выбывший из игры после ее начала не может быть заменен другим игроком. Каждый игрок, вступающий в игру или выходящий из нее, должен предварительно заявить об этом судье. В случае, если после начала игры какая нибудь команда останется в составе меньше 9 чел,—игра прекращается. Недостающий игрок может вступить в игру в любое время, уведомив предварительно судью.

Примечание: судья может отказывать в разрешении игроку покинуть поле, если он убежден, что это не связывается необходимостью, а также не допустить его вновь после самовольного ухода.

В случае явного повреждения игрока, последний может удалиться с поля, не спрашивая разрешения судьи.

9. **Обувь.** Ношение игроками в игре обуви с гвоздями или ботинок, имеющих каблуки или шипы (футбольные), запрещается. Игрок, у которого обувь не соответствует этому правилу, должен быть удален из игры и допускается вновь лишь при наличии обуви, соответствующей данному правилу.

10. **Продолжительность игры.** Игра продолжается 60 мин. разделенных на 2 половины по 30 мин. Для женщин от 15 лет и подростков м. п. от 13 лет продолжительность игры не должна превышать 40 минут, разделенных на две половины по 20 мин., с перерывом на 10 минут. Когда условия соревнования требуют, чтобы игра дала определенный результат, которого не удалось достигнуть в течение положенного времени (60 или 40 мин.), то после перерыва в 10 мин. дается добавочное время 20 или 10 мин., разделенных на 2 половины по 10 или 5 мин., при чем перед первыми 10 минутами кидается жребий на выбор ворот, а перед вторым делается без перерыва обмен воротами; если игра кончится всеже в ничью, то игра продолжается до первого гола, но в общей сложности вся игра не может длиться

Слева—группа самокатчиков Совета Народных Комиссаров, победителей гонки Клин—Москва на самокатах военного образца: слева направо—Егоров (1 м.), Дятлов (2 м.), Фадеев (3 м.), Сергеев (4 м.). Справа—победитель вело-гонки Тверь—Москва; слева направо—Янин (МАК) (1 м.), Комаров (Кр. Пресня) (2 м.), Кирильцев (МАК) (3 м.).

более трех половин (30+30+30) для мужчин и 20+20+20 для женщин и подростков. Если же по истечении добавочного времени игра все же окончится в ничью, то она прекращается, о чем судья доводит до сведения соответствующего органа.

Судья прибавляет к 10 или 40 минутам время, которое было потеряно вследствие несчастного случая или другой причины; желательно, чтобы судья извещал об этом капитанов.

11. **Выбор ворот.** Гости выбирают ворота или право начального броска. При игре на нейтральном поле судья производит жеребьевку. Судья должен отметить, какая команда сделала первый бросок (начальный).

12. **Начальный бросок.** Игра начинается броском с места из центра поля по направлению к лицевой линии противника. Противники не должны подходить к мячу ближе, чем на 9 м., пока не сделан бросок, и до момента первого броска ни один игрок не должен переходить через среднюю линию по направлению к воротам противника. Каждый раз, когда был взят город (когда мяч был вброшен в ворота) проигравшая команда производит начальный бросок согласно этого правила. После того, как начальный бросок был сделан правильно, второй и последующий игроки могут бросить и ударять мяч в любом направлении. Если бросок был сделан несоответственно с этим правилом, он возобновляется. Многие игроки вбегают в круг или переходят среднюю линию сразу после того, как был дан свисток. Это неправильно, так как игра начинается с броска мяча, а не со свистка судьи.

13. **Перерыв и перемена сторон.** По истечении 30 мин. игры делается перерыв продолжительностью в 10 мин. После перерыва команды меняются сторонами. Начальный бросок после перерыва делает команда противная той, которая производила его в начале игры.

14. **Как берется город.** Город считается взятым, если мяч прошел через линию ворот между стойками ворот и под перекладиной. Игра считается выигранной командой, в пользу которой судьей отмечается наибольшее количество вброшенных мячей.

Мяч считается вошедшим в ворота тогда, когда он целиком пересек плоскость, образуемую стойками ворот и перекладиной.

Если почему-либо перекладина во время игры переместилась, судья может засчитать мяч вошедшим, когда он убежден, что он прошел бы под перекладиной, если бы она находилась в правильном положении.

Гол считается, если кидающий упадет в „площадь ворот", не наступая на нее ногами или же он упадет или вбежит в нее после того, как мяч прошел линию ворот.

15. **Возобновление игры.** После каждого гола и перерыва между половинами игры, игра начинается с центра согласно § 12. Начальный бросок производит проигравшая команда.

16. **Мяч выходит из игры.** Мяч выходит из игры, если он целиком пересек боковую или лицевую линию на земле или в воздухе. Мяч остается в игре, если он отскочит обратно и если он коснется судьи или судей на чертах, когда они находились в пределах поля, Если мяч перелетел линию, он считается вышедшим из игры.

17. **Выбрасывание мяча.** Если мяч выходит из игры, пересекая боковую линию, игрок команды, противной той, от удара которого мяч вышел из игры, вбрасывает мяч руками с той точки линии, где мяч вышел из игры. Игрок, вбрасывающий мяч, должен стоять на линии, касаясь ее обеими руками через голову. Мяч может выбрасываться в любом направлении и считается в игре, лишь только он отделится от рук вбрасывающего мяч игрока. От такого вбрасывания город не может быть взят, и бросающий игрок не может касаться мяча прежде, чем его коснется другой игрок.

Стоять на линии, значит, касаться ее какой-либо частью обеих ног.

18. **Бросок от ворот.** Если мяч попал за лицевую черту от нападающей команды, он вводится в игру при помощи броска одного из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая находится ближе к тому месту, где вышел мяч из пределов поля, при чем мяч может быть битым рукой с подбрасыванием.

Игрок, производящий бросок от ворот, не может вторично касаться мяча прежде, чем его не коснется другой игрок. Город, взятый непосредственно с броска от ворот, не засчитывается.

Игроки другой команды не могут приближаться к мячу ближе чем на 9 м. Судья дает свисток, когда можно производить бросок; если бросок произведен до свистка, он возобновляется. Судья следит за тем, чтобы удар производился из соответствующей площади ворот.

19. **Бросок с угла (корнер).** Если мяч прошел за лицевую линию от защищающих или при защите попал в свою площадь ворот, то один из нападающих свободно бросает мяч одной или двумя руками с ближайшего угла штрафного поля, находясь на линии ворот, при чем может быть сыгран через площадь ворот (дальнейшая игра продолжается по п. п. 22 и 23).

20. **Права игрока.** Разрешается ловить, бросать, толкать и бить по мячу только руками, любым способом. Не разрешается: а) бежать с мячем в руках более двух шагов, б) два раза подряд касаться мяча в воздухе до того, как он или коснется земли или другого игрока, в) касаться мяча ногой, хотя бы и неумышленно или какой-либо другой частью корпуса, за исключением рук, г) держать мяч вратарю или женщинам более 5 секунд.

При ловле мяча он может касаться туловища или верхней части ног до колен, но отбивать и толкать мяч можно только руками.

21. **Права вратаря.** Вратарь в „площади ворот" имеет право отбивать мяч любой частью тела, защищая может также отбить мяч ногой. Он может в районе „площади ворот" бегать с мячем неограниченно, но держать мяч в руках не более 5 секунд.

Если вратарь покидает „площадь ворот", то к нему применяются все правила, как к любому из остальных игроков.

Вратарь может быть заменен во время игры другим игроком, но об этом должно быть предвар. заявлено судье.

22. **Выбивание мяча.** Разрешается посредством удара или толчка рукой выбивать мяч из рук противника.

(Окончание следует).

Примечание: это правило не распространяется на игру женщин и подростков. Таким образом, совершенно исключается так называемая игра на силу, но они не имеют права держать мяч в руках долее 5 секунд.

Не разрешается: а) вырывать у противника мяч обеими руками, б) обхватывать противника или задерживать руками, в) вталкивать или умышленно заставлять противника попасть в „площадь ворот", г) отталкивать руками противника, неосторожно и сзади налетать, или прыгать, или подставлять ногу, д) намеренно бросать мяч в игрока, прикасаться к противнику при выбивании мяча из его рук.

Если игроки упадут с мячом так, что мяч будет под ними, судья должен дать „спорный мяч", если только перед этим не была совершена ошибка.

При грубой игре судья имеет право кроме „штрафного броска" делать предупреждение или удалять из игры.

В „площади ворот" может находиться только один вратарь. Если другой игрок упадет в нее, не касаясь ее ногами или будет втолкнут в нее, то „углового броска" не полагается.

23. **„Вне игры".** Противник „вне игры", если он вступил в „площадь вне игры" до того, как мяч перешел „линию вне игры" или если противник находится в „площади вне игры", а мяч вышел из нее.

Игрок, находящийся „вне игры", не имеет права принимать участия в игре.

Примечание 1: свободный бросок за „вне игры" надлежит делать только тогда, когда противник не покидает сейчас же „площадь вне игры" и вступает в игру, или он мешает защищающей команде, или вновь вернулся в площадь игры, раньше чем мяча коснулся другой игрок. Свободный бросок за „вне игры" дается с линии „вне игры".

Примечание 2: противник имеет право входить в „площадь вне игры" лишь тогда, когда мяч в воздухе перелетел границу „вне игры" или коснулся земли в ее пределах.

Если мяч попадет в „площадь ворот так, что его нельзя достать руками, не входя в нее, то он может быть введен в игру только вратарем. Если мяч от нападающего пройдет через „площадь ворот", то он остается в игре.

Если защищающаяся команда бросит мяч через свою „площадь ворот", то мяч считается в игре. Но если в последнем случае мяч касается земли „в площадь ворот", то за это назначается угловой бросок.

24. **Свободный бросок.** Свободный бросок дается в следующих случаях: а) при неправильном начале игры (п. 12), при ошибке в бросании и ловле (п. 20), б) при вхождении в чужую „площадь ворот" (п. 26), в) при ошибках во время выбрасывания и спорного мяча, г) если игрок находится „вне игры", п. 23 и д) если при выбрасывании мяча—углового, свободного, штрафного или 11-метрового броска бросающий коснется мяча раньше, чем до него коснется другой игрок.

„Свободный бросок" производится с того места, где произошла ошибка, за исключением пункта „г", а также если игрок вбежит в чужую площадь ворот; в обоих случаях свободный бросок производится с линии вне игры с точки, находящейся против места нарушения правил.

Если мяч при выбрасывании свободного броска проходит в ворота, не задев никого из играющих, то гол не считается.

Все свободные броски производятся без разбега. Мяч считается в игре, если он совершил полный оборот, т. е. он должен пробежать или пролететь расстояние, равное своему обхвату. Бросающий не может вторично коснуться мяча, пока его не коснулся другой игрок.

Начальный бросок, угловой и от ворот считаются свободными бросками и подходят под это правило.

Судья не должен давать свободный или штрафной бросок, если это дает преимущество провинившейся команде.

25. **Штрафной бросок.** „Штрафной бросок" дается за нарушение правила 22. „Штрафной бросок" производится по правилам „свободного броска" с места нарушения правил и им может быть сделан непосредственно гол, но мяч можно бросить только вперед по направлению ворот противника.

Свободный, угловой, штрафной и бросок от ворот производятся по свистку судьи.

Каждый игрок должен находиться на расстоянии 6 мтр. от игрока, производящего бросок.

26. **13 или 11-метровый бросок.** 13 или 11-метровый бросок дается: а) при нарушении п. 22 в своей „штрафной площади"; б) если игрок вступил в свою „площадь ворот", за исключением того случая, когда его туда вталкивают.

При 13 или 11-метровом броске все игроки, за исключением бросившего и вратаря, должны находиться за „штрафной линией". Бросок производится после свистка с обозначенного места только вперед и гол может быть взят непосредственно.

Примечание: если правила при 13 или 11-метровом броске нарушены игроками противной команды, то сделанный гол засчитывается, а если он не был сделан, то штрафной бросок повторяется.

Если правило нарушила команда бросающая, то сделанный гол не засчитывается и штрафной бросок повторяется, а если он не был сделан, то штрафной бросок не повторяется.

Если правило нарушили обе команды, то бросок перебрасывается вновь, без зачета предыдущего результата.

(Окончание следует).

Конный спорт в Красной армии

Конно-спортивные соревнования постепенно завоевывают себе все более и более прочное место в спортивном быту Красной армии. 4, 5 и 6 августа на Московском скаковом ипподроме и на Октябрьском поле состоялось первенство округа по конному спорту, прошедшее с большим успехом в организационном отношении. На наших снимках—моменты скачек с препятствиями.

Я. ШЕСТОПЕРОВ

О ФРАНКФУРТЕ

Соглашательская олимпиада оставила после себя двойственное, тоже „соглашательское“ впечатление. И относилось это впечатление роковым образом ко всем сторонам олимпийской работы, начиная с идейного обличия и кончая техническим соревновательным содержанием.

Распространяться о невязках первого рода мы здесь не будем. Об этом уже говорилось в передовой статье предыдущего номера „Известий Ф. К.“.

Ничем не замаскированные выступления националистического германского правительства, содружество с отрядами „имперского знамени“, вооруженными дубинками и фарисейски призывающими (на страницах своего органа) рабочих „оставить оружие и заняться спортом“—все это достаточно показательно. Болтовня самих соглашателей, разражавшихся громкими фразами о „ненависти к войне“ (заметьте, что все же не о „борьбе с войной“),—еще более характерна для выявления истинного политического лика франкфуртского праздника.

Не удивительно, что в связи со всем этим и технический успех получился тоже каким-то „относительным“ и в значительной мере не удовлетворил самих участников.

Казалось бы, что с организационной стороны все обстояло хорошо, даже блестяще.

Колоссальный стадион на 120.000 зрителей полон, 4.000 спортсменов, выступающих в соревновательной части и 9.000 гимнастов, демонстрирующих массовые вольные движения. При всем том удивительная четкость организации: детально до минут разработанная программа, полное отсутствие опозданий, масса специальных поездов для прибывающих зрителей, кров и питание для них же. — Все это, повторяем, было образцово. А уличные демонстрации и вечерние иллюминованные корсо на Майне придавали сюда и элемент народной эффектности, портившийся лишь преобладанием имперских знамен над красными и не всегда удачной фразеологией ораторов.

И вместе с тем, вся масса участников (да и некоторые руководители) были недовольны отсутствием секций КСИ. Нас ждали до последнего момента и во время всех массовых построений на стадионе распорядители постоянно оставляли место для русской секции. Самим организаторам олимпиады для того, чтобы сгладить разочарование и недовольство, пришлось распустить через газеты инсинуацию, будто бы русские не приехали только в силу запрещения Советского правительства.

А жалеть об отсутствии КСИ и, в частности, русской секции приходилось не только исходя из соображений „высокого порядка“, но и в силу того, что без КСИ соревнования прошли без той борьбы, которую обеспечило бы наше присутствие.

На этом обстоятельстве и остановимся мы здесь более подробно, проследив результаты Франкфуртской олимпиады по отдельным видам спорта.

Легкая атлетика

Здесь почти вне конкуренции выступали финны, изредка подпираемые латышами и немцами. Последние в массе, также, первенствовали над представителями рабочего спорта остальных стран, а в женском разряде, даже, оказывались впереди финнов. Вообще, женские результаты были великолепны и нисколько не уступали достижениям буржуазного спорта, а в эстафете 4×100 дали, даже, мировой рекорд — 51,3 (Герм.).

Не подлежит сомнению, что наши атлеты, явись они на олимпиаду, составили бы финнам, а тем более немцам, серьезную конкуренцию, которой не встретили те со стороны представителей других стран.

Для пущей наглядности мы приведем здесь результаты Франкфурта в сравнении их с нашими всесоюзными достижениями, установленными, в их громадном большинстве, за последние 2—3 года и продолжающими неуклонно прогрессировать.

Франкфурт.		СССР.		Лучшие результ. Германск. раб. союза
100 метров	— 11.3 (Этолен, Финл.)	— 11,2 (Бирзин, А.)	—	11
800 „	— 1:59 (Борг, Финл.)	— 2:01,3 (Кювикяс)	—	2:02,4
1500 „	— 4:07,1 („ „)	— 4:09,5 „	—	4:08
5000 „	— 15:31,9 (Йокела, Финл.)	— 15:37 „	—	15:43,5
25000 „	— 1:24:37 (Рольке, Финл.)	— нет		
110 с барьер.	— 16,4 (Маттила, Финл.)	— 17,5 (Дьячков)	—	17
Высота с/р.	— 179 (Корпи и Ниэми, Фин.)	— 176 (Романов)	—	175
Длина с/р.	— 688 (Гейненен, Фин.)	— 6,45 (Суворов)	—	669
С шестом	— 344 (Витгоф, Латв.)	— 3,40 (Брандт)	—	340
Тройной	— 14,28 (Виртанен, Фин.)	— 12,59 (Назаретов)	—	13,51
Ядро	— 12,98 (Котивалло, Фин.)	— 11,79 (Решетников)	—	11,32
Копье	— 54,71 (Корпи, Фин.)	— 63,045 („ „)	—	46,81
Молот	— 43,29 (Лайхо, Фин.)	— 37,22 (Чистяков)	—	30,11
4×400	— 3:34 (Финл.)	— 3:38 (КИМ)	—	—

Не менее интересно и сравнение женских результатов.

Здесь мы имеем — 100 мтр.: 12,9 (Франкфурт) и 13,2 (СССР); высота с/р.: 139 и 140; длина: 496 и 472; диск: 20,39 и 24,08 и т. д.

Гребля

Здесь участвовали почти исключительно немецкие команды (были, кроме того, лишь австрийцы из Линца). Соревнования происходили на байдарках, мало у нас распространенных и на *у*ключинных судах. Последние, за исключением одного четверочного заезда, были тренировочного, а не гоночного типа (лодки клинкер). Для нас особо показательно время гоночных четверок—7:34,8 на 2 клм.

Принимая во внимание, что результат этот показан не против течения (хотя и не сильного), как думали мы ранее, помещая отчет в газете, а по течению—нужно признать, что наши хотя бы ленинградские гребцы безусловно сильно оживили бы соревнования.

Плавание [1])

В плавании, также как и в гребле, немцы первенствовали над другими участниками и, даже, оставили на сей раз далеко позади финнов. Но и здесь пловцы СССР смогли бы в значительной мере оживить борьбу. Чтобы убедиться в этом, достаточно сравнить результаты, показанные в плавании на Франкфуртской олимпиаде, с результатами хотя бы только московских пловцов, т.-е. оперировать не мертвыми цифрами когда-то и кем-то поставленных рекордов, а живым, имеющимся

[1]) Сводка результатов по плаванию дана т. Кельберер.

в данное время активом (выступление на первенстве Москвы, август 1925 г.), таким путем мы сможем учесть все улучшающийся класс наших молодых пловцов, имеющих только второй год возможность заниматься в нормальных условиях, благодаря воздвигаемым сейчас школам плавания.

К сожалению, газетные сведения (даже франкфуртских газет) не дают еще всех нужных нам цифр, но и те, которые имеются, дают возможность ориентировки.

	франкфурт.	Москва.
100 мтр. на боку	1 м. 18 с.	1 м. 28,7 с. (Следует заметить, что это не лучшее время, так как т. Сухоруков без конкуренции ходит в 1 м. 20 с.).
100 мтр. вольным стилем.	1) 1 м. 09,6 с., 2) 1 м. 10 с., 3) 1 м. 12 с.	1 м. 14,6 с.
100 мтр. на спине.	1) 1 м. 24,8 с., 2) 1 м. 25,2 с., 3) 1 м. 26,2 с. 4) 1 м. 29,8 с., 5) 1 м. 30 с.	1 м. 36,1 с.
100 мтр. на груди (а-ля-брасс).	1) 1 м. 25,4 с., 2) 1 м. 28.	1 м. 29 с.
200 мтр. на груди (а-ля-брасс)	1) 3 м. 17,6 с, 2) 3 м. 19,2 с, 3) 3 м. 19,6 с.	3 м. 15 с. (Мареев).
400 мтр. на груди (а-ля-брасс).	1) 6 м. 48,1 с., 2) 6 м. 52 с., 3) 7 м. 02,4 с.	7 м. 03,8 с.
400 мтр. вольным стилем.	1) 6 м. 02,4 с., 2) 6 м. 17 с., 3) 6 м. 30,2 с.	6 м. 28,2 с. (Попов С.).
1500 мтр. вольным стилем.	1) 25 м. 28,2 с., 2) 26 м. 15 с. 3) 27 м. 48,3 с.	26 м. 43,3 с. (Попов С.).

Женские результаты, к сожалению, пока еще значительно хуже франкфуртских. Так:

100 мтр. на спине.	1) 1 м. 37 с., 2) 1 м. 40 с., 3) 1 м. 40,4 с.	2 м. 16,4 с. (а рекорд 2 м. 01,5 с.).
100 мтр. на груди (а-ля-брасс)	1) 1 м. 37 с., 2) 1 м. 38,4 с., 3) 1 м. 41 с., 4) 1 м. 41 с. и т. д.	1 м. 52,6 с.

Тяжелая атлетика

Здесь конкурировали австрийцы, немцы, швейцарцы и латыши. Последние резко выделялись великолепной техникой, что особенно давало себя знать у тяжеловеса Янковского, побившего двух гораздо более его массивных австрийцев. Общее первенство досталось, однако, ни тем и ни другим, а представителям Германии, выигравшим умелым распределением сил в своей команде.

Наши представители, выступай они на олимпиаде, не только оживили бы последнюю, но и вышли бы безусловно уверенными победителями в большинстве номеров. Для убедительности подтвердим таблицею и это (см. стр. 22).

Борьба

По борьбе финны забрали себе почти все первые места за исключением самой легкой весовой категории, при чем в большинстве категорий получили и первые и вторые места.

Успех нашим борцам во Франкфурте также, безусловно, был бы обеспечен. За это говорят уже хорошие результаты, показанные нашими представителями весной этого года на ленинградских соревнованиях с теми же финскими рабочими борцами.

Приводим здесь в заключение список франкфуртских победителей.

Вес петуха—Гиринг (Герм.). Вес пера—Салин (Финл.). Легкий вес—Сариковский (Финл.). Средний вес—Коккинен (Финл.). Полутяжелый вес—Салонен (Финл.). Тяжелый вес—Куисисто (Финл.).

Как известно, Коккинен был в мае в Ленинграде, при чем, по совести говоря, легко расправился в 4—7 минут со всеми нашими средневесами (Махницкий, Боргман и др.). Зато Иванов в легком и Кумпу с Гориным в тяжелом имели бы и во Франкфурте большие шансы внести в соревнование много интереса.

Велосипед

Здесь, к сожалению, трудно провести какую-либо параллель, так как гонки разыгрывались по шоссе, которые на Западе не имеют ничего общего с

Физическая культура на курортах

Вверху—спартаковцы на берегу моря в Сухуме на занятиях физическими упражнениями.

Внизу—в Ленинском курорте (Горячеводске, Грозненского округа). Вдали от мазутного воздуха и нефтяных вышек дети рабочих горняков занимаются физкультурой, закаливая свой молодой организм к суровой трудовой жизни.

На курорте имеется хорошая спортплощадка и инвентарь, что дает возможность физкультуре развиваться в благоприятных условиях. Руководит физкультурной группой комсомолец-физкультурник.

нашими дорогами. 20 клм. в 32 мин. 01,4 сек. (Лекэ — Бельгия); 10 клм.— 15:12,5 (Штолль — Австр.); 50 клм. — 1:23,01 (Пирзон — Бельг.) и т. д.—все это, конечно, лучше, чем у нас, но показано в совсем иных условиях.

Футбол

Чехо-Словакия—Франция 5:2. Эти две сильные команды должны были показать очень интересную игру, но к сожалению французы возложенных надежд не оправдали. После перерыва (1:1) чехи забивают 4 мяча и только к концу игры натиск французов приводит к вышеуказанному результату.

Германия—Швейцария 6:0. Немцы с самого начала ведут сильное наступление. Пять мячей в первом тайме, забитые в ворота Швейцарии, можно считать результатом прекрасной сыгранности и умения комбинировать немецкой команды. Во второй половине игры нападают преимущественно швейцарцы.

Германия—Чехо-Словакия 6:1. Этот матч, собравший до 30.000 зрителей, показал действительно редкую по красоте игру. Результат первой половины игры 1:1. Но во второй половине характер игры немцев сразу же меняется. Немецкая команда уверенно забирает инициативу в свои руки и за 25 минут успевает провести 4 мяча. К концу игры чехи сдают все больше и больше, немцы забивают еще один мяч, и в конце-концов решительный финальный матч дает им крупную победу, а вместе с ней и общее первенство.

Франкфурт.		СССР.
Легчайший вес:		
Рывок одной 159 1/4 ф. (Реннингер, Герм.)		пр. 150 (Шепелянский) лев. 149 1/2 (Буйницкий)
Толчок одной 183 3/4 ф.	„	лев. 169 1/2 (Бухаров)
Толчок двумя 245 ф.	„	пр. 169 (Бакулин) 263 (он же)
Легкий вес:		
Рывок одной 159 1/4 ф. (Вагнер, Швейц.)		пр. 170 (Жуков) лев. 160 1/2 (Андреев)
Толчок одной 184 ф.	„	пр. 199 1/4 (Алекс)
Толчок двумя 269 1/2 ф.	„	лев. 189 1/4 (Хрястолов) 270 (он же)
Средний вес:		
Рывок одной 183 3/4 ф. (Фаренбах, Герм.)		пр. 175 (Эхт) лев. 174 1/4 (Ильин)
Толчок одной 208 1/4 ф.	„	пр. 225 1/2 (Спарре)
Толчок двумя 306 1/4 ф.	„	лев. 196 1/4 (Эхт)
Полутяжелый вес:		
Рывок одной 177 3/4 ф. (Ваппель, Австр.)		пр. 175 (Эхт) лев. 209,7 (Спарре)
Толчок одной 232 3/4 ф.	„	пр. 252 1/4 „
Толчок двумя 294 ф.	„	лев. 199 1/4 (Эхт) 336 3/4 (Спарре)
Тяжелый вес:		
Рывок одной 214 1/2 ф. (Янковский, Латв.)		пр. 175 (Эхт) лев. 209,7 (Спарре)
Толчок одной то-же	„	пр. 252 1/2 „
Толчок двумя 306 1/4 ф.	„	лев. 199 1/4 (Эхт) 336 3/4 (Спарре)

ХРОНИКА МЕЖДУНАРОДНОГО БУРЖУАЗНОГО СПОРТА

Легкая атлетика 15/VI—15/VII 1925 г.

Англия. После майских соревнований в ходьбе на большие дистанции, в июне начались крупные пробеги. Наиболее удачным оказался Марафон, организованный „Политехник Харриерс" по дороге Виндзор—Лондон. Главными фаворитами считались — специально приехавшие из Америки марафонец Цуна—один из сильнейших у себя на родине, и англичанин Миллс, уже три раза выходивший победителем из данного соревнования. Со старта в сильной резне пошли американец, Миллс, Райт (прошлогодний победитель) и Феррис (занявший в минувшем году 2-ое место и 5-ое на Парижской олимпиаде).

Вплоть до 16 клм. вел Миллс, которого здесь сменил Райт. Но на 35 версте вперед вышел Феррис, не уступивший уже никому более первого места и оторвавшийся от кончившего вторым Цуны на 1 1/2 мин. Далее окончили англичане: Райт, Литерленд, Троктор и Миллс. Благодаря сильной резне удалось побить на 2,4 сек. рекорд, поставленный в 1913 году на этой дистанции шведом Альреном (2 час. 36 м. 58, 2 сек.).

Одновременно с Марафоном был устроен на Стамфордском стадионе (на котором финишировали марафонцы) легко-атлетический митинг.

Здесь можно отметить победу новозеландского спринтера Поррита в забеге на 100 ярдов. Время—10, 2 сек. 120 ярд с барьерами достались, как и следовало ожидать, чемпиону Великобритании Гэби (15, 6 сек.) 804, 5 мтр. (1/2 мили) выиграл известный Гриффитс с результатом 2: 00, 1; из других результатов отметим: 1 миля (1609 мтр.) — Торнер 4: 28,8; 3 мили (4827) Жонстон, прыжок в длину 698—Горнер, в вышину 172—Ван Гейзль; ядро 12,40—Уоринг.

Приблизительно в то же время в Шотландии подвязался олимпиец пастор Лиддель. Своих противников он, конечно, победил, при чем показал на 100 ярд. 10, 2 сек., на 200 же 22 сек.

Из других соревнований надо отметить интересный матч между „Об'единением студентов колоний", „Ахиллес клубом" и „Английскими студентами". Победила в общем итоге первая организация, взяв 12 очков, против 11 у „Ахиллес клуба" и 7 у „Англичан".

Из победителей надо отметить все того же Поррита и Борглея, соперничающего сейчас с Гэби, проигравшего ему еще в Стамфорде лишь на ширину ладони и показавшего великолепное время 15, 6. Прыжки в длину дали результаты в 695, 684 и 679 мтр. В страшной резне разыгрался бег на 1/2 мили, где в результате член Ахиллес - клуба Морган побил южно-африканца Дэвиса. Время 1: 57, 4.

Общее изумление вызвал на другом спортмитинге бег на 2 мили (3218 мтр.), в котором Макдональду удалось побить английского чемпиона Блевитта на добрые 10 метров.

Франция. Интересные легко - атлетические соревнования начались здесь с устроенных на „Троицу" в Париже интернациональных соревнований. Здесь в спринтерских забегах на 100 ярд. героем дня оказался гаитянин Теард, выигравший у Руссо и швейцарца Борнера. Последнему, впрочем, удалось одержать зато победу над итальянцем Гарджиуло в забеге на 150 мтр. (15, 2 сек.). Гарджиуло в свою очередь побил такого бегуна, как швейцарец Мартин, в несколько короткой для последнего дистанции на 400 мтр. Мартин же, продолжая характерную для данного митинга кривую побед и поражений, выиграл у такого классного средневика, каковым является чемпион Франции Вириат, 800 и 1000 мтр. Время победителя на 800м. 1:56. Вириат пришел в 1 м. сзади. На 1000 мтр. Мартину удалось, кроме того, побить принадлежащий Вириату французский рекорд, пройдя дистанцию в 2: 29, 6. На 1500 Мартин не шел и здесь Вириату удалось отыграться, побив известного итальян-

ского бегуна Феррарио на 1,2 сек. Время француза 4: 02, 4. Маленький стайер Гильемо начинает снова повторять свои антверпенские успехи 20 года. На 3000 он установил новый французский рекорд—8: 42, 2, побив Маршаля, Дольке и итальянца Даволи. Великолепное время показал Гильемо и на 5000—15: 03, 2 Прыжки и метания особо интересных результатов не дали: высота 181 — Буга; длина 655 — Пинсон; ядро 12, 97—Паоли.

Гораздо интереснее результаты, показанные на соревнованиях в По бордосским многоборцем Сампе. Длина—708; 100 мтр.—11, 2; 110 с барьерами 15, 8; диск—36, 40; ядро—12, 61. Все это в общей сложности весьма недурно.

Следующим большим событием во Франции был матч с Бельгией. На сей раз хозяева добились здесь полной победы при счете очков 76: 39. Из отдельных результатов отметим: 100 мт. Шасселю Лоба 10, 8 (Фр.) 200 мтр.—Кирбонней 22 (Фр.); 400 мтр. Жамуа 51, 4 (Фр.); 800 мтр.—Баратон 1: 59, 4 (Фр); 1500 мтр.—Бонтан 4: 11, 8 (Фр.); 5000 мтр. —Маршаль 15: 35, 8 (Фр.); прыжок в вышину—Левден 185 (Фр.); в длину—Сампе 701 (Фр.); с шестом — Дютиль и Вотье 350 (Фр.); диск—Паоли 37, 90 (Фр.)

Ни Вириат, ни Гильемо на сей раз из-за болезни не выступали.

Америка. Губбарду в Чикаго удалось поставить новый рекорд в прыжке в длину с разбега—7, 898.

На легко-атлетич. первенствах Соедин. Штатов в Сан-Франциско он же прыгнул „только“ 7, 73. Осборн в вышине по обыкновению легко перешел за 200 (200, 7), а Гузер дал бросок на 47 метров в диске. Из других результатов интересны: 220 ярд—Шольц 20,8; копье—Бонра 65, 19; ядро—Гузер 14, 27, молот—Мак Грат 52, 44.

Швеция. „Летучий учитель“ Эдвин Виде улучшил рекорд Нурми на 3000 мтр. на 1, 1 сек. Новое время — 8: 27, 5 (1000 —2: 40, 2; 1500 — 4: 08, 2; 2000 — 5: 36). Он же достиг нового рекорда на 2000 —5: 25, 9.

Выделяется многоборец Иогансон, имеющий в копье — 50, 40, в прыжке в длину —6, 79 и в 200 мтр.—23, 7.

Венгрия. Результаты венгерских атлетов быстро растут до международного масштаба. Показательны в этом отношении достижения последнего большого спортпраздника в Будапеште.

100 мтр.—10, 8 (Рочахегиш); **200 мтр.** —Гайда 22, 5; **прыжок** в вышину—186 (Рач); **в длину**—он же 713; **копье**—57, 90 (Факач); ядро—13, 82 (Фаллой).

БИБЛИОГРАФИЯ

Физическая культура на курортах СССР.—Труды комиссии при Главном Курортном Управлении. Изд. Главкурупра, Москва, 1925 г. стр. 24, ц. 30 к.

Физическая культура завоевывает все новые и новые области. В настоящем году она получила признание как ценное профилактическое и лечебное средство на курортах.

На ряду с физиотерапией, должна существовать и физиопрофилактика, каковой и является в рамках санитарно-курортного режима физическая культура.

Для рассмотрения вопросов, связанных с проведением физической культуры на курортах, при Главкурупре была организована под председательством проф. В. В. Гориневского специальная комиссия, которая разработала показания, противопоказания, учет результатов лечения, инструкции и режим.

Важнейшая часть работы комиссии—это занимающие большую часть сборника показания и противопоказания к применению физических упражнений на курортах соответственно расписанию болезней, по которому производится отбор курортных больных.

О месте ф. к. в рамках курортного режима читатели „Изв. Физ. Культ.“ уже знакомы по статье проф. И. А. Богашева в № 9. Далее в сборнике приведены в виде инструкции общие руководящие положения по применению физкультуры на курортах и по организации научного контроля. В качестве приложений даны таблицы учета результатов лечения физупражнениями и нормального урока советской физкультуры.

Вполне понятно, что комиссия, не имея под руками достаточного практического опыта по целому ряду вопросов в этом новом деле, ограничилась лишь самыми общими указаниями. Дальнейшая работа на местах должна дать материалы для их углубления и конкретизации. Для разрешения отдельных проблем потребуются еще специальные научные исследования.

Но так или иначе, настоящий сборник знаменует сдвиг в курортном деле и является первым чрезвычайно важным шагом для правильного проведения физкультуры на курортах.

С ним должен ознакомиться каждый курортный работник и каждый физкультурник, интересующийся курортным делом.

Б. Ивановский.

Б. Кальпус и В. Стариков, „Спорт в Красной армии летом. ГВИЗ“. Москва, 1925 г.

Брошюра Б. Кальпуса и В. Старикова дает весьма ценные общие руководящие указания в отношении методов организации добровольной любительской спортивной работы в Красной армии. До известной степени противопоставляя таковую воспитательной и образовательной работе, проводимой в порядке плановых учебных занятий, авторы все же исходят из сущности физической подготовки бойца и довольно подробно перечисляют как соответствующие средства (гигиеническая обстановка труда и быта, использование

Первенство Москвы по велосипеду. Слева — финал женского заезда на 1 клм. Первой приходит Левинштадт (МАК). В центре—качают победителя гонки на 25 клм. с лидерами Гр. Козлова (Кр. Пресня) — 29 м. 20 с. Справа — момент велогонок на вираже.

Г. Г. Иосса.

сил природы, различные виды физических упражнений), так и различные методы (кружковая работа, массовая работа, агитация), при чем среди этих методов особое внимание уделяется игре и соревнованиям, как лучшим способам психо-физического воспитания бойца.

В особенности ценно то ударение, которое сделано на спортивные командные игры с мячом, с решительным противопоставлением хандбола и баскетбола футболу. Интересны и новы практические, вполне конкретные указания на способы и формы пропаганды и наглядной агитации через военный отдел Ленинского уголка. Из методических указаний следует в особенности отметить, как отрадное явление, „категорический отказ от бега прежним уставным шагом с согнутыми локтями и на прямых ногах", а также запрещение употреблять при прыжках какие-либо трамплины, которых, по верному замечанию брошюры, и на войне не будет".

Из недостатков брошюры, лишь в незначительной степени умаляющих ее достоинства, хотелось бы отметить следующее:

1. Название брошюры не совсем отвечает ее содержанию: так, главы: „О сущности физической подготовки бойца" и „О средствах и методах физической подготовки бойца" говорят не только о спорте, но в четких и сжатых выражениях дается в них общее понятие о физической культуре.

2. Отдельные части брошюры не совсем согласованы (есть повторения, напр., в главах „Красноармейский спорт летом" и „Занятия на полянках").

3. Следовало бы более четко отделить формы и методы внутрикружковой работы от форм и методов работы с массами (на полянках), отражая это различие также в структуре брошюры.

4. В брошюре совершенно не дается понятия о физической нагрузке, о дозировке, об изменении этой нагрузки в процессе проведения занятий. Хотя в главе „Спорт дисциплинирует массу" и дается понятие о „смене различных упражнений и игр", но это касается скорее эмоциональной кривой, нежели физиологической.

5. Нельзя согласиться с тем, будто „водное поло" слишком сложная игра для проведения ее с красноармейской массой. Практика показала, что эта игра вполне доступна даже детям, и во всяком случае водное поло по своим правилам не сложнее рекомендуемого в брошюре баскетбола.

6. Попытку проводить напряженные выгибания и, вообще, корригирующие упражнения в форме игры нужно признать неудачной. Корригирующие упражнения требуют точности положений, и с этим требованием метод игры не совместим.

7. Следовало бы, не отвергая вольных упражнений и не стремясь превратить их в игру (делай этак, делай так), дать понятие о физически обоснованных, цельных подготовительных упражнениях.

8. Следовало бы воздержаться от того, чтобы на летний период рекомендовать употребление брусьев, турников и колец (стр. 20).

9. Нет конкретных указаний на возможную связь внешкольной спортивной работы в Красной армии с клубной работой гражданских организаций (профсоюзный кружок ф. к., деревенский кружок ф. к.) и с советами физической культуры, а также по вопросу о так называемой „военизации" гражданских кружков ф. к. (стрелковый спорт!).

В целом брошюра представляет собой весьма знаменательный сдвиг в сторону подготовки бойца естественными, простыми физическими упражнениями, притом культивируемыми без старо-уставной унтер-офицерской муштры. Опыт показал, что методом, выдвигаемым брошюрой Б. Кальпуса и В. Старикова, легче всего привить красноармейским массам любовь и охоту к физическим упражнениям и сделать их физкультурниками на всю жизнь, а следовательно и лучшими агитаторами физкультуры по возвращении их в деревню или на завод.

Л. Геркан.

Подольские велосипедисты на старте пробега в Севастополь.

Новые книги.

В редакцию поступили для отзыва следующие книги:

Г. Бирзин и В. Гориневская.—Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С многр. диаграмм., рис. и табл. Физкультиздат. Стр. 160. Ц. 1 р.

А. С. Золотухин и П. Н. Соколов.—Научно-врачебный контроль над физическим развитием человека. Академическое издательство. Ленинград. 1925 г. Стр. 230. Ц. 2 р.

Р. Осипов. — Санитарное просвещение и гигиеническое воспитание. Справочная книга для врачей и педагогов. Изд. автора. Ленинград, 1925 г. Стр. 400. Ц. 4 р.

Физическая культура на курортах СССР. — Показания, противопоказания, учет результатов лечения, инструкции и режим. Труды Комиссии при Главном Курортном Управлении. Изд. Главкурупра. Москва, 1925 г. Стр. 24. 3 таблицы. Ц. 30 коп.

В. Стариков. — Физкультура трудящихся. Изд. МГСПС „Труд и Книга". Москва, 1925 г. Стр. 212. Ц. 1 р.

Ю. Вонзблейн и И. Кутейников.—Легкая атлетика. С 156 рис. М. Физкультиздат. 1925 г. Стр. 125. Ц. 1 р.

П. Ратов.—Легкая атлетика в профсоюзных кружках. Изд. ВЦСПС. Стр 67 с 9 рис. Ц. 55 коп.

Половой вопрос в школе и жизни. — Сборник статей под редакцией И. С. Симонова. Изд. Брокгауз-Эфрон, Лнгр. 1925 г. Стр. 223. Ц. 1 р. 20 коп.

Ярославский, Сольц, Семашко, Смидович, Кактынь. — Половой вопрос. Сборник статей. Изд. ГИЖ, Москва 1925 г. Стр. 42. Ц. 40 коп.

Вопросы физической культуры. — Сборник статей под ред. Я. Б. Эйгера и И. С. Симонова, изд. Брокгауз-Эфрон. Ц. 1 р. 50 коп. Стр. 223.

РЛКСМ. Детское коммунистическое движение. Физическое воспитание.— Сборник статей под ред. Центрального бюро юных пионеров. Москва, 1925 г. Стр. 126.

Методика антропометрических исследований —Сборник инструкций под ред. и со вступит. статьей проф. Бунака. Изд. Наркомздрава, Москва, 1925 г. Стр. 144. Ц. 1 р 75 коп.

Проф. Ф. Шмидт. — Физиология телесных упражнений. Перевод с немецк. Изд. ЦК ЖД. „Гудок". Москва, 1925 г. Стр. 162. Ц. 1 р. 20 коп.

Ф. Лоренц. Гигиена спорта.—Перевод с немец. Госиздат, Масква—Ленинград. 1925 г. Стр. 160. Ц. 1 р.

Проф. В. Гориневский.—Ремонт и закаливание организма, с предисловием Н. И. Подвойского. Изд. МГСПС „Труд и Книга", Москва. 1925 г. Стр. 175. Ц. 75 коп.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И.— Руководство к изучению шахматной игры. Одобр Всесоюзн. шахм.-шашсекцией ВСФК. М. Физкультиздат. Ц. 2 р. 50 коп.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

Главлит № 40212. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

КАЖДЫЙ
ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

ИГРА ШАХМАТН.	от — р.	75 к.
„ „	1 „	— „
„ „	1 „	25 „
„ „	1 „	50 „
„ „	2 „	75 „
„ „	3 „	— „
„ „	3 „	50 „
„ „	4 „	— „
„ „	4 „	50 „
„ „	5 „	20 „
„ „	до 5 „	50 „
ДОСКИ:		
6 вершк	1 р.	25 к.
7 „	1 „	50 „
8 „	1 „	75 „
9 „	2 „	— „
10 „	2 „	75 „
11 „	3 „	50 „
12 „	4 „	25 „
13 „	5 „	— „
14 „	5 „	75 „

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

Платон ИППОЛИТОВ

СПУТНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

С рис. Цена 40 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ Москва, Столешников пер., д. 8.

БИРЗИН, Г. К., д-р и ГОРИНЕВСКАЯ, В. В., д-р

РУКОВОДСТВО

по ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ за ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

С диагр., рис. и табл.

Цена 1 р.

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ГРЕКОВ, Н. И. и НЕНАРОКОВ, В. И.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО К ИЗУЧЕНИЮ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ

Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секц. ВСФК.

ЦЕНА 2 р. 50 к.

НИМЦОВИЧ, А. И.

ШАХМАТНАЯ БЛОКАДА

Новая точка зрения в шахматном искусстве.

Перевод Л. И. Гкименко, под ред. В. И. Ненарокова, со вступ. статьей П. А. Романовского

ЦЕНА 65 коп.

СМИРНОВ, А. А.

КРАСОТА в ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ

Статья и собрание 30 красивейших партий и концов партий, игранных в последние 5 лет, с подробным комментарием, с 52 диаграммами. Одобрено Всесоюзной Шахматно-Шашечной Секцией ВСФК.

ЦЕНА 85 коп.

Выходят из печати:

Левманы, Б и С. Шашечная задача. 75 избранных задач с раз'яснениями.

Платов, В. Н. 150 современных шахматных этюдов.

Тартаковер, С. Г. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Перевод с немецкого А. Н. Лаврова под ред. В. И. Ненарокова. Предисловие Н. Григорьева.

Имеются на складе:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Шахматы Ежемесячн. журнал. Последн. № 7. Ц. 50 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.)

ВЫСЫЛАЕТ ПО ШАХМАТАМ ЛЮБУЮ КНИГУ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ.

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный **Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника** (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы **СССР, КСИ** (Красный Спортивный Интернационал, и надпись **„Физкультура"**.

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8 Тел. 4-82-85 и 4-39 41.

ИСТИНА ТА ЖЕ:
ВСЕ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШЕГО СОРТА
В
Мострикотаже
СИЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ ПО СЛАБЫМ ЦЕНАМ:
СПОРТИВНЫЕ: ФУФАЙКИ, ТРУСИКИ, МАЙКИ,
ТРИКОТАЖНОЕ БЕЛЬЕ
ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА: МОСКВА, ИЛЬИНКА, СТАРОПАНСКИЙ ПЕР. 3
МАГАЗИНЫ:
№ 1 СРЕТЕНКА 24
№ 2 СМОЛЕНСКИЙ РЫНОК
№ 3 ТВЕРСКАЯ 66
ТЕЛЕФОН: 2-90-18
№ 4 Б. СЕРПУХОВКА
№ 5 СУВОРОВСКАЯ 34
№ 6 ПЕТРОВКА 16

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗДАНИЕ ЦС[illegible]М.

Привет Красной армии и флоту

№ 17 сент 1925

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Бирзин, Г. К., д-р и **Гориневская, В. В.**, д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В, проф. Гигиена физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта“. Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физич. Культуры». Двухнедельный журнал. Последний № 17. Ц. 50 к.

„Известия Физич. Культуры“. Комплект журнала за 1924 год. Цена 10 р. 50 коп.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

Короновский. Физкультура и труд. Цена 40 коп.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт“. Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт“. Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Кулжинский, И. П. Педагогика и физкультура. Цена 30 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Меримский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система“). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт“. Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 3. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Техком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник № 1 научных трудов и статей по вопросам физической культуры. С рис. Цена 70 коп.

Семашко Н. А. Пути советской физкультуры (печатается).

Физическое воспитание и оздоровление молодежи. Часть I. Цена 1 р. 60 коп. II часть. 2-е изд. Ц. 1 р. 50 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предис. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. *С рис. и чертеж.* Ц. 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье“. 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.
2. Плакат „Алкоголь и нервы“. Ц. 30.
3. Плакат „Алкоголь, мозг и сердце“. Ц. 30 к.
4. Плакат „Никотин и сердце“. Цена 40 коп.
5. Плакат „Происхождение человека“. Ц. 75 к.
6. Плакат „Спасание утопающих“. Ц. 25 к.
7. Табл. по анатомии в красках, на 4-х листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 сентября 1925 г. № 17

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ВТОРОЙ ПРАЗДНИК КРАСНОЙ АРМИИ И ФЛОТА

Второе общесоюзное спортивное первенство Красной армии и флота представляло собой исключительный интерес с разных сторон.

Прежде всего это не были парадные выступления тренированных спортсменов для „розыгрыша приза." Соревнования явились лишь заключительным звеном длинной цепи физических упражнений, которые проделаны были среди воинских частей, во всей толще Красной армии и Красного флота. Московские достижения—итог долгой, упорной воспитательной работы, проделанной в нашей армии и флоте.

Этим и определяется их основное значение. Если физкультура вырабатывает силу, здоровье, выносливость, находчивость, меткость, смелость и другие качества лучшего бойца, то соревнования, проведенные в рядах армии, содействовали привитию этих качеств красноармейцам и морякам, а эти качества особенно необходимы воину при нынешней системе военной организации и при нынешнем характере военных действий.

Но эти же качества—сила, выносливость, находчивость, тренировка нервно-мышечной системы необходимы и каждому строителю коммунистического здания. После демобилизации красноармейцы разнесут знания, полученные ими в красной казарме, по городам и селам нашего необ ятного Союза: разнесут они и знания по физкультуре, содействуя, таким образом, созданию крепких телом и волей строителей коммунизма.

Военные соревнования выявили большую высоту достижений. Отрадно было видеть на спортивной площадке, как красный флажок наших красных спортсменов опередил в некоторых видах спорта белый флажок мировых буржуазных достижений. *)

Не забудем, что белый флажок поставили буржуазные спортсмены, т. е.-те, которые целую жизнь тренировались в том или другом виде спорта, наращивая себе мускулы рук или ног. А наш красный флажок поставили ленинградские красноармейцы, т.-е. рабочие от станка, крестьяне от сохи, которые всю свою жизнь занимались производительным трудом.

Красный флаг остался верен себе: и на поле физкультуры он бьет белых и желтых. В метании гранат красноармейцы побили белых спортсменов; в метании копья ленинградцы (т. Решетников) побили на 9 мтр. рекорд, установленный на недавно закончившейся желтой международной люцернской олимпиаде.

И еще отличие нашего спорта от буржуазного выявили соревнования РКК и флота. Для буржуазии спорт—развлечение, рекордсменство. Для нас—средство физического и общественно-политического воспитания. Не одностороннее развитие (гипертрофия) отдельных органов, а гармоническое развитие организма—цель нашей физкультуры. А чтобы достигнуть этой цели, физические упражнения должны происходить под медицинским наблюдением. Азбука физкультуры гласит, что те же самые физические упражнения для одних могут быть полезны, для других вредны, а для третьих—прямо губительны.

Без врачебного контроля нет советской физкультуры.

Соревнования в Красной армии и флоте прошли под регулярным врачебным контролем. От 4 до 5 тысяч участников подвергались систематическим врачебным наблюдениям. Сделаны чрезвычайно интересные выводы о применимости тех или других физических упражнений в армии и во флоте. Таким образом, мы имеем все гарантии того, что произ-

*) Для наглядного сравнения при метаниях наши достижения и мировые рекорды отмечались флажками: красными—наши, белыми—буржуазные. Ред.

веденные физические упражнения целиком и полностью пошли на укрепление здоровья участников, на пользу, а не во вред занимавшимся.

Пожелаем, чтобы прошедшие в Красной армии и флоте соревнования подняли еще выше интерес к вопросам физкультуры, чтобы занятия ею сделались обязательными в любой части армии и флота.

Здоровье воина — условие боеспособности армии.

С. КАМЕНЕВ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В КРАСНОЙ АРМИИ

Боевая подготовка армии далеко не ограничивается обучением техники военного искусства. Обстановка войны и боя, полная неожиданностей и опасностей и тяжело отражающаяся на психике человека, часто не дает возможности полностью использовать знания и сноровки, полученные в процессе учебы мирного времени. Полноценный боец вырабатывается лишь при условии длительного, серьезного и всестороннего воспитания.

Основой воспитания боевых качеств была и, в полной мере, остается физическая культура.

Меткость стрельбы, быстрая и верная ориентировка, подвижность, выносливость войсковых частей и способность к нанесению решительных ударов в нужный момент—все это в значительной мере зависит от степени закалки тела и воли, приобретенной в результате систематических долголетних упражнений и тренировки.

Вот почему мы придаем большое значение физической подготовке не только в рядах самой армии, но и в предшествующие военной службе школьный и допризывный периоды.

Соревнования на первенство М. В. О.

Моменты боя на штыках, борьбы (полутяжелый вес) и баскетбольного матча.

Фот. Романова.

Хороший боец должен быть „всегда готов" к выполнению всех требований, которые могут пред'явить к нему на войне. Такая неизменная готовность должна поддерживаться в мирное время всеми возможными путями.

Стрелковый спорт, охота, физкультурные соревнования и атлетические игры, наряду с маневрами и другими практическими испытаниями, введенными в армии, являются отличными средствами поверки физической готовности отдельных бойцов и целых войсковых единиц. Спортивным соревнованиям всегда сопутствуют—известное нервное напряжение, наличие борьбы за победу и необходимость соблюдения строго установленных правил, нарушение которых влечет за собой проигрыш или штраф, также как на войне ошибка влечет поражение или смерть.

В этом и заключается особая ценность спортивных занятий и состязаний, тем более, если они проводятся между целыми войсковыми коллективами и если программы их увязаны с чисто военно-прикладной учебой армии.

В этом отношении только-что закончившиеся в Москве очередные соревнования на первенство РККА, собравшие 740 участников, в число которых входили не только выдающиеся спортсмены-одиночки, но и рядовые красноармейские команды от частей всех военных округов, представляют для нас отличный контрольный момент для поверки физической подготовленности армии.

Лучшие спортивные результаты на этих первенствах во многих случаях оказались выше лучших всесоюзных достижений. Еще ценнее отметить, что средний уровень достижений всех участников на 15—20% превысил достижения предыдущих общеармейских первенств, проведенных осенью 1923 года.

Ценно для нас также то, что в борьбе за почетный приз Реввоенсовета почти все округа сумели проявить много настойчивости и показать результаты, близко приближающиеся к результатам победителя этого года—Ленинградского военного округа.

Физическая культура и, в частности, спорт получили большое распространение в Красной армии и флоте, среди учащихся и профсоюзных масс.

Очередной задачей спортивной работы должен быть широкий охват крестьянской молодежи, от физического состояния которой во многом зависит успешность военной подготовки в кадровых и, в особенности, территориальных частях Красной армии.

Б. КАЛЬПУС

ИТОГИ ВТОРОГО ВСЕСОЮЗНОГО СПОРТИВНОГО ПЕРВЕНСТВА КРАСНОЙ АРМИИ

Общеармейские спортивные первенства — значительное событие в жизни и строительстве Красной армии. Они завершают цепь состязаний полкового, дивизионного, лагерного и окружного масштаба и таким образом позволяют сделать известные выводы относительно состояния спорта во всей армии в целом. Спорт—как метод психо-физического воспитания является с военной точки зрения одним из наиболее ценных средств физической культуры. Поэтому получается возможность, исходя из итогов первенств, составить представление о развитии всего дела физической подготовки войск.

Если учесть, что на эти первенства с'езжаются войсковые команды со всех концов Союза, то станет очевидным, что успешность проведения их имеет не малое значение для дальнейшего развертывания работы в этой молодой области боевой подготовки.

Закончившиеся 24-го августа вторые спортивные первенства РККА тем более позволяют подвести итоги и сделать интересные выводы, что по окончании их удалось провести совещание прибывших официальных представителей военных округов—инспекторов физической подготовки или их помощников и отдельных руководителей и преподавателей физического воспитания, приехавших в качестве активных участников состязаний. Выводы эти могут быть сведены к следующему.

Спортивный метод, коллективный и индивидуальный, получает в Красной армии и Красном флоте все большее и большее распространение, встречая громадный интерес со стороны красноармейского и краснофлотского молодняка и сочувственное отношение со стороны командного состава. Призывники 1902 года с этой стороны более подготовлены, чем 1901 год. Несомненно, деятельность органов Всевобуча и создание советов физической культуры сыграли тут не малое значение.

Показательным обстоятельством является то, что среди участников второго спортпраздника Красной армии и флота партийцев и комсомольцев более 40%.

Средние технические результаты состязаний следует признать весьма высокими. Это особенно отрадно потому, что больше чем 50% участников впервые познакомилось с физической культурой и спортом в рядах Красной армии и флота.

По физическим данным участников, природным и благоприобретенным с помощью физической культуры, соревнования настоящего года выгодно отличались от общеармейских первенств 1923 года.

На этот раз не было ни одного случая выбытия из строя по причине нетренированности или дефектов здоровья. Уже по внешнему виду участвовавших в параде открытия опытный глаз мог убедиться, что прибыли настоящие физкультурники, закаленные солнцем и воздухом и тренированные в физических упражнениях. Все стройны и крепки, особо выделяются мощным видом группа корпуса имени т. Котовского и сборная команда Красного флота, составленная из победителей закончившейся 9-го августа в Кронштадте „Олимпиады морей".

Большим достижением следует считать вполне сознательное отношение красноармейцев-физкультурников к врачебному контролю и наблюдению, что было подчеркнуто в отчете врачебно-контрольной комиссии первенств.

Заметно бросалось в глаза и радовало исключительно товарищеское отношение участников друг к другу. Самые горячие и упорные схватки и борьба за победу не выбивали из сознания крепко привитое чувство братского единства, здорового взгляда и отношения к спорту. Все это резко отличает наш молодой красноармейский спорт от спорта в буржуазной Европе и Америке.

В части технических результатов выявилось, что подготовка красноармейских команд в основных видах соревнований более или менее одинакова. Правда, в индивидуальных номерах программы первенств с лучшими шансами оказались Московский и Ленинградский военные округа. Но это вполне понятно, т. к. там как раз наиболее мощные центры физической культуры вообще.

Приличный результат в целом дали переход на 20 клм. и пробег (скоростной) на 1500 метров. Последующая стрельба дала лишь посредственные результаты. Красная армия ждет решительных и широких мероприятий в этом направлении.

В полной мере успешно прошло командное десятиборье, включавшее в себя упражнения естественно прикладного характера, наиболее показательные для определения психофизической готовности бойцов. Команды почти всех военных округов показали результаты, лишь немного отставшие от команды 66 стр полка Северо-Кавказского военного округа—победителя этого состязания. Выявленные на соревнованиях достижения участников позволяют надеяться, что установленный штабом Р. К. К. А. единый метод учета физической подготовленности частей вполне своевременен, правилен и даст в ближайшие годы интереснейшие данные о действительной картине физического состояния Красной армии и допризывной молодежи.

В программу первенства между округами в текущем году входили также спортивные игры с мячом—футбол и баскетбол.

Первая из них была включена, как наиболее распространенная среди молодежи нашего Союза. Состязания показали, что ее популярность в Красной армии также велика, и техника игры в армейских командах заметно повышается вместе с числом команд в частях, несмотря на такое большое препятствие, как почти полное отсутствие специальной обуви. Игра „баскетбол" в армии еще достаточного распространения не получила. Тем не менее она была включена с тем, чтобы дать толчок к ее дальнейшему развитию.

Более материально доступная в массовом применении, эта игра еще более нежели футбол отвечает по своему содержанию требованиям психо-физической подготовки красноармейской массы, приходящей в Красную армию в подавляющем большинстве с медленными, неловкими движениями, свойственными тяжелому, но медлительному по темпу крестьянскому труду.

Спортивные игры должны сыграть громадную роль в деле сколачивания мощи Красной армии. Они не только воспитывают всесторонне развитого бойца — активного члена коллектива, не только в совершенстве тренируют все жизненные функции организма, но открывают еще одну весьма важную возможность: командир в состоянии наблюдать своих бойцов во время спортивной игры такими, каковыми они являются на самом деле, облик человека во время спортивной игры в точности совпадает с его истинным жизненным обликом. Вполне очевидно, насколько подобное обстоятельство способствует выполнению со стороны командного состава одного из основных условий боевой подготовки и сколачивания низшей боевой единицы—хорошего ознакомления с каждым из своих бойцов.

Спортивные игры должны стоять в центре работы по физической подготовке Красной армии.

Вне зачета первенства между округами прошли состязания индивидуального характера по видам спорта, наиболее отвечающим задаче подготовки одиночного бойца: легкой атлетике, плаванию, фехтованию, борьбе и боксу.

Результаты этих индивидуальных соревнований показали, что Красная армия и Красный флот имеют в своих рядах лучших спортсменов нашего Союза, по своим достижениям не уступающих европейским и американским „чемпионам". Разница лишь в том что, в Америке „чемпионы" специально культивируются и выращиваются годами при самых благоприятных, специально создаваемых условиях, большинство же лучших спортсменов в Красной армии впервые познакомились с физической культурой в ее рядах, и участвуя в соревнованиях, продолжают нести все тяготы военной службы.

Обстоятельством, заслуживающим особого внимания, является единогласное заявление представителей и участников на заключительном заседании арбитражной комиссии, о показательно-образцовой стороне технического проведения первенств.

Моментами, этому в значительной степени содействовавшими, были:

Учет опыта предыдущих первенств и правильное конструирование судейского аппарата; единогласно было фиксировано соответствие действительным требованиям проведения больших состязаний, наличие судейских коллегий, подбираемых по принципу фактической компетентности по специальности а не по принципу представительства от участвующих единиц; последней структуре соответствует арбитражная комиссия, создаваемая для решения спорных принципиальных вопросов, протестов на решения судейских коллегий, подведения общих итогов и выводов и оценки организации и проведения первенств.

Налицо была и крепко спаянная общественная техническая сила, каковой являлись сотрудники опытно-показательной площадки ВСЕВОБУЧ (ОППВ), вынесшие на своих плечах значительную тяжесть по подготовке мест состязаний.

Во время состязаний удалось провести большую культурно-просветительную работу среди участников, в большинстве впервые видевших Москву.

Принимая во внимание, что около 70% из них в этом году будут отпущены из армии в долгосрочный отпуск, можно считать, что город и деревня в их лице получат активных организаторов и пропагандистов физической культуры; оставшиеся же в рядах Красной армии дадут новый энергичный толчек к углублению и развитию этого дела внутри самой Красной армии и Красного флота.

А что толчки и энергичная пропагандистская работа необходимы, за это говорят еще многие, весьма печальные обстоятельства, к сожалению с большим трудом изживаемые.

Еще не изжита, например, недооценка и даже вражда к физической культуре вообще и физической подготовке в частности, основанная на недостаточной осведомленности командного состава всех степеней, особенно старшего и высшего.

Командир, получивший специальную подготовку по физической культуре на высших курсах совета физ. образования, не редко снижается по окончании школы по служебной лестнице, и даже был случай демобилизации в аттестационном порядке. Удержавшемуся нет никаких надежд на продвижение. В результате наиболее квалифицированный кадр специалистов всякими способами просачивается из армии в гражданские учреждения, где сейчас существует большой спрос.

При подобном положении специального инструкторского состава одновременно к тому же еще обнаруживается малограмотность командного состава в вопросах физической подготовки. Так, имел место случай, когда к-р полка построил план специальных занятий по физподготовке таким образом: сегодня утром—20 мин. упражнений шеи, завтра—ног, послезавтра—рук и проч.

С физкультграмотностью дело обстоит еще слабо, но, повидимому, недалек и тот день, когда каждый работник Красной армии и флота будет представлять из себя сознательного пропагандиста и организатора физической культуры.

Д-р Н. БУНКИН

ВТОРЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПЕРВЕНСТВА РККА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВРАЧЕБНО-КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Два года, отделяющие вторые спортпервенства РККА от предыдущих, оказались достаточным сроком, чтобы за них физическая подготовка бойца далеко шагнула вперед.

Большая организационная работа во всех направлениях не прошла даром.

И лучшее тому доказательство—прекрасные технические результаты.

Правда, в отдельных случаях они бывали и раньше. Но сейчас, когда налицо значительное повышение результатов о б щ и х, мы вправе говорить о крупном успехе.

Мы вправе расценивать этот успех высоко потому, что он свидетельствует не только о разумном отношении к личной тренировке опытных „индивидуалов" (это, как „случайное" явление, встречалось и в прошлом), но и потому, и это главное,—что он является показателем сознательной подготовки целых коллективов, показателем начала совместной работы командно-инструкторского и врачебного состава частей.

Значительное повышение интереса среди широких кругов войсковых врачей к живым вопросам физического воспитания, увеличение числа работников, получивших специальную подготовку (дважды проведенные ВСУ РККАФ курсы для врачей) и плодотворная их работа, в качестве специалистов инструкторов, на местах—способствовали тому, что врач делается активным участником всей работы по физической подготовке части, начиная с организационной работы в спорттройке.

Врачебный контроль над занятиями физическими упражнениями и учет изменений в организме под влиянием их—проводится в громадном большинстве частей как в процессе подготовки, так и во время выступлений.

В этом году, благодаря значительно улучшившемуся положению в частях с оборудованием, инструментарием, специальная работа по изучению влияния различных видов физических упражнений сильно возросла и собранный материал на одних соревнованиях—дивизионных, окружных—охватывает громадное число случаев.

Данные личных карточек, с которыми прибывали участники первенств РККА, перед тем выступавшие на соревнованиях в дивизиях и округах, давали не только полную картину их физического развития, но и своего рода физиологическую оценку хода их подготовки и выступления в предыдущих соревнованиях.

Эти данные являются ценными пояснениями результатов, полученных при врачебно исследовательской работе, организованной Военно-Санитарным Управлением РККАФ на первенствах Красной армии.

Здесь работа проводилась на основе обследования выборочных групп—участников соревнований по различным видам физических упражнений, вызывающих значительную нагрузку—марш на 20 килом., ходьба на 10 килом., бег на 1.500 и 5.000 метр., плавание на 1.000 метр. и футбол.

Присутствие в каждой команде, прибывшей из округов, врача, позволило впервые поставить для изучения вопрос о стойкости физиологических изменений в организме под влиянием соревнований, путем дополнительных обследований на следующий день после выступлений.

При исследованиях изучались изменения: в весе, спирометрии, динамометрии, функциональной способности сердца, кровяном давлении, чувствительности, составе мочи и лейкоцитарной формуле крови.

Помимо этого, при обследованиях собирался анкетный материал, давший также много интересных дополнений и пояснений к физиологической оценке.

В результате получился большой материал, представляющий значительный интерес не только по отношению к проведенным соревнованиям, но и для общих вопросов научного обоснования различных систем физических упражнений.

Полные результаты научно-исследовательской работы на первенствах РККА можно, конечно, получить лишь после всестороннего изучения и обработки собранных материалов. Но уже первый просмотр их работавшей комиссией позволяет сделать некоторые обобщающие выводы в отношении подготовленности участников, выступавших на первенствах.

И это первое впечатление говорит, что подготовительная работа в частях Красной армии в этом году была несравненно серьезнее, чем та, с которой выступали участники первого праздника.

Взять хотя бы подготовку к такому трудному, по напряжению для организма, соревнованию, как марш на 20 километров с полным походным снаряжением, с последующим скоростным переходом на 1.500 метров и стрельбой.

Раньше, выступавшие команды, за весьма редким исключением, специальной подготовки не имели—тренировались только в порядке стрелково-технических занятий.

Не то наблюдалось теперь. Большинство участвовавших на первенствах команд, помимо использования лагерных учений, успело пройти и специальную тренировку и некоторые из них—по детально проработанной программе.

Результаты этого прогресса можно было отметить в соревнованиях. В этом году ни одна из выступавших команд не выбыла из конкурса из-за превышающих норму отставаний в пути. Да и общий процент отставших был несравненно меньше, чем в прошлом, и большинство команд кончили дистанцию, не потеряв ни одного участника.

Далее, на финише соревнований не пришлось видеть ни одного участника, доведенного утомлением до полуобморочного состояния. Наоборот,—общий вид большинства команд свидетельствовал о вполне удовлетворительном самочувствии, а некоторые команды даже уходили, со стрельбища с песнями.

Вполне подтверждает ту же мысль о повышении общей подготовленности команд к соревнованиям и первый просмотр данных физиологических обследований. Организм участника, давая соответствующую реакцию на нагрузку в соревновании в день выступления, на следующее утро, в громадном большинстве случаев, приходил в первоначальное состояние. То, что было только что сказано про соревнования в марше, в общих чертах относится и к соревнованиям по другим видам упражнений.

Таковы первоначальные выводы из данных врачебно-контрольной работы на вторых спортпервенствах РККА.

Они, повторяем, говорят за крупные достижения в работе по физической подготовке за минувшие два года.

Но дело на них остановиться не должно.

Нужна еще большая работа, чтобы к уровню подготовки лучших команд, выступавших в минувших соревнованиях, подтянуть общую массу бойцов Красной армии.

И подтянуть нужно не в процессе подготовки к соревнованиям, — так сказать, работы „праздничной“ (так можно готовить только отдельные группы), — а в порядке повседневной учебы всего личного состава части.

Приказ РВС СССР № 568, выдвигая принцип оценки физической подготовленности части на основе сопоставления данных систематических врачебных обследований (учета изменений состояния организма под влиянием прохождения службы) с результатами технических достижений в физических упражнениях—дает новую, вполне конкретную форму совместной работы врача и инструктора части в области решения основной для всего дела физической подготовки бойца, задачи.

И, надо полагать, что в итоге этой совместной работы на следующих первенствах РККА можно будет отметить не только закрепления достигнутых в этом году результатов, но и дальнейшее их повышение.

Олимпиада морей

1. Победитель в метании копья т. Моисеев (Черноморский флот). — 2. Момент комбинированного кросс-коунтри: высадка на берег. — 3. Перетягивание каната: налево—команда Балтфлота (победительница), направо — Каспфлота.

Д-р ФРОЛОВ

К ВОПРОСУ О РАЦИОНАЛИЗАЦИИ СПОРТА ВО ФЛОТЕ ПО ДАННЫМ „ОЛИМПИАДЫ МОРЕЙ“

Составлено при ближайшем участии врачей Морозова (Балтфлот), Виртуозова (Каспфлот), Роминовского (Черноморфлот)

Второе общефлотское соревнование „(Олимпиада морей“) дало возможность не только подсчитать достижения флотов за год, но и обследовать участников - спортсменов с антропологической и физиологической стороны согласно инструкциям отдела боевой подготовки войск ВСУ РККАФ.

Спорт в армии и флоте нужен нам, прежде всего, как способ испытания степени физической подготовленности бойцов. Но он нужен нам еще и как наиболее удобное средство испытания методов научного физиологического контроля над физическим и общим нервным развитием призываемых красноармейских и краснофлотских масс.

Каждая профессия пред'являет к организму ряд своеобразных требований (сила, ловкость, выносливость и др.). Военно-морская специальность в этом отношении представляет важные особенности по сравнению со специальностями военно-сухопутными и ближе всего подходит к той обстановке, в которой приходится трудиться рабочим крупных городских промышленных предприятий (замкнутость рабочих помещений, недостаток света и воздуха, высокая температура, шум машин и пр.). Плюсом морской жизни является возможность дышать чистым морским воздухом (строевые, комендоры, сигнальщики), но зато крупным минусом по сравнению с бытом рабочих является необходимость жить постоянно в условиях, близких к условиям мастерских (теснота в кубриках, недостатки вентиляции). Подобрать те ряды спорта, которые могут служить наилучшей поправкой к несколько одностороннему развитию военного моряка, указать, какие специальности флота требуют применения тех или иных спортивных упражнений — вот, что является задачей первостепенной важности.

Обследования, произведенное группой врачей в течение минувшей олимпиады, дают в этом отношении весьма интересный материал, требующий длительной обработки.

Сейчас поэтому можно говорить скорее о впечатлениях, чем о выводах, но все же говорить о них можно и должно.

Прежде всего, об относительной трудности отдельных видов спорта и о том месте, которое они занимают в военно-морской жизни. Наиболее резкие отклонения от нормального физиологического состояния краснофлотцев (исследования пульса, дыхания, кровяного давления, чувствительности и пр.) дали „морское кросс-коунтри“ с добавкой значительного пробега по суше и, в особенности, перетягивание каната. То и другое, быть-может, именно потому, что оба эти вида „спорта“ почти или совершенно проходят без предварительной тренировки, а значит, и не поддаются рационализации. Поэтому они должны быть в дальнейшем пересмотрены и видоизменены, а, может-быть, и вовсе отставлены, ибо контрольные наблюдения показывают, что никогда, даже во время самой напряженной работы кочегаров во время морского похода не приходится наблюдать столь резких отклонений (потеря пульса, обморочное состояние).

Вообще отсутствие достаточной тренировки—обстоятельство, являющееся следствием невозможности на длительный срок отвлекать специалистов от их дела—сильно сказывалось во все время олимпиады (появление белка в моче у всех без исключения участников забега на большую дистанцию).

При сравнении физиологического состояния участников игр футбола и баскетбола исследование утомления дало явный перевес в сторону первого. Между тем, баскетбол по тонкости отделки движений в гораздо большей степени чем футбол подходит к тем требованиям, которые пред'являются военно-морской службой (необходимость не только пускать в ход органы движения, но и в любой момент останавливать, тормозить их). Поэтому с физиологической точки зрения баскетбол заслуживает всяческого поощрения на флоте. То же самое касается и водного поло, которое дало также картину среднего — здорового утомления, что и является задачей спорта.

Что касается сравнения состояния участников в состязании по тяжелой и легкой атлетике, то опять-таки, учитывая условия прохождения военно-морской службы, где сильные физические напряжения отступают на второй план по сравнению с тонкостью и сложностью их отделки—предпочтение, повидимому, должно быть отдано легкой атлетике.

В течение олимпиады было в виде пробы впервые на флоте произведено психо-техническое обследование участников, т.-е. проведено своего рода состязание сметливости, внимания, выдержки, памяти, технической сноровки и пр. Способ испытания — массовые „тесты“, т.-е. метод, при котором необходимые данные получаются путем письменного „опроса“ участников, которым предлагается решение некоторых задач, расположенных в определенной системе. Пока разработаны лишь данные, касающиеся исследования стрелков на 200 и 400 шагов, которое было произведено за сутки до самого состязания в стрельбе. Результаты получились удовлетворительные. Трое стрелков из десяти, получившие при стрельбе первое, второе и третье место (Козельский, Калугин и Чистов), заняли и на психо-техническом испытании лучшие места: первое, третье и второе (Козельский, Чистов и Калугин). Таким образом, в данном случае оказалось возможным предсказать исход испытания на сутки раньше, чем участники его вышли на старт.

Этот результат дает нам право надеяться, что продолжая работать в том же направлении, физиологу удастся и все другие виды спорта разбить по группам, в зависимости от того влияния, которое каждый вид оказывает как на общефизическое, так и на специально умственное развитие бойцов и определить для каждого вновь поступающего на службу его настоящее место в той сложной машине, которую представляет собой организм военного флота. Правильно поставленный и постоянно контролируемый спорт послужит отличным средством для рационализации прохождения трудной четырехлетней службы наших краснофлотцев.

Особенно отрадно отметить в заключение, что все спортсмены проявили во время испытания полную дисциплинированность, отдавая себя в распоряжение комиссии непосредственно после финиша, когда „спортивный пыл“ еще в разгаре и когда трудно сразу поставить себя в положение участника научного опыта.

Таковы наши первые и общие впечатления, как обследователей и участников олимпиады.

Наши пожелания на будущее: во-первых, привлечение к делу спорта более широких краснофлотских масс с одной стороны и высоко-квалифицированных морских специалистов, могущих оценивать каждый вид спорта с точки зрения его полезности—с другой. Во-вторых, более вдумчивое отношение к вопросу об утомляемости спортсменов (соблюдение постепенности и постоянства в тренировке).

Физическая подготовка дает не только развитие быстроты, выносливости, ловкости,—она приучает человека быстро соображать и ориентироваться в создающейся о становке

Первенство Москвы по стрелковому спорту

1. Лучшая мешень тов. Смирнова, завода „Икар". — 2. Участники стрельбы из наганов закапчивают мушки для устранения блеска. — 3. Лучшая женщина-стрелок т. Ива. — 4 и 5. Моменты стрельбы из наганов. Участники — члены московских профсоюзов (имеются женщины.)

Фот. Иосса.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО СПОРТИВНОГО ПЕРВЕНСТВА РККА

Закончившееся первенство, как уже писалось, ознаменовалось большим числом новых достижений, показанных красноармейцами и командирами во всех отделах программы праздника. Чтобы составить себе ясное представление о том, насколько подвинулась вперед работа по спорту в рядах Красной армии со времени первого праздника физической культуры, приведу для сравнения таблицу средних достижений I и II праздника, а также достижений окружных первенств 1924 года по легкой атлетике:

Номера программы	Перв. праздн. физкультуры	Победители окр. соревн. 1924 г.	Второе первенство	
			Первый десяток	Всех участников
100 м.	12,3	12,2	11,8	12.1
400 м.	61.0	58,7	56,8	56,9
1500 м.	4,54	4:51,9	4:36,9	—
5000 м.	18,14	17:55,9	17:47,9	—
110 мтр. с бар.	—	—	19,08	—
Прыжки в длину	5,00	52.9	5,76	5,47
„ в высоту	1,45	1,50	1,57	1,487
„ с шестом	2,40	2,50	2,815	2,65
Метание диска	26,00	32,29	32,94	29,57
„ копья	33,50	39,00	40,42	35,09
Толкание ядра	9,00	10,11	10,60	9,68

Особенно ценна эта таблица потому, что результаты второй графы являются средним результатом победителей окружных соревнований, в то время, как третья графа является средней для первого десятка, а последняя для всех участников второго общесоюзного первенства.

Таким образом, безошибочно можно сказать, что в армии за эти два года проделана огромная работа не только по улучшению отдельных выдающихся результатов, но и по повышению среднего уровня всей массы занимающихся.

В отношении технических результатов—новых достижений второй праздник точно также является очень показательным. Высшие достижения армии не только приблизились, но, во многих случаях, и превысили общесоюзные гражданские достижения.

В течение первенства были установлены следующие высшие достижения по легкой атлетике и по плаванию:

Бег 100 мтр. 11,3—Овсянников (ЛВО), бег 400 мтр.—54,1—Никифоров (МВО), бег 200 мтр.—24—Никифоров (МВО), бег 1500 мтр.—4,09,5 Кивекяс (ЛВО)—выше всесоюзного достижения; бег 5000 мтр.—15:39.2—Кивекяс (ЛВО)—выше всесоюзного достижения, барьерный бег 110 м. 17,7—Овсянников (ЛВО), прыжки в высоту с разбега 1,76 —Романов (ЛВО)—выше всесоюзного достижения; прыжки в длину с разбега—6,42—Овсянников (ЛВО); с шестом—3,20 Сергеев (ККА), метания: диска—40, 93—Сергеев (ККА); копья—63.04—Решетников (ЛВО)—выше всесоюзного достижения; гранаты—75,80—Сергеев (ККА)—выше всесоюзного достижения.

Плаванье 100 мтр. вольным стилем 1:19,5—Поксеев (Фл.), на 1000 мтр. вольным стилем 19:04,8—Беляев (ЛВО), 200 мтр. а ля брасс—Биддер (ЛВО) 3:28,5; нырянис на дальность 58 мтр. Бутович (ЛВО)—выше всесоюзного достижения.

Таковы технические результаты праздника.

Анкетный материал

Чтобы установить и выяснить многие вопросы анкетного характера, участникам были розданы анкеты, которые дали очень интересный статистический материал, рисующий всесторонне участников первенства, как массу, впервые вовлеченную в большинстве своем в спортивную работу за время пребывания на военной службе (56%) и до службы не занимавшуюся никакими видами спорта.

Далее выяснилось, что члены партии и комсомольцы и в физической культуре являются пропагандистами и активными работниками (42% участников члены партии и РЛКСМ).

Эти материалы точно также дают возможность судить о том, насколько далеко ушла вперед работа по вовлечению красноармейской массы в физическую культуру. Нет сомнений, что по демобилизации участники понесут свою любовь к этому делу на фабрики и в деревню, так как 64% из них до военной службы работали на фабриках и крестьянствовали. Таким образом будет выполнено пожелание пред. Реввоенсовета, высказанное им в последний день спортивного праздника РККА.

ТЕХНИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПЕРВЕНСТВА

Командные соревнования

Переход со стрельбой. Этот номер программы являлся основным в командных соревнованиях и показал, насколько красноармейцы втянуты в физические упражнения прикладного характера.

Примечание. 1). Команда Украинского военного округа поставлена на последнее место по постановлению судейской комиссии, как не выполнившая нормы стрельбы (выбито менее 50% мишеней). Время команды УВО по пробегу на 1500 мтр.—третье из всех участвовавших команд.

2) Вторая команда Западного округа (N стрелк. полка) была допущена вне конкурса по постановлению арбитражной комиссии. Она по общему подсчету очков получила бы одинаковое место с первой командой, так как выигрывала в стрельбе, но проигрывала в переходе—пробеге.

Время, показанное командами, как в переходе на 20 клм., так особенно в переходе на 1500 мтр. нужно считать отличным, так как команды после этого оказались в боеспособном состоянии.

(Результаты этого соревнования, прошедшего в напряженной борьбе между командами всех округов, даны на след. странице).

Командное десятиборие. Состояло из номеров легкоатлетического и гимнастического характера, а также эстафеты в плавании 4×50 м. и дало результаты, приводимые на стр. 10.

Из отдельных результатов, входивших в десятиборие, интересно отметить следующие: ходьбу в равновесии по буму, во время которой 75% участников взяли предельную высоту 3,51 см. В прыжках в высоту с разбега 3 участника взяли 1,50 м. без шипов; в лазании по канату у трех участников результат 13,5 м. В метании гранаты 8 участников бросили свыше 50 м. В плавании лучшее время 2:50,9. В прыжках в длину 10 чел. прыгнуло более 5 метров. Результаты эти следует считать отличными, принимая во внимание, что согласно правил в этом соревновании было запрещено участвовать в специальной легко-атлетической обуви.

Футбол. В первенстве по футболу участвовали команды 9 округов (команда Приволжского округа, как не выставившая участников по остальным видам командных соревнований, не шла в расчет при подсчете общего первенства).

Команды по правилам этого состязания должны были быть от одной части — сборные команды дивизий и

Высокие итоги спортивных первенств Красной армии—результат проделанной массовой работы по физической подготовке

Переход со стрельбой

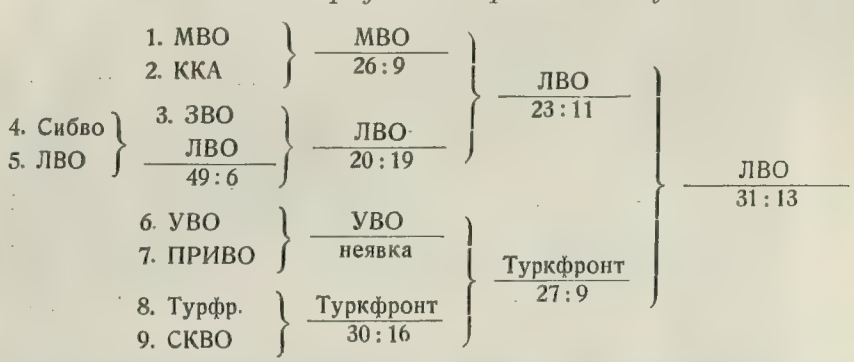
Наименование округов	Переход 20 клм.	Пробег 1500 м.		Стрельба 400 метров			Подсчет очков			Место
		время	место	мишени	пули	место	пробег	стр.	сумма	
МВО	3 ч. 09 м.	13:05	II	15	29	II	2	2	4	I
СИБВО	3 ч. 09 м.	12:52	I	12	24	IV	1	4	5	II
ЛВО	3 ч. 10 м.	13:59	V	15	39	I	5	1	6	III
ЗВО	3 ч. 04 м.	13:34,5	IV	12	24	III	4	3	7	IV
ККА	3 ч. 34 м.	13:14,5	III	11	17	VI	3	6	9	V
Туркфронт	3 ч. 12 м.	16:03,5	VI	11	19	V	6	5	11	VI
СКВО	3 ч. 07 м	16:11,5	VII	10	15	VII	7	7	14	VII
УВО	3 ч. 13 м.	13:10,7	VIII	7	13	VIII	8	8	16	VIII
ЗВО 2	3 ч. 30 м.	13:45	—	13	22	—	—	—	—	—

округов не допускались. Это безусловно отразилось на классе игры участников первенства РККА. Единственная команда, которая могла показать хорошую игру (так как в ее составе были игроки первых команд гражданских организаций, военно-служащие одной части) — команда МВО была дисквалифицирована за грубое нарушение правил – замена одного из игроков.

Состоявшаяся в последний день футбольная встреча между сборной командой армии и флота показала хорошую технику обеих команд и окончилась победой армии со счетом 3:2.

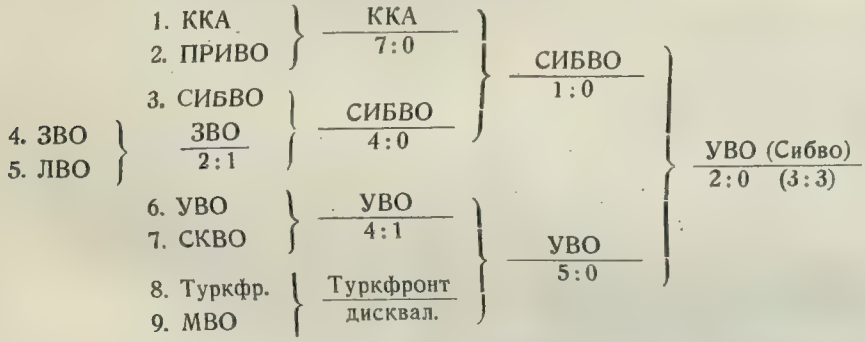
Баскетбол. Баскетбол впервые был включен в программу командных соревнований общеармейских первенств. Участие приняли команды 8 округов, которые показали, что эта новая игра

Технические результаты игр по баскетболу



знамя — присуждено Ленинградскому военному округу, как имеющему наилучшие результаты в индивидуальных соревнованиях по легкой атлетике.

Технические результаты игр по футболу



с успехом прививается в армии и, ввиду того, что материальные затруднения не дают возможности широко снабдить команды бутцами, имеет все шансы успешно конкурировать с футболом.

В последний день, 23 августа, перед матчем в футбол состоялся баскетбольный матч между победителями первенства армии и флота, окончившийся после упорной борьбы победой армии в лице команды ЛВО.

Таким образом, командные соревнования на первенство РККА по всем четырем основным видам программы дали результаты, приводимые на стр. 11.

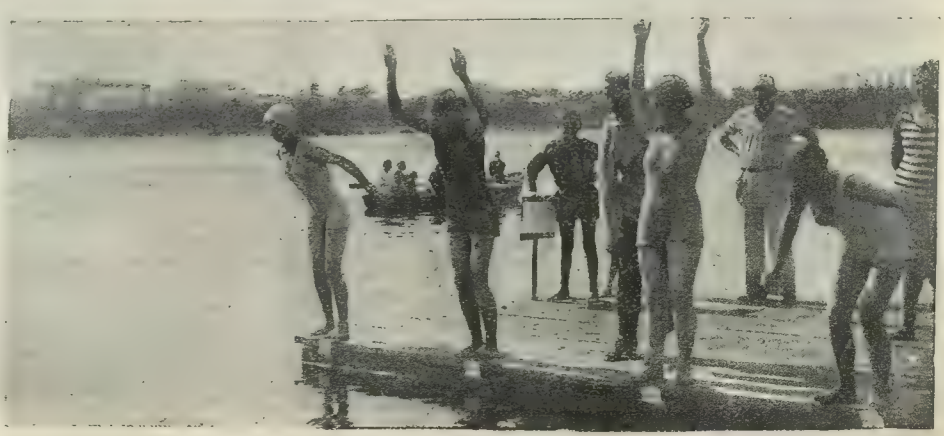
По постановлению арбитражной комиссии общее первенство по всем видам программы, а также переходящий приз РВС СССР—

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Легкая атлетика. Пятиборие. В пятибории участвовало 24 человека, при чем было установлено два высших достижения: по метанию диска—всесоюзное и по бегу на 200 мтр.—РККА. Первое место занял Никифоров (МВО) с результатами: прыжки в длину с разбега — 6,10; толкание ядра — 10,38. 200 мтр. — 24, 0. Метание диска 32,4; Бег на 1500 м. 5: 16, 4. Второе место занял Сергеев (ККА) с результатами: прыжок в длину с разбега 5, 97; толкание ядра 10, 97; 200 мтр. 26, 8; метание диска 40, 93; бег 1500 мтр. 5: 09,8.

Технические результаты по отдельным дням в остальных номерах были даны в газете „Красный Спорт" №№ 34 и 35 а потому ниже будут даваться

Губсоревнования по плаванию в Ярославле



Старт женского заплыва на 100 мтр. *Фот. Цыпина.*

Округа	Равновесие	Высота	3000	Эстафета 4×100	Лазание канат	Прыж. в длину	Эстафета 3×1000	Метание гранаты	Ходьба	Плавание 4×50	Всего	Место
СКВО	8	1	2	2	7	3	4	1	3	1	32	I
ККА	6	3,5	1	1	3	5	2	3	7,5	4	36	II
МВО	4	2	5	7,5	5	1	5	3	1	3	36,5	III
ЗВО	6	5,5	3	5	2	7	1	3	2	8	42,5	IV
ЛВО . . .	2	7	4	7,5	1	2	3	8	7,5	2	44	V
Туркфронт . .	2	3,5	8	4	4	8	8	6	5	5	53,5	VI
УВО	2	5,5	7	6	8	4	7	7	4	7	57,5	VII
СИБВО . . .	6	8	6	3	6	6	6	5	6	6	58	VIII

только результаты финальных состязаний и обзор отдельных номеров:

Бег на 100 мтр. Участвовало 48 ч. со средним временем 12,1. Лучшее время у Овсянникова (ЛВО) 11,3, худшее у Овчинникова (ЗВО)—12, 7. Финал бега дал след. результаты: 1 — Грибашев (ЗВО)—11, 6, 2—Потанин (Сибво) 11, 6.

Бег на 400 мтр. В забегах участвовало 15 чел. Лучшее время Никифорова — 54, 1, худшее — Яичникова (КСВО) 62, 3. Финал 1 — Никифоров (МВО) 54,1 2—Лохов (Фл.) 55, 1.

Бег на 1500 мтр. Участвовало 20 ч. Лучшее время Кивекяс (ЛВО) 4: 09, 5 худшее—Фоменко (Туркфронт) 5: 19, 8 Финал 1—Кивекяс (ЛВО) 4: 17, 7, 2—Мавсунов (ЛВО) 4: 29, 8, 3—Линдгольм (ЛВО) 4: 33, 8.

Бег на 5000 мтр. Участвовало 17 чел. Сошло 5. Лучшее время—15:39,2;

Барьерный бег. 110 мтр. Участвовало 18 чел. Лучшее время 17, 3—Овсянников (ЛВО), худшее время 27.

Прыжки в длину с разбега. Участвовало 23 человека. Лучший результат - Овсянников (ЛВО) 6, 42.

Прыжки в высоту с разбега. Участвовало 39 человек. Лучший результат—1, 76 — Романов (ЛВО), худший—1, 40.

Прыжок с шестом. Участвовало 16 человек. Лучший прыжок — 3, 20 — Сергеев (ККА), худший 2, 20. Финал по прыжкам с шестом был разыгран в последний день и дал следующие результаты:Сергеев (ККА)—3,20, 2—Кузьмин (ККА) 3, 00, 3 — Чалов (ЛВО) 3, 00.

Толкание ядра. Участвовало 34 чел. Лучший результат 11,58, худший —8,24. Метание диска. Участвовало 22 человека. Лучший результат 38,56. Худший 21,03. Метание копья Участвовало 25 человек. Лучший результат 58, 70. Худший 29, 37. Метание гранаты. Участвовало 29 человек. Лучший результат 75, 80, худший 40,83. Интересно отметить, что результат первого десятка в метании гранаты равен 62, 15 м.

Во время состязаний по легкой атлетике сверх программы было разрешено проверить время в беге на 800 и 3000 мтр. тов. Кивекяс (ЛВО), при чем в первом случае его время (2: 01, 5) выше всесоюзного достижения. Время в беге на 3000 м. (9: 01), не считается всесоюзным достижением, так как тов. Кивекяс бежал одновременно с эстафетой 3×1000 и тем самым был ликвидирован ее участниками.

В толкании ядра двумя руками тов. Решетникову удалось установить новое всесоюзное достижение 21, 54 (11; 36 и 10, 18).

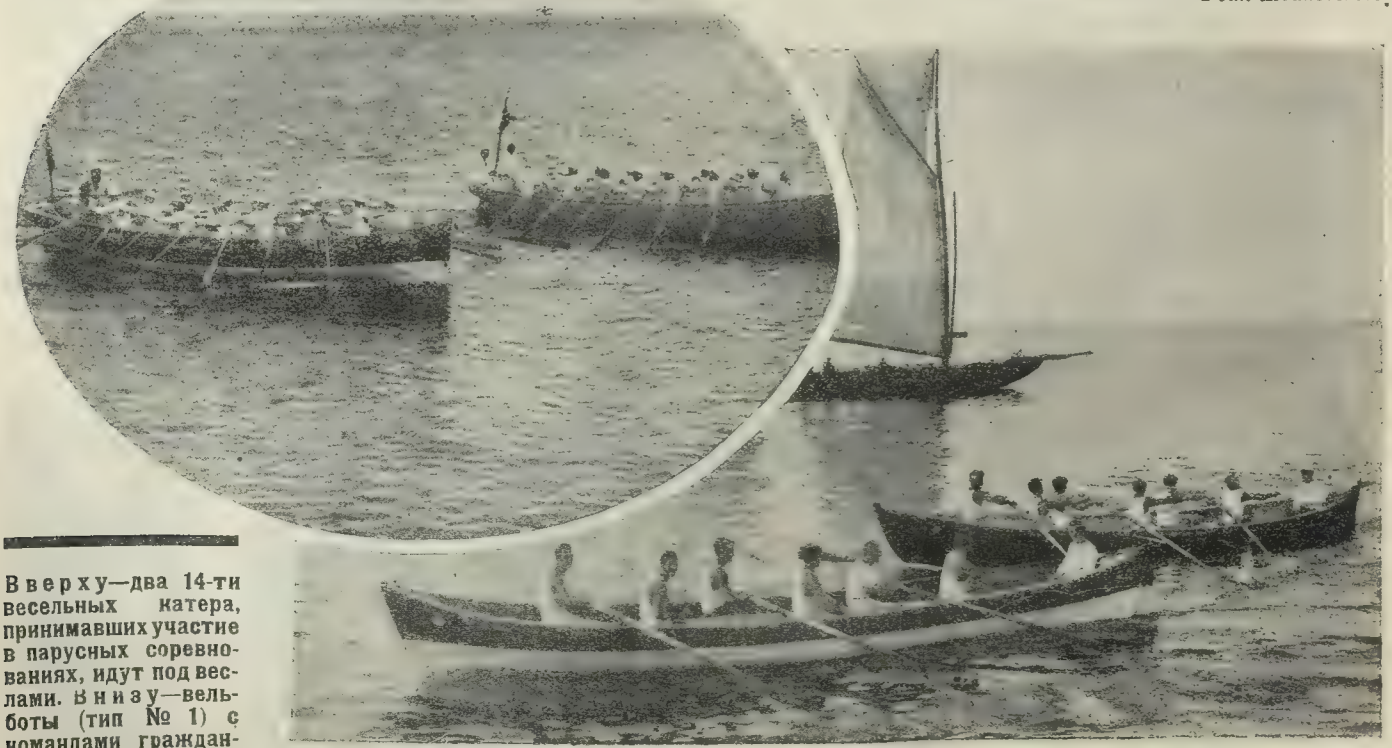
Б. Плавание. Было впервые организовано на празднике РККА и показало, что результаты не так далеко отстают от гражданских первенств. В плавании на 200 мтр. а-ля-брасс участвовало 19 человек. Лучшее время 3:28, 5, худшее 4: 26, 3. Снялось 10 человек.

Плавание 100 мтр. вольным стилем. Участвовало 16 чел. Лучшее время Поксеев (Фл.) 1: 19,5. Худшее время 2:05. 1000 мтр. вольным стилем. Участвовало 12 чел., сошло двое. Лучшее 19:04,8—Беляев (ЛВО), худшее—22:41,4 Ныряние на дальность. Участвовало 13 чел. Лучший результат 58 м., худший 10 м. Прыжки в воду. Участвовало 8 чел. Лучший результат 43, 68 очков, худший 19, 41.

В. Фехтование. Участвовало по штыку 12 чел. и по эспадрону 21 чел. Было разыграно по две пульки по каждому роду оружия, при чем в финал попа-

Всесоюзные соревнования на военно-морских шлюпках

Фот. Ждановского



Вверху—два 14-ти весельных катера, принимавших участие в парусных соревнованиях, идут под веслами. Внизу—вельботы (тип № 1) с командами гражданских организаций. На первом плане команда „Красной Звезды", занявшая, несмотря на почти полное отсутствие тренировки, третье место.

дало по три лучших из каждой. Места распределились следующим образом:

Сабля (эспадрон). Первое место—Климов (ЛВО) 4 победы 1 удар, 2—Мордовин (ЛВО), 3—Мартихин (Туркфронт). Следует отметить прекрасную работу всех трех участников финала, из которых выделялся т. Климов чистотой новой итальянской школы, стремительностью атаки и неимоверно быстрым и верным ударом. Наиболее интересными, как по тактическому замыслу, так и по технике были бои между тремя победителями.

Штык. Первое место Смирнов (ЗВО) 3 поб., 3 удара, 2—Мордовин (ЛВО) 3—Мартихин (Туркфр.). Второе и третье места между Мордовиным и Мартихиным были разыграны по второму бою, так как они имели одинаковое число ударов и побед. Следует отметить четкую технику старого бойца Мартихина (самый старший из всех участников первенства —41 г.), прекрасные данные и хорошую начальную выучку у победителя Смирнова, которому придется развить технику и довести ее до должной красоты.

Г. Борьба. Соревнования по борьбе привлекли свыше 50 участников. В первенстве армии приняли участие лучшие борцы СССР, так что оно по своим силам мало отличалось от общесоюзных киевских соревнований в декабре 1924 г. Все схватки были проведены с отличной техникой, показавший, что у нас в армии сильны не только отдельные единицы, но и вся масса красноармейцев, интересующихся борьбой.

Технические результаты следующие:

Легчайший вес: 1—Сиротин, (УВО), победивший Бедренко (Фл.) 2:05, Кузьмина (Фл.) 0,41, Тыма (Туркфр.) и Лежаву (ККА) за отказом их и проборовшийся в ничью с Вайникайненом (ЛВО). Вайникайнен победил Бедренко (Фл.) 1:30, Тыма 0,39, Кузьмина 7:47 и Клюнтина (УВО) 3:13, сделав ничью с Сиротиным. Первое место присуждено Сиротину, как более легкому и имеющему меньшую продолжительность схваток. Третье место занял Бедренко, положив Тыма в 1:09 и Лежаву 12:40.

Легкий вес. Первое место Кокко (ЛВО), положив Королева (Фл.) 6:47, Зуева (Фл.) 7:5,7 Кунаева (Фл.) 0,59, Талахадзе (ККА) 0,45, Попова (Приво) 0,15 и Чекрыгина (ЗВО) 2:20, не получив ни одного поражения. Вторым Королев (Фл.), положив Зуева (Фл.) 9:10, Шкунаева (Фл.) 1:30, Сипко (МВО) 3:15, Вронецкого (УВО) 1:09 и получивший победу за отказом Чекрыгина, имея одно поражение от Кокко. Третьим Зуев (Фл.), положив Станиса (УВО) 11:25, Сипко (МВО) 8:45, Щубеко (Фл.) 0,50 и Талахадзе (ККА) 0,41.

Средний вес. Первым Фомин (МВО), положив Бацкевича (МВО) в 2:38, Викторова (Фл.) 5:40, Лоренса (Фл.) 6: 49, Занилова (УВО) 0,40, Михайловского (ККА) 0,14, Полянского (Приво) 3:59, имея одну ничью с Боргманом (МВО). Вторым Боргман (МВО), положив Занилова (УВО) в 2:10, Шишова (Сибво) 2:14, Гулиашвили (ККА) 4:20, Полянского (Приво) 6:57 и имея кроме того две победы за отказом противников и две ничьи с Фоминым и Бацкевичем. Третьим Бацкевич (МВО), имея победы над Шишовым (Сибво) 2:13 и Егоровым 5:27, три победы за отказом противников, 1 поражение от Фомина и ничью с Боргманом.

Полутяжелый вес. Первым Минаев (Фл.), положив Горина (СКВО) 7:04. Озерова (УВО) 4:40, Кузнецова (ЗВО) в 5:30 и Седова (ЗВО) в 2:33, имея одну ничью с Тархановым. Вторым Тарханов, победив Петрова (УВО) в 2:48, Озерова (УВО) - 4:00 и Кузнецова (ЗВО) в 1:59, имея 2 ничьих с Минаевым и Гориным. Третьим Горин (СКВО), положив Петрова (УВО) 3:59, Кузнецова (ЗВО) 5:31, имея 2 победы за отказом противника, одну ничью и одно поражение.

Тяжелый вес. Первым Кумпу (ЛВО), положив Лукина, (Фл.), 12:47 и Попова (ЗВО) 1:10; вторым Лукин (Фл.), положив Попова в 6:46 и имея поражение от Кумпу, третьим Попов, имея 2 поражения.

Д. Бокс. Всего участников было 14, разбитых на 5 весовых категорий, причем победы распределились так.

Легкий вес. Писарев (СКВО), победив Перельмана того же округа (всего участников двое). Полусредний вес: Ломакин (УВО) за отказом Забелина (СИБВО) от финального боя (всего участников три): Средний вес: Пяткин (УВО), победив в финале Ястребова того же округа в 32 секунды (всего участников пять). Полутяжелый вес. Первым Лебедев (МВО) за отказом противника от финального боя (всего участников трое). Тяжелый вес: Горин (СКВО), победив в финале Озерова (УВО) на 52 секунде, (всего участников трое).

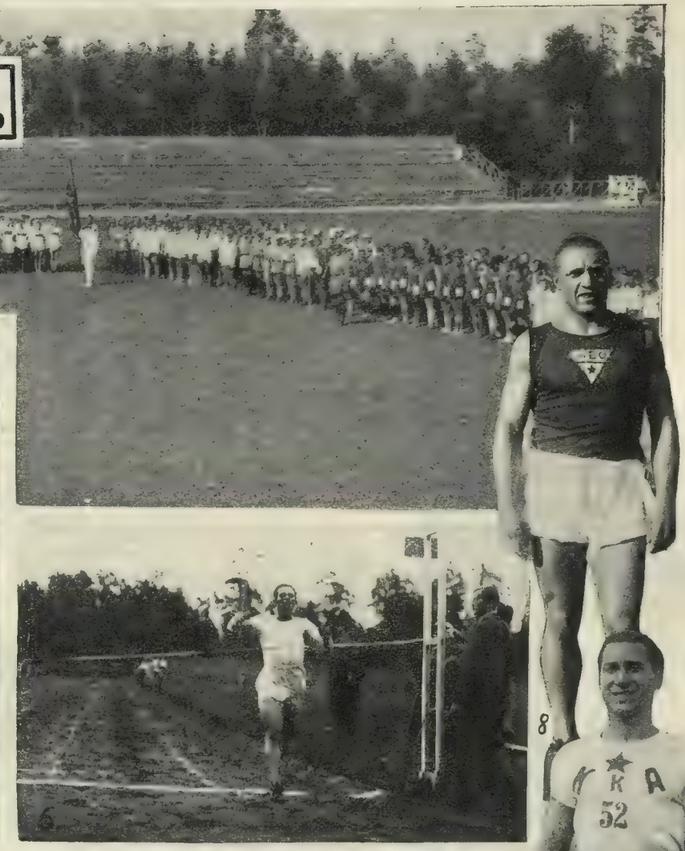
Вело-соревнования 9 августа на стадионе „Красная Пресня" в Москве

В соревновании приняли участие тульские велосипедисты

Вверху—старт спринтерского заезда на 1 клм. Внизу—победитель заезда Н. Похильский (Москва), сбошедший на финише Крылова.

Округа	Переход со стр.	Команд. десятиборье	Футбол	Баскетбол	Очки округов	Место
ЛВО	3	5	6	1	15	I
МВО	1	3	8	3	15	
КК	5	2	3	6,5	16,5	III
Туркфронт	6	6	4	2	18	IV
СИБВО	2	8	2	6,5	18,5	V
УВО	8	7	1	4	20	VI
ЗВО	4	4	6	6,5	20,5	VII
СКВО	7	1	6	6,5	20,5	

НАШ ФОТО-ГЛАЗ.



Первенства Рабоче-Крестьянской Красной армии

1. Участники от округов на площадке ОППВ.—Парад. 2. Командные соревнования по стрельбе (Октябрьское стрельбище). 3. Пробег войсковых команд со стрельбою (марш) на 28 клм. 4. Участники первенств от ЛВО, занявшего в общем результате первое место. Среди военных физкультурников сидят (слева направо): т.т. Кальпус, Уншлихт, Фрунзе и Семащко; стоит крайним справа т. Пугачев. 5. Момент соревнований по борьбе—„на обе лопатки". 6. Финиш победителя в беге на 5000 мтр.—Кивекяс. 7. Старт эстафетного бега 3×1000 мтр. 8, 9 и 10.—Индивидуальные победители первенств. Решетников — лучший копьеметатель СССР; Сергеев — установивший в метании гранаты мировое достижение; Романов—первое место в прыжках в высоту.
фот. Прожорова.

Б. СОЛОНЕВИЧ

ВТОРАЯ ОЛИМПИАДА МОРЕЙ

История. Красный флот в период своего возрождения, 1920—1921 г.г., естественно, отстал в работе по физической подготовке от Красной армии, вышедшей из гражданской войны крепким, сформировавшимся организмом.

Неудачное и недостаточное участие флота в первенствах РККА 1923 года и всесоюзных состязаниях по водному спорту позволило РВС СССР указать (пр. № 156, февраль 1924 г.) на это упущение в работе флотов, и спортивное бурление краснофлотских масс, поддерживаемое призывом сверху, вылилось в русло широкого увеличения масштабов работы по физподготовке.

В октябре 1924 года, по инициативе черноморцев, в Севастополе состоялась первая товарищеская встреча 3 флотов: Балтийского, Каспийского и Черноморского, названная „I Олимпиадой морей".

Там же, в Севастополе, работники ф. к. флотов наметили вехи общей работы, и в числе прочего единодушно высказались за установление регулярных ежегодных общефлотских спортивных встреч.

И очередную, вторую встречу наметили в Балтфлоте в 1925 году.

Организация. Олимпиада в Севастополе проходила под непосредственным руководством политуправлений и его работников. Олимпиада 1925 года была организована по линии строевого командования и от этого сильно проиграла. Проиграла не только потому, что материальные возможности политорганов значительно шире строевых отделов штабов, но и потому, что инспекторат физподготовки, введенный весной этого года, еще не всосался достаточно в жизнь флотов, не имеет ясно проработанной линии работы по физподготовке и необходимого авторитета и значения в глазах командного состава флотов. Кроме того, спешность в составлении программы и, в связи с этим, ее неразработанность и пробелы вызвали ряд затруднений, улаженных лишь в процессе самих состязаний.

В школе плавания Ленинградского губпрофсовета

Прыжок с 10-метровой вышки А. Каарна, одной из лучших ленинградских женщин-пловцов. *Фот. Ждановского.*

„Хозяин",—Балтфлот, — справился с порученными ему организационными задачами далеко не в полной мере, чему ярко способствовали отсутствие средств и слабое содействие командования флота, занятого напряженной работой в учебном плавании.

Участники. Все три флота выставили на олимпиаду свои лучшие, испытанные силы, к сожалению, в несколько меньших количествах, чем это предполагалось – по 50 краснофлотцев от Балтийского и Чернфлота и 30 от Каспфлота. В худшем положении оказался Каспфлот, при одинаковой нагрузке и программе имевший право выставить только 30 участников против команд по 50 чел. от других флотов.

Это уменьшение, диктовавшееся жесткими условиями успешного проведения учебных плаваний эскадр, сильно отразилось на цифровом успехе состязаний и при недостаточном, сравнительно с нагрузкой, питании, на состоянии участников.

Судейский аппарат. Представителем высшего морского командования штабом РККФ был назначен т. Базилевич, вполне компетентное и беспристрастное лицо. Главным судьей—инспектор физподготовки штаба РККФ т. Апостоли и его заместителем пом инспектора т. Солоневич.

Коллегия судей была создана из представителей флотов и, в общем, справилась со своей задачей достаточно удовлетворительно.

Снабжение. Лучше всего снабжены были черноморцы, сумевшие в Севастополе поднять интерес к своей поездке на север, одеть, снабдить и финансировать свою команду полностью. Маленький Каспфлот минимум своей команде все же предоставил. Хуже всего снабжен был Балтфлот, черпавший свои живые силы из нескольких источников — практэскадры, Кронштадта и Ленинграда.

Оборудование и снабжение площадок и мест состязаний было неудовлетворительным и в техническом и организационном отношениях, и опыт этого года будет на будущее время крепким фундаментом для лучшей постройки очередной олимпиады.

Начало. 1 августа торжественным парадом на поле Кронштадтской спортбазы начались вторые общефлотские спортивные первенства.

После ряда приветствий, 130 участников прошли перед РВС Балтморя и начали свою горячую борьбу на первенство.

Спортивный бой. Победители прошлого года, черноморцы, выставили крепкую и спаянную команду разносторонних атлетов. Каспийцы, потерявшие при демобилизации 1924 года много классных сил, героически начали неравную борьбу, несколько дней шли впереди „старших братьев" и лишь к концу состязаний сложили оружие.

Балтийцы, страстно желая дать реванш черноморцам, подготовились к

Если у нас усиленно насаждаются модельные авиационные кружки, то в Америке не в меньшем почете модельный парусный спорт. Соревнования миниатюрных яхт привлекают в Нью-Йорке немало зрителей.

этому реваншу недостаточно и, к концу состязаний обогнав оба флота, в два последних дня уступили первенство Черноморскому флоту.

Итог. 8 дней непрерывных соревнований на площадках, у штанги, на ковре и воде дали победу вновь черноморцам, при общем счете очков—106; на втором месте остались балтийцы—95 очк. и третьем—каспийцы—62 очка.

Новое в программе. Характерным для программы и состязаний было введение серии номеров военно-морского прикладного спорта.

Интереснейшим из них явилось „военно-морское кросс-коунтри" (надо было его назвать „cross country see", где команде в 7 человек надо было с мола проплыть к своей шестерке 100 метров, прогрести на ней до берега 600—700 мтр. и пробежать (финиш по последнему) 800—1000 метров. В этом номере победителем оказался Каспфлот. Другим новым номером программы был такой: одинаковая по численности команда должна была с борта пройти по выстрелу (горизонтальное бревно для стоянки шлюпок), спуститься в свою шестерку по шкентелю (канат с узлами), прогрести около 1000 метров и тем же путем вернуться на борт. Состязание это в одинаковое время выиграли Черн. и Каспфлоты.

Интересно также прошло метание военно-морского бросательного конца на дальность и меткость, выигранное Балтфлотом.

В отделе военно-прикладного спорта можно ждать крупных возможностей, и к очередной олимпиаде морей будет выработан тип военно-морского командного многоборья, заключающего в себе соединение серии прикладных упражнений, типичных для морской и десантной боевой обстановки.

Легкая атлетика прошла без крупных достижений и большого под'ема. Без солидной тренировки и снабжения, при сложности командного проведения соревнований, легкая атлетика превращается в домашнюю тренировку, лишь более крупного масштаба, чем обычно. Необходимость продуманного многоборья и ограничения индивидуальных номеров—вопрос, стоящий перед очередной олимпиадой.

Тяжелая атлетика лишний раз подчеркнула свой характер зимнего спорта.

Тренировка в борьбе и поднимании тяжестей—или удел севера или искусственное и ничем неоправдываемое и нежелательное уклонение от солнца, воздуха, воды и площадок.

Несомненно, что проведенное по штанге семиборье лишний и, пожалуй, решающий для СССР раз показало свою несостоятельность, как с точки зрения физиологической нагрузки, так и интереса к нему всех участников.

Все же состязания по тяжелой атлетике выявили корни глубокого к ней интереса со стороны краснофлотской массы.

Водный спорт проведен был с большим успехом и по полной программе. Гребные и парусные состязания, ватерполо, прыжки, спасание утопающего, плаванье—все проведено было целиком и с крупными результатами.

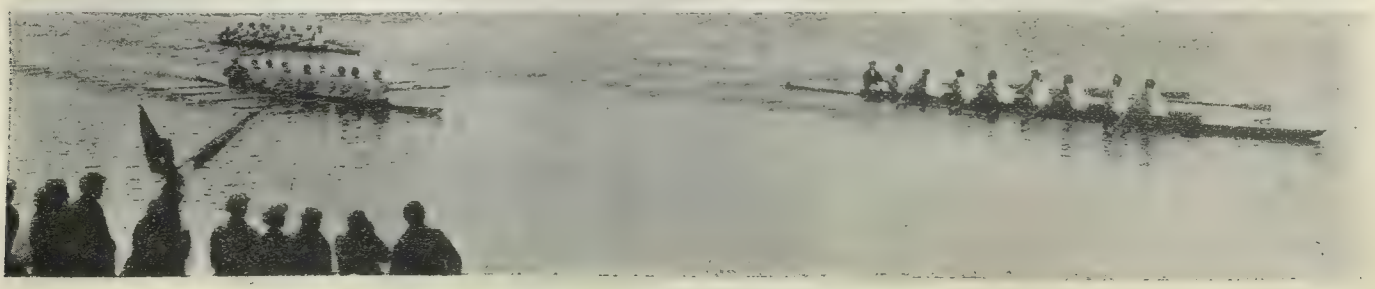
Особенно отметим заметный успех ватер-поло, которому смело можно предсказать большое будущее в спортработе флотов.

Игры. Баскетбол прошел при подавляющем превосходстве Балтфлота, но ни разу не сосредоточил на себе крупного внимания. Южные флоты, обладая 10-ти месячным „летом", естественно, предпочитают игры и занятия на площадках больших размеров и более удовлетворяющие взрослого бойца-спортсмена.

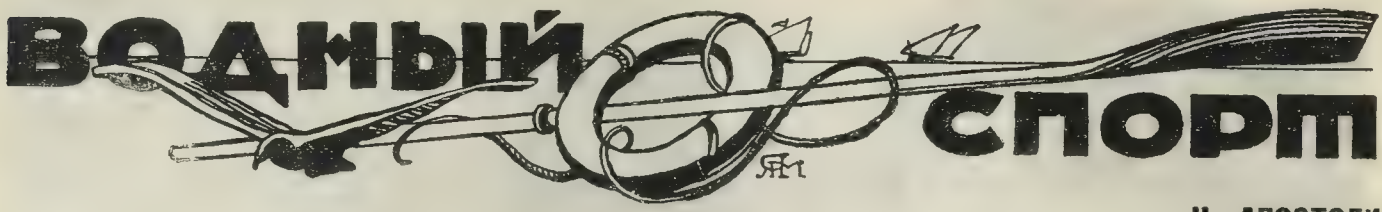
Футбол вновь показал свою азартность и кое-какие нездоровые в дисциплинарном отношении черточки. Принцип выставления сборных команд флотов употреблен был, вероятно, в последний раз, тем более что практика Красной армии в выставлении на первенства лучших команд-победителей дала положительный результат.

Центральным пунктом интереса явилась встреча Черн. и Балтфлотов. Первый матч дал победу Балтике 3:1; из-за мелочной формалистики игра была опротестована и переиграна, и выступившая в подавленном состоянии духа, под влиянием требований военно-спортивной дисциплины, команда Балтики проиграла матч черноморцам при счете 3:0.

Финал. Штаб РККФ пожертвовал переходящий приз—большую, в четверть роста, фигуру древнего воина, в могучем усилии натягивающего лук, и в торжественном заседании приз был передан Черноморскому флоту. Во время товарищеского чая, когда спортивное напряжение осталось позади, при раздаче дипломов удалось добиться спайки и задушевного товарищества всех команд и создать хороший фундамент дальнейшей общей работы и морального успеха поездки об'единенной команды от всего РККФ в Москву, на первенство РККА.



Всесоюзные первенства по академической гребле.—Финиш старших восьмерок. Впереди Ленинград (Центр. гребн. клуб „Спартак"). Далее Москва и Ленинград-сборная. *Фот. Ждановского.*



Н. АПОСТОЛИ

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА ВОЕННО-МОРСКИХ ШЛЮПКАХ

Гребля

Утро 11 авг. У флагманского корабля оживление. Пыхтят буксиры и катера. На шлюпках также кипучая деятельность. Команды приготовляются к походу в Петергоф.

По „большому сбору" команды усаживаются на шлюпки и подают „фалини" на буксиры. Выпуская клубы дыма, буксиры выходят из гавани, ведя за собою девять вельботов, сверкающих своей чистотой. На головном буксире играет музыка. Но, вот, флотилию нагоняет катер, идущий также в Петергоф, с представителем высшего морского командования штаба Балтийского флота и судейской комиссией.

Через полчаса входим в заново отстроенную Петергофскую гавань. Стартовому кораблю дается ряд приказаний. Команда, высадившись на берег, осматривает парк и дворец. К назначенному сроку все опять собираются на финише (в гавани). Из Ленинграда, курсом на Петергоф, быстро приближаясь, идет яхта с представителями ВСФК, гражданских организаций и гребцами от водных спортивных клубов.

3 часа. Яхта, уменьшая парусность, подходит к гавани, морской оркестр играет встречу. На яхте оживление: раздается команда командира: „из левой бухты вон", „отдать якорь", и яхта застывает на месте в полкабельтове (50 саж. 6-ти футовой меры) от гавани. Из гавани выходит катер для перевозки представителей и команд. Небольшое деловое совещание судейской комиссии; и вельботы с командами ведутся буксирами к стартовому кораблю, стоящему от берега в 14 кабельтовах ($2^1/_2$ клм.). Шлюпки выстроились на старте и с засушенными веслами ждут сигнала. Одновременно „исполнительный" взвивается до места.

Выравняв шлюпки, главный судья дает приказание убрать „исполнительный" и шлюпки отрываются от старта, вспенивая воду. Не зная своих противников, ответственные рулевые дают быстрый темп, стараясь сразу выскочить по возможности вперед.

На финише большое оживление. Оркестр готовится встретить победителя соревнований. Левофланговый вельбот с посыльного судна „Кречет" берет курс к левой части линии финиша, остальные шлюпки режут угол Петергофской военной гавани.

Первым оканчивает гонку вельбот с посыльного судна „Кречет", покрыв дистанцию в 10 мин. 24,4 сек., в составе: ответственного рулевого командира РККФ Вельтер и команды—Папков, Бушуев, Найда, Коржевский, Миронов, Немчанинов (Найда, Коржевский, Немчанинов гребли в команде-победительнице 24 г.).

Вторым линию финиша проходит, также, вельбот с „Кречета" в 10:32, третьей—сборная гражданская команда от гребных клубов „Красная Звезда" и „I ШАГ Спартака," четвертой—команда „Ленина", пятой—канлодки „Красная Звезда", шестой—команда заградителя „9 января", седьмой—команда гражд. клуба „Красная Звезда" и восьмой—команда „Смольного".

Первенство СССР по гребле на военно-морских шлюпках присуждается первой команде посыльного судна „Кречет", коей представитель ВСФК тов. Прохоров передает диплом и призы.

Парус

12 августа на рейде Нового Петергофа состоялись парусные соревнования на военно-морских шлюпках. Мертвый штиль к двум часам сменился вестнорд-вестом, доходившим до 3 баллов. В категории гребных катеров (14-весельных) от РККФ идут 7 шлюпок, от гражданских организаций 2 шлюпки

В 13 ч. 35 мин. открывается старт и, быстро разрезая волны, катера удаляются к брандвахтенным (поворотным) судам, где им надлежит сделать огибы петлями. За ними линию старта проходят вельботы и, наконец, шестерки. На рейде большое оживление, всюду белеют паруса, категории (классы) шлюпок идут группами. Ответственные рулевые зорко следят друг за другом, стараясь выгадать на поворотах и на галсах.

Но, вот, последняя петля сделана и катер с линейного корабля „Марат" под управлением командира РККФ Летовет кончает гонку в 50 мин. 31 сек.

Вторым проходит катер от парусного клуба ЛГСПС с ответственным рулевым т. Людевич (55:40) и третьим катер с линейного корабля „Парижская Коммуна" с ответственным рулевым командиром РККФ Дергачевым (57:33). Катер военно-морского училища, шедший вне конкурса со старшиной Розенберг, показал лучшее время 50:18.

В категории вельботов первым оканчивает гонку вельбот с канонерской лодки „Красная Звезда" с ответственным рулевым командиром РККФ Подвысоцким (53:07).

Вне конкурса шел вельбот военно-морского училища с большой парусностью, с ответственным рулевым Савельевым, показавший лучшее время 52:15.

В категории шестерок первой приходит шестерка Черноморского флота с крейсера „Коминтерн", со старшиной командиром РККФ Кореневым, покрыв дистанцию в 53:46. Вне конкурса шла шестерка Стрельненской экскурсионной станции с ответственным рулевым Авдеевым.

Имея большое преимущество парусности, последняя окончила гонку, показав лучшее время.

Первенство СССР по управлению парусом на военно-морских шлюпках присуждается Рабоче-Крестьянскому Красному флоту.

По окончании гонок победители награждаются призами и дипломами. Представитель высшего морского командования т. Базилевич подчеркивает необходимость совместной работы с гражданскими водно-спортивными клубами и организациями, тогда как с заключительным словом выступает представитель командования Балтийским флотом т. Селянин, резюмирующий все ранее сказанное и предлагающий собравшимся прокричать „ура" за процветание морского спорта в республике.

Выводы и впечатления

II всесоюзные гребные и парусные соревнования на военно-морских шлюпках прошли несравненно организованнее, чем первые. В таковых приняли участие от РККФ Балтийский и Черноморский флоты, от гражданских организаций лишь один Ленинград и лице трех клубов.

Московские и кавказские гребцы не прибыли и этим самым уменьшили интерес.

Вводимая ныне военно-морская допризывная подготовка будет культивировать греблю на военно-морских шлюпках.

Командование отдельных флотов всегда предоставит гражданским организациям необходимые шлюпки для тренировок. В провинции на реках и озерах имеются лодки для катания, которые по своим обводам довольно близко подходят к военно-морским судам.

Основа гребли на тех и других шлюпках почти что одна и та же, а потому большинство гребцов наших водо-спортивных организаций сможет принять участие и III всесоюзных соревнованиях 1926 года.

Старшая восьмерка Центр. греб. клуба „Спартак" (Ленинград), держащая первенство СССР с 1923 года. *Фот. Ждановского.*

Я. ШЕСТОПЕРОВ

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ И НАРОДНОЙ ГРЕБЛЕ

Первенства СССР по речной гребле, как академической, так и „народной", все еще не могут развернуться до истинно всесоюзного масштаба.

С этим положением приходится и, верно, долго еще придется мириться в отношении гоночных судов.

Не то с так называемый „народной", греблей. К услугам последней помимо ряда судов местного значения, не могущих, естественно, найти широкого признания, имеются также „полугички", т.-е. усовершенствованные и облегченные суда обычного прогулочного типа.

Если представители ряда мест СССР, культивирующих у себя гребной спорт, но лишенных академических судов, по вполне понятным причинам воздерживались от поездок на „академические" первенства, — то теперь положение в корне изменилось.

Программа отчетных первенств 1925 г., организованных в центре возрождающейся „народной" гребли,— г. Ленинграде, характеризовалась широким введением неакадемического элемента. При этом, на ряду со всевозможными под'ездными челнами, лоцманками и прочими судами определенно местного значения, на соревнованиях фигурировали и типы, могущие с равным успехом ходить по любой реке Союза.

Лишь новизною дела и сравнительно слабою информацией можно об'яснить тот факт, что места на этот раз еще не откликнулись на предложение принять участие в соревнованиях.

К будущему году данный пробел должен быть по возможности исправлен.

Москва, которой в 1926 году предстоит организация всесоюзных соревнований, должна и у себя широко развернуть народную греблю, а через центральный организационный орган, водную секцию ВСФК, популяризировать ее на местах.

Задача эта облегчается в значительной мере тем, что выработанные в Ленинграде типы неакадемических судов на редкость удачны и ни в каких изменениях не нуждаются.

Простая прогулка-двухпарка, двухпарка - полугичка и полугичка - четырехпарка—вот те типы, которые удовлетворят всем требованиям и, безусловно, заинтересуют места. Последние, будучи снабжены соответствующими чертежами, помимо развития гребного спорта, смогут далеко шагнуть вперед и в технике судостроения.

Конечно, новое дело не сделается в один год. Но, если к следующим первенствам нам удастся привлечь представителей хотя бы двух-трех центров помимо Москвы и Ленинграда, то для почина этого будет вполне достаточно. Надо лишь заблаговременно приступить к работе, как по линии советов физической культуры, так, главным образом, по профсоюзной, ибо, без сомнения, наиболее приспособленным для создания собственной станции народной гребли организмом явится тот или иной союзный губотдел в лице своего бюро физкультуры.

Об организации народной гребли должна, наконец, в первую очередь подумать и сама Москва, чрезмерно увлекавшаяся до сего времени академическими судами.

К этому, правда, были известные предпосылки, так как богатые московские станции академических судов позволяли развернуть в Москве в очень широких размерах и академическую греблю. Но как бы ни был широк соответствующий размах, все же он не мог удовлетворить всех желающих,

Женская восьмерка Москвы,—победительница первенства СССР 25 г. *Фот. Ждановского.*

Победитель одиночного заезда на первенстве СССР—„лучший одиночник Союза" Филимонов (Москва.)

Фот. Ждановского.

не говоря уже о том, что надо всегда равняться на общую линию.

Само собою разумеется, что включение народной гребли в программу всесоюзных первенств и, даже, известное акцентирование на нее (хотя бы путем особо интересных для кружков поощрений) отнюдь не должно менять положения вещей с греблей академической. Было бы ошибочно последнюю, как культивируемую лишь в Москве и Ленинграде, сводить на степень междугородных соревнований, так как тем самым у мест отпадет стимул переходить на „академический" инвентарь и гребок. А мы должны твердо помнить, что всякая „народная" гребля может базироваться и совершенствоваться лишь на академической основе. Нельзя только допускать, чтобы эта слишком дорого стоющая основа заменяла собою все остальное содержание, оставляя, к тому же, места, как говорится, при „пиковом" интересе.

А так бывало раньше; так случилось и на сей раз. Академическое первенство разыгралось между Москвой и Ленинградом, а почин последнего в области народной гребли остался лишь предложением, не встретившим пока практического отклика.

* * *

Переходя к оценке минувших первенств, мы не будем останавливаться на результатах розыгрыша „народных" заездов, имевших чисто местное ленинградское значение в виду отсутствия иногородних участников.

Для характеристики же удачной конструкции судов остановимся лишь на одной цифре:—народная парная четверка - полугичка показала на 2 клм. 8 мин. 54 сек., тогда как гоночная четверка - клинкер с квалифицированными гребцами прошла ту же дистанцию при более благоприятных условиях (утром, когда дул сильный попутный ветер) в 7 мин. 02 сек. Результатдля „народников", безусловно, великолепный.

Переходя теперь к академической гребле, мы и здесь отметим лишь некоторые моменты.

Во-первых, об очередном „разгроме" Москвы, выигравшей из 17 заездов лишь старшую одиночку и женскую восьмерку, причем последняя, к тому же, и выступала без противников.

В прежнее время говорили, что в организациях на гребцов бывает „урожай". В словах этих имелась известная доля правды, но вместе с тем и совершенно неправильный фатализм. „Урожай" об'яснялся не случайным подбором гребцов, а целым рядом совершенно определенных факторов.

В частности, следует отметить одно характерное свойство „гребцовской урожайности". Родятся они не ежегодно, а сразу партией на несколько лет. Причина этого последнего явления, также, вполне понятна.

Обеспечив себе вполне надежный авангард, гребные организации в большинстве случаев мало заботились о смене. Поэтому-то, когда уходили старики, наступал момент временного упадка. Для Ленинграда таковым моментом были 20 и 21 года, когда лишь зарождались его теперешние команды. Наоборот,—Москва дольше продержалась на старых дрожжах, с тем, чтобы проигрывать теперь, когда на севере уже окрепло молодое поколение.

Однако, уроки минувших лет не прошли для москвичей даром. В текущем году, наученные поражениями, они значительно подтянулись, подумали о новичках и, надо сознаться, все же рассчитывали на относительный успех.

Внешние ожидания эти не оправдались, но все же в очередном „разгроме" есть некоторые черточки, предвещающие выравнивание обоих городов.

Во первых, надо сказать, что после ряда неудач Москва в текущем году пошла на слишком большой риск, предпочитая выставить своих участников в старших заездах, а не в тех слабейших, в которых они имели право выступить. Затем, и в Москве не все участники были выбраны безусловно лучшие. Об'ясняется это последнее обстоятельство тем, что москвичи не привыкли еще планомерно и заранее готовиться к всесоюзным смотрам, как делают это ленинградцы, загодя вырабатывающие программы и уже по ним составляющие команды.

Все эти уроки и предстоит Москве учесть в дальнейшей работе.

Но, помимо всего вышеизложенного, имеется и ряд конкретных показаний, выявляющихся в старшей одиночке и восьмерке, в результатах выступлений младшей восьмерки и во всех женских заездах.

Об одиночке, впрочем, много говорить не приходится. Москвич Филимонов является сейчас единственным гребцом, обнаруживающим неоспоримое превосходство надо всеми своими противниками. Не удивительно поэтому, что он легко взял всесоюзное первенство.

Довольно благополучно обстоит для Москвы и дело с женской греблей. Если здесь парные заезды остаются за Ленинградом, благодаря исключительным качествам Скржинской, то в распашной гребле шансы равны. Четверка досталась на этот год Ленинграду лишь в жестокой борьбе, где исход был гадателен до самого финиша. В восьмерке же шансы москвичек были бы еще значительнее.

К этому надо прибавить, что проигрыши моск.-мужск. младшей восьмерки лучшим ленинградским командам вполне закономерны, но вовсе не обескураживающи. Москвичи имели в своем составе 7 гребцов этого года, для которых проиграть старшей команде 10—12 секунд даже почетно. И ясно, с другой стороны, что такие „зеленые новички", проигрывающие столько в первом году, в следующем могут явиться серьезными противниками.

Весьма недурно прошла старшая московская восьмерка, уверенно обошедшая на последних пятистах метрах „сборную" Ленинграда и сумевшая на финише приблизиться вплотную к непобедимой команде Центрального греб. клуба „Спартака".

Таким образом, мы имеем уже для обоих городов относительное равновесие на всех командующих высотах (мужские и женские одиночки и восьмерки).

Ясно, что добиться того же равновесия по остальной линии Москва сможет чисто организационным путем, уделив больше внимания промежуточным заездам, гребцы для которых комплектуются всегда из того же восьмерочного резерва.

Конечно, мы говорим здесь лишь об относительном равновесии, т.-е. о возможности разыгрывать соревнования в обстановке известной борьбы и соизмеримости сил.

Что же касается непосредственных побед, то таковые, вероятно, еще не один год дадут преимущество Ленинграду. Но это и не важно. Только не было бы безнадежного, лишающего соревнования всякого интереса, „избиения".

Технические результаты академических заездов

Дистанция для судов с рулевыми 2 клм. по течению, для безрульных $1^1/_2$ клм. Некоторые несоответствия во временах (восьмерка старш. и младш. и проч.) об'ясняются изменчивостью погоды.

Одиночка старшая скиф: 1. Москва (Филимонов) 5 мин. 16,2 сек.— 2. Ленинград (Савримович) 5:19,4.— 3. Москва (Бутягин) 5:36,4.

Одиночка младшая клинкер: 1. Ленинград (Чистяков) 5:33,6.—2. Москва (Кушин) 5:36,4.

Одиночка новичков клинкер: 1. Ленинград (Ягодин) 5:42,6.—2. Москва (Попилин) 5:53,6.

Одиночка женская клинкер 1. Ленинград (Скржинская) 6:10,4.—2. Москва (Гаврилова) 6:17,6.

Двойка старшая парная без рул. скиф: 1. Ленинград (Дундур, Саврimович — загр.) 4:58.—2. Москва 5:12,6.

Двойка старш. распаш. с рул. скиф: Ленинград („Кр. Звезда")—без противников.

Двойка младшая парная клинкер с рул.: 1. Ленинград („Кр. Звезда") 7:33.—2. Москва 7:43,4.

Тоже новичков: 1. Ленинград (I ШАГ „Спартака") 7:36,6.—2. Москва 7:46,6.

Тоже женские: 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 8:16,4.—2. Москва 8:21.

Четверки старшие скиф 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 6:32,6.—2. Ленинград („Кр. Звезда") 6:41,6.—3. Москва 7:02,4.

Четверки младшие клинкер: 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 7:02,4—2. Москва 7:08,6.—3. Ленинград („Кр. Звезда") 7:10.

Четверки клинкер новичков: 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 6:53.—2. Ленинград („Кр. Звезда") 6:57,6.—3. Москва 7:08.

Четверки учебные новичков 1925 г.: 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 7:30.—2. Ленинград („Кр. Звазда").

Четверки клинкер женские: 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 7:30.—2. Москва 7:32,8.

Восьмерки старшие: 1. Ленинград (ЦГК „Спартак") 6:14,6.—2. Москва 6:17,4.—3. Ленинград („сборная") 6:23.

Восьмерки младшие: 1. Ленинград („сборная") 6:10.—2. Москва 6:19,4.

Восьмерки женские: Москва 7:43—без противника.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

С 14 по 19 августа в 1-й школе плавания МГСПС были разыграны соревнования по плаванию на первенство СССР по очень широкой программе, включающей, кроме соревнований на скорость различными стилями, ныряние, прыжки с вышки, спасательное плавание, на чистоту в стиле ля-брасс и игру в ватер-поло.

Соревнования на скорость для мужчин были разыграны в разных стилях на дистанции 50, 100, 200, 400, 1000, 1500 и 3000 м. и в трех эстафетах 4×100 вольным стилем, 4×100 комбинированная и 4×200 вольным стилем, в прыжках двух видов: простых с 8 м.—„ласточка" и фигурных, включающих в себе один обязательный прыжок „щукой" с 6 м. и два произвольных.

Соревнования на скорость для женщин включали в себе те же дистанции, кроме 3000 м. и две эстафеты 4×100 вольным стилем и 4×100 комбинированная, прыжки простые „ласточка" с 6 мтр.

Количество пловцов, принявших участие в этом празднике, неизменно прогрессирует и вдвое превысило цифру прошлого года, дойдя до 125 чел. представителей Москвы, Ленинграда, Киева, Ярославля, Саратова, Н.—Новгорода, Ялты, Урала и Красного флота.

С наибольшим успехом выступала Москва, выставившая 40 пловцов, которые выиграли 20 первых мест, 18 вторых и 14 третьих. Вторым был Ленинград, выигравший 11 первых мест, 12 — вторых и 13 — третьих.

Остальные города были представлены небольшим количеством участников, поэтому в общей сумме очков они не могли конкурировать с Москвой и Ленинградом, но отдельные их представители показали выдающиеся результаты. Таковы представители Киева — Фурманюк и Байко; Шумин — Н. Новгород, Попов, А. — Саратов. Слабее технически оказались Ярославль и Урал, но самое их участие во всесоюзных соревнованиях явилось отрадным фактом, указывающим на правильное понимание задач советской физкультуры и места соревнований в ней, где борьба идет не из-за первых мест, а для учета своих сил и достижений, с тем, чтобы выявить свои недочеты и подучиться у более успевающих.

Нельзя не приветствовать также участия Красного флота, который занял третье место и выставил очень дружную и сильную физически команду в лице военморов Фомина, Паксеева, Дивенкова, Заяц и Зинчука, которые, улучшая свою технику стильного плавания, явятся живым примером для более слабых товарищей и образцом для них, вовлекая в занятия по плаванию, имеющему для флота такой неоспоримо насущный характер.

Надо полагать, что при том внимании, которое теперь обращено военно-морским командованием на физкультуру во флоте, в смысле придания ей прикладного значения, совершенствующего в военморе те навыки, которые нужны ему как моряку—мы не будем иметь „олимпиады морей", в большей части своей программы состоящей из сухопутных номеров. Применительно к ждународным правилам все дистанции были проведены в бассейне 50 мтр. с дорожками для каждого участника, со стартом 70 сантиметров над водою. Эти условия, впервые проводимые, явились хорошей школой для всех участников, в особенности из провинции.

В программном отношении проведенные соревнования, несмотря на тот необычайной важности материал, который они дали — все же оказались слишком громоздки и требуют, на наш взгляд, некоторого сокращения. Продолжаясь ежедневно в течение 6—7 час., они крайне утомляли всех участников, как пловцов, так и организаторов.

К концу дня многие номера проходили среди темноты. На перегрузку участников указывает тот факт, что в эстафете 4×200, как Москва, так и Ленинград не смогли выставить команды в том составе, как было заявлено, и пройденная дистанция им не была засчитана, а также то, что после игры в водное поло в ничью Ленинград — Москва, первый вынужден был отказаться от переигровки, назначенной для определения лучшего места. Нельзя также согласиться с той трактовкой

Ленинградские ребятишки не боятся воды и хорошо изучили все опасные места на Неве. Купаются на воле не только „юные ленинцы", но и „октябрята".

Фот. Ждановского.

„спасательного плавания", которая была применена: по старту спасатель бросался к спасаемому, находящемуся в 25 м. и затем плыл обратно, буксируя спасаемого. Таким образом спасание явилось, собственно, состязанием на скорость с грузом и, если, подплывая к погибающему, важно, конечно, не потерять лишней секунды, то после того, как он взят, конечно, секунды эти не играют уже роли и гораздо важнее знать, сможет ли спасатель проплыть со своим грузом более 25 м., или нет.

Оценка прыжков впервые была произведена на основании официально утвержденных правил, заранее опубликованных и поэтому не вызвавшая разногласий. Желательно только, чтобы перечень произвольных прыжков был расширен. В организационном отношении были некоторые шероховатости: не была налажена достаточная связь между стартом и участниками, вследствие чего последние не были во время готовы для своих номеров и тратилось время на ожидание.

На стартовом плоту часто присутствовали лица, не имеющие отношения к судейской коллегии. Оценка результатов коллектива производилась по первым шести местам, при чем первое место давало 6 очков, второе 5 и т. д. Наибольшее количество участников было на дистанциях в вольном стиле, при чем 50, 100, 1000 и 1500 разыгрывались в пяти заплывах каждая.

Касаясь технических достижений и общего прогресса стильного плавания, приходится отметить громадные успехи, сделанные плаванием в этом году, как в смысле овладения новыми стилями, ранее почти не употребляемыми, как, например, кроль, так и в смысле привлечения в массу пловцов новых членов, показывающих на втором году своего обучения всесоюзные достижения и беспрерывно в течение одного сезона улучшающих свои результаты.

Организованные по инициативе заведующего водными станциями МГСПС— т. Сухорукова зимние занятия по плаванию в бассейне Сандуновских бань оказали огромное влияние на технику стильного плавания, доказав этим насущную потребность в зимнем бассейне.

В результате регулярных зимних занятий, такой стиль, как кроль, имевший до сего времени очень малое у нас распространение, теперь завоевал себе полные права гражданства не только среди мужской половины пловцов, но и среди женской. А блестящее выступление молодого пловца, имеющего за собой всего второй сезон, Попова, С., плывущего на все дистанции от 50 до 1500 м. только кролем и занявшего места не далее третьего (с двумя всесоюзными достижениями) воочию доказали для всех преимущества стиля кроля на любые дистанции. Эти же соревнования доказали, что способ лябрасс на дистанциях вольным стилем теперь имеет мало шансов.

Так, например, очень сильный лябрассист Ленинграда Беляев, имевший высшие достижения и неоднократно бивший москвичей, теперь занял на дистанциях этим стилем четвертое и пятое места, на дистанциях в вольном стиле на 1000 и 1500 м. оказался без места.

Приблизительно то же показали выступления ленинградки Проскурниной, до этого года имевшей все высшие женские достижения и плававшей только брассом, а теперь перешедшей при вольном стиле на кроль и треджен (последний очень ровен у нее).

Москва имела наиболее сильную и разностороннюю команду. Среди лябрассистов пловец европейского масштаба Мареев, первенствовавший на всех дистанциях в этом стиле, недалеко от него новички Жаров и Хлебников, среди женщин новичек Белкова — на 100 м. новое достижение. В вольном стиле: Сухоруков—великолепный овер'-арм (первый на 100 м.), хорош кроль, Попов С. — неподражаемый кроль — первые места с высшими достижениями на 1000 и 1500 мтр. Федяев — кроль и треджен—занял классные места на всех дистанциях от 50 до 1500 мтр. — разносторонний пловец.

Среди женщин Ефремова и Сухорукова — очень хорош овер'арм, на дистанциях 100 м. на боку и 200 м. заняли соответственно первое и второе места. Уральская—также хорош этот стиль— третье место на этих дистанциях. Сагатовская—кроль—первое место и высшее достижение на 50 м. вольным стилем.

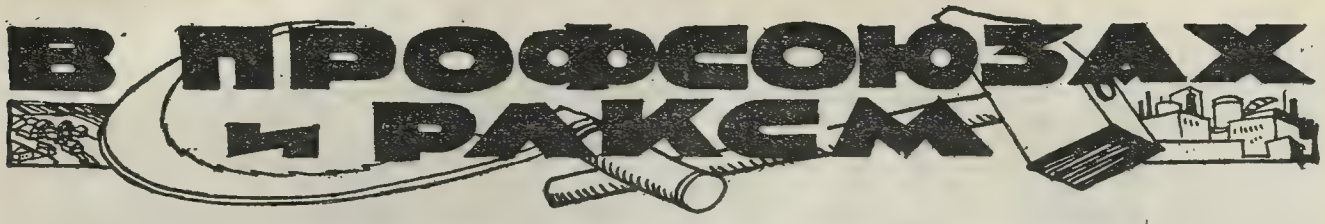
Из ленинградской команды с наибольшим успехом выступала Проскурнина; в стиле ля-брасс первое место на 200 м. и второе на 100 после Белковой, первое на 400 м., первое на 100 м. на спине — высшее достижение, тоже 200 м., первое на 1000 м. вольным стилем и второе на 100 и 400 в этом стиле.

Соревнования прошли при громадном наплыве зрителей, с громадным интересом следивших за всеми перипетиями борьбы и с необыкновенным воодушевлением встречавших победителей и ободрявших отстающих криками и аплодисментами.

Первенство Москвы по плаванию

Наверху—ватерпольная команда Моск. об-ва спасания на водах, (проиграла I команде МГСПС со счетом 4 : 2). Внизу— т. т. Ваньков, Лавров, (победители в заплывах 300 мтр. на боку и 100 мтр. на спине), Попов С. (I место на 400 и 1500 мтр. вольным стилем), Федяев (II на 50 и 400 мтр. вольн. стилем). Налево—посредине стоит Белкова (I место на груди). Направо—прыжок с 12-метровой вышки.

Фот. Гебель.



ПЕРВОЕ ПРОФСОЮЗНОЕ СОВЕЩАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

В связи с проведением Первого профсоюзного праздника физической культуры СССР, культотделом ВЦСПС было созвано совещание работников профсоюзной физкультуры, мест, участвующих в празднике.

Совещание открылось 31 августа и закончило свою работу вечером 2 сентября. На повестке дня стояли вопросы: 1. Доклады мест: МГСПС, ЛГСПС, УСПС, Уралпрофсовет, ЦБФК ж. д. 2. Организационные вопросы союзной физкультуры (доклад тов. Сенюшкина). 3. О пользе и вреде отдельных видов физкультуры (докл. тов. Семашко). 4. Физическая культура, как средство борьбы с профвредностями (докл. проф. Ненюкова). 5. Итоги летней работы и задачи на зиму 1925—26 года. (докл. тов. Иттина) и доклад тов. Каменева о стрелковом спорте.

Все вопросы повестки дня были выслушаны с большим вниманием и вызвали оживленные прения. Ниже мы помещаем тезисы основных докладов совещания.

Организационные вопросы союзной физкультуры

(Тезисы доклада т. Сенюшкина)

1. Широкое развитие физкультуры среди союзных членов и углубляющийся интерес к ней заставляет профсоюзы вплотную подойти к разрешению организационных вопросов физкультуры в связи с общими задачами союзной культурно-просветительной работы.

2. Рассматривая физическую культуру не только как средство физического воспитания и оздоровления пролетариата, но и как средство культурно-политического воспитания и вовлечения в общепрофессиональную работу, профсоюзы должны разрешать, исходя из этого, и организационные вопросы физкультуры.

3. Так как физкультура является неот'емлемой частью общеполитического и культурного воспитания, и входит в общесоюзный план культработы, то непосредственное руководство всей работой по физкультуре, как по союзной и межсоюзной линии (в ГСПС, так и в губотделах и фабзавкомах) должно лежать целиком на профессиональных организациях через соответствующие отделы и организации (культотделы, культкомиссии и клубные правления и т. д.)

4. Непосредственно низовая работа по союзной физкультуре должна проводиться при рабочем клубе или при фабзавместкоме, если клуба не имеется. Все кружки физкультуры безусловно должны рассматриваться, как кружки рабочего клуба, на равных основаниях со всеми другими кружками и под общим руководством правления клуба или фабзавместкома, если клуба не имеется.

5. Содержание кружков физкультуры должно происходить по общим сметам на клубную работу, при чем покупка инвентаря может происходить и на средства самих участников физкультуры по особому соглашению, но в этом случае необходимо озаботиться, чтобы закупка инвентаря не ложилась тяжелым бременем. Одежда физкультурников, обувь и т. п. должна приобретаться за счет самих физкультурников. При покупке профсоюзы должны оказывать кредит.

6. В целях вовлечения в физкультуру взрослых рабочих и работниц и разностороннего развития физкультуры и спорта, признать необходимым построение кружков физкультуры по признаку различных секций: секция легкой атлетики, водоспортивная, секция игр (футболистов, гандболистов), секция велосипедистов, стрелковая и т. п. Все эти секции должны быть об'единены в об'единенный физкультурный кружок через старост кружков-секций под общим руководством правления клуба и работа их проводится по определенному плану и программе, с учетом профвредностей, возраста и пола

7. В целях теснейшей увязки физкультуры с повседневной клубной работой, необходимо клубным правлениям уделить больше внимания кружкам физкультуры и в клубное правление, по возможности, выдвигать кандидатов из числа старост об'единенных кружков физкультуры.

8. В работе кружков физкультуры и спорта самое активное участие должен принимать комсомол, который осуществляет свое влияние и руководство работой по физкультуре через свои комсомольские организации, юнсекции при клубах, через правления клубов и т. п. Профсоюзы должны оказывать комсомолу в деле вовлечения молодежи в активную работу по физкультуре свое полное содействие.

9. В целях оживления работы и правильного руководства союзной физкультурой при культотделах ЦК союзов, губотделах союзов и ГСПС должны быть выделены специальные инструктора-организаторы и, по возможности, организованы постоянные комиссии по физкультуре.

10. В целях большего вовлечения масс и организаций в союзную физкультуру, необходимо при организации станций, площадок, стадионов и т. п.,—исходить из построения и организации их по союзному признаку, допустив, однако, по соглашению с отдельными союзами,—организацию указанных станций совместными усилиями союзов или совместно с ГСПС.

11. Ближайшей задачей союзов по физкультуре необходимо считать углубление работы по вовлечению в физкультуру взрослых рабочих, отказываясь, однако, решительно от применения мер принуждения для записи в кружки и посещения кружковых занятий.

12. Основным условием правильного развития физкультуры должно явиться постоянное врачебное наблюдение за физкультурными занятиями и физкультурниками и учет достижения как в работе, так и в здоровьи физкультурников.

Эти достижения должны систематически освещаться в союзных газетах и стенгазетах и внеситься в билет физкультурника, который он должен иметь на руках.

13. Расширяющаяся работа по физкультуре требует надлежащего кадра инструкторов и организаторов общественников. Каждый губотдел должен иметь, по возможности, хотя бы одного организатора - инструктора. Слабые в финансовом отношении должны об'единяться и выделить общего организатора по физкультуре. Для подготовки инструкторов необходимо использовать курсы ВСФК или краткосрочные курсы местных советов физкультуры, в организации которых союзы должны оказать возможное содействие.

14. Все выступления союзных кружков физкультуры должны безусловно носить союзный характер и под знаменем

того союза, к которому они принадлежат; в случае сборных союзных команд физкультурники должны выступать от имени межсоюзной организации.

15. В целях учета достижений и поощрения развития физкультуры должны в плановом порядке устраиваться союзные и межсоюзные соревнования по различным видам физкультуры и спорта, а также совещания по отдельным и общим вопросам физкультуры.

16. В виду того, что об'единение и согласование деятельности всех организаций, ведущих физкультурную работу, лежит на Высшем Совете физкультуры и его местных органах, необходимо в эти советы выделять ответственных представителей для согласования методической стороны работы и различных физкультурных выступлений, а также и вопросы совместного использования площадок, тиров для стрельбы и т. п., согласно особых положений о советах физической культуры.

Итоги летней работы и задачи на зиму 25—26 г. г.

(Тезисы доклада т. Иттина)

1. Прошедшее лето с несомненностью доказало, какое большое место занимает уже физкультура в союзной культработе. Интерес к физкультуре увеличился не только среди молодежи. Мы имеем явное увеличение в физкультурных кружках числа взрослых женщин и мужчин.

2. Увеличение как интереса, так и количества физкультурников может быть об'яснено помимо общего культурного под'ема также достаточно правильно проведенной работой в этом направлении, как в смысле изыскания форм вовлечения (секционные занятия, врачебный контроль, зарядовая гимнастика, соревнования, агитация и т. п.), так и в подведении соответствующей материальной базы. В то же время нужно констатировать значительное внимание, уделяемое союзными органами физкультуре, как в повседневной работе, так и в виде организации агитационно-показательных выступлений, соревнований, праздников и пр.

3. Несмотря на очень большую положительную работу, уже сейчас можно наблюдать ряд минусов не только организационного характера, но и общественного, явно сигнализирующих об опасности извращения в союзной физкультуре (подтасовки команд, неэтичность поступков, гастролерство и антагонизм).

4. Совершенно особо стоит вопрос о снабжении союзных физкультурников спорт-обмундированием, выливающееся еще и по сейчас часто в форму „собеза".

Растущее материальное благополучие рабочих и работниц позволяет нам изжить в корне эти ненормальности, путем „хотя бы хорошо поставленного спортивного кредитования".

Практика прошедшего года ясно показывает, что работа была широко и успешно резвернута лишь там, где были готовы места для физкультурных занятий. Поэтому необходимо союзам принять за зиму все возможные меры по созданию, организации или постройке достаточного количества спорт-площадок, стадионов, станций и т. п.

5). Урегулирование вопросов о взаимоотношениях в руководстве союзной физкультурой выдвигает сейчас на первое место зимней работы подготовку кадров инструкторов, судей и их помощников.

В целях наибольшей увязки актива (инструктора, поминструктора, старосты и т. п.) кружка со всей массой физкультурников последнего, представители этого актива должны выступать на соревнованиях за свои кружки на равных основаниях с теми кружковцами, среди которых они ведут занятия.

6). Точно также должна быть продолжаема работа по массовой ликвидации физкультурной неграмотности и санитарному просвещению.

7). В виду того, что и сейчас еще число взрослых мужчин и женщин, втянутых в массовую физкультуру, недостаточно, необходимо продолжать взятый курс секционных занятий со взрослыми и, елико возможно, отказаться от занятий в закрытых помещениях.

8). Зима должна быть максимально использована, где это позволяют климатические условия, для развертывания: лыж, коньков, игр в снежки, катания с гор, хоккея, охоты и стрелкового дела.

В отношении национальных областей и мест, по климатическим условиям не позволяющих вести эту работу, необходимо ставить ее на учете местных возможностей.

9). Летние экскурсии, прогулки, вылазки, массовые игры и т. п. доказали свою полную жизненность, а потому эти формы массовой работы должны быть широко развернуты и зимой на лыжах и буерах, не только в качестве шефской работы, но и в целях краеведения и т. п.

10. Врачебный контроль и использование физкультуры, как значительного профилактического фактора в борьбе с профвредностями, уже имеется налицо и некоторыми союзными организациями уже оформлены в соответствующих таблицах. Эту работу необходимо продолжать самым энергичным образом, привлекая к ней не только отдельных работников по охране труда, но и соответствующие организации в целом.

11. Считать необходимым еще более широко развернуть в союзной и физкультурной прессе информацию и освещение вопросов физкультуры и ознакомление с последней рабочих масс.

12. Считать желательным на основе опыта первого профсоюзного праздника провести межсоюзные губ. и обл. соревнования по лыжам, конькам и хоккею, а также первенства СССР по тем же видам спорта для участвующих в первом профсоюзном празднике физкультуры.

13. Учитывая значительную тягу к водным и велосипедным экскурсиям, а также к соответствующему спортинвентарю, считать необходимым развернуть и поощрить групповое строительство этого спорт-инвентаря за счет самих физкультурников, оказывая им в этом деле кредит и содействие.

Московские пищевики в Ленинграде

Соревнования москов. и ленингр. пищевиков (19—20 июля) закончились победою Москвы, выигравшей приз ЦК пищевиков. В программу входила л.-атлетика и игры. *Фот. Владимирова.*

Московские металлисты на экскурсии

После отдыха на привале устраиваются игры. На снимке комический номер: бег в мешках.

О пользе и вреде отдельных видов физкультуры

(Тезисы доклада Н. Семашко)

1. Вопрос о вреде и пользе физических упражнений нельзя решать отвлеченно, вне зависимости от особенностей организма, профессии, пола, возраста и т. д. Такая абсолютная метафизическая оценка физических упражнений вообще неправильна и вредна; в ней лежит корень многих ошибок в воззрениях из области физической культуры (пример: спор о футболе).

2. Вторая часто встречающаяся ошибка—недостаточная оценка обстановки физических упражнений (открытый воздух или помещение с чистым воздухом). Польза или вред одного и того же физического упражнения в значительной мере определяется той обстановкой, в которой это упражнение происходит. Обстановка для физкультурника—самое важное. Она обусловливается также и общей обстановкой жизни, труда и быта (личный режим, „физкультура 24 часа").

3. Пользу и вред физических упражнений нужно расценивать не только по влиянию их на физическое состояние, но и потому, насколько они упражняют душевные качества, так как физкультура воспитывает человека не только физически, но и „духовно" (развивая волю, выносливость, находчивость, смелость, чувство товарищества и др. лучшие качества бойца и работника), то и физические упражнения должны преследовать эти цели, (пример: наши коллективные соревнования и рекордсменство у буржуазии).

4. Для рабочего польза или вред того или другого физического упражнения в значительной мере определяются его профессией: особенно полезны будут те физические упражнения, которые „заряжают" его против вредностей профессии или коррегируют (исправляют) их. Вредными будут те физические упражнения, которые повторяют и усиливают вредность данной профессии (пример: упражнения учеников фабзавуча после работ тяжелой атлетикой). Физические упражнения имеют и большое общественное значение (поднятие производительности труда и оздоровление населения).

5. Исходя отсюда, легко определить пользу и вред различных видов физических упражнений и спорта (зимнего, водного спорта, спортивных игр, упражнений борьбы, защиты и нападения).

6. Многоборие, упражняя различные органы и различные качества человека, тем самым содействует гармоническому, целостному развитию организма.

Многоборие полезно, одностороннее развитие вредно.

7. Рекордсменство способно извратить полезную физическую и социальную роль даже самого полезного вообще физического упражнения. Не вдаваясь в другую крайность борьбы против соревнований, мы должны об'явить борьбу буржуазному рекордсменству.

8. Из сказанного ясно значение врачебного контроля над физическими упражнениями. Только врачебный контроль может устранять вредности физических упражнений и содействовать максимуму их полезного действия. Без врачебного контроля нет советской физкультуры.

Физкультура, как средство борьбы с профессиональными вредностями

(Тезисы доклада Д. В. Ненюкова)

1. Среди мер, направленных к охране труда и поднятию производительности, физкультура должна занять одно из первых мест и войти в быт трудящихся.

2. На всех производствах и вообще разновидностях труда физкультура должна быть приспособлена к их особенностям в связи с полом и возрастом и принадлежать к числу обязательных мероприятий.

Желательно на всех курсах знакомить инструкторов с учением о профвредностях.

3. Для наиболее крупных профессиональных групп желательно составление таблиц с указанием рекомендуемых или запрещаемых мероприятий по физкультуре.

4. Физкультура должна быть использована в качестве средства борьбы с профвредностями, в целях повышения сопротивляемости организма.

5. В этих целях необходимо применять не только физические упражнения, а все средства, которыми располагает современная физкультура, т.-е. действие солнца, воды, воздуха, нормальное питание, отдых и т. д. Нерационально применять коррегирующие упражнения, не ставя себе задачи укрепления всего организма.

6. Для оздоровления трудящихся масс при помощи физкультуры можно наметить три главных пути: а) обязательное проведение физкультуры в течение всего школьного периода, б) целесообразное применение физкультуры в существующих физкульт-кружках, в) практическая связь физкультуры с производством.

7. Одновременно с введением мероприятий по физкультуре, должен быть увязан с комиссиями по охране труда вопрос об улучшении санитарных условий труда и быта.

8. Желательно для всех физкультурников, если это позволяют условия производства, перед работой делать зарядовую гимнастику не более 10—15 минут, видоизменяемую согласно профессии, пола и возраста.

9. На всех производствах необходим постоянный врачебный контроль за занятиями по физкультуре, без чего все мероприятия по физкультуре не достигнут желаемой цели.

А. РОЗЕНБЕРГ

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛАХ ФАБЗАВУЧА

(*Окончание, см. № 16*)

Все средства физкультуры должны себе находить место и осуществление на протяжении целого дня рабочего подростка. Представим себе, что урок физкультуры проводится безупречно, а между тем вся остальная часть дня (труд, отдых, сон, питание) совершенно расходится с требованиями физкультуры, (непосильная нагрузка, отсутствие моментов отдыха, недостаточный сон, еда в сухомятку и т. д.).

Тогда мы, конечно, имели бы вместо нашей советской физкультуры урок гимнастики старорежимной школы, и подросток попрежнему остался бы истощенным и малокровным.

Тяжелая картина чрезмерного переутомления, истощения и болезненного состояния рабочего подростка—в значительной мере результат неправильного, антигигиенически проведенного дня.

Правильный режим труда и отдыха, этот залог успешной борьбы с тяжелыми симптомами переутомления, должен быть построен на следующих основных требованиях физкультуры и НОТ'а.

1. Сон должен быть достаточным (равняться 8 часам).

2. Горячий завтрак или обед в середине дня (12—1 ч.) в определенное время.

3. Во время рабочего дня должны соблюдаться определенные моменты отдыха. От соблюдения моментов отдыха зависит производительность труда. Моменты отдыха необходимо соединять с пребыванием на свежем воздухе, особенно при наличии профвредностей.

Время для отдыха: в начале обеда $^1/_2$—1 час; по окончании работы на производстве 1 час. В течение недели 42 часа полного отдыха, соединенного с пребыванием на свежем воздухе в субботу (в послерабочее время) и в воскресенье. Во время производственной работы после каждого часа следует вводить 5-минутные перерывы (желательно в соединении с выходом на свежий воздух). Более продолжительные перерывы необходимы во время школьных занятий.

4. Обязательное участие в занятиях по физкультуре. Утренние гигиенические упражнения 8—10 мин. (индивидуально, 2 раза в неделю в учебные часы занятия физупражнениями коррегирующего порядка (нормальные уроки). В вечернее время после рабочего дня: занятия клубные, которые должны целиком проводиться на свежем воздухе и носить эмоциональный характер игры, естественные движения, спортивные упражнения (см. выше).

5. В течение 24 часов должны соблюдаться правила личной гигиены, гигиена тела, одежды, жилища и т. д. Естественные факторы: солнце, воздух, вода должны быть по возможности широко использованы, как лучшие методы укрепления и закаливания организма.

Занятие, отдых и сон должны проходить в строго гигиенической обстановке, при достаточном доступе свежего воздуха и отсутствии пыли. Осенью и зимою следует часто проветривать помещения (во всех перерывах), весною и летом спать, заниматься, отдыхать при открытых окнах и на свежем воздухе.

Характер учебных и внеучебных занятий должен варьироваться в зависимости от сезона.

Примерный распорядок дня рабочего подростка в школе фабзавуча

	14—15 лет	16—18 лет
Время вставания. Это время может варьироваться в зависимости от расстояния местожительства от фабрики.—Обтирание водой до пояса, чистка зубов. Гигиенические упражнения 8—10 минут.	7—8 час.	7—8 час.
Завтрак.	8—12 час.	8—12 час.
Работа на производстве	Три перерыва по 5 мин. с пребыванием на свежем воздухе после каждого часа производственной работы	То же
Перерыв.	12—$1^1/_2$ час.	12—$1^1/_2$ час.
Обед, (перед обедом мыть руки, после обеда полоскать рот)	12—$12^1/_2$ час.	12—$12^1/_2$ час.
Отдых после обеда на свежем воздухе	$12^1/_2$—$1^1/_2$ час.	$12^1/_2$—$1^1/_2$ час.
Школьные занятия	$1^1/_2$—5 час. (4 урока по 45 мин. и 30 мин. на перерывы). При лабораторн. занятиях 2 приема занятий по 90 мин. и перерыв между ними	2-я часть произв. занят. $1^1/_2$—$3^1/_2$ час. Школьные занятия $3^1/_2$—$6^1/_2$ час. (три урока по 40 мин., на перерывы 30 мин.; в это время включ. 15 мин. перерыва после произв. работы)
Отдых на свежем воздухе (умывание шеи, рук, лица после работы); чай	5—6 час.	6—$7^1{}'_2$ час.
Физическая культура на свежем воздухе (желательно 4 раза в неделю)	6—7 час.	$7^1{}'_2$—$8^1/_2$ час.
Заседания, собрания 2 раза в неделю в дни свободные от физкультуры (до собрания проветривать помещения, во время заседания не курить)	6—8 час.	$6^1/_2$—$8^1/_2$ час.
Возвращение домой Ужин. Свободное время	$6^1/_2$—$9^1/_2$ час. или $7^1/_2$—$9^1/_2$ час.	$7^1/_2$—10 час. или $8^1/_2$—10 час.
Отход ко сну	10 час.	$10^1/_2$ час.
Сон	9 час.	$8^1/_2$ час.
Итого: производственной и школьной работы	7 час.	8 час.

Таким образом, все занятия желательно переводить весною, летом и осенью на свежий воздух (площадка в школе), превращая постепенно всю школу в тип „школы на открытом воздухе".

6. Программа преподавания (об'ем знаний) должна соответствовать психо-физическому развитию рабочего подростка, степени его подготовленности к усвоению данного об'ема знаний. Принимая во внимание то, что рабочий подросток около 7—8 часов (а с общественной работой значительно больше) проводит в закрытом помещении, необходимо метод преподавания сделать по возможности подвижным, экскурсионным.

Равным образом, нагрузка работой (качественно и количественно) должна варьироваться по возрастам.

а) Производственная работа для младшего возраста по законам Наркомтруда равняется 4 часам, для старшего возраста (16—18 лет) 6 часам. Между часами производственной работы необходимо устраивать небольшие перерывы (5 мин.).

б) Школьная работа (учебная) для младшего возраста равняется 3 часам (4 урока по 45 мин. и три перерыва в 30 мин.). Таким образом, школьная и производственная работа для этого возраста равняется 7 часам. Для возраста 16—18 лет—школьных занятий 3 урока по 40 мин. или 2 часа лабораторных занятий с тем, чтобы сумма школьной и производственной работы не превышала 8 часов.

в) Общественная работа. В эту работу входят: клубные занятия и общественно-политическая работа, а также работа по самоуправлению (учком, санком) и т. д. Общественно-политическая работа должна быть увязана со школьной. Для того, чтобы освободить остальные дни недели от некоторой части клубной и общественно-политической работы, желательно один день в неделю (четверг) разгрузить от обычных школьных занятий (не изменяя производственной работы) с тем, чтобы в эти часы могла проводиться клубная и общественно-политическая работа. Для подростков 14—15 лет допустима добавочная нагрузка не более 4 часов в неделю (2 заседания по 2 часа). Для старшего возраста добавочная нагрузка не выше 4—6 часов

7. Каждое заседание, собрание, кружок должны быть точно ограничены временем. Время для каждого заседания не должно превышать 2-х часов.

8. Необходимо правильное равномерное распределение общественных обязанностей между членами коллектива.

9. Социальная среда рабочего подростка, его быт должны быть об'ектом серьезного внимания всего коллектива школы. Через школу должно идти оздоровление среды, проникновение в быт основ гигиены и физкультуры. В этом отношении особенно важно пробуждение самодеятельности рабочего подростка путем организации санитарной комиссии, которая свою работу должна проводить в тесной увязке с бытом (обследование домашней обстановки).

10. Только общими усилиями (самодеятельностью рабочих подростков в школе, на производстве, в быту, в области проведения санитарно-гигиенических мероприятий, активного участия всего педагогического коллектива школы, вовлечением в работу общественных организаций под руководством врача школы) удастся создать из школы фабзавуча действительно здоровую базу для подготовки здоровых кадров квалифицированных рабочих.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

Главлит № 42829. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

КАЖДЫЙ
ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

ИГРА ШАХМАТН.	от — р. 75 к.
„ „	1 „ — „
„ „	1 „ 25 „
„ „	1 „ 50 „
„ „	2 „ 75 „
„ „	3 „ — „
„ „	3 „ 50 „
„ „	4 „ — „
„ „	4 „ 50 „
„ „	5 „ 20 „
„ „	до 5 „ 50 „

ДОСКИ:

6 вершк.	1 р. 25 к.
7 „	1 „ 50 „
8 „	1 „ 75 „
9 „	2 „ — „
10 „	2 „ 75 „
11 „	3 „ 50 „
12 „	4 „ 25 „
13 „	5 „ — „
14 „	5 „ 75 „

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Полное руководство к изучению шахматной игры. Одобр. Всесоюзной шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 2 р. 50 к.

Левманы, Б и С. Шашечная задача. 75 избранных задач с раз'яснениями. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секцией ВСФК. Цена 60 коп.

Платов, В Н. 150 избранных современных шахматных этюдов. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шашечной секцией ВСФК. Ц. 1 р. 75 к.

Тартаковер, С. Г. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Перевод с немецкого А. И. Лаврова под ред. В. И. Ненарокова. Предисловие Н. Григорьева. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 90 к.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве. Перевод **Л. И. Екименко**, под ред. **В. И. Ненарокова**, со вступ. статьей **П. А. Романовского** Ц. 65 к.

Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. Статья и собрание 30 красивейших партий и концов партий, игранных в последние 5 лет, с подробным комментарием, с 52 диаграммами. Одобрено Всесоюзн. Шахматно-Шашечной Секцией ВСФК.

Шахматы. Ежемесячн. журнал. Последн. № 7. Ц. 50 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА
(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.)
Высылает по шахматам любую книгу
по первому требованию.

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал, и надпись „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8 Тел. 4-82-85 и 4-39 41.

ИСТИНА ТА ЖЕ:
ВСЕ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШЕГО СОРТА
В
Мострикотаже
СИЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ ПО СЛАБЫМ ЦЕНАМ:
СПОРТИВНЫЕ:
ФУФАЙКИ,
ТРУСИКИ, МАЙКИ,
ТРИКОТАЖНОЕ БЕЛЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА: МОСКВА, ИЛЬИНКА, СТАРОПАНСКИЙ ПЕР. 3
МАГАЗИНЫ:
№ 1 СРЕТЕНКА 24
№ 2 СМОЛЕНСКИЙ РЫНОК
№ 3 ТВЕРСКАЯ 66
ТЕЛЕФОН: 2-90-18
№ 4 Б. СЕРПУХОВКА
№ 5 СУВОРОВСКАЯ 34
№ 6 ПЕТРОВКА 16

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1925
№ 18
СЕНТЯБРЬ

КАЖДЫЙ ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК

ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

ИГРА ШАХМАТН.	от	— р. 75 к.
„ „	1	„ — „
„ „	1	„ 25 „
„ „	1	„ 50 „
„ „	2	„ 75 „
„ „	3	„ — „
„ „	3	„ 50 „
„ „	4	„ — „
„ „	4	„ 50 „
„ „	5	„ 20 „
„ „	до 5	„ 50 „
ДОСКИ:		
6 вершк.	1	р. 25 к.
7 „	1	„ 50 „
8 „	1	„ 75 „
9 „	2	„ — „
10 „	2	„ 75 „
11 „	3	„ 50 „
12 „	4	„ 25 „
13 „	5	„ — „
14 „	5	„ 75 „

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

Платон ИППОЛИТОВ

СПУТНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

С рис. Цена 40 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ Москва, Столешников пер., д. 8.

БИРЗИН, Г. К., д-р и ГОРИНЕВСКАЯ, В. В., д-р

РУКОВОДСТВО

по ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ за ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

С диагр., рис. и табл.

Цена 1 р.

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПЛАТОВ, В. Н.

150 ИЗБРАННЫХ СОВРЕМЕННЫХ ЭТЮДОВ

Со вступительной статьей, решениями и подробными примечаниями. Под ред. В. И. Ненарокова. Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секций В С Ф К.

ЦЕНА 1 руб. 75 коп.

ТАРТАКОВЕР, С. Г., д-р.

ИНДИЙСКАЯ ЗАЩИТА

Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Предисловие Н. Григорьева. Пер. с нем. Лаврова., А. Н., под редакцией Ненарокова, В. И. Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 90 коп.

ЛЕВМАНЫ, С. и Б.

ШАШЕЧНАЯ ЗАДАЧА

75 избранных задач, с решениями и вводной статьей. Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 60 коп.

ГРЕКОВ, Н. И. и НЕНАРОКОВ, В. И.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО К ИЗУЧЕНИЮ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ

Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 2 р. 50 к.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Ласкер, Э. Мой матч с Капабланкой. Ц. 50 коп.

Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве. Перевод П. И. Екименко, под ред. В. И. Ненарокова, со вступ. статьей П. А. Романовского П. 65 к.

Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. Статья и собрание 30 красивейших партий и концов партий, игранных в последние 5 лет, с подробным комментарием, с 52 диаграм. Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секцией ВСФК. Цена 85 коп.

Шахматы. Ежемесячн. журнал. Последн. № 8. Ц. 50 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8)

ВЫСЫЛАЕТ ПО ШАХМАТАМ ЛЮБУЮ КНИГУ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ.

XX 109/14

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 сентября 1925 г. № 18

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ВЕЛИКИЙ СДВИГ

(К итогам Профсоюзного праздника физкультуры*)

Нигде в мире профсоюзы так полно не охватывают все группы трудящихся, как в нашем Союзе Республик. Поэтому уже из этого количественного факта совершенно очевидна исключительная роль профсоюзов во всех областях нашего строительства: в хозяйственной, политической, культурной.

Этим же определяется значение профсоюзов и в области физкультуры.

Комсомол помог втянуть в это культурное дело молодняк. Профсоюзы помогут втянуть взрослое население.

Только что закончившийся праздник профсоюзов далеко еще не представляет собою ни идеала в области физкультуры вообще, ни идеала для профсоюзов в частности. Участвовали в нем не все профсоюзы, а лишь металлисты, текстильщики, химики, железнодорожники, совторгслужащие и горняки; самый праздник вышел не так импозантен (роковую роль сыграла гнуснейшая погода). Даже те профсоюзы, которые участвовали в празднике, не достаточно раскачали свои массы и т. д.

Но одно несомненно в результате праздника; великий сдвиг масс в области физкультуры произошел; и массы двинулись по правильному пути.

Великий сдвиг произошел, ибо праздник вовсе не был „оказательством рекордов", он явился действительным праздником в результате длительной, глубокой подготовительной работы в массах. Это было последнее звено. Финал тех спортивных упражнений, которые на местах проделали трудящиеся, и выявление тех достижений, которые в этом процессе были проработаны. Участниками праздника были массы, а не отдельные спортсмены.

Великий сдвиг произошел по верному пути. Если врачебный контроль необходим для правильной постановки физкультуры вообще, то тем более необходим он для профсоюзной физкультуры. С выбором физических упражнений для рабочего надо быть сугубо осторожным. Даже такое физическое упражнение, которое бесспорно полезно, вообще, для организма, может оказаться вредным для рабочего в том случае, если оно повторяет вредность его профессии. Пример: как ни полезен, вообще, умеренный бег, но он будет вреден в качестве корригирующего упражнения для тех профессий, которые связаны с постоянным движением (разносчики, грузчики и т. д.) Для профессий, связанных с большой затратой физических и умственных сил, лучшей формой коррекции будет абсолютный покой, т. е. отсутствие физических упражнений. На учете профвредностей должна быть обязательно построена вся система физкультуры для членов профсоюзов.

Именно так и произошли сейчас соревнования. С низовой ячейки и до Московского праздника все они сопровождались врачебным контролем. Этот факт нужно особенно подчеркнуть, что только при внимательном отношении самих физкультурных организаций к врачебному контролю, мы можем его действительно наладить. Нужно не только кивать „на Петра" (на Здравотделы), но и самим взяться за это дело.

Технически праздник не выявил „сверхмировых" достижений. Да это и не так важно: не это главная цель физкультуры вообще, таких праздников в частности. Но праздник выявил несомненно одно достижение: растет кадр своих, советских, молодых инструкторов и руководителей. Красный комсостав физкультуры растет.

Таковы основные итоги смотра физкультурных сил профсоюзов.

*) Праздник подробно будет освещен в следующем № Извест. Физ. Культ.

Б. БАЖАНОВ

ДОПУСТИМЫ ЛИ НАШИ СОСТЯЗАНИЯ С БУРЖУАЗНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ? *)

На страницах „Известий Физической Культуры“ развернулась дискуссия по вопросу о допустимости наших встреч с буржуазными спортсменами. Поводом к дискуссии послужила отчетная статья т. Зискинда о состязании футбольных команд СССР и Турции. На эту статью резко восстал т. Рейснер, который в своей статье „Ближе к красному спортинтерну“, помещенной в № 1 журнала „Пролетарский Спорт“, глубокомысленно, необычайно туманно и кратко характеризует „тенденцию“, пропитавшую статью т. Зискинда, как „опасную“. В чем, собственно, дело, о какой „опасной тенденции“ идет речь, выяснить из этой статьи т. Рейснера чрезвычайно трудно. В ответ на это загадочно-пифическое замечание т. Рейснера, т. Зискинд опубликовал в №4 „Изв. Физ. Культуры“ за 1925 год статью под заглавием: „О допустимости встреч с буржуазными командами“; в этой статье он совершенно ясно и недвусмысленно ставит живо интересующий наши физкультурные массы вопрос: можно ли нашим командам встречаться в состязаниях с буржуазными спортсменами? Нужно сказать, что статья эта совершенно верно освещает поднятый в ней вопрос, освещает в духе общей политической линии, которую проводит русская секция КСИ, возглавляемая Высшим Советом Физической Культуры. В ответ на нее т. Рейснер в № 10 „Изв. Физ. Культ.“ печатает статью „Куда лежит наш путь“. Эта статья должна навести всякого разбирающегося читателя на грустные размышления. Первое и основное из этих грустных размышлений заключается в том, что если один из руководителей красного спортинтерна, т. Рейснер, так трагически не понимает вопроса, то „наш путь“, действительно, может стараниями т. Рейснера „лежать“ не туда, куда нужно. Внести в данный вопрос ясность абсолютно необходимо. Дискуссия должна послужить этой цели. И если работники красного спортинтерна, как т. Рейснер, проповедуют ошибочные взгляды, то долг работников русской секции эту ошибочность вскрыть, показать их несогласованность с политической линией русской секции. А политическая линия русской секции была и остается правильной. И что касается важности этой линии, недаром говорит сам т. Рейснер, что „русская секция должна быть руководительницей красного спортинтерна“.

Прежде всего, несколько слов о способе спорить. Во всякой надлежащей дискуссии принято отвечать за то, что ты говоришь. Тов. Рейснер почему-то такой ответственности на себе не чувствует и сплошь да рядом неверно излагает не только мысли т. Зискинда, но и свои собственные, раньше сказанные. Чтобы не быть голословным, приведу пример.

Тов. Рейснер, обвиняя Зискинда в „неудачном измышлении“ и неверном понимании его взглядов, говорит (цитата из статьи т. Рейснера „Куда лежит наш путь“):

«Я ясно говорю в моей статье („Ближе к КСИ“ Б.Б): мы должны понять, что восточные страны в отношении спортивного движения и всех политических вопросов вызывают совершенно иную оценку, чем западно-европейские страны; в связи с этим, наша политика здесь должна носить другой характер. Советский Союз является другом угнетенных классов и народностей и готов служить их интересам. Каким образом из этих отчетливо выраженных взглядов можно извлечь доказательство в пользу отклонения такого рода состязаний?“ (подчеркнуто мною, речь идет о спортивных состязаниях между СССР и Турцией. Б.Б).

Вот именно, спрошу и я читателя: как можно? Но если читатель прочтет вторую цитату из т. Рейснера, то он увидит, что это, все-таки, оказывается, „можно“ сделать, если не нам, то т. Рейснеру.

Вот эта вторая цитата (Рейснер. „Пролетарский Спорт“, № 1, статья „Ближе к красному спортинтерну“, стр. 5): „Мы понимаем, что восточные страны в отношении спортивного движения, как и в обще-политических вопросах, оцениваются иначе, чем западно-европейские страны. В зависимости от этого наша политика должна изменить свой характер. Мы будем поддерживать революционное движение угнетаемых народностей против империализма и сделаем все, чтобы помочь им в их освободительной борьбе. Советский Союз — друг всех угнетенных классов и наций и защитник их интересов. Если придерживаться этой тактической линии, то в отдельных случаях мы должны раз'яснять массам, почему мы поступаем так, а не иначе. Если вернуться к соревнованию с турками, то следует констатировать отсутствие тех политических мотивов, на основании которых было бы возможно участие в соревновании“. (подчеркнуто мною. Б.Б)

Если читатель внимательно прочел эту цитату и сопоставил ее с первой, то он должен сделать горькие выводы о легкости, с которой т. Рейснер отказывается от своих слов. Между прочим, т. Рейснер менторски советует т. Зискинду: „Если ты не умеешь плавать, избегай глубокой воды“. Как явствует из приведенных цитат, т. Рейснер в своих писаниях воды не боится, даже глубокой. Но если мы эту воду старательно откачаем, то должны по сути дела сказать: в одном случае т. Рейснер говорит: у нас такая-то линия к восточным странам; а состязаться с турками было нельзя. А в другой раз т. Рейснер возмущается: у нас такая-то линия к восточным странам; „как из этих отчетливо выраженных взглядов можно извлечь доказательство в пользу отклонения такого рода состязаний?“. Предоставляю самому читателю установить, можно ли прибегать к таким приемам, или нельзя.

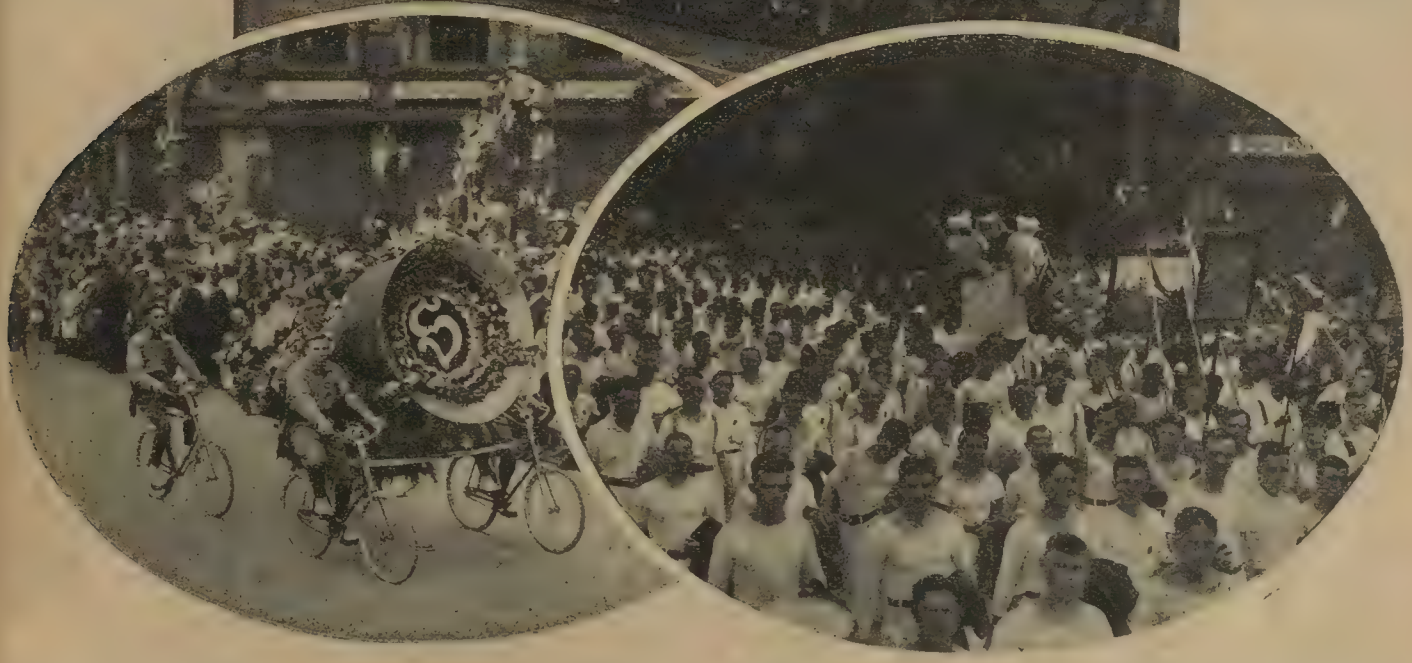
Может быть, сострадательный читатель думает, что первый раз т. Рейснер просто описался—он хотел и в первый раз сказать, что состязаться с турками можно. Увы, эта возможность совершенно отпадает. В той же статье в „Прол. Спорте“, рядом с выводом о неправильности участия в состязании с турками, т. Рейснер, указав, что линия КСИ заключается в недопустимости состязаний с буржуазными спортсменами, черным по белому пишет: „мы должны признать, что наши русские товарищи еще не вполне уяснили себе этот вопрос. Ярким примером является участие в соревновании с турецкими спортсменами и комментарии т. Зискинда“.

Так как турецкие спортсмены были буржуазными, то эта цитата не оставляет никаких сомнений в том, что т. Рейснер был против нашего состязания с турками.

Теперь по существу вопроса. Допустимы ли наши состязания с буржуазными спортсменами? Вообще, нужно ответить на этот вопрос только так: да, безусловно допустимы; но не всегда, а там, где это для нас политически выгодно, к сведению т. Рейснера: для нас—это для рабочего класса СССР и Запада; для компартии; для СССР; и т. д. Делаю эту необходимую оговорку потому, что умудрился ведь т. Рейснер обвинить т. Зискинда в том, что он „не хочет устраивать выступлений с рабочими спортсменами“, только на том основании, что т. Зискинд за состязания с буржуазными спортсменами; а что это не одно и то же, я думаю всем, кроме т. Рейснера, совершенно ясно; можно ведь устраивать состязания и с рабочими, и с буржуазными спортсменами — одно другому не мешает. В виду такого своеобразного понимания т. Рейснером мыслей оппонента, я и принужден был слова „для нас“ специально для него расшифровать в скобках. Выгодно же состязаться с буржуазными спортсменами там и тогда, где, во-первых, общая политическая обстановка позволяет организовать такие состязания с политической выгодой для нас, а во-вторых, где мы имеем гораздо больше шансов за то, что мы их побьем, а не они нас. В этом случае состязаться можно и должно. Если же политическая обстановка не позволяет (Болгария), и мы слабее технически, и у них больше шансов побить нас, состязаться нельзя. Таким образом, это вопрос, который в каждом конкретном случае должен раз-

*) Печатается в порядке дискуссии. Редакция считает, что это вопрос чисто политический и должен решаться в каждом отдельном случае именно с политической точки зрения. Ред.

Первая рабочая Олимпиада во Франкфурте на Майне



Вверху—общий парад участников на стадионе. Внизу—демонстрации рабочих спортсменов на улицах города. Налево—парад „Красной рабочей кавалерии“, членов берлинского велосипедного об-ва „Солидарность“. Направо—шествие немецких и чешских гимназистов.

решаться в зависимости от оценки обстановки. Но общий принципиальный ответ должен быть положительным.

Тов. Рейснер старается этот вопрос поставить на голову, допустимо ли „сотрудничество пролетариата и буржуазии в области спорта?“. Совершенно ясно, что это надуманная и не жизненная постановка вопроса. В самом деле возьмем конкретный случай. Приезжает футбольная команда—Сборная СССР, скажем, в Финляндию выступать против финской буржуазной команды. Команда СССР для финского рабочего—это „большевики“, красные спортсмены, которые приехали продемонстрировать, на какой высоте стоит спорт, физическая культура, организация здоровья в братской рабочей стране — Союзе ССР. Нечего и говорить, что симпатии сознательного финского рабочего спортсмена будут всецело на стороне русской команды. Он будет страстно желать ей победы над отечественным буржуа, и эта победа вызовет в нем ряд переживаний, которые сильнее укрепят его симпатии к СССР. Но и малосознательный финский рабочий-спортсмен, когда русская команда продемонстрирует своей победой, как высоко стоит в России спорт (а за-границей о физ. культуре, об организации здоровья судят по высоте состояния спорта), это буде для него могущественной агитацией за СССР — рабочее государство, которое так твердо стоит на своих ногах, что бьет иностранную буржуазию. Нечего и говорить, что вся работа финских профсоюзов, компартии должна быть поставлена так, чтобы эту смычку русской команды с финскими рабочими осуществить. Разве не смешно ставить, как т. Рейснер, здесь вопрос о «сотрудничестве между пролетариатом и буржуазией“? Здесь не сотрудничество, а „соперничество“, консолидация двух различных социальных сил на разных полюсах, и на нашем полюсе команда СССР должна послужить орудием, средством сближения с финскими рабочими массами, проявления их симпатий к СССР, их завоевания даже таким простым конкретным способом агитации за Советский Союз и его крепость, как победа советских футболистов. Но отсюда же следует, что (как и всегда) в таких встречах надо бояться поражений, потому что в случае поражения мы можем потерять больше, чем приобретем. Это только подтверждает, что при решении этого вопроса элементы тактики, оценка обстановки чрезвычайно важны.

Но какие возражения выдвигает т. Рейснер против такого решения вопроса? Два основные возражения.

Первое, «каким радостным воем бюрократия люцернского спортинтерна встретила-бы факт официального сотрудничества спортсменов СССР с буржуазными спортивными организациями, и как охотно использовала бы она этот факт в целях агитации против красного спортинтерна“. На это нужно возразить то, что в общих чертах сказано выше: не сотрудничество с буржуазными спортсменами, а соперничество; а то, что мы этим путем действительно будем устанавливать смычку с западным рабочим спортсменом; выступая против его буржуазии, мы организуем его симпатии за нас и на деле, а не на словах осуществляем через голову люцернских вождей единый фронт с рабочими спортивными массами. Наша задача всюду, где можно, находить живой контакт с западным рабочим, даже если он в плену у социал-предателей, и живым контактом разрушать этот план, а не отмахиваться от этих возможностей из-за надуманных бумажных трудностей.

Второе возражение: „Буржуазия будет очень довольна, если спортсмены Советской России будут проводить совместные состязания с их спортсменами“. „Буржуазия ждет таких совместных выступлений с русскими, чтобы оперировать ими против рабочих“.

Надо на это ответить: если буржуазия будет этим довольна, то лишь потому, что она будет надеяться на спортивную победу. Но мы ей охотно можем это довольство простить, потому что она поистине вслед за т. Рейснером не понимает, что для нее выгодно, а что невыгодно. Если на такой почве для нас невыгодно принять бой, когда мы выставляем пролетарскую команду против буржуазной и, об'единяя вокруг этой пролетарской команды сочувствие пролетариев чужой страны, заставляем их почувствовать свою классовую природу, проявляем их симпатии к стране,

где победил пролетариат, если, повторяю, на этой почве, почве выявления классовых противоположностей и классовых симпатий, не принять бой, то какие же мы большевики? Разве мы забыли, чему учит опыт нашей партии: иди к рабочей массе и на каждой мелочи заставляй рабочего чувствовать его классовые противоречия с буржуазией, выявляй их, подчеркивай; не уставай повторять о них.

Состязания всегда волнуют зрителей, вызывают в них сильные переживания; проявляют скрытые симпатии. Спрашивается, в данном случае, для кого выгоднее, чтобы эти симпатии у рабочих проявлялись: для нас, или для отечественной буржуазии?

Мне кажется, оба возражения т. Рейснера не выдерживают никакой критики и вытекают из какого-то реформистского желания отмахнуться от этого способа, еще одного способа подойти ближе к рабочим спортивным массам. Внешне эти возражения, конечно, выглядят так, что надо, дескать, соблюдать чистоту коммунистических риз. Мы уже знакомы и с этой ультра-левой внешностью и с этим по существу анти-революционным содержанием на примере тех ошибок, которые делала внутри нашей русской секции группа заблуждавшихся товарищей, ставших в оппозицию к ВСФК. Не было бы, собственно, и надобности вспоминать об этих заблуждениях, ликвидированных жизнью и директивой наших высших политических органов, если бы т. Рейснер, работник КСИ, не обнаружил удивительное к ним тяготение в первой части своей статьи. Из первой части его статьи явствует, что т. Рейснер разделяет ошибочные взгляды нашей физкультурной оппозиции. Эту странную „оппозиционность", мне кажется, необходимо поставить в связь с теми ошибками, которые т. Рейснер делает в чисто спортинтерновских вопросах (как выше разобранный), и тогда мы получим общую картину, которую следует охарактеризовать так: детская болезнь левизны есть не только в русской секции, она свила себе гнездо и среди работников КСИ.

Я вкратце остановлюсь на первой части статьи т. Рейснера. Но, во избежание недоразумений, оговорюсь, что, во-первых, я за наши встречи с пролетарскими командами запада (здесь сотрудничество; товарищеские соревнования; иной подход) и что прекрасно совмещается с состязаниями против буржуазных спортсменов; во-вторых, я по недостатку места не мог остановиться на вопросе о состязаниях западных пролетарских команд с буржуазными; в двух словах лишь скажу, что это тоже вопрос тактики, что я против таких состязаний, и против потому, что наши пролетарские команды слабы и состязаться с буржуазными там еще невыгодно; в третьих, то, что говорится о состязаниях с буржуазными командами Запада, не приложимо к состязаниям с буржуазными командами Востока; в этом вопросе у меня не будет разногласий с аргументацией второй статьи т. Рейснера (но не первой; читатель знает, что это не одно и то же; повторяю, не первой, и без воды).

Итак, вернусь к первой части статьи т. Рейснера. Как это ни странно, то, что мы считали в русской секции аксиомой после дискуссии, а именно, что состязания мастеров спорта, наиболее выдающихся, квалифицированных спортсменов, имеют для нас, главным образом, агитационное значение, что показываемые ими высокие достижения заражают зрителей желанием заняться спортом, что состязания имеют целью повысить интерес, а без интереса не будет совершенно необходимой для вовлечения широких масс в физкультуру самостоятельности и инициативы этих масс и т. д. и т. п., вот все это, азбучное для нас, оказывается совершенно новым и чуждым для т. Рейснера. Послушайте, в чем он обвиняет т. Зискинда.

„Для т Зискинда триумфом физкультуры является такое положение, когда 25—30.000 человек созерцают, как 22 спортсмена занимаются физкультурой. У него ошибочные представления, что спорт, выявляющий артистические способности и большую техническую утонченность, является средством вовлечения пролетарских масс в физкультуру". И через две строчки: „Недостижимые рекордные достижения (это что то, очевидно, вроде несоленой соли. Б. Б.) лишь отпугивает широкие массы от активного участия в спорте". Конечно, незачем защищать т. Зискинда от приведенной нелепой нападки. Все мы прекрасно знаем, что публичные состязания хороших команд—не триумф физкультуры, а агитация за физкультуру и очень действительная агитация. Все мы прекрасно знаем, что при виде того, как ставятся рекордные достижения, масса не „пугается", а притягивается к спорту. Неизвестно это только т. Рейснеру, и для того, чтобы читатель имел ясное понятие, каким детским лепетом звучит в устах т. Рейснера всякая звонкая и пустая фраза из арсенала нашей „оппозиции", приведу еще одну цитату из него: „Этим я не хочу сказать, что состязания и рекордные достижения в пределах норм не необходимы. Усовершенствование (!) физкультуры будет достигнуто путем выделения (!) наиболее способных (!) при помощи коллективных (!) соревнований". Все процитированное — это такой жалкий набор слов, начиная с „рекордных достижений в пределах норм" (мудрый Эдип! что это такое?) и кончая „усовершенствованием физкультуры выделением наиболее способных", что тут не спорить надо, а по человечеству пожалеть.

Тысячу раз говорилось, что если бы у нас все трудящиеся были настолько „сознательны", что занимались бы физкультурой „24 часа в день" только для здоровья, тогда бы не нужно было ни спорта, ни состязаний, ни интереса масс и т. д. и т. д Точно так же, как если бы все трудящиеся поголовно были так сознательны, что понимали, что социальная революция нужна, понимали, как итти к социальной революции, как сбросить буржуазию и бороться с ней и т. д., то не нужно было-бы компартии—как авангарда рабочего класса, и не нужно было-бы всей политики длительного и постепенного вовлечения трудящихся в дело социальной революции. Но так как далеко не все трудящиеся так сознательны, то компартия у нас есть, политика ее правильна и т. д. Так как все миллионные массы не будут завтра же по щучьему веленью всесторонне физически культурными, то для вовлечения этих масс в физкультуру мы должны итти длинным путем, вызывая в них соревнованиями интерес к спорту, втягивая их в спорт, постепенно обучая и знакомя с основами физкультуры.

Все это, кажется, азбучные истины.

Т. Рейснер, если вы их не поймете, если вы будете тащить пролетарские массы в физкультурный рай по скучному и не интересному для них пути мудрой указки сверху, если вы не будете учитывать того, что массы сами хотят и к чему они стремятся—„ваш путь" „лежит" не туда, куда лежит путь масс. А спросите у Абрамовича, как это неприятно бывает разойтись с массами.

Второй праздник физической культуры на Омской ж. д. Общая группа участников праздника, проведенного со 2 по 6 авг. с. г.

Д-р И. САРКИЗОВ — СЕРАЗИНИ

ЧТО ТОРМОЗИТ РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА КУРОРТАХ

Когда два года тому назад я выдвинул идею введения физкультуры на курортах и о применении ее в условиях курортной обстановки, то статья моя, напечатанная в журнале „Курортное Дело", вызвала ряд возражений со стороны многих работников в области курортологии.

Такое оппозиционное настроение, казалось, угрожало похоронить ту обширную систему лечебного воздействия на организм человека, которая так хорошо была известна древним грекам, и о которой еще писал Гален, упоминая случай излечения им искривления позвоночника путем применения гимнастики, пения и других видов движений. И, безусловно, если бы эта идея не была воспринята и поддержана такими чуткими работниками, как Н. И. Тезяков, проф. Ф. А. Андреев, проф. И. Багашов, не говоря уже о Н. А. Семашко, которому вообще многим обязано физическое воспитание в республике, нам не пришлось бы писать об осуществлении той мечты, о которой грезил лет пятнадцать тому назад один из лучших русских ортопедов проф. Шенк и другие.

В настоящее время у нас применение методов физического воздействия у койки курортного больного выливается в стройную систему, предусматривающую научно-обоснованные как показания, так и противопоказания.

Комиссия, собранная при Главном Курортном Управлении в лице проф. Гориневского, проф. Шенка, проф. Андреева, проф. Багашова, д-ра Якобсона, д-ра Саркизова-Серазини, ректора ГЦИФК, т. Зикмунда и т. Соколовского, издала свои труды в виде необходимого руководства для домов отдыха и курортов, и в этом отношении мы шагнули вперед наших западных соседей, где физкультура на курортах носит случайный и бессистемный характер.

Конечно, говорить о законченности работ в этой области не приходится. Вся система пока носит характер схематический. Намеченные вехи должны связываться прочной нитью наблюдений, исследований, экспериментальными работами как врача, так и непосредственно работающим инструкторским персоналом. Поэтому весьма необходимы и весьма ценны все те указания, которые могли-бы быть получены непосредственно от тех, кому доверено столь огромной важности дело. Естественно, каждого из работников в области курортной физкультуры интересует вопрос, как же в настоящее время протекает физкультура на курортах, что делается в этой области со стороны научного подхода и т. д.

Об'ехав в этом году курорты Черноморского и Крымского побережий, знакомясь с постановкой применения на них физкультуры, с отношением к ней, как со стороны самих больных, так и со стороны обслуживающего персонала, я должен был прийти к не совсем удовлетворительным выводам. Прежде всего, я должен констатировать скрытое противодействие самой идее физического воздействия на курортах со стороны некоторой части врачебного персонала. Внешне они всей душой за новый метод лечебного воздействия. Пред представителями центра они гордятся показными цифрами, иллюстрирующими успехи применения физкультуры; они распинаются там, где это нужно, и в то же время не только не принимают сами никакого участия в работе, но и всячески тормозят работу остального персонала. Эти люди смотрят на физкультуру на курортах, как на очередное увлечение, забаву, и ждут, когда „центр" перестанет увлекаться. Вторым тормозящим фактором я считаю полное незнание курортными врачами элементарных основ физического воспитания и, в частности, научного контроля. Интересующиеся могут услышать массу чисто анекдотического материала от инструкторов-физкультурников из области их совместной работы с врачами. Очень часты на этой почве столкновения. Для иллюстрации приведу пример, когда один из таких врачей не разрешал заниматься инструктору с больными больше 5 минут, так как в работах комиссии упоминалось, что „зарядовая" гимнастика не должна превышать это время, а под зарядовой гимнастикой врач понимал, вообще, урок по физкультуре.

Никаких научных наблюдений почти не ведется. На Крымском побережьи один только проф. Вистерninк и проф. Андреев еще уделяют этому время, в других же местах врач в течение месяца и не спросит инструктора, что сделано последним. Плохому контролю еще способствует полное отсутствие необходимых приборов и нежелание курортов итти навстречу в этом отношении.

Следующими отрицательными моментами в правильной постановке физкультуры на курортах необходимо считать почти полное отсутствие высоко-квалифицированного инструкторского персонала. Опыт показывает, что мало быть прилежным учеником Госинфизкульта, а необходима еще дополнительная подготовка и хоть элементарное знание влияний на организм человека лечебных факторов того или иного курорта, обстановки санаторного режима, физиологии и отчасти знание некоторых видов патологических явлений, в связи с неправильной нагрузкой упражнениями того или иного больного. О хотя бы грубой индивидуализации упражняющихся мечтать не приходится. И там, где работают более культурные инструктора, там налицо не только прекрасные результаты влияния физкультуры, но и та горячая любовь к ней со стороны больных, которая меня буквально поражала при взаимной беседе. Из таких инструкторов я считаю своим долгом выделить А. Раузе, ведущего работу в санаториях Симеиза и Алупки, а также В. Иванова, работающего в Ливадии.

Как же относятся сами больные к идее физического укрепления их здоровья в условиях пребывания на курорте? Я не буду голословен, если скажу, что больше половины опрошенных мною высказались в самых восторженных выражениях. Другая часть еще не успела осознать всей важности начинания, но относится с интересом и вниманием к занятию, и только незначительный процент предпочитает накапливание жира движению.

Резюмируя вышеизложенное, можно положительно утверждать, что для правильной постановки системы физической культуры, как одного из видов лечебного воздействия на организм курортника, необходимы следующие условия:

1. Полное осознание главврачами и другими лицами, стоящими во главе санаторий и домов отдыха, всей сущности и значения метода физических упражнений. Полный отказ от какого-нибудь противодействия самой идее, личное участие и интерес к ведущейся работе.

2. Всякий врач, едущий работать на курорт, обязан знать основы физического воспитания. Работа каждого ординатора должна быть согласована с работой инструктора. Незнание основ физкультуры ведет не только к неправильному подходу к самой системе, но и угрожает отрицательно отразиться на успехе лечения, так как научный контроль сосредоточен в руках врача.

3. Врачебный медицинский персонал на курортах и в домах отдыха должен знать методы научного контроля, вести точный дневник каждого занимающегося физическими упражнениями, уделять время научному обоснованию замеченных явлений в организме лечащегося.

4. Необходимо собирание научного материала, с последующим его опубликованием.

5. Со стороны курупров требуется не формальный, а действительный надзор за ведущейся работой и полное удовлетворение тех незначительных ассигновок на покупку приборов, без которых немыслимо контролировать здоровье упражняющихся.

6. Необходима дополнительная подготовка инструктора-физкультурника. Усвоение им основ физиологии, анатомии, физических методов лечения.

7. Инструктор-физкультурник независимо от врача должен фиксировать свои достижения в виде хотя бы общей сводки. От инструктора требуется умение ориентации в характере болезни доверенных ему больных, с обязательной индивидуализацией их при даче упражнений.

8. Необходима организация обязательных научных конференций, посвященных разбору работы по физической культуре, с участием инструкторов-физкультурников.

Все вышеизложенные мероприятия диктуются самой жизнью, и чем скорее мы станем на путь их осуществления, тем успехи вводимой на курортах системы физического воспитания станут наиболее показательны, наиболее ярки.

В. Н. КОРОНОВСКИЙ и Е. Е. ТЕВЯШОВ.

УСТРОЙСТВО И ОБОРУДОВАНИЕ ПРОСТЕЙШИХ ТИРОВ

(Для стрельбы из малокалиберных винтовок и пистолетов и из винтовок военного образца—дробинками и уменьшенным зарядом).

Стрелковый спорт для своего развития нуждается прежде всего в месте для стрельбы, а затем в регулярном снабжении боевыми припасами.

Место для стрельбы можно оборудовать как на открытом воздухе, так и в помещении. Тиры на открытом воздухе по своему устройству различаются на тиры, сооружаемые в густо населенных пунктах (в городах), и тиры, сооружаемые за городом. Кроме того, устройство тира, его величина и оборудование зависит от калибра оружия, из которого предполагается в нем обучение стрельбе, а также от количества пропускаемых в день стрелков. Здесь мы опишем устройство комнатных тиров и тиров для стрельбы из малокалиберных ружей и пистолетов, а также стрельбы дробинками и уменьшенными зарядами из боевой винтовки.

Тир в комнате рекомендуется устраивать в том случае, если условия не позволяют устроить его на открытом воздухе. Для тира здесь требуется изолированная комната или коридор от 5 до 10 мтр. длиною и около 2 мтр. шириною. Для перехватывания дробинок в одном конце комнатного тира устанавливается деревянный щит из 1 $^1/_2$ дюймовых досок высотой в 2 мтр. и шириной в 1,5 мтр. На этом щите прикрепляются мишени размером в 5—7 см. Мишени можно помещать на мешке с песком, специально для этого установленном. Допустимо также устройство подвижных мишеней по образцу и типу описанных ниже. В таком случае сбоку устраивается закрытие для двигающего мишени. Следует обратить внимание, чтобы в комнату был бы только один свободный вход—сзади линии огня, и чтобы все другие двери были бы закрыты. Линию огня желательно огородить от остальной части комнаты со стороны входа барьером или веревкой. На линии огня ставится стол. В комнате должен быть шкап для хранения боевых припасов и мишеней, а также стойка для винтовок.

В таком тире допускается стрельба только дробинками.

Оборудование комнатного тира стоит весьма недорого (10—12 руб.), тем более, что военное ведомство выдает через штаб того терполка, в котором кружок зарегистрировался по особой для каждого округа табели—несколько (2—3) винтовок.

Несколько дороже стоит оборудование тира вспомогательными учебными приборами. Необходимейшим прибором для первоначального обучения прицеливанию и спуску курка боевой винтовки принятого у нас образца является прицельный станок. Прицельные станки могут быть—механические для точной наводки и „подручные" простого устройства. *) Для точной наводки наиболее употребительны следующие станки: Станок системы „Выстрел" с чугунным основанием в виде шара, с коромыслом с двумя зажимами и барашковыми винтами для закрепления винтовки в станке, с нажимной шайбой и зажимной рейкой и с приспособлением для автоматического закрепления станка при прицеливании со спуском курка. Это самый лучший из имеющихся станков: он достаточно массивен, прочен, позволяет проверять сваливание винтовки и правильность прицеливания со спуском курка.

Станок Кругликова с медным шаровым основанием, коромыслом и зажимкой также достаточно удобен для работы, но имеет тот недостаток, что не допускает проверки прицеливания со спуском курка.

Станок Горайского с чугунным основанием, с коромыслом, с зажимом, с вкладышем и нажимной шайбой и зажимной гайкой для закрепления коромысла.

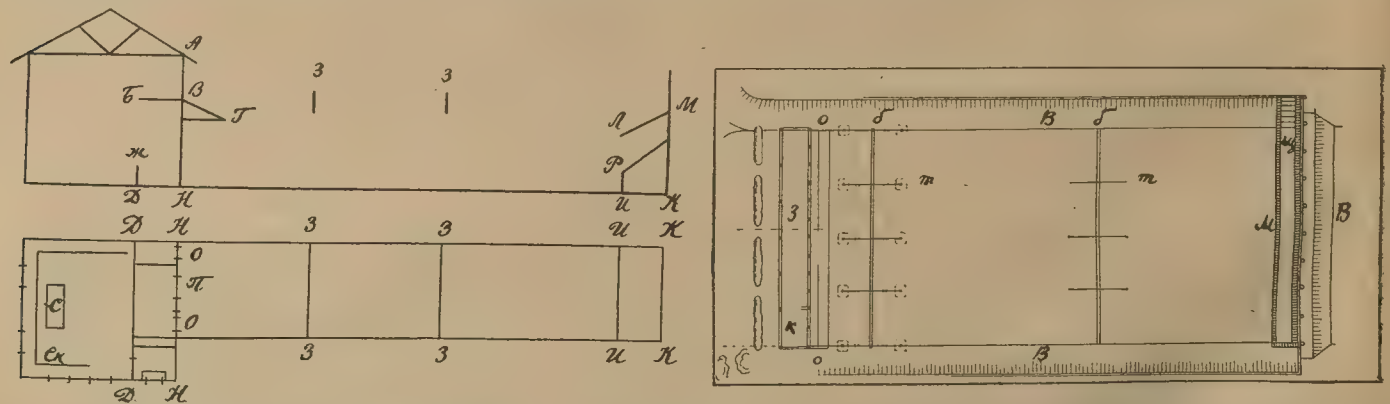
Из станков простейшего типа в комнатном тире полезно иметь поверочный станок, имеющий вид невысокой скамьи с покатым внутрь столом, в крышке которого сделан вырез для груди стрелка. На столе укладывается поперек длинный мешок, слабо набитый опилками или песком. Стреляющий садится на такой станок верхом и кладет винтовку на мешок.

Для комнатного тира, кроме того, необходимо закупить различные приборы: зеркало и ручную мишеньку с проколом в центре для проверки прицеливания, приборы для стрельбы дробинками, прибор для снаряжения стволиков дробовых патронов, капсюли, дробь, мишени. Все это можно выписать из Москвы из склада приборов и пособий „Выстрел".

Цены, примерно, следующие: зеркало 2 р. 50 к., поверочная мишенька 20 к., составной прибор для стрельбы дробинками 6 р. 50 к, стволик, сделанный в виде обыкновенного патрона со шпилькой, 4 р. 60 к., станок „Выстрел" 12 р., дробь кило от 1 р. 20 к.

Простейший открытый тир для стрельбы из малокалиберных, однозарядных винтовок и пистолетов и из 3 линейных винтовок уменьшенными зарядами всего лучше устраивать за городом или в саду, на берегу моря, реки, озера или на опушке леса. Значительно сокращает

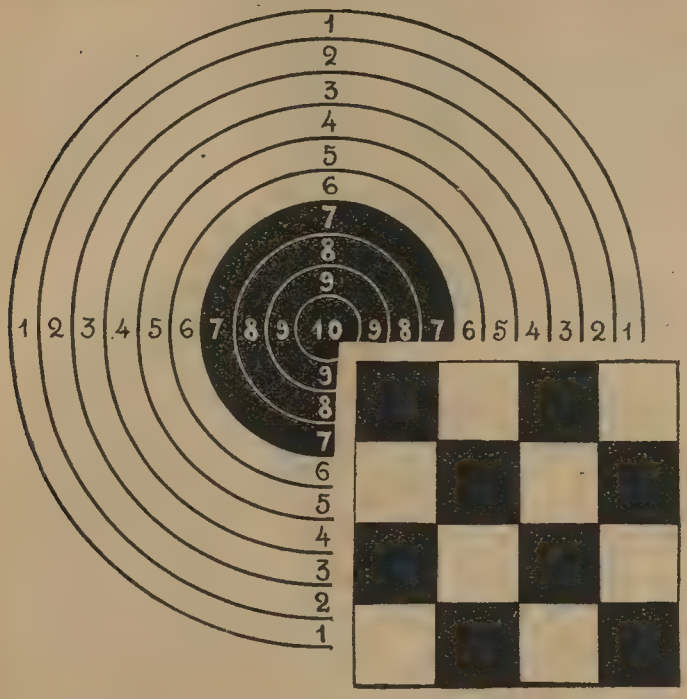
*) см. Н. Афанасьев. Приборы и пособия по стрелковому и пулеметному делу. Гос. Воен. Изд. 1925 г.



Слева—план тира для малокалиберных винтовок. Справа—план тира для малокалиберных и боевых винтовок (уменьшен. заряд), 50×22 мтр.

Обозначения левого чертежа: АН—линия огня; ВГ—навес; АВ и ВБ—стеклянные окна; ЖД—барьер, отделяющий линию огня; ИИ—линия мишеней; РИК—песок; С—стол; Ск—скамейки; ОО—окна; П—дверь.

Обозначения правого чертежа: В—перехватывающие валы с забором; к—комната для хранения оружия; ОО—линия огня, отгороженная забором; б—траверсы из бревен или досок; М—линия мишеней; б—траверсы из бревен, щ—щель для указки.



Мишени: шахматная размером 20×20 или 40×40 см. и круглая диаметром в 20 см. (для стрельбы из малокалиберных винтовок на дистанц. в 20 мтр.)

расходы по сооружению тира присутствие природного вала для перехватывания пуль. Таким валом может служить крутой берег реки или озера или скат оврага, стена разрушенного здания, естественный холм или гора, скат дюны и пр.

Основные требования для всякого тира

1) Каждый тир должен иметь за линией огня естественный вал для перехватывания всех пуль не только при промахе по мишени, но и рикошетирующих. При отсутствии такого естественного вала необходимо соорудить искусственный перехватыватель высотой от 4 до 6 мтр.

2) Направление выстрела должно быть указано по возможности на север.

3) Число поперечных траверсов должно быть сведено до минимума.

4) Первый траверс должен быть, по возможности, отдален от линии огня, дабы не отнимать света от стреляющих.

5) Линия огня должна быть оборудована как можно ровнее со скатом по направлению к мишеням.

6) Поле между валом и линией огня должно быть очищено от щебня и взрыхлено для уменьшения числа рикошетов.

7) Все место стрельбища должно быть огорожено забором из 1 $^1/_2$ досок высотой не менее 2 $^1/_2$ мтр. с траверсами таким образом, чтобы ни одна пуля не проникала наружу.

8) На стрельбище должны быть постройки—навес для защиты пришедших на стрельбу от дождя и снега и комната со столиком и со шкапом для хранения боевых припасов, мишеней и ружей.

9) Длина тира должна допускать стрельбу на максимальные дистанции от 20 до 50 мтр. Вполне достаточна в общем дистанция в 20 мтр.

10) Линия огня должна расчитываться не менее 1,5 мтр., а лучше 2 мтр. на стрелка, при чем места для стрельбы лежа должны быть сейчас же за местами для стрельбы стоя, с колена и сидя.

11) Мишени должны быть расположены так, чтобы каждый стрелок мог ясно видеть свою мишень. На линии мишеней должен быть ровик или закрытие, которое давало бы укрытие для указчиков попаданий и рабочих по смене мишеней во время стрельбы. Размеры мишени должны соответствовать дистанции—чем линия огня ближе, тем мишень меньше.

При устройстве открытого тира следует стремиться устраивать его таким образом, чтобы постройка его обошлась наиболее дешево. На каждом предприятии можно найти подручный материал, который может быть с пользой употреблен при постройке.

При устройстве тира следует щадить всякую зелень, окаймляющую стрельбище, если она не мешает стрельбе. Деревья на линии огня также не следует вырубать. Никаких искусственных закрытий для стреляющего от ветра, света, дождя не допускается. Следует стремиться, чтобы стрельба происходила в условиях, близких к естественным условиям стрельбы на местности. В некоторых случаях особые благоприятные условия местности (ущелье, крутой овраг, мыс, вдающийся в море или озеро, глухой участок леса) могут позволить устроить тир, произведя только загораживание одного или двух проходов или, при наличии достаточного числа стрелков, выставлением сторожевого охранения. Такие стрельбища не требуют на свое оборудование никаких затрат, но возлагают на руководителя стрельбой громадную ответственность за могущие произойти несчастные случаи.

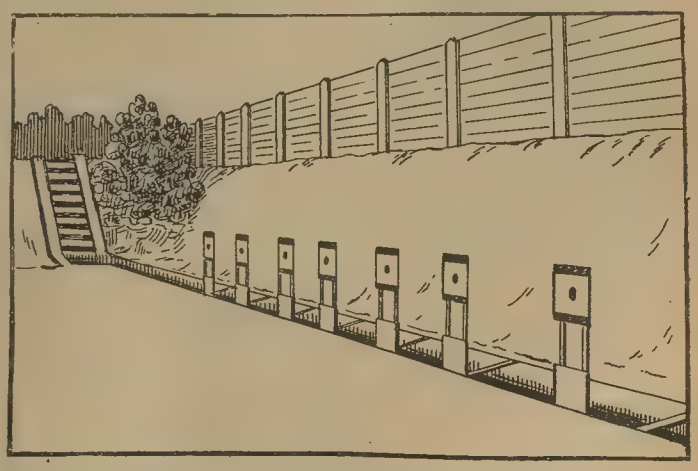
Устройство линии огня в такого рода открытых тирах весьма просто. Линия мишеней оборудуется так же, как это будет описано ниже для тиров городского типа.

Открытый простейший тир должен быть оборудован вспомогательными приборами для прицеливания и проверки правильности стрельбы, которые уже упомянуты при описании комнатного тира. Здесь можно только еще рекомендовать в качестве подручного самодеятельного прицельного станка—станок системы Лычака. Он представляет собою две крестовины, перекрещенные стоймя на длинные концы. Пара стоящих рядом крестовин соединяется наверху мешками, слабо набитыми опилками или песком. На этот мешок кладется ружье.

Для стрельбы лежа, с колена и сидя можно рекомендовать простой станок, принятый для обучения в американской армии. Он представляет собою ящик без дна и крышки сколоченный из дюймовых досок. Вверху на досках вырезаются пазы, которые обиваются сукном для укладки ружья. Ружье укладывается таким образом, чтобы спусковая скоба оставалась свободной.

При стрельбе сидя или с колена этот станок устанавливается на табурете. Станок могут заменить мешки с песком или дерн, уложенный в столбики нужной высоты.

Открытый тир городского типа помимо удовлетворения всем требованиям, пред'являемым к тирам, вообще, имеет еще более строгие требования, которые отражаются как на устройстве самого тира, так и на его стоимости. Тир в городе представляет собою более или менее солидную постройку. Так же, как и в предыдущем случае, умелое использование всех благоприятных условий места значительно удешевляет стоимость постройки. Длина тира 20—25 мтр. Лучшим местом для устройства тира будет то, где две каменных стены сходятся под прямым углом. Параллельно к одной из этих стен, в расстоянии 4 мтр. от нее построить забор, высотой около 3 мтр., в который упирается тир узким концом, настлать вал песку (вниз можно насыпать мусор), укрепив этот вал бревенчатым забором, высотою в 1 мтр. Забор этот делается в расстоянии около 2 мтр. от стены. На этом заборе вешаются мишени. Отмерив от забора 20 мтр. и определив таким образом



Линия мишеней и перехватывающий вал. Щель под мишенями допускает указку и смену мишеней во время стрельбы.

линию огня, построить на этой линии перегородку с окошками для стрелков. Самый узкий тир будет иметь в перегородке 2 окошка и 1 дверь. Окошки на высоте 1 мтр. Левое окошко снабжается откидным помостом для стрельбы лежа. Из двери можно стрелять с колена и сидя, а из правого окошка—стоя. Если позволяет место, то тир можно делать шире с 3, 4 и 5 окошками. Линия огня (перегородка с окошками) отделяется от остального помещения тира барьером в 1 мтр. высотой. Под остальным помещением мы понимаем (домик, павильон) размером не менее 25 квадр. мтр. Желательно иметь такое помещение по-просторнее—до 40 квадр. мтр Здесь желательно иметь уборную и обязательно небольшую, хотя бы в 2 квадр. мтр., отдельную запирающуюся на ключ комнатку с столом и шкапом для канцелярии и хранения оружия и принадлежностей к нему. В общей комнате надо поставить большой простой стол и скамьи вдоль всех стен. Нечего и говорить о том, что прежде всего нужно думать о безопасности. Для этого и выбирается место, где сходятся 2 глухих кирпичных стены. Третья стена может быть построена из досок, но поддерживающие их вертикальные бревна должны быть расположены так, чтобы перехватывать случайно направленные в бок пули. Лучше делать забор двойной, если можно позволить такой расход. Бревенчатые траверсы должны быть устроены и над тиром, чтобы перехватывать пули, пущенные вверх. Таких траверсов для тира в 20 мтр. должно быть не менее двух. Траверсы состоят из 2 бревен (по крайней мере), положенных одно на другое и обшитых досками. Одним словом, тир должен быть устроен так, чтобы при всем желании с линии огня нельзя было выпустить пулю на вольный воздух. Всякая пуля должна встретить на своем пути или бревно, или песок. Правильно пущенные пули должны расплющиваться о железные доски для мишеней, прибитые к забору у песочного вала. Если тир сбоку освещается солнцем, то освещенную стену нужно выкрасить на всем протяжении тира и на высоте не менее 3 мтр. в синевато-серую краску. Над песочным валом делается навес, немного выступающий за линию мишеней, для перехватывания рикошетов. Такой же навес, шириной около 1 мтр., делается на линии огня над окошками для защиты глаз стрелка от солнца и оружия от дождя. Над этим навесом вся стена (перегородка), до крыши домика (который делается значительно выше тира), должна состоять из рам со стеклами.

Конечно, не обязательно устраивать тир точно по указанному образцу. Все зависит от средств устроителей и условий места. В крайнем случае, можно просто укреплять мишени на любую стену, наколотив на нее несколько рядов досок и прибив на них железную доску. Можно ограничиться длиной тира в 10, 12, 13 мтр. Начинать стрелять даже лучше с 4, 5 мтр., и постоянно увеличивать дистанцию. В таких упрощенных тирах все оборудование заключается в доске для мишеней и в столике для винтовок и патронов. Столик ставится на линии огня. Желательно, чтобы этот столик отделялся если не барьером, то хотя бы шнурком от зрителей. У стола может находиться только один стрелок с руководителем.

Оружие. В тирах указанного устройства и размера (до 20 мтр. можно стрелять только из малокалиберных винтовок, пистолетов и револьверов, калибра 6 миллиметров и из военных винтовок с приборами для дробинок или с особыми патронами с уменьшенными зарядами. Все малокалиберные винтовки годятся. Хуже прочих Монтекристо (6 милл.) Много лучше их винтовки Сколэр, Франсэа, Франкот с боскетными патронами. Неизмеримо выше винтовки под американский патрон 22 калибра (Винчестер и др.) Хороши патроны калибра „шорт" (короткий), „лонг" (длинный). Лучшие—„лонг-райфль". „Экстра-лонг"—совершенно не нужны. Лучшие из этих патронов снаряжены полудымным порохом „лесмок", но годятся и патроны с черным порохом. Патроны с бездымным порохом нежелательны в видах сбережения оружия. В Америке лучшими патронами 22 калибра считаются патроны Питерса, затем И. М. С. и Винчестера. Пистолеты годятся всех систем под патрон бокового огня, начиная с Монтекристо. Лучше бьют боскетные патроны, а еще лучше американские 22 калибра. Лучшим пистолетом для малокалиберной стрельбы считается пистолет Смит и Вессон 22 калибра, дающий прекрасные результаты даже на 50 мтр. Под патрон 22 калибра есть и револьвер Смит и Вессон с барабаном о 7 патронах.

Только из таких револьверов может быть допущена стрельба в тирах указанного типа. Устроители должны стараться достать винтовки с безукоризненными боем. Стрельба из оружия, дающего разброс пуль, совершенно обезкураживает начинающего стрелка. Ошибки винтовки он приписывает себе и решает, что из него никогда не выйдет стрелка. А между тем, всякого нормального человека можно сделать хорошим стрелком. Для этого только нужно пробудить в нем любовь к стрелковому спорту.

Мишени для малокалиберных винтовок. Для стрельбы из малокалиберных винтовок годятся всякие мишени с черным кружком в центре и со счетом на очки, т.-е. при непременном условии, чтобы цифра, обозначающая максимум очков, стояла в центре мишени. Мишени со счетом на квадраты, т.-е такие, где в центре находится О (нуль), бесповоротно отменены во всем мире. Для начинающих можно взять любую мишень, хотя нет смысла для малых дистанций брать слишком большие мишени. Это невыгодно. Черный кружок не должен быть больше 5—6 см. Для серьезной тренировки и состязаний может быть принята французская мишень с черным кружком в 3—4 сан. в диаметре.

Открытие площадки у московских пищевиков

Наверху налево: участники праздника готовятся к метаниям.

Направо: финиш одного из женских забегов.

Внизу: физкульт-инсценировка.

А. ИТТИН

НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ I ПРОФСОЮЗНОГО СОВЕЩАНИЯ ВЦСПС ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

(31 августа—2 сентября с/г)

Это первое совещание безусловно можно считать крупнейшим событием в деле строительства профсоюзной физкультуры. Три дня деловой работы, детальнейшее обсуждение вопросов (не были купированы прения ни по одному вопросу, несмотря на запись в прения до 20 человек на доклад), обмен опытом — крупнейший вклад в это сравнительно новое, но очень актуальное для профсоюзов дело, как физкультура.

Состав участников говорит за то, что собрались люди авторитетные и в профдвижении и в физкультуре. Среди 35 делегатов с мест, не считая представителей ЦК и ВЦСПС, мы имеем 18 человек с физкультурным стажем, 27 работников ГСПС, 10 членов президиумов ГСПС и правлений губотделов.

В повестке дня стояли вопросы: 1. Доклад мест (Ленинград, Москва, Украина, Урал, Баку и ЦБФК ЖД. II. Организационные вопросы союзной физкультуры (тов. Сенюшкин). III. Итоги летней физкультурной работы и задачи на зиму 1925/26 гг. (т. Иттин). IV. О пользе и вреде отдельных видов физкультуры (т. Семашко). V. Физическая культура, как средство борьбы с профессиональными вредностями (проф. Ненюков). VI. О стрелковом спорте (тов. С. С. Каменев).

В первом пункте повестки дня совещание внесло некоторые изменения — была допущена информация Сибири, отсутствовал доклад ЦБФК. ЖД, и как содоклад весьма слабому докладчику от ВУЦСПС был допущен доклад Одессы, значительно сгладивший впечатление.

По докладам с мест можно сказать одно, что видна огромнейшая работа, масса инициативы, подчас изобретательности, но все это еще только строится и пока, к сожалению, почти не учитывается. Очень часто докладчики не могли привести основных цифр и данных. Из наиболее молодых совпрофов в области физкультуры нужно считать Уралпрофсовет, который только-только начинает работу, но у которого уже имеются очень хорошие предпосылки.

Наиболее живыми и интересными были последующие доклады.

По организационным вопросам нужно считать очень крупными моментами, помимо категорического подтверждения всех раньше принятых решений о союзном руководстве своими кружками, вопросы, касающиеся спорт-снабжения, секционных занятий, пересмотра устава кружка физкультуры, оттенение роли РЛКСМ, создание кадра инструкторов-организаторов, устройство союзных совещаний и соревнований и их регулирование.

В самом деле, мы уже имеем и партийное подтверждение правильности взятого курса на руководство своими организациями профсоюзами, и поэтому здесь не было никаких возражений, а наоборот, все представители с мест только в таком духе и высказывались.

Зато вопрос спортснабжения вызвал живой обмен мнений. Нами неоднократно высказывались соображения, что уже теперь не только не нужно снабжение за клубный счет физкультурников обувью, трусами, майками и т. п, но это даже вредно отзывается не только на бюджете клуба, но и в воспитательном отношении на самих физкультурниках. Совещание подтвердило необходимость перехода на самоснабжение физкультурников, конечно, при условии оказания им со стороны союзных органов содействия и кредита. Точно также решено допустить при необходимости самообложение кружковцев для покупки необходимого инвентаря для кружка, но здесь правления клубов должны следить за тем, чтобы это не вылилось в хронические поборы с участников.

Очень важным является решение совещания строить дальше работу по секционному принципу, при чем сделаны и соответствующие организационные выводы: каждая секция имеет своего старосту или старостат, а из представителей последних составляется бюро, или правление или старостат единого кружка физкультуры, которые и руководят всем физкультурным делом в клубе, под общим руководством правления клуба. Это решение, конечно, приводит нас к пересмотру положения и устава кружка физкультуры. Этим уже и занялось ВЦСПС.

Совещание резко подчеркнуло роль комсомола, в юношеской секции, в физкультуре и необходимость еще теснее увязать эту работу.

Вынесено также постановление о введении института инструкторов-организаторов при всех имеющих возможность организациях, начиная от ЦК и кончая губотделами.

Опыт 1 совещания целиком подтвердил насущность таких совещаний по союзам, поэтому решено безоговорочно развернуть работу в этом направлении. Кроме того, решено повести работу в направлении союзных соревнований. Очень ценным является здесь решение о недопущении выступлений и соревнований союзных кружков без согласования с соответствующими межсоюзными организациями. Это важно именно потому, что в определенные дни и месяцы может быть назначено столько соревнований одновременно, что они будут явно мешать друг другу и раздроблять внимание интересующихся рабочих масс.

Кроме этого, по организационным вопросам был затронут ряд более мелких моментов. Тезисы в целом были утверждены и на основе их принята резолюция.

В докладе „об итогах лета и задачах на зиму 1925/26 гг." ясно выявилось увеличение числа занимающихся и, что очень важно, прирост участников взрослых. Это должно быть об'яснено, помимо общего культурного под'ема масс, также и правильным подходом к взрослым, путем секционных занятий и т. д.

Совещание очень внимательно отнеслось к намечающимся нездоровым явлениям в нашей физкультработе — подтасовка команд, подсиживание, гастролерство и антагонизм — все это заставило совещание резко подчеркнуть важность и насущность физкультурной этики.

Как один из итогов лета, нужно считать резкое усиление работы в тех местах, где имелись для этого достаточные условия, т.-е. созданы площадки, станции и т. п. Это и послужило основанием для принятия важнейшего решения по созданию, при первой возможности, союзами своих площадок.

Как мы уже говорили, с одной стороны потребность в руководителях огромна, а с другой мы имеем и тягу определенных групп физкультурников, которых тянет к усовершенствованию, к повышению „производительности в физкультуре". Таким образом, мы подошли вплотную к необходимости создания в кружках физкультуры секций, а в них и определенных групп самоусовершенствования. Первое время это будет очень и очень трудно из-за отсутствия опытного руководства, но еще один год, и тогда мы смело сможем выйти из трудного положения.

Как логическое следствие всего нашего курса на коллектив и его успехи, а также на дачу возможности удовлетворять любому члену союза свои запросы в физкультуре, решено было регламентировать положение инструкторов в смысле права их на выступления в соревнованиях. До сих пор

инструктор рассматривался, как определенная величина, то ли он „профессионал", то ли нет. Но ему не давалось почти возможности выступать со своим коллективом, в котором он работает и состоит членом. Это превращало его в казенного учителя, торопящегося отработать свой урок и бежать дальше. Часто при такой работе инструктор даже не успевает заняться собственной тренировкой. Для изжития таких ненормальностей решено впредь, для увязки всего актива кружка (инструктора, пом. инструктора и т. п.) со всей массой физкультурников кружка, в котором они ведут занятия и состоят членом, дать право инструкторам выступать на соревнованиях на равных основаниях с остальными кружковцами (конечно, соблюдая определенную разрядность). Это во всех отношениях крайне ценное решение совещания—оно сгладит антагонизм, искуственно раздувавшийся против спецов (см. решение ЦКРКП (б) и заставит их самих тесней сойтись с кружком. Инструктор, зная, что предстоит соревнование коллектива, от которого он выступает, приложит все силы, чтобы вытренировать тщательно не только себя и одного, другого, но и всех участников. Кроме того, выступление на соревнованиях отличных стилистов послужит прекрасным наглядным методом обучения.

Переходя непосредственно к зиме, совещание еще раз резко подчеркнуло необходимость перенесения, по возможности, работы на свежий воздух, использовывая коньки, лыжи, буера, снежки, хоккей и т. п. Решено развернуть широко экскурсии и вылазки. Надо полагать, что это привьется целиком и полностью и даст отличные результаты В то же время, учитывая тягу некоторых клубных работников к бесконечному использованию физкультткружка для выступлений на эстраде, совещание категорически высказалось против превращения кружков физкультуры в артистическую „профессиональную" труппу.

Было обращено внимание также и на то, что места мало уделяют внимания прессе, имея богатейший опыт, выдвигая очень часто интересные формы и методы. Поэтому, совещание посчитало необходимым широко развернуть в союзной и физкультурной прессе информацию и освещение вопросов союзной физкультуры и своевременное выдвижение и освещение дискуссионных вопросов. Совещание очень внимательно отнеслось и к необходимости проводить учет физкультурных достижений по союзной линии.

Совещание постановило после I профсоюзного праздника физкультуры СССР, учтя его опыт, приступить к подготовке II праздника в 1926 году и наметило проведение зимних первенств на вторую половину февраля 1926 года.

Надо полагать, что это последнее начинание удастся не хуже первого праздника.

Еще одно, не менее важное решение было принято по тому же докладу—это стимулирование частного строительства и приобретение более громоздкого и дорогого инвентаря. Дело в том, что увеличение интереса масс к велосипедному и водному спорту огромно, но скудность наших союзных средств не позволяет приобретать их для общественного пользования в достаточном количестве. Поэтому, имея некоторый пример в жилищно-строительной кооперации, решено всемерно поощрять со стороны союзов групповое строительство и приобретений пловучих домов, лодок гребных, парусных и моторных, мотоциклов, велосипедов и т. п. Это позволит развернуть уже к будущему году необыкновенно широко все дело обновления и увеличения спорт-инвентаря в союзах. В основу принятой резолюции были положены тезисы докладчика.

С огромным интересом совещание заслушало доклады тт. Семашко, Каменева и Ненюкова.

Совещание, одобрив тезисы доклада т. Семашко (см. „Известия Физ. Культуры" № 17), подчеркнуло, что „без врачебного контроля нет советской физкультуры". Оно указало также органам здравоохранения на усиление антропометрических кабинетов и т. п., а также обратило внимание ВСФК „на принятие энергичных мероприятий для удешевления качества антропометрических приборов."

По докладу тов. Каменева „о стрелковом спорте" совещание выявило огромный интерес к этому вопросу со стороны широчайших масс. Докладчика буквально забросали вопросами и записками по вопросам: снабжение огне-

Достижения наших профсоюзников

Несмотря на свою молодость, союзная физкультура уже может похвалиться недурной техникой. На прилагаемых снимках засняты участники праздника московских Губотделов 29—30 августа. Налево: прыжок в вышину с./р. (совработники). Обращает на себя внимание хороший стиль прыжка (тело лежит совершенно горизонтально над планкой) Направо: Прыжок в длину с./р. для женщин. Момент полета вскоре после толчка от планки. Правильное положение рук, отличный наклон корпуса. Левая нога еще не подтянута. *Фот. П. Романов.*

припасами, оружием, руководствами, инструкциями по строительству тиров и т. п. Предложение докладчика о стрельбе из мелкокалиберных винтовок нашло живейший отклик у совещания. Основными моментами резолюции по докладу были: усиление, создание и развитие стрелковых секций при союзных кружках физкультуры, создание тиров, приобретение имущества, связь с военными организациями, широкая агитация. Совещание выбросило лозунг на 1925—26 г.: „Каждый член союза владеет винтовкой", „больше сверхметких стрелков (снайперов) для Красной армии".

На основании принятой резолюции КО ВЦСПС должен будет дать специальные указания.

По докладу тов. Ненюкова также были приняты очень важные решения, могущие послужить крепким фундаментом для дела применения физкультуры, как крупнейшего профилактического фактора в деле борьбы с профвредностями В основу резолюции по этому докладу также единогласно были приняты тезисы докладчика.

Основными моментами доклада явились: а) обязательное введение физкультуры в школах фабзавуча; б) целесообразное применение физкультуры в существующих физкружках и в) практическая связь физкультуры с производством. Решено также, что необходимо, аналогично центру, создать с участием профорганизаций при СФК на местах, комиссии по изучению профвредностей в свете применения физкультуры, как профилактического фактора.

Помимо изложенного, было затронуто еще много хотя и мелких, но очень важных вопросов.

В заключение можно сказать одно, что совещание приняло такие важные и своевременные решения, что они смело смогут быть в течение ближайшего года путеводным маяком союзной физкультуры.

А. ПАНОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И КОМСОМОЛЬСКИЙ АКТИВ

Центральные комитеты РКП (б) и РЛКСМ за последнее время принимают ряд мер к сохранению физического здоровья комсомольского и, в особенности, пионерского актива. Одной из форм борьбы за сохранение и улучшение здоровья комсомольского и пионерского актива служит проведенная внутри комсомола и пионеров кампания разгрузки актива. Наиболее подорвавшим здоровье ребятам дают отпуск, с предоставлением мест в южных и местных санаториях, в домах отдыха и т. д. Эти меры вызваны катастрофическим положением здоровья комсомольского и пионерского актива, в большинстве своем пережившего годы гражданской войны и военного коммунизма, годы недостаточного питания, отсутствия нормального жилища, санитарных и гигиеничных условий, безусловно оставивши большой отпечаток на их здоровье.

Практическая работа актива в настоящее время далеко не способствует сохранению физических сил. Если внимательно присмотреться к жизни и практической работе комсомольского и пионерского актива, то можно констатировать ряд ненормальностей и небрежностей в отношении сохранения физических сил. Во-первых, каждый активист берет на себя десятки комсомольских и пионерских обязанностей, бегает с утра до позднего вечера с заседания на заседание, которые происходят преимущественно в закрытых комнатах, пропитанных табачным дымом, от которого происходят усиленные головные боли у заседателей. Отсюда слабое усвоение обсуждающихся вопросов и почти полная неспособность к чтению серьезных книг и газетных статей. А это отражается на практической работе актива в общественных организациях.

Свободное время активистов очень ограничено и, в большинстве своем, используется на посещения театров, кинематографов, а зачастую пивных, игру на биллиарде, бесцельное хождение по пыльным улицам. Несмотря на необходимую материальную обеспеченность, в среде актива наблюдается халатное отношение к чистоте и гигиеничности своих квартир во время вечерней работы и сна и совершенное отсутствие нормального питания; наши активисты зачастую едят один раз в сутки и то в погоне за трамваем, чтобы не опоздать на заседания. Имеет ряд ненормальностей и половая жизнь нашего актива. Все это, взятое вместе, разрушающе действует на здоровье актива.

Вопрос о сохранении и оздоровлении физических сил комсомольского и пионерского актива поставлен своевременно, и к нему должно быть привлечено общественное мнение как всех партийных, комсомольских и профсоюзных организаций, так и самого актива.

Физическая культура, могущая сослужить большую службу в деле физического оздоровления комсомольского и пионерского актива, почти совершенно не использована. Активисты совершенно упускают из виду это массовое средство укрепления их здоровья. В бытовой жизни нашего актива физическая культура, за редкими исключениями, не применяется.

Среди 50.000 рабоче-крестянской молодежи, занимающейся в кружках Спартака, почти совершенно отсутствует комсомольский и пионерский актив, кроме частичного участия в качестве зрителей спортивных выступлений. Все это происходит в большинстве не по незнанию, а благодаря халатному отношению к своему здоровью. Нередко наши активисты хвастают, что у них катар, туберкулез легких, малокровие, переутомление, расстроена нервная система и т. д. и т. п. Но мало от кого услышишь о принятых мерах самолечения и оздоровления.

Потребности в физическом оздоровлении актива настолько возросли и с каждым днем возрастают, что одними санаторными мерами и домами отдыха ограничиваться нельзя. Надо добиться, чтобы каждый активист полюбил чистый воздух, солнце и воду и максимально использовал их для укрепления своего здоровья. Далее, проведение в жизнь элементарных требований санитарии и гигиены во многом предохранит здоровье нашего актива; чистый воздух в рабочем помещении, в залах заседаний и своем жилище, нормальный сон и питание увеличивают продуктивность исполняемой работы. Свободное от работы время должно быть использовано для занятий спортом, прогулками за город, катаньем на лодках, купанием, принятием солнечных ванн и т. д. Кроме того, активу необходимо следить за периодической физкультурной прессой, которая окажет большую помощь в правильном применении физкультуры для своего здоровья и введет в курс физкультурной жизни.

За последнее время в работе кружков и руководящих органах физкультуры наблюдают ряд уклонов от пролетарской идеологии и организационно-политической слабости этих органов.

В большинстве случаев это происходит от слабого знакомства с этой работой комсомольского актива, которому зачастую приходится слушать беспартийных инструкторов. Комсомольский же актив в кружках физкультуры весьма слаб и отрывается от общей комсомольской работы, отчего страдает комсомольская работа в кружках физкультуры. Поэтому, вовлечение комсомольского актива в физкультуру имеет две основные цели—с одной стороны укрепить свое здоровье, предохранив его от профессиональных и бытовых заболеваний, и с другой—организационно-политическое укрепление организационных и руководящих форм физической культуры путем максимального влияния комсомола на массы занимающейся рабоче-крестьянской молодежи.

Наша партия и комсомол нуждаются не только в умственно подготовленной, но и физически здоровой смене. Чем физически сильнее будет наш актив, тем продуктивнее будет его практическая работа в комсомоле. Чем свежее его перегруженная голова, тем яснее его мышление. Каждый активист, начиная от цеховой ячейки и кончая центральными органами, должен уделить должное внимание своему здоровью, помня, что это нужно не только ему лично, но и для всей организации в целом.

НАШ ФОТО-ГЛАЗ

Соревнования на первенство московских губ'отделов по атлетике и играм

Соревнования московских профсоюзов на первенство губ'отделов, имеющие целью подвести итоги летней работы в кружках физкультуры, привлекли к участию 18 губ'отделов по легкой атлетике и 16—по спортиграм. В легкой атлетике участников было 90 мужчин и 85 женщин; в футболе—176 мужчин; в баскетболе 80 мужчин и 80 женщин и по городкам 300 человек. В легко-атлетических соревнованиях и в спортиграх победителями вышли текстильщики. Помещенные здесь фотографии приводят моменты как межсоюзного праздника губотделов, так и праздников, проведенных по отдельным союзам (фотог. 3 и 9.) 1—Один из мужских забегов на 100 м. 2—Прыжок в высоту (мужск.). 3—Парад на празднике открытия площадки профсоюза строителей. 4 — Передача эстафеты командой печатниц. 5—Общая группа текстильщиков, вышедших победителями в первенстве МГСПС. 6—Общий парад участников на празднике МГСПС. 7—Старт женского забега на 60 м. 8—Прыжок в высоту (женск.). 9—Смена на этапе в мужской эстафете. 10—Общие вольные движения на празднике текстильщиков на „Красной Пресне".

В. ЯКОВЛЕВ

ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ I и II СТУПЕНИ

Работа по физической культуре в школах не должна ограничиваться лишь применением физических упражнений на педагогических уроках. Физкультурная деятельность преподавателя должна выразиться также и в целом ряде мероприятий гигиенического и санитарно-просветительного характера, без которых лозунг „физкультура в быт учащихся" останется пустыми словами.

Попробуем, на основании данных опыта, наметить вкратце основные пункты практической работы по физкультуре со школьниками I и II ступени во внеурочное время.

Физкультурно-просветительная работа, вообще, представляет обширное поле деятельности для преподавателя. В первую очередь следует отметить организацию доступных пониманию каждого школьника бесед на темы по санитарии, общественной и личной гигиене, по вопросу о „физкультуре 24 часа в сутки" и т. д. Беседы эти рекомендуется проводить массовые, собирая сразу же несколько групп в специально назначенное время (вместо одного 45 минутного урока).

Войдя в контакт с преподавателем рисования, можно вовлечь ребят в работу по рисованию плакатов с соответствующими лозунгами; плакаты развешиваются на видных местах в залах и классах. Преподавателю пения можно дать несколько физкультурных песенок, частушек — ребята научатся их петь, будут петь их охотно и дома, и тут-то лишний раз песенка сыграет агит-физкультурную роль в семье учащегося.

План МОНО на 1924—25 г. предусматривал проведение физических упражнений с ребятами после каждого урока самими педагогами, занимающимися в группах. Но это начинание пока плохо прививается в школах, педагоги в массе почему-то боятся проводить эту меру в жизнь; может быть, им кажется еще странным показать ребятам два-три упражнения непосредственно после урока. А ведь здесь достаточно сказать несколько слов о гигиене труда, и все станет ясным и понятным для детей.

Несколько устроенных физкультработником или врачом бесед-массовок, конечно, недостаточно для получения ребятами всех необходимых сведений по оздоровлению быта школьника.

Чтобы восполнить этот пробел, преподаватель физкультуры должен указать школьному совету о желательности обратить внимание ребят в связи с проработкой комплексных тем на вопросы, касающиеся санитарно-гигиенической стороны быта. Здесь ребята могут почерпнуть нелишние им гигиенические сведения для своего домашнего обихода и жизни в школьной обстановке.

В стенных школьных газетах следует завести „отдел физкультуры", куда ребята пишут о всем, что их интересует, задают вопросы и получают в этой же газете ответы в форме коротеньких и понятных статеек. При наличии средств в школе полезно обзавестись физкультурной библиотечкой. Отделом физкультуры в стенгазете и библиотекой заведуют обычно сразу несколько ребят и девчат, выбранных своими товарищами, из наиболее проявивших себя в общей школьной работе физкультурников.

Имея постоянную связь с врачом, физкультработник получит представление о том, сколько и кто из ребят школы освобожден от физ. упражнений и на какое время.

Конечно, трудно к этому вопросу подходить индивидуально при настоящих условиях работы в школе. Достаточно будет составить себе общую картину данной группы и выбирать соответствующие большинству физупражнения. Нужно настаивать на проведении хотя бы самой элементарной антропометрии. Почти во всех школах имеются десятичные весы; неисправные починить—стоит пустяки; своими средствами можно соорудить и ростомер.

При соприкосновении с санкомами преподаватель физкультуры указывает ребятам, что члены санкомов групп должны являться по существу и активистами физкультурниками, которые должны проводить физкультурные требования в быт школы. Через санкомиссии проводится в жизнь ряд мер: члены санкома в группе напоминают ребятам, например, о ношении туфель на уроки физкультуры, следят за чистотой помещения и самих ребят и т. д.

Видную роль в работе преподавателя занимает также организация летних экскурсий, зимой — лыжных вылазок или просто прогулок за город с играми.

Особое значение приобретают занятия с ребятами старших групп второй ступени, кружкового типа, ведущиеся помимо нормальных уроков и параллельно им. Здесь есть возможность ближе узнать занимающихся ребят, подойти к каждому из них индивидуально (в кружке 15—20 чел., а не 40) и дать возможность желающим из ребят совершенствоваться в интересующих их спортивных упражнениях.

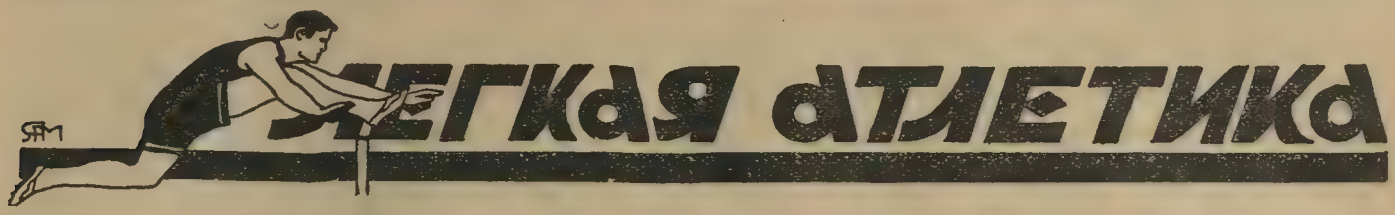
В кружковой же работе сосредоточена бывает и показательная часть (физкульт-инсценировки, газета и др.), не нарушая, таким образом, проводящихся в обычном порядке уроков „натаскиванием" ребят для выступлений.

О выступлениях же в свою очередь можно сказать, что они в настоящее время в большинстве случаев уже не представляют собою только набивших оскомину „вольных движений" и „пирамидок". Та масса, для которой все это делалось, теперь с'агитирована. Физкультура уже завоевала ее внимание. Сейчас выступления имеют задачей более глубоко выяснить цель и значение физкультуры и дать наглядные указания, как же применять эту самую физкультуру в жизни.

Как нельзя более кстати следует считать выступления — инсценировки, устраиваемые в роде таких, например: „как надо работать, есть, отдыхать, спать физкультурно". Подобные выступления подготовляются исподволь: на уроках пения разучат песенки-частушки, рисуют соответствующие плакаты под руководством рисовальщика (на первый раз, а потом и сами навострятся), а затем (здесь я говорю о кружковой работе), ребята сообща с физкультурником сами подготовляют и инсценируют задуманную ранее тему выступления, беря для этого знакомый материал из пройденных физупражнений, а частью вкрапляя в нужные места драматические элементы.

Начинающему инструктору не следует забывать одну из чрезвычайно важных сторон его деятельности — по охране здоровья школьников, которая должна также найти себе широкое применение. Не секрет, например, что зачастую ребята в классах не умеют правильно сидеть и к тому же сидят за партами, неприспособленными к их росту. Об этом должен подумать физкультработник и не только подумать, но и постараться устранить подобные ненормальности. Понаблюдать за освещением в классах также иногда не мешает. Раз-другой следует напомнить членам санкомиссии об открывании окон в перерывах между уроками.

Нужно раз навсегда запомнить, что преподаватель физкультуры больше, чем кто-либо другой, должен „брать все мелочи на прицел" во всем, что касается санитарно-гигиенического состояния своей школы и что может отразиться на молодых организмах школьников.



Б. Ф-т

ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ВСТРЕЧЕ С ФИННАМИ

(К международным соревнованиям в Ленинграде)

О поездке окончательно узнаем только в день от'езда. На вокзале приходится ожидать отправления свыше двух часов. Несмотря на это, настроение у нас, от'езжающих московских легко-атлетов, приподнятое: в перспективе — встреча с финнами, лучшими мировыми рабочими легко-атлетами, блеснувшими своими победами и результатами на недавно закончившейся международной рабочей олимпиаде во Франкфурте на Майне. У всех желание посмотреть финскую технику и померяться силами в равных условиях.

Прекрасное настроение в Ленинграде подкрепляется сообщением о приезде всех легко-атлетических финских светил, как-то: Корпи, Этолен, Иокела, Борг, Вирта, Ботгас и др., имеющих результаты, близкие к мировым буржуазным. Желание скорее увидеть особенности техники, послужившей к достижению таких высоких результатов, запечатлеть их в своей памяти и затем передать их сначала московской молодежи, занимающейся физкультурой, а затем и распространить по всему СССР—еще сильнее одолевает нас.

До соревнований остается, против нашего ожидания, еще 2 дня, так как по техническим соображениям их перенесли с субботы на понедельник. Прекрасный прием, оказанный нам Ленинградским ГСФК, дает нам возможность хорошо отдохнуть.

Блестящий выигрыш наших футболистов подливает еще масла в огонь и, не желая, с одной стороны, ударить лицом в грязь, как перед Ленинградом, так и перед финскими товарищами, с другой, имея уже почти одинаковые с финнами условия, в смысле режима последних дней, мы сосредоточиваем все наше внимание и энергию ко дню встречи.

К началу соревнований вместительные трибуны стадиона имени Ленина заполняются почти целиком публикой, заинтересованной международной встречей. Посетив только два дня подряд футбольные матчи, она отправляется в третий, будничний день посмотреть и легкую атлетику, сильно игнорируемую москвичами, вероятно, еще непонимающими ее пользы и не увлеченными еще ее спортивным интересом. Соревнования начинаются в точно назначенное время. Программа большая, времени до сумерок только $2^1/_2$ часа; это заставляет сократить запись до минимума; в каждом номере допускается участие не более, как по 2 человека от каждого из городов (Москвы Ленинграда и Финляндии). Выставляются лучшие наличные силы.

Высокий класс и спокойствие финнов бросаются сразу же в глаза, когда при старте на 100 мтр. оба финских участника остаются в своих ямках, в то время, как все остальные вырывают раньше команды. Дается вторичная команда. Со старта впереди идут Бирзин, немного сзади Этолен, который на половине дистанции выходит вперед, а Бирзин на 70 м. выпускает

Финские рабочие спортсмены в Ленинграде

Налево: Корпи толкает ядро.—Очень твердо стоит на правой ноге и энергично работает левой ногой, высоко поднимая ее согнутой и отводя назад для того, чтобы затем резко выбросить вперед и тем вовлечь в общую работу корпус. Посредине: старт бега на 1500 мтр. (слева направо—Опитц, Ботгас и Борг). Направо: спринтер Этолен. *Фот. К. Ждановский.*

вперед еще Демина и Вирту. Успех Демина, прошедшего в великолепное время 11,3 с. и оставившего позади себя выдающегося финского спринтера Вирта, надо об'яснить высоким под'емом настроения, бывшего у всех нас в этот день. Пришедший первым победитель Франкфуртской олимпиады на 100 м. Этолен обладает четкостью правильных движений и большим, особенно на финише, шагом.

Многоборец Финляндии Корпи сразу же поражает всех своим результатом в толкании ядра за 13 метров. Великолепно сложенная, выше среднего роста, фигура с замечательной, еще невиданной нами техникой толчка, выражающейся в быстром и хорошо продуманном последовательном гармонировании всех движений, позволяют ему делать такие хорошие толчки. Этому же Корпи, занявшему с результатом 179 см. первое место в прыжках в высоту на Франкфуртской олимпиаде, здесь, вероятно, благодаря мягкому грунту, немного не повезло, и он смог лишь удержаться на 4 месте, уступив первое своему соотечественнику Этолену, прыгнувшему 175 см., а также ленинградцу Цыганкову и москвичу Фомилианту.

Характерной особенностью прыжков обоих финнов являются: короткий в 5—6 шагов прямой разбег при энергичных последних двух шагах; прыгают оба, как большинство лучших теперешних прыгунов, калифорнийским стилем (Хоррейн); момент полета над планкой путем прогиба, видимо, недостаточно еще ими усвоен, но зато они широко пользуются рывком ног и легкостью полета.

Следующий номер программы оказался полным нашим триумфом, где мы в классической спринтерской эстафете 4×100 пришли на 1 метр впереди сильной финской команды, побив все прежние бывшие русские и союзные достижения.

Тут, конечно, громадную роль сыграло наше желание доказать финнам на этих соревнованиях, что мы могли бы смело конкурировать с ними на прошедшей Франкфурской олимпиаде, доступ на которую нам был воспрещен желтым Люцернским Спортинтерном; это желание, подкрепленное общим нашим под'емом и великолепным состоянием, принесло нам победу, восторженно встреченную тысячами ленинградцев. Первые три этапа мы имели явное преимущество перед финскими бегунами и лишь на последнем, благодаря отдавшему свои силы на индивидуальном беге в 100 мтр. Демину, мы потеряли выигранные ранее 5-6 метров. Этот бег прекрасно показал нам, какое громадное значение имеет окружающая обстановка, благоприятный режим, создавшийся для нас в дни пребывания в Ленинграде и почти всегда сопутствующий за границей легко-атлетов при больших соревнованиях.

Не имевший себе главного конкурента, в лице находившегося в то время в Москве на первенстве Красной армии нашего лучшего копьеметателя Решетникова, финн Корпи легко занял первое место, побив на 3 метра свой франкфуртский результат. В последнее время, как известно, Решетников делает броски за 60 мтр. и в Ленинграде он мог бы выйти победителем

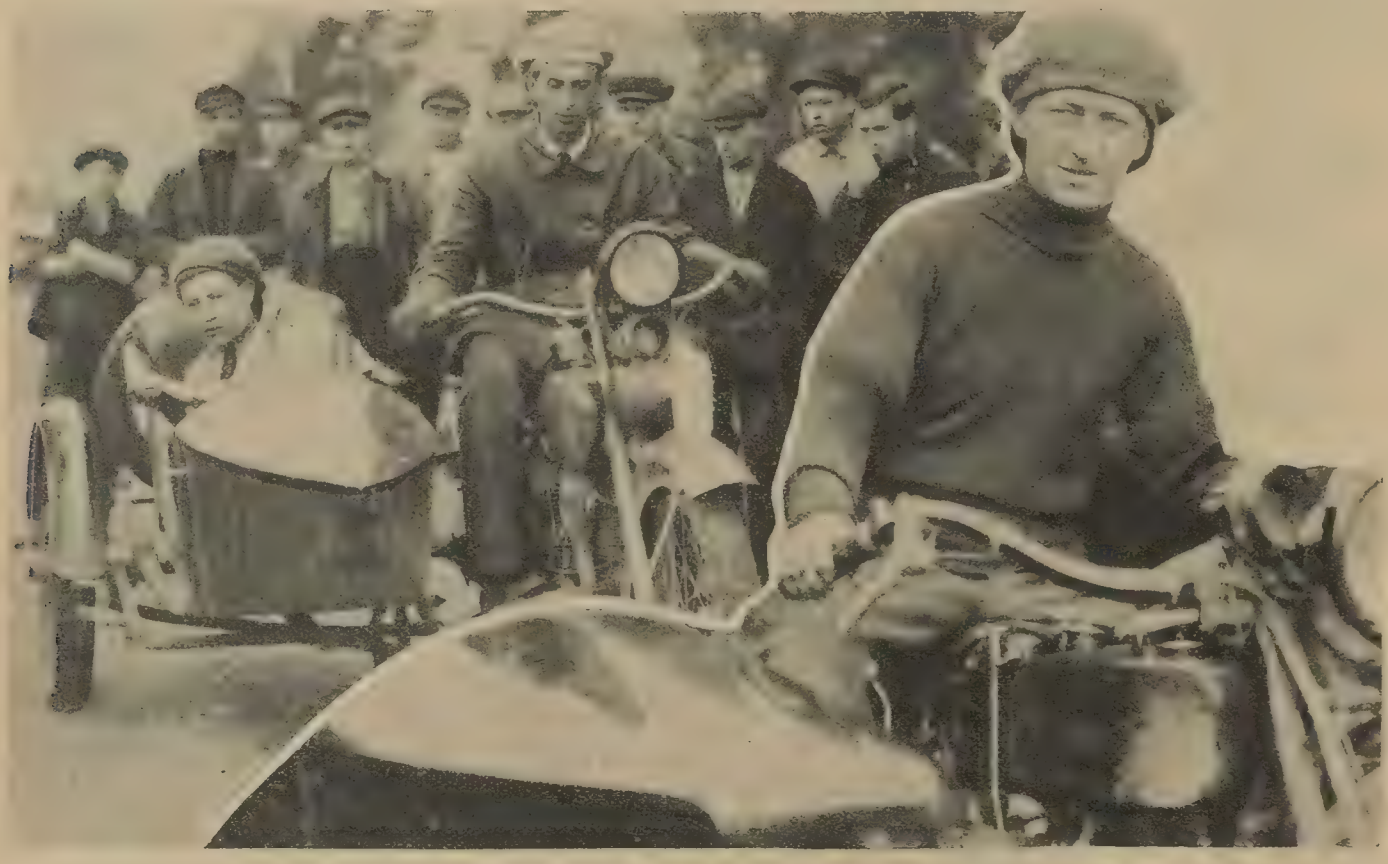
В отношении техники метания, нового для нас, Корпи ничего не показал, но поучительны, даже для Решетникова, гармонизация разбега с маховыми движениями руки, чего не хватает последнему.

В беге на 1500 мтр. оба финна, один победитель средних дистанций во Франкфурте — Борг, другой — Ботгас легко прошли дистанцию, во время которой они вели между собой переговоры, кому вести бег, и попеременно чередуясь. Бежавший с ними наш лучший средневик, москвич Опитц, обладающий сильным спуртом, отдал все свои силы на предложенный финнами

ВСЕСОЮЗНЫЙ АВТО-МОТО ПРОБЕГ

Километровая гонка для мотоциклов, закончивших пробег, в Москве. В глубине: т. Дюмулен (русский) на „Харлее" берет старт. На переднем плане победитель гонки т. Марков (Ленинград) на Индиане.

Фот. Г. Иосса



Наверху: французские гонщики по прибытии в Москву с главным гонщиком фирмы „Жилетт" Дюмуленом (слева направо: Кребс, Сексе и Дюмулен). Внизу: гонщики на шоссе в сопровождении московского мотоциклиста Дмитриева (крайний левый).

Прибытие в Москву французских мотоциклистов для участия во Всесоюзном авто-мото пробеге

Фот. Г. Иосса.

сильный темп с самого начала и в конце дистанции нисколько не уменьшил получившегося просвета. Оба финна обладают прекрасным стилем бега, выражающимся в спокойном длинном шаге и постановке ноги на всю ступню в противоположность нашему—на носок; высоком держании рук и в довольно таки энергичной их работе; весь бег ведут с ускорением: первый круг медленее последующих.

Упавшие, вероятно, духом финны, после проигрыша эстафеты, в прыжках в длину первое место уступили москвичу Г омову, которому, кстати сказать, вероятно, наоборот, воодушевленному нашими удачами, все три прыжка удалось сделать за 6 метров. При прыжках финны сильно подгибают ноги и затем распрямляя их, выбрасывают вперед. Оба участника также первенствовали во Франкфурте.

400 м., конечно, совершенно шутя, выиграл известный нам по прошлому году Вирта, идущий эту дистанцию меньше 50 сек., не имея конкуренции и сдерживая свой бег на второй половине дистанции, он все время старался вывести на второе место Этолена, что ему и удалось уже почти у самой ленточки, при обходе шедшего от самого старта вторым москвича Громова.

Прекрасным завершением демонстрации высокой финской легко-атлетической технике был бег на 10.000 мтр., где опять-таки победитель стайерских дистанций на Франкфуртской олимпиаде Иокела, прекрасно усвоивший почти доподлинно стиль финского феномена Нурми, легко прошел дистанцию в 32 м. 34 сек. отбросив хорошо прошедшего ленинградца Гусева на 1½ круга (700 м.). По пути время Иокела при 5000 м. было 16 м 04 сек.

У Иокела также длинный шаг при небольшом росте, но коренастой, широкой фигуре; руки держит также высоко, вероятно, для облегчения дыхания; при окончании дистанции делает сильный спринтерский 100 метровый финиш.

Стадион, на котором впервые происходили легко-атлетические соревнования, обещает быть по своим размерам (дорожка длиною 439 м.) и качеству грунта одним из лучших в Союзе, но пока еще весь грунт мягок, что особенно сказалось при прыжках в высоту. Состоявшаяся встреча спортсменов двух соседних народов послужит, безусловно, большим толчком в деле их сближения и об'единения, в конце-концов, в единый рабочий Спортивный Союз, с каждым годом все увеличивающий свои ряды и возглавляемый Красным Спортинтерном.

Приветствуя инициаторов этой встречи, оставившей много технически полезного, остается пожелать повторения подобных ей как можно чаще.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Обзор летнего сезона по футболу

С. Т.

Нынешний 1925 год, в отличие от двух предыдущих, не был отмечен единым Всесоюзным праздником физкультуры; не состоялось также и первенство СССР по футболу. Таким образом, в центре тяжести всего сезона лежали с одной стороны—встречи наших физкультурников с рабочими организациями Запада, и с другой—внутренние, междугородные игры.

Прежде всего—о связи с зарубежными товарищами. В чем она выразилась за последнее время? Нынешний сезон начался поездкой наших футболистов в Турцию, что оказалось хорошим почином. Еще в июне месяце сборная команда Ленинграда блестящее выполнила командировку в Финляндию, дружеские спортивные встречи с которой можно считать уже вошедшими в традицию. Поездка советских физкультурников на Франкфуртскую олимпиаду, правда, не состоялась, по независящим от нас причинам, но кто от этого больше потерял, сомнений быть не может. Горячие симпатии широких рабочих масс Запада, с особенной силой проявившиеся во время поездки украинских футболистов в Германию, могут быть тому порукой.

Большой успех имели гостившие в Ленинграде победители Франкфурта—финны (впечатления о легко-атлетическом соревновании см. в настоящем №). Имея подавляющее преимущество в легкой атлетике, финские товарищи намного принуждены были уступить в футболе, проиграв (и с большим счетом 0:7) третий год подряд удачно составленной команде СССР. Последнее наше выступление на международном поприще—это поездка футбольной команды Харькова, прошлогоднего победителя первенства СССР, в Германию для матчей с тамошними рабочими спортивными организациями. Украинские физкультурники имели повсюду восторженную встречу и прекрасный прием, выступлениям их придается большое политическое значение. Спортивная сторона поездки также на высоте—украинские и немецкие товарищи—рабочие на футбольном поле оказались достойными противниками друг другу. Первая игра закончилась победой (3:1) хозяев- Дрезденского рабочего спортклуба, чемпиона Германского союза. 6 сентября харьковцы взяли реванш 1:0, предварительно, кроме того, выиграв 4:0 у команды Хемница. В заключении харьковцы одержали еще 2 победы—выиграли у сборной рабочей команды Берлина 3:0 и сборной всего Германского Союза 4:1

Неменьший интерес, чем выступления международного характера, для каждого физкультурника представляют и наши различные внутренние, как местного, так и общереспубликанского значения междугородные встречи.

И здесь попрежнему стоит пока на первом плане футбол, являющийся, бесспорно, притягательным центром всех праздников физкультуры. Плохо ли, хорошо ли, но об этом наглядно свидетельствуют добрых три четверти всех заметок провинциальных газет, посвященных физкультуре. Отрадно лишь отметить, что увлечение футболом входит постепенно в нормальное русло, и параллельно начинают культивироваться все с большим и большим успехом и завоевывать симпатии масс, (а это самое важное)—баскетбол, хандбол, теннис. Что же касается агитации за физкультуру, то в этом отношении футбол вероятно еще долго останется на правах доминирующего средства. Количественно ряды увлеченных этой игрой все более растут. Об этом лишний раз может свидетельствовать цифра около 15000 зрителей, присутствовавших на матче Москва—Ленинград 30-го августа. Вообще, гастроли иногородних футболистов, судя по вниманию, им оказываемому хотя бы на столпцах местной прессы, играют в физкультурной жизни мест весьма существен. роль.

Не останавливаясь на бесчисленном множестве товарищеских матчей, выделим лишь наиболее существенные.

Гвоздем сезона были игры между сборными командами Москвы и Ленинграда. Первая из них закончилась в ничью, со счетом 2:2. Команды оказались равными по силам, и упорная борьба не показала перевеса ни с чьей стороны. Составы: Москва—Соколов, Блинков и Пчеликов, Пахомов, Ратов и Никишин, Старостин, Артемьев, Исаков, Канунников и Холин; Ленинград—Полежаев, Гостев и Ежов, Филиппов, Батырев и Гуськов, Родионов, Бутусов, Соколов, Антипов и Егоров. Москвичи как-то наладили между собой в защите, ленинградцы были слабы передовой линией, в особенности на краях, хотя в общем попрежнему отличались сплоченностью команды, в основе своей имеющей ядро всех тех же старых, опытных игроков.

Реваншная игра состоялась в Ленинграде и окончилось полной победой Москвы, игравшей на этот раз блестяще; состав москвичей на этот раз был усилен в защите Рущинским, Лапшиным, и Селиным. Ленинградцы выступили без Гостева и Соколова, но в общем, что называется, проиграли начистоту. Очень хорошо работало в этот день нападение Москвы, добившееся результата 3:1 в свою пользу.

Интересно, что 31 августа, т.-е. на другой день после „ничьей" в двух первых сборных, 1 команда Ленинграда проиграла 2 московской сборной, составленной почти сплошь из молодых игроков. А всего интереснее, что та самая Москва 1, которая разбила 20 сентября ленинградцев, проигрывает 21 числа... их же 2 сборной! Этот факт наводит

Городки у московских печатников

Игра в городки—один из лучших методов вовлечения в физкультуру взрослых рабочих *Фот. П. Романов.*

Налево—игра в пушбол на Международном Красном Стадионе на Ленинских горах. Направо—игра в мяч у печатниц во время экскурсии.

на размышления. Минувшее лето принесло, вообще, не мало футбольных неожиданностей. Стоит только вспомнить поражение Москвы Одессой (1:3) и проигрыш последней в свою очередь Твери (0:1), крупную победу Ленинграда над прошлогодними победителями харьковцами (5:1), проигрыш Одессы Николаеву (2:3) и т. д. Все это доказывает с несомненной ясностью, во-первых, наличие значительного повышения класса футбольной провинции, а во-вторых, лишний раз подтверждает необходимость немедленного пересмотра состава столичных команд, в целях коренного их „омоложения".

Что касается приблизительного распределения городов по силам, то тут, не говоря, конечно, о Москве, Ленинграде, Харькове, Одессе, необходимо выделить, как представляющие уже известную футбольную величину, Николаев, Тверь, Казань, Саратов, Сталино, Таганрог, Батум, Тифлис и Ростов.

Из наиболее выдающихся событий последних недель отметим большую показательную поездку, предпринятую московским кружком РКИМА на Урал и в Сибирь, с футбольной и баскетбольной командой. В Омске москвичи сыграли в футбол 5:0 в свою пользу и выиграли также женской баскетбольной командой 16:3. По дороге футбольная команда „ркимовцев" обыграла сборную Урала 3:0, Мотовилиху 3:1 и сыграла в ничью 1:1 с Пермью, баскетболистки РКИМА побили Мотовилиху 60:3 и сборную Перми 36:21. На обратном пути москвичи имели два матча в Свердловске с местной сборной; один из них выиграли 3:1 и второй проиграли 2:1. Результаты поездки следует считать удачными во всех отношениях, так как, хотя команда РКИМА не является особенно сильной для Москвы, но все же для провинции ее выступления могли принести громадную пользу.

Ряд матчей в РСФСР и в частности в Москве провела направлявшаяся в Германию сборная команда Закавказья, заметно прогрессирующая за последнее время. Если первая игра команды ЗСФСР с московским „Динамо" окончилась неудачно, то последующие матчи со сборной Москвой, (4:3), Иваново-Вознесенском (7:1) и командой МСФК (2:1) принесли закавказцам несколько почетных побед.

Помимо выступлений закавказской „сборной" самостоятельно проделала большое „турне," главным образом по городам юга, футбольная команда Тифлиса, игры которой, впрочем, нельзя считать особо успешными. Проигрыш Краснодару (1:6) свидетельствует о том, что выделение лучших игроков в команду ЗСФСР заметно отражается на городской сборной.

Интересно отметить, что футбольные матчи по всему югу стали настолько обычным явлением, что в Сталинграде, например, не так давно встретились целых четыре иногородних команды. Помимо игры Сталинград—Тифлис, состоялись следующие встречи: Сталинград — Новороссийск 2:0, Тифлис—Новороссийск 1:0. Оживленным футбольным центром является также и Ростов, успевший принять за сезон не мало иногородних гостей, в том числе и из Москвы. С большим успехом прошли выступления на юге команды ОППВ, выигравшей у Ростова (4:0), Таганрога (2:0), Краснодара (5:0) и сыгравшей ничью со сборной Сев. Кавк. Края (1:1).

Наконец, чрезвычайный интерес имела областная Дальневосточная спартакиада в Хабаровске, привлекшая к участию 5 городов (помимо Хабаровска,—Чита Харбин, Благовещенск и Владивосток). Центральное место на спартакиаде занимали на ряду с легкой атлетикой футбол.

Футбольные матчи дали следующие результаты: Благовещенск—Чита 3:1 Харбин—Хабаровск 4:2 Благовещенск—Харбин 4:2, Чита—Хабаровск 1:0, Чита—Харбин 3:0, Чита—Благовещенск 2:0. Общее первенство по футболу досталось Чите.

ПРАВИЛА ИГРЫ В РУЧНОЙ МЯЧ

(Окончание, см. № 16).

27. **Спорный мяч.** Если вследствие какой-либо причины игра прерывается без того, что мяч перейдет боковую или лицевую границы или попадет в „площадь ворот", дается „спорный мяч".

Судья бросает мяч на том месте, где игра была прервана, вертикально вверх между двумя игроками из противоположных команд.

Игроки должны стоять друг против друга, заложив одну руку за спину. Бросают мяч кверху между ними на такую высоту, что они не могут достать его прыгая. Когда мяч достигнет наивысшей точки своего полета, судья дает свисток, после которого игроки стараются взять мяч, не снимая одной руки со спины до момента первого прикосновения к мячу. Если мяч коснется земли, не будучи тронут одним из них, судья должен повторить спорный бросок. Только после прикосновения одного из них к мячу, остальные игроки получают право играть им.

В случаях предполагаемого нарушения правил, мяч остается в игре до решения судьи.

28. **Судья.** В каждой игре должен быть судья, который следит за исполнением правил и решает все спорные вопросы; его решения, касающиеся фактов игры, окончательны в отношении результата игры. Судья учитывает время и составляет отчет об игре.

В случаях некорректного поведения со стороны какого-либо игрока, судья делает провинившемуся предостережение, при повторении проступка или совершении какого-либо другого проступка, а также в случае грубого поведения—и вовсе без предупреждения судья имеет право удалить провинившегося с поля, о чем должен потом заявить надлежащей руководящий организации.

Судья может продолжить время игры, если было потеряно время из-за не-

счастного случая или по другой причине; он может прервать или прекратить игру, когда считает это необходимым,—в случае наступления темноты, вмешательства зрителей в игру и, вообще, когда это покажется ему нужным; но о всех случаях, когда игра была таким образом прекращена, он должен заявить соответствующей руководящей организации, которая высказывается окончательно. Судья дает „свободный бросок" во всех случаях, когда поведение игрока покажется ему опасным или способным сделаться опасным, но недостаточно неправильным для принятия более строгих мер. Власть судьи распространяется и на все время, когда игра временно прервана и когда мяч находится вне игры.

Раз'яснения. Упорное нарушение каких-либо правил игры должно считаться некорректным поведением в смысле этого правила.

Всякие поступки в отношении судьи, совершенные вне поля игры, должны рассматриваться, как будто они были совершены на поле.

Грубые и невежливые выражения по адресу судьи считаются грубым поведением в смысле этого параграфа.

Судьи приглашаются энергично бороться с вызывающим поведением игроков.

Без разрешения судьи никто, кроме игроков и судей на чертах, не должен находиться на поле во время игры.

Дело судьи смотреть за тем, чтобы все „свободные" броски производились согласно правил.

Игрок, пострадавший во время игры, должен быть немедленно перенесен за ближайшую боковую или лицевую линию, игра же должна продолжаться после подачи первой помощи, или если пострадавший сдан на попечение врача.

„Судья на линии" может обращать внимание главного судьи на те нарушения правил, которые по его твердому убеждению ускользнули от судьи, в таком случае главный судья должен совещаться с судьей на линии, особенно, если последний нейтрален.

Указания судьям. Судья решает все вопросы во время игры, „судьи на линии" помогают ему в этом, но всецело подчинены ему.

В отношении грубой игры судье предоставлены все полномочия. Когда он найдет, что игра какого-либо игрока только еще может сделаться опасной. он может остановить игру и дать „свободный удар", делая при этом провинившемуся игроку предупреждение; если игрок вторично будет замечен в том же, он удаляет его с поля. Тоже делается и в случае неспортивной игры, в случае грубого поведения по отношению к игрокам или к судье, предварительного предупреждения здесь не требуется.

Во всяком случае удаления с поля судья должен доводить до сведения надлежащей организации.

Судья должен избегать следующего: 1) споров и раздоров с игроками или представителями кружков на поле; 2) споров и раздоров с ними же и с представителями печати вне поля; 3) касаться рукой игрока, которому делается предупреждение, или делать по его адресу какие-либо жесты.

Судье следует перед началом игры и в перерывах сверять свои часы с часами одного из „судей на линии". Очень ценно, если судья будет записывать число забитых мячей, время начала игры и т. д.

Судья должен очень осторожно прибавлять время за временные остановки.

Судья должен давать свисток для окончания игры или для перерыва в тот именно момент, когда наступило время, безразлично в каком бы положении ни находилась игра.

„Штрафной бросок" — единственный случай, когда игра может быть по усмотрению судьи продолжена сверх 90 минут.

Указания кружкам. В том случае, если публика начинает шуметь по адресу судьи, обратить внимание на то, чтобы обеспечить его во время игры и по окончании ее. Следовало бы не допускать на поле зрителей, уже известных своим некорректным поведением по адресу судьи. Необходимо на всех полях вывешивать об'явления, что всякий зритель, оскорбляющий судью, будет удален с поля.

Протестовать против решений судьи может только кружок в письменной форме в тех случаях, когда можно восстановить спорный случай. Например, нельзя протестовать, если судья назначил „свободный" удар за грубое поведение, потому что вопрос о грубости предоставлен усмотрению судьи. Нельзя протестовать, если судья признал мяч вбитым. Но можно протестовать, если судья дал „свободный" удар, потому что перед тем, как произвести „удар от ворот" хотя бы и после свистка, игрок тронул мяч рукой. Это была бы ошибка судьи, которую можно восстановить.

Охраняйте, в случае надобности, судью при уходе его с поля игры.

Следует в каждом клубе иметь запасный свисток с сильным и резким звуком.

Всякие разговоры игроков с судьей не должны иметь места на поле. Игрокам следует помнить, что судья играет самую неблагодарную роль, поэтому они должны особенно ценить его работу и менее всего видеть в нем об'ект для оскорблений.

Игрокам следует всегда становиться в защиту судьи, когда этого потребуют обстоятельства.

29. **Судьи на линиях.** В каждой игре должно быть четверо судей на линиях. Их обязанность, подчиняясь решениям судьи, решать: когда мяч выбыл из игры, которой команде следует дать право на вбрасывание мяча с боковой черты, „с угла", кто вошел в площадь или ворота, или находится во „вне игры", и помогать судье вести игру в соответствии с правилами. В случае излишнего вмешательства в игру и неподобающего образа действия судьи на линии, главный судья имеет право удалить такового с поля игры и назначить ему заместителя.

Раз'яснения. Желательно, чтобы в играх назначались нейтральные судьи на линиях. Судья может спрашивать мнение нейтральных судей на линиях относительно того, перешел ли мяч линию ворот. Исключенный игрок не может быть судьей или судьей на линии. Судья на линии может обращать внимание главного судьи на те нарушения правил, которые, по его твердому убеждению, ускользнули от судьи, в таком случае главный судья должен совещаться с судьей на черте—особенно, если последний нейтрален.

Указания судьям. Судья на линии должен отчетливо поднимать флаг, как только мяч вводится в игру, и назвать команду, которая имеет право вбросить мяч с „боковой" линии или ударить его „от ворот" или с „угла". Он также должен обращать внимание судьи на грубую игру и нетоварищеское поведение игроков и должен, на запрос судьи, давать свое мнение по вопросам, которые судье кажутся спорными. Если судья на линии заметил нарушение правил, которое ускользнуло от судьи, он должен сообщить ему об этом. Судья имеет право удалить с поля судью за неуместное вмешательство или неподходящее поведение и найти ему заместителя. К этому следует прибегать лишь в исключительных случаях, т. к. предупреждения бывает достаточно.

Указания кружкам. Игроки должны обращать внимание только на свисток судьи, а не на флаг судьи на линии, помня, что судья не обязан считаться с мнением судьи на линии, если он видел иначе.

30. **Мяч в игре.** В случае предполагаемого нарушения правил игры, мяч остается в игре до решения судьи.

Указания судьям. Мяч остается в игре до свистка. но свисток должен быть дан своевременно.

Судья может в сомнительных случаях сказать игрокам: „продолжайте". Вообще, судья никогда не должен устраивать ловушку игрокам, т.-е. стараться поймать их на незнании ими правил.

Указания кружкам. И здесь игроки должны считаться только со свистком судьи, а не с фактом. За то пока свисток не раздался, игрок может продолжать игру без рассуждений.

Из обширного арсенала спортивных игр надо выбирать не наиболее популярные, а те, которые дают лучшее физическое развитие

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Я. ТАНАЛЬСКИЙ и Н. ТЕСТЕЛЕЦ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЗБЕКСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Когда мы говорим о физкультуре в Узбекистане и средней Азии вообще, нам приходится каждый раз делать обязательную оговорку в том смысле, что из всех окраин республик СССР здесь все резко разнится от остальных мест Союза. Метод работы и приемы организации носят здесь исключительный характер, накладывая особый след, как на структуру СФК, так и на содержание работ их кружков.

Местное коренное население требует от советов осторожного и умелого подхода, особенно в отношении втягивания в кружки мусульманских девушек. Местные СФК являются чаще „комиссиями содействия физкультуре", чем руководящими органами. Вместе с тем, штаты работников (в центре 4, в областях по одному), конечно, далеко недостаточны, в силу чего мудрено создать благоприятные условия для работы. Население кишлаков на 100% неграмотно не только физкультурно, но и в отношении понятий самой элементарной гигиены и санитарии. Кишлачный быт почти недоступен влиянию физкультурных идей, отсутствие-же руководителей из мусульман ставит эту работу в особенно тяжелые условия. Вопрос вовлечения женщин в физкультуру до сих пор занимает больше теоретическое положение, ибо вековые предрассудки шариата и кабальные условия быта парализуют всякое участие женщин в этой работе. Отсутствие же женщин—узбечек, как руководителей, отодвигает разрешение этой задачи далеко назад.

Одеть кишлачных ребят в трусики и майки, о, это уже очень много!..

Шариат запрещает мусульманину оголять свое тело даже до колена, вот тут думай, тут и агитируй!..

Правда, туземная молодежь, та, которая посмелее и активнее, порывает с этой традицией; весело и радостно подставляет солнцу и воздуху свое тело, но это или городские ребята, воспитаники местных учебных заведений, или немногие смельчаки из кишлаков, подвергающиеся за это всяческим преследованиям со стороны местных стариков, духовенства и пр.

Научная сторона призвана сыграть здесь главную роль, т. к. программы и положения признанные везде достаточно научно обоснованными, здесь должны быть подвергнуты самому тщательному пересмотру. Местные условия: температура, доходящая до 65%; вопиющая, исключительно среднеазиатская пыль; медленный темп жизни узбека—все вместе взятое рушит крепость и незыблемость научных данных центра России.

Есть о чем подумать, что переработать.

И, наконец, сама терминология спорта и физкультуры порой чужда и непонятна местному населению и требует какого-нибудь приближения к понятиям местных узбекских физкружков. Весьма характерно то, что само слово „физкультура" на узбекский язык непереводимо.

Вот вкратце те об'ективные условия, в которых строится физкультура в Узбекской Республике среди коренного населения. Выявив их, мы перейдем теперь к общему обзору деятельности физкультурных органов Узбекистана.

СФК Узбекистана

организован постановлением правительства 28 декабря 1924 года в составе представителей тех же ведомств и организаций, что и в РСФСР, включая представителя союза „Кошчи" (малоземельных и безземельных дехан). Штаты ВСФК не велики, всего три человека, среди которых и распределена работа. Одной из главных задач, которую поставил себе ВСФК—это организационное закрепление местных советов и оформление кружков по линии ведомств и организаций. Популяризация понятий физкультуры для широкого проникновения их в кишлачное население, вовлечение узбекской молодежи в кружки—были основной заботой Высшего Совета, и нужно сказать, что эта работа дала ощутительные результаты, особенно в провинции. Вопрос статистики сдвинут тоже с мертвой точки, переведены на местные языки формы отчетностей, учетные карточки, и теперь можно представить себе картину физкультурного движения в республике. В апреле месяце текущего года удалось провести Всеузбекское совещание зам. председателей областных советов, на котором решались вопросы бюджета, снабжения инвентарем и создания кадра руководителей узбеков. Влияние комсомола велико; два представителя КСМ в высшем совете фактически возглавляют и руководят всей работой. Профсоюзное влияние еще очень слабо и выражается чаще в посылке представителя на заседания Совета. Ряд ведомств только сейчас осознал необходимость участия в общей увязке физкультдеятельности. Сейчас на очереди созыв совещания низовых организаций СФК и председателей учтехкомов, на обязанности которого будет лежать пересмотр всех материалов и положений применительно к местным условиям. От степени успешности разрешения этой задачи будет зависеть в основном успешность дальнейшей работы среди коренного населения.

В распоряжении ВСФК есть недавно построенный стадион, являющийся пожалуй, единственным в Ср. Азии, но он крайне необорудован и не представляет той ценности, какую мог бы иметь. Задачей самого Совета и заинтересованных органов является поднятие его на должную высоту и сохранения, как крупного физкультурного центра.

Группа советских физкультурников в Харбине.

Ташкентский Обл СФК

немногим старше своего руководителя,—ВСФК Уз., находится в центре Ср. Азии, и является самым мощным из всех. Он занимает выгодное положение еще и тем, что находящийся у него под боком Гос. университет дает ему руководительские силы, работающие в большинстве своем безплатно. Очень интенсивно работают секции СФК, особенно секция игр, на долю которой приходится большая работа, принимая во внимание очень продолжительное лето и сильно развитые игры: футбол, баскетбол, гандбол. Ташкентский ОСФК об'единяет по области 3.500 физкультурников, из них до 600 узбек, организованных в старогородский районный совет. В этом году удалось успешно провести календарные междуклубные соревнования и принять у себя целый ряд иногородних команд. В Мирзачульском уезде (б. Голодная Степь) работа только-только начинается. Скверно обстоит дело с инструкторами, 95% которых не могут считаться удовлетворяющими своим требованиям из за отсутствия какой бы то ни было научно теоретической выучки. Научный контроль также поставлен из рук вон плохо. Антропометрические кабинеты знакомы больше по названию, чем по существу.

Сильно бросается в глаза отсутствие в кружках взрослых рабочих и взрослых членов профсоюзов. Существующий Узбекский институт занимается физкультурой, которая выражается в ежедневной гимнастике, включенной в общий учебный план.

(Окончание следует).

В. ФАНДЕЕВ

ВО ВЛАДИКАВКАЗЕ

Окружной Совет физкультуры работает меньше года лишь после разделения б. Горской Республики. Работы—непочатый край. Молодежь рвется к физкультуре... но нет средств: смета СФК утверждена на 1925 г. в сумме 1250 р. Сравните средства, отпущенные каким-нибудь московским, даже малочисленным профсоюзом и средствами Владикавк. СФК, и тогда будет ясно, что с ними можно сделать. Начатая было постройка стадиона прекратилась. СФК обратился в Крайместком с просьбой внести постройку стадиона в общую смету, но последний предложил надеятся на местный бюджет.

«В учебных заведениях у нас физкультура проведена на 80%», сказал мне старый инструктор. Во всех школах I-и II ступени физкультура входит в учебный план и ею занимаются 7236 школьников" В. Вуз'ах (С. Х. Институте и в Педагогическом) имеются лишь кружки физкультуры, хотя не мешало бы физкультуру ввести в учебный план Педагогического Института.

Всех физкультурников по городу (без школьников) более 1200 чел. Разрабатывается программа занятий по ф. к. для пионеров. Отсутствие средств заставляет концентрировать работу. Оргнизовано 4 районных площадки, к которым прикреплены кружки: железнодорожников, металлистов, школьные, Центральный клуб им. Ленина и др. Последний клуб самый большой. „Он об'единяет около 600 человек (из них 200 девушек) рабочих, служащих и учащихся. В нем работает 5 инструкторов. Имеются секции: баскетбольная, футбольная, легко-атлетическая, теннисная и мото-вело-спорта. Последняя секция работает успешно. В ней состоят более 60 велосипедистов и 10 мотористов. Недавно физкультурникам передан пруд в парке, и предполагается организация плавательной секции. Футбольного поля нет, поэтому наблюдается большое увлечение баскетболом, в который начали играть лишь месяца два назад.

Группа горских физкультурников, награжденных призом РВС СКВО. Среди участников—балкарцы (1—3, 6—8 и 14) и кабардинцы (4, 5, 9—11, 13 и 15). Под № 12—области. инструктор Кабардино-Балкарской области.

В середине осени намечается эстафетный бег Владикавказ-Тифлис. Все это расстояние около 220 клм. будет разделено на 25 этапов. Непосредственно за бегунами будет на автомобиле ехать врач для оказания медицинской помощи в пути и для контроля - велосипедисты. Предполагается устройство международных матчей в футбол: Владикавказ-Грозный. Клубами и СФК выписываются 5 экз. газеты „Красный спорт", 4 экз. журнала „Изв. Ф. К." и 1 экз. „Вестник Ф. К".

Для более планомерной работы организован об'единенный техком СФК Владикавказа и Автономных областей: Осетии и Ингушетии. Одной из работ этого техкома будет изучение национальных игр горцев.

Инструктора указывали на то, что физкультурная литература очень медленно и в малом количестве до них доходит; в городских магазинах литература, как только она приходит, сейчас же разбирается ими. Один из них отметил, что хорошо бы устроить краткосрочные курсы для них в центре, на которых можно было-бы пройти все новейшия достижения в физкультуре. „По книжке прочитать хорошо, а на практике еще лучше"— пояснил он.

В Москве каждый физкультурник стремится загореть—снимает рубашку и сидит на солнце, а в воскресенье на экскурсиях и ходит без рубашки, и всеми мерами желая приобрести здоровый загар настоящего „физкультурника. Здесь же можно увидеть мало загорелых тел. На мой вопрос об этой разнице, инструктор об яснил, что занятия по ф. к. происходят утром (с 6 ч.) когда солнце не сильно греет. Кроме того, в городе нет мест, где можно было бы лежать и загореть: итти же за город далеко; залезть на крышу невозможно: она так накалена, что можно сжечься. Солнце днем настолько сильно греет, что от него, наоборот, залезают под крышу, да закрывают ставни в окнах, даже на улицах небольшое движение, а публика там появляется, лишь когда спадет жара.

Я. ШЕСТОПЕРОВ

ПЕРВЕНСТВО МИРА ПО ВЕЛОСИПЕДУ

В текущем году мировое первенство разыгрывалось в Амстердаме с 16 по 23 августа. За эту неделю прошли соревнования по всем категориям, а таковых было четыре. Две для профессионалов и столько же для любителей. И те и другие розыгрывали спринтерское первенство на треке, а затем любители — дорожную гонку, профессионалы же первенство на 100 клм. на треке.

Излишне, конечно, прибавлять, что интерес заездов в подавляющей своей части концентрировался на гонках профессионалов. Здесь поклонники велосипедного спорта имели редкую возможность увидеть совместное выступление таких „крэков", которые обычно гастролируют в одиночку.

Из спринтеров встретились многократный чемпион мира, голландец Мескопс (только что до того вернувшийся из американского турнэ, прерванного им специально ради первенств), затем Кауфман, Леене, Дегрев, Шилль, Бейлей и Спирс. Все те же имена, которые неизменно фигурируют в розыгрыше мировых призов со времени окончания мировой войны. Лишь молодой французский спринтер Мишар,—прошлогодний победитель Парижской олимпиады в классе любителей, вносил некоторое разнообразие в эту плеяду. Остальные участники во главе со знаменитым некогда датчанином Еллегардом (теперь стариком), голландцем Ван Кемпеном, специалистом 6-дневных гонок, но никак не настоящим спринтером, в счет не шли.

Предварительные заезды, в которых пускалось по два участника, особой борьбы не дали и были соответственно выиграны Мишаром, Дегревом, Кауфманом, Шиллем, Ван Кемпеном, Ван Неком и Мескопсом. Перегонка же для пришедших вторыми закончилась победою англичанина Бейлея, побившего двух серьезных конкурентов в лице Спирса (Австрал.) и Леене (Голл.).

Живее пошло дело в четвертях финала, тут выиграли Кауфман у Бейлея, Мишар у Ван Нека (Голл.), Шилль у Ван Кемпена и Мескопс у Дегрева. Однако, первый настоящий сюрприз ждал зрителей лишь в первом полуфинале, где Шилль, выйдя на последнюю прямую вместе с Мескопсом, обогнал этого последнего на самом финише на $^1/_2$ колеса. Ожесточение борьбы сказалось и на времени. Последние 200 мтр. были пройдены в 13 сек. без десятых [1]).

Но еще лучше оказалось время в финалах и втором полуфинале. В последнем из них швейцарец Кауфман, сделав неожиданно бросок, оторвался от Мишара на несколько корпусов, сведенных последним на финише к расстоянию в $^1/_2$ колеса. Время—12, 6 сек.

Мишар и Мескопс, проиграв в полуфиналах, оспаривали вслед за тем право на третье место. Выиграл на $^1/_2$ корпуса Мишар, доказывая тем самым, что с колоссальным голландцем не все обстоит благополучно (время 12, 8 сек.).

Наконец, в финале на первое место, Кауфман побил француза Шилля.

Время финала 12, 6 сек.

[1]) Как известно, спринтерские заезды разыгрываются на 1000 мтр., но время учитывается лишь на последних двухстах. Дело в том, что идущий сзади гонщик всегда может воспользоваться передовым, как лидером, защищающим его от ветра, сберечь таким образом силы, а на финише легко выиграть. Поэтому-то и принято первые 400 — 800 мтр. идти „похоронным" темпом, только что не сваливаясь с машин, и делать бросок в конце, когда уже некогда засиживаться за спиной противника, а надо самому „рвать" вперед.

Спринтерские заезды любителей прошли с несколько худшей резвостью и с меньшим интересом, нежели у профессионалов, но все же весьма оживленно. Приводим перечень их результатов, начиная с полуфиналов.

Первый полуфинал: Мейер (Голланд.) бьет Оцмеллу (Герман). Время 13,4 сек.

Второй полуфинал: Мазейрак бьет легко Леене. Время 13, 4 сек.

Финал на I место: Мейер бьет Мазейрака на $^3/_4$ корп. Время 13 сек.

Финал на III место: Леене бьет Оцмеллу на $^1/_2$ колеса. Время то же.

В конечном результате Голландия, в лице Мейера, Мазейрака и Леене, заняла три первых места. Это, впрочем, не удивительно, если вспомнить, что Мейер в минувшем году был вторым за Мишаром (тогда еще любителем) на Парижской олимпиаде, а Мазейрак занял второе место за тем же Мишаром на первенстве мира 1923 года в Цюрихе.

Чтобы покончить со спринтерскими заездами, мы приводим в заключение некоторые сведения о первенствах мира на короткую дистанцию за весь послевоенный период.

Из первой половины таблицы (профессионалы) бросается в глаза подавляющее превосходство Мескопса над соперниками на протяжении добрых четырех лет. Тем большей неожиданностью, конечно, был его настоящий проигрыш. Об'яснить последний, повидимому, приходится чрезмерным увлечением гастролями в Америке и нерациональным (в связи с этим) треннингом, ибо физически Мескопс все тот же молодой еще и пышащий здоровьем колосс (в нем $6^1/_2$ пудов сухого „тренированного" веса и более 6 футов роста).

(Окончание следует).

Победители первенства мира на короткую дистанцию

Годы	Профессионалы			Любители		
1914—19	Не розыгрывалось					
1920	1. Спирс;	2. Кауфман;	3. Бейлей;	1. Пеетерс;	2. Жонсон;	3. Альпин;
1921	1. Мескопс;	2. Спирс;	3. Сержант;	1. Андерсен;	2. Кьелдсен;	3. Ганзен;
1922	1. он же;	2. он же;	3. Дегрев;	1. Жонсон;	2. Пеетерс	3. Ормстон;
1923	1. он же;	2. Пулен;	3. Кауфман;	1. Мишар;	2. Мазейрак;	3. Пеетерс;
1924	1. он же;	2. Кауфман;	3. Шилль;	1. Мишар;	2. Фоше;	3. Фэллер;
1925	1. Кауфман;	2. Шилль;	3. Мишар;	1. Мейер;	2. Мазейрак;	3. Леене.

БИБЛИОГРАФИЯ

Проф. В. В. Гориневский. Ремонт и закаливание организма. Изд. МГСПС „Труд и Книга" 1925 г. Стр. 173. ц. 75 к.

Книга проф. В. В. Гориневского выгодно отличается от выброшенных в последнее время на рынок популярных книг по физкультуре,—своим научным подходом и, вместе с тем, ясностью и простотой изложения.

„Такой книги рабочие и крестьяне ждут уже более пяти лет"... так начинает предисловие к этой книге т. Н. И. Подвойский и заканчивает его пожеланием новому труду проф. Гориневского самого широкого распространения.

К этому пожеланию присоединится каждый, ознакомившийся с книгой.

Автор задался благодарной целью—помочь самодеятельности широких масс в деле своего оздоровления путем самовоспитания и самообразования в области физической культуры.

С обычной для автора популярностью в книге излагаются основы физиологии и гигиены в активной, увлекательной ее форме, которую принято теперь называть — „Физкультура 24 часа в сутки". Работа, отдых, сон, питание и пр., все должно совершаться „физкультурно".

Книга достаточно подробно и обстоятельно знакомит с механикой работы живой человеческой машины, с изменениями в организме, происходящими под влиянием работы, с явлениями утомления и изнашивания организма и, наконец, с тем, как сам организм борется с вредными влияниями труда и быта, и как каждый должен помогать своему организму в этом саморемонте.

Дав общие указания по личной, общественной и профессиональной гигиене, автор останавливается на увеличении сопротивляемости организма путем систематических физических упражнений, разбирая их с точки зрения профилактики и коррекции.

Последнюю главу автор посвящает выяснению влияния солнца, воды и воздуха на организм и на использование этих целебных сил природы для закаливания.

Возбуждая в читателе интерес к своему организму, содействуя пониманию процессов, в нем совершающихся, развивая потребность в самооздоровлении, книжка Гориневского не мало поможет осуществлению лозунга советской медицины: „Оздоровление трудящихся—есть дело самих трудящихся".

Д-р Б. Ивановский.

С. Д. Смирнов „Как научиться плавать". Рабочее изд. Прибой", Ленинград, 1925 г. Сектор „Юный Пролетарий". Библ. „Спартак".

Автор пытается в конспективной и популярной форме дать теоретическое и практическое представление об основных отделах плавательного спорта. В общем и целом это автору удалось. Хороша оригинальная и выражающая движения ног терминология автора, примененная им к описанию способа „брасс на груди".

К сожалению, однако, брошюра страдает многими недочетами, могущими неопытного читателя ввести в заблуждение. Указать хотя бы на описание движений рук при способе „оверарм на боку", которое совершенно перепутано. Выполнить правильно этот способ по описанию невозможно. Не вносят ясности и рисунки. Не лучше обстоит дело и с описанием способа „треджен": дано описание движений для плавающего на левом боку, хотя в исходном положении указывается как раз обратное. Некоторые указания неприемлемы не только с технической, но и с гигиенической точки зрения. Таков совет пребывать в воде „до первого озноба". Далее, захват „особенно глубокого вдоха" перед нырянием и, наконец, особенно опасно указание автора на способ снимания рубашки в воде путем перекидывания ее в скатанном виде через голову спереди назад. Этим раздевающийся связывает себе руки за спиной, и из этого положения очень трудно освободиться. В отношении способов оживления тонувшего даются очень устарелые указания.

Не останавливаясь на более мелких промахах, следует признать современно неприемлемым помещение в брошюре, расчитывающей на широкое распространение (тираж 10.130 экз.), правил соревнований и правил игры в водное поло, не согласованных с соответствующими правилами ВСФК.

Л. Геркан.

Легко-атлетический спорт. Часть I. „Ходьба и бег". Составил П. Скалкин. Под ред. д-ра В. Кузьмина. Библиотека физкультуры „Новая Москва" 1925 г.

На отсутствие легко-атлетической литературы теперь жаловаться не приходится. 1925 год дал целую серию книг в этой области, включающей основные элементарные движения человека—ходьбу, бег, метания, прыжки. Именно в этих естественных движениях мы должны искать необходимую точку для изучения движений человеческого тела, а потому правильно поступил составитель, остановив внимание читателя на протяжении 103 страниц исключительно на ходьбе и беге.

И все же тема оказалась далеко не исчерпанной. Этому помешали, повидимому, популярное изложение (хотя и тяжеловатое в некоторых местах) и несколько спортсменский уклон. Много внимания уделяется описанию движений и тренировки, но мало—изучению правильных движений. Вообще, методика и, в частности, методика кружковой работы составителя мало интересует. Недостаточно подчеркнуто также значение коллективной тренировки.

Из отдельных недочетов надо отметить преувеличенную оценку ножных мышц. Составитель считает их даже „наиболее нам необходимыми" (стр. 5). Едва ли это так. Развитие мышц туловища куда важнее. Нельзя также согласиться с утверждением составителя, будто „техника бега определяется дистанцией его" (стр. 37). Изысканиями такого специалиста, как инженер А. Н. Шульц (Москва, а теперь Серпухов) давно доказано, что решающим моментом в технике является **скорость передвижения.** Неправильным мне кажется далее подход в отношении дозировки упражнений для женщин. Говоря о средних дистанциях, составитель считает, что женщине очень трудно бывает выдержать темп бега на 1000 мтр. „Повидимому, рассуждает дальше составитель,—необходимо хотя бы на первое время, пока у нас не будет точных данных, от этого бега для женщин отказаться". Но спрашивается—откуда же мы получим эти „более точные данные", если женщины откажутся от бега на эту дистанцию. Это значит уйти от вопроса, а не решить его.

Нельзя, наконец, согласиться с тем пренебрежительным отношением, которое обнаруживается у составителя в связи с оценкой „стипль-чеза" (стр. 96). В то время, когда новейшие системы перешли к точной нормировке (Эбер, Спартак, школы в Германии и Швейцарии, Красная армия), такое пренебрежение кажется по меньшей мере анахронизмом. В конечном итоге от руководителя зависит поставить эту нормировку так, чтобы исключить возможность „различных уловок и выступлений нетренированных лиц".

Из положительных качеств брошюры необходимо отметить всестороннюю и детальную оценку ходьбы, как прикладного и гигиенического навыка, при чем в одинаковой степени уделено внимание как ходьбе простым шагом, так и спортивной ходьбе. Впервые даны специальные тренировочные таблицы для женщин. Интересны новые детали в технике спринтерского бега (полное использование плеч по Эдвардсу).

Заслуживает внимания признание малой пригодности общепринятых правил барьерного бега для массового проведения этого полезного вида легкой атлетики. Наличие многочисленных примерных таблиц: подготовительной, предварительной и основной тренировки делает брошюру тов. Скалкина вполне пригодной для проведения секционных и легко-атлетических занятий в клубах и кружках физической культуры.

Л. Геркан.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

Главлит № 42833. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего и Московского Советов Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Антонов, А. И. О чем и как писать по физкультуре (печатается).

Бирзин, Г. К., д-р и **Гориневская, В. В.**, д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Воизблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В, проф. Гигиена физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта". Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физич. Культуры». Двухнедельный журнал. Последний № 18. Ц. 50 к.

„Известия Физич. Культуры". Комплект журнала за 1924 г. Цена 10 р. 50 к.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

Короновский. Физкультура и труд. Цена 40 коп.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт". Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт". Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Кулжинский, И. П. Педагогика и физкультура. Цена 30 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Меримский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система"). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт". Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 4. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Техком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник научных трудов и статей по вопросам физической культуры. С рис. сб. I Цена 70 коп; сб. II—ц. 1 р.; сб. III—ц. 75 к.

Семашко Н. А. Пути советской физкультуры (печатается).

Физическое воспитание и оздоровление молодежи. Часть I. Цена 1 р. 60 коп. II часть. 2-е изд. Ц. 1 р. 50 к.

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предис. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. С рис. и чертеж. Ц 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.
2. Плакат „Алкоголь и нервы". Ц. 30.
3. Плакат „Алкоголь, мозг и сердце". Ц. 30 к.
4. Плакат „Никотин и сердце". Цена 40 коп.
5. Плакат „Происхождение человека". Ц. 75 к.
6. Плакат „Спасание утопающих" Ц. 25 к.
7. Табл. по анатомии в красках, на 4-х листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал) и надпись „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39-41.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Принимается подписка на 1925 г.

Двухнедельный журнал

Известия Физической Культуры

Приложения: { 6 сб. „Теория и практика физкультуры"
{ 6 вып. „Пролетарский Спорт".

Подписн. цена с прилож. на 1 год—**15** р. на 6 мес.—**7** р. **50** к., на 3 мес.—**4** р.

Еженедельная спортивная газета

„Красный Спорт"

Подписн. цена на 1 год—**7** р. на 6 мес.—**3** р. **50** к., на 3 мес.—**1** р. **75** к.

Только подписчики могут получить

„9 кн. серию плакатов"

Подписн. цена на 1 год (9 книг и серия плакатов—**8** руб., на 6 мес. (4 кн. и сер. плак.) — **4** руб., на 3 месяца (2 кн.)—**2** руб.

Подписку и переводы направлять:

непосредственно в Главную Контору Изд-ва Высшего и Московского Советов Физкультуры. Москва, Советская пл., Столешников пер. (б. Козмодемьянский), д. 8.
В ЛЕНИНГРАДЕ подписка принимается в отделении Изд-ва: ул. Ракова (б. Итальянская), № 15.

171 б.

Этот адрес надо вырезать и наклеить на конверт

Изд-ству Высш. и Моск. Сов. Физкультуры
МОСКВА, Столешников пер., д. 8

Этот заказ надо вырезать из журнала, заполнить ответами на все вопросы и отправить в Издательство.

В Главную Контору Издательства

ЗАКАЗ

Прошу выслать газету „Красный Спорт" . . . . экз.
(сколько)
на . . . . . месяцев, начиная с . . . . . .
(сколько) (какого месяца)
на . . . . . р. . . к.

Журнал „Известия Физической Культуры" с прилож. . . . . экз., на . . . . . месяцев, начиная с . . .
(сколько) (сколько) (какого
. . . . . на . . . . р. . . . . к.
месяца)

Серию в 9 книг и плакатов . . . . . экз., на . . . . .
(сколько) (сколько)
месяцев, начиная с . . . . . на . . . . . р. . . . к.
(какого месяца)

Подписную плату, всего . . . . . р. . . . . к. высылаю почтовым переводом.
(сколько)

Подробный адрес заказчика:

. . . . . .
(название учреждения, или фамилия, имя и отчество)
. . . . . .
Губерния . . . . . .
Уезд . . . . . .
Почт. отделение . . . . . .
Село, волость и т. д. . . . . .
Подпись . . . . . .

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1925
№ 19
ОКТЯБРЬ

КАЖДЫЙ
ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

ИГРА ШАХМАТН.	от — р. 75 к.
» »	1 » — »
» »	1 » 25 »
» »	1 » 50 »
» »	2 » 75 »
» »	3 » — »
» »	3 » 50 »
» »	4 » — »
» »	4 » 50 »
» »	5 » 20 »
» »	до 5 » 50 »

ДОСКИ:

6 вершк.	1 р. 25 к.
7 »	1 » 50 »
8 »	1 » 75 »
9 »	2 » — »
10 »	2 » 75 »
11 »	3 » 50 »
12 »	4 » 25 »
13 »	5 » — »
14 »	5 » 75 »

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

Платон ИППОЛИТОВ

СПУТНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЕЛОСИПЕДИСТУ

С рис. Цена 40 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ Москва, Столешников пер., д. 8.

БИРЗИН, Г. К., д-р и ГОРИНЕВСКАЯ, В. В., д-р

РУКОВОДСТВО
по ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ за ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

С диагр., рис. и табл.

Цена 1 р.

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПЛАТОВ, В. Н.

150 ИЗБРАННЫХ СОВРЕМЕННЫХ ЭТЮДОВ

Со вступительной статьей, решениями и подробными примечаниями. Под ред. В. И. Ненарокова. Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 1 руб. 75 коп.

ТАРТАКОВЕР, С. Г., д-р.

ИНДИЙСКАЯ ЗАЩИТА

Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Предисловие Н. Григорьева. Пер. с нем. Лаврова, А. Н., под редакцией Ненарокова, В. И. Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 90 коп.

ЛЕВМАНЫ, С. и Б.

ШАШЕЧНАЯ ЗАДАЧА

75 избранных задач, с решениями и вводной статьей. Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 60 коп.

ГРЕКОВ, Н. И. и НЕНАРОКОВ, В. И.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО К ИЗУЧЕНИЮ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ

Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией В С Ф К.

ЦЕНА 2 р. 50 к.

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Ласкер, Э. Мой матч с Капабланкой. Ц. 50 коп.

Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве. Перевод **Л. И. Екименко**, под ред. **В. И. Ненарокова**, со вступ. статьей **П. А. Романовского**. Ц. 65 к.

Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. Статья и собрание 30 красивейших партий и концов партий, игранных в последние 5 лет, с подробным комментарием, с 52 диаграм. Одобр. Всесоюзн. шахматно-шашечной секцией ВСФК. Цена 85 коп.

Шахматы. Ежемесячн. журнал. Последн. № 8. Ц. 50 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8)

ВЫСЫЛАЕТ ПО ШАХМАТАМ ЛЮБУЮ КНИГУ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 октября 1925 г. № 19

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

И. ИСАЕВ

ИТОГИ ПЕРВОГО ПРОФСОЮЗНОГО ПРАЗДНИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ СССР

Первый профсоюзный праздник физкультуры СССР определил новый этап в развитии профсоюзной физкультуры, и в этом отношении его значение для профессиональных союзов и для всей системы советской физкультуры имеет совершенно исключительное значение.

Армия физкультурников в 350.000 членов союзов на первом профсоюзном празднике физкультуры СССР впервые демонстрировала свою мощь и свои достижения. На этом празднике с особой четкостью подтвердилась не только увлекательность этого вида профсозной культурно-просветительной деятельности для массы об'единяемых профсоюзами членов, но и ее политическое воспитательное значение.

Одним из основных положительных итогов первого профсоюзного праздника является тот факт, что профессиональные организации по всей линии наглядно получили на широком концентрированном опыте подтверждение тех выводов, которые делались в результате распыленных и поэтому мало обобщенных опытов „местного" значения.

Первый праздник физкультуры приковал внимание профессиональных организаций тем, что он дал возможность проверить на широком, ярком и четком опыте коренные выводы о значении физкультуры.

Это внимание полностью обеспечивает дальнейшее развитие союзной физкультуры.

Участники первого совещания работников физической культуры профсоюзов, состоявшегося при ВЦСПС перед началом 1 профсоюзного праздника Ф. К. СССР. В центре группы т. т. Радин, Исаев, Семашко, Сенюшкин, Середкин и Ненюксв, внизу третий слева т. Иттин.

Железнодорожник на этапе профсоюзного кросса

Не случайно организаторы праздника с особенной тщательностью работали над приданием „союзного лица“ этому празднику, начиная с надписей на плакатах и кончая программами, костюмами, отчетами и т. п. и общим видом праздника. В этом разрезе—праздник имел вполне выдержанный стиль. Праздник в целом, отдельные кружки, отдельные кружковцы давали цельное представление о союзе, о профессиональной организации.

Отразив „лицо профессиональной организации“, праздник этим отражением показал всю силу его воспитательного значения, воспитывая и в участнике, и в зрителе понимание мощи и значения для членов союза профессиональной организации.

Впервые мы сосредоточили наши организаторские силы на этом празднике: профессионалисты, врачи, инструктора физкультуры с исключительным напряжением работали над организацией праздника и его проведением.

Врачебный контроль и судейский аппарат работали с большой четкостью и большим воодушевлением.

Таким образом, значение праздника в том, что на его проведении об'единился хорошо слаженный аппарат.

Наряду со смотром и проверкой наших физкультурных достижений, мы произвели смотр и проверку нашим инструкторским силам. Кроме того выявился новый кадр строителей физкультуры—врачей-организаторов врачебного контроля и научного изучения влияния физкультуры на организм.

Праздник подтвердил, что мы имеем организаторов и судей, операционный штаб для руководства профсоюзной физкультурой.

Первому профсоюзному празднику предшествовали губернские и союзные праздники—соревнования.

Эти итоговые периодические демонстрирования пред массой членов союза своих достижений—первым профсоюзным праздником утверждаются, как единая система. В результате внутренней работы кружков должно итти „вынесение в массу результатов своих достижений“ (по существу решений VI с'езда профсоюзов) в форме периодических профсоюзных праздников физкультуры. И праздник в этом отношении дал исключительно ценный опыт и обширный материал.

В общем и целом первый профсоюзный праздник физкультуры;

1) выявил весь размах и огромные достижения профсоюзной физкультуры;

2) закрепил внимание профессиональных организаций на физкультуре, как основе ее развития;

3) выявил смысл и значение подчеркивания „союзного лица“ в физкультурной деятельности профсоюзов;

4) сконцентрировал в аппарат работников по физкультуре;

5) утвердил курс на организацию периодических праздников союзной физкультуры, как итоговые демонстрирования достижений физкультурных профессиональных кружков.

После праздника мы приступаем к учету всего опыта и к обработке полученного материала.

Президиум ВЦСПС по докладу о результатах проведения праздника, признав его организующее значение, предложил своему культурно-просветительному отделу, совместно с ЦК союзов, приступить к разработке вопроса по проведению праздника на будущий год.

Второй праздник потребует ряда изменений и дополнений. Надо полагать, что вместо шести союзов в празднике будет участвовать подавляющее большинство союзов.

На ряду с учетом коллективных достижений, надо будет более четко установить учет индивидуальных достижений.

Размах праздника потребует более четкого построения аппаратов по его проведению и самой его организации, с обязательным согласованием календаря праздников по всей союзной линии.

П. РАТОВ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ПРОФСОЮЗНОГО ПРАЗДНИКА

Первый профсоюзный праздник закончился, оставив после себя необычайное количество цифр результатов, показанных с'ехавшимися из различных концов СССР шестью стами участников.

Систематическая обработка этих материалов, сопоставление результатов одного профсоюза с результатами другого, перечень лучших индивидуальных и коллективных достижений, указания, в каких видах участники праздника преуспевали и, наоборот, в каких показали слабые успехи—все это, вместе взятое, дает ясную картину всего происходившего с 6 по 13 сентября в Москве во-первых и оставляет богатейшие данные для будущей работы профсоюзов в области физической культуры во-вторых.

Ограниченное для настоящей статьи место не позволяет нам сделать соответствующие выводы из имеющегося в нашем распоряжении материала, поэтому мы предоставляем это сделать непосредственно самим читателям, приведя для этого частично разработанные конкретные данные.

Как мы уже знаем, в празднике принимало участие 30 коллективов от шести союзов (по 5 от каждого), причем в каждый коллектив входили 13 мужчин и 7 женщин, из коих при зачете результатов соревнований во внимание принимались 11 и 5 лучших в каждом отдельном виде обязательной части программы.

Программа праздника разделялась на две части: обязательную и необязательную. В первую входило—шестиборие для мужчин, состоящее из бега на 100 и 1.500 мтр., из прыжков в длину и в высоту с разбега, толкания ядра и метания диска; шестиборие для женщин из бега на 60 и 800 мтр. и из тех же двух прыжков и метаний, что и у мужчин, большой командный кросс-коунтри, в котором: одна женщина бежит 1.500 мтр., одна—1.000 мтр., одна—500 мтр., одна плывет 50 мтр., одна—гребет на лодке—прогулке 250 мтр., трое мужчин бегут по 1.000 мтр., трое—по 2 000 мтр., один плывет 100 мтр., один гребет 500 мтр. и трое бегут по 3.000 мтр.; по окончании этой части программы два лучших мужских и два лучших женских коллектива встречались в финальных играх—мужчины в ручной мяч, а женщины в баскетбол. При этом небезинтересно отметить, что впервые врачебный контроль был не только фактором определения степени влияния соревнований на организм, но и имел решающее влияние на самый ход соревнований, так как, чтобы попасть к финальным играм, помимо лучших спортивных достижений, нужно было иметь и лучшие показания по врачебному контролю.

Из необязательной части программы состоялись игры в городки и теннис и стрельба. Велосипедные гонки, за прибытием с велосипедом только одного участника, пришлось отменить.

„Мокрый" кросс на профсоюзном празднике

Кросс происходил в холодную погоду под проливным дождем и тем не менее прошел с большим успехом. На снимках – наверху: передача эстафеты бегуном пловцу, внизу: старт кросса (женский этап на 1500 мтр).

Легкая атлетика

В шестиборие на первое место с хорошим количеством очков (57) вышел богородский коллектив союза текстильщиков. Особенно удачно выступала женская группа коллектива, набравшая лучшее количество очков среди женщин. Мужчины хотя и остались на пятом месте, но все же весь коллектив в целом удержался на первом месте, сохранив при том большой запас очков для кросса, где он выступал с меньшим успехом, заняв двенадцатое место, что, однако, опять-таки не помешало ему выйти победителем в общей легко-атлетической программе.

Вот результаты богородских текстильщиков в шестибории:

Женщины — бег на 60 мтр. — общий результат пяти лучших 45,6, что в среднем дает по 9,12 сек. (7-е место); бег на 800 мтр. 14:32,4 (8 м.) по 2:54,48; толкание ядра 33,085 (1 м.) по 6,61; метание диска 84,38 (2 м.) по 16.876; прыжки в высоту с разб. 5,90 (2 м.) по 118; в длину 19,82 (1 м.) по 3,964.

Мужчины — бег на 100 мтр. 138,9 (1 м.) по 12,545; бег на 1.500 мтр. 56:38,5 (12 м.) по 5;12,59; ядро 88,07 (9 м.) по 8,063; диск 266,265 (12 м.) по 24,205; высота 15,79 (2 м.) по 1,435; длина 57,39 (1 м.) по 5,21.

Результат коллектива в кросс-коунтри — 1 ч. 38 м. 05 с. (12 м.). Всего 69 очк.

На втором месте по легкой атлетике остались московские совторгслужащие, но, благодаря более худшим показаниям во врачебном контроле, были отведены на третье место. Их результаты:

Женщины—60 м. 45,2 (1 и 2 м.); 800 м. 14:18,4 (4 м.); ядро 32,33 (3 м.); диск 74,515 (15 м.); высота 570 (11 м.); длина 19,12 (5 м.). Мужчины — 100 м 141,4 (3 м.); 1.500 м. 55:19,2 (4 м.); ядро 88,32 (8 м.); диск 278,865 (7 м.); высота 15,53 (5 м.); длина 55.28 (5 м.); кросс 1:33:07 (4 м.). Всего 75,5 очк.

Третье место заняли железнодорожники из Великих Лук, Московско-Белорусско-Болтийской ж. д. с результатами: женщины — 60 м. 45.4 (5 и 6 м.); 800 м. 14:07,4 (2 м.); ядро 32,38 (2 м.); диск 81,09 (7 м.); высота 5,60 (16 и 17 м.); длина 18,54 (9 м.); мужчины — 100 м. 144,1 (7 м.); 1.500 м. 55:35,5 (5 м.); ядро 96,02 (1 м.); диск 311,99 (1 м.); высота 15,28 (7 м.); длина 54,64 (8 м.); кросс 1:35:11 (6 м.). Всего 77 очк.

Лучшие коллективные результаты в шестибории

Женщины — бег на 60 м. 45,2 показан московскими совторгслужащими и саратовскими железнодорожниками; средний результат 9,04 сек; во внимание принимаются 5 лучших результатов у женщин и 11 у мужчин, бег на 800 м. 13:49,1 железнодорожницы Рязань (2:45); толкание ядра 33,085 текстильщицы Богородск (6,61); метание диска 85,18 железнодорожницы Тула (17,03); прыжки в высоту с разбега 5,94 железнодорожницы Калуга (1,188); прыжки в длину с разбега 19,82 текстильщицы Богородск. (3,964). Мужчины—бег на 100 м. 1:38,9 текстильщики Богородск (12,545); бег на 1.500 м. 55:07 металлисты Москва (5:06,3); толкание ядра 96,02 железнодорожники Вел. Луки (8,72); метание диска 311,99 железнодорожники Вел. Луки (28,362); прыжки в высоту с разбега 16,13 железнодорожники Тула (1,466); прыжки в длину с разбега 57,39 текстильщики Богородск. (5,21).

Индивидуальные достижения

Женщины — бег на 60 м. 8,4 Тарабаева (текстильщица Тверь); 800 м. 2:37,3 Колонина (текстильщица Богородск.); толкание ядра 7.72 Балатанова (совторгслужащая Москва); метание диска 22,52 Дементьева (железнодорожница Саратов); прыжки в высоту с разбега 130 Пушкина (металлистка Тула); прыжки в длину с разбега 4,45 Наливайко (металлистка Харьков). Мужчины — бег на 100 м. 11,9 Лаушкин (металлист Москва); 1.500 м. 4:37,1 Перевезенцев (текстильщик Струнино, Владимир. губ.); толкание ядра 10,65 Агеев (текстильщик Богородск.); метание диска 34,25 Федотов (железнодорожник Саратов); прыжки в высоту с разбега 164 Никитин (железнодорожник Тула); прыжки в длину с разбега 5,80 Парфианович (совторгслужащий Ростов н/Д.).

Из прилагаемой выше таблицы видно, что союз железнодорожников в легкой атлетике оказался лучшим из всех шести участвовавших союзов, заняв 3,6,7,9 и 10 места. Некоторые из организаторов праздника об'ясняют это тем, что железнодорожники уже три года подряд проводят свои общесоюзные соревнования и потому смогли выделить более подготовленные коллективы.

Таблица результатов по л.-атлетике.

Названия коллективов	Сумма очков: Шестиборие. муж.	Шестиборие. жен.	Кросс-коунтри.	Всего	Занятое место
Горняки.					
Баку	Неявился на старт			в кроссе	
Кизел—Урал	123	138	21	282	25
Кадиевка	88,5	115	14	217,5	19
Боково—Карловский родн.	74	85,5	24	183,5	13
Грозный	Выбыл в шестиборьях				
Железнодорожн.					
Тула, М.-Курск. ж. д.	33	79	11	123	10
Рязань, М.-Казанск. ж. д.	66	41,5	2	109,5	7
В.-Луки, М-Белорусско-Балтийск. ж. д.	29	42	6	77	3
Саратов, Ряз.-Уральск. ж.д	45	31	19	95	6
Калуга, Сызр.-Вяземск. ж.д.	64	40,5	13	117,5	9
Металлисты					
Тула	Неявился на старт			в кроссе	
Сормово, Нижегородск. г.	61	66,5	3	130,5	11
Ленинград	48,5	60	8	116,5	8
Харьков	Неявился на старт			в кроссе	
Москва	24	62	5	91	5
Совторгслужащие					
Ростов н/Д.	80	59	17,5	156,5	12
Житомир	98	127	24 сошел	249	22
Воронеж	110	78	16	204	17
Ленинград	57	129,5	1	187,5	14
Москва	32	93,5	4	75,5	2
Текстильщики					
Иваново	101	70,5	20	191,5	16
Ленинград	118	64	7	189	15
Струнино, Владим. губ.	96	108	10	208	18
Тверь	43	38	9	90	4
Богородск-Глухово	37	20	12	69	1
Химики					
Константиновка	Неявился на старт			в кроссе	
Ленинград (Кр Треугольн.)	130	119,5	17,5	267	23
„ (К. Маркса)	130	88	24 сошел	242	21
Москва (Кр. Богатырь)	122	140,5	15	277,5	24
„ (Кр. Каучук)	111	107,5	22	240,5	20

За железнодорожниками идут текстильщики, занявшие 1, 4, 15, 16 и 18 места, затем совторгслужащие—2,12,14,17 и 22 места.

Хорошо шли в шестибории металлисты, но на кросс не явились, из-за боязни простудиться.

Неудачно выступали в соревнованиях химики и горняки. У первых один коллектив не явился на старт в кросс, другой вынужден был в нем же сойти. Остальные же коллективы вышли дальше двадцатого места. Еще печальнее обстояло дело у вторых. Один коллектив (из Грозного) выбыл уже из шестибория, где две женщины не могли докончить бега на 800 мтр., не будучи совершенно подготовлены к такой дистанции, один сошел в кроссе и третий не явился на старт в кроссе.

Не взяли нормы

Небезинтересно проследить, сколько участников, откуда и в каких именно номерах не взяли легко-атлетических норм.

У женщин больший процент ниженормальных результатов (норма 12 мтр.) падает на метание диска, которое требует, помимо хорошей техники, нервного спокойствия, чего у женщин не хватает более всего. В диске не взяли нормы 36 чел., распределяющиеся по союзам так: горняки 11, химики 10, текстильщики и совторгслужащие по 5, желдор. и металл. по 3. Прыжки в длину с разбега, кроме быстрого бега, требуют техники; здесь не взяли нормы (3 мтр.) 11 чел.—горняки 7, химики и совторгсл. по 2.

В беге на 60 м. не взято нормы четырьмя — совторгслуж 2, горняки и химики по 1, в беге на 800 м. больше нормы (3:50) прошли только 1—совторгсл. То же самое и с ядром — 1 химики. В прыжках в высоту, к сожалению, не удалось учесть количества прыгнувших ниже нормы.

Мужчины больший процент невзятия нормы дали в беге на 100 м., где хороший результат получается от сложения трех таких факторов: природная быстрота+техника+тренировка. Если ничего нельзя сказать про новый фактор, поскольку трудно было проследить за всеми участниками, то в отношении второго и третьего можно указать на почти полное отсутствие их у большинства. 35 челов. прошли 100 метр хуже 14 сек. Здесь снова первенствуют горняки, давшие 10 чел., химики—9, текстильщ.—7, совторгслуж.—5, железнодорожн.—3, металлисты—1. Далее идет метание диска—23 случая, также об'ясняемое плохой подготовкой—многие не умеют метать даже с места Здесь на первом месте совторгслуж. 8 чел., из них 5 из ростовского коллектива, химики -6, текстильщ.—4, железнодорожн.—3, металисты—2, в виде исключения, все дальше нормы. В прыжках в длину 22 результата ниже нормы: горняки и химики по 6, совторслуж.—5, текстильщ. и железнодорожн по 2, металлисты - 1. В толкании ядра 14: химики—4, железнодорожн. и совторгслуж. по 3, текстильщ.—2 и горняки с металлист. по 1. В беге на 1500 м. из 10 случаев 4 падают на горняков, 3 на химиков и по 1 на железнодорожн., совторгслуж. и металлистов.

Кросс-коунтри

„Исторический",—как его называют, кросс-коунтри пришлось разыгрывать два раза и оба раза неудачно в смысле погоды—непрерывно лил дождь. В первый раз участники сбились на двенадцатом этапе, во второй же раз судейская коллегия так организовала разметку пути и контроль, что легче было бы сбиться на беговой дорожке, на площадке, чем здесь, хотя это противоречит правилам кросса, требующего от участников внимания и уменья итти по правильному пути. Наиболее трудными этапами, как и предполагалось, оказались водные—плавание и гребля, где многие коллективы сразу проигрывали все, что им удалось отыграть в беге.

В результате тяжелой борьбы первое место заняли ленинградские совторгслужащие, пройдя дистанцию в 1 ч. 32 м. 21 с., за ними остались: железнодорожники Рязань 1:32:32, металлисты Сормово 1:32:59, совторгслужащие Москва 1:33:07, металлисты Москва 1:34:47, железнодорожники В. Луки 1:35:11, текстильщики Ленинград 1:35:48, металлисты Ленинград 1:36:42, текстильщики Тверь 1:36:44, текстильщики Струнино 1:36:52, железнодорожники Тула 1:37:59, текстильщики Богородск. 1:38:05, железнодорожники Калуга 1:38:15, горняки Кадиевка 1:38:46, химики Москва (Кр. Богатырь) 1:39:59, совторгслужащие Воронеж 1:40;22, химики Ленинград (Кр. Треугольник) и совторгслужащие Ростов н/Д. 1:41:01, железнодорожники Саратов 1:41:12, текстильщики Иваново 1:42:31, горняки Кизел 1:43:56, химики Москва (Кр. Каучук) 1:45:54.

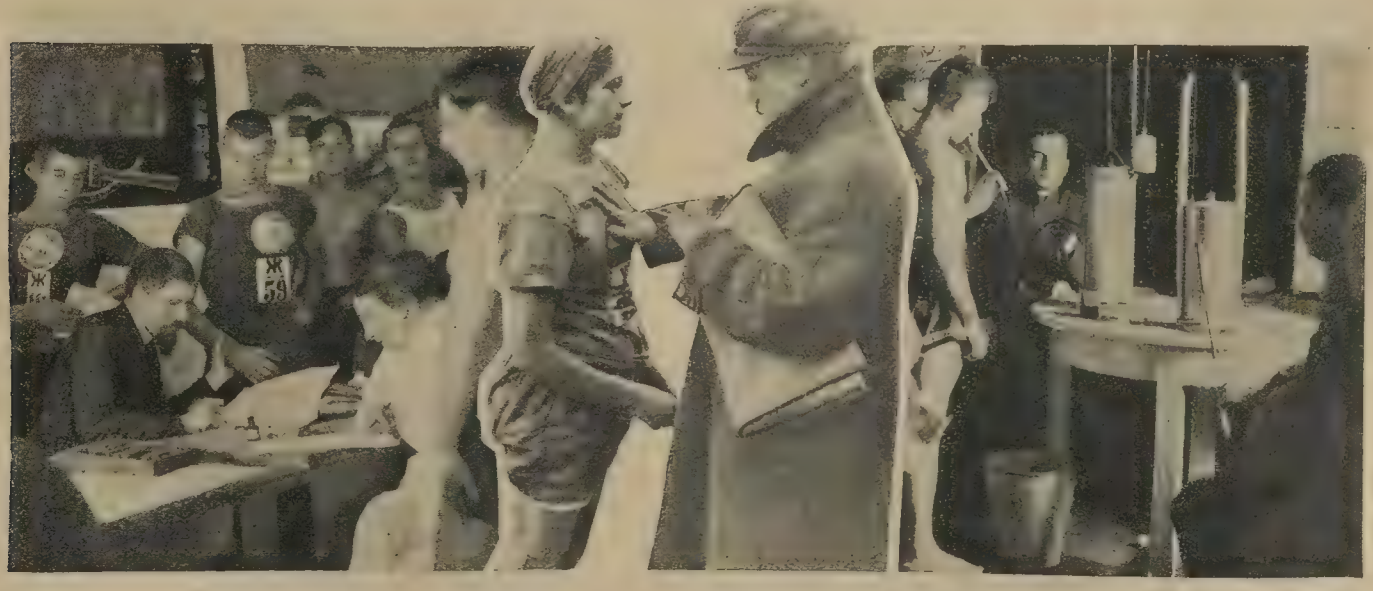
Д-р. В. В. ГОРИНЕВСКАЯ

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ПЕРВОМ ПРОФСОЮЗНОМ ПРАЗДНИКЕ

Только за самое последнее время врачебному контролю на соревнованиях стали придавать должное значение. Два-три года назад его удавалось, и то с большим трудом, проводить лишь по отношению к небольшим группам спортсменов. Осенью прошлого года врачебный контроль был проведен в довольно широком масштабе на втором всесоюзном празднике физкультуры, но тогда он еще не носил обязательного характера, и результаты врачебного контроля еще не учитывались при оценке достижений на соревнованиях. Только в этом году, при проведении первого профсоюзного праздника, врачебному контролю удалось придать обязательный и массовый характер.

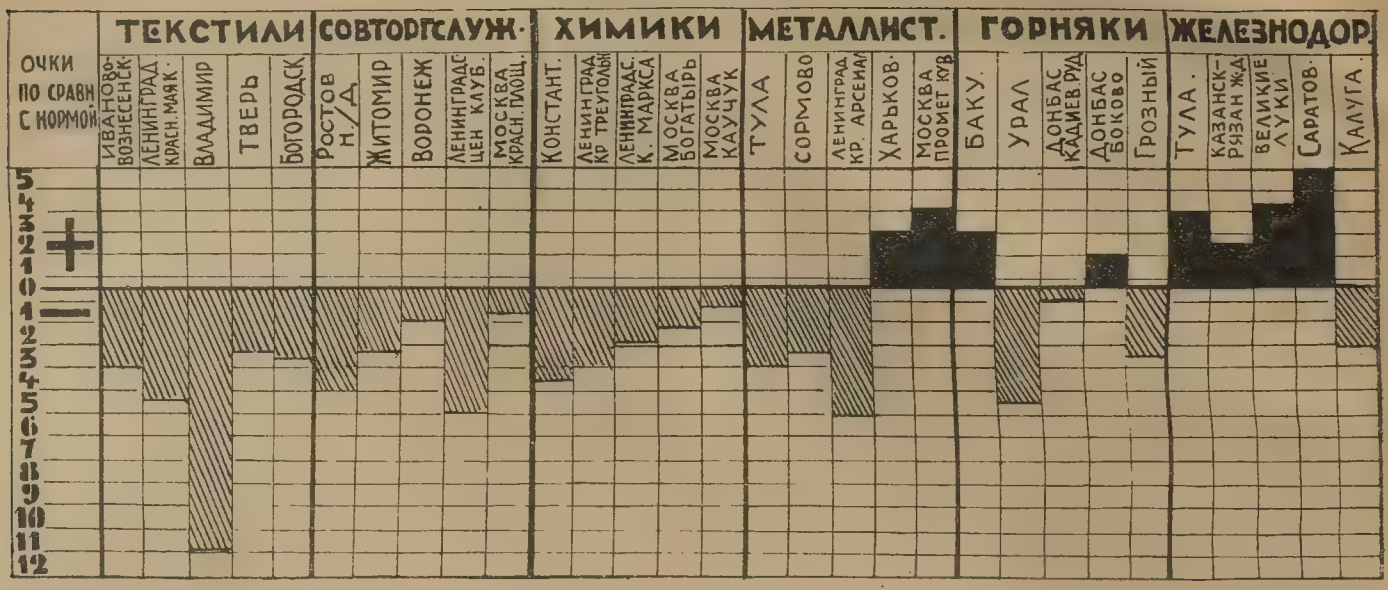
Уже при самой организации праздника ВЦСПС было создано особое положение по врачебному контролю, напечатанное в общем положении о празднике. В этом положении была предусмотрена необходимость учета степени физического развития и физиологической подготовленности при премировании отдельных команд. Проведение врачебного контроля на празднике было поручено под'отделу физкультуры Мосздрава, который для этого выделил группу врачей-специалистов по физкультуре в количестве 30 человек. Весь план обследования был выработан еще задолго до праздника.

Не довольствуясь тем, что каждый выступающий на соревнованиях физкультурник, согласно положению, подвергался врачебному контролю на месте своего жительства, было решено всех участников в количестве 600 человек подвергнуть тщательному просмотру в центральной комиссии. Делалось это, во-первых, в виду того, что за время дороги могли произойти существенные изменения в состоянии здоровья участников, а во-вторых, подобный осмотр был необходим в виду того, что была поставлена пред врачами задача выяснить влияние праздника на организм участника. Не зная состояния участников при приезде в Москву, нельзя



Врачебное обследование участников праздника. — Слева—исследованиепульса; средний снимок: исследование дыхания участницы кросса непосредственно по окончании этапа; справа—определение жизненной емкости легких (спирометрия)

Диаграмма № 1



было бы учесть происшедших в их организме изменений. Первое обследование происходило в течение трех дней еще до начала праздника, 3, 4 и 5 сентября. Исследование производилось довольно полное и разностороннее. Кроме чисто медицинского осмотра и описания телосложения и отклонений в формах тела, производилось подробное антропометрическое исследование. Для оценки физиологического состояния участника, для выявления работоспособности его сердечнососудистой системы и органов дыхания бралась функциональная проба сердца и дыхания, а также определялось минимальное и максимальное кровяное давление.

Исследование производилось по индивидуальной карточке физкультурника МГСПС, выработанной в прошлом году врачебно-контрольной комиссией при МСФК.

Из всего состава участников лишь 4 не были допущены до соревнований; один из-за ангины с высокой температурой, один из-за малярии и две в виду слабости физического развития; ряд лиц были взяты под особо бдительный контроль во время соревнования.

Повторное исследование происходило в конце праздника, 12 и 13 числа. При этом, брались лишь те величины, которые могли измениться в течение праздника, а именно: вес, спирометрия, динамометрия кисти и становая сила, а также кровяное давление и функциональная проба сердца и дыхания.

Кроме исследования до и после праздника, контрольные исследования происходили также и во время соревнования в тех случаях, когда упражнение требовало от участника большого напряжения сил. Врачебный контроль был организован при беге на 1500 и 100 мтр. для мужчин, при беге на 800 и 60 мтр. для женщин, а также и при эстафетном беге кросс-коунтри. После окончания вышеуказанных упражнений к каждому участнику подходил врач, сосчитывал ему пульс и дыхание и оценивал его общее состояние, ставя ему соответственный балл 1, 2, 3. Единица ставилась при вполне удовлетворительном состоянии, двойка при не вполне удовлетворительном, когда наблюдалась у участника некоторая некоординированность движений, напряженность в выражении лица, затруднительность речи и одышка. Тройка ставилась при плохом состоянии, когда участник приходил на финиш изнеможденным, со страдальческим выражением лица, с чрезмерной одышкой, с резким нарушением правильности движений вплоть до необходимости прибегать при передвижении к чужой помощи.

Большинство участников 73.2% пришли к финишу в вполне удовлетворительном состоянии, у 25% состояние было не вполне удовлетворительное с оценкой баллом 2 и лишь в 1,8% случаев наблюдалось плохое состояние.

Весь полученный на празднике материал исследования оказался чрезвычайно ценным и обширным, требующим для окончательных выводов тщательной и довольно длительной обработки. Между тем, от врачей в спешном порядке требовалось представить в арбитражную комиссию характеристики физического развития и оценку физиологического состояния на финишах каждой из 30 команд в отдельности, для того, чтобы эти данные учесть при окончательной оценке команд и их премировании.

Врачи, работавшие на празднике, нашли способ оценки физического развития, предложенный в положении о врачебном контроле, недостаточно полным и правильным.

Этот способ состоит в выводе суммарного жизненного показателя (сумма спирометрий всех членов данного коллектива делится на сумму их веса). Дело в том, что одна величина жизненного показателя, как известно, не может охарактеризовать физического развития ни отдельного индивидуума, ни целой группы людей. Жизненный показатель может быть очень велик как при нормальном весе и высокой спирометрии, так и при очень маленьком весе и нормальной или даже пониженной спирометрии. Кроме того, спирометрия сама по себе тоже не характеризует общего развития, так как она находится в зависимости от конституционного типа, к которому принадлежит человек, а также в прямой зависимости от его роста. Обычно в норме чем больше рост, тем больше и спирометрия. Между тем, мы знаем, что человек может обладать хорошим развитием при среднем и даже не большом росте, при правильном сочетании всех антропометрических величин между собой. Поэтому, не ограничиваясь одной какой-нибудь величиной, для оценки физического развития взяты были следующие 7 величин: рост, вес, окружность груди, спирометрия, окружность плеча и икры. Средних величин для команды выводить было нельзя, так как каждая команда состояла всего из 20 человек (13 мужчин и 7 женщин), а, как известно, для статистической обработки необходимо, чтобы группа, будучи однородной, была-бы достаточно многочисленной. Пришлось искать иной способ для характеристики физического развития команд. Произведена была оценка каждого из членов команды индивидуально. За неимением более подходящих штандартов, взяты были для сравнения антропометрические штандарты, выработанные мною на основании исследования 500 хорошо физически развитых физкультурников. *). Удобство этих штандартов заключалось в том, что они были вычислены, считаясь с конституционным типом и ростом человека. Тип брался на основании соотношения окружности груди и роста, а именно: узкий, средний и широкий. Для оценки женщин взята была типовая штандарта, выработанная на данных исследования слушательниц ГИФК. Штандарты оказались очень высокими для участников данного праздника, но работать с ними было возможно, в виду того, что в дальнейшем место команды по физическому развитию ставилось лишь в зависимости от сравнения команд между собой. Для оценки физического развития всей команды суммировались данные индивидуальной оценки, выводились средние цифры.

*) Данные напечатаны во 2-м сборнике ГЦИФК „Физкультура в научно-практическом освещении".

Недостаток места в данной статье не позволяет мне более подробно описать принятый нами метод обработки материала. На диаграмме № 1 приведена оценка физического развития всех 30 команд в отдельности, нулевой линией изображена взятая за основу рост-типовая штандарта. Большинство команд ниже этой нормы, и лишь у команд железнодорожников мы видим преобладание над указанной нормой.

При оценке команд наравне с антропометрическими данными, принималось во внимание и физиологическое состояние на финишах. Чем меньше число физиологических штрафных очков получала команда на финишах, тем выше она оценивалась.

На основании данных антропометрических и данных физиологического состояния на финишах, определялось место каждой команды по врачебному контролю. При премировании команды в арбитражной комиссии учитывалось место ее по врачебному контролю.

Предложенный в положении о врачебном контроле метод окончательной оценки по сумме очков технических результатов и врачебного контроля был отвергнут в виду того, что простое сложение очков не всегда могло быть справедливым. Команда могла иметь прекрасное физическое развитие, но не использовать его, дав слабое достижение, она могла притти на финиш в хорошем физиологическом состоянии не оттого, что она хорошо тренирована, а потому, что она не особенно напрягалась.

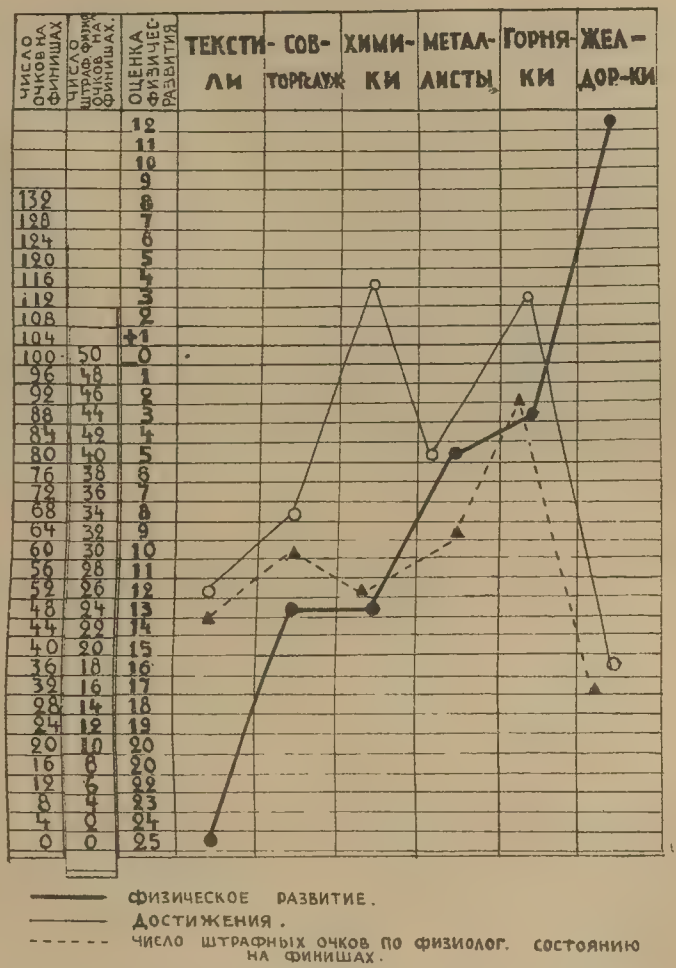
С другой стороны, команда, даже слабо развитая, при хорошей тренировке могла дать и хорошие достижения и притти на финиш в хорошем физиологическом состоянии.

В виду всего вышеуказанного, ясно, что оценка не могла происходить чисто математическим путем, а лишь при учете всех условий, в контактной работе судейского и врачебно-контрольного аппаратов.

При оценке брались в основу технические результаты команды, а врачебная комиссия высказывалась на основании своих данных, считает ли она возможным, чтобы указанная команда заняла то или иное место. Если данные врачебного контроля более или менее совпадали с данными технических результатов, то место оставалось за командой, соответственно ее достижениям.

Если данные врачебного контроля говорили за то, что достижения получались слишком дорогой ценою резкого нарушения физиологического состояния на финишах, то команда получала более отдаленное место и наоборот. Надо сказать, что несмотря на то, что врачебная комиссия работала все время независимо от судейского аппарата, не будучи знакомой с техническими достижениями команд, ее оценка в общих чертах совпала с оценкой на основании достижений. Это совпадение особенно резко сказалось на командах, занявших первые и последние места. Но все же при совместной оценке в арбитражной комиссии произведены были некоторые перемещения. Так, напр., команда союза железнодорожников Великие Луки, занявшая по достижениям третье место, была передвинута на второе, в виду своего прекрасного физического развития и превосходного состояния на финишах. Относительно занятия первого места командой Богородских текстилей врачебная комиссия не протестовала, так как она хотя и заняла среднее место (14) по своему физическому развитию, но резко выделилась среди других команд своим прекрасным физиологическим состоянием на финишах. Это обстоятельство доказывает, что люди, даже не особенно хорошо развитые от природы, могут при соответствующей спортивной тренировке дать как хорошие технические результаты, так и, развив и укрепив свое сердце и легкие, привести свой организм в прекрасное физиологическое состояние, что и является основной задачей физкультуры. Кроме оценки коллективов, удалось провести оценку и отдельных профсоюзов, выступавших на празднике. Фигурировавшие на празднике союзы по своим антропометрическим данным распределились следующим образом. По росту первое место занял союз металлистов, при чем надо сказать, что это преобладание зависит главным образом от чрезвычайно большого роста команды „Пролетарская Кузница" (Москва); на втором месте по росту стоит союз железнодорожников, на третьем горняки, на четвертом совторгслужащие и на последних местах текстили и химики. Что касается распределения на конституционные типы, то наибольший процент (62%) узкого типа дал союз совторгслужащих, затем союз химиков 58%. Широко-короткий тип встретился чрезвычайно редко, что зависит оттого, что данный тип чаще встречается среди деревенского населения, контингент участников по большей части городской. По сравнению с ростотиповой штандартой наилучшее развитие показал союз железнодорожников. Физически наиболее слабо развитым оказался союз текстилей, что находится, очевидно, в зависимости от профотбора: в текстильное производство идут физически более слабые; зависит слабое развитие также и от профвредностей текстильного производства.

Диаграмма № 2



При оценке союзов по физиологическому состоянию на финишах первое место занял союз железнодорожников, второе оказалось за союзом текстилей, которые, несмотря на свое более слабое физическое развитие, достигали финиша в лучшем состоянии, чем представители других союзов, что указывает на их сравнительно лучшую подготовленность к соревнованиям.

Интересно, что данные оценки состояния на финишах в общих чертах по-союзно совпадают с данными их достижений, как это видно на диаграмме № 2. Исключение составляет союз химиков, у которого линии достижений и физиологического состояния расходятся, но это зависит от двух причин. Во-первых, союз химиков имел в техническом отношении большое количество штрафных очков, понизивших их общие результаты, во вторых, их хорошее физиологическое состояние на финишах, по всей вероятности, в большей степени зависело от того, что они не особенно напрягались для получения хороших результатов в смысле достижений.

Все изложенное в данной статье имеет характер предварительного сообщения. Собранный на празднике материал по врачебному контролю требует дальнейшей проработки для того, чтобы можно было бы сделать окончательный вывод.

К подобной детальной и углубленной проработке уже приступили в настоящее время врачи подотдела физкультуры Мосздравотдела.

На всесоюзных стрелковых соревнованиях.—Линия огня *Фот. В. Кузьмина.*

Д. АЛКАЛАЕВ

ВСЕСОЮЗНЫЕ СТРЕЛКОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

5 сентября в Москве закончились III Всесоюзные стрелковые соревнования, организованные Стрелковой секцией ВФК. Программа соревнований предусматривала командные стрельбы на 300 и 400 метров из 3 линейной винтовки (мишень № 2, по 10 пуль на каждую дистанцию) и индивидуальные—на 300 и 500 метров из трех положений (по 20 пуль), из револьвера 7 пуль на 50 метров, из малокалиберной винтовки 20 пуль на 70 метров.

В командных стрельбах приняли участие 14 команд—5 мужских и одна женская команда МПСО „Динамо", по одной команде 31 стр. полка ЛВО, Стрелкового кружка 2-го Дома РВСССР, полигона Выстрела, 2-го полка ДОН, Белорусского отделения „Динамо", инструкторов МГСПС, ТО ОГПУ Курской ж. д.; вне конкурса команда пионеров Новогиреевской школы II ступени.

Первое место легко выиграла I команда МПСО „Динамо" с результатом в 521 очко, оставившая далеко позади все остальные команды; второе место заняла V команда МПСО „Динамо" с 468 очками, третье — с 458 очками досталось команде 31 стр. полка ЛВО, взявшему первенство РККА по стрельбе, команда полигона Выстрела заняла четвертое место с 453 очками и II команда „Динамо" с 451 очками заняла пятое место.

I команда МПСО „Динамо" получила переходящие призы имени ВЦСПС и Главного Артиллерийского Управления, V команда МПСО „Динамо" получила переходящие призы имени Совнаркома СССР и „Динамо" (последний в собственность, так как до этой победы Динамо" уже два раза брала свой приз) и 31 стрелковый полк ЛВО—переходящий приз имени РВС СССР. Команды, занявшие IV и V места, получили аттестаты.

Остальные команды расположились в следующем порядке: 2 й Дом РВС СССР, команда Белроусского „Динамо", III команда МПСО „Динамо". IV команда МПСО „Динамо", женская команда МПСО „Динамо", команда 2-го полка ДОН, команда инструкторов МГСПС и команда ТО ОГПУ Курской ж. д.

Команда пионеров Новогиреевской школы, стрелявшая вне конкурса, дала 471 очко и опередила таким образом V команду МПО „Динамо", занявшую второе место.

Все участники этой команды пионеров, из которых старшему 14, а младшему 12 лет, получили от Стрелковой секции ВСФК по малокалиберной винтовке системы тов. Смирнского.

Индивидуальные соревнования привлекли в общей сложности около 90 участников, из которых большинство выступало по всем четырем отделам.

Эти соревнования дали по очкам следующие результаты:

I. Произвольная винтовка на 500 метров.

1.	Кавешников „Динамо"	93
2.	Чистяков „	89
3.	Шугаев „	88
4.	Шишмонин „	85
5.	Савельев „	84
6.	Французов Белорусск. „Динамо"	83
7.	Лапин „Динамо"	81
8.	Лаевский „	80
9.	Шугаев „	80
10.	Родимочкин „	79

II. Произвольная винтовка на 300 метров.

1.	Михеев „Динамо"	415
2.	Кавешников „	403
3.	Чистяков „	393
4.	Алкалаев „	388
5.	Шугаев „	385
6.	Алехин „	385
7.	Шишмонин „	383
8.	Козлов „	381
9.	Белоусов Белорусск. „Динамо"	376
10.	Лаврентьев „Динамо"	374

III. Револьвер 50 метров.

1.	Горячев („Динамо")	47
4.	Гудков „	43
2.	Згуре „	43
3.	Алехин „	41
5.	Рейнфлельдт „	40
6.	Пляшкевич „	39
7.	Родимочкин „	38
8.	Левицкая „	38
9.	Шугаев „	37
10.	Федоров „	36

IV. Малокалиберная винтовка.

1.	Смирнский, Г. „Динамо"	87
2.	Шугаев „	84
3.	Родимочкин „	84
4.	Смирнский А. „	81
5.	Соколов Стр. кр. 2-го Дома РВС ССР	78
6.	Тууль „Динамо"	78
7.	Чугунов „	77
8.	Кавешников „	76
9.	Козлов „	76
10.	Булыгин „	75

По произвольной винтовке на 500 метров и на 300 метров из 3-х положений было выдано 8 призов, по револьверу 7 призов и по малокалиберной винтовке 5 призов.

Технические результаты этих соревнований были очень высоки и далеко опередили результаты прошлого года. Первенства показали высококлассную подготовку стрелков МПСО „Динамо", занявших I, II и V место в командных соревнованиях и все призовые места, за исключением VI места по произвольной винтовке на 500 метров, взятого Белорусским отделением „Динамо" и V места по малокалиберной винтовке, занятого стрелковым кружком 2-го дома РВС СССР.

Проведенные соревнования дают довольно богатый материал, позволяющий сделать кое какие-выводы на будущее время.

Прежде всего, Всесоюзными они были пока только по названию, так как главная масса стрелков (около 75%) выступала от московских организаций. С мест были представители только от Ленинграда, Минска и Саратова. Вина в этом отчасти лежит на организаторах соревнования, сравнительно поздно (за два месяца) об'явивших их программу; главная причина кроется в том, что места, где стрелковый спорт только начинает развиваться, чувствовали себя еще недостаточно подготовленными и были не в силах выставить стрелков той квалификации, которая требовалась для участия в соревнованиях.

Это обстоятельство уже учтено стрелковой секцией ВСФК, и программа Всесоюзных стрелковых соревнований 1926 года будет об'явлена местам в самом недалеком будущем, чтобы места имели для подготовки предстоящую зиму и будущий летний сезон.

Вторым недочетом была некоторая несогласованность во времени назначения Всесоюзных первенств с другими организациями. Это обстоятельство также учтено стрелковой секцией ВСФК, и календарный план стрелковых соревнований на будущий 1926 г. будет составлен после предварительного согласования его со всеми заинтересованными организациями, главным образом ВЦСПС и Военведом.

Третьим недочетом была слабость и недостаток судейского и административного аппарата во время соревнований.

Со стороны стрелковой секции ВСФК были приняты все возможные меры, чтобы обеспечить обслуживание соревнований достаточным числом судей. К сожалению, эти меры далеко не увенчались успехом, так как круг тех лиц, к которым стрелковая секция могла обратиться с предложением выполнять судейские обязанности, был очень ограничен, и очень многие из них, из'явившие свое согласие, по тем или иным причинам фактического участия в проведении стрелковых соревнований не приняли. Во избежание повторения этого и в будущем, необходимо подготовить кадр товарищей, могущих с должным успехом и авторитетом выполнять обязанности судей. Какие меры будут предприняты в этом направлении стрелковой секцией, пока еще сказать трудно, но, так или иначе, этот судейский голод должен быть и будет изжит. Привлекать же хороших стрелков к несению обязанностей судей и таким путем искать выхода стрелковая секция, по вполне понятным причинам, находила нецелесообразным и нежелательным.

Наконец, в процессе соревнований обнаружился еще ряд более мелких и менее существенных недочетов, не представляющих широкого общественого интереса, которые приняты организаторами соревнований к сведению и которые, надеемся, в будущем не повторятся.

С материальной стороны соревнования прошли довольно удачно. Хотя стрелковая секция и не имела в своем распоряжении больших денежных средств для организации этих соревнований, или, точнее говоря, имела их в самом минимальном количестве, помощь Реввоенсовета СССР, отпустившего бесплатно необходимые для проведения стрельб патроны и помощь ряда трестов (из них назовем: ГУВП, Автопромторг, Гомзу, Полиграф, Госшвеймашину и ГУМ, как отпустивших более значительные суммы, выделившие призы своего имени для награждения лучших стрелков, позволили справиться со всеми материальными затруднениями и поощрить вполне удовлетворительным образом наиболее выделившихся стрелков.

С технической стороны соревнования показали, что подготовка стрелков была на должной высоте, и что с прошлого года участники соревнований улучшили свои достижения в среднем не меньше чем на 20—25%.

Это улучшение относится, главным образом, к стрелкам старой организации МПСО „Динамо", имевшим правильную и продуманную тренировку в течение лета 1925 года; но и другие, совсем молодые организации, как например МГСПС, пионеры 2-го Дома РВСССР также показали довольно высокие достижения.

Интерес к стрельбе, который наблюдался со стороны молодых стрелков, и указания о направлении работы для улучшения их подготовки, почерпнутые ими из опыта III Всесоюзных стрелковых соревнований, позволяют надеяться, что предстоящая зима и лето не будут потеряны даром, и что те об'ективные причины—неподготовленность мест, на которую мы указывали в начале нашей заметки, будут к будущему году изжиты, и что следующие очередные всесоюзные соревнования будут подлинными всесоюзными и отразят стрелковую жизнь и достижения не только Москвы, но и всего почти Советского Союза в целом.

Интерес, проявляемый к развитию стрелкового спорта со стороны ВЦСПС и Красной армии, дают нам право думать, что надежды наши не будут напрасными, и что стрелковый спорт в ближайшем будущем займет подобающее ему место как по свому значению, так и по достижениям.

Победители Всесоюзных стрелковых соревнований

Слева: т. Кавешников („Динамо")—лучший стрелок СССР—1925 г. Посредине: т. Родимочкин („Динамо")—первое место в стрельбе из револьвера на 50 мтр. Направо: т. Смирнский („Динамо")—первое место из малокалиберной винтовки

Фот. В. Кузьмина

В. БАЦОВ

ПЕРВЫЕ ВСЕСОЮЗНЫЕ КОННО-СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ РККА

Торжественно открытые 13-го сентября состязания строго проводились в ударном порядке по об'явленной программе в течение 8 дней Цель каждого состязания и результаты премирования приводятся ниже.

„Трехборье по боевой подготовке" представляло наиболее типичный и жизненный вид войсковых состязаний и поэтому являлось наиболее интересным.

В трехборье участвовало 8 взводов от кавчастей и вузов. Состязание состояло из трех отделов.

1. Разведка, которая является одним из наиболее важных отделов в работе конницы, была организована в окрестностях Москвы. Первой частью состязания был пробег взвода на 25 клм., целью которого являлась подготовка части к быстрым переходам с тем, чтобы после пробега приступить к решению боевой задачи. Несмотря на то, что состязание происходило при неблагоприятной погоде, ливший в течение целого дня дождь не повлиял на исход работы. Лучшим по разведке оказался взвод N Сталинградского кавполка (ЛВО), получивший приз—бунчук.

2. Боевая стрельба, произведенная на Октябрьском стрельбище, имела целью выявить степень подготовки к быстрым переходам при условии сохранения боеспособности и разделялась на три части: 15 километровый переход по пересеченной местности с мерами охранения и разведкой; норма 1 ч. 30 м. Затем, испытание в полевом галопе около 3 клм. с нормой 7 м. 30 с и, наконец, заключительная стрельба после спешивания. По условию розыгрыша приза общее место взвода определялось по сумме слагаемых, а именно: из результатов перехода-пробега, полевого галопа и стрельбы. Лучшие результаты показал взвод об'единенной татаро-башкирской школы им. Татар. ЦИК (Приво), получивший приз РВС СССР—бронзовую группу.

3. Состязание во владении холодным оружием состояло в испытании владения шашкой и после того пикой. Цели расставлялись по числу бойцов. Требовалось наносить удары на полевом галопе, с условием пройти расстояние около 700 шагов в установленную норму. Более всего пораженных целей оказалось у взвода N Ставропольского Краснознаменного кавполка N Самарской Кавдивизии (ЗВО), получившего в виде приза статуэтку—серебряную лошадь.

В результате переходящий приз за совокупность всех трех видов состязаний в виде почетного флюгера на пику присужден тому же взводу (ЗВО).

Выездка ремонта являлась вторым видом групповых состязаний и показала успешную работу молодых лошадей. Участвовало 6 смен от следующих округов Союза: УВО, СКВО, МВО, ЗВО, и ЛВО (от последнего 2 смены: курсанты Борисоглебско-Ленинградской кавшколы и наездники Кавалерийских курсов усовершенствования командного состава).

Цель испытания заключалась не только в поощрении лучших ездоков на лучших лошадях, но и в оценке умения командира эскадрона подготовить надлежащим образом свой ремонт для службы в строю. На первом месте определилась смена кавшколы. Поэтому помкомэск тов. Никитин, руководивший выездкой, получил от ЦКИ приз—портсигар, а все участники смены—жетоны.

Кроме езды в манеже производилась езда в поле за вожаком по пересеченной и разнообразной местности с преодолеванием естественных и искусственных препятствий. Этот вид состязаний является наилучшим средством в полевой подготовке молодой лошади, поэтому ему было уделено особое внимание. Дистанцию около 10 клм. требовалось пройти в 40 м., необходимо было применяться к местности, быстро разбираясь в обстановке.

Одиночные состязания были следующих видов.

„Первенство строевой лошади" самое сложное, комбинированное испытание, установленное для комполитсостава кавалерии и артиллерии, чтобы показать, насколько подготовлен боевой конь в соответствии с требованиями кавалерийской службы.

Состязание сочетало три разнообразных вида упражнений: 1) Пробег для испытания выносливости коня и поверки умения использовать его силы, 2) езда в манеже с преодолеванием препятствий для поверки практического усвоения основ езды и подчинения лошади воле ездока и 3) скачка с препятствиями для выявления резвости лошади и

Налево: лучший в прыжках в вышину т. Чадро. Направо: участники „первенства строевой лошади", занявшие лучшие места на Всесоюзных конных соревнованиях. *Фот. Г. Иосса.*

На Всесоюзных конно-спортивных соревнованиях

Налево: рубка взводов на „боевом трехбории". Посредине: красный конник на „лансаде". Направо: владение пикой (там же). *Фот. Теодорчука.*

использования ее класса. Приз присуждался по результатам всех трех видов состязаний.

Присуждение приза состоялось после подсчета общей суммы очков каждого участника за все 3 вида состязаний. Первый приз им. т. Буденого—строевая лошадь „Брандмейстер" получил т. Моисеев-Черкасский (слушатель ККУКС), второй—золотые часы с секундомером и жетон—тов. Мельников (комэск. Тат.-Баш. Школы), третий—серебряные часы и жетон-тов. Сосипатров и четвертый—тов. Иванов. Остальные участники получили жетоны.

50-километровый пробег дал также вполне благоприятные результаты. Старт общий. Норма 3 часа. Совершение пробега в более короткий срок никаких преимуществ не давало. Стартовало 17 командиров, которые окончили пробег резвее нормы, несмотря на то, что проливной дождик испортил дороги. На осмотре ветеринарно-санитарной комиссии все лошади оказались в полном порядке, переутомленных и подбитых не зарегистрировано. Порядок лошадей подтвердился на барьерной скачке, состоявшейся через 15 м. по окончании пробега. Двухверстную дистанцию с места до места провел и уверенно выиграл комэск N кавполка т. Копытин (ЗВО) на „Казачке". Вторым у столба т. Волковский на „Анжеолле" (ЗВО) и третий т. Макаров на „Луне" (МВО)

На следующий день участники пробега прошли дистанцию 2 клм. полевым галопом для поверки сбережения лошадей, которые оказались вполне свежими и способными для дальнейшей работы. Призы, согласно условий, распределились в зависимости от порядка прихода лошадей к выигрышному столбу в скачке после пробега.

Отличные результаты оказала выездка строевой лошади. В программу состязаний входила езда в манеже, одиночная и сменой, а затем испытание в преодолевании шести препятствий на дистанцию 1 клм. с нормой 2 м. 30 с. Состязание показало, что молодые лошади подготовлены к полевой службе. Первый приз получил курсант—командир т. Павинич (ЛВО).

В полевом состязании в прыжках) на 10 уставных препятствий (дистанция 1 клм., норма 2 м. 30 с.) приз присуждался за чистоту прыжка и выполнение нормы. Выиграл старшина N кавполка т. Гунькин (УВО), вторым был т. Статов кр-ц N кавполка (МВО) и третим т. Ведехин кр-ц №. кавполка (МВО).

За отличное владение холодным оружием (индивидуальное состязание) приз присужден т. Иванову (комэск ККУКС). Скачку с 9 препятствиями на дист. 4 клм. выиграл тов. Копытин на „Казачке" в 6 м. 13 с. (ЗВО). Скачку с 7-ю препятствиями на 3 клм. выиграл т. Ширяев на „Гвардейце" в 4 м. 12 с. Полевое состязание в прыжках на 10 повышенных препятствий на дист. 1 клм. выиграл т. Моисеев-Черкасский, пройдя резвее установленной нормы в 2 м. 30 с. Многие из участников не выполнили нормы времени или отпадали вследствие закидок, остальные же все показали хорошую технику езды.

Скачки ездоков-охотников на степных и полукровных лошадях на призы, выданные УМГИ, показали продукцию Советского коннозаводства.

В заключение последнего дня сводная смена ЛВО показала высшую школу верховой езды.

Рекорды в ширину и вышину, вследствие технических условий, остались неразыгранными.

Подводя итоги состязаний, следует указать на достижения и недостатки. Из последних отметим только один крупный—неналаженность судейского аппарата, как главного нерва всех видов соревнований. Не выполнялось основное правило, что все вопросы об испытании должны быть решены и результаты их об'явлены участникам непременно в тот же день.

Что же касается мелких недочетов, то таковые неизбежны, в особенности в новом деле. Меры к устранению их принимались безотлагательно.

Все указанные недочеты компенсируются большими достижениями. Намечены дальнейшие перспективы в области строевой учебы. Состязания выяснили, что и как нам нужно изменить в своей работе для усовершенствования конного дела.

Состязания показали, что работа в частях, по подготовке боевого коня, налаживается и направлена по правильному пути. Установлено, что правильная тренировка возможна только при правильно поставленной научно-исследовательской работе: в настоящее время это поставлено во главу угла.

При такой организации конспорт является действительным фундаментом боеспособности конницы.

Закончившиеся состязания ясно и определенно выяснили наметившееся стремление втянуть в конно-спортивное дело не только войсковые части Красной армии, но и весь пролетариат и крестьянство.

Из краткого обзора состязаний видно, что помимо обязательных конно-спортивных состязаний, наиболее продуктивных в военном отношении, широко налаживается добровольная спортивная работа отдельных конников. Найден способ внедрить конный спорт в широкие массы: отпускники будут лучшими инструкторами, агитаторами и пропагандистами идей конного спорта в деревне, на фабриках и заводах. Конный спорт стал средством подготовки рабочего и крестьянина к службе в рядах красной конницы.

Выйдя из организационного периода, Центральный комитет испытаний стал на твердую почву, и теперь идет по пути, намеченному вождем Красной конницы—тов. Буденным. Разрешен ряд животрепещущих вопросов, из которых следует отметить составление положения для конно-спортивных комитетов и инструкций для производства конно-спортивных состязаний. Эти два основных руководства должны устранить существовавший „разнобой" в организации состязаний и установить единый взгляд и понимание основных вопросов организацин конспорта.

По словам тов. Буденного, „красная конница должна показать кавалерии буржуазных стран беспримерную подвижность и лихость, чтобы бить врага, не давая ему опомниться." И следует признать, что всесоюзные состязания блестяще доказали жизненность вышеуказанного положения.

Чтобы установить твердый взгляд на конно-спортивные состязания, приводим мнение Зампред РВС СССР тов. Уншлихт, что хорошо обученная, укомплектованная хорошим консоставом конница—один из важнейших элементов обороны нашего Союза. Гражданская война показала, как велико значение конницы, действующей в массах, и какое это могучее орудие в борьбе с врагами.

Всесоюзные состязания являлись проверкой боевой подготовки нашей конницы. Спорт играет, вообще, важную роль в деле боевой подготовки и воспитания Красной армии. Но в особенности следует подчеркнуть значение спортивной подготовки для Красной конницы.

Первый профсоюзный праздник физкультуры СССР—1925 года

1. Бег женщин на 800 метр. Участницы выходят на поворот вскоре после старта.—2. Тов. Левина, из московского коллектива союза совторгслужащих, отличающаяся хорошим под'емом при прыжках в длину с разбега.—3. Парад участников в последний день праздника. В темных костюмах (впереди) идут железнодорожники; за ними (в светлом) служащие.—4. ТТ. Каменев, Сенюшкин и Исаев следят за парадом физкультурников.—5. Ложа для приветствий со знаменами Ц. К. участвующих в празднике союзов.—6. Коллектив Богородских текстильщиков, вышедших победителями в соревнованиях и награжденных переходящим знаменем ВЦСПС.—7. Женский забег на 800 метр.—На повороте. 8. Момент игры в городки.—Бьют по городу.—9. Сормовская металлистка Бобрищева, занявшая первое место в стрелковых состязаниях.—10. Московские совторгслужащие на Красной площади на параде в честь МЮД'а.—11. Коллектив ленинградских совторгслужащих приходит первым в крос-скоунтри.—12. Лучший прыгун праздника тульский железнодорожник т. Никитин (162 см. в высоту с/р.).

В профсоюзах и РАКСМ

А. ИТТИН

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ИТОГИ, ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРВОГО ПРОФСОЮЗНОГО ПРАЗДНИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ СССР

Праздник закончился. Когда инициаторы и организаторы праздника собирались вначале, никому и в голову не могло притти, что праздник выльется в столь большое дело. Мы считали, что при его проведении будут сделаны те или иные выводы, но опять-таки никогда не предполагали, что они будут столь обширны и плодотворны.

Подработка материалов одного праздника и подготовка ко второму празднику должны стать предметами обсуждения специальной комиссии, с учетом местных требований и условий, дабы путем широкого обсуждения имевшихся ошибок и проделанной работы наметить пути дальнейшего. Окончательные выводы, конечно, будут значительно позже, но для того, чтобы места своевременно могли принять участие в проработке материалов, мы считаем нужным в настоящей статье хотя бы схематически подвести итоги и наметить выводы и перспективы. Если можно говорить, что программа в общем и целом выполнена почти на все 100%, за исключением велосипеда, который не был проведен за отсутствием у участников машин, хотя запись была очень значительная, то также смело нужно констатировать, что срок для устройства в центре следующих праздников в Москве должен быть значительно передвинут вперед, ибо климатические условия дали себя чувствовать больше, чем в половине дней программы.

Правда, для устроителей возможность „подковыривания" со стороны природы не была неожиданностью, но назначать на более ранний срок еще в этом году было бы крайне рискованно, так как подготовка на местах не была бы достаточно своевременной. Само собою разумеется, что на будущий год нам придется перенести праздник на месяц раньше. Конечно, и подготовка к нему должна начаться значительно раньше, не говоря уже о ранней весне, но она должна быть и на „зимних квартирах". В дальнейшем же, когда у нас во многих местах будут построены образцовые стадионы, мы наверное будем проводить каждый праздник на новом месте, а следовательно, когда дело будет итти о южных центрах, тогда и срок подготовки к праздникам будет более длительный. Да кроме того, через 2—3 года, когда все организации будут втянуты в это общее дело, тогда, конечно, устройство праздников будет носить строго командный характер, и они будут не ежегодными, а с достаточным перерывом.

Праздник начался аккуратно 6-го сентября и аккуратно закончился 13-го.

Важно знать, был ли праздник экзаменом, выдержан ли он, и есть ли от него польза?

Нам кажется, что на все три вопроса мы можем смело ответить утвердительно. Прежде всего, экзамен выдержан тем, что мы имели налицо все те коллективы, которые должны были приехать. Заранее все было на месте. Введенная с самого начала достаточная дисциплина не была лишней. В то же время ни малейшей заминки в вопросах общежития, питания, бани, врачебного контроля. Каждый из участников получал не только памятный жетон, личную контрольную карточку, справочник - путеводитель, но и был проведен через большую врачебно-исследовательскую работу. Велась также экскурсионная и полит-просвет. работа (театры, музеи, мавзолей и пр.).

Все эти моменты могут лечь в основу проведения праздников на местах, что, безусловно, не плохо. Кроме этого, впервые примененный опыт художественного обмундирования и соответствующего расположения участников на параде оправдал себя целиком и полностью. Он значительно спаивал коллективы и дисциплинировал их.

До минимума была сведена торжественная часть, что должно быть обязательным примером для мест. Большим успехом пользовалась предложенная нами новая форма приветствий, новый физкультурный клич, взамен старого, спортивного, ничего не говорящего „гип-гип-ура". Нами было разложено слово „физкультура" на „физкульт-ура! физ-культ-ура! физ-культ-ура! ура! ура!".

Переходя к самой программе, мы должны сказать, что она как в обязательной, так и в не обязательной части, превзошла себя. То, что мы имели около полутораста участников в стрельбе, то, что из 30 коллективов почти все выставили команды городков и лаун-теннисистов, говорит за массовый рост интересов к этому делу. Мы не собираемся здесь останавливаться на

Справа и слева: на финише стометровых забегов на профсоюзном празднике. Посредине: своеобразная пирамида с пушбольным мячем „Красного Каучука".

Моменты профсоюзного кросса

работе отдельных видов и их целесообразности (об этом будет речь других авторов), но не можем обойти молчанием проведенного нашим праздником кросс-коунтри.

Кросс вообще для СССР должен сыграть огромную роль, ибо наши пространства, местные условия, огромные массы, подлежащие втягиванию и агитации, все это целиком может быть удовлетворено правильным развитием у нас кросса, но его у нас мало культивировали и почти не признавали.

Поэтому, то, что кросс был включен в программу—это уже одно послужило стимулом для его признания на местах. А то, что он был проведен, несмотря на ужасные условия из-за погоды, выдвинуло его в число самых интересных видов легкой атлетики для мест. Когда первый раз 9/IX он был по ряду причин сорван, мы, опасаясь плохой погоды, предлагали местам заменить его чем нибудь более простым. Но все представители, как один, не согласились на это.

Если говорить о программе кросса, то мы смело можем гордиться, что эта программа впервые применена не только у нас в СССР, но и за границей, и не только по количеству этапов, дальности дистанций, но и по своей комбинации: сочетание бега, плавания и гребли.

Этот кросс показал, какую дисциплинированную, настойчивую и энергичную массу мы имеем среди участников; к старту не вышло только 4 коллектива из 30, и то, главным образом, из-за состояния здоровья.

Мы не будем здесь останавливаться на оценке отдельных победителей, а только подчеркнем, что наш праздник является новым этапом в деле физкультуры, ибо мы впервые фактически ввели в окончательную оценку не только результат спортивно-технических достижений.

Если первое место и судьями и врачами было присуждено Глуховским текстилям, то второе место и третье были присуждены железнодорожникам Великих Лук и московским совторгслужащим, после детального обсуждения всех за и против, так как по чисто техническим результатам второе место принадлежало совторгслужащим и третье—железнодорожникам, но в то же время, по состоянию здоровья, все преимущества и абсолютные, и относительные были за железнодорожников.

Аналогичные передвижки были сделаны и в отношении других коллективов.

Безусловно, на будущее время придется внести ряд поправок в оценку. Об этом уже есть суждение и по врачебной линии, но здесь нужно с радостью подчеркнуть удивительно серьезное и сознательное отношение к этим нововведениям со стороны участников.

Исходя из этих же принципов, вне всякой конкуренции, первое место союзу в целом досталоея железнодорожникам. Все его пять коллективов оказались в числе первой девятки, но, конечно, иначе и не должно было быть, так как железнодорожники старейший союз, культивирующий физкультуру, и в этом году он выступил не впервые, как это было с остальными участниками; он смог в этом году подобрать свои коллективы на III Всесоюзном празднике физкультуры железнодорожников.

А такой отбор принес им пользу несомненную.

Останавливаясь еще раз на организационной стороне праздника, можно с уверенностью сказать, что врачебный, судейский и организационный аппараты были безусловно на должной высоте. Ибо надо учесть то, что у ВЦСПС и ЦК союзов, за исключением железнодорожников, не было до сих

Открытие стадиона им. КИМ'а в Ленинграде. Выступления и парад физкультурников Васильеостровского района

Фот. К. Ждановского.

пор никакого аппарата для такого огромного дела. Нужно было подобрать временный, но общественный и энергичный кадр. Для проведения всего праздника в тех условиях погоды, которые были, от аппарата требовались не меньшая стойкости и любовь к делу. Мы пользуемся здесь случаем, чтобы горячо их всех поблагодарить.

Такой экзамен принес и огромную пользу всему делу. Мы уже имеем испытанные в „боях" опорные кадры, мы их закрепили, взяли на учет ВЦСПС и можем быть спокойны, что они всегда готовы нам помочь. Этот подход крайне важен и местам, так как им работы в дальнейшем будет меньше, а без такого комсостава им не справится.

Небезынтересно также знать социальный, возрастной и партийно-комсомольский состав.

Из всех участников мы имели 392 мужчины и 208 женщин. По возрастам они делятся следующим образом: мужчин до 23 лет—332 чел, а старше—60; женщин до 23 лет—205 чел., а старше—3. Все это целиком подтверждает все наши предыдущие заявления о том, что взрослых еще слишком мало втянуто в активную работу.

Но очень интересны результаты по социальному и партийно-комсомольскому составу. Наибольшее количество рабочих, членов партии и РЛКСМ у горняков (у них только женщины подкачали—много учащихся), за ними идут металлисты и химики. Наполовину рабочих и служащих, членов партии, комсомола и беспартийных—у железнодорожников и текстилей. Само собой разумеется, что все служащие, за малым исключением учащихся, у совторгслужащих. У них же и до 90% беспартийных.

В заключение праздника был устроен банкет на 1000 человек, на котором все победители получили обещанные призы. Этот банкет явился вечером товарищеской спайки всех конкурентов на спортивном поле. Нужно отметить, что такие торжества очень важны в воспитательном отношении, и от них нельзя отмахиваться, как от праздной затеи.

Говорить о положительной стороне всколыхнувшегося профсоюзного внимания к празднику не приходится. Лучшей иллюстрацией этого дела служит вынесенное решение президиума ВЦСПС от 16/IX, гласящее о необходимости уже теперь заняться подготовкой второго праздника, более широкого по количеству участвующих.

Какие же выводы и перспективы, вообще, можно сделать на будущее из этого первого, но крайне важного опыта.

Прежде всего, нужно сказать, что мы ни одной минуты не думаем считать проведение праздника безошибочным. Много было и еще, безусловно, будет ошибок, но „волков бояться—в лес не ходить".

Как мы уже говорили выше, II праздник нужно будет провести на месяц раньше; в целях наилучшего обслуживания участников судьями, врачами и организаторами, впредь, помимо закрепленного состава, нужно будет своевременно привлекать представителей мест в центр, дабы, опробовав их заранее, иметь возможность использовать их на все 100%.

Участвующими союзами на будущий год должны быть, по возможности, все 23 союза. Но так или иначе, а одно условие необходимо—коллективы, прибывающие на праздник, должны пройти союзные первенства на подобие железнодорожных. Это на первое время, пожалуй, не означает, что каждый союз должен будет захватить абсолютно все свои кружки снизу до верху. Пусть они втянут в такой розыгрыш и не все коллективы, но безусловно больше, чем в 1925 г.

Нам кажется, что величина низового коллектива в 20 чел. себя оправдала, и ее увеличивать не придется.

Очень важен совсем новый вопрос—участие на будущий год, помимо первичных коллективов, лучших индивидуалов каждого союза по всем культивируемым видам физкультуры и спорта. Это крайне важно, чтобы союзы могли показать не только „свое лицо", но и лучшие достижения. Таким образом, не будут заброшены низовые организации, и в то же время будет дан здоровый стимул для совершенствования преуспевающим членам союзов.

Если к этому ввести строгую регламентацию относительно кружкового стажа на право выступать на открытых соревнованиях и условия дисквалификации (здесь мы подразумеваем снятие с участия не только за нарушение правил вообще, но и за неэтичность поступков как на поле, так и вне его, во время праздника), мы можем быть спокойны, что с будущего года мы избавимся от вольных и невольных подтасовок команд и пр.

Точно же важно будет уточнить также условия премирования: как, чем и за что. Ибо здесь таятся всяческие опасности уклонов и т. п.

В чем была большая невязка—это в проведении учета общекультурного уровня участников. Анкеты, которые были предложены местам, как ориентировочные, — были заполнены в 90% по казенному „под копирку". Из этого одного ясно, что делать какие бы то ни было выводы было рискованно. Этот этап общей работы к будущему году будет значительно тщательнее подготовлен и выполнен.

В этом году мы имели случаи скрещивания одних календарей праздников с другими и не в разных городах, а в одном и том же. Во избежание этого, на будущий год будет строго регламентировано, что ни одна профсоюзная организация не будет проводить своего календаря, не согласовав его с выше стоящей организацией. В то же время надо будет через ВСФК поставить вопрос о проведении Всесоюзных праздников в истинном смысле этого слова, т.-е. чтобы в них принимали участие опять таки не те же профорганизации, а обязательно и армия, и школы, и крестьянство.

Вопросы питания, режима и общежитий также будут пересмотрены. Практика показала, что ограничиться просто 5000 каллорий нельзя.

В связи с переносом праздника на месяц раньше, возникает вопрос и о выводе общежитий на свежий воздух, т.-е. размещение их лагерем в палатках и т. п.

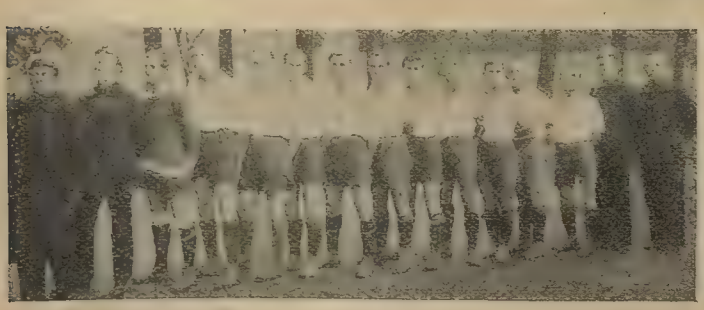
Очень заманчивой и, пожалуй, легко осуществимой мыслью является приглашение на второй праздник и представителей заграничных рабочих спортоорганизаций. Но этот вопрос также потребует проработки.

Как предварительный опыт, нужно будет провести в конце февраля зимние первенства.

Они, вообще, необходимы, и надо полагать, что с 1926 года мы начнем разворачивать зимнюю работу не менее успешно, нежели летнюю.

Ясно, что все сказанное останется лишь благими пожеланиями, если материалы будут не своевременно разработаны и разосланы местам. Мы думаем дать их к середине января. А это, в первую очередь, возможно при условии, что места поделятся с нами своими предложениями.

Мы их ждем. Слово за местами.



Футбольный матч между командами Кр. Армии и Балтфлота на приз Политуправления Балтфлота. Прошлогодние победители—моряки (слева) на этот раз были побиты командой Кр. Армии со счетом 2:1. Игра происходила в Ленинграде 19 сентября. *Фот. Шевалдышева.*

В. ДОБРОВОЛЬСКИЙ и И. ЯБЛОНОВСКИЙ

КОНФЕРЕНЦИЯ РАБОТНИКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ШКОЛАХ

Приходится с сожалением констатировать, что ф. к в школах—больное место физкультурного фронта. Чисто об'ективные условия — невозможность для государства достаточного отпуска средств на народное образование, не вполне авторитетное руководство, а часто и полное отсутствие такового со стороны Наркомпроса, плюс постоянная ломка новых программ—являлись первопричиной указанного выше ненормального положения. И только улучшение материального положения школы, вообще, перекраиваемой на началах тесной увязки с реальной действительностью, и переход к более спокойной нормальной работе выдвинули вопрос по ф. к. в школе с особенной остротой. Имевшиеся до сего времени программы по ф. к. мало отвечают задачам школы. И естественно, что сейчас, наряду с вопросами организационного порядка, во всю ширину встал вопрос о методах проведения и программах по ф. к. в школах, для чего выявилась необходимость возможно более полного учета реальных условий школьной работы.

Конференция работников по ф. к. в школах МОНО и имела своей основной целью рассмотрение и утверждение предложенной МОНО программы по ф. к. на основе учета задач, пред'являемых школой, условий и опыта работы на местах. Это обстоятельство придает особое значение вынесенным ею решениям, тем более, что в работе конференции принимали участие работники, руководящие ф. к. в СССР.

Конференция, собравшая около 300 работников по ф. к. в школах Москвы и губернии, началась с доклада Народного Комиссара Здравоохранения Н. А. Семашко „Физкультура в Советском Строительстве".

Задачи физической культуры, говорит докладчик, не только евгенического и оздоровительного порядка, но в условиях советской действительности и политико-просветительного. Эту отличительную черту советской ф. к. необходимо подчеркнуть, когда вопрос идет о воспитании, нам важна ф. к. не только как средство оздоровления, но и как средство втягивания широких масс, в первую очередь нашей молодежи, в дело политико-просветительного воспитания и в общественную работу. В разрешении этой задачи работникам ф. к. вообще и школе в частности принадлежит большая роль. Школа, призванная воспитывать ребенка, должна дать ему не только формальные знания и сведения, но также и практические навыки, создать человека—общественника. Что же касается практической постановки дела, то прежде всего должно отметить необходимость подхода не абстрактного, а основанного на точном и полном учете обстановки, условий и пр., т.-е., иначе говоря, необходимо вопрос ставить не о пользе тех или иных физических упражнений вообще, а о том, полезны ли данные физ. упр. для данного возраста, данного пола, данной обстановки. Это подход марксистский, ибо для марксиста не должно существовать истины вне конкретных условий. В отношении детского населения центральной будет задача разбить все физ. упр. так, чтобы они соответствовали особенностям возраста.

„Товарищи — заканчивает докладчик —нам нужна здоровая смена и в работе по оздоровлению нашего молодого поколения физкультурный работник должен занимать одно из первых мест".

Вторым на утреннем заседании конференции 15-го сентября был доклад пр. Штефко:—„Оценка физического развития ребенка в период империалистической войны и революции", который логически вытекал из доклада Н. А. Семашко, особо заострившего внимание конференции на необходимости строгого учета действительности и в частности учета биологических особенностей различных возрастов. Пр. Штефко указывает, что годы империалистической войны, революции и голода не могли не отразиться на подрастающем поколении. Целый ряд наблюдений дает полное право утверждать, что довоенные цифры и выводы, касающиеся особенностей различных возрастных групп, абсолютно не применимы в условиях советской действительности.

Содоклад д-ра Радина „Об учете психофиз. развития и здоровья ребенка нашего времени при построении программы по физкультуре" явился дополнением, с конкретными цифрами и фактами, к докладу пр. Штефко, оттеняющим момент школьных „профвредностей". Опираясь на данные профилактической амбулатории Наркомздрава, Е. П. Радин отмечает, что по сравнению с 1919—1924 г. дает уменьшение количества школьников, имеющих хилое здоровье и упадок питания, но в то же время увеличивается количество малокровных и страдающих функциональным расстройством сердечной деятельности. Указанные явления об'ясняются перегрузкой ребенка в школе с одной стороны и неправильным пищевым режимом—с другой (отсутствие горячих завтраков). На наличие переутомления указывает и тот факт, что 32% детей имеют сильно повышенную нервность. Особенно показательно вредное воздействие школы по кривой головных болей, которые в начале года захватывают 9% детей, а к концу доходят до 40%.

Исходя из вышесказанного, докладчик считает, что программа по ф. к. должна учитывать возраст и нагрузку ребенка, его здоровье и развитие, социально бытовые условия в школе и дома. Программа не может быть универсальна и должна быть по силам ребенка. Особое внимание следует уделить играм, которые, мобилизуя запасные силы организма — симпатическую нервную систему—очень хорошо действуют на повышение общего тонуса организма.

И наконец, логическим завершением был доклад д-ра П. Ивановского—„Программы ф. к. в школе". Здесь необходимо отметить большую продуманность о построении работ конференции, когда каждый последующий доклад как бы непосредственно вытекал из предыдущего. „Общие задачи ф. к. в советском строительстве" и доклады пр. Штефко и д-ра Радина являлись как бы совершенно необходимым введением к программам школ, что давало участникам возможность иметь все моменты при рассмотрении программ.

Д-р Ивановский отмечает прежде всего полную необходимость пересмотра методов обучения в школах, оказывающих столь гибельное последствие на детский организм. Ни гимнастика, ни игры, ни спорт не в состоянии уничтожить вредные воздействия школы и ее методов обучения на организм школьника. Необходимо отказаться от пассивных методов обучения и дать простор выявлению заложенной в детях активности. Новые программы школ, разработанные ГУС'ом, учитывая все вышесказанное, требуют активного метода обучения. Широкое применение экскурсий, активно-трудовой метод обучения — должны уничтожить вредные воздействия школы. С применением указанных методов не будет уже ставиться вопрос о физ. воспитании, как о чем-то обособленном. Тогда гимнастика должна будет только научить правильной технике выполнения естественных движений. Правда, отмечает дальше докладчик, существует и другая точка зрения, доказывающая необходимость в данное время аналитической гимнастики. Делая выводы, докладчик, исходя из программы ГУС'а, считает, что программы физ. воспитания должны быть построены на основе т. н. „гимнастики естественных движений" Преподавание гимнастики в школе I ступени, где активно-трудовой метод дает возможность широкого применения естественных движений, не должно быть оторвано от общих занятий, а вестись групповодом. В школе II ступени, с переходом на предметную систему, необходимо иметь спе-

циального руководителя. Программы также должны быть построены на естественных движениях.

Прения по докладу д ра Ивановского открыты не были, так как все вопросы, касающиеся программ, было решено обсудить на заседаниях секций, поступившие же в большом количестве записки с совершенной очевидностью указывали на то, что докладчик, увлекшись вопросами принципиального характера, забыл об отмеченном в докладе тов. Семашко—учете реальной обстановки. Записки указывали, что проведение программ ГУС'а—дело будущего, а программа по ф. к. для школ нужна сегодня же, что групповоды в ф. к. ничего не понимают, что условия школ не дают возможности применить активно-трудовой метод, и что детский организм уже искалечен, и путем коррекции и естественными движениями его не исправить и пр., и пр.

Центром работ конференции явилось рассмотрение программы МОНО.

Здесь особенно ярко выявилась академичность подхода к вопросу о программах председателя в п/секции физ. восп. ГУС'а д-ра Ивановского Конференция, живо реагируя, на каждом шагу указывала т. Ивановскому на абстрактность его заключений, в результате утвердила представленную МОНО программу с некоторыми изменениями. Программа МОНО построена по методу Г. Ц. И. Ф. К.

Подводя итоги работы конференции, нельзя не отметить, что принципиальный спор о программах по ф. к. в школах, возникший и не разрешенный на I Всесоюзном совещании по ф. к. для школ I ступени, вновь поднялся на конференции МОНО и решен при учете реальных данных работы школ не в пользу ГУС'а. Из этого, понятно, вовсе не следует, что принципиальная линия ГУС'а абсолютно не верна, а дает лишь лишнее подтверждение того, что часто центральные учреждения, давая директивы, не учитывают условий действительности.

Конференция МОНО, утвердив программы, совершенно определенно сказала, что реальные условия работы не позволяют немедленно перейти к проведению программ ГУС'а, так как это невозможно, а требуют:

1) неуклонного проведения гигиенических принципов в быт школы и привития гигиенических навыков детям, 2) развертывания сети профилактических амбулаторий, 3) обязательных занятий по ф к. в школах, детдомах, учреждениях профобра не менее 3-х раз в неделю, 4) выделения средств для оборудования площадок и помещений, 5) развертывания работы по врачебному контролю, 6) уделить особое внимание загородным учреждениям, 7) общей разгрузки детей, 8) оборудование солярий и душей при школах, 9) широкой работы детсанкомов, 10) проработки педагогами школ вопросов ф. к., 11) применения активно-трудового, экскурсионного, исследовательского и пр. методов в школе, дабы дети имели как можно больше возможности двигаться, 12) занятий по возможности на открытом воздухе и использования в физкультурном отношении экскурсий, 13) способствования организации кружков ф. к. в школах, 14) увеличения кадра школьных врачей, 15) увязки работы по ф. к. в пионер-отрядах со школьной работой и усиления контроля за ними, 16) принятия мер к организации детских площадок, 17) введение в школах горячих завтраков, 18) устройства по одному на волость педагого-физкультурному кабинету, 19) на курсах переподготовки педагогов увеличения курса ф. к.

И лишь тогда, когда это будет сделано, когда экономические условия позволят широко развернуть сеть школ, когда педагоги будут физкультурно образованы, возможно будет проведение предложенных ГУС'ом программ по ф. к. в широком масштабе.

К ВСЕСОЮЗНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ НАУЧНЫХ РАБОТНИКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

В целях правильного научно-методического руководства и учета опыта мест, ВСФК созывает на 10 ноября всесоюзную конференцию научных работников по физкультуре.

Всем советам физической культуры предоставляется возможность широкого участия в конференции.

СФК могут выставить докладчиков по любому вопросу программы, о чем необходимо лишь заблаговременно заявить в НТК.

Программа конференции

Вступительный доклад т. Семашко: „Ближайшие задачи научно-методической работы по физической культуре".

Программно-методические вопросы

1. Рассмотрение и утверждение схемы советской физкультуры и ее применение в практике. 2. Проработка и утверждение единых программ и учебных планов по физкультуре для школы I и II ст. и увязка их с комплексным методом. 3. Выработка основ программы по физкультуре среди юных пионеров. 4. Методика секционных занятий и итоги летней практики. 5. Принятие единых программ на зимний период. 6. Проделанный опыт физкультурных занятий с крестьянской молодежью. 7. Проделанный опыт физкультурных занятий среди национальных меньшинств и народов Востока в особенности. 8. Заключения о программах: а) 7-мидневных курсов переподготовки инструкторов; б) 3-месячных курсов переподготовки клубных инструкторов; в) экспертизы педагогов по физ. культуре (квалификация работников по физ. культуре); г) 2 годичных курсов подготовки инструкторов для школ II ступ.; д) одногодичных курсов для подготовки школьных инструкторов; е) одногодичных курсов для подготовки клубных инструкторов; ж) краткосрочных курсов по ликвидации физкультурной неграмотности; з) программы переподготовки педагогов; 9. Основы физкультуры среди детей дошкольного возраста. 10. Военизация физической культуры. 11. Программы и нормы физической культуры женщин. 12. Корригирующая гимнастика в школах Соцвоса.

Научно-исследовательские вопросы

1. Профессиональные вредности и физкультура, как корригирующее средство 2. НОТ и физическая культура. 3. Показания и противопоказания к физическим упражнениям. 4. Режим и учет обстановки при физвоспитании. 5. Разработка анкет для наблюдения за тренировкой. 6. Влияние соревнований по футболу, боксу, борьбе, тяж. атлетики и фехтованию на организм и выработка норм для участников. 7. К вопросу о дыхании при физических упражнениях. 8. Разработка принципов самоконтроля для занимающихся физупражнениями. 9. Половой вопрос и физ. культура. 10. Пляска, как средство физкультуры.

Организационно-технические вопросы

1. Положение и учет деятельности научно-исследовательских кружков. Организация и работа антропометрических кабинетов. 2. Судейские коллегии, дисквалификация и порядок восстановления в правах. 3. Экскурсии, пробеги и путешествия. 4. Третий Всесоюзный праздник ф. к. 5. О коллективных соревнованиях и учете очков. 6 План работ НТК ВСФК, местных НТК и распределение задач между ними. 7. О порядке издания литературы и научных трудов по ф. к. ведомствами и организациями и о порядке контроля.

Представительство на конференции

1. По одному методисту и по одному врачу-исследователю (или научному работнику) в области ф. к. от каждого ГСФК РСФСР.

2 По два методиста и по два врача-исследователя от Уральского Областн. СФК, Сев-Кавк. и Сибирского краевых СФК, от ВСФК Киргизской, Узбекской и Туркестанской республик и от Ленинградского и Московского ГСФК.

3. По три методиста и по три врача-исследователя от республиканских СФК, в том числе и от коренного населения национальных областей.

4. По четыре представителя от научно-исследовательских институтов и учебных заведений по физкультуре (высших).

5 По два представителя от наркоматов.

ХРОНИКА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ

(6—27 сентября)

В сентябре месяце обычно по нашим „северным" условиям физкультурная жизнь идет на убыль. Выступления постепенно замирают из за холодов, а организационного порядка событиям (с'ездам, конференциям и т. п.) еще не приходит срок.

Не так было в этом году.

Целый ряд спортивных событий, и притом как раз крупного организационного значения, имел место на протяжении отчетного месяца. Естественно поэтому, что к непосредственному „физкультурному действу" вплотную присоединялись здесь и события организационного порядка.

Оценивать и те и другие мы здесь не будем, так как каждое из них получило или получит специальную оценку на страницах журнала. Здесь достаточно ограничиться лишь перечнем.

Первый профсоюзный праздник и межсоюзное совещание по физкультуре Затем, оценка праздника в президиуме самого ВЦСПС и президиумами отдельных ЦК, дающая уверенность в дальнейшем быстром развитии дела — все это события громадного значения.

Совещание по физкультуре работников МОНО, несмотря на свой местный масштаб, тоже имеет всесоюзное значение, ибо на нем практически ставятся те вопросы, принципиальная разработка коих была намечена июньским всесоюзным совещанием.

Наконец, конно-спортивные состязания Красной армии в своем роде представляют тоже громадный сдвиг, так как на них конный спорт успешно держал экзамен на свое равноправие в физкультурных рядах и изменил в корне былой чисто „лошадный" облик.

Но, повторяем, все это уже служит темами специальных статей, и потому мы имеем возможность ограничиться более скромной задачей—привести хронику рядовых физкультурных событий истекшего периода, носящую к тому же в большей своей части чисто спортивный характер.

По профсоюзам. Профсоюзная физкультура быстро ширится. И первый профсоюзный праздник послужил к тому крупным импульсом. Зашевелились места и, помимо участия тех или иных коллективов на празднике в Москве, дали нам ряд местных праздников. Большинство успело обогнать со своими соревнованиями всесоюзный смотр, имея в них подготовку к последнему. Но, конечно, не меньшая заслуга и за теми, кто собрался выступить уже в сентябре, не боясь, что это выйдет в „поздний след". Из таких „отставших, но подтягивающихся" отметим хотя бы Киев, Челябинск, Ижевск и Ярославль.

Розыгрыш первенства киевских профсоюзов происходил с 6 по 12 сентября. В программе фигурировали: легко - атлетическое шестиборье, вело, баскетбол, гандбол и городки. Не было футбола и водного спорта, при чем о последнем во всяком случае приходится пожалать. Впереди других профсоюзов оказались металлисты. Среди же женских команд особенно хорош был коллектив печатников.

В Челябинске выступали металлисты, строители, пищевики, кожевники и совработники. Печатники, не имевшие средств на инвентарь и инструктора, летом легкой атлетикой не занимались и потому в соревнованиях не участвовали. Отсутствовали „по неизвестным причинам" горняки. Первое место в мужских и женских коллективах заработали металлисты. Вторыми остались совработники.

Общее впечатление то, что профсоюзная масса всколыхнулась и в дальнейшем проявит еще большую активность.

В устроенном с 12 до 14 сентября ярославским ГСПС празднике приняли участие уже 11 профсоюзов, выставивших коллективы по 30 человек (15 мужчин и 15 женщин). В программе: легкая атлетика, стрельба и показательные игры в футбол, гандбол и баскетбол.

Первое место в конечном итоге выиграли доказавшие свое большое преимущество над конкурентами текстильщики, их результат—106 очк. Мало того, выступавший вне конкурса второй коллектив текстилей заработал 92 очк., тогда как официально следующие за коллективом текстильщиков кожевники имели лишь 88 очк. Третьими оказались совработники

Здесь же по территориальному соседству приведем некоторые результаты Поволжской олимпиады водников, помешавшей, между прочим, некоторым нижегородцам своевременно вернуться на организованные ГСФК губернские первенства. 100 мтр. — 11,8, длина с разбега - 5,51, диск—31,45 и т. д. Все это результаты весьма приличные для участников, ограниченных признаком принадлежности к одному профсоюзному об'единению. Самый факт организации Поволжской олимпиады тоже говорит за себя.

Проведенный с 5—10 сентября областным Ижевским Профсоветом праздник физической культуры привлек до 100 человек участников. Легко-атлетические соревнования дали первое место металлистам, второе — совторгслужащим.

Футбольный матч между теми же союзами закончился счетом 8:2 в пользу совторгслужащих.

Поскольку здесь мы дошли до футбола, переходим далее к перечню событий в области этого последнего не в профсоюзном, а уже в общем масштабе. с тем, чтобы далее перекочевать на другие виды спорта.

Итак!..

„Даймлер", лучшая машина пробега, и ее водитель.

Фот. Теодорчук.

К окончанию всесоюзного авто-мото пробега.

Вверху: секретарь ЦИК СССР тов. Енукидзе приветствует вернувшихся участников пробега на 11 версте Серпуховского шоссе. Внизу: „Мерседес—

Физкультурная жизнь гор. Перми. Парад участников городских соревнований 1925 года

Футбол. В москве гостила команда „А" Петроградского района (бывш. Спорт), сыгравшая 27 и 28 сентября против Кр. Пресни и МСФК. Первый матч кончился в ничью (1:1), второй победою ленинградцев со счетом 2:0. После минувших междугородных игр матчи особого интереса не представляли. Да и к тому же чувствовалось, что игроки утомлены слишком частыми выступлениями.

Календарные игры тоже не дали ничего из ряда вон выходящего. Из встреч москвичей с местными командами отметить стоит, разве, проигрыш 1 команды МСПО Ярославлю (СКЖ 1 „А") со счетом 3:1.

В Ленинграде 12 сентября состоялся матч ЛВО—Балтфлот на переходящий приз Политуправления РВС Балтфлота. Флот, выигравший кубок в прошлом году, теперь в случае удачи получил бы его навсегда. В виду этого армейцы напрягли все силы и выиграли вторым таймом 2:1.

На местах укажем следующие события. В Туле закончился розыгрыш городского первенства. Победитель клуб „Профинтерн". В Н.-Новгороде такое же первенство досталось „Волгарю", тогда как лучшей командой Череповецкой губ. оказалась команда „Динамо".

Южнее гастролировали Киев и Симферополь. Первый прислал свою сильнейшую команду „Желдор" в Одессу, где гастролеры выиграли у ослабленного СКФ 3:0, но проиграли 2:1 „Канатчикам". Симферопольская сборная в Запорожьи один матч выиграла (1:0), а другой лишь свела в ничью (0:0).

Теннис. Здесь, конечно, самым крупным событием явился розыгрыш первенств СССР. Участвовали Москва, Ленинград, Киев и Харьков. Последние два города, впрочем, никакой роли не играли. Победил Ленинград, выигравший в четырех разрядах из шести. Женское одиночное и парное смешанное первенства достались Москве. Событие это, впрочем, будет подробно освещено в следующем номере журнала.

Баскетбол. В Ленинграде начался розыгрыш осеннего первенства. Пока интереснейшей игрой была встреча мужских команд Центрального и Петроградского районов „А". Выиграл первую и второю командами Центральный район при счете 59:38 и 41:26.

Велосипед. Первенству РСФСР по вело- мото будет посвящена специальная статья. Пока отметим лишь новое всесоюзное достижение на 50 клм. с лидерами московского велосипедиста стайера В. Мельникова (50 мин. 30,6 сек). К сожалению, интерес соревнований был сильно понижен тем, что все ленинградские мотористы снялись в виду несогласия с новыми правилами розыгрыша соревнований.

Легкая атлетика. В Москве 27 сентября интересно разыгрался кросс I и II разрядов. В первом разряде (дистанция 8 клм.) с очень хорошим временем (27:53,1) выиграл Опитц, вторым был Зданович (КИМ) и лишь на четвертом месте выступавший экспромтом Брандт. За неделю до того Чистякову на соревновании удалось улучшить на 4 см. свое всесоюзное достижение в метании молота. Новый результат 37 м. 26 см.

Ленинградские физкультурники разыграли 13 сентября на Ленинском стадионе эстафету 10×1000. На первом месте оказался ленинградский гарнизон со временем 31:50,1. Далее Петроградский район (32:21), выборжцы и васильеостровцы.

На местах за последний месяц имели место несколько интересных выступлений. По массовости укажем прежде всего на первенства Нижегородской и Томской губ. В первом из них приняло участие 329 физкультурников от 8 уездов. Несколько мешала плохая погода и то, что некоторые нижегородцы не успели вернуться с первенств Поволожья и водного транспорта. Все же Н.-Новгород оказался впереди всех уездов, из коих за ним следуют Лукоянов, Выкса и Сормово. Из индивидуальных достижений отметим: 100 мтр.—11,8, 400 м.—54,5, 1500 м.—4:28;5 (великолепное время), длина с разбега — 5.49, диск—31,48 и ядро — 10.28. У женщин отличилась Гусарова, в беге на 60 мтр., повторившая высшее достижение СССР (8,3), а на 400 мтр. даже установившая новое (1:67). Сухова толкнула ядро на 6 м. 58 см.

Второй томский губернский праздник физкультуры являет собою двойственное зрелище.

С одной стороны—17 новых высших достижений местного масштаба и более сотни участников в необязательной части программы. С другой же стороны—слабое участие в коллективных соревнованиях (всего лишь четыре коллектива), на которые предполагалось сделать особое ударение. Благое начинание, ставившее целью подвести итоги работы в общегубернском масштабе и вскрыть недочеты уездного аппарата, не удалось полностью, в виду новизны и слишком большого размаха дела.

Из технических результатов отметим 1500 мтр.—4:49, диск—35:38, 5000 мтр.—17:42, копье— 43,75 (все мужчины).

Первенство Томской губернии выиграл коллектив Анжеро - Судженцев „Шахтер".

Чтобы покончить с легкой атлетикой, упомянем еще о псковской „Спартакиаде", на которой участвовали сам Псков, Остров, Торопец, Невель, Новоржев, Порхов, Себеж, Новосокольники и сборная команда „Динамо". Среди довольно посредственных результатов (диск—27,80, 1500 м. 4:58, высота с разбега—1,48 и т. д.) выделяется время Антонова Псков на 5000 мтр. — 16:53.

Водный спорт. У ленинградцев разыграно одиночное первенство сильнейшей в городе организации Центрального гребного клуба „Спартак". Победителем вышел, как и ожидали, Дундур. Вторым очень близко Чистяков и третьим болевший до того Савримович.

В Москве одиночное первенство второй подстанции МГСПС взял С. Воронии, побив Кушина.

В Омске на Иртыше состоялись первые парусные соревнования при участии 6 яхт. Дистанцию в 7 морских миль первой окончила „Слава" со временем 1 час 46 мин. 50 сек.

Удивляет, как отмечали мы выше, отсутствие водной части на закончившемся 12 сентября празднике киевских профсоюзов.

Бокс. В Москве 21 сентября состоялись первые осенние соревнования английского бокса, организованные секцией защиты и нападения МГСФК. Интереснейшей парою были, безусловно, К. Градополов (71 кгр.) и Петров, И. (76 кгр.) Победил в интересном бою первый из противников, поведя резкую атаку в четвертом раунде и заставив противника сдаться за 13 секунд до гонга.

Конный спорт. Успешно прошедшие первые Всесоюзные конно-спортивные состязания РККА освещаются специальной статьей в настоящем же номере. Поэтому, останавливаться на них не будем, а отметим лишь как коренное нововведение удачно приданный им в целом прикладной (для военных целей) и физкультурный (тренировка не только коня, но и бойца) характер.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Я. ТАНАЛЬСКИЙ и Н. ТЕСТЕЛЕЦ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЗБЕКСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

(Окончание, см. № 18)

Ферганский ОСФК

фактически только недавно вышел из мертвого состояния. Полоса басмачества (бандитизма), прокатившаяся широкой волной по области, замкнула работу ОСФК на территории европейской части городов. В настоящее время, в связи с ликвидацией басмачества и общим под'емом хозяйственного строительства Области, физкультура занимает соответствующее ей место. Являясь жемчужиной Средней Азии, Фергана считается первой из Областей, начавшей широко культивировать спорт еще до войны. Вот почему она имеет наиболее старый физкультурный состав из коренного населения. В Коканде имеется первая в Средней Азии футбольная команда, состоящая из узбек и технически не уступающая многим европейским товарищам.

Профсоюзы Ферганы, не в пример прочим областям, втянуты в работу достаточно сильно, оказывая СФК моральную и материальную поддержку. Совет об'единяет 2000 физкультурников. Большую роль играют созываемые периодически городские физкультконференции, на которых мододежь делится опытом, знакомится с работой в СССР и рабочих союзах Запада.

Из 4 уездов самым сильным является Кокандский, имеющий ряд кишлачных организаций, и сильные старогородские кружки. На каменноугольных копях и нефтяных промыслах существуют кружки с смешанным составом из европейцев и узбек. Вся периферия страдает той же болезнью, что и центр. Нет денег, литературы, инвентаря и руководителей. Штатных единиц в области две.

Самаркандский СФК

в свизи с перенесением в непосредственную близость к нему ВСФК заметно оживился. Создан спортивно-технический комитет с целым рядом секций. В центре внимания стоит работа в старом городе среди узбекской молодежи. Все желания местных работников по физкультуре разбиваются об инертность местных органов. Местный совет не имеет хотябы как-либо организованной площадки. (Это в центре Узбекистана, в главном правительственном городе) Странно смотреть на молодежь, жаждующую „побегать и попрыгать", которая в густых облаках пыли на бывшей церковной площади против ЦИК'а, усыпанной мелким щебнем, играет в футбол, ездит на велосипедах, занимается атлетикой, нанося вред организму и подвергая себе непосредственной опасности увечий. Все попытки создать в Самарканде какую-нибудь площадку безрезультатны.

На всю огромную область имеется единственный штатный работник.

Зеравшанский СФК

обнимает собой бывшую центральную часть Бухарской Республики и является наиболее типичным для Узбекистана, так как здесь работать приходится вплотную с коренным кишлачным населением. Совет существует около двух лет и обеспечен морально и материально. Работает спортивно-технический комитет, обслуживающий все узбекские школы и об'единяющий 1000 физкультурников. Недавно создан в старой Бухаре образцовый спортивный городок в живописнейшей части города „лебе хаус", каковой и является местом агитации и пропаганды за физкультуру. Сильно ощущается отсутсвие литературы на местном языке.

Кашка-Дарьинский СФК

находясь в местности, наиболее пострадавшей от басмачества Восточной Бухары, лишь в феврале этого года стал проявлять признаки жизни. Инструктор ВСФК организовал в полуразрушенном городе Бек-Буди (б. Карши) совет. 25 февраля усилием местной молодежи совет был наконец оформлен, начал работать. Один платный работник является и инструктором, и зампредседателем одновременно. Созданы уездные советы в Шахризябе и Гузаре и, между прочем, здесь, в самой глуши республики, создана узбекская футбольная команда.

В 8 верстах от города, в глухом уезде создан также кружок ф. к.

Работа в этой области наиболее тяжела в виду незнания руководителем местного языка, отсталости населения и неотзывчивости местных органов. Приведем характернейшие выдержки из письма одного местного работника:.... „наконец-то мы добились того, что кооперация отпустила нам в кредит... 3 игры шахмат. Это говорит за то, что с нами считаются как с областным органом"... или еще..... „когда я обрисовал тяжелое положение совета перед Облпрофсоветом, последний постановил выдать нам 1000 р. при условии... передачи СФК в его распоряжение". Если бы это не подтверждалось документальными данными, то легко могло сойти за веселый физкультурный анекдот.

Сурахан-Дарьинский СФК

еще не организован в виду совершенной оторванности этой области от центра и отсутствия руководителя, которому это можно было-бы поручить.

Хорезмский СФК

организован в бывшей хивинской республике. Несмотря на солидную отдаленность от железной дороги (14 дней), местная молодежь сумела об'единиться и энергично строит физкультурную жизнь. Строится стадион, организуются кружки, преимущественно по сов-учреждениям. Большую работу несут физкультурники в деле оказания помощи местным органам Наркомздрава в борьбе с социальным злом, бытовым сифилисом. Физкультячейки принимают активное участие в работах врачебных комиссий, агитируя в гуще населения за гигиену и санитарию. Штатных работников 2, оба европейцы.

Таджикская ССР,

находясь на территории, до сих пор не освобожденной окончательно от басмачества, и занимая огромную площадь от Дюшамбе до Памира, не приступила к организации своего ЦСФК, как не приступила, вобще, к мирной хозяйственной и культурной работе.

Заключение.

Заключением может служит короткое замечание о том, что во всех городах Узбекистана существуют европейские кружки, но их работа ничем не отличается от работы центра России, уступая ей только в технических совершенствованиях.

Тот интерес, который мы наблюдаем повсеместно в Узбекистане со стороны туземнаго населения к физкультуре, говорит за то, что необходимо создать только благоприятные условия для ее развития, и Узбекистан очень быстро может дать большие результаты.

Мы полагаем, что издание спортлитературы на национальных языках, организация восточнаго отделения при Инфизкульте или техникуме являются теми основными моментами, которым суждено сдвинуть работу нацокраин с мертвой точки и продвинуть идеи физической культуры в самую гущу населения трудящихся Востока.

ЗА РУБЕЖОМ

Я. ШЕСТОПЕРОВ

ПЕРВЕНСТВО МИРА ПО ВЕЛОСИПЕДУ

(Окончание, см. № 18)

Трековые стайерские соревнования

Если в группе спринтеров-профессионалов наличие ряда выдающихся гонщиков дало массу интересных моментов, то, пожалуй, еще более захватывающая борьба розыгралась в стайерских профессиональных соревнованиях на треке, где встретились многократный чемпион мира бельгиец Виктор Линар (в частности и чемпион 1924 г.) и два французских „крэка": ветеран Серес и „молодая звезда", любимец парижан — маленький Роберт Грассэн. Четвертым серьезным кандидатом на первенство являлся мало чем уступающий Линару и, тоже, имеющий мировое имя бельгиец Леон Вандерстифт.

Дистанцию в 100 клм. за моторами гонщики шли в четырех сериях следующего состава. 1. Грассэн, Вандерстифт и Торричели (Италия); 2. П. Зутер (Швейцария), Сальдов (Германия) и Снэк (Голландия); 3. Серес, Савалль (Герм.), Андерсен (Голландия); 4. Линар, Блекмолен (Голландия.) Гек (Люксембург).

В первом заезде серьезная борьба должна была завязаться между Грассэном и Вандерстифтом. Торричели же, как думали, в счет не шел. Однако, последний продержался хорошо 80 клм., уступив на них Грассэну лишь 350 мтр., т.-е. не полный круг. Вандерстифт, потерявший из-за перебоев в моторе на 20-м километре три круга, конечно, не мог снова достать Грассэна (шедшего, впрочем, уже и здесь впереди). И лишь на 80-м клм. обошел на круг итальянца.

Время Грассэна 1 час 23 мин. 50 сек. Вандерстифт на 900, а Торричели на 1400 мтр. сзади.

Второй заезд неожиданно кончился полной неудачей такого сильного гонщика, как Зутер, сошедшего к 60-му километру и все время занимавшего последнее место. Почти обеспеченную победу имел здесь немец Сальдов, после ряда рывков обошедший Снэка к половине дистанции, но затем потерявший три круга в силу остановки лидера, которому не хватило горючего.

Время Снэка 1 ч. 22 м. 44,6 сек. Сальдов на 1500 мтр. сзади.

Третий заезд дал красивую победу Сересу над Саваллем, ведшим гонку на первой половине дистанции, упорно сопротивлявшимся всем натискам француза, но принужденным, наконец, склониться перед превосходством последнего в классе. Андерсен особой роли в соревновании не играл. Результат победителя—не отмечен, так как за выбытием противников его остановили на 90-м километре.

Четвертый и последний заезд, конечно, достался Линару, которому благоприятствовало несчастье (лопнувшая шина) единственного, за отказом Гека, противника.

В финал, таким образом, попали Линар, Грассэн, Серес и безусловно уступавший им Снэк. Исход „боя", в общем, предугадать было невозможно. Но при всем том, победа Грассэна не явилась неожиданностью, ибо шансы трех первых контурен. были почти равны (фаворитом все же считали Линара).

Ход соревнования свелся к следующему:

Со старта повел Линар, преследуемый Сересом и Грассэном, вскоре же обошедшими Снэка.

После 20 клм., покрытых Линаром в 16 м. 40,8 сек., между Грассэном и Сересом завязалась борьба за второе место, кончившаяся тем, что Грассэн отвалился от моториста и был обойден на $1^3/_4$ круга Линаром. К последнему, однако, здесь же начал приближаться Серес, обошедший его после недолгой борьбы, а через 5 клм. доставший на целый круг.

После 30 клм. первым ведет Серес, в 70 мтр., за ним благоразумно державшийся Снэк, в 320 мтр. Грассэн и на целых три круга сзади отказавшийся уже от борьбы Линар. Еще через 10 клм. Грассэн достает Снэка и постепенно приближается к Сересу. Два броска, производимых почти вплотную друг за другом, не приносят успеха, но на третьем он под гром приветствий обходит Сереса, отказывающегося вскоре подобно Линару от борьбы. Один лишь Снэк не теряет мужества и продолжает методически сопротивление, все же постепенно отваливаясь назад.

Результат Грассэна—1 ч. 20 м. 008 сек. на 15 сек. лучше местного рекорда. Снэк отстал на 1100 мтр., Серес на 20 кругов, Линар на 24 (оба последние шли после борьбы почти прогулочным ходом).

Дорожное соревнование для любителей

Велосипедисты стайера „любительской марки", пожалуй, наиболее сомнительные любители, нежели кто-либо иной. Впрочем, они и не задерживаются потому в этом звании, в котором пребывают обычно на содержании той или иной национальной лиги лишь до тех пор, пока не „сорвут" какого-либо большого заезда. В смысле наличия подобной любительской (в ковычках) команды лучше других государств обеспечила себя Франция, уже третий год методически тренирующая великолепную четверку в лице Бланшоне (Олимпийский победитель) Ледюка, Вамбста и Бошера. В лице этих гонщиков французы и надеялись взять дорожное первенство мира... но обманулись.

Уже большие дорожные соревнования на 400—500 клм. учат нас тому, что трудность таких дистанций заставляет участников держаться вместе большими группами, воздерживаясь от истощающих силы бросков и езды в одиночку без возможности посидеть

Спортивный еврейский праздник в Палестине

на колесе у кого-либо из спутников. Все эти соревнования решаются обычно для группы сильнейших гонщиков лишь броском на финише, позволяющим выиграть десятки сантиметров.

Та же картина, сулящая всегда массу случайностей, имела место и на сей раз, при чем сравнительно небольшая дистанция (183 клм.) еще более увеличила сутолоку, так что сами судьи на финише смогли зафиксировать лишь четверых, пришедших первыми, так что командное первенство осталось неразыгранным.

Таковыми были: Ховенерс (Бельгия), Бошер (Франц.) на 10 сантиметров сзади, Вандерберге (Голандия) на $^1/_2$ корпуса сзади и Вандераар (Голландия) на $^3/_4$ корпуса сзади. Время победителя 5 час. 34 мин. 09 сек.

Всего в зачет попало 24 человека (в том числе прошлогодний чемпион, француз Ледюк). Места распределены не были, так как судьи не смогли разобраться в общей массе. Бланшоне хорошо шел почти всю дистанцию, но затем потерял все шансы на падении.

В заключение приведем перечень результатов прежних розыгрышей послевоенного периода.

1921 год—дистанция 190 клм.—Скольд (Швеция) 6: 18: 17; Нильсен (Дания); Дауэй (Англ.) командами: Швеция, Франция, Дания.

1922 год—дистанция 161 клм.—Марч (Англия) 5: 07: 27 Беркилл (Анг.); Дэви. Командами: одна лишь Англия.

1923 год—дистанция 164 клм.—Феррарио (Италия) 5: 00: 25; Эйхенбергер (Швейцария); Антенен (Швейцария). Командами: Италия, Швейцария, Франция.

Грассэн в финальном стайерском заезде на первенство мира обходит на 3 круга идущего по бровке Снэка.

1924 год—дистанция 180 клм.—Ледюк (Франция) 5: 30: 34; Ленер (Швейцария) 5: 31: 36: 6; Бланшоне (Франция) 5: 34:27:2 Команд.: Франция, Швейцария, Италия.

С'ЕЗДЫ ПО СПОРТУ

Л. ГЕРКАН

Из зарубежной хроники два с'езда в Германии обращают наше внимание за последние два месяца—это Берлинский с'езд по женскому физическому воспитанию, собравший 900 женщин, и с'езд врачей спорта, численностью в 200 человек, имевший место тоже в Берлине.

Так же, как и у нас, вопросы женского физического воспитания волнуют Запад, но пути к их разрешению и там только еще намечаются.

Интересны резолюции с'езда, в которых женщина буржуазной страны (Германия) вынуждена отстаивать свои элементарные права, так, например:

1. Обязательность приема женщин в школы по подготовке преподавателей физической культуры.

Такая резолюция кажется нам отголоском прошлого, так как в Инфизкульте ежегодно оканчивают не менее 50% женщин.

2. Обучение и экзамены преподавательницам должны производиться при участии женщин-преподавательниц.

3. Дело врачебного контроля над физическими упражнениями женщин должно находиться в руках женщин-врачей.

Так как все это у нас проводится, то такие резолюции кажутся нам уже отсталыми.

Из общих пожеланий с'езда следует отметить:

1. Увеличение количества часов физических упражнений во всех школах.

1. Обязательное введение преподавания физических упражнений в профессиональных и технических школах.

3. Введение физ. упражнений для женщин в университетах.

Из докладов, укажем на доклад Эльзы Фиш, останавливающейся на необходимости физических упражнений, главным образом, коррегирующих для целого ряда женских профессий. Количество женщин, занятых в производстве и торговле еще в 1914 г., было 8,25 миллиона—количество же мужчин было 18,5 миллиона. Для этих миллионов женщин, занятых в разных профессиях. Эльза Фиш старается практически решить трудную задачу уменьшения профессиональных вредностей. Уже установлен целый ряд профессиональных болезней женщины и собран соответствующий статистический материал. Таковы, например, плоские стопы продавщиц, также как и расширение вен, являются их профессиональной болезнью, атрофия мышц, наблюдаемая у работающих женщин в электро-осветительной промышленности, туберкулез швей, потеря голоса у учительниц.

Эльза Фиш требует промежутка отдыха во время работы, который давал бы возможность хоть немного уменьшить профессиональные вредности. Равным образом, она требует изучения тех движений, которые приходится применять в той или иной профессии, чтобы выучивать его производить правильно, согласно законам движения и с наименьшим вредом для организма. Как на пример, Эльза Фиш указывает на то, что в министерстве почт и телеграфов приступили к обучению служащих правильному дыханию и речи. Она упоминает о том, что в некоторых санаториях Америки для сестер милосердия и фельдшериц имеются специальные бассейны для плавания, так как считается, что плавание является средством коррекции этой профессии.

Что касается с'езда врачей спорта, состоявшегося в июне, то таковой был интересен как своей многочисленностью, так и тем обстоятельством, что он происходил в Берлине, где создана центральная организация Союза „врачей спорта". Отмечено, что в 15 крупных центрах Германии открыты местные отделы Союза врачей спорта. В каждом из этих городов учреждаются специальные курсы для врачей, на которых обязательно не только теоретическое ознакомление со всеми видами физических упражнений, но и практическое.

БИБЛИОГРАФИЯ

Научно-врачебный контроль над физическим развитием человека. А. С. Золотухин и П. Н. Соколов. Л гр. Академич. издат. 1925 г. 230 стр. 54 рис. ц. 2 р.

Литературе этого рода особенно посчастливилось в 1925 году. После „методики антропометрических исследований" проф. В. В. Бунака и „Руководства по врачебному контролю за физическим развитием" Г. К. Бирзина и В. В. Гориневской вышла в свет и книга выше упомянутых авторов.

Авторы поставили себе сравнительно скромную задачу, как они пишут в предисловии—иллюстрировать элементарные методы научно-врачебного контроля в их унифицированном виде практического применения на основании „Сборника инструкций по методике антропометрических исследований" работы комиссии под председательством и редакцией Бунака (изд. Наркомздрава, 1925 г.)

Видимо, центр тяжести всей работы и лежит в этой иллюстрации, которая выполнена очень хорошо и представляет по условиям нашего времени даже некоторую роскошь, так как высокую цену книги можно оправдать лишь ее рисунками, которых очень много.

Чтобы иллюстрировать, например, способ измерения роста или окружности груди, авторам понадобилось дать по 4—6 рисунков на каждое измерение. Неужели уже так сложны эти измерения или так малопонятливы читатели? Увлечение в сторону искусства проявилось и во многих других, весьма изящных, но едва ли необходимых рисунках, см., напр., рис. № 45, рентгенограмму препарата сердца № 34, к тому же мало относящихся к делу.

Ценным в книге, кроме изящества рисунков, является пополнение ее некоторыми статистическими и другими данными из новейшей литературы. Как коллективный труд, весьма наглядно и просто излагающий очень нужные сведения и факты, книга представляется недурно составленной, хотя нельзя не пожалеть о некоторых ее промахах, которые представляются тем более странными, что авторы в предисловии обещают следовать унифицированному методу исследования и тут же изменяют своему обещанию. Например: на стр. 34 говорится о 5 точках касания к стойке ростомера, что противоречит инструкции, где говорится ясно о трех точках касания (пятки, ягодицы и лопатки). На рисунках повторяется эта ошибка.

На стр. 77 сказано, что для получения сагиттального диаметра груди устанавливают ножки циркуля на уровне мечевидного отростка. На стр. 42 № 22 инструкций сказано по сосковой линии или на уровне среднегрудинной точки. Это не одно и то же. Такие неточности повторяются и в других местах, напр., стр. 74 противоречит приему измерения окружности груди у женщин, принятому упомянутой комиссией (см. стр. 43, № 33).

Такие уклонения, особенно без оговорки и указания на инструкцию, совсем не желательны, так как вводят в заблуждение исследователей.

Книга издана хорошо и может, по исправлении указанных недостатков, служит пособием, особенно при самостоятельном изучении методики исследований.

Проф. В Гориневский.

В. В. Белинович. „Программы физического воспитания молодежи". Издание Северо-Кавказск. Край-СФК.—Ростов н/Д., 1925 г. стр. 85, ц. 75 к.

„Программы физического воспитания молодежи" Белиновича приняты Крайсоветом Ф. К., как обязательное руководство для школ I и II ступени, и рекомендуются для детдомов, пионеротрядов и пр.

Указанное заставляет относиться к их оценке значительно строже, чем к программам такого же типа, издаваемым в качестве пособий.

Книга фактически состоит из трех отделов—программы, замечаний к отдельным группам упражнений и общих методических указаний.

Программы, как таковые, не вызывают особых сомнений. Расчитаны они только на зимний период. Сильно чувствуется „сокольская" основа автора как в терминологии, которую он, правда, где только можно, заменяет, так и в самом расположении материала. Но они далеко не полны. Фактически это программы уроков физических упражнений. Совершенно опущены автором спортивные упражнения: плавание, легкая атлетика, лыжи, коньки и пр.

Очень плохо дело обстоит в отношении игр. Рекомендовано их очень много, но большинство не отвечает тем воспитательным задачам, которые ставят современные условия жизни. Спортивные игры почему-то совсем не затронуты, а несомненно для возраста 12—16 л. они являются одним из лучших средств физич. воспитания.

Отдел прикладных упражнений, получивший особую актуальность в связи с военизацией—также не затронут. В общем, программа имеет ярко выраженный гимнастический уклон.

Краткие „замечания к отдельным группам упражнений" скорее методического, чем анатомо-физиологического порядка, не вызывают возражений.

Хуже обстоит дело с методической частью. Здесь есть ряд указаний очень спорного порядка, а порой и парадоксального. Так, например, автор требует, чтобы урок строился исключительно по предлагаемой им схеме, при чем здесь же говорит, „что последовательность исполнения упражнений одной и той же серии имеет второстепенное значение".

Книга снабжена большим количеством довольно скверных рисунков. В конечном итоге—книга может служить лишь материалом для инструктора, а не руководством. Необходимо только ее сильно дополнить.

В. Д. и И. Я.

НОВЫЕ КНИГИ.

В редакцию поступили для отзыва следующие книги;

Физкультура в научно-практическом освещении. Второй сборник трудов ГЦИФК. С предисловием Н. А. Семашко. Изд. „Практическая Медецина". Ленинград. 1925. Стр 224. Ц. 2 руб.

Кулжинский, И. П. Педагогика и физическая культура. 46 стр. М. Физкультиздат. 1925 г. Ц. 30 к.

Схема показаний и противопоказаний к общим (групповым и индивидуальным) и коррегирующим фязическим упражнениям. Составл. д-ром Ю. Жаворонковым под ред. проф И Голяницкого. Изд. Мосздравотдела, Ц. 25 к.

Тартаковер, С. Г., д-р. Индийская защита. Процес развития одного дебюта. Теория и практика. Предисл. Н. Григорьева. Пер. с нем. Лаврова, А. Н. Под ред. Ненаркова, В. И. Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией. 103 рис. М. Физкультиздат. 1925 г. Цена 90 к.

Левманы, С. и Б. Шашечная задача. 75 избранных задач с решением и вводной статьей. Одобрено Всесоюзной шахматно-шашечной секцией ВСФК. 76 стр. М. Физкультиздат. 1925 г. Ц. 60 к.

В. Тараскин и Рябоконь, В. Футбол. Руководство для судей. С 27 диагр. и 5 фотографиями. Рекоменд. НТК ВСФК. Изд. ЦК. Ж-Д. „Гудок". М.—Ленинград. 1925 г. Стр. 175. Ц. 1 руб.

Тараскин, В. Футбол. Одобрено секцией игр ВСФК. Изд. „Пролетарий". Харьков. 1925 г. Стр. 77. Ц. 50 к.

Тараскин, В. Подвижные игры для взрослых. Одобрено секцией игр ВСФК. Изд. „Пролетарий". Харьков. 1925 г. Стр. 77. Ц. 50 к.

Справочник-путеводитель 1 профсоюзного праздника физкультуры СССР. М. Физкультиздать 1925. Ц. 15 к.

Опыт научного изучения вопросов физической кузьтуры. Сборник трудов курсов физического образования комсостава РККА и флота им. Ленина. Издание курсов. Ленинград 1925 г. Стр. 135. Ц 1 руб.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

Главлит № 46037. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

Р.С.Ф.С.Р. Р.С.Ф.С.Р.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ИМПОРТНО-ЭКСПОРТНАЯ ТОРГОВАЯ КОНТОРА
„ГОСТОРГ“

ПРАВЛЕНИЕ: Москва, Ильинка, 14.

ТЕЛЕФОНЫ: 4-07-46, 3-27-07, 3-27-09.

ГОСТОРГ об'единяет специальные конторы: Хлебную, Пушно-Сырьевую, Льняную, Маслоэкспортную, Мясную, Кишечную, Спец Контору, по Экспорту Разных Товаров, Техническую, Торговую и Химико-Фармацевтическую.

ГОСТОРГ: имеет около 1.000 филиалов, агенств, факторий и проч. Основной капитал Госторга-60 миллион. руб., годовой оборот—свыше—300 мил. рублей.

ГОСТОРГ: принимает комиссионные поручения на Россию заграничных фирм.

ГОСТОРГ: имеет консигнационные склады заграничных фирм.

ГОСТОРГ: имеет представительства за границей.

Госторг экспортирует:

Продовольствие: хлебо-фураж, яйца, масло, мясо, битую птицу, икру, рыбопродукты, растительные и животные жиры и проч.

Сырье животное: пушнину всех видов, кожу, щетину, конский волос, рога, и копыта, шерсть, кишки, пух и перо и проч.

Сырье растительное: лен, пенька, кудель, клепку, фанеру, маслян. семена и растительные масла и др.

Минеральное сырье: цемент, асбест и проч.

Госторг импортирует:

Технические товары: машины для промышленного оборудования и сельского хозяйства, сельскохозяйственные орудия, электро-технические материалы и проч.

Химические товары: химические продукты и сырье, фармацевтические препараты, краски и проч.

Предметы широк. потрб. мануфактура, галантерея, чай, сахар, пряности, кофе, канцелярские принадлежности и бумагу, хозяйственные принадлежности и проч.

Текстильное сырье: хлопок, шерсть, джут и проч.

16857

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал) и надписью „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39-41.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1925
№ 20
ОКТЯБРЬ

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Полное руководство к изучению шахматной игры. Одобр. Всесоюзной шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 2 р. 50 к.

Левманы, Б. и С. Шашечная задача. 75 избранных задач с раз'яснениями. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секцией ВСФК. Цена 60 коп.

Платов, В. Н. 150 избран. соврем. шахм. этюдов. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 1 р. 75 к.

Тартаковер, С. Г. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Пер. под ред. В. И. Ненарокова. Предисл. Н. Григорьева. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 90 к.

Капабланка, А. Р. Моя шахматная карьера. Пер. с англ. В. И. Нейштадта. Ц. 1 р. 50 к.

Тартаковер, С. Г. Дебют будущего под ред. В. И. Ненарокова (печатается).

Фарни, Г. Концы игр в шахматах. Под ред. В. И. Ненарокова (печатается).

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве. Перевод **Л. И. Екименко**, под ред. **В. И. Ненарокова**, со вступ. статьей **П. А. Романовского**. Ц. 65 к.

Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. С 52 диагр. Одобр. Всесоюзн. Шахм.-Шаш. Секц. ВСФК. Ц. 85 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА
(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.)
Высылает по шахматам любую книгу по первому требованию.

КАЖДЫЙ
ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ
хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

Игра шахм. от	75 к.
" "	1 " — "
" "	1 " 50 "
" "	2 " — "
" "	3 " — "
" "	3 " 50 "
" "	4 " — "
" "	4 " 50 "
" "	5 " — "
" "	5 " 50 "

ДОСКИ:

6 верш.	1 р. 25 к.
7 "	1 " 50 "
8 "	1 " 75 "
9 "	2 " — "
10 "	2 " 75 "
11 "	3 " 50 "
12 "	4 " 25 "
13 "	5 " — "
14 "	5 " 75 "

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД
Антропометрических приборов
собственного производства
ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ, ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ, СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И КРУЖКОВ фирмы „И. И. МАРКОВ".

Ленинград, Проспект 25 Октября, 28. Телеф. 1 61 99.
Адрес для телеграмм: „Ленинград—Хирургия".

ИНОГОРОДНИМ ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ.
Государственные учреждения, воинские части, спортивные общества, кружки и др. пользуются особой скидкой и кредитом по соглашению.
Цены сообщаются по первому запросу.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО „ДИНАМО"

ПРАВЛЕНИЕ: МОСКВА, Большая Лубянка, № 13. ◆ Тел. 5-59-15.

СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН „ДИНАМО"

(бывш. Биткова) МОСКВА, Б. Лубянка, № 8. || Тел. 3-06-57.

Спортивный отдел:

К зимнему сезону 1925/26 г. поступили в продажу:

1) Лучшие в мире лыжи финского производства типов „Идеал" и „Хаповеси".

2) Лыжи русского производства всех существующих типов, гоночные, прогулочные, горные, детские, охотничьи и лучших сортов палки для них.

3) Заграничные коньки высших сортов и всевозможных моделей из хорошо закаленной стали.

4) Все для хоккея и зимнего спорта.

5) Трикотаж: фуфайки, шарфы, шапочки, дамские и охотничьи куртки и пр. своего производства.

Цены вне конкуренции.

Охотничье-стрелковый отдел:

Поступают в продажу только у НАС:

1) Заграничные ружья: Зауера, Пипера, Льежской мануфактуры и др.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

2) Винтовочки „Геко" 22 калибра и патроны к ним для целевой стрельбы в неограниченном количестве.

3) Приборы „Альмина" с мишеньками для целевой стрельбы без тиров и стрельбищ.

4) Всевозможные заграничные охотничьи принадлежности: смазки, пистоны, патроны, экстракторы, дробь, ягдташи, капканы и пр.

ПОРОХ.

5) Мишени всех образцов установленных стрелковой секцией ВСФК при ВЦИК'е.

6) Приборы для стрельбы дробинками из револьвера и винтовки.

ОРГАНИЗАЦИЯМ при количественной закупке 5% скидки с минимальных цен.

Высылка прейс-курантов по первому требованию.

Заказы иногородних покупателей исполняются срочно по получении 50% стоимости заказа.

Правление МПСО „ДИНАМО".

ЦЕНА 50 КОП. *Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 октября 1925 г. № 20

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Н. А. СЕМАШКО

ВНИМАНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Президиум и пленум ВСФК назначили на 10-е ноября всесоюзную конференцию по научно-методическим вопросам физической культуры.

Эта конференция имеет исключительное значение. Бурный рост физкультуры за последние годы несомненен. Но физкультура развивается по советскому пути, т.-е. она воспитывает нам не однобоко развитых буржуазных спортсменов, а гармонически развитых, сильных телом и волей строителей коммунистического здания и борцов за социальную революцию.

Советскую физкультуру приходится строить в значительной мере заново, прокладывать новые пути. И только компас советской науки позволит не сбиться с правильного пути в этом строительстве.

Многое научным фонарем уже освещено: мы знаем в общем о влиянии физических упражнений на организм; мы установили общие методологические основы для физических упражнений; разработали в значительной мере нормы физических упражнений по возрастам и по полу; наметили решение вопроса о коррекции профвредностей при помощи физической культуры; разработали вопрос о гигиенической ценности различных видов спорта и т. д. и т. д.

Но все это—только начало работы. Чем дальше развертывается работа, тем больше встает все новых и новых проблем. Присоединились к физкультурной армии колонны профсоюзов: сейчас же стал во весь рост вопрос о коррекции профвредностей. Начинают примыкать к рестьяне—встает целый ряд научно-методологических вопросов крестьянской физкультуры. А там встают вечно старые и вечно новые вопросы о научно-исследовательской и врачебно-контрольной работе, о влиянии физических упражнений; открываются новые стороны, казалось бы решенного, вопроса о влиянии физкультуры на организм женщины и т. д. и т. д.

Словом, в отношении научных вопросов физкультуры целиком оправдывается французская пословица: аппетит приходит во время еды, или как переводят ее на Кавказе—„больше кушай—меньше сыт".

Вот почему важна созываемая конференция. Вот почему ЦК партии в своей резолюции о физической культуре придавал такое важное значение научно-методологическим вопросам.

Научная конференция займется вопросами трояко рода:

во-первых—программно-методическими. Надо подытожить опыт наших программных построений, учесть ошибки, наметить более четкие пути для будущего. Насколько много здесь еще предстоит поработать, показывает тот простой факт, что мы еще не сговорились и спорим о нормальном уроке. Согласованность в программных вопросах—очередная задача дня.

Вторую группу составляют вопросы научно-исследовательские. Работы гематологической лаборатории института по исследованию крови обратили на себя внимание даже за границей. Но это еще только метод, которым нужно производить дальнейшие исследования. А вопросы показаний и противопоказаний к физическим упражнениям? А дыхательные упражнения? А самоконтроль? Наконец, громаднейший и важнейший вопрос о профвредностях? Таких нерешенных или недостаточно проработанных вопросов—легион.

Наконец, третью группу составляют организационные вопросы. Из них важнейший—план работ Научно-технического комитета ВСФК на ближайший год. Важно не только проработать темы, которые должны быть поставлены в порядок дня научной проработки; важно также договориться о порядке проработки этих тем: надо использовать все силы и все учреждения в Союзе для того, чтобы правильно распределить работу, не допускать параллелизма, не открывать уже открытых Америк. Научно-технический комитет уже имеет утвержденную президиумом ВСФК программу своей деятельности. Пусть

она подвергнется на совещании перекрестной критике и пусть коллективными научными силами Союза будет решен вопрос о порядке выполнения ее.

Чтобы конференция полностью оправдала возлагаемые на нее физкультурниками надежды, необходимо одно условие: она должна лишь резюмировать научные достижения, сделанные до сих пор. Как на недавних всесоюзных спортивных состязаниях мы демонстрировали лишь результаты работы в толще Красной армии и флота, в массе членов профсоюзов, так и научное совещание должно явиться лишь последним, заключительным для данного момента звеном всей научной работы физкультуры СССР. Поэтому темы, поставленные перед конференцией, должны быть по возможности проработаны на местах; опыт местной работы точно учтен и сформулирован. Если на местах волнует какой нибудь вопрос, не включенный НТК в программу, он должен быть дополнительно включен.

Мы должны превратить конференцию в своего рода доказательство „достижений" научной физкультуры в СССР.

Общими усилиями мы это сделаем и тем дадим мощный толчок вперед научной и практической физкультуре в СССР.

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРЫ

(Тезисы доклада А. Зикмунд к научно-методической конференции)

1. Советская физкультура есть био-социальное воздействие на природу рабочего класса и крестьянства с целью повышения его жизнедеятельности и увеличения продуктивности труда и подготовки к обороне страны.

Примечание. Организационные формы определяет резолюция ЦК РКП, утвержденная оргбюро 13/VII 1925 г.

2. Система советской физкультуры включает в себя следующие основные средства:

а) *Гигиену труда и быта*, т.-е. постоянное, сознательное, заботливое отношение к организму путем активного осуществления требований личной, общественной и профессиональной гигиены;

б) *Естественные силы природы*, т.-е. всесторонее использование солнца, воздуха, воды для оздоровления и закаливания;

в) *Физические упражнения*, т.-е. рациональное психо-физическое развитие и тренировка нервно-мышечного аппарата для подготовки трудящихся к жизни и к борьбе за существование.

3. Таким образом, система советской физкультуры состоит из: 1) государственной охраны труда и здоровья (санитарных мероприятий), 2) личного режима и правильной смены труда и отдыха, 3) применения солнечных, воздушных, водяных процедур и использования других природных факторов оздоровления и 4) целесообразно построенной системы физических упражнений.

4. Физические упражнения могут быть характера игр, гимнастики или спорта. Советская физкультура выбирает такие физические упражнения из области игр, гимнастики и спорта, которые, прежде всего, отвечают экономическому строю, социальны, общедоступны, общеполезны, коллективны и кратчайшим путем достигают цели, которую преследует советская физкультура. Использовывание физических упражнений, как зрелища с корыстной целью, узкую специализацию и профессиональное рекордсменство — советская физкультура отвергает.

5. В советскую физкультуру должны входить, прежде всего, такие элементы игры, гимнастики и спорта, которые проверены научно-экспериментальным способом и оценены социально-экономически, — как средства всестороннего развития, укрепления и социального воспитания трудящихся.

6. Физические упражнения, входящие в советскую физкультуру, должны выбираться на основании полного учета: а) социально-экономических и биологических особенностей, б) бытовых условий, в) расовых и климатических особенностей, г) характера профессионального труда, д) пола и возраста, е) конституциональных особенностей индивидуума.

7. Советская физкультура, как единая система, охватывающая школы, фабрики, заводы, дома отдыха, курорты, Красную армию и флот, согласно характера проведения и задач физических упражнений, делится на: 1) дошкольную, школьную подготовку, 2) внешкольную (клубную) подготовку, 3) военно-прикладную подготовку и 4) лечебно-профилактическую.

Между практическим проведением занятий в школе, клубе, Красной армии и т. п. есть общая связь и методическая увязка в соответствии с выдвинутыми задачами советской физкультуры, подготовляющей, при помощи физических упражнений, к трудовой жизни.

8. Физические упражнения проводятся в виде рационально-организованных занятий, построенных на постепенном нарастании психо-физической нагрузки на организм. Для правильного проведения занятий нужно изучить занимающихся, их возраст, пол, профессию, социально-бытовые условия, состояние здоровья, физическую подготовку, условия труда занимающихся, условия обстановки самих занятий и т. п.

9. Схемы кривой рациональных занятий, при практическом их проведении в школе, клубе, войсковых частях в основном своем нарастании и постепенном воздействии являются едиными для всех возрастов и задач; только выбор комплексов физических упражнений и их методическое применение изменяются согласно определенной методики: школьной, клубной, военной, курортной и т. п.

10. Рациональные занятия советской физкультуры должны достигать нижеследующих результатов: 1) гигиенического, 2) экономического, 3) социально-педагогического (коллективизм и пр.), 4) эстетического и 5) волевого.

11. Рациональные занятия советской физкультуры в школьной подготовке в основу свою кладут педагогические игры, из которых постепенно, по мере созревания и роста организма, выделяются отдельные виды, необходимые в жизненной обстановке, как то: ходьба, бег, прыжки, лазание, равновесие, метание, сопротивление, борьба, лыжи, коньки, плавание и проч., с целью всестороннего развития организма. В целях коррекции, общего физического образования, умения владеть нервно-мышечным аппаратом, необходимо в занятия также включать элементы аналитических упражнений: подготовительных, коррегирующих и прикладных. Рациональные занятия советской физкультуры школьной подготовки проводятся, по возможности, ежедневно на свежем воздухе.

Дополнением к школьной подготовке старших возрастов 15—16—17 лет должно послужить разумное использование спортивных соревнований, соревновательного метода в подходящих играх, элементов легкой атлетики и т. п. целесообразных соревнований; что же касается специальной военно-прикладной гимнастики, как требующей чрезмерной затраты сил для растущего организма, а также состязаний по футболу, борьбе, боксу и фехтованию, то они недопустимы в школьной подготовке.

12. Рациональные занятия физическими упражнениями внешкольной подготовки — старше 18-ти лет, используют все виды игр, гимнастики и спорта. По существу внешкольная методика включает:

а) всестороннюю общую подготовку организма, путем рациональных занятий, приспособленных к взрослому организму и подготовляющих к жизни. Элементами, входящими в общую подготовку, являются:

1) *подготовительные упражнения* аналитического и корреционального порядка;

2) *жизненные навыки* (ходьба, бег, прыжки и т. п.)—изучаются все виды подходящих игр, гимнастики и спорта, как единое целое, входящее в рациональные занятия советской физкультурой;

б) *специальную подготовку и специальное усовершенствование* в необходимых жизненных навыках, как-то: ходьбе, беге, прыжках, плавании, гребле, переноске, метании, лазании, борьбе, фехтовании, боксе, стрельбе и т. п., как дальнейшее усовершенствование отдельных специальных навыков в порядке постепенного психо-физического нарастания нагрузки на организм. Специальная подготовка проводится систематически, согласно определенной кривой, только после того, когда общая подготовка организма закончена, проведен учет достижений и врачебный контроль;

в) соревновательный метод внешкольной подготовки имеет большое значение, если он служит всестороннему развитию, закаливанию организма и воспитанию социальных инстинктов, необходимых в советском государстве.

С профессионализмом, скрытым или публичным, соревнованиями для корыстных целей и с узким рекордсменством, в виду антисоциального значения таких соревнований, советская физкультура должна вести беспощадную борьбу.

13. Рациональное занятие военно-прикладной подготовкой должно быть построено так, чтобы, сохранив научную базу психо-физиологической нагрузки, оно изучало и тренировало такие виды, которые являются наиболее нужными в Красной армии и флоте. Занятия военно-прикладной подготовки допускают резкое увеличение нагрузки даже в начале урока, чтобы подготовить организм к разным случайностям военно-походной жизни. Занятия военно-прикладной подготовки проводятся не только в Красной армии и флоте, но их также нужно ввести в профсоюзные организации, вузы и техникумы, на ряду с общей подготовкой,—чтобы заранее подготовить организм к задачам военного строительства. Военно-прикладные виды—это те же виды в ходьбе, прыжках, беге, метании, лазании, перелезании, борьбе, стрельбе, в жизненной обстановке без всяких облегчающих условий, как-то: ботинок с шипами, специального круга для метания и т. п., т.-е. подготовлять организм в тех условиях, которые встречаются в военно-походной жизни. Конечно, для проведения военно-прикладных предметов нужно выходить из общей всесторонней гимнастическо-спортивной подготовки и врачебного контроля.

14. Лечебно-профилактическая методика советской физкультуры проводится тогда, когда организм требует постороннего вмешательства путем соответствующих физических упражнений, действия солнца, воздуха, воды или других физио-терапевтических средств. Рациональное занятие будет строиться особо для определенных групп больных, считаясь с индивидуальным характером заболевания, показаниями и противопоказаниями, определяемыми строгим научно-врачебным контролем.

15. Советская система физической культуры включает в себя также метод массового развлечения и экскурсий, действующих на эмоциональную сторону организма. Но исключительное применение только одного этого метода для отдельных этапов школьной, внешкольной, военно-прикладной или лечебно-профилактической подготовки с точки зрения социально-биологических дисциплин и современной педагогики—невозможно, чтобы не итти в разрез с конечной задачей советской физкультуры, т.-е. длительной систематической научно-обоснованной подготовкой организма к труду и обороне страны, начиная с семьи, продолжая в школе и кончая Красной армией и профсоюзами.

Необходимо утилизировать эмоции для того, чтобы чрез массовые игры, развлечения, забавы и экскурсии втягивать рабоче-крестьянские массы в сознательную методическую работу для оздоровления, но в массовых играх, экскурсиях и т. п. зрелищах—видеть цель физического развития или строить на этом методе всю программу—обозначало бы серьезную подготовку к труду и обороне заменить ненаучной, неустойчивой, неопределенной формой воздействия на организм, построенной только на шаткой базе эмоций.

16. Школьная, внешкольная, военно-прикладная и лечебно-профилактическая методика советской физкультуры с точки зрения био и социально-экономической представляют из себя единую стройную систему. Программа проведения отдельных видов подготовки советской физкультуры постепенно прорабатывается учреждениями Наркомздрава, Наркомвоена и Наркомпроса, в соответствии с резолюцией ЦК РКП (б) от 13 июля с. г.

Система советской физкультуры не претендует на законченные формы, ибо все течет и изменяется, но эта система наиболее рационально и практически решает вопрос в данное время и при данных условиях для трудящихся нашего Союза.

4 октября в Сокольниках легко-атлетическая секция МГСФК закрыла свой летний сезон. Как обычно, в день закрытия были разыграны эстафеты 10×1000 для мужчин и 5×500 для женщин. 17 мужских команд были распределены на три забега по разрядам и 12 женских команд на два забега. Вверху сборная команда союза металлистов, по достижениям своих участников выступающая в первом разряде, на передаче эстафеты. Внизу слева—команда „Красная Пресня", вышедшая победительницей в первом разряде. Справа—старт команд третьего разряда.

Фот. П. Романова и В. Чемко.

Закрытие легко-атлетического сезона в Москве

М. КОРНИЛЬЕВА

НОВЫМ ДЕТЯМ — НОВЫЕ ИГРЫ

(К вопросу о пересмотре подвижных игр. Материалы для конференции)

Структура государства, как и его культура являются надстройками на базисе экономики данной страны. Рушится экономический базис, неизбежно разрушаются и надстройки. Наша социалистическая революция разрушила экономический базис старого строя и создала новые надстройки. Одной из таких надстроек нашего базиса является физкультура.

Физкультура ставит себе задачей коммунистическое воспитание, подготовку борца за социалистическую революцию и человека труда. Если так, то необходимо, чтобы все средства, входящие в физкультуру, призванные осуществлять эту задачу, были направлены по пути разрешения этой задачи.

Возьмем одно из средств физической культуры, это—подвижные игры. Мы знаем, что игра есть средство физического воспитания и воспитания вообще, но нужно, чтобы это средство было использовано правильно в деле коммунистического и физического воспитания, а это будет тогда, если мы к игре подойдем с марксистской и педологической стороны Признавая этот подход к игре необходимым, нам придется и построение и подбор игр дать на научных обоснованиях, положив в основу возрастные особенности детского организма, рассматривая ребенка в обстановке данного социально-экономического строя, а не отвлеченно, так как строй откладывает яркий отпечаток на всю нервно-психическую организацию ребенка, почему все его интересы, уровень развития, социальная установка резко отличаются от ребенка другого строя.

В основе положения об определении содержания надстройки над экономическим базисом лежит другое положение, уже высказанное Фейербахом и легшее в основу исторического материализма о том, что сознание, т.-е. вся нервно-мозговая работа, творящая культуру страны, определяется бытием. Каково бытие—таково и сознание.

Если мы подойдем с этой формулою к играм и постараемся представить себе, каково было бытие, когда они складывались, для нас станет ясно, что старые игры должны были отразить и старое бытие, следовательно, новое бытие должно вызвать к жизни и новые игры. Нельзя в старые меха вливать новое вино. Вывод отсюда: старые игры непригодны в современных условиях изменившегося бытия и их надо переделать.

Сторонники неприкосновенности старых игр ссылаются на то, что они—продукт народного творчества.

Достаточно заглянуть в сборник народных игр Е. А. Покровского (Детские игры. 1887 г.), чтобы убедиться, какой отпечаток отложили различные эпохи на теперешние игры.

Славяне в период язычества и анимизма (вера в злых и добрых духов) создали колдунов, вера в которых уцелела еще до наших времен у крестьян. Есть игра—Колдун, в этой игре ребенок колдун и дети становятся пленниками и сторожами у колдуна.

Весною славяне, исходя из представления об оживлении природы и ее плодородии посредством половых излишеств людей, устраивали игрища, связанные с половой распущенностью. Перелистайте все хороводные игры у Е. А. Покровского, вспомните столь распространенный „Каравай“ — („Кого любишь, выбирай“) и станет понятно, что и этот период отложился в играх.

Царская идеология и поповская проповедь нашли тоже место в играх: игра в короли, ад и рай (золотые ворота) и т. п.

На народных играх, быть может, резче, чем где-либо, отразилось бытие старого царского строя, так как это творчество не исправляла интеллигенция, настроенная при царском строе не монархически, а конституционно.

Еще одною особенностью стихийности, с которой складывались народные игры, является логическая их невыдержанность, что делает их педагогически недопустимыми.

Возьмите считалки. Это — кубо-футуристический „Заумный“ язык Крученых. Они засоряют голову ребенку. Сверх того, в ряде игр даются ложные представления о зверях, как напр. медведь, который попадает на печь в избу („медведь постыл, на печи застыл“), волк набирает помощников из овец, щука—карасей, белые медведи из тюленей и т. п. Все эти несообразности вносят сумбур в головы детей и педагогически недопустимы.

Конечно, ребенку, да и подростку в играх неизбежно придется перевоплощаться, но при этом надо, чтобы и перевоплощение давало правильные представления о жизни животных и людей.

Правда, есть и еще одна точка зрения на игру, так-наз.— биологическая. Сторонники ее говорят, что содержание игры, а тем более революционное не играет никакой роли, важны движения. Игра есть средство только физического развития. Некоторые сторонники этого взгляда даже боятся, что внесение современного содержания классовой борьбы может утомить и воспитать грубость в детях; следуя этим взглядам, пришлось бы отвергнуть и пионерработу.

Эта точка зрения на игру грешит тем, что она делит все явления нашей нервно-мозговой деятельности на социальные и физические, отделяется душа от тела (по старой терминологии), другими словами, считая себя биологами, сторонники взгляда на игру, как только на фактор физиологический, делят дугу рефлекса пополам, что физиологически недопустимо: социальное содержание отбрасывают, а берут только биологическое.

Это—грубая ошибка. Нельзя говорить о биологическом воспитании, нужно принять, что психо-физическое развитие ребенка едино и неделимо, так как оно включает как физику, так и психику ребенка, почему можно говорить только о био-социальном воспитании; а раз это так, то, значит, игра должна неделимо выявить и социальную и биологическую свои стороны.

Многие старые игры выдержаны с точки зрения воздействия на организм, почему эту сторону их можно оставить, но нужно переделать название, которое тем же движениям даст совсем другое толкование и создаст для ребенка иное, близкое его жизни, настроение, даст стимул борьбы.

Необходимо, чтобы игры служили для классового воспитания ребенка и подростка, игры должны стать наглядным пособием в руках преподавателя обществоведения, затрагивая как революционную классовую борьбу пролетариата Запада и Востока, так и историю революционного движения в России.

Необходимо знакомить детей с профессиональными движениями, советским строительством (завкомом, кооперативы, госторговля и пр.), с очередными задачами по поднятию культурного и санитарного состояния страны (ликвидация неграмотности, санорганизации детей и т. п). И тогда игры станут современными, отражающими окружающую жизнь в ее лучших проявлениях. Новое бытие найдет свою надстройку в новых играх, отражающих политическую жизнь СССР и задачи Коминтерна, Крестинтерна, советское строительство, труд и новый быт. [1])

Примененная в деле физического воспитания игра развивает организм ребенка или подростка всесторонне, так как совершенствует его двигательные и чувствительные отправления, внутренние органы. В отношении двигательных отправлений—в игре закрепляются сложные двигательные рефлексы, как ходьба, бег, прыжки, метание, ловля и равновесие. В области чувствительной развиваются анализаторы, как внешние—зрение, слух, осязание, так и внутренние—моторные, получающиеся от мышц и суставов и дающие ориентировку в пространстве. Через игру мы получаем совершенствование и развитие сердца, легких и других внутренних органов, на правильной функции которых построена выносливость в труде и здоровье. Наконец, через игру мы использовываем безусловные рефлексы ребенка,

[1]) В ближайшее время в изд. Наркомздрава выйдет сборник подвижных игр школьного и внешкольного возраста (от 7—18 лет) автора данной статьи, с введением Е. П. Радина.

Жизнь и быт юных пионеров

Вверху слева — юные пионеры готовятся к обеду — делят хлеб. Справа — юные пионеры отряда при государственной кондитерской фабрике „Красный Октябрь" в Москве за верстко́й (распределение материала по газете) своей стенной газеты. Внизу — упражнения на воздухе женской группы отряда юных пионеров при той же фабрике.

направляя их в русло коллективизма и получая и закрепляя на базе их условные рефлексы, дающие ряд нужных и полезных привычек в социальной жизни.

Подходя к игре с рефлексологической стороны, мы говорим, что игра является врожденной потребностью человека и животных: ребенок и детеныш животного, в игре, подражая взрослым, подготавливают себя к будущей жизни. Другими словами, ребенок и подросток проходят в своем развитии известные ступени, накапливая опыт жизни путем совершенствования своих нервно-мышечных аппаратов, которые мы изучаем при помощи рефлексологии.

Игра есть безусловный рефлекс ребенка и основным ее стержнем является безусловный рефлекс нападения и защиты. Но игра черпает свое содержание и из других безусловных рефлексов, как материнство, социальность и подражательность. Пользуясь основой безусловных рефлексов, мы можем получить и закрепить через игру целый ряд привычек или условных рефлексов, полезных в социальной жизни человека, в условиях труда и классовой борьбы. Поэтому необходимо, чтобы через игру были использованы заложенные в детях безусловные рефлексы и созданные на их основе условные рефлексы направлялись по пути коммунистического воспитания, т.-е. внедрения в ребенка коллективизма, спайки, классового мировоззрения, сообщая детям через игру все характерные особенности нашего советского строя, как например, новый санитарный быт, труд, строительство, классовая борьба и т. п. Когда в основу построения игр мы положим рефлексологию и используем ее в марксистско-педологическом направлении, мы можем сказать, что подвижные игры, как часть физической культуры, делают правильную закладку в ребенке в части психо-физического воспитания и дальнейшая задача физкультуры по подготовке борца за социалистическую революцию и человека труда будет облегчена.

Исходя из всего сказанного, нам необходимо обратиться к играм и посмотреть, отвечают ли они намеченным требованиям.

Тут неизбежно сказывается, что из всех видов физических упражнений прежние игры наиболее ярко и определенно отражали окружающую тот строй жизнь. Это заставляет нас приступить к пересмотру, к переделке и переименованию игр, так как получаются противоречия между словом и делом. Мы говорим, что в основе коммунистического воспитания лежит коллективизм, а в играх, преподносимых сейчас детям—разрушение коллективизма, как, например, „Третий лишний", где из-за примкнувшего к коллективу игрока получается один лишним и коллектив разрушается, или мы говорим, что необходимо развивать классовое мировоззрение и в то же время преподносим детям игры, противоречащие этому, как, например, „Короли". Вместо того, чтобы через игру знакомить детей и давать им представление о классовой борьбе, мы преподносим детям толстовское непротивление злу и т. п. Кроме этих противоречий, нужно отметить еще недочеты прежних игр, не удовлетворяющие нашим требованиям, а именно: не учитывается, что наши пролетарские дети в своем развитии и понимании окружающей среды ушли вперед и их не может интересовать в играх „сюсюканье". Они и здесь требуют, чтобы была отражена окружающая их жизнь.

Учитывая все это, мы видим, что пересмотр прежних игр должен коснуться главным образом той части, где игра должна воспитывать в ребенке коллективизм, классовое мировоззрение, знакомство с окружающей общественной жизнью.

Нельзя не признать, что многое может быть использовано из старых игр в части воздействия их с анатомо-физиологической стороны на ребенка, в части развития двигательной сферы ребенка.

Делая вывод из всего изложенного, мы ставим себе вопрос, каким же требованиям должны отвечать подвижные игры нашего времени. На это дают ответ те положения, которые приведены выше, которые вкратце формулируем так:

I—Игра должна способствовать развитию с анатомо-физиологической стороны.

II—Игра должна развивать психо-моторную сферу ребенка.

III—Игра должна воспитывать коллективизм.

IV—Игра должна воспитывать классовое мировоззрение.

V—Игра должна знакомить с формами данного общественно-экономического строя.

Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

1. Обычная тренировка брюшных мышц—опускание и поднимание ног. 2. Подтягивание колен к груди и распрямление ног, не касаясь пола. 3. Упражнение для мышц живота и гибкости спины и плеч. Приблизительно однотипное упражнение стоя имеется в системе Мюллера и, на наш взгляд, имеет больше ценности.

Б. СОЛОНЕВИЧ

ТРЕНИРОВКА ТЯЖЕЛО-АТЛЕТА

В результате упорной борьбы органов, руководящих физической культурой в СССР с узкой специализацией, наши физкультурные массы постепенно приходят к тому выводу, что только лишь разносторонняя тренировка действительно и верно может поднять результаты даже в специально выбранном виде упражнений.

Правда, и специфическая узкая подготовка повышает результаты в „натаскиваемом" виде физических упражнений. Но это повышение и успех будет лишь временным и, не имея под собой серьезной общей подготовки, скоро сойдет на-нет.

Только разносторонняя тренировка в нескольких видах спорта на основе нормального физкультурного образа жизни может быть фундаментом крупных и долговременных результатов в отдельных видах спорта.

Тренировка гиревика и тяжело-атлета особенно показательна в этом смысле. Являясь наиболее ярким выражением чистой силы, соединенной с быстротой, этот вид спорта унес у нас в преждевременную „спортивную могилу" многих, именно из-за ошибочного толкования понятия „тренировка по гирям". В современной французской системе работы на штанге почти все движения, кроме выжимания, чрезвычайно близко подходят к движениям легко-атлетическим по быстроте и резкости и требуемых физических действий, превосходя их в силе кратковременного нервного напряжения.

Поэтому анализ путей достижения крупных результатов по штанге и методов этой работы представляет большой интерес не только для тяжело-атлетов, ибо в гиревых движениях чрезвычайно сложно соединяются максимум резкости и быстроты с силой—соединение более трудное, чем быстрота с выносливостью.

Ниже мы приводим схему обычной повседневной (не специальной) тренировки известного французского атлета Шарля Ригуло.

При весе около 200 фунтов (полутяжелый вес) Ригуло вырывает правой рукой 101 килограмм (около 6 п. 07 ф.) толкает левой 92,5 кило, рвет двумя 126,5 и в толчке двумя руками дает 161,5 кило (9 п. 35 ф.). При этих, в полном смысле слова, феноменальных достижениях Ригуло бегает 100 м. в

Рис. 4.

Рис. 5.

Рис. 6.

4. „Пуш-пуш"—тренировка в упоре, толчке и дыхании; упражнение, заменяющее борьбу и дающее почти те же результаты. 5. Целесообразность этого упражнения с 5-килограмм. гантелями несколько сомнительна; усиливать массив и лишать некоторой доли быстроты бицепсы, играющие небольшую роль в штанге, с нашей точки зрения не имеет смысла. 6. Приседание с грузом для выработки силы ног.

Рис. 7.

Рис. 8.

Рис. 9.

7. Работа с грузом; после приседания—взятие на грудь. 8. Пригибания к земле для выработки эластичности. 9. Рывок двумя. Хорош широкий выпад, неправильно положение головы (лучше голову оставить в обычном положении или даже опустить вниз.) Трудный темп, требующий большой крепости правой ноги, выдерживающей вес тела и штанги.

12 сек., прыгает в вышину 168 см. и является первоклассным футболистом.

Как-то он отзывался, что во многом своим результатам по штанге он обязан легкой атлетике, выработавшей в нем резкость и быстроту движений.

В предисловии к описанию своих тренировок Ригуло говорит: „Меня часто спрашивают, как я тренируюсь, чтобы добиться своих результатов в поднимании тяжестей, и полагают, что я постоянно только то и делаю, что тренируюсь с гирями. Профаны думают, что тренировка чемпиона не должна уходить от этого же вида спорта. Это большая ошибка. Если бы я постоянно тренировался только с тяжестями, я никогда не приобрел бы гибкости мышц, необходимой для успеха. Я сделался бы грузным и никогда не добился бы своих теперешних результатов. Конечно, я не оставляю тренировки с гирями совсем, но занимаюсь и другими видами спорта."

Кроме того, видное место в тренировке Ригуло занимает ежедневная гимнастика, требующая немного времени и любопытная по ее приспособлению для сложившегося тренированного атлета в качестве поддержки его „тренинга" на постоянной высоте.

У русских атлетов, особенно добившихся хороших результатов, к сожалению, такая скромная, незаметная личная тренировка мало распространена. Между тем, именно она является основой, на фоне которой можно создавать серьезные и заслуженные достижения в любом виде физических упражнений.

Такая общая личная тренировка отнюдь не должна быть специальной, подготовляющей к лишь данному виду спорта.

В индивидуальную „работу" Ригуло входит: тренировка мышц туловища, крепости рук, мышечной силы рук, борьба, бег, вольные движения с булавами, прыжки, метания, приседания, т.-е. целый комплекс разносторонне-развивающих движений, вовсе не имеющих специфически подготовляющей к штанге окраски.

Касаясь своей специальной тренировки со штангой, Ригуло отмечает, что целью его тренировочной работы служит, прежде всего, выработка гибкости, быстроты и ловкости.

В своей тренировке Ригуло не ищет побивания рекордов и доказательств своих достижений. Он просто довольствуется физиологической тренировкой. В рывке одной он доходит до 75—80 килограмм (при его же мировом рекорде 101, 400), в толчке до 90, 85 (при его мировом левой 92, 5), жиме до 85, 90, рывке двумя до 100, 105 (при его мировом—126,5) и толчке до 125, 130 (при его мировом—161,5).

Доходить в тренировке до 70—75% своих достижений—указание весьма ценного характера для наших молодых атлетов, постоянно перетренировывающихся и надрывающихся в стремлении к новым и новым рекордам в тренировочные дни.

Авторитет такого крупного имени, как Ригуло—ручательство за целесообразность его метода тренировки, правда, не нового для лучших русских атлетов.

Касаясь тренировки Ригуло в темпах, нельзя не удивляться невысокому их качеству по сравнению с его выдающимися достижениями. Отчетливость позы, целесообразность выпада и положения туловища и рук во многом уступают темпам лучших русских гиревиков (Буйницкого, Эхта, Спарре).

Видимо, своих выдающихся цифр Ригуло достиг скорее прекрасным природным качеством мышц и нервов, правильной систематической тренировкой в идеальных условиях, чем искусством темпа.

Тем не менее, образцы его темпов представляют чрезвычайно любопытный материал для молодых атлетов, в погоне за массивом и рекордами забывающих резкость, быстроту и четкость мышечных движений, гибкость суставов и спины и полную согласованность волевого и нервно-мышечного аппарата.

Подчеркивая неоднократно, что тренировка есть обще-физиологическая нагрузка без специальных целей, Ригуло заканчивает описание своего тренировочного метода любопытной фразой:

„В итоге тренировка заключается в подкладывании топлива в машину, чтобы огонь в ней не погас, но вовсе не надо раздувать этот огонь и заставлять его всегда давать полный жар".

Целесообразность и постепенность в тренировке, изучение и культивирование всех качеств мышц, разносторонние занятия спортом, ежедневная индивидуальная работа—вот фундамент, на котором этот выдающийся французский гиревик строил свои мировые достижения.

ДЕЛЕГАТАМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ—ПРИВЕТ!

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ

Е. СТРАТИЕВСКИЙ

ЧТО СДЕЛАНО ПО СТРЕЛКОВОМУ СПОРТУ В СИБИРИ?

В Сибири работа по стрелковому спорту началась с января месяца 1925 г. Всей работой руководит Сибирский краевой совет физической культуры, совместно о стрелковым комитетом Сибирского военного округа. При Сибирском и губернских советах физкультуры созданы специальные стрелковые секции из представителей советов и Красной армии (местного командования).

Реввоенсовет Сибирского В. О. предложил всем командирам корпусов и дивизий итти самым широким образом навстречу развитию стрелкового спорта: выделять для занятий комсостав, учебные приборы, предоставлять тиры, стрелковые кабинеты и т. п.

По ходатайству Сибирского совета Сибирский Ревком издал обращение ко всем губисполкомам о необходимости поддержать морально и материально начинающиеся работы по насаждению стрелкового спорта.

Сиббюро ВЦСПС также пошло по этому пути и обратилось с соответствующим воззванием к своим союзным органам.

Кроме того, к этому делу широко привлекаются охотничьи союзы и охот-кооперация, для чего на сибирском их с'езде Сиб. СФК был поставлен специальный доклад, по которому вынесена благодарная резолюция.

Однако, на местах сразу столкнулись при практической постановке вопроса с отсутствием средств, оружия, огнеприпасов и т. п.

Тогда Реввоенсовет Сибво отпустил всем губерниям и отдельно железным дорогам учебные и боевые 3-линейные винтовки и патроны с уменьшенным зарядом. Для г. Новониколаевска, как столицы, пришлось пойти навстречу еще шире и дополнительно выделить из рессурсов военведа еще десять новых комплектов стрелковых приборов, начиная со станков для наводки.

Эта поддержка много оживила работу мест и позволила начать занятия, не ожидая, пока раскачаются гражданские ведомства и организации.

К этому времени Сибирским СФК была составлена программа для занятий. размножены чертежи тира, указания по его оборудованию и оборудованию стрелковых кабинетов, указания по стрельбе дробинкой и уменьшенным зарядом и курс стрельб. Все эти материалы были разосланы на места.

Вскоре же с мест стали поступать просьбы о дополнительном отпуске оружия. Реввоенсовет вновь пошел навстречу и дополнительно отпустил просимое. Попутно с этим не оставалась в безмолвии и сибирская печать. Почти во всех газетах помещен ряд агитационных и будирующих статей.

К сегодняшнему дню уже имеется ряд реальных достижений в стрелковом спорте.

В гор. Иркутске строится стрелковый тир при поддержке разных организаций. На стрельбище за городом проведено первое стрелковое соревнование. В гор. Красноярске открыт стрелковый клуб, со стрелковым кабинетом и тиром при нем. Гор. Барнаул и Новониколаевск накануне начала работ по постройке тиров. В гор. Улале (Ойратской автономной области) также открывается тир.

Раскачиваются и уезды. Во многих городах открыты и организуются малые тиры для стрельбы дробинкой и из малокалиберного оружия в садах, скверах и т. п.

Почти всеми губерниями выделены средства и приобретаются в Москве стрелковые приборы, стволики для стрельбы дробинкой, капсюли, дробь, таблицы, уставы, наставления и т. п. Многое выделяется и командованием местных частей Красной армии. Кроме того уже в трех ГСФК в штаты введены инструктора стрелкового спорта, кандидатуры которых согласуются с местным военным командованием, одна только Омская губерния отстала и шагает позади всех.

Интерес среди трудящегося населения к стрелковому спорту большой, но охватить всех желающих нет возможности. Все-таки, сразу весьма затруднительно изыскать те огромные средства, которые для этой цели нужны. Да и нахождение частей Красной армии в лагерях, вдали от городов, также сказывается на успешности работы.

Е. ТЕВЯШОВ

О ПАТРОНАХ ДЛЯ ЦЕЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

Для ведения войны нужны, как известно, три вещи: деньги, деньги и деньги. Для уменья же стрелять, кроме денег, нужно еще: стрелять, стрелять и стрелять. Попробуйте выучиться стрелять без денег, без оружия и без патронов. В таком именно положении теперь и находится у нас стрелковое дело. Деньги, может-быть, и найдутся, но оружия и патронов, за исключением военных винтовок и патронов к ним, совершенно нет. Как раз нет того, что нужно в первую очередь: малокалиберных винтовок и патронов.

Для целевой стрельбы годились бы всевозможные малокалиберные винтовки, начиная с Флобера (монтекристо) под патрон 6 мил. Хороши винтовки Сколер, Франсэз и Франкотт под боскетный патрон 6 мил. с конической пулей. Лучше всего винтовки Винчестер под патрон 22 калибра бокового огня. Это уже винтовки высокой точности. Винтовок названных систем можно разыскать некоторое количество, но вряд ли найдутся винтовки в хорошем состоянии, патронов же к ним совсем мало, за исключением небольших запасов патронов монтекристо и боскетных. Совершенно нет лучших малокалиберных патронов американского типа 22 калибра

Как же быть? Если есть возможность выписать из-за границы винтовки и патроны, то, конечно, это самый простой исход, если же нельзя, то надо наладить свое производство.

Выработать свою малокалиберную винтовку, конечно, было бы очень хорошо, но на это уйдут годы, к выработке же малокалиберных патронов следует приступить немедленно. Уже производятся опыты с выделкой таких патронов, но до массового производства пока далеко. Если бы люди, работающие по этому делу, спросили нашего мнения о том, какие нужны патроны, то мы бы ответили так: если есть возможность, то вырабатывайте все три типа патронов, т.-е. монтекристо 6 мил., боскетный и американский 22 калибра. Если хотите остановиться на выработке лучшего, то, безусловно, выберите последний тип.

Патроны 22 калибра бокового огня американского производства—лучшие в мире для целевой стрельбы. В Аме-

рике наиболее современными считаются патроны Питерса, И. М. С. и Винчестера. Патроны Винчестера, бывшие у нас в ходу, безусловно, хороши и вполне могут быть приняты для нас за стандарт, к которому надо стремиться. Патронов бокового огня одного и того же 22 калибра 5 сортов: комнатные с круглой пулькой, затем „шорт" (короткие), „лонг", „лонг-райфль" и „экстра-лонг".

Лучшими, безусловно, являются патроны „лонг-райфль", в которых пуля более длинная и тяжелая. „Экстра-лонг" совсем не нужны, „лонг" хороши, но хуже чем „лонг-райфль". Комнатные патроны слишком слабы даже для дистанции в 20 метров. „Шорт" очень хороши для малых дистанций (до 20 метров), но для 50 мтр. уже не годятся. Если выбирать по качеству между патронами „шорт" и „лонг-райфль", то, конечно, надо остановиться на последнем. Но, если преследовать экономию, то, вероятно, патроны „шорт" будут обходиться значительно дешевле. Идеалом было бы изготовлять оба сорта, т.-е. и „шорт" и „лонг-райфль." Гильзы и пули, нам кажется, не представляет большого труда скопировать с американских патронов и весь вопрос сводится к заботе о порохе. Бездымный порох не нужен (даже нежелателен). Можно ограничиться хорошим черным порохом, если нет подходящего малодымного.

Лучшим патроном „Винчестера" 22 калибра является патрон „лонг-райфль-лесток", снаряженный полудымным порохом. У нас был (есть?) прекрасный порох этого сорта. Он давал лучшие результаты при стрельбе из винтовок „ Винчестера" 32-40. Весьма возможно, что этот порох был бы хорош и для патронов 22 калибра.

Итак, если бы нас спросили, что нужно делать, мы бы ответили: если нельзя выписать винтовки и патроны к ним, то надо выработать тип винтовки под патрон 22 калибра и немедленно приступить к массовому производству патронов для винтовок, имеющихся налицо. Патроны желательно делать 22 калибра типа „шорт", „лонг-райфль" с малодымным порохом. Если оба типа делать одновременно невозможно, то можно ограничиться выделкою патронов „шорт", хотя бы и с черным порохом.

Если окажется возможным, то хорошо изготовлять и боскетные патроны, а также монтекристо 6 мил.

Необходимо одно—добиться от патронов точного боя хотя бы на дистанции до 20 метров.

Выпускать патроны, дающие разброс даже на малую дистанцию, не имеет никакого смысла. Стрельба плохими патронами (или из плохих винтовок) обескураживает начинающих стрелков и дает очень печальные результаты.

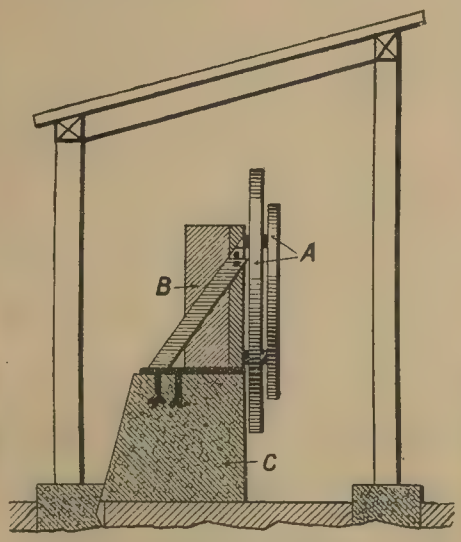
АВТОМАТИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ

Преимущества такой цели по сравнению с обычной, при которой попадания отмечаются специально к ней приставленными людьми, ясны сами собою.

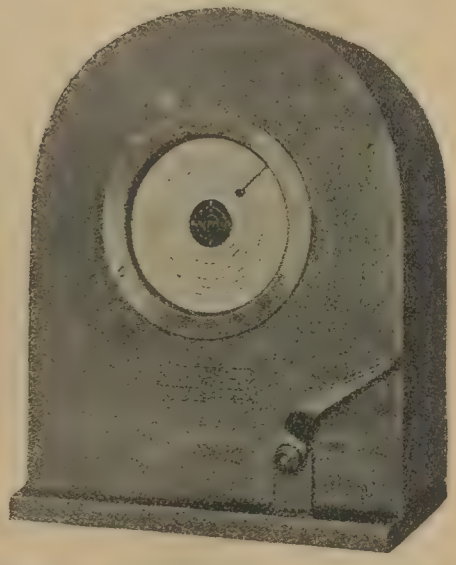
Автоматическая цель изобретена недавно в Швейцарии Мишу и была подвергнута там продолжительному испытанию, в результате которого она была принята для швейцарских военных тиров. Цель Мишу имеет в поперечнике 1,5 метра и может служить для стрельбы из ружей и винтовок с любой дистанции, так как она сделана из особой непробиваемой стали. Она представляет собою ряд концентрических кругов, помещенных в двух плоскостях, благодаря чему осколки пуль, разбивающихся о цель, свободно падают, не засоряя механизма ее. Концентрические круги цели сделаны слегка подвижными. При ударе пули они приходят в движение.

При помощи болтов, прикрепленных к кругам сзади, эти движения передаются особым маятникам, находящимся внутри механизма цели и замыкающим ток электрической батареи. Эти электрические сигналы передаются по проводам к указателю, помещаемому рядом со стрелком и имеющему вид каминных часов. Циферблат его представляет собою цель в миниатюре. При этом приходят в действие особые электромагнитные приборы, находящиеся внутри указателя, в результате чего стрелка, перемещаясь по циферблату указателя, показывает на нем точку попадания пули. Простым нажатием рукоятки указателя стрелка возвращается в положение покоя.

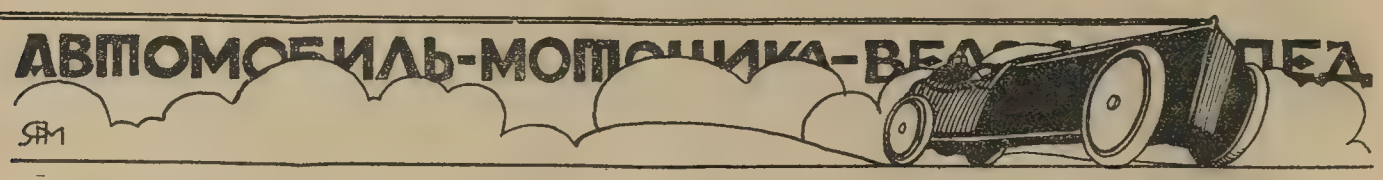
Вид мишени со стороны стрелка.



Вид мишени с боку.



Указатель, находящийся около стрелка и показывающий попадания пуль.



П. ИППОЛИТОВ

ПЕРВЕНСТВА РСФСР ПО ВЕЛОСИПЕДУ И МОТОЦИКЛУ

Трек.

Розыгрыш первенств по велосипеду и мотоциклу в настоящем году был проведен в Ленинграде на треке стадиона им. Ленина.

Трек был подготовлен и выстроен специально для вело-мото-соревнований и первенство Республики явилось первым экзаменом его цементной дорожке. Размеры вновь открытого трека близки к международным: длина по бровке 488 мтр., ширина $10^1/_2$ мтр., радиусы поворотов в 45 мтр. Уклон виражей начинается с 19°, а вверху резко заканчивается под углом в 45°.

О степени пригодности трека после проведения одного-двух соревнований сказать что-нибудь окончательное едвали можно, но все же и сейчас можно с очевидностью утверждать, что для велосипедных соревнований, включая сюда и лидерские заезды с мотоциклом, он после устранения путем шлифовки неровностей на виражах будет почти идеален.

Что же касается мотоциклетных гонок, то для них, как размеры трека, так и градусы наклона виражей, совершенно непригодны. Достаточно сказать, что трек не выдерживает скорости более 85 клм. в час, тогда как мотоцикл даже слабой категории способен дать скорость в 100 клм. и выше.

Участники.

Отсутствие треков в провинциальных городах РСФСР, естественно, не позволяет собрать на первенства большого количества равных по силе команд и ездоков. Многолетняя борьба на треке за первенство только между Москвой и Тулой (последняя имеет очень приличный вело-трек, чем и можно об'яснить ее конкуренцию столичным гонщикам)—и на сей раз не усложнилась встречами с другими равноценными им противниками.

Хозяева трека, ленинградцы, на своей дорожке были новичками, так как трек только что перед тем был открыт, а представители других городов и вовсе оказались слабы рядом со столичными и тульскими „спецами".

Разнородность машин и резкая разница в техническом их оборудовании также сильно колебала шансы.

Какой-нибудь провинциал ехал по треку на дорожной машине с тяжелыми пневматиками, тогда как к услугам некоторых были легкие трековые машины с шелковыми однотрубками. Разница в весе велосипедов иногда доходила до 50—60%: в одной было 22—24 ф. а другая весила пуд.

Географическое положение Ленинграда не совсем благоприятствовало крупному с'езду с мест, в большинстве случаев очень и очень небогатых денежными средствами.

Все это, конечно, сильно отзывалось на удельном весе праздника велосипедистов и мотористов.

Розыгрыш.

Неустойчивая погода скомкала намеченную программу розыгрыша.

Назначенные на 20 сентября лидерские соревнования на 50 клм. пришлось заменить показательным заездом на 15 клм., кстати сказать, прошедшим с большим успехом при переполненных трибунах.

„Километровку" перенесли из-за дождя на следующий день и соединили с лидерскими заездами на 50 клм.

Командные заезды были проведены в назначенный день, а заключительная дистанция розыгрыша—100 клм. по шоссе прошла в столь неимоверно трудных условиях, какие только может создать непрекращающийся дождь в сентябре.

Мотоциклетное первенство было испорчено печальным инцидентом, подорвавшим фактически весь розыгрыш.

Судейская коллегия, учтя технические недостатки трека для мото-заездов, постановила произвести розыгрыш по времени и отменила финальную систему. Это не понравилось ленинградским мотоциклистам, требовавшим „финалов". Когда же судьи на это не пошли, то ленинградцы забрали свои мотоциклы и демонстративно покинули трек. За такой поступок судейская коллегия сняла их с шоссейного пробега и дала делу дальнейший ход.

Результаты.

Москва на этот раз вышла победительницей во всех индивидуальных первенствах, а также выиграла и командное. Маленькая Тула сумела занять три вторых и два третьих места при наличии шести участников. Тулякам можно поставить как минус отсутствие шоссейников, без которых Тула выбывает из числа претендентов на общее первенство. Ленинградцы серьезной борьбы не оказали и были легко побиты по треку Москвой и Тулой.

По шоссе командное первенство выиграли ленинградцы (московская команда осталась второй из-за схода двух участников из четырех).

Москвичи, одержав победу в индивидуальных первенствах (на $1^1/_2$ клм.—Миронов и на 50 клм. с лидерами—В. Мельников) (окончательно закрепили успех благодаря блестящему проходу своей команды на $7^1/_2$ клм. (Ипполитов П., Козлов Г., Миронов и Стани) в новое всесоюзное время 10:59,5. Второе всесоюзное достижение было установлено на 50 клм. с лидерами, где В. Мельников показал скорость 60 клм. в час. Тверь добилась хорошего результата на шоссе (второе место в индивидуальном первенстве).

В мотоциклетных заездах москвичи, благодаря уходу ленинградцев, легко выиграли первенство во всех категориях.

О женщинах.

Впервые были проведены женские заезды на первенство РСФСР.

Почин женщин-велосипедисток привлекает внимание своими ярко показательными результатами.

Если количество участниц и не было велико, то показанная ими скорость, как на шоссе, так и на треке и техника езды с избытком восполняют пробел в первом.

Москва в женских заездах и командах праздновала легкую и полную победу. Особенно заслуживает внимания успех шоссейных гонок, где москвичкой Гравель была показана 30-ти верстная скорость на дистанции в 10 клм. и при этом под дождем. Здесь нужна была и сила и выносливость. На треке 3 километра были покрыты в женском заезде в 5:26.

Итоги.

В общем и целом праздник прошел с высокими техническими результатами, что доказывает хорошую работу отдельных и, к сожалению, пока немногих городов, в частности Москвы.

Командный розыгрыш первенств заставил много внимания уделить коллективной тренировке и изживать самодовлеющий индивидуализм и специализацию, когда в угоду одного вида езды совершенно игнорируются другие полезные разновидности велоспорта (пример—Тула).

В заключение хочется сказать несколько слов о плохой информации, благодаря чему все дни розыгрыша прошли при пустых трибунах.

Между тем, интерес первенства и новинка зрелища при условии надлежащей рекламы и умелого распределения дней гонок могли привлечь на трибуны громадное количество зрителей, которым безусловно интересно было бы посмотреть, как с открытием ленинградского трека вело-спорт в СССР становится на твердое „бетонное" основание.

Победительница первенства СССР на 1925 год москвичка Александрова.

Блестящая подача Иванова в его финальной игре с Кудрявцевым.

Лучший теннисист Союза — Кудрявцев (Ленинград).

Б. УЛЬЯНОВ

ВСЕСОЮЗНЫЕ ПЕРВЕНСТВА ПО ТЕННИСУ

Минувший летний сезон 1925 года ознаменовался тем, что теннис приобрел полные права гражданства наравне с другими видами спорта и вышел из того неопределенного положения, в каком он находился в прошлом году. Легализовавшись в такой короткий срок, как один сезон, теннис успел завоевать всеобщие симпатии и стал привлекать на свои соревнования большие количества зрителей; число же игроков, сравнительно с прошлым годом, увеличилось более чем в три раза.

Развитию тенниса в центре немало способствовала планомерная работа теннисной комиссии МГСФК и образцовый порядок в проведении соревнований, введенный организованной в этом же сезоне коллегией судей по теннису.

Количество соревнований московского масштаба минувшим летом было рекордным. Московские игроки, чуть ли не с самой весны вошли в форму и сохраняли ее все лето, подымая в то же время свой класс игры. Частые встречи между собой лучших московских сил повысили общий уровень игры, сделавшийся настолько ровным, что ни на одном московском соревновании ни разу нельзя было наверное предсказать победителя. Кроме индивидуальных соревнований разыгрывалось командное первенство Москвы и два командных матча с Ленинградом, один в Москве, другой в Ленинграде, представлявшие выдающийся спортивный интерес.

Назначенное ВСФК на сентябрь месяц в Москве первенство СССР приобрело исключительное значение, как по своему интересу, так и потому, что оно являлось последним смотром в этом году всех лучших сил, которыми располагает в настоящее время СССР.

Прежде всего необходимо остановиться на программе первенства, которая выгодно отличалась от прошлогодней введением в нее новых разрядов. Было включено одиночное и парное первенство для игроков второй группы и кроме того введен пункт, указывающий, что при записи от города более одного человека, непременно должна быть записана одна женщина и что количество участниц должно быть не менее одной на каждые пять записей. Введение этого пункта привело к тому, что женский разряд на первенствах почти не отличался по количеству участниц от мужского первой категории.

Нельзя обойти молчанием того обстоятельства, что хотя проезд и содержание участников были отнесены на счет местных советов физкультуры, последние не отпустили средств на эту поездку и даже Ленинградский совет физкультуры, обладающий наиболее сильными представителями, ничем не пошел им навстречу. Однако, интерес к назначенному в Москве первенству СССР был настолько велик, что участники, взяв все расходы по поездке (кстати, весьма обременительные для служащих) на свой счет, ограничились лишь разрешениями на участие.

Казалось бы, что при таких условиях запись на первенства должна была бы быть весьма скудной, однако же она превзошла все ожидания. Записи, кроме Москвы, поступили из Ленинграда, Киева, Харькова, Торжка и Твери; последние два города, впрочем, не приехали.

Перечислять всех общеизвестных участников от Москвы и Ленинграда мы не будем, скажем лишь несколько слов о приехавших украинцах.

От Харькова в первую категорию записались Татерко и Глауберман и они же вместе на парное первенство СССР. От Киева в одиночном первенстве СССР приняли участие Манин, взявший четыре года подряд первенство г. Киева и Бобров и они же в паре на парное первенство СССР. Во вторую категорию от Киева записались Карчак и Лисов, на женское же первенство—Бялик.

В четверг 10-го сентября был брошен жребий, который выпал довольно удачно почти по всем рязрядам, распределив сильнейших игроков в разные половины и обеспечив тем самым интересные финалы. Неудача постигла лишь центральный разряд, мужское одиночное первенство СССР, где во второй четверти сосредоточились все трое записавшихся в него ленинградцев.

При общем обзоре результатов записи и жеребьевки невольно бросаются в глаза два обстоятельства. Во-первых,

Первенство РСФСР по велосипеду и мотоциклу в Ленинграде

Происходившее с 21 по 26 сентября первенство республики по велосипеду и мотоциклу привлекло к участию представителей Москвы, Ленинграда, Тулы, Твери и Козлова. 1. Общий вид стадиона имени В. И. Ленина со вновь открытым треком, на котором были проведены соревнования. 2. Чигорин (Москва), (идущий сзади) на вираже обходит Дмитриева (Москва) в заезде на 15 клм. 3. Полуфинал по велосипеду на 1 клм.—туляк Тарновский приходит впереди москвичей Крылова и Патушинского. 4. Москвичка Левинштадт (идет впереди) выигрывает первенство для женщин на 1 клм. 5. Мельников В. (Москва) за лидером Калашниковым устанавливает новое всесоюзное достижение на 50 клм., пройдя дистанцию в 50 мин. 30,4 сек. 6. Григорий Козлов (Москва) выигрывает шоссейную гонку на 100 клм. в 2 час. 50 мин. 20 сек. 7. Гонки с лидерами на 50 клм. Идут Гр. Козлов за лидером Соколовым и Суханов (Тула), занявший первое место со временем 55 мин. 31 сек. (новое высшее достижение СССР и РСФСР) за лидером Ратновым. 8. Команда Москвы в составе Миронова, Козлова и Ипполитова устанавливает всесоюзное достижение в командной гонке на 7,5 клм.—10 мин. 59.5 сек. 9. Миронов (Москва)—победитель первенства республики на 1 клм. 10. Старт мотористов на 15 клм. 11. Команда Тулы, занявшая второе место в гонке на 7,5 клм.

К. Ждановский.

преимущество Москвы в количестве записанных сил. Если мы посмотрим на разряд одиночного первенства, то тут это обстоятельство особенно ярко сказывается. Уже в третьем кругу остается один ленинградец и семь москвичей. Для того, чтобы Ленинграду выиграть этот разряд, нужно было пройти сквозь целый строй москвичей и достаточно было бы одной неудачной игры Кудрявцева, чтобы победа осталась за Москвой. Так было по всем разрядам, за исключением одиночного второй категории. Во вторых бросалось в глаза необыкновенное равенство сил участников. Почти каждая встреча должна была быть интересной из-за невозможности предугадать ее исход. В летописях русского тенниса не имеется ни одного такого соревнования, в котором столько человек имело бы шансы на выигрыш.

Лучшие игроки СССР. Общая группа участников и судей междугородных соревнований по теннису Ленинград—Москва.

Рассмотрим теперь все соревнования последовательно, по кругам, останавливаясь, за исключением финалов, главным образом на разборе интереснейших моментов в ходе розыгрыша одиночного первенства СССР. Интересующихся же детально результатами других разрядов отсылаем к № 39 газеты „Красный Спорт".

Первый круг.

Первый круг одиночного мужского первенства СССР состоял всего лишь из одной встречи Косякова с Бобровым, не представлявшей большого интереса из-за неравенства сил противников. Косяков, как и ожидали, легко выиграл у киевлянина, проиграв ему всего две игры в трех партиях. Зато первый круг парного разряда был отмечен необыкновенно интересной встречей лучших пар Москвы и Ленинграда, прошедшей в колоссальной борьбе, изобиловавшей захватывающими моментами и приковавшей почти на два часа внимание зрителей. Матч этот начался с того, что москвичи Вербицкий 2-й и Иванов, великолепно игравшие в этот день, при необычайно быстром темпе игры и довольно легко выиграли первую партию у Косякова и Кудрявцева. Во второй партии ленинградцы подтянулись и, несмотря на упорное сопротивление, взяли ее с тем же счетом, как и проиграли первую. Московская пара, очевидно обескураженная таким нападением, потеряла необходимое присутствие духа и начала дальше играть довольно неровно, чем немедленно же воспользовались Косяков и Кудрявцев. Посылая мячи в течение нескольких игр подряд только на Вербицкого, они добились того, что Иванов почти окончательно вышел из игры. Великолепно игравший в это врема Вербицкий один ничего не мог сделать и игры одна за другой засчитывались в пользу Ленинграда. Когда же Иванов приспособился к своему положению и заиграл, то Вербицкий попал в то же положение, в котором только что был его партнер. Результатом всех этих перипетий было то, что ленинградская пара легко взяла третью партию и имела уже в четвертой 5—1 в свою пользу. С этого момента московская пара начинает играть чрезвычайно удачно и с такого почти безнадежного положения блестяще выравнивает счет 5—5, а затем и выигрывает четвертую партию, взяв шесть игр подряд. Пятая, решительная партия

А. А.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

(27 сентября—11 октября).

Прошедшие две недели, несмотря на наступившую уже полосу осеннего бессезонья, дали ряд интересных событий, краткому освещению коих мы и уделим строки настоящего обзора.

Основной интерес среди протекших событий привлекает, конечно, вопрос

О взаимоотношениях с зарубежными спортсменами.

Поездка украинских футболистов в Германию значительно подвинула имевшиеся уже и до того стремления зарубежных рабочих спорторганизаций в сторону близкой и неразрывной связи с физкультурниками СССР.

За последние две недели Высший Совет Физической Культуры получил ряд новых приглашений от германских спортивных организаций на приезд футбольных команд для игр и укрепления единого фронта между рабочими СССР и Германии.

Такое положение вещей, конечно, не особенно нравится реформистским вождям германского рабочего спорта и ими предпринимаются соответствующие меры, в виде своего рода „физкультурной блокады".

Читатели наши знают уже, как взволновало эту верхушку пребывание украинских физкультурников в Германии. Были пущены в ход все средства. Но все же, как мы знаем, украинские спортсмены крепко побратались с германскими рабочими.

„Вожди" знают это и, боясь новой „прорухи", заключили тесный контакт с гинденбурговским правительством, ярким доказательством чему служит ответ, полученный Красным Спортинтерном от германского посла по поводу разрешения в'езда закавказской команды футболистов в Германию для встречи с рабочими спортсменами.

„Виз закавказской сборной футбольной команде дать не можем—говорится в этом ответе,—в виду того, что Германский рабочий спортивно-гимнастический союз запретил игры с секциями Красного Спортинтерна".

Полагаем, что комментарии к этому излишни...

На ряду с этими событиями, Высшим Советом Физкультуры окончательно сформированы две футбольные команды, отправляемые для братских встреч со спортсменами Франции и Китая.

Состав команд: во Францию—Малышев, Гаврютиков, Ленчиков, Байков, Краснов, Леута, Егоров, Чеснов, Маслов, Суханов, Иванов. Запасные: Ратов, Чулков, Жибоедов, Артемьев, Блинков. В Китай: Соколов, Н., Рущинский, Ежов, Бухтеев, Батырев, Никишин, Старостин, Селин, Исаков, Канунников, Холин. Представитель Чудинов, врач Жемчужников, судья Поспехов. Запасные: Соколов, А., Иванов, Михайлов, Григорьев и Штукин. Команды выезжают во второй половине октября.

Так обстоит дело с нашими поездками. Теперь об ответных встречах. Здесь надо упомянуть, что КСИ получены сведения о том, что футбольная команда Чехо-Словакии, предполагавшая прибыть в СССР, из-за позднего времени не приедет (вместо этого предполагается весной 1926 года приезд легко-атлетической, футбольной и женской гандбольной команд).

Работа ВСФК за две недели.

Под председательством Н. А. Семашко 29 сентября состоялся первый пленум ВСФК в обновленном составе. Пленум заслушал доклад о работе ВСФК и стоящих перед ним задачах. Кроме того, была рассмотрена и одобрена программа Всесоюзной научно-

была повторением предыдущего, ленинградцы снова придерживаются своей тактики и скоро счет становится 4—1 в их пользу, после чего москвичи снова овладевают инициативой игры, при овациях зрителей выравнивают счет (по пяти) и в тяжелой борьбе отдают две игры ленинградцам, вышедшим, таким образом, победителями в этом, изобиловавшем интереснейшими моментами, матче 3—6, 6—3, 6—1, 5—7, 7—5.

В этом же кругу другие встречи не имели такого интереса и прошли почти без борьбы.

Розыгрыш вторых кругов привел к тому, что представители Киева и Харькова выбыли из соревнования по всем разрядам, показав этим, что класс их игры значительно ниже московского и ленинградского.

Второй круг.

Второй круг одиночного первенства дал четыре интересных матча. Хороша была игра Шпигеля с Тихоновым. Повел игру Шпигель, бывший в ударе, и великолепным стилем совершенно легко выиграл у своего противника первую партию. Со второй партии Тихонов вполне осваивается с игрой ленинградца и сразу показывает свое превосходство, в особенности в смысле тактики игры. Коротким мячом после длинного он подзывал Шпигеля к сетке и прекрасной свечой на заднюю линию кончал удар, или же, сознательно открывая своему противнику поле для удара, и будучи готовым к нему, не только брал недосягаемый, казалось бы, мяч, но и обводил им подходящего к сетке ленинградца. Эта тактика дала Тихонову возможность выиграть три партии сряду с небольшим счетом.

Встреча Кудрявцева с Косяковым, хотя и была довольно интересной, все же не оправдала возлагавшихся на нее надежд, так как Косяков играл недостаточно ровно. Показав хорошую игру в первой партии и выиграв ее, он без всякой борьбы отдал две, взяв в них всего лишь одну игру. Только в четвертой партии Косяков начал сопротивляться и проиграл ее с большим счетом.

Хорошо держался Евтихиев против Дементьева II, бывшего не в ударе; сильная борьба была между Вербицким I и Ульяновым. Каждая игра доставалась последнему после долгих усилий.

Третий круг.

В третьем кругу одиночного первенства СССР Правдин легко выиграл у Дементьева 1. Центральной встречей этого круга была игра Кудрявцева с Тихоновым. Кудрявцев, легко взяв первую партию, в остальных встретил сильное сопротивление. Все-же он выиграл матч, не проиграв ни одной партии, несмотря на то, что москвичу до выигрыша второй партии нехватало всего одного лишь очка. Игра эта изобиловала, как с той, так и с другой стороны эффектными и прекрасно исполняемыми ударами „с воздуха". В нижней половине результаты матчей были несколько неожиданны. Встреча Иванова и Вербицкого II отличалась чрезвычайно неровной игрой. То один играл блестяще, и плохо другой, то наоборот. Выиграл в результате Иванов со счетом 6—1, 0—6, 1—6, 6—2, 6—3. Ульянов, выигравший сравнительно легко у Дементьева II первые две партии, проиграв третью, вел в четвертой до счета 4—1, после чего сразу сдал. Дементьев же, усилив нападение прекрасными ударами „с воздуха", догнал Ульянова и, выиграв четвертую партию, довольно легко взял решительную пятую. Общий счет этой игры 3—6, 4—6, 6—4, 7—5, 6—1.

Четвертый круг.

В четвертом кругу (полуфинале) одиночного первенства СССР сверху встретились Правдин, только что выигравший первенство Москвы и Кудрявцев, взявший первенство Ленинграда. Огромное количество зрителей собралось смотреть этот матч лучших представителей городов. До начала игры исход этого матча был сомнителен. Тем более, что единственная встреча раньше, два года тому назад, между этими игроками окончилась в пользу Правдина. Игра началась при напряженном внимании всех присутствовавших и сразу же стало очевидным превосходство Кудрявцева над москвичом. Правдин, проиграв легко первую партию 6—3, во второй начал оказывать некоторое сопротивление, но все же отдал ее со счетом 8—6. В третьей партии Кудрявцев превзошел все ожидания, его игра вблизи сетки была прямо-таки поразительна. Мяч редко делал более двух перелетов через сетку в этой партии, так как Кудрявцев настолько остро плассировал мячи, что брать его ответы было почти невозможно. Характерной особенностью этой партии было то, что большинство мячей Кудрявцевым выигры-

---

методической конференции (См. „Красный Спорт" № 39).

На следующем заседании 5 октября было вынесено решение созвать в конце ноября текущего года пленум ВСФК с участием представителей мест. В повестку дня этого пленума будут включены итоги работы, очередные задачи во всех отраслях деятельности ВСФК: организационной, производственной, научно-методической и т. д., а также доклад Красного Спортинтерна.

Стрелковая секция постановила организовать в конце февраля месяца 1926 года большие стрелковые состязания имени ЦИК СССР и очередное первенство СССР на предполагающемся в 1926 году Третьем всесоюзном празднике физкультуры.

Водная секция сейчас подводит итоги своей работы в текущем сезоне.

Выдвинут, между прочим, вопрос о желательности приглашения в 1926 году в СССР группы пловцов из-за границы.

Тяжело-атлетическая секция рассмотрела и утвердила тезисы о циркачестве, профессионализме и боксерских соревнованиях.

Вынесенное вслед за тем НТК Техкомом постановление признает всякий профессионализм в области физкультуры нежелательным и категорически запрещает устройство публичных боксерских матчей.

В самом НТК идет деятельная подготовка к предстоящей Всесоюзной научно-методической конференции. По всем пунктам программы конференции намечены докладчики, содокладчики и организации, обязанные последних выставить. В числе докладчиков намечен ряд деятелей с мест.

Спортивная хроника

двух прошедших недель имеет некоторые интересные новости.

Наиболее крупное место за это время заняла легкая атлетика.

В Москве 4 октября для закрытия легко-атлетического сезона были проведены традиционные эстафеты (5×500 м. для женских команд и 10×1000 для мужских). Участвовало 17 мужских и 12 женских команд, в числе коих впервые были уездные команды Орехово-Зуева и Сергиева.

Результаты 5×500: в первом разряде — победительницей легко вышла „Красная Пресня" в 7:41,4, на последнем месте сборная союза металлистов со временем 8:10,1; во втором разряде выиграла команда КОР'а в 8:01.

В эстафете 10×1000: первый разряд — „Красн... Пресня" (Бочаров, Веселов, Свердлов, Благонравов, Чистяков, Рубцов, Козлов, Епанечников, Маляев, Смирнов)—29:18,8. Во втором разряде выиграл Гознак в 31:08 и в третьем разряде первое место осталось за командой Орехова-Зуева со временем 31:41,2.

На ряду с этим, в Ленинграде был проведен розыгрыш первенства Северо-Западной области, в котором приняло участие 15 команд от Ленинграда, Вятской, Череповецкой, Псковской, Северо-Двинской губерний и команды Карельской ССР. Первенство выиграл Ленинград, второе место занял Псков. Из достижений приведем на выборку: 100 мтр. 11,7; диск 34,44; 1000 мтр. 2:59,2; длина с/р. 6,145. Все это обычные для Ленинграда, в лице его лучших представителей, результаты. Слабо лишь с 1000-метровкой.

Крупнейшим событием прошедших дней можно считать состоявшийся 11 октября пробег Слуцк-Ленинград, устраиваемый уже не в первый год „Красной Газетой".

На первых двух местах оказались ленинградцы Лавров и Максунов, третье место занял москвич Козлов, на последних секундах обошедший Гусева. Время победителя 2:12:28,2 значительно хуже прошлогоднего, что об'ясняется страшно холодной и ветряной погодой. Показательным является малый успех москвичей. Видимо, 30 клм. без спе-

валось не на ошибках противника, а на удивительной раскладке им мяча. Третья партия досталась ему со счетом 6—1.

Внизу Иванов довольно легко выиграл у Дементьева II со счетом 1-6, 6-1, 6-4, 6-0.

Перейдем теперь к финалам в том порядке, в каком они были разыграны.

Финальные игры.

Первым был разыгран финал парного первенства СССР, в котором встретились Косяков Кудрявцев с Тихоновым — Правдиным. Игра прошла очень ровно и оживленно, все время с очевидным перевесом ленинградцев, игравших очень хорошо. В этом матче следует отметить игру Тихонова, игравшего безусловно лучше всех и поражавшего своей подвижностью. Если бы не партнер, у которого неладились удары „с воздуха" с левой стороны и который довольно неудачно убивал „свечи", результат игры мог бы быть иной. Ленинградская пара выиграла финал у москвичей со счетом 6-4, 4-6, 8-6, 6 4.

Сильная борьба сложилась в финале одиночного разряда второй категории между Бочаровым и Манделем. Бочаров, проиграв первую партию, во второй взял инициативу игры в свои руки; подходя во время к сетке, он выиграл две партии сряду и в четвертой повел до 4—2 в свою пользу. Казалось бы, что победа у него в руках. Однако, Мандель, усилив несколько свою игру, сумел не только догнать противника, но и выиграть эту партию. Та же картина наблюдалась и в решительной партии. Бочаров снова повел до 4—2 и снова проиграл, очевидно, более опытному на соревнованиях ленинградцу. Общий счет этого матча, выигранного Ленинградом, выразился 6—4, 3—6, 3—6, 6—4, 6—4.

Киевские теннисисты: слева направо—Вакуленко, Корчак, Манин (победитель первенства Киева 1925 г.), Бобров, Лисов и Лисова.

Ожидавшаяся сильная борьба в финале женского первенства не состоялась в виду того, что блестяще игравшая Александрова не дала Суходольской возможности сопротивляться. Сильными ударами в одну сторону и потом неожиданно быстрыми в другую она выигрывала игру за игрой и кончила матч со счетом 6—3, 6—2, в пользу Москвы.

Наибольший интерес представлял, конечно, финал мужского одиночного первенства СССР, в котором встретились Кудрявцев и Иванов. Правда, до финала Кудрявцев побил более ровных игроков, чем этот его противник, но тем не менее Москва не переставала расчитывать на этот „последний шанс". Дело в том, что Иванов только что побил Вербицкого II, незадолго перед этим выигравшего в Ленинграде у Кудрявцева. Кроме того учитывали, что Иванов принадлежит к числу тех игроков, которые всегда могут преподнести „сюрприз"— как проиграть слабейшему, так и неожиданно выиграть у сильнейшего. Учитывался и тот психологический под'ем, который должен быть в настоящий

циальной регулярной тренировки не побежишь.

В пробеге участвовало 87 легкоатлетов, присутствовала полумиллионная масса зрителей (подробности— „Красный Спорт" № 42).

Места также подвели свои легкоатлетические итоги. Доказательством этого служит все еще не сбывающая волна окружных, губернских, уездных, общегородских и кружковых соревнований по легкой атлетике в целом ряде городов (Серпухов, Умань, Гомель, Запорожье, Вологда, Владикавказ и т. д.).

Футбол не дал ничего особенно интересного, если не считать проведенную в Москве 10 октября игру команды, от'езжающей во Францию, с Ленинградом I и игру 11 октября команды, от'езжающей в Китай, со сборной Москвы и Ленинграда. Результаты игр: 10 октября 4:0 в пользу Ленинграда, 11 октября — в ничью с результатом 4:4.

В заключение отметим наиболее интересные факты, выявившиеся за это время.

В профсоюзах и СФК.

Весьма показательным событием может служить случай, имевший место на Ростовском стадионе 29 сентября во время соревнований профсоюзных кружков физкультуры.

Ни один забег (в 200 мтр. для девушек и 800 мтр. для юношей) не обошелся без того, чтобы участники соревнований не падали в обморок. У одной из девушек был настолько глубокий обморок, что пришлось вызвать карету скорой помощи. Обмороки были не только у девушек, но и у юношей, участвовавших в соревнованиях. Этот случай заставляет нас серьезно призадуматься над постановкой врачебного контроля в низовых спортивных организациях.

—„Без врачебного контроля нет советской физкультуры",—сказал тов. Семашко на первом профсоюзном совещании по физкультуре. Указанный выше случай лишний раз подчеркнул это.

Мы нарочито ввели этот, казалось бы, мелкий случай в наш обзор, чтобы еще раз поставить перед местами вопрос: или врачебный контроль и физкультура, или ни то и ни другое.

Совершенно иная картина была на первом профсоюзном празднике физкультуры в Сталинграде. Здесь было обращено серьезное внимание на врачебный контроль; участники были обследованы как до соревнования, так и во время таковых. Праздник прошел весьма удачно. Первое место заняли совторгслужащие, второе—железнодорожники; на последнем оказались водники.

Большим событием в жизни Приморья явился проведенный большой спортивный праздник с участием пяти городов (Хабаровск, Владивосток, Чита, Благовещенск, Харбин) и военморов Красного флота. На первое место вышел Владивосток, последнее осталось за Читою, хотя и взявшей первенство по футболу.

Для иллюстрации приведем высшие результаты, показанные участниками праздника. Мужчины: бег 100 метр. 12,2; высота с р—1,54; ядро (сумма рук) 18,52; копье (сумма рук) 72,28. Женщины: копье (сумма рук) 33,45; ядро (сумма рук) 11,97 и ходьба на 1 клм.—6:32.

Ценное мероприятие провел Ташкентский СФК; им переброшено в кишлаки три инструктора для занятий по физкультуре. Хотя условия работы и тяжелы, все же мероприятия СФК большой плюс в его работе среди коренного населения. Местное население встречает инструкторов весьма радушно.

Отметим еще два интересных постановления Крымского СФК: первое—это отмена розыгрыша первенства между кружками физкультуры (для уделения большего внимания внутри воспитательной работе) и второе—созыв Всекрымского совещания физкультурных кружков.

момент у такого нервного игрока, как Иванов. при игре в финале на первенство СССР.

Проиграть Кудрявцеву, одержавшему столько побед, совсем не позорно и, поэтому игра Иванова должна быть вполне свободной, тогда как у Кудрявцева при критическом положении, если таковое случится, должно было быть наоборот.

Игра началась блестяще с первого же мяча, и с первых же игр Иванов забрал перевес в свои руки, играя почти безукоризненно. Он применил вполне правильную тактику, которую никто, из прежде игравших с Кудрявцевым, не мог применить.

Кудрявцев начал играть тем же изумительным стилем, которым он играл третью партию с Правдиным, беря мячи „с воздуха" почти на линии подачи. Иванов превзошел его в этом отношении, подходя к сетке ближе, чем его противник и беря их в более высокой точке. Этот выигрыш нескольких моментов при ударе повел к тому, что с его плассировкой Кудрявцев совершенно не мог бороться. Придерживаясь такой тактики, Иванову удалось выиграть первую партию и повести во второй до счета 4—3 в свою пользу. Если бы ему удалось выиграть эту партию, то положение Кудрявцева было бы почти безнадежно. Однако, в этот момент, почти самый важный во всем матче, Кудрявцев показал, какое значение в игре имеют опыт, хладнокровие и находчивость. Воспользовавшись небольшим преимуществом, полученным после двух первых ударов, проигранных Ивановым в восьмой игре, он, перейдя не надолго на заднюю линию, сильными ударами справа и слева, заставил своего противника тоже отойти назад (где он значительно слабее). Выиграл эту игру и бросившись снова в нападение, он буквально „вырвал" вторую партию из рук Иванова. Придерживаясь своего обычного стиля, он легко выиграл третью партию у растерявшегося Иванова и повел в четвертой до счета 5—3. С этого момента Иванов снова, как будто, находит самого себя и при восторженных аплодисментах публики выигрывает, тем же стилем, как и вначале, четыре игры под-ряд и беря четвертую партию. В решительной снова повел Кудрявцев и сделал 2—1 в свою пользу. Четвертая игра на подаче Иванова решила исход всего матча. Сложившись весьма затяжной, так как оба противника отлично понимали, какое она имела для них значение, она окончилась в пользу Кудрявцева, несмотря на то, что Иванов четыре раза имел „больше". После этого игра за игрой стали засчитываться Кудрявцеву, забравшему преимущество и имевшему возможность рисковать. Партия осталась за ним.

Этот матч по классу игры, технике и красоте плассировки превосходил все виденное до сих пор в Москве и надолго останется в памяти. Победа и первенство СССР заслуженно достались Кудрявцеву, выигравшему в финальной игре со счетом 4—6, 6—4, 6—3, 5—7, 6—1.

Происходивший параллельно с этим матчем финал парного разряда второй категории окончился победой Зива и Манделя, без борьбы выигравших у Бочарова — Коробова 6—3, 6—4, 6—1.

Разыгранный после матча Кудрявцева с Ивановым финал смешанного первенства не представлял особого интереса, так как начинало уже темнеть и кроме того Кудрявцев, очевидно, сильно устал. Первенство досталось московской паре Александрова—Тихонов, выигравшей у Клочковой—Кудрявцева 8—6, 1- 6, 6—3.

Подводя итоги всему соревнованию, нельзя не отметить, что оно прошло безукоризненно, как с технической, так и с хозяйственной стороны, привлекло много зрителей и доказало, что класс игры в СССР не стоит на мертвой точке, а все время улучшается.

А. ТРЕКИН

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ КРУЖКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ЗИМУ

(В порядке обсуждения).

Быстрый темп развития физической культуры в профессиональных организациях требует своевременного разрешения очередных организационных и учебных задач в работе.

Опыт работы последнего времени выявляет необходимость дальнейшего совершенства и изменения некоторых форм и метода в работе.

Первоначальная организационная форма физкультуры была и есть кружок клуба. Принцип такаой формы работы должен быть сохранен в силу того, что физическая культура является частью культурной работы которая проводится через клуб и кружок. В процессе регулярной работы кружка физкультуры выявляется следующая особенность: кружок физкулутуры есть, в настоящее время, основная форма работы по физической культуре, но такая форма в процессе работы требует внутреннего зименения в сторону удовлетворения наибольшего запроса кружковцев, в силу того, что форма кружка физкультуры представляет возможность проводить занятия исключительно в виде нормальных уроков, с равной для всех нагрузкой и одинаковыми упражнениями для мужчин и женщин (часто бывают смешанные группы). Как первоначальная форма работы по общей подготовке и укреплению такой метод приемлем, но как постоянные занятия нормальные уроки удовлетворять кружковцев не могут.

Нужно перейти от обобщающих занятий всего кружка (нормальные уроки) к секционному методу работы, так как, в противном случае, та масса физкультурников, которая является ядром кружка, будучи все время пополняемой новичками, для которых нельзя дать сразу сложных упражнений и большой нагрузки, какая требуется для старшей группы, теряет интересы к занятиям.

Взрослые кружковцы начинают интересоваться отдельными видами физкультуры, которые без ущерба для здоровья, при соблюдении соответствующих условий, могут быть им предоставлены, как средство наибольшего практического совершенства организма. Путем перехода к секционным занятиям мы получаем возможность ввести в занятия осуществление научно-методических требований и врачебного контроля, ибо таким путем представляется возможность прорабатывать материал соответственно полу, возрасту и физической подготовленности. При разрешении вопроса и вовлечении массы в физическую культуру, приходится опять-таки останавливаться на секции, так как это есть наиболее реальное средство к разрешению данного вопроса. Нефизкультурника из молодняка и взрослого рабочего в большей массе общие уроки до сего времени не заинтересовали, их могут заинтересовать только отдельные виды, т. е. занятия в секциях.

Искать чего-либо предосудительного в секционных занятиях не приходится Бояться специализации по отдельным видам нечего, ибо каждая секция получает руководство, которое дает возможность всестороннего развития и избежания, тем самым, узкой специализации по отдельным видам. Таким образом, основной единицей работы является кружок, который должен иметь при себе ряд секций. Опыт проведения в жизнь секционного метода работы дал положительные результаты на все вышеуказанные выводы и прежде всего подтвердился вывод о секциях, как реальном средстве вовлечения взро-

слых и закрепления основных физкультурников.

Секционный метод облегчает административное, учебное и техническое руководство работой. Здесь больше проявляется самодеятельность кружковцев и заинтересованность, как коллектива, так и личности (команды по играм, легкой атлетике, гребле и т. д.). Проведение в жизнь секционного метода занятий возможно лишь при наличии достаточного количества кружковцев и оборудования, что можно достигнуть при концентрации кружков. Тот принцип работы, который у нас существовал и существует до сего времени, а именно, обособленные занятия мелких кружков, выявил себя, в большинстве несостоятельным. Отсутствие достаточного оборудования маленьких площадок и зал вело к развалу кружков и совершенно обратное было на хорошо оборудованных площадках. Но у нас таких площадок пока немного, да и имеющиеся использовались не полностью, благодаря тому, что были „собственностью" отдельных кружков. С таким фактом мы наверное столкнемся еще раз в работе наступающего зимнего периода; далеко не все кружки будут иметь соответствующее помещение для занятий, не говоря уже об оборудовании, далеко не все кружки имеют лыжи и катки, могущие обслужить кружковцев и снова результатом этого будет развал кружка. Встает вопрос о совместном строительстве губотделами лыжных станций, катков, гор, оборудования гимнастических зал. Все положения, заключения и факты, а также весь опыт работы приводят к тому, чтобы раз навсегда уяснить себе, что физкультура кустарным способом развиваться не может. Необходимо теперь же на местах обсудить вопрос и провести практически в жизнь концентрацию работы и строительства по физкультуре. Канцентрация кружков дает возможность оборудовать подходящие помещения должным порядком, ежели этот инвентарь распылить по отдельным кружкам, в большинстве не имеющим пригодного помещения. Концентрация кружков по физкультуре имеет еще много положительных сторон, способствующих надлежащей постановке физкультуры. В основном же концентрация кружков представляет возможность проведения в жизнь секционного метода занятий — средства совершенства физкультурной работы.

Не приходится также предполагать, что при об'единенных занятиях кружки физкультуры будут оторваны от клубной работы, так как этот вопрос разрешается характером работы в об'единенных кружках, где кружковец должен чувствовать себя как бы выполняющим часть клубной работы. Работу надлежит поставить таким образом, чтобы через об'единенные кружки (где имеется к этому самая большая возможность) вовлекать массу в общую работу клуба. При проведении в жизнь таких мероприятий встретится ряд препятствий, одним из которых будет желание некоторых завклубов замкнуться в своих четырех стенах и иметь хотя „какой-нибудь" кружок физкультуры, но при своем клубе. Такие явления будут, но их необходимо изживать, так как надо каждому уяснить, что об'единенный кружок не лишает права непосредственной связи физкультурника со своим клубом; вся кружковая работа должна вестись при своем клубе.

Вслед за концентрацией кружков совершенно легко может разрешиться вопрос об'единения и прикрепления инструкторов по отдельным союзам, что является необходимостью сосредоточенности и углубления в работе со стороны инструкторского состава. Далее очередной задачей выдвигается необходимость изменения форм учета практических достижений кружковцев.

Наши кружковцы, которые занимаются в кружке около 2—3 лет, имеют теперь различные достижения в практических навыках физической культуры. И вместе с тем им приходится повседневно заниматься вне равной среды (общие уроки) и, еще более того, принимать участие в соревнованиях, не имея подраздела по достижениям, что начинает сказываться и отражаться на интересах к занятиям и соревнованиям. Назрела необходимость полного охвата кружковцев соревнованиями, используя этот момент, как заинтересованность в работе. Необходимо установить меру практических достижений, которая будет стимулом к непрерывному совершенству, а отсюда и к регулярным занятиям. Разрешением этого вопроса будет введение разрядов в секций. Введение разрядов в секции и в кружки, неимеющие секций, повлечет за собой распределение занимающихся по физической подготовленности и степени практических навыков, что больше приблизит к цели равного подбора групп по физкультурной подготовленности и предоставит возможность давать нагрузку с равным физиологическим воздействием. А это будет еще одним из существенных фактов, способствующих удовлетворению запросов занимающихся. Раз навсегда разрешится вопрос о различных „показательных группах", коими являются некоторые профсоюзные кружки, создающие некоторую организационную неувязку в работе.

Выдвинутые здесь вопросы о введении секционного метода работы, концентрации кружков, об'единения инструкторского состава по союзам, совместного строительства и распределения занимающихся по разрядам, являются вопросами, от правильности и успешности разрешения которых зависит дальнейшее расширение физкультурной работы.

Закрытие легко-атлетического сезона в Москве

Вверху команда кружка „Красная Пресня", занявшая первое место в эстафете 5×500 для женщин первого разряда в 7 мин. 41,4 сек. Состав команды — слева направо: Гусева, выигрывшая в этом году первенство Москвы на 500 мтр. с результатом 1 мин. 26 сек. лучше мирового рекорда француженки Ленуар—1 мин. 29 сек.; Иванова, Чистякова, Жданова и Романова. Внизу — старт женщин в эстафете первого разряда.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ВСТРЕЧИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

(Из путевых заметок)

Дорога. Обыватель. Пионерство в Крыму. Севастополь. Яхт-клуб. Боцман Безродный. Его значение для парусного спорта в прошлом и настоящем. Работа яхт-клуба. Яхта „Валькирия". Работа ССФК

Утомительно мчится поезд по необ'ятным степям Украины.

Деревни, хутора быстро мелькают вдоль покрытых густой пылью дорог.

Время от времени с тяжелым стонущим оханьем подкатывают вагоны к дебаркадеру какой-нибудь крупной станции и, оглушенные криками встречающей его толпы, молча стоят, чтобы с новой силой потом рассекать все те же миллионы десятин степного океана, конца которому не видно за далью синеющего горизонта.

Уже на станции начинаешь присматриваться к населению подвижного города из 12 вагонов, прислушиваться к его песням, к его спорам, к его несколько возбужденным крикам, и к концу дня, где-нибудь за Тулой или Орлом, втянутый в беседу энергичной молодежью, горячишься, доказывая сомнительность пользы, приносимой футболом или рисуешь опасности, связанные с боксом.

Как это ни странно, но всегда, как только начинается беседа на тему о физическом воспитании, участниками ее является не только молодежь, прошедшая школу физического развития в соответствующих кружках и ячейках, но и тот почтенный обыватель, который к сорока годам успел нажить приличный животишко и спешит на юг за благодетельными прогулками и соответствующим режимом. Нельзя не констатировать резкого изменения психологии такого обывателя, под влиянием очевидных результатов в виде зрелища крепкой, мускулистой молодежи. Нетерпимость, ирония, настороженный скептицизм, еще года два тому назад так знакомый, сменился в настоящее время не только благожелательным отношением, но и стремлением заняться собственным здоровьем, где это позволяют обстоятельства. И, когда на минуту остановишь свои взоры на раскрасневшемся лице представителя той неорганизованной, безликой массы, которую окрестили не совсем благозвучным словом „обыватель", — начинаешь осознавать все колоссальное значение великого движения в пользу культуры тела, раскрепощающего человека от ига его болезней и собственного невежества в вопросах личного здоровья.

***

А поезд то бросками скользит по загибам дороги, то черепахой ползет по дребезжащим уключинам встречающихся мостов, то с резвостью легкоатлета спешит к синеющим далям, на горизонте которых ажурной полоской голубеют вершины крымских гор.

Встречные станции заполняются разноголосой, разноязычной толпой. Красочный галстук пионера оттеняет не белобрысые головки северян, а смуглые шеи любопытных татарчат, с удивлением слушающих мою тарабарскую речь. Наскоро об'ясняют они мне, что лагерь их у самой железной дороги и приветливо зовут посетить и посмотреть упражнения детей. Я думаю, что мало кто задумывался, глядя на пионерский платок на шее татарчонка, и отдавал себе отчет о той огромной и бесконечно важной культурной работе, которая здесь проделывается. Мне, старому спортсмену, хорошо знавшему татарскую массу еще в дореволюционное время,—эти красные галстучки на смуглых шеях татарчат поют целую симфонию той прекрасной песни, первые слова которой стали слагаться только в последние три года. И я быстро задаю вопросы о количестве пионеров, о их работе, о мерах привлечения в отряды детей, об отношении населения к самой идее пионерства. Ведь мы не должны забывать особенностей быта и национального развития основной массы татарского населения. Нигде религия так властно не заполнила все существо человека, как в стране ислама и долго придется работать передовым слоям нарождающейся татарской интелигенции над косностью и фанатизмом. Вот почему, быть-может, еще мало этих галстуков в стройном порядке дефилирует по узеньким уличкам южных городков.

Я пожимаю смуглые ручонки и спешу в свой вагон, так как неумолимый звон станционного колокола предостерегающе повис в утреннем воздухе, а вслед за мной торопливо бежит „вожатый" и гортанным голосом зовет: „Кардаш, похта" (товарищ, подожди).

В мои руки насильственным движением вкладывается небольшая корзиночка с аккуратно сложенными персиками и абрикосами и не успеваю я реагировать в той или другой форме на этот знак своеобразной дружбы, как вижу мелькающие в воздухе загорелые пятки убегающего пионера и слышу оглушительный смех товарищей по вагону, из окна наблюдавших последнюю сцену.

***

В своих последующих встречах с видными представителями татарской общественной и партийной интелигенции, я почти всегда, в беседе с ними, возвращался к вопросам физического воспитания подрастающей молодежи. Я должен подчеркнуть дружный, согласованный взгляд, отметить горячее стремление в осуществлении самой идеи: оздоровить татарскую массу путем физкультуры. Темп же ведущейся сейчас работы служит залогом желанного успеха.

И если бы только финансовые средства страны позволяли углубить начавшуюся работу в деле оздоровления крымских татар, то уже в ближайшем времени мы были бы свидетелями того чуда, о котором прежде можно было бы только мечтать и что становится на наших глазах желанной явью.

***

— Товарищи, закрывайте окна.

Прожорливые пасти тоннелей глотают качающиеся вагоны. Чувствуешь, как поезд скатывается все ниже и ниже в долину. На горизонте улыбнется перламутровой

Лучший метатель диска Перми Мультановский, сделавший на первенстве учебных заведений 1925 года 31 метр. 76 см. Иногда его результат в диске доходит до 34 метров.

Краевые соревнования Северо-Кавказского округа

Слева и в центре—мужской и женский коллективы клуба союза Совторгслужащих, занявшие на краевых соревнованиях в Ростове первое место по легкой атлетике. Справа—момент игры женских команд в баскетбол на первенство округа.

улыбкой море и кокетливо спрячется за выступ гор. Бегущий городок спешно укладывается, увязывается, нервно тревожится и когда пронзительно застонет сиреной под гостеприимными сводами севастопольского вокзала, выбрасывается оживленными группами молодежи, утомленными фигурами больных.

Как и раньше Севастополь выглядит щеголем-красавцем. Длинными улицами, мощеными переулками взобрался он по склонам своих всемирно известных бухт и где раскинулся, опаляемый жгучим солнцем, освежаемый постоянным бризом. В порту ухает молот; по бухте скользят быстроходные катера и ялики; со стороны мыса плачется песнь эскадренного миноносца, уходящего к месту стоянки черноморского флота. Улицы Ленина и Троцкого оживлены народом. Шмыгающая толпа полна матросскими майками и загорелыми лицами моряков. Открытые лица молодежи с бронзовым накатом на щеках красноречиво говорят о важном значении солнечной энергии, об укрепляющем действии морской воды, о комбинирующихся силах природы, о которых нам в Москве приходится только мечтать.

Отряды комсомольцев, физкультурников, пионеров, встречающиеся по улицам, привлекают общее внимание своим загаром и я вижу, как досадливо сжимаются губы моего спутника москвича, студента Госинфизкульта В. И., с которым мы бродили по улицам города.

Днем заходили в ССФК, но не застаем никого, а вечером, как только немного угомонились звуки города и над бухтой в полной красе всплыла луна, я направляюсь в сосредоточие спортивной жизни Севастополя—в его Яхт-клуб.

***

Кто бывал в Константинополе, тому излучины севастопольской бухты, горящей лунным светом, напомнит Золотой Рог. Чтобы понять все очарование южной ночи, прочувствовать красоту самого города, проникнутого какой-то исторической тоской, необходимо в такую ночь пройти на Красную пристань (б. Графская) и погрузиться в созерцание окружающего ландшафта. Обычно в такие ночи все ступеньки пристани, окружающие стены и приморский бульвар заполняются тысячной массой народа.

В такую ночь я подходил к Яхт-клубу. В моей памяти вставала картина подобной ночи и мой вечерний визит в этот же Яхт клуб еще в то время, когда хозяевами его были блестящие представители военно-морской аристократии, а председателем адмирал Нольде. Залитый огнем яхт-клуб был заполнен красивыми женщинами. Слышался шопот, томный смех, напевы. В командорской мелькали тени высшего командного состава и весь спардек представлял собою продолжение прилегающего к нему сада с толпой, несколько возбужденной южной ночью. И теперь, подходя к клубу, я настораживался, вслушиваясь в звуки, несущиеся из-под низенькой деревянной крыши, с мачтой, устремленной в бездну неба Чей-то голос четко отдавал слова команды и вслед за ними всплескивалось море и черная тень плывущего вельбота сливалась с далью бухты. Слышались звуки падающего тела, укоризненный возглас, топот бегущих по доскам ног. Не оставалось сомнения, что яхт-клуб жил своей трудовой учебной жизнью и нега пряной, лунной ночи не могла положить предела его будничной, но весьма важной работе.

— Товарищи, кто у вас теперь командор? Задаю я двум черным, как мулаты, юношам свой вопрос.

— Емельян Осипович Безродный,— отвечают они и вежливо указывают на приземистый силует, внимательно оглядывающий стоящие на якоре две маленькие яхты. Я быстро иду к нему. Безродный, узнавший меня, радостно машет рукой, и я в сопровождении моих старых знакомцев большею частью из инструкторского персонала, направляюсь в каюту.

***

Редко можно встретить столь колоритную фигуру, как этот простой матрос Безродный. Без преувеличения можно сказать, что наш молодой, только-что начинающий расправлять свои крылья, гребной и парусный спорт на Черном море, в частности в Севастополе, во многом обязан тому, что сделал Безродный, в особенности за последние 2—3 года, для родного ему севастопольского яхт-клуба.

Безродный не только является лучшим знатоком парусного спорта в Черноморском флоте (свою морскую службу он провел на парусном крейсере „Джигит", погибшим в японскую войну), он в то же время безвыходно прослужил в яхт-клубе 20 лет.

Стоит только подумать о двух десятках лет, проведенных на гнущихся досках спардека, за уборкой парусов, за починкой ветшающих судов, с грубыми, твердыми от шкотов мозолями на ладонях, чтобы вы невольно с почтением начинали глядеть на суровое лицо, умные глаза, седеющие виски.

Даже прежнее офицерство не могло без уважения относиться к боцману яхт-клуба, имя которого хорошо знали спортсмены всего черноморского побережья.

Чтобы охарактеризовать его как руководителя, я приведу один случай, который в свое время взволновал самолюбие одесских крезов, для которых парусный спорт является источником тщеславия и которые большие деньги вкладывали на постройку собственных яхт и всегда ревниво относились к каждому поражению.

В 1912 году вдоль южного побережья состоялись парусные гонки, в которых приняли участие первоклассные яхты

одесских миллионеров—Анатры, Сухомлинова, Крестовникова и др. Севастопольский яхт-клуб тоже принимал участие в гонках и 50-ти тонная яхта „Надежда“ под руководством боцмана Безродного успешно конкурировала с 75 и 100-тонными яхтами упомянутых крезов. По окончании гонок Безродный „осмелился“ сделать одесситам вызов итти на „скорость“ из Ялты в Севастополь. Его мысль была поддержана севастопольским яхт-клубом, назначившим приз в 1000 рублей. Я помню, как все смеялись „нахальству“ матроса. Нельзя забывать, что „Надежда“ была самая маленькая яхта и площадь ее парусов не могла равняться той площади, которую несли остальные.

И в один прекрасный день из ялтинской бухты, в гордой красе, одна за другой выплыли яхты одесских богачей, руководимые квалифицированными спортсменами, хорошо изучившими законы „лоции“. „Надежда“ шла последней. На уровне Ай тодорского маяка яхты разделились и „Надежда“, брошенная быстро бегущими в глубь моря соперниками, с сидящим на руле Безродным, мчалась к берегам Севастополя, подгоняемая свежим ветром.

Всю ночь тянулась бешеная гонка и когда взошло солнце, „Надежда“ первой взлетела на оживленный севастопольский рейд, за ней спустя два часа пришла следующая и спустя шесть часов—последняя.

Я задавал вопрос Безродному: „Каким образом он мог обогнать яхты, не только управляемые опытным составом команд, какими являлись одесситы, но и по такелажу превосходившие „Надежду“?

— Они шли по „лоции“,— смеялся Безродный, а я шел, как мне говорил ветер“.

На этом случае из спортивной жизни Безродного я остановился для того, чтобы всякий мог оценить всю важность наличия такого опытного руководителя во главе севастопольского яхт-клуба, каким является ее настоящий командор.

Особенно заметной и важной оказалась роль Безродного для всего нашего нарождающегося флота, или правильнее, для его молодого состава в последние два года.

Как известно, все черноморские яхт-клубы, были изрядно опустошены уходящими белыми. Был угнан почти весь подвижной инвентарь. Из севастопольского яхт-клуба увезена в числе других судов и яхта „Надежда“. И когда началось собирание флота, то Безродный собственными руками починил и привел в состояние годности почти все оставленные шлюпки. Он же собрал вокруг себя остатки любящих морской спорт спортсменов, которые потом добросовестно, в качестве инструкторов, обслуживали молодой состав флота, обучая его плаванию и гребле.

Уже склянки прозвучали десять, а мы все продолжали нашу беседу. Из беседы выяснилось, что работа в яхт-клубе идет полным темпом. После перехода его из ведения морского водомства в ССФК, количество его членов увеличилось до 500 человек. Отсутствие денежных средств не позволяет развернуть работу. Инструкторского персонала мало. Оплата его очень скудная. Сам Безродный не может уже два месяца получить свое жалование (58 р.) Но, не смотря на тяжелые финансовые обстоятельства, яхт-клуб не только не сворачивает свою работу, но, наоборот, все больше ее расширяет. И в этой работе хорошим для Безродного помощником является молодой, энергичный секретарь ССФК тов. К.

Было поздно, когда я встал и стал прощаться с гостеприимными хозяевами севастопольского яхт-клуба. Провожая меня, молодежь особенно просила помочь им в „центре“ получить яхту „Валькирию“, которую, несмотря на соответствующий приказ вернуть яхт-клубу весь его инвентарь, военное ведомство задерживает.

„Валькирию“ я знаю. Я однажды плавал на ней. Это 15—18 тонная яхта,— почти все, что осталось от бывшего когда-то на Черном море парусно-спортивного флота.

Севастопольский яхт-клуб, кроме нее, имеет еще две маленькие яхточки, в половину меньшего размера, на которых нельзя развернуть работу по обучению парусному спорту. Поэтому возврат „Валькирии“ ее прежнему хозяину—яхт-клуба, дал бы возможность оживить работу яхт-клубцев, дал бы возможность отрываться от севастопольских берегов и итти хотя бы в Ялту.

Я полагаю, что к просьбам севастопольского яхт-клуба необходимо отнестись внимательно. Нельзя скрывать, что парусный спорт у нас на юге на краю своей естественной смерти за отсутствием яхт, и потому там, где его можно и нужно сохранить, необходимо поступиться ведомственными интересами, памятуя, что задачи яхт-клуба тождественны с задачами флота.

На другой день, по приглашению секретаря ССФК тов. К. и Безродного, я принял участие в „выезде“ всего яхт-клуба в дачную местность „Учкуевку“, расположенную за константиновской батареей северной стороны.

Молодежь обоего пола заполнила все свободные лодки. Сидя на щегольском вельботе, я наблюдал работу гребцов. В большинстве „сырец“, все они представляют собою тот материал, который требует к себе внимательного и чуткого подхода. К сожалению, об'ективные условия складываются таким образом, что клуб, насчитывающий более 500 человек членов, не имеет возможности наладить научный контроль.

По словам тов. К., они даже не могут подвергнуть всех членов регулярному медицинскому осмотру со стороны опытного врача-физкультурника.

В несравненно лучших условиях находятся остальные кружки севастопольских физкультурников Прекрасно сыгранная команда футболистов успешно выступает на междугородних состязаниях команды по баскетболу.

Севастопольский совет физической культуры энергично ведет работу по внедрению идей физического воспитания в широкие народные массы и, не обладая большими материальными средствами, ведет ее настойчиво и энергично.

Поздно вечером я покидал гостеприимные берега Севастопаля. Медленно проходил пароход мимо белеющего здания яхт-клуба. На его ступеньках толпились полуобнаженные, загорелые тела молодых физкультурников, среди которых суетилась фигура старого боцмана, а теперь ответственного руководителя тов. Безродного.

К неделе физкультуры в Краснодаре.

Слева прыжок в длину с разбега т. Сабуровой, считающейся одной из лучших прыгунов Краснодара. В центре—физкультурник клуба совторгслужащих Степаньян метает диск. Левая нога очень далеко отведена назад, что лишает метателя устойчивости. Слева—лучший прыгун Северного Кавказа Бек. Хорошо поджимает ноги к груди. *Фот. Иванчин—Писарев.*

ИГЕР.

В УСТЬ-МЕДВЕДИЦКОМ ОКРУГЕ СТАЛИНГР. ГУБ.

(Путевые впечатления).

Говорить о работе Окружного Совета физкультуры много не приходится, так как ее фактически почти нет. На вопрос к секретарю СФК (очень толковый и дельный комсомолец), где у вас находится совет, получаешь ответ „везде, и нигде".

Председатель Совета, завед. орг. отделом Уисполкома человек очень занятой, много бывает в командировках и уделять физкультуре хотя бы даже часок в неделю, и то не может. Представители Профбюро, военведа, Окроно—все отговариваются загруженностью и даже не могут аккуратно посещать заседания СФК. Завед. сбщим отделом Окрика, видя такое отношение к физкультработе самих членов Совета не стесняется гнать комсомольцев, занимающихся в утеннее время на площадке Народного сада, оговариваясь тем, что, „нарсад, мол, на хозяйственном рассчете".

Материальной базы абсолютно никакой. Несмотря на неоднократные напоминания Губисполкома и ГСФК, Окрик не отпустил на дело ф. к. ни одной копейки. Имеющиеся кружки влачат жалкое существование, не имея возможности ни платить инструктору, ни покупать инвентарь и литературу. Имеющийся единственный инструктор физкультуры влачит тоже жалкое существование. Сравнительно лучше обстоит дело в ОНО и Здравотделе. В тех местах, где имеется переподготовленный персонал, школьники вовлечены в дело физкультуры. Содержащийся на средства Губбюджета школьно-санитарный врач обслуживает как школьников, так и всех физкультурников, проводя как освидетельствования, так и антропометрические измерения. Имеются весы, ростомер, спирометр и пр.

Из беседы с допризывниками, комсомольцами и отдельными профработниками видно, что тяга к физкультуре велика, что движение очень сильное; имеются случаи, когда низовые сельские ячейки требуют от окружного центра создания физкульт кружка. но центр по описанным раньше причинам ничего не может предпринять. Комсомол, правда, очень активен, но мало сделал в смысле нажима на соответствующие организации для улучшения постановки дела ф. к.

На созванном в связи с моим приездом расширенном заседании пленума ОКРСФК были выделены новые ответственные работники в Совет физкультуры, на место зам. председателя выдвинут председатель Окрпрофбюро. Настояли пред Окрисполкомом о включении в смету статьи расходов по ф. к., утвердили 2 платные единицы для СФК, Окроно сделало заявку на 1 студента Гинфизкульта на практику для проведения курсов учителей и целого ряда весьма ценных и практически осуществимых постановлений. Надо полагать, что с будущего бюджетного года работа по физвоспитанию населения УМО сдвинется с мертвой точки.

Поднятие авторитета СФК и подведение хотя бы мизерной материальной базы даст возможность уже имеющемуся физкультурному активу широко развить работу не только в окружном центре, но и во всех казачьих станицах округа.

Мы надеемся, что при надлежащем участии советских партийных и профессиональных организаций важное дело оздоровления как молодняка, так и взрослого рабочего и крестьянина будет значительно подвинуто вперед.

МИНУВШИЙ ТЕННИСНЫЙ СЕЗОН НА ЗАПАДЕ

Скромные размеры настоящей заметки не позволяют нам подробно охватить все теннисные события крупного масштаба.

Поэтому мы построим наш обзор не совсем обычным образом: сперва дадим общую оценку прошедшего сезона и лишь затем подтвердим наши выводы фактическими ссылками.

А выводы эти весьма интересны.

В мире тенниса идет крупная перегруппировка в стане сильнейших конкурентов.

Лишь одни С.-А. Соединенные Штаты стоят незыблемо впереди, кругом же них идет ожесточенная борьба за следующие места. Еще недалеко ушло в прошлое то время, когда вплотную к американцам приблизилась Австралия, казалось, собиравшаяся возродить в лице Джеральда Паттерсона и Андерсона славные времена Уальдинга. 1921—23 годы сулили австралийцам блестящие перспективы. — Теперь эти перспективы, эти заманчивые ожидания уже позади. Сдали и сами австралийские чемпионы, но еще более отодвинуло их на второй план неустанное прогрессирование французских игроков. Единственной австралийской тройке: Паттерсон, Андерсон и Гара-Вуд они свободно могут противопоставить двойное количество своих теннисистов (Баротра, Лякост, Коше, Декюжи, Брюньон, Ферэ и т. д.). Таким образом, именно настоящем сезоне выяснилось. что все победы, одерживавшиеся французами в предшествующие годы являются результатом не случайности, а их непрестанно повышающегося класса.

Лучшим игроком Франции считается, Лякост, соединяющий в себе безукоризненную технику с изумительной выдержанностью игры. Чуть ли не впервые, в финале „Кубка Девиса" утратил он свое хладнокровие и временами играл ниже своего класса. Но ставка там была настолько велика, что можно было и поволноваться.

В лице баска Баротра Франция имеет не менее классного, но совершенно иного по темпераменту игрока. Баротра играет „под'емом". И когда он в настроении, то может далеко оставить за собою не одного только Лякоста доказательством чему служит выигрыш им в этом году первенства С. Штатов на закрытых кордах. Во всяком случае, однако, и Лякост и Баротра, доведя игру в „Кубке" с Тильденом до матч-болов в свою пользу оба доказали вполне свой высокий класс. Правда, обоих их легко обыграл Джонстон, но здесь сказывались уже усталость и депрессия.

Итак, в отношении мужских игр Франция далеко обогнала все другие страны и подбирается уже к Америке. В области женского тенниса, нет сомнений, она стоит даже впереди американцев. Конечно, если бы Сусанна Ланглен, прекратившая свои выступления, не взялась сейчас снова за ракету, то трудно было бы француженкам держаться против таких теннисисток, как американки Маллори, Уильс и Райян или английская „лауреатка" Мак Кайн.

Но дело в том, что „Сусанна" снова играет и, как раньше легко обыгрывает всех своих противниц. Безусловно обыграла бы она и чемпиона С. Шта-

тов, Елену Уильс, ибо последняя лишь в сильной борьбе может выиграть у той же Маллори, а на одном крупном турнире этого года даже проиграла ей. Между тем у Ланглен с Маллори бывал всегда (за исключением одной неудачи в 23 г.) вполне „определенный" счет—6:2, 6:1 и т. п.

Словом, Сусанна Ланглен попрежнему непобедима, а под ее руководством образовывается целая плеяда французских теннисисток, доказавших свою силу еще совсем недавнею победою над австралийской командой, составленной из четырех лучших теннисисток Австралии, выступающих сейчас отнюдь не с меньшим успехом в Америке.

Что касается этой последней страны, все еще твердо держащей в своих руках мировое первенство, то для характеристики ее, после всего сказанного выше, будет достаточно нескольких слов.

Почти все американские игроки во главе с олимпийским победителем минувшего года Ричардсом, если и выигрывают у сильнейших представителей других стран, то в самой упорной борьбе. Исключение составляют лишь два „Билля"—„большой" (Тильден) и „маленький" (Джонстон). Правда, Тильден выиграл в „Кубке Девиса" у французов весьма нелегко, но его победа в первенствах С. Штатов над Джонстоном „раздавившим" и Баротра и Лякоста, вполне его реабилитирует. Шесть лет под ряд брать первенство в стране звездного флага—это не шутка! Но не менее почетно, пожалуй, быть в такой стране и финалистом, что обычно выпадало на долю Джонстона.

Итак, непоколебимая позиция Америки, ущерб славы австралийцев и, наоборот, приближающийся к зениту успех Франции—вот характерные черты прошедшего сезона.

Об остальных странах вряд ли приходится много говорить. Все еще переживает полосу неудач Англия, никак не могущая выйти даже в I класс. Замерли успехи столь популярных два года тому назад испанцев, лучшей представитель которых (и победитель Тильдена) Мануэль Алонзо, повидимому, окончательно обосновался в Америке.

Немцы в текущем году имели возможность примерить свои силы к общеевропейскому классу, но ничего особенного не показали.

Впрочем, соответствующие заключения читатель сможет вынести сам из помещаемого ниже краткого перечня наиболее интересных событий сезона (предварительных на „Кубок" игр европейской зоны—в первую очередь).

Акробатическая езда на байдарке (Германия). Прыжок в воду.

Матч Франция—Венгрия (на „Кубок"). Полная победа Франции.

Матч Индия—Бельгия (на „Кубок"). Одержав победы во всех одиночных встречах, Индия вышла победительницей, несмотря на проигрыш парного.

Матч Англия—Германия и Англия Польша (второй на „Кубок"). Выиграли англичане, ездившие до того в Польшу для розыгрыша матча на „Кубок Девиса" (выигранного во всех партиях). Матч с немцами состоялся в Цоппоте, к сожалению, без участия лучших теннисистов Германии (Фрайтцгейма, Рахе и др.). Такие же игроки, как Бауер, Теве и Ланге сильно проиграли Уитлею, Клинглею и Гуфри.

Матч Голландия—Швеция. Во всех пяти встречах выиграли голландцы, ухитряющиеся обычно составлять некоторую конкуренцию даже французам.

Матч Англия—Франция (полуфинал на „Кубок Девиса"). Выиграли французы со счетом 4:1.

Матч Голландия Индия (второй полуфинал). Тот же счет в пользу Голландии

Матч Франция—Голландия (финал европейской зоны). Легкая победа Франции.

Матч Франция—Австралия (финал между зонами) Благодаря блестящей игре Баротра, выигравшего в четырех сетах у Паттерсона и в трех у Андерсона, матч достался Франции. Лякост, наоборот, играл неважно и проиграл Паттерсону, от встречи же с Андерсоном отказался, т. к. выигрыш его в паре с Баротра у обоих австралийцев уже решал судьбу матча.

Матч Франция—С. А. Соед. Штаты (финал). И Лякост, и Баротра проиграли очень сильно Джонстону и в парном Ричардсу с Виллиамсом (сказывалось утомление предшествующим матчем), зато как тот, так и другой с честью вели игру с Тильденом.

Из остальных событий отметим первенство С. А. Соед. Штатов на твердых и земляных (травяных) кордах и Уимбледонский турнир.

Первое из первенств Америки, как известно, досталось Баротра, побившему в финале Андерсона (Тильден не участвовал). Второе, разыгрывавшееся после „Кубка Девиса", дало шестой год подряд победу Тильдену, выигравшему в четырех сетах у считавшегося фаворитом Джонстона.

В Уимбледоне впервые с очевидностью выявились блестящие возможности французов. Лякост выиграл одиночное первенство и парное вместе с Баротра, Ланглен—одиночное женское и парное с американкой Райян. Смешанное парное снова взяли французы Ланглен и Баротра.

Словом, победа по всей линии.

От кафедры физиотерапии ГЦИФК.

Кафедра общей физиотерапии и курортологии ГЦИФК, вводя впервые в СССР курс занятий по физио-культуре на курортах и санаториях, организует при Институте свой показательный музей.

Не обладая вполне достаточными средствами, кафедра физио-терапии обращается с горячей просьбой к лицам, работавшим в этой области, местным СФК институтам, курортам, санаториям и домам отдыха притти на помощь музею путем присылки фотографий, рисунков, географических карт, чертежей, планов, коллекций, макетов, моделей, диапозитивов, диаграмм, иллюстрирующих их работы, их жизнь, их научные достижения.

Все эти предметы просят направлять: Москва, Гороховская, ГЦИФК, на имя проф. И. А. Багашева или ст. ассист. д-ра И. М. Саркизова-Серазини.

БИБЛИОГРАФИЯ

Физкультура в научно-практическом освещении. Второй сборник трудов ГЦИФК с предисловием Н. А. Семашко. Изд. „Практическая Медицина". Л. 1925 г. Стр. 224. Ц. 2 р.

Научная и методическая работа в области физической культуры растет и углубляется—об этом свидетельствует второй сборник ГЦИФК.

Он состоит из статей организационного и научно—исследовательского и методического характера, приближаясь, таким образом, к типу серьезного журнала по физкультуре".

В статьях общего характера, тов. Зикмунд намечает „Пути советской физкультуры" с идеологической стороны, проф. Гориневский рекомендует „Комплексный метод научных исследований", д-р Радин указывает „Очередные задачи врача по ф. к.".

Экспериментальные работы дали все лаборатории ГЦИФК: „О функциональной диагностике сердечно-сосудистой системы" (Шабашов), „Об оценке утомления по сдвигам крови" (Егоров). „Об оценке нормальной крови у здоровых" (Егоров, Чиркин, Кауфман), „О влиянии солнечных анн и душей" (Ненюков), „О кефалографии" (Виленский), „О типовых ростовых штандартах" (Гориневская), „Анализ процесса упражнения" (Рудик), и „О влиянии мускульной работы на психическую реакцию" (он же).

Вопросы педагогики затрагивают статьи: „Педагогическая оценка футбола" (Кулжинский), и „О значении подражания и внушений в физвоспитании" (Никитин). Методические указания дает, кроме того, статья: „Педагогическая практика по нормальным урокам советской физкультуры" (Зикмунд, Безак, Стасенков), а также план по ф. к. в школе „Юный Пионер" (Арямова и Норейко).

Сборник затрагивает ряд очередных тем в важнейших областях физической культуры, в одних случаях намечая лишь вехи, в других же давая углубленную проработку вопроса.

Конкретные замечания, в виду недостатка места, приходится перенести в ближайший сборник „Теория и практика ф. к.".

Здесь же лишь скажем, что сборник ГЦИФК, несмотря на некоторые его недочеты, является большим шагом вперед в области научного обоснования физической культуры и дает богатый материал для изучения научно-практических вопросов.

С ними должны ознакомиться не только врачи и научные работники по ф. к., но и квалифицированные инструктора, интересующиеся научно-методической работой. Издан сборник хорошо.

Д-р Б. Ивановский.

А. Жемчужников. Я. Шестоперов. „Водный спорт" Издательство МГСПС „Труд и Книга". Москва, 1925 г. Цена 1 р.

Последние всесоюзные первенства по плаванию показали значительный сдвиг в развитии плавательного спорта в СССР. Конечно, это развитие пошло бы гораздо быстрее, если бы мы имели достаточный кадр опытных инструкторов-специалистов. Обычный инструкторский состав (по большей части старые гимнасты) лишь в очень редких случаях знаком даже с самыми примитивными способами плавания, не говоря уже о полном незнакомстве с методами преподавания его.

Тут встает вопрос о суррогате, или, проще, вопрос о том, можно ли научиться плавать и плавать правильно—по книге. Не задумываясь, я отвечаю на этот вопрос утвердительно, хотя бы потому, что совершенствование наших лучших пловцов идет на практике, именно, по этому пути. Каким-нибудь иностранным руководством по плаванию, а в последнее время и нашими русскими руководствами зачитываются „до дыр". Каждое положение, каждый рисунок вызывают споры, пересуды, но в конечном итоге решает непосредственный опыт в воде и фиксированное в соревновании время.

Можно ли научиться плавать по руководству А. Жемчужникова? Я думаю, что—да. Можно не соглашаться с некоторыми деталями в работе ног при плавании на боку, можно считать неудачно выбранным момент для работы ног при способе „треджен", как, и, вообще, некоторое пристрастие автора к этому стилю, можно спорить о проводке рук в „кроле", можно сомневаться в целесообразности параллельного изучения плавания на груди с плаванием на боку или „треджен" (ведь „ножницы" определенно портят горизонтальную работу ног в плавании на груди „а-ля-брасс"), но нужно отметить поразительную живость, ясность, определенность и простоту в описании каждого приема. Благодаря этому книга А. Жемчужникова будет читаться рядовым физкультурником с большим интересом и пользой. Оригинально, хотя уже не ново и несколько трудновато для первоначального и массового обучения, описание винтообразной работы ног в способе плавания на груди „а-ля-брасс". Интересны детальные указания относительно способов дыхания в разных стилях, которые даются А. Жемчужниковым, как врачом и практиком, конечно, с полным знанием дела. Большую ценность представляют собой также примерные тренировочные таблицы. Коротко, слишком коротко автор касается целого ряда вопросов, так или иначе связанных с плаванием. Сюда относятся главы о старте, о поворотах, о ватерполо, о нырянии, о прыжках в воду, о школе плавания, о постройке и оборудовании, о занятиях в школе и др.

Следует лишь пожалеть о том, что автору были поставлены столь узкие рамки. Довольно основательно изложена глава о спасательном плавании, но здесь автором сделан, на мой взгляд, большой промах—даются нормы испытания на звание пловца-спасателя, принятые в Германии и ни слова не упоминается о том, что такие же и, пожалуй, более детальные правила разработаны для СССР Высшим Советом Физической Культуры.

Все же книжка настолько хороша и практична, что остается всякому, взявшему в руки эту книгу, посоветовать словами самого автора—„начинайте работать,—и профсоюз и совет физической культуры помогут вам поставить на должную высоту эту важнейшую отрасль физической культуры".

Л. Геркан.

Новые книги.

В редакцию поступили для отзыва следующие книги:

А. Иттин и А. Сенюшкина. Вопросы физкультуры в профсоюзах и комсомоле. Физкультиздат М. 1925 г. Стр. 140. Ц. 75 к.

А. И. Антоиов. О чем и как писать по физкультуре. Краткое руководство для физкультурников-корреспондентов и юнрабсилькоров. Физкультиздат. М. Стр. 64.

П. И. Куркин. Физическое развитие рабочего. Статистика физического развития рабочего населения Изд „Вопросы Труда". М. 1925 г. Стр. 238. Ц. 3 руб.

Брусиловский Л. Я., д.-р. Профилактика заболеваний нервной системы и стандаризация физического и умственного труда. Изд. Наркомздрава. Стр 36. Ц. 60 к.

Н. Людевиг. Парусный спорт. Руководство для любителей. С 110 и 8 табл. Изд. РИО Ленингр. ГСПС. 1925 г. Стр. 133. Цена не указана.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

Главлит № 46044. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего Совета Физической культуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Антонов, А. И. О чем и как писать по физкультуре. Ц. 50 к.

Бирзин, Г. К., д-р и **Гориневская, В. В.**, д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Васильев, Н., Гостев, М. и Немухин, А. Руководство по лыжному спорту. С рис. в тексте. Одобр. Тех. Ком. ВСФК. Ц. 1 р. 10 к.

Вонзблейн, Ю. И. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В., проф. **Гигиена** физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта“. Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физич. Культуры». Двухнедельный журнал. Последний № 20. 50 к.

„Известия Физич. Культуры“. Комплект журнала за 1924 г. Цена 10 р. 50 к.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Иттин, А. и Семюшкина, А. Вопросы физкультуры в профсоюзах и комсомоле. Ц. 75 к.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт“. Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт“. Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Куляжинский, И. П. Педагогика и физкультура. Цена 30 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Мериисский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система“). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт“. Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 4. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Прохоров, М. и Рябинин, Н. Руководство по управлению буером. С рис. Ц. 20 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Тежком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник научных трудов и статей по вопросам физической культуры. С рис. сб. I Цена 70 коп; сб. II—ц. 1 р.; сб. III—ц. 75 к.; сб. IV—Ц. 70 к.

Семашко Н. А. Пути советской физкультуры. Ц. 75 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. (Печатается).

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предисл. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура зимой. Сборн. статей под ред. Кальпуса, Б. А. и д-ра Жемчужникова, А. А. Ц. 45 коп.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. С рис. и чертеж. Ц. 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье“. 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.
2. Плакат „Спасание утопающих“ Ц. 25 к.
3. Табл. по анатомии в красках, на 4-х листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

Единый всесоюзный значок физкультуры

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал, и надпись „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39 41.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XX 130/7

1925
№ 21
НОЯБРЬ

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Полное руководство к изучению шахматной игры. Одобр. Всесоюзной шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 2 р. 50 к.

Левманы, Б и С. Шашечная задача. 75 избранных задач с разъяснениями. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секцией ВСФК. Цена 60 коп.

Платов, В. Н. 150 избран. соврем. шахм. этюдов. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 1 р. 75 к.

Тартаковер, С. Г. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Пер. под ред. В. И. Ненарокова. Предисл. Н. Григорьева. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 90 к.

Капабланка, А. Р. Моя шахматная карьера. Пер. с англ. В. И. Нейштадта. Ц. 1 р. 50 к.

Календарь шахматиста на 1926 г. Цена 1 р. 25 к.

Фарни, Г Концы игр в шахматах. Под ред. В. И. Ненарокова (печатается).

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ:

Греков, Н. И и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве. Перевод **Л. И. Екименко**, под ред. **В. И. Ненарокова**, со вступ. статьей **П. А. Романовского**. Ц. 65 к.

Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. С 52 диагр. Одобр. Всесоюзн. Шахм.-Шаш. Секц. ВСФК. Ц. 85 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА
(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.)

Высылает по шахматам любую книгу по первому требованию.

КАЖДЫЙ

ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК

ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

хорошие и недорогие шахматы всех типов и новейших фасонов, а также и доски к ним.

Игра шахм. . . . от — р. 75 к.	ДОСКИ:
„ „ . . . . 1 „ — „	6 вершк. . . . . 1 р. 75 к.
„ „ . . . . 1 „ — „	7 „ . . . . 1 „ 50 „
„ „ . . . . 1 „ — „	8 „ . . . . 1 „ 75 „
„ „ . . . . 2 „ — „	9 „ . . . . 2 „ 25 „
„ „ . . . . 3 „ — „	10 „ . . . . 2 „ 75 „
„ „ . . . . 3 „ — „	11 „ . . . . 3 „ 50 „
„ „ . . . . 4 „ — „	12 „ . . . . 4 „ 25 „
„ „ . . . . 4 „ — „	13 „ . . . . 5 „ — „
„ „ . . . . 5 „ — „	14 „ . . . . 5 „ 75 „

Требования и заказы направлять спорт-магазину Издательства ВСФК, МОСКВА, Столешников, № 6. Тел. 4-39-41.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД

Антропометрических приборов

собственного производства

ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ, СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И КРУЖКОВ фирмы „И. И. МАРКОВ“.

Ленинград, Проспект 25 Октября, 28. Телеф. 1-61-99.

Адрес для телеграмм: *„Ленинград — Хирургия“.*

ИНОГОРОДНИМ ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ.

Государственные учреждения, воинские части, спортивные общества, кружки и др. пользуются особой скидкой и кредитом по соглашению.

Цены сообщаются по первому запросу.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ

формы отчетностей

для физкружков:

Личная карточка	Ц.	3 к.
Анкета	»	5 »
Сводная ведомость	»	10 »
Сведения	»	10 »
Врачебно-контрольн. карточка участника соревнований	»	3 »
Карточка антропометрических измерений	»	10 »
Протоколы соревнований по футболу и баскетболу . .	»	3 »
Врачебно-контрольн. карточка антропометрич. измерений	»	3 »

Пересылка за счет заказчика

Заказы выполняются наложенным платежом при получении задатка в размере не менее $^1/_2$ стоимости заказа.

Требования направлять в **книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ**

Москва, Советская пл., Столешников п., 8.

173-5

Н. А. СЕМАШКО

ПУТИ СОВЕТСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С ПОРТРЕТОМ АВТОРА

ЦЕНА 75 КОП.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

МОСКВА, Столешников пер., 8. ТЕЛЕФОН 5-28-71.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 ноября 1925 г. № 21

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Т. СЕРЕДКИН

ВОСЬМАЯ ГОДОВЩИНА ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ и ФИЗКУЛЬТУРА

Союз Советских Социалистических Республик—на грани восьмого года Октябрьской революции. Еще один год героического усилия, творческой работы молодого пролетарского государства пришел к концу, и не просто так пришел к концу, а со значительными хозяйственными, политическими, культурными и прочими достижениями. В девятый год существования СССР вступает с твердым бюджетом и устойчивой валютой, почти с довоенной нормой в текстильной и нефтяной промышленностях и восстановленным водным и железнодорожным транспортом, с значительно окрепшим и ставшим на верный путь возрождения сельским хозяйством и рядом других хозяйственных достижений. Культурный уровень населения также повышается. Развитие культурной деятельности зависит всецело от экон мического благосостояния. Поскольку в области культурной работы мы имели весьма ощутительные результаты, это уже говорит за экономический под'ем государства. Значительные успехи в области международных сношений, развитие торговых связей, усиление электрификации, увеличение школьной сети местами на 50% выше довоенной, разработка и реальные предпосылки к осуществлению плана всеобщего обучения—все это на опыте подтверждает, что СССР стоит на верном пути дальнейшего хозяйственного, культурного и прочего роста. Этому порукой является самоотверженная преданность делу революции рабочего класса, неопреодолимая решимость, инициатива, творчество и правильное политическое руководство Российской Коммунистической Партии—руководительницы советского государства.

Восьмая годовщина Октябрьской революции, девятый год существования Советской власти трудящимися СССР встречается уверенно, с твердой надеждой в успех будущего, в грядущие новые завоевания и победы.

Наши классовые враги, надеющиеся на нашу гибель, с каждым новым годом убеждаются в торжестве наших побед и реальных достижений.

Пройдет еще год - два, и пустые надежды разлетятся, как мыльные пузыри, а трудящиеся всего мира узнают истину о Советском Союзе. Уже теперь десятки делегаций, посетившие наш Союз, распространяют правду о жизни советского государства.

А перед молодым советским государством стоят большие задачи. Есть достижения, есть и недостатки. Есть нужда, хозяйственная отсталость, некультурность, слабость нашей промышленной техники, недостаток своих высоких квалифицированных специалистов и рабочих и много, много другого. Все это советской власти, партии, рабочему классу надлежит преодолеть и победить.

В какую область работы ни взглянуть,—кругом непочатый угол очередных и больших задач.

В нашем физкультурном деле тоже самое. Много достижений, много недостатков и еще больше очередных задач Последние два года в области физкультурного движения являются годами усиленного количественного роста физкультурников, роста кружков, охвата физкультурной работой школьников и пионеров и проведения физкультуры в армии. Из нескольких десятков тысяч физкультурников мы имеем уже несколько миллионов. Цифра внушительная. Физкультура из города перекинулась в деревню и стихийно ширится, предъявляя нам задачу обеспечить надлежащим руководством и деревню. Подготовка инструкторов, постановка врачебного контроля, программно методические вопросы с расширением масштаба работы—становятся задачами сложными, трудно охватывае-

мыми теми силами, которыми мы располагаем. Очень часто в некоторых вопросах мы отстаем и не удовлетворяем потребности. Это останется и впредь, если мы не обеспечим достаточно подготовленными силами эти отрасли физкультурной деятельности. Подготовка работников–наша первая задача. Кэтому необходимо прибавить: развиваться дальше дело может лишь в том случае, если мы обеспечим всех инвентарем, спортивными принадлежностями. Пока дело у нас здесь обстоит плохо. Нужно нажать.

Вторым серьезным вопросом очередной работы является налаживание взаимоотношений между ведомствами, входящими в советы, и самими советами. С проявлением большей активности профсоюзов изменились до некоторой степени функции советов,—они от организационной низовой работы отходят, усиливают свою роль, как научно-методических и программных органов. Решением партии установлены точно и функции и задачи советов, но практически они еще не всюду проведены.

Третьим вопросом является наша международная деятельность. Мы только сейчас начинаем понимать недостатки в этой работе, когда столкнулись с трудностями проведения единства в международном рабочем спорте. Наши футбольные поездки, приглашения заграничных команд еще не разрешают вопрос. Они только частично сближают нас с зарубежными организациями и приближают к единству. А для того, чтобы добиться больших успехов, необходимо много других мероприятий и среди них усиление деятельности в Красном Спортинтерне, проявление большей активности и самостоятельности в деле единого фронта русского движения.

Наконец, четвертой очередной нашей задачей должна быть общественность в физкультуре и политическое воспитание физкультурников. В связи с секционной работой в профсоюзных кружках, опасность отрыва физкультурников от воспитательной работы возростает. Необходимо удесятерить бдительность и усилить борьбу со всякими уклонами от основной линии советов физической культуры, линии, указанной директивами партии.

На девятый год октябрьской революции физкультура ставит свои задачи, как часть общей, культурной работы государства. Мы должны заострить на их внимание и мобилизовать все силы для их выполнения. Восемь лет показали, что трудящиеся СССР способны преодолевать трудности и творить. Будем уверены в успехе грядущего девятого года и нашей физкультурной плодотворной работы.

Тов. М. В. Фрунзе среди военных врачей, организовавших и проводивших научный контроль на Втором Всесоюзном Первенстве Р.К.К.А. и Ф. Слева тов. Семашко, справа тов. Уншлихт.

Умер Михаил Васильевич Фрунзе.

Высший Совет Физической Культуры скорбит об утрате одного из руководителей партии, советского государства и Красной армии, учитывавшего громадное значение физической культуры и являвшегося активным поборником внедрения физкультуры в широкие массы трудящихся. Физкультурники, склоните головы над прахом бойца большевистской гвардии, проникнитесь сознанием долга быть достойной сменой уходящих ветеранов Октябрьской революции.

(Из обращения ВСФК к физкультурникам).

Д-р И. КАЛЛИСТОВ

ПИТАНИЕ И ФИЗКУЛЬТУРА

„Тела животных—машины, подчиненные тем же законам, как машины, построенные рукой человека".

(Ланцизи, 1728 г.).

При современном состоянии науки надо считать доказанным, что закон сохранения энергии приложим не только к мертвой природе (химия), но и к живой (биология).

Точный учет пищи, принятой и всосавшейся в пищеварительных органах человека, и количество тепловой энергии, выделенной человеком — дают совпадающие цифры. Пища это топливо, дающее энергию движенья и работы всей сложной человеческой машине. Количество энергии, которое затрачивает человек при различной работе и в разном возрасте, может быть учтено. Вопрос о качественном составе пищевых продуктов, то-есть количества энергии, даваемой пищею человеку, наукой точно разработан. Не целесообразно ли в обыденной жизни применить данные науки, и не пора ли физкультурникам обратить серьезное внимание на то, как и чем нужно питаться, помня, что „правильное питание дополняет физические упражнения" (Липшютц)?

Щенки от одной матери в возрасте 10 месяцев. Левый кормлен обычной пищей, правый—пищей, лишенной витаминов (резкая отсталость в работе и развитии).

В настоящей статье мы хотим лишь схематически обрисовать основные правила питания.

Ход пищеварения таков: — разжевывание пищи; — смачивание ее слюной; — переваривание пищи в желудке желудочным соком, который выделяется из желез, находящихся в стенке желудка;—поступление пищи небольшими порциями в кишечник и переваривание ее соком поджелудочной железы и желчью (которая вырабатывается печенью);—продвижение пищи по тонким кишкам (длина коих от 8 до 9 метров) и переваривание ее кишечными соками.

Переваривание — это химическая работа: расщепление сложных химических соединений в более простые химические вещества. Затем. происходит всасывание переработанной химически пищи в стенки кишечника. Здесь пищевые вещества попадают в ток соков человеческого тела (кровь и лимфа) и разносятся ими по всему организму, к каждой клеточке тела. Эти питательные вещества идут для жизни каждой клетки, для работы организма (как топливо) и для восстановления попорченных работой клеток и тканей тела (как строительный материал).

Академик Павлов доказал, что пищеварительные соки выделяются не только при приеме пищи, но даже при созерцании ее, поэтому не безразличен вид и характер приготовления пищи. Затем. нужно воздерживаться от излишнего перегружения пищеварительного аппарата, не наедаться до отвала, есть лучше чаще, но понемногу. Необходимо хорошо пережевывать пищу, чтобы не перегружать и не отягощать пищеварительный аппарат излишней механической работой, что ведет к ранним катаррам желудка и кишек. Так как, все-таки, во время обеда мы получаем самую большую порцию питательных веществ, то после обеда должен быть отдых в 30—40 минут. Физическое напряжение, производимое вскоре после еды, тормозит ход пищеварения. Купанье и души после еды опасны для здоровья человека и тоже вредно влияют на пищеварительный процесс.

Чтобы разбираться в ценности различных питательных веществ, надо усвоить себе основные научные данные о том количестве энергии, которое заключает в себе каждый питательный продукт. Все самые сложные продукции состоят из различных комбинаций основных химических соединений: белков, углеводов, жиров, солей, воды, клетчатки и витаминов.

Как мера полезности продукта употребляется в науке—калория; это количество тепла, способное нагреть 1 литр воды на 1 градус.

Взрослый человок при умеренной работе теряет за сутки 2400—2800 калорий. Следовательно, этот расход энергии надо покрыть соответствующим питанием. Интересно для примера указать, что обыкновенная „четвериковая" стеариновая свеча при полном сгорании выделяет то же, как и человек, 2400 калорий, поэтому сравнение человеческой жизни с горящей свечой случайно выразительно не только по форме, но и по содержанию.

Приведем короткую таблицу калорийности различных продуктов:

1 грамм белка	. . . .	4,1 калории
1 „ углеводов	. . .	4,1 „
1 „ жира	. . . .	9,3 „

Название сорта пищи.	В 100 грамм вещества. в граммах. Белков.	Жиров.	Углеводов.	Солей.	Калорийность 100 грамм.
Мясо	20,9	5.4	—	1,0	138,0
Баранина	19,0	29,8	—	1,0	346,8
Щука	18,4	0,5	—	1,1	80,0
Селедка	15,4	7,8	—	1,6	137,9
Молоко	4,2	3,0	4,1	0,7	63,6
Творог	14,7	0,6	2,2	1.2	125,0
Масло топленое	1,0	99	—	2,5	916,4
Яйцо куриное	12,5	12,0	0,7	1,1	64,3
Горох и бобы	23.3	1,9	52 6	2.8	328,0
Крупа гречневая	13.3	2,6	66,6	2,1	349,3
Картофель	2,1	6,2	20,5	1,0	94,4
Хлеб ржаной	7,8	6,5	42,6	1,2	211,2
Яблоки	0.4	0 7	12,1	0,4	57.7
Орехи волошск.	16,7	58,5	12,9	1,6	665,4
Какао	20,3	27,3	33,3	5,2	574,1

Нам нужно считаться не только с заменой израсходованных калорий калориями пищи, но и с заменой определенного израсходованного вещества. Например, человек за сутки при средней работе теряет от 80 до 100 граммов белка, — это количество белка надо возместить содержащей белок пищей. Мясо содержит много белка, а бульон, в котором мясо вываривается, не содержит белка, так как белок в воде не растворяется и в бульон не переходит. Но и одним мясом нельзя питаться, так как мясо не содержит нужных для работы организма и особенно для работы мышц углеводов, которых содержится в большом количестве в сахаре, хлебе и злаках. Следовательно, надо употреблять смешанную пищу. Физкультура, особенно в момент серьезной тренировки, как и физическая работа, требует большого расхода энергии. Поэтому физкультурник

должен подходить к вопросам своего питания в различное время по разному. Без напряженной физической работы излишки питательных продуктов откладываются в организме человека в виде жира; эти излишки жира мешают выявлению физической силы человека, тормозя деятельность сердца и легких (отсюда быстрая одышка у жирных людей). Физ-

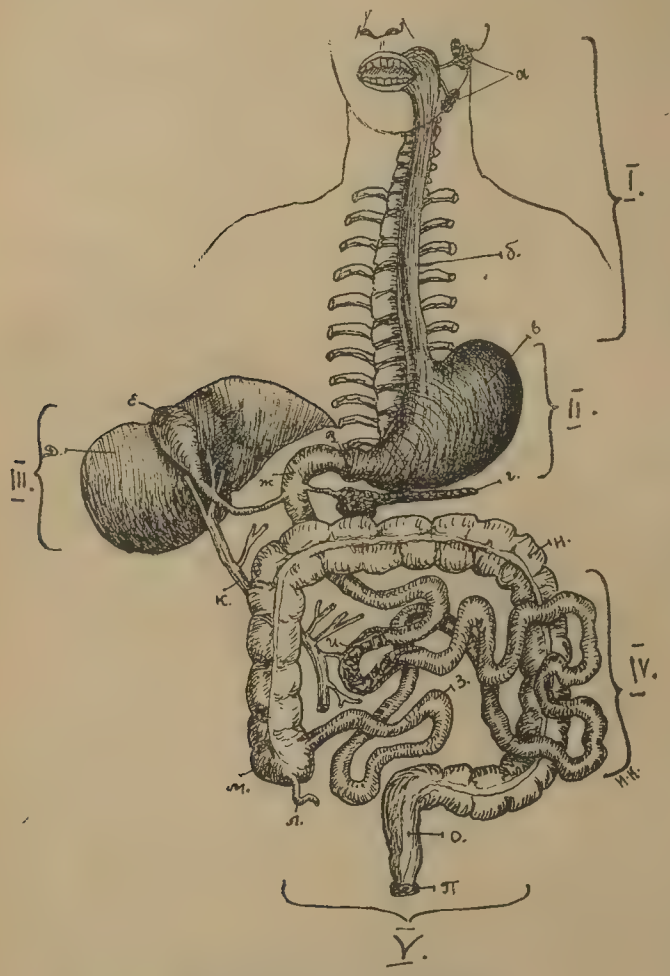


Схема процесса пищеварения.

Всем процессом пищеварения (движениями мышц желудка и кишек, отделением пищеварительных соков, всасыванием переработанной пищи в организм) руководит вегетативная нервная система (блуждающий и симпатический нервы) а) Слюнные железы. б Пищевод. в) Желудок. г) Поджелудочная железа д) Печень. е) Желчный пузырь. ж Двенадцатиперстная кишка. з) Тонкие кишки. и) Часть тонкой кишки, оплетенная веточками воротной вены. к) Воротная вена, идущая к печени. л) Червеобразн. отросток м) Слепая кишка. н) Побр.—толстая кишка. о) Прямая кишка. п) Заднепроходн. отверстие. р) Привратников я мышца желудка I период: пища разжевывается, смачивается слюной и проходит по пищеводу; начало переварива ия углеводов птиалином слюны. II. Перевариванье белков пищи желудочн м соком. Привратник (р) выпускает пищу из желудка небольшими порциями. III. 12-перстн. кишка: сюда вливается же чь, вырабатываемая печенью, и сок поджелудочной железы. дальнейшее пе евариванье углевод в и белков; н чало п реработки жиров. IV. Окончательная химическая переработка пищи кишечным соком и всасывание ее через стенку кишек в оплетающие кишку кровеносные сосуды (веточки воротной вены) и лимфатические со уд. V. Толстые кишки. Формирование каловых масс. Развиваются процессы гниения и брожения вследствие присутствия здесь боль ого количества бактерий.

культурник, весящий 70 килогр., примерно, за сутки должен потреблять в обычное время следующее количество продуктов:

Мясо, яйца, сыр	250 гр.	= 600	калорий.
Хлеб	300 „	= 750	„
Картофель	210 „	= 200	„
Жиры, масло коровье и растительное	100 „	= 800	„
Фрукты, овощи, сахар	790 „	= 800	„
Молоко	350 „	= 250	„
И т о г о	2000 гр.	=3400	калорий.

Если физкультурнику в период тренировки надо добиться уменьшения веса за счет уменьшения жировых отложений, то:

Мясо, яйца. сыр	750 гр.	=1800	калорий.
Хлеб	150 „	= 100	„
Картофель	105 „	= 100	„
Жиры, масло коровье и растительное	25 „	= 200	„
Фрукты и овощи	650 „	= 575	„
Сахар	самое малое колич.		
Молоко	350 „	= 250	„
И т о г о	2000 гр.	=3000	калорий.

Напитки: чай, вода . . . . . 500 гр.

Здесь за счет увеличения мяса происходит увеличение в пище нужных для работы животных белков. Количество жиров и углеводов, особенно сахара, уменьшается до минимума. Когда при некотором падении веса постепенно улучшаются спортивные достижения и близится период соревнований, где потребуется очень большой расход энергии, то нужно изменить характер пищи так, чтобы, не изменяя сильно ее веса и не отягощая пищеварительного аппарата, повысить питательность. В противном случае, не имея запасов в виде жира, организм будет работать и сгорать за счет нужных частей и тканей организма, что поведет к различным серьезным заболеваниям.

Мясо, яйца, сыр	750 гр.	=1800	калорий.
Хлеб	300 „	= 750	„
Картофель	210 „	= 200	„
Жиры, масло коровье и растительное	320 „	=2400	„
Фрукты, овощи, сахар	840 „	=1450	„
И т о г о	2400 гр.	=6600	калорий.
Молоко (вместо чая и воды)	1000 гр.	= 650	калорий.
	3400 гр.	=7250	калорий.

(Таблицы взяты из Словцова и Лоренца).

Тренированному и продолжающему тренироваться физкультурнику этот избыток калорий будет нужен для длительного физического напряжения; он превратится в энергию, а не будет откладываться запасным отягощающим жировым пластом, как у вялого, бездеятельного человека. В день соревнования надо не переполнять желудка и часа за 3 до начала соревнования с'есть немного мяса, яиц и молока, чтобы не чувствовать только голода. Сейчас же после соревнования принятая пища впрок не пойдет, так как весь организм и нервная система, управляющая также и деятельностью пищеварительного аппарата,—возбуждены и им надо дать время до 1 часа, чтобы успокоиться. Если во время усиленной тренировки начинает падать вес и ухудшается самочувствие и отдельные достижения физкультурника, то это значит, что человек перетренировался, не соразмерив количества употребленной энергии с количеством питания. Тогда он должен внести соответствующие поправки и в тренировку, и в питание.

В конце мы должны упомянуть о новых веществах пищи (открытых недавно наукой)—о витаминах. Слово это происходит от латинского слова „вита“ – жизнь и „амин“—азотистое соединение. В питательных продуктах эти витамины находятся в тысячных долях грамма, но их отсутствие очень вредно влияет на рост, развитие и жизнедеятельность организма. Витамины различаются „А“ и „Б“, а некоторые ученые выделяют также группу „С“. Отсутствие в пище витамина „А“ ведет, при дурных гигиенических условиях, к заболеванию цингой. Отсутствие витамина „Б“ ведет к распространенной в Японии болезни „бери-бери“. Витамины в злаках и корнеплодах помещаются очень близко к оболочке продукта, поэтому „обдирочная“ мука (без размола оболочки) и грубо очищенный картофель не содержит витаминов.

В приводимой таблице количество витаминов обозначено плюсами, а отсутствие нулями.

Продукты.	Витамины А	Витамины Б
Сливочное масло	+ + +	0
Рыбий жир	+ + +	0
Свиное сало	0	0
Растительное масло	0	0
Говядина, баранина	+	+
Печенка	+ +	+ +
Рыба жирная	+ +	0
Молоко парное	+ +	+
„ кипяченое	мало	+
Сыр	+	0
Яйца	+ +	+ + +
Пшеница, отруби, рис	+	+
Обдирочные мука и рис	0	0
Горох	0	+ +
Капуста свежая	+ +	+
Морковь свежая	+	+
Картофель свежий	+	+
„ проросший	0	0
Яблоки	мало	+
Помидоры свежие	+ + +	+ +
Дрожжи	0	+ + +
Пиво	0	0

Надо заметить, что витамин „А“ разрушается при кипячении и тем больше, чем больше температура и время кипячения.

Относительно алкоголя, который в организме человека перерабатывается в воду и углекислый газ, надо сказать, что он дает большое количество тепла, но не восстанавливает тканей, так что сопутствующее приему его ощущение восстановления силы является кажущимся. Наоборот, алкоголь подавляет и нарушает правильную работу мозга и нервной системы, даже будучи принят в очень ограниченном количестве. Такая теплота дается человеку слишком дорогой ценой, чтобы можно было говорить об алкоголе, как о продукте питания.

Д-р Н. М. КИШКИН

ФИЗКУЛЬТУРА НА КУРОРТАХ[1])

(Статья заведующего медицинской частью Главного Курортного Управления)

С осени 1923 г. в статьях „Курортное Дело“ д-ром Багашевым и д-ром Саркизовым-Серазини были затронуты вопросы об уместности постановки физкультуры на курортах, при чем первый ставил вопрос, каким путем надо подойти к слиянию физических курортных методов лечения с физическими упражнениями, а второй говорил о широкой постановке спорта и спортивных состязаний не только для больных, но и для курортных здоровых экскурсантов, которые большой волной хлынули на наши Крымские и Кавказские курорты и не нашли на них никаких приспособлений для своих спортивных потребностей.

Два вопроса совершенно разных, и Главное Курортное Управление, конечно, прежде всего должно было обратить свое внимание на больных, которые десятками тысяч собираются ежегодно на государственных курортах, главным образом, в летние 4 месяца.

В декабре 1923 г. мною на совещании директоров и в январе на 4-м курортном с'езде был поставлен вопрос о введении для курортных больных дозированного трудового режима. Я рассуждал так: нельзя больного, привыкшего в своей жизни к трудовому процессу, а мы на курортах имеем теперь только таких больных, сразу при курортном лечении ставить в положение абсолютного покоя и ничего неделания, и может ли такое отсутствие деятельности принести пользу трудящемуся больному. Я настаиваю на том, что привычный для каждого человека трудовой процесс оставляет в его организме определенный анатомический и физиологический след, который и составляет в дальнейшем его характерную особенность—его индивидуальность. Нельзя безнаказанно для организма человека, привыкшего к большому физическому труду, посадить на трудовые процессы, которые требуют очень малой мышечной затраты, и наоборот очень много мозговых. Идеал, к которому мы должны были бы стремиться, это—чтобы все клетки нашего тела были бы планомерно и равномерно нагружены определенной работой. Мы знаем, что всякая клетка, которая лишена работы, в конце концов атрофируется и наоборот, если она перегружена работой, она также постепенно истощается и только соответствующая нагрузка ее работой позволяет ей правильно развиваться. Таков идеал, но человечество его еще не достигло, да и долго еще не достигнет, но все же этот идеал должен быть всегда перед нами, когда мы хотим поправить здоровье трудящегося.

Исходя из этого, мы, врачи, имеем в физкультуре могучее средство правильно дозировать движение для отдельных органов больного. Путем наших клинических наблюдений над больными, пользующимися физкультурой, мы можем подойти к определенной рецептуре по физкультуре и что главное, чередуя ее и комбинируя с дозировкой умственного труда, а какая, например, игра не требует этого последнего, мы сумеем восполнить у больного те недостатки организма, которые развились у него под влиянием неправильной постановки его трудовой жизни и можем и должны приучить его правильно двигаться и правильно распределять свою умственную работу.

В режим наших санаторий, кроме так называемого „мертвого часа“, т.-е. времени абсолютного покоя, обязательного для каждого больного, необходимо введение обязательных часов физкультуры с правильной дозировкой движения. В прошлом году, исходя из этих положений, Центральное Научное Совещание создало при себе комиссию из представителей ГЦИФК и из врачей курортных работников, которые проработали основы положения для введения физкультуры на курортах, и ГКУ издало эти положения в виде инструкции, которую и разослало по всем курортам для руководства. Сейчас группируются отчетные материалы о наблюдениях, сделанных в только что прошедшем сезоне. Материалы эти будут переданы в комиссию по физкультуре, которая теперь уже, исходя из опыта, продолжит свою работу в отношении дальнейшего руководства курортных врачей по постановке физкультуры на курортах.

Перед комиссией стоит решение определенных задач:— 1) какие больные на курортах совершенно по состоянию своего здоровья не должны заниматься физкультурой, 2) какие приемы физкультуры при той или другой болезни будут полезны для больного и как эти приемы должны дозироваться, 3) каким образом сделать физкультуру полезной для больного, который проводит на курорте очень короткое время и должен с курорта привезти поправленное здоровье и навыки, необходимые для дальнейшего укрепления своего здоровья дома. Что касается первого вопроса, то громадный контингент больных, который у нас

[1]) Курорты — ремонтные мастерские трудящихся, — это усвоено всеми, но мало еще кто учитывает громадное значение курортов для втягивания в физкультуру взрослых рабочих, многие тысячи которых ежегодно проходят через курорты и знакомятся с физкультурой. В настоящее время, когда подводятся итоги сезона и в центре и на местах, начинается подготовка к будущей кампании, важно учесть и использовать накопившийся опыт, тем более, что с нынешнего года на курортах кроме летнего сезона организуется и зимний сезон.

бывает на курортах, принадлежит к возрасту от 20—40 лет и не являются больными госпитального типа, ибо таким больным на курорте делать нечего, все наши больные, не постельные, а ходящие, не потерявшие свою силу, а только ослабленные, как раз именно те, которые нуждаются в укреплении своих клеток, и следовательно, в правильном их упражнении, чередуя деятельность клетки с ее отдыхом. Часть врачей на наших грязевых курортах склонны думать, что их пациенты, страдающие как раз болезнями органов движения, не пригодны для занятия с ними физкультурой. Но так ли это? Конечно, в известных стадиях этих болезней их надо лечить покоем. Но как только орган начинает поправляться, так сейчас же приходится ему задавать определенную, строго дозированную работу. Ведь лечим же мы болезни сердца правильно дозированным хождением (терренкур) и назначаем больным с ослабленными легкими дыхательную гимнастику. Мы знаем, что громадное число больных с заболеваниями суставов, наполняющих наши грязевые курорты, в силу своей болезни имеют атрофированные мускулы, и неужели же мы оставим их без соответствующих упражнений, в особенности памятуя, что большинству из них в будущем придется заниматься физическим трудом? Вот здесь-то и является необходимость врача не только вылечить от болезни, но и дать больному органу большую устойчивость в будущем. Больной должен ехать с нашего курорта не только с улучшением своего здоровья, но и наученный, как ему надо жить дальше, чтобы крепнуть и не заболеть снова. Если мы больному с болезнями желудка и кишек даем наставления, как ему питаться и какую диэту надо ему держать, то как же мы можем отпустить больного, страдающего болезнями двигательного аппарата, не давши ему предписаний, как ему двигаться, и вот здесь физкультура должна вступить в тесную связь с сан. и культпросветом. Оторванная от них она может повредить больному, а тесно связанная—она даст возможность больному жить так, как требует его больной расстроенный организм. Теперь несколько слов о спорте. Думаю, что вряд-ли найдутся сейчас такие врачи, которые будут отрицать пользу спорта в деле укрепления сил и мужества трудящихся. Состязательные начала всегда были и будут одним из могучих стимулов для развития воли к борьбе, решительности и настойчивости в своих действиях. Поэтому правильно поставленный спорт без излишеств будет не только укреплять мышечную клетку, но и развивать характер человека, а в целом ряде болезней, например, при функциональных заболеваниях нервной системы, где воля и самодисциплина больного ослаблена, он не только у места, но будет служить прекрасным психотерапевтическим средством, поэтому и спорт, разумно проводимый, должен стать также методом лечения наших курортных больных.

Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

СХЕМА И ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА КУРОРТАХ

Идея применения физкультуры на курортах, в домах отдыха, санаториях все больше и больше привлекает к себе внимание и работников по физическому воспитанию, и широкой части врачебного мира.

Физкультура, как определенный лечебный фактор, ставится в один ряд с другими видами курортного лечения, отсюда весьма важно уточнение и создание стройной системы курортного физвоздействия, согласованной со всеми особенностями курортно-санаторной обстановки.

Недалеко то время, когда современный метод гелиотерапии (лечения солнцем), метод применения гидропатических (водолечебных) процедур будет пересмотрен, и все назначения, до сих пор проводимые изолированно, будут увязаны с методом движения. И действительно, какую бы область физкультуры мы ни брали, вся ее систематика построена на нетвердом базисе эмпирии, которая не всегда принимала во внимание усиливающие тот или иной эффект лечения, принципы движения. Стоит вспомнить разноголосицу по вопросу, принимать ли солнечные ванны в покойном состоянии или в состоянии пассивности, чтобы стало понятно, как все наши иногда безапелляционно построенные утверждения, в сущности не так уже авторитетны и нуждаются еще в научно-освещенных опытах, в проверенных доказательствах. Поэтому, когда вопрос идет о принципах применения движения на курортах, мы можем только намечать те вехи по которым будет строиться будущая система курортной физкультуры. Трудность создания этой системы еще усугубляется рядом многочисленных обстоятельств, из коих самым важным, несомненно, является, сам об'ект физвоздействия—болящий человек.

Особенности курортной физкультуры, рожденные специфической обстановкой и наличием ряда раздражающих факторов, как солнце, воздух, вода, климат, наконец, и сам курортник, в большинстве случаев, как я упоминал уже,—болящий человек—заставляет нас иначе глядеть на все виды движений, которые мы рекомендуем в санатории или на курорте.

Общие упражнения больных в Симензском санатории

Невинный прием, широко используемый где-нибудь на севере в доме отдыха, приобретает особое значение на юге Крыма, Кавказа, в степях Приуралья. И нужен не только осторожный выбор строго индивидуализированных видов рекомендуемых упражнений, но их дальнейшая клиническая проверка врачом и физкультурником.

Безусловно, это задача будущего дня, и к этому будут стремиться не только наши рассадники инструктажа, но каждый вдумчивый врач, каждый работник, попавший в обстановку курорта. Поэтому, предлагая ниже приводимую схему физупражнения на курортах, как она представлялась мне и тем не многочисленным работникам, которые практически проводили ее в жизнь в

течение последних двух лет (А. Раузе, А. Иванов В. Иванов, Б. Денисов и др.), я, не претендуя на ее исчерпывающую полноту, призываю к пополнению приводимой схемы дальнейшими наблюдениями, дальнейшими указаниями.

Прежде всего приходится сказать об отборе больных. В то время, когда дома отдыха дают нам определенную массу без резких органических поражений главных органов, курорты, наоборот, вбирают в себя болящую массу трудящихся, стекающуюся на курорт со всего Союза за излечением. Группировка этих больных определяется характерными особенностями данного курорта. Происходит естественный отбор пневматиков, легочных - едущих на южный берег Крыма, Сухум или кумысы; сердечников—Кисловодск, Мацеста; желудочников—Ессентуки, Пятигорск; ревматиков, больных женскими болезнями—Саки, Евпатория, Одесса, неврастенников, просто отдыхающих,—Крым, Кавказ и т. д.

Больные симеизских санаторий на утренних упражнениях. Впереди стоит руководитель физкультуры в Симеизе т. А. П. Раузе.

Эти больные очень часто заполняют избранные санатории и представляют собою почти один и тот же материал, требующий в большинстве случаев однотипных упражнений.

Иначе обстоит дело с комбинированными больными; там требуется уже соответствующая группировка и умение применять необходимые виды физвоздействия.

Безусловно, как в первом, так и во втором случае во внимание должны приниматься анамнестические данные, характер болезни, силы больного, данные антропометрии и научного контроля и в зависимости от них определяется продолжительность занятий и необходимость движения.

Дозировка, время занятий—эти важные моменты в даче движений нередко еще сочетаются с климатом курорта.

Поэтому особое значение начинает принимать не только умелое руководство занятий, но и знание элементарных основ из различных научных дисциплин теми работниками, на обязанности которых будет лежать ведение упражнением.

Таким образом, руководствуясь любой предложенной схемой, каждый работник по физическому воспитанию в курортно-санаторной обстановке, кроме строгого анализа движений в каждом отдельном случае, должен являться одним из тех помощников лечащего врача, которым отводится место среди остального подсобного медицинского персонала.

Возвращаясь к схеме, остается добавить, что, применяя ее в санатории или на курорте, каждому физкультурнику предоставляется право варьировать ее, но в пределах, предусматривающих работу в прогрессирующей постепенности, строгой индивидуализации, при чем в основе дачи движений больному должны лежать положения, выработанные специальной комиссией при Главном Курортном Управлении.

Общая схема курортной физкультуры сводится к следующим упражнениям:

I. Порядковые.

Стойка. Построение в шеренгу. Равнение и размыкание шеренги. Построение по два и по четыре. Повороты на месте и на ходу. Фланговое движение. Обходы по прямым и косым линиям и по кругу.

II. Вольные движения.

Простые движения руками и ногами (вытянутыми, сжатыми, выбрасывания). Полуприседания и приседания. Движения головою. Поскоки. Поднимание на носки. Вольные движения корригирующего и прикладного свойства (упражнения в сгибании туловища назад, вперед, в стороны, разгибание позвоночника, упражнения в равновесии, упражнения для головы, выпады и боевая стойка с движением рук).

III. Прыжки.

Прыжки в шеренге, с места в длину и высоту, с разбега в длину и высоту, через скакалку, группами, с движениями рук.

IV. Разности.

Выходное положение в кругу (вдвоем, четверо). Поднимание рук кверху. Движение туловища вперед, назад (движение ногой назад и вперед, полуприседание и приседание с движением ног в стороны, вперед, назад). Выходное положение в кругу (руки опущены). Ходьба с отбиванием такта, в присед, в полуприсед, с подниманием ног (4 шага вперед и два назад). Хлопание в ладони с приседанием. Вращение согнутых рук в локтях с хлопанием в ладони. Равновесие.

V. Разности, исходящие из сопротивления.

Для рук (опускание, поднимание, разведение, сведение вытянутых рук, разгибание согнутых и сгибание вытянутых рук). Для ног (разгибание и сгибание ног, противодействие вставанию, поднимание, опускание, разведение и сведение ног). Для туловища (поднимание туловища и всего тела из лежачего положения, перетягивание палки, каната, поднимание противника с земли).

VI. Ходьба.

Ходьба на носках, на пятках, с подниманием рук в стороны (через каждые четыре шага вдох и выдох), фигурная маршировка (художественные порядковые движения, хороводы с пирамидами и вольными движениями). Элементарные танцовальные шаги. Ходьба с ритмическим дыханием. Экскурсии.

VII. Дыхательные движения.

Задержка дыхания и медленное опускание на пятки. Глубокое дыхание со сведением и опусканием рук по швам. Руки в сторону и вверх (вдыхание). Опускание рук в сторону и вниз (выдыхание) и др. виды дыхательных движений.

VIII. Бег.

Основные элементы бега. Бег на короткие дистанции без состязательного начала.

IX. Бросание и метание.

Мяч, камни, палки и проч.

X. Спортивные игры.

Элементарные игры. Игры с элементами бега. Горелки, кошка и мышка, пятнашки, итальянская лапта, баскетбол, волейбол, эстафета, теннис и др.

XI. Шведская гимнастика.

XII. Спорт.

Купание, плавание, гребля.

К вышеизложенной схеме остается присоединить пожелание, чтобы она пополнялась все новыми и новыми наблюдениями, в особенности в области корригирующих упражнений.

ПО КУРОРТАМ СССР

Врач М. МАЗУР

ФИЗКУЛЬТУРА НА КУРОРТЕ „БОРОВОЕ“

До самого последнего времени мощное движение физкультуры, этого целебного источника оздоровления рабочего класса, исправления профессиональных вредностей и приобретения физической мощи для дальнейшей борьбы, развивалось несколько односторонне.

Лишь в текущем году совместной работой Высшего Совета физкультуры и Главкурупра сделаны первые шаги к выполнению этого пробела. Издана для курортов инструкция по введению физкультуры, намечены ее виды и разработаны показания и противопоказания к ее применению.

Цель посылки больного на курорт есть не только ремонт расшатанного организма, не только прибавка в весе на один или два десятка фунтов. Основная цель, к которой мы стремимся, заключается в том, чтобы поставить больного, хотя бы и на короткое время, в условия правильного жизненного режима и вместе с отдыхом и поправлением здоровья сообщить ему гигиенические навыки, которые он сможет применить в повседневной обстановке работы, и помочь ему отвыкнуть, побороть вредные привычки, приобретенные им ранее.

Лучшей и полезнейшей гигиенической привычкой, которую можно порекомендовать каждому, является регулярное занятие гимнастическими упражнениями и рациональным видом спорта; поэтому вполне понятной является необходимость введения того или другого в курортный режим, в расписание типового курортного дня.

Само собою разумеется, что применение физкультуры для больных требует зоркого медицинского наблюдения за ее действием на больной организм, постоянного контроля за деятельностью сердца и других важнейших органов, тщательной дозировки количества и видов упражнений соответственно состоянию здоровья каждого больного.

Опыт введения физкультуры на климатическом курорте, поставленный нами в текущем летнем сезоне, туберкулезном курорте „Боровое“ (Киррес публика) по своим результатам представляется довольно удачным. Сущность опыта заключалась в ежедневных утренних упражнениях по особой специально подобранной схеме, построенной на сочетании упражнений всей мускулатуры с развитием дыхательных органов путем правильного дыхания. При выборе упражнения преимущественное внимание обращалось на развитие мускулатуры, способствующей дыханию. Гимнастика сопровождалась растираниями и купанием. Производимая рано утром на берегу озера, окруженного скалами, сопровождаемая оркестром музыки, гимнастика оказывала и положительное психическое действие, давая заряд бодрости, свежести и возбуждая здоровый аппетит.

Контрольные обследования в кабинете физкультуры

Одновременно велась работа по контролю за деятельностью сердца, а также измерение так называемого дыхательного размаха—разница в окружности груди при полном вдохе и выдыхе до упражнений и после них. С помощью спирометра велись наблюдения за количеством воздуха, вмещаемого легкими до курса упражнений и после них. Накоплен цифровой материал, еще не под'итоженный. В общем можно сказать, что упражнения дают значительную прибыль дыхательного размаха и увеличение емкости легких.

Большинство больных отмечают облегчение дыхания и общее улучшение самочувствия.

Кроме утренней гимнастики, были введены игры на открытом воздухе, подобранные таким образом, чтобы не давать тяжелой нагрузки организму. К таким играм относятся: крокетт, кегельбан и некоторые игры с мячом. Игра в „баскет-бол“ была введена с осторожными ограничениями времени и подбором играющих из числа наиболее здоровых. Естественные на первых порах недочеты: слабое оборудование кабинета, отсутствие специальной литературы и др. не позволяли развернуть работы, как бы хотелось. Приняты меры к улучшению постановки дела в будущем сезоне.

Несомненно, что физкультура на курортах, в стройном согласовании с прочими целебными данными будет расширяться, а научные наблюдения за ее действием на больной организм обогатят наши лечебные методы новыми, наиболее сильными целительными средствами.

КАРТИНКИ КУРОРТНОЙ ЖИЗНИ В „БОРОВОМ“

Утренние физические упражнения курортников на свежем воздухе

С. С.

ВСТРЕЧИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Ялтинский яхт-клуб. Его прошлое и настоящее. А. М. Иванов. Значение Ялты, как будущего спортивного центра. Физкультура на курорте. От Ливадии до Симеиза. Мысли и наблюдения. А. П. Раузе. О причинах, тормозящих развитие физкультуры на курортах. Параллели.

Когда пароход медленно разворачивается в маленькой и тесной ялтинской бухте, еще с палубы замечаешь на самом берегу моря крытое деревянное здание с необычайно высокой мачтой, на которой полощется красный флаг.

Это здание и есть многострадальный Ялтинский яхт-клуб.

Построенный на средства богатого виноторговца Бекетова и миллионера Серебрякова ялтинский яхт-клуб когда то обладал большим подвижным инвентарем. Его яхта „Галатея" считалась одной из лучших на Черном море. Мачта этой яхты служит в настоящее время флагштоком яхт-клуба и невольно обращает внимание своей величиной. В настоящее время клуб только что стал возрождаться.

Расхищение инвентаря началось с момента трагической смерти самого Бекетова, пропавшего без вести вместе с сыном на одной из своих яхт в 1920 г. Гражданская война, общая разруха способствовали окончательной гибели обширного подвижного состава из различных судов, которыми обладал когда-то клуб.

Не сразу стал возрождаться он и при начавшемся успокоении. Этому препятствовали тормозящие причины чисто внешнего характера, до сих пор мешающие ялтинским работникам по физическому воспитанию превратить жемчужину юга в первоклассный всесоюзный спортивный центр, который в течение 8 месяцев беспрерывно мог бы заполняться лучшими силами республики.

* * *

Когда бродишь по Союзу, часто в удивлении присматриваешься к новому строительству, охватившему творческим порывом новые силы, и строителям, выброшенным из народных недр октябрьской революцией, упорно и настойчиво складывающим кирпичики того здания, что зовется СССР.

В большинстве выходцы из среды пролетариата, они проявляют изумительную инициативу, размах и работоспособность.

Помню, одним из таких казался мне в Севастополе матрос тов. Галанин, поставленный во главе севастопольского коммунхоза и в короткое время построивший трамвай в Балаклаву, пристань и набережную в артиллерийской бухте, осветивший окраины электричеством, проведший новые трамвайные линии, создавший курорт „Омегу" под Севастополем, засадивший город деревьями и пр. и пр. Изумительная энергия этого моряка поражала всякого.

Многое можно порассказать и о тов. А. М. Иванове, бывшем инспекторе Всевобуча в Сибири, которому ялтинский спорт обязан своим возрождением.

Обладающий огромным административным опытом (между прочим, Новониколаевск обязан тов. Иванову постройкой первого в Сибири стадиона) тов. Иванов представляет собою нарождающийся новый тип „культурного физкультурника". Фанатик до мозга костей, уверовавший в величайшее значение идей физического воспитания для широких масс населения, он с упорностью маниака повел борьбу за возрождения яхт-клуба, за организацию спорт-площадок, за постройку в Ялте стадиона.

Когда мне пришлось в печати выставить свои тезисы о введении физкультуры на курортах, А. М. Иванов не только откликнулся готовностью проводить их в жизнь. но и был первым из русских физкультурников, планомерно проводившим под руководством проф Ф. А. Андреева идеи физического воспитания в санаториях Симеиза.

Сколько труда, энергии, упорства, а главное, веры в свои силы потребовалось у этого человека, чтобы после трехлетней работы, постоянно соприкасаясь с непониманием, насмешками и издевательствами со стороны тех, кто не осознал еще значения физкультуры на курортах, добиться реальных результатов:

1) Основан „Дом физкультуры"— прекрасное здание с великолепным залом, врачебно-контрольным пунктом; 2) получено одно из лучших и обширных владений в Ялте б. парк Месаксуди „Кучук-Сарай" для постройки стадиона; 3) вместе с другим энергичным работником тов. В. П. Реутовым, без всякой помощи извне пополнен инвентарь яхт-клуба.

Я остановился на работе тов. Иванова потому, что мы часто обходим молчанием работу тех незаметных творцов новой физкультуры. которые, будучи отрезаны тысячеверстным пространством от центра, творят свое великое дело в таких условиях, в которых редкий столичный работник согласится работать [1]).

* * *

На другой день после приезда в Ялту я получил приглашение от яхт-клуба присутствовать на празднике школы водного спорта. В настоящее время яхт-клуб отошел к „Оснабу" (обществу спасания на водах), открывавшему школу плавания на ялтинском молу. Школой руководил один из лучших ленинградских спортсменов - пловцов тов. А. Ч. Скржинский.

[1]) А. М. Иванов получает 36 руб. жалования в месяц. На почве недоедания и переутомления у него, по свидетельству проф. Ф. Андреева, развился катарр верхушек легких.

Сборная футбольная команда Одессы, дважды в сезоне побившая сборную Москву.

Как известно, первая встреча в Москве дала неожиданную поб-ду одесситам (3:1). Реванш состоялся в Одессе 25 октября, и снова москвичи потерпели поражение, на этот раз уже с сухим счетом (0:3). Таким образом, одесские футболисты снова предоставляют собой грозную силу. Подробности матчей см. стр. 18 настоящего номера, а также №№ 27 и 45 газеты „Красный Спорт". Состав команды победителей: Типикин, Жук и Котов, Чернобыльский, Пионтковский и Бланк, Кочен, Штрауб, Осипенко, Злочевский и Михлин.

Праздник школы привлек на мол огромные толпы приезжих, которые с большим интересом следили за приемами прекрасно тренированных пловцов, за их нырянием, бросками, за ватерполо.

Меня больше всего интересовало отношение к празднику „курортной" публики, заполнившей каменные плиты мола.

Повышенный интерес зрителей к развертывающимся соревнованиям показывал, что вся эта масса, в большинстве случаев состоящая из молодежи, прибывшей со всех углов союза, с удовольствием сама бы приняла участие во всех играх и упражнениях.

И действительно, наблюдая жизнь приезжих в Ялте, все более и более убеждаешься в необходимости устройства и стадиона, и площадок, и утоптанных дорожек, где бы приезжающие на южный берег Крыма могли проводить свободное время в играх и упражнениях. По аналогии вспомнилась Ницца с ее прекрасным стадионом...

С вопросом о превращении Ялты, с ее удивительной инсоляцией, с максимальным количеством солнечных теплых дней, в спортивный центр, расчитанный не только на своих спортсменов, но и на приезжих, не все обстоит пока благополучно.

Курортное управление за отсутствием средств отказывалось до последнего времени прийти на помощь Ялте, хотя в этом оно было и больше всего заинтересовано. Помню, как мой доклад в Главном Курортном Управлении весной настоящего года был назван т. Данишевским „планетарным" только потому, что я развивал мысль пойти навстречу местному Совету физической культуры и вместе с ним, на почве хозрасчета, повести работу по обслуживанию площадками приезжую публику. Тогда восторжествовала точка зрения применения физкультуры исключительно у больных. Справедливость требует отметить, что когда местный совет обратился непосредственно к Н. А. Семашко о ссуде, то Нарком распорядился отпустить 500 руб., на которые и был оборудован А. М. Ивановым „дом физкультуры", расчищено место под стадион и т. д.

Город в лице председателя исполкома тов. Годунова тоже не особенно охотно стремился итти навстречу жизни. И понадобились не только энергия и упорство тов. Иванова, но и авторитет ТатЦИК'а, чтобы „отцы города" поняли, что в их же интересах стать на широкий путь спортизации как местного населения, так и приезжих. В этом году смета, представленная в исполком, была удовлетворена на $^1/_3$.

Начало сделано. Жизнь и энергия победили недоверие и косность и, думается, что в недалеком будущем на ялтинском стадионе будут разыгрываться первенства и не только местного значения.

* * *

Для работников по физическому воспитанию южный берег Крыма, в частности Ялта, представляет особый интерес потому, что здесь впервые на наших курортах стали применяться методы физвоздействия, как определенный лечебный фактор. В этом году я приятно был удивлен, видя пробуждающий интерес к физкультуре со стороны тех представителей медицинского мира, которые еще в прошлом году с пеной у рта доказывали мне, что физкультура на курортах — это „современное модное увлечение" и пр. Такому сдвигу не мало способствовал авторитет проф. Шенка, проф. Андреева, проф. Вестеринка и др. Правда, не все стали на путь признания физкультуры, как определенной системы в доме отдыха и санатории. Скрытое, а порой враждебное отношение приходилось выдерживать молодым работникам, посланным для работы на курорты, но эти случаи не носили такого массового характера, как в прошлом году.

Очевидные результаты привлекают в лагерь сторонников курортной физкультуры все больше и больше союзников, и не нужно быть пророком, чтобы предвидеть скорую победу идей физкультуры и среди непримиримых противников.

Мне хотелось бы отметить, что дружная и успешная работа на курортах отчасти тормозилась отсутствием средств у местного курупра. В санаториях, домах отдыха, часто не было разбитых площадок, не было инвентаря, я уже не говорю о самых необходимых предметах научного контроля. Очень выгодно отличались зато санатории Цустраха, где не только не жалелись средства, но где стремились привлечь к работе тех инструкторов, которые могли бы дело физкультуры у больных поставить на должную высоту.

Особенно интересно мне было осмотреть крестьянский курорт-Ливадию. Чарующая красота местности, уединенность дворца, белым пятном ренессанса упершимся в зелень южных деревьев, особая тишина, напоенная жужжанием цикад, казалось, исключала всякую охоту к каким бы то ни было движениям. Взбираясь по мраморным лестницам в сопровождении главврача т. Божовского, еще молодого человека, энергии которого можно приписать многое в постановке лечебной

Межрайонное первенство Ленинграда по легкой атлетике

В верху слева—Решетников, занявший первое место в метании копья; справа—Гадалов, победитель в метании диска. Внизу слева—мужской забег на 100 м., справа—женский забег на 60 м. *К. Ждановский.*

и административной части курорта, я осторожно стал расспрашивать о применении физкультуры у больных крестьян. Тов. Божовский не только был горячим сторонником этой идеи но прилагал все усилия, чтобы облегчить задачу приобщения крестьянской массы к физкультуре. Инструктором по физкультуре оказался здесь тов. В. Иванов, опытный работник, окончивший в этом году Инфизкульт. В беседе выяснилась осторожность в подходе к больным. Занимающихся—до 30 крестьян и значительное количество ленинградских рабочих. Больные усиленно интересуются занятиями, но научные наблюдения над ними почти не ведутся.

Отсутствие научного контроля вообще на курортах, где введена физкультура—это явление обычного порядка. Об'ясняется это перегруженностью медицинского персонала, а в некоторых случаях незнанием основ физконтроля. Мне известно много случаев, когда врач, на которого возложен контроль за больным, в течение нескольких месяцев даже не интересовался узнать у инструктора, как протекают занятия.

Такое положение должно быть в конец изжито, иначе сама идея может быть в глазах больных дискредитирована.

Не лишено особого интереса и то обстоятельство, что, насколько мне известно, почти никто из врачей от Симеиза до Алушты не стремился научно обставить свои наблюдения над действием физ. упражнений на больных той или иной категории. Все это печально. Но замалчивать такой абсентеизм не приходится. Правда, были отдельные попытки что-то сделать (проф. Вистеринк, проф. Андреев в Симеизе, д-р Ковзан в Ливадии), но они дальше эпизодических экспериментов не шли.

* * *

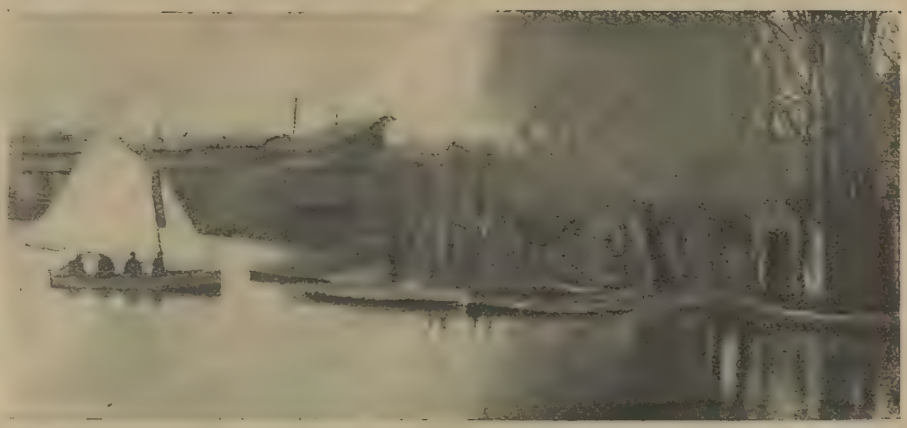
В то время, как почти во всех санаториях, домах отдыха, от Ливадии до Симеиза, все занятия по физкультуре носили довольно-таки случайный характер, в Симеизе эти занятия, благодаря одному из самых опытных работников юга, тов. А. Раузе, принимают формы строго продуманной системы. Во внимание принимается не только характер болезни, но и каждый больной строго индивидуализируется.

И это делается не теми, кто должен следить за ведением положенного контроля, а „культурным физкультурником", инструктором практиком, каким является тов. Л. М. Иванов—в Ялте, каким является тов. Раузе—в Симеизе.

И если я не мог видеть материалы поликлиники, иллюстрирующей ход занятий по физкультуре с соответствующими изменениями в организме больного, то сам тов. Раузе мог мне показать свой личный материал в виде записей, кривых, диаграмм, фотографий и весь учет проделываемой им работы.

Отсюда, быть может, исключительная оценка работы физкультурника, инструктора со стороны больных отдыхающих и холодное отношение этих же больных к врачу.

На мой вопрос, заданный в присутствии тов. Раузе больному: „Как вы себя чувствуете после упражнений"—



Выксунский Совет Физической Культуры, при материальной поддержке заводоуправления и райкома союза металлистов, за минувшее лето оборудовал купальни и выстроил двенадцать лодок—три гребно-парусных бота, три шлюпки прогулочного типа и шесть полугичек. Суда построены местными столярами. На фотографии общий вид водной станции и возвращающийся с прогулки парусный бот.

я слышал: „Наш лучший врач—вот он (жест в сторону Раузе), а они (жест на окна санатория) только термометром пугают".

* * *

Суммируя свои наблюдения и впечатления о физкультуре на курортах, подкрепленные дальнейшей поездкой по курортам Черноморского побережья и Кавказа (включая и курорты Грузинской республики), я с полнейшей об'ективностью должен констатировать успех физзанятий у больных. И там, где инструктором является опытный работник, там результаты превышают всякое ожидание, а где руководители малоопытны, там больные бегут, отказываются от занятий, откровенно выражая свое неудовольствие.

К сожалению, подбор инструктажа в этом году на курортах не стоял на должной высоте. Не у всех хватало опыта и умения подойти к больному, и некоторые из них пошли по линии наименьшего сопротивления — насаждая игры вместо строго продуманных упражнений.

В некоторых санаториях Евпатории, за перегруженностью инструктора, работавшего в ряде других мест, занятия велись сестрами. Вряд ли такая замена могла иметь практическое значение. Во всяком же случае, одно несомненно—работа по применению физкультуры, несмотря на маленькие недостатки механизма, принимает признанные формы, и с каждым годом мы будем свидетелями широкого расцвета давно забытых методов, равноправных по своему значению остальным лечебным процедурам.

* * *

Очень интересные цифровые данные я видел у тов. Раузе в Симеизе по применению физвоздействия на лиц, страдающих ожирением. Фотографические снимки иллюстрировали результаты антропометрических измерений.

Эти данные, очень показательные и демонстративные (один из виднейших партийных работников Татреспублики потерял в течение месяца 22 фунта и уехал убежденнейшим сторонником физкультуры), по получению дополнительных материалов, будут мною освещены на страницах „Известий Физической Культуры". В конце же концов такого рода материалы должны лечь в основу той стройной системы ортопедически—лечебного вмешательства в структуру человеческого организма, какой являются движения во всех своих формах. Только на опыте врача, инструктора, отдельного работника могут строиться нужные предположения и задания. Отсюда и призыв ко всем работникам на курортах не забывать вновь созданного научного центра при Институте Физической Культуры в Москве—кафедру физиотерапии и курортологии, куда и следует посылать свои наблюдения, свои цифровые данные, делиться опытом с теми, кто за, втра, быть может, приступит к практической работе с больным человеком.

Суммируя свои впечатления о пребывании на южном побережьи Крыма, хочется сказать словами поэта: „как радостно жить". Побеги молодого творчества буйно пробивают толщу вековой пыли, легшей на замки и дворцы недавних феодалов. Изящно-нежные контуры изнеженных людей сменил бронзированный торс современной молодежи, смелой, сильной, дерзкой в стремлении сравняться с солнцем. По аллеям парка, где раньше шептались прозрачные тени, побежали в „кросс-коунтри" творцы новой жизни, а на широких верандах сказочных измышлений, под ажурными арками увенчанных мрамором пилястров, протянулся в покое неги туляк из деревни Курносовки, пермяк из лесов Приуралья.

Молодая, своеобразная, красочная жизнь волнуется загорелыми сильными телами, слушающими прибой моря, звучит песней стройно марширующих колонн по улицам и паркам, хохочет смехом юности и порой кажется, что хмурятся в суровую улыбку аристократы-кипарисы, брюзжат листьями вековые платаны, привыкшие к иным песням, к иным звукам, когда-то раздававшимся в наследственных, таинственных аллеях.

Физическая культура на курортах СССР

1. После утренних занятий по физической культуре, находящиеся на излечении купаются в море под руководством инструктора физкультуры. 2. Пешеходная экскурсия на Геленджик (Кавказ); переход через речку. 3. Проводы товарищей, прошедших курс лечения; грузятся на лодку, доставляющую на пароход 4. На морском берегу, купанье в волнах. 5 и 6. Курорт, „Боровое" Кирреспублики при ст. Оловянная; слева—на прибрежных скалах; справа—больные берут солнечные ванны. 7. Студенты Высших Художественных мастерских играют в свою любимую игру „волейбол", которую они распространяют и в Москве. 8. Солнечные ванны на морском берегу. 9. Отдых на вершине гор после продолжительной пешеходной прогулки. 10. Отдыхающие играют в ватерполо, пользуясь спокойствием моря. В то время, как в Москве уже начинается зима, южные курорты лишь заканчивают летний сезон, на котором впервые в качестве могущественного лечебного фактора проводилась физическая культура.

На рисунках показаны отдельные моменты физкультурной работы на курортах.

Фот. И. Альперович.

А. ЛАНДСБЕРГ

ЛЫЖИ В СЛУЖБЕ СВЯЗИ

Применение лыж как средства связи вообще не ново: и при военных действиях зимой и в мирном быту лыжами довольно широко пользуются там, где глубокий снег делает невозможными или затруднительными обычные способы передвижения. Кому случалось побывать хотя бы в Финляндии зимой в стороне от железной дороги, тот мог убедиться в том, насколько лыжи помогают справляться с зимним бездорожьем.

По разным причинам пользование лыжами у нас не шло дальше спорта, отчасти армии и охоты. Но сейчас наблюдается, наконец, в этой области некоторый сдвиг: лыжи накануне завоевания двух новых позиций—почтовой службы и железнодорожной.

Уже в прошлую зиму были отмечены разрозненные начинания отдельных кружков физкультуры наладить добровольческую доставку почты в глухие деревни, куда почта зимой не попадала вовсе или разве с редкими оказиями. Как ни показательны сами по себе эти попытки наших физкультурников, но такое сложное дело, как регулярная доставка почты по деревням, конечно, не может быть организовано на добровольческих началах. Именно так подошел к этому делу Народный Комиссариат Почт и Телеграфов, решив в виде опыта организовать в предстоящую зиму регулярную разноску почты по деревням письмоносцами на лыжах. На первый год выбор Наркомпочтеля остановился на трех округах: северном, северо-западном (ленинградском) и центрально-промышленном (московском). Предположено поставить на лыжи от 3 до 5 тысяч письмоносцев, при чем работа каждого ограничена 3 днями в неделю (через день отдых); в течение 8 часового рабочего дня письмоносец должен сделать круговой обход обслуживаемых им населенных пунктов с общим расстоянием не свыше 30 верст. При этом письмоносец, распределяя по дороге подлежащую разноске почту, в свою очередь принимает корреспонденцию, подлежащую дальнейшей отправке. Наибольшая нагрузка письмоносца не будет превышать 16 килогр. (40 фунтов); таково условие, включенное в колдоговор между Наркомпочтелем и Профсоюзом Работников Связи.

Неподготовленность почтового ведомства к этому нововведению сказалась в том, что оно не обеспечило себя заблаговременно необходимым количеством лыж, расчитывая повидимому, закупить готовые лыжи на рынке; но НКП и Т. не учел того, что обычная лыжа гоночного типа, заготовляемая нашими фабриками, непригодна для почтовой службы. Пришлось в срочном порядке заняться проэктированием специальной почтовой лыжи.

На помощь НКП и Т пришла постоянная комиссия по лыжному делу при ВСФК; выделенным для этой работы лыжникам-практикам и конструкторам удалось в очень короткий срок спроэктировать новый тип, обладающий важным для письмоносца качеством универсальности—для движения в разнообразных условиях рельефа (холмы и равнины), характера снега (по дороге и по целине, в лесу и в поле) и погоды (в мороз и в оттепель). Универсальность достигнута, по мнению Комиссии, тем, что лыжа сохраняя недурные беговые свойства даже по глубокому снегу (ширина не превышает 8 см., длина ок. 240 см., т.-е. ок. 8 фут., общая площадь до 2.000 кв. см.) и имея небольшой сравнительно вес, вместе с тем, благодаря плавному под'ему носкового загиба (на расстоянии 40 см. от переднего конца) и прочности конструкции, позволит лыжнику преодолевать не слишком крутые под'емы и спуски, не зарываясь передними концами лыжи в снег. Понятно, сейчас приходится говорить лишь предположительно о достоинствах нового лыжного типа. Окончательно судить о том, насколько удачно нашим практикам удалось разрешить задание Наркомпочтеля, можно будет лишь после более или менее продолжительного испытания нового типа в работе при самых разнообразных условиях. Серьезное внимание, с которым НКП и Т подошел к новому для него делу, является гарантией тому, что и результаты первого опыта массового применения лыж в почтовом деле будут тщательно изучаться и весьма вероятные во всяком новом деле недочеты будут в дальнейшем устраняться.

Вторым на очереди стоит вопрос о применении лыж в железнодорожном и, отчасти, водном транспорте. В этой области опыта у нас (да и в Зап. Европе) еще меньше. Но несомненно, что при снежных заносах, при срочных исправлениях телеграфных и телефонных линий, при прокладке новых линий в зимнее время, при изысканиях новых железнодорожных веток, при уходе за снегозащитными насаждениями вдоль ж. д. полотна, для зимней связи между водными станциями и т. п. —во всех этих случаях лыжи явятся незаменимым средством связи. Возможно, что здесь придется пользоваться разными типами, вплоть до полного отказа от лыж скользящего типа. Тем более вероятия, что при работах, не требующих быстрого передвижения, удастся с успехом использовать „канадские“ лыжи (в виде ракеток с ременным плетением), широко применяемые в снежных пустыньях Северной Америки. Наиболее передовые из наших железных дорог уже учли возможную для себя пользу от применения лыж и решили этой зимой поставить у себя соответствующие опыты. Конечно, и в этом случае крайне желательно, чтобы с самого начала к этому делу были привлечены практики и специалисты, группирующиеся вокруг Комиссии по лыжному делу при ВСФК.

В заключение хотелось бы отметить, какие последствия можно ожидать от этих новых завоеваний лыжи. Вместе с письмоносцем, с железнодорожником лыжа (да при том еще хорошо сработанная) попадет в самые глухие места нашей снежной страны. О том, какое впечатление эти „дощечки“ произведут на крестьянскую молодежь, как их будут разглядывать, копировать, а затем и заказывать из Москвы,—об этом мы, вероятно, скоро услышим. И в добрый час! Пусть работники связи явятся первыми пионерами лыжного дела в деревне. Мы уверены, что крестьянин, усвоив себе не посредственную пользу лыж, сумеет вскоре оценить их и как могучее средство физического оздоровления...

Поправка.

Сообщенные в „Изв. Ф. К“. №20 в статье А. А. «Физкульт. жизнь за 2 недели» сведения о запрещении НТК ОСФК публичных соревнований по боксу неточны. НТК категорически запретил профессиональное состязание по боксу: соревнования же любительские, проводимые СФК по правилам ВСФК разрешаются (протокол НТК ВСФК № 24).

Пред. тяж. атл. секции ВСФК, член НТК Б. Солоневич.

В № 17 журнала „Известия физкультуры статья **„Технические результаты второго спортивного первенства РКК'а“** принадлежит **А. Любимову** и **„Всесоюзные соревнования по плаванию“—С. Розанову.**

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ И СТАРОСТЕ

А. ТОН

СТЕНГАЗ, ЖИВГАЗ И ФИЗКУЛЬТКРУЖОК

Вопросы культурно-просветительной работы среди членов кружка физической культуры все еще стоят в плоскости недостаточности проведения их в повседневной физкультработе.

Правления рабочих клубов зачастую, не особенно-то интересуясь вообще жизнью кружка физкультуры, считают их как бы неприспособленными или „негодными" для культпросветработы.

С другой стороны, в этом виноваты сами кружковцы и инструктора-руководители кружка ф. к.

Ребята „зафизкультуриваются"; посещают только занятия своего кружка, совершенно не интересуются общею жизнью рабклуба и постепенно превращаются в „истинных" физкультурников без общественной работы. Инструктор, обязанность коего этот нежелательный уклон свести нанет, нередко сам является примером такого отношения к культпросветработе клуба; занимается в ряде физкульткружков, смотрит на дело „по часам" и не вникает в работу всего клуба.

Такие моменты, конечно, чрезвычайно нежелательны.

Наступающий зимний сезон влечет за собой, особенно в провинции, приближение (с переходом в помещение) физспорт-инвентаря для проведения физкультуры на воздухе, дает не мало „свободных" часов для кружковцев. Эти часы и нужно использовать для проведения, так сказать, „смычки" физкультурного кружка с остальными кружками клуба.

Нужно и даже необходимо это потому, что, повторяем, наши физкружковцы иногда отстают по сравнению даже с рядовыми членами клуба в общеобразовательном и общественном отношении („Рабочий Клуб", № 6, Пролеткульт, М. 1925 г., 72 стр.).

Как один из моментов, могущий служить толчком к участию в общественной жизни клуба, может служить стенная и живая газеты.

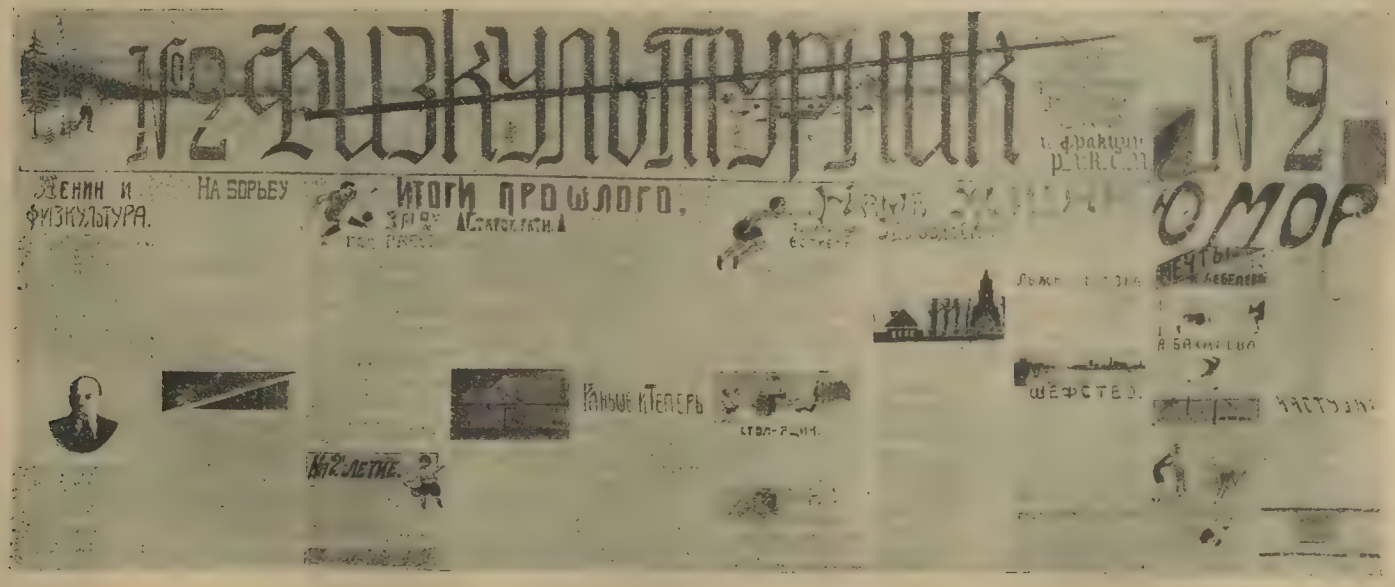
Некоторые товарищи[1]) считали, что „специального и постоянного отдела спорта (о физкультуре вообще ничего нет в литературе о стенгазете. А. Тон) не нужно" вести в клубных стенгазах, но практика последнего года, в связи с ростом физкультработы, диктует обратное; мы уже имеем факты участия физкульткружков в некоторых клубных стенгазетах и даже организацию самостоятельных физкультурных стенгазов. Живая же газета физкультурников, родоначальником коей является Инфизкультовский „Физкульт-Коммунар", определенно завоевала свои права и симпатии, как среди физкультурников, так и среди рабочих-зрителей.

Какое же значение имеют стенная и живая газеты в части втягивания физкультурников в культпросветработу клуба?

Клубный стенгаз, путем участия в нем физкультурников, втягивает последних в общеклубные интересы. Ребята, ведя свой отдел, будут сталкиваться с кружковцами не физкультурниками (в особенности, лит. кружка, художественного кружка и т. д.) и постепенно зарождающаяся общность интересов в работе стенгаза повлечет за собой заинтересованность, а с нею и участие в работе этих кружков. Это положение говорит, между прочим, о нецелесообразности организации „своих" физкультурных стенгазов, споры о чем неоднократно мы констатировали в клубной работе.

Правда, при наличии в клубе стенгаза с месячной и более периодичностью (временем между выпусками), указанные выше доводы сводятся почти к нулевым результатам. Точно так же обстоит дело и при невозможности уделения физкультуры необходимого места в стенгазе. В этих случаях можно будет говорить о самостоятельном стенгазе, но только при условии широчайшего привлечения к работе

[1]) А. Лобовский „Стенная газета"—Новая Москва, 1924 г.



Стенная газета (самостоятельная) физкультурников Костромы, не могущая служить примером. Много статей, но ни одна из них не имеет характер агитации за физкультуру. Слишком мало „нашей жизни" и много „юмора", к тому же весьма не интересного. В общем, содержание этого стенгаза лишний раз говорит против „самостоятельности" физкультурного стенгаза.

Первенство Тверской губ. по легкой атлетике. Слева—прыжок в высоту победителя первенства Чернятина (Ржев) 160 см. В середине — забег на 100 м. Справа — Шведе (Осташков) занимает первое место в толкании ядра—19,625 (10,505).

кружковцев-нефизкультурников. Все же желательнее этого не делать, а, либо в первом случае,—добиться оживления общей газеты, либо—во втором—увеличения ее формата за счет физкультурного отдела.

Наоборот, живгаз должен быть безусловно самостоятельным. Диктуется это, во-первых, тем, что „физкультуру нагляднее всего может агитировать только сам участвующий в физкультурной работе, а, во-вторых, тем, что здесь не получится замкнутости от других кружков в виду необходимости драматической, литературной и общественной проработки живгаза, говорящей за безусловную необходимость „смычки" с деятельностью остальных кружков клуба.

На ряду с этой задачей, участие физкультурников в стенгазе и живгазе выдвигает еще два положительных момента. Первое—это поднятие агитационной деятельности за физкультуру и второе—разгрузку физкультурной прессы от мелкого стенгазетного материала и на ряду с этим выработку физкультурников—корреспондентов (физкоров).

Теперь выясним задачи, а, следовательно, и содержание физкультурного отдела в стенгазете.

Содержание физкультурного отдела в стенгазе должно в основном, конечно, быть согласовано с общей „физиономией" стенгаза.

Стенгаз—прежде всего орган данной фабрики или завода и только тогда он будет интересен и успешен, когда будет основываться и вытекать из местной жизни, из фактов, совершившихся на данном предприятии, и изложен кратко и живо. Поэтому, понятно, что и материал, помещаемый в отделе физкультуры, должен быть прежде всего местным.

Именно, краткая статейка, отражающая самое важное в жизни кружка за время между предыдущим выходом стенгаза. Факты из работы данного физкульткружка, отмечающие как положительные, так и отрицательные моменты, где можно путем простых и ясных для всех диаграмм показать рост или убыль физкультурников и в то же время заметкой рассказать, каковы причины изменения количества кружковцев. Продернуть, если это есть, недисциплинированность. Рассказать о приведенном выступлении и пр.

Но особенно важной частью содержания „отдела" является агитация за проведение санитарных и гигиенических навыков, как среди физкультурников, так и всех вообще членов клуба, в их личном домашнем быту.

Основное внимание в этом вопросе должно быть обращено на членов физкульткружка.

„Сплошь и рядом выставленные лучшие мужские пятерки от кружков и союзов являются ярыми курильщиками, на выпивку смотрят, как на что-то необходимое и естественное, равнодушно смотрят на то, как люди сидят в закуренном дымом помещении, здесь же бросают окурки, плюют на пол"... „Лучшие женские пятерки, уходя с соревнований, надевают юбки такой ширины, что их шаг напоминает стреноженную лошадь, носят высокие каблуки, уродующие ногу и походку, пудрят носики, красят губки и тоже изрядно покуривают." [1])

Это лучшие, а сколько худших и таких среди рядовых кружковцев?

Стенгаз должен ответить на этот вопрос и своим живым словом повседневно вести кампанию оздоровления быта; вырабатывать из своих кружковцев подлинных советских физкультурников, понимающих и проводящих в жизнь задачи советской физкультуры.

Эта деятельность стенгаза даст возможность поднятия качественного состава кружка физкультуры при данном клубе, так как товарищеское обсуждение и выявление плохих и хороших сторон жизни содействует внедрению нового быта и искоренению всего плохого из прежнего.

В краткой статье мы не имеем возможности наметить весь путь физкультурного отдела в стенгазе, но, давая основу, мы полагаем, что инициатива и опыт работы физкульткружковцев в данном вопросе пополнят недостающее.

Несколько слов еще о „самостоятельности физкульт-стенгаза". Выше мы указывали на один из мотивов нецелесообразности такой „самостоятельности", здесь же добавим следующее.

Физкультурный кружок не может по вполне понятным причинам иметь живой и интересный материал на весь номер газеты с двухнедельной или даже месячной периодичностью.

В виду этого в газете будут помещать растянутые итоговые статьи, общие рассуждения о физоздоровлении, излишнее, мелочное продергивание „всех и вся" и т. п., или стенгаз принужден будет выходить на чаще, как раз в два месяца. Ясно, что такой стенгаз не даст того, что требуется вообще от стенной газеты.

Некоторые товарищи утверждают, что, дескать, наличие своего стенгаза даст возможность проведения широких кампаний оздоровительно-бытового характера. На это мы ответим, что проведение таких кампаний значительно целесообразнее в общем стенгазе уже даже по одному тому, что им интересуется безусловно большая масса читателей, членов данного клуба, чем узко-специальным физкультурным стенгазом. Нужно только договориться с общей редколлегией о желательности проведения той или иной кампании, а что последняя всегда пойдет в этом навстречу, мы не сомневаемся.

Теперь о физкультурной живой газете. Ниже помещаемая статья „О Физкульт-Коммунаре" указывает общий путь деятельности живой газеты, поэтому мы не будем здесь останавливаться на данном вопросе, а пожелаем только всемерного внедрения в деятельность наших физкульткружков этой интересной и полезной формы агитационной работы по физической культуре.

В заключение считаем необходимым добавить, что в вопросе участия физкультткружка в стенгазе и живгазе большое значение имеет инициатива инструктора и старосты физкультткружка.

Поднятие интереса среди физкультурников и правильное руководство этой деятельностью кружка физкультуры—одна из задач культпросветработы среди физкультурников наших кружков.

[1]) „О наших лучших физкультурниках". Л. Т-ва—„Кр. Спорт" № 44—1925 г.

АН. ТОНОВ

О „ФИЗКУЛЬТ-КОММУНАРЕ“

Год тому назад маленькая группа комсомолок-студенток ГЦИФК, во главе с комсомольцем Яропольком Семеновым, решила создать коллектив для проведения агитации за физкультуру.

Маленькая группка имела большую энергию и скоро выросла в то, что мы знаем теперь под именем живой газеты „Физкульт-Коммунар“.

За год своего существования „Физкульт-Коммунар“ близко познакомился чуть ли со всеми фабриками и заводами Москвы. Выступая в Москве, „Физкульт-Коммунар“ вместе с тем не забывает и провинции и, в перерывах между учебными занятиями (рождественские и пасхальные каникулы), проводит работу среди физкультурников Самары и Харькова, где их работа оставляет зерно, взрастившее затем и там своих „Физкульт-Коммунаров“.

Более ста выступлений в течение года вот итог, говорящий за многое. Масса же благодарных отзывов от рабочих предприятий Москвы, на которых выступал „Физкульт-Коммунар“ и физкультурников Самары и Харькова указывает, что эти выступления не прошли даром.

Большинство репертуара „Физкульт-Коммунара“ было напечатано в изданной „Молодой Гвардией“ книжке „Массовая работа по физкультуре летом“. Помещенный материал настолько заинтересовал места, что мы теперь видим целый ряд организованных живгазов при рабочих клубах, с успехом продвигающих начинания Московского „Физкульт-Коммунара“ в рабочие массы.

Основное ядро живой газеты ГЦИФК „Физкульт-Коммунар“. Перед выступлением.

Каковы же задачи ставит перед собой „Физкульт-Коммунар“ и как он их выполняет?

Дать ответ на эти вопросы не представляет особой трудности. „Физкульт-Коммунар“ с достаточной ясностью и убедительностью выявляет их в выступлениях, поэтому в нашем очерке мы и предоставим ему говорить за себя.

И так, о задачах.

В своем вступительном антрэ „Физкульт-Коммунар“ говорит:

Вслушайся, товарищ, не брюхом, а головой,
В постановку нашей газеты живой.
Об'ясним мы, куда путь рабочей натуре:
К буржуазному спорту или совфизкультуре.

На этом он не останавливается. Кроме агитации за направление „пути рабочей натуры к совфизкультуре“, живгаз задается целью доказать:

Зачем нужна фузкультура рабочей стране
И чем опасны для рабочей массы
Буржуазного спорта гримасы.

и заверяет, что после знакомства с живгазом:

Вам вполне всем будет ясно
Отличье физкультуры красной
От спорта буржуазного.

Так говорит „Физкульт-Коммунар“ перед началом своего действа. Цель, как мы видим, именно та, каковая необходима при проведении физкультурной агитработы.

„Физкульт-Коммунар“ прежде всего агитирует за новый быт, быт физкультурный. Не фразою „100% в физкультткружки“ агитирует он за советскую физкультуру, а живым занимательным языком вскрывает язвы старого быта рабочих зрителей и незаметно для них знакомит с понятиями санитарии и гигиены.

Делается это путем проведения небольшой инсценировки научной статьи „что всего полезней против всех болезней“. Содержание этой инсценировки немудреное, но вполне оправдывает свою цель.

Рабочий сетует на тяжелую жизнь потому, что

Мать с отцом моим больны,
В лихорадке бьются дети
И чахотка у жены...

Он задает вопрос, отчего так случилось, поясняя свое недоумение тем, что

Хоть живем в сыром подвале,
Но окон не открываем,
Негде было простудиться.
Пьем лишь чистую водицу—
Во дворе водопровод, и т. д.

Тут появляется доктор:

Пришел тебе сказать, что ты неправ;
Говорит он, обращаясь к рабочему:
Ты думаешь, что болезни от окон открытых,
Но вовсе не тут собака зарыта...

„Уходи отсюда, нэпманское рыло, о стране Советов думать позабудь“. (Момент из инсценировки живгаза „Физкульт-Коммунар“. „Советская физкультура и буржуазный спорт“).

...„в трамвае ли сев...“ (из инсценировки „Стройте самолеты физкультуры“ живгазеты „Физкульт-Коммунар“)

И начинает об'яснять ему причину заболеваний, демонстрируя тут же представителей наиболее „ходовых" болезней. Перед рабочим зрителем проходит вошь с плакатом „Тиф"; комар—„Малярия"; пыль и табак—„Туберкулез", сырая вода—„Дизентерия, Холера" и пр и рассказывают, как сам же рабочий помогает их работе".

Так например, пыль и табак поют:

Кто дни и ночи курит
Или пристрастен к водке,
От собственной же дури
Он помощь даст чахотке.

Стройка самолета в инсценировке „Стройте самолет физкультуры"

Больной плюет на землю,
А пыль несет заразу,
Мельчайшие микробы,
Невидные для глазу..

Таким путем в немногих словах перед зрителем рисуется картина „причины всех болезней", после чего делается заключение:

Чтоб спастись от всех микробов,
Физкультурой позаймись,
Веди борьбу ты с грязью, вонью
И увидишь: как ладонью
Болезни снимет все с тебя.

Ибо

От всех болезней всего полезней
Солнце, воздух и вода.

Мы намеренно остановились подробно на этой части живгаза и процитировали некоторую часть ее содержания. Сделали мы это потому, что данная частица живгаза наиболее существенна для рабочей аудитории.

Только малый процент рабочих может непосредственно заниматься в физкультурных кружках, но безусловно все могут бороться с пагубными остатками старого быта—антисанитартей и антигигиеной.

Живое слово „Физкульт-Коммунара" призывает к этой борьбе, поясняя:

Чтобы кончить Ленина дело,
К здоровью иди рабочий

Потому, что

Защищать свою страну мы будем дружно,
А для этого сильным быть нужно...

Не менее интересно и живо выявляет „Физкульт-Коммунар" и вторую свою задачу—„опасность для рабочих масс буржуазного спорта гримас", показывая за одно и „отличье физкультуры красной от спорта буржуазного".

Это фельетон, инсценировка „Советская физкультура и буржуазный спорт".

В форме сатиры в ней выводится, что:

Смысл буржуазного спорта:
Побить мировые рекорды
И гордо об этом всем сказать...

В то время, как в совфизкультуре

Цель физических упражнений—
Оздоровление и укрепление организма
Для достижения коммунизма.

Две эти инсценировки можно назвать основным материалом „Физкульт-Коммунара".

Посвящая то и иное выступление очередной кампании, „Физкульт-Коммунар" вводит соответствующую теме „передовицу", в то время как указанные выше инсценировки остаются в репертуаре во все выступления.

Кроме этого, „Физкульт-Коммунар" располагает, сравнительно, значительным количеством „общего" материала. Общий материал, это тот материал, который можно использовать в любом выступлении „Физкульт-Коммунара" независимо от проводимой в том или ином случае кампании. Тут мы видим и „физкультурный марш" (под Маяковского) и „физкультурные проводы" (по Демьяну Бедному) и „сезонные" раешники; целый ряд физкульт-частушек и даже крестьянскую песенку „И-го-го", переделанную на физкультурный лад.

Материал этот представляет не малый интерес, будучи хорошо подобран под общий тон живгаза, но, к сожалению, в ряде мест допущено несколько „передержек".

Так, например, мы видим такого рода определения:

...Помните всегда,
Что у здорового рабочего
Здоровый кулак,
А кто этого не знает,
Тот совдурак.

Или

В спорт-ячейку на заводе
Не идет лишь дура.

А также некоторая несработанность, портящая местами живгаз Например, в женских частушках:

Я нисколько вина не пью
Брошу курево, (?)
Из милого боксом выбью
Всю-то дурь его (!)

И в рассчитанных на деревню инструкторских частушках:

Эй вы, граждане, гражданки,
Брейте косы да усы (?),
Скидывайте юбки, брюки,
Надевайте вы трусы...

Все эти нецелесообразные „передержки" безусловно необходимо выкинуть вон, чтобы не портить общее прекрасное впечатление, остающееся у зрителей после выступления „Физкульт-Коммунара". И тогда участники живгаза, во всех рабочих клубах Советского Союза, смело могут сказать:

За физкультуру и молод и стар,
Не зря перед вами играли и пели мы,
Зря не выступает
„Физкульт-Коммунар".

Первая Всесоюзная научно-методическая конференция, закончившаяся 15 ноября, знаменует новый этап в развитии и углублении исследовательской физической мысли.

(Обзор работы конференции будет дан в след. №).

А. А.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

(14—30 октября).

Основными вопросами текущих дней стояли: реконструкция Высшего Совета Физической Культуры, поездка советских спортсменов за рубеж, подготовка к I Всесоюзной научной конференции, сдвиг физкультработы в вузах и проч., о чем мы и будем говорить в сегодняшнем обзоре.

Реконструкция ВСФК

Состав ВСФК расширен до 36 человек за счет представителей республиканских, областных и губернских СФК. Такое мероприятие влечет за собой необходимость активного участия в деле оздоровления трудящихся всех заинтересованных в этом ведомств. Наблюдавшейся пассивности со стороны последних деятельность расширенного ВСФК положит конец. А вместе с тем, благодаря организации орг. агит. отдела при ВСФК, наладится и плановое проведение задач по физическому оздоровлению Союза.

Персонально новый состав ВСФК представлен в следующем виде: Н. Семашко (председатель), Михайлов (МГСПС), Сенюшкин, Исаев, Иттин (ВЦСПС), Якир. Буденный, Смирнов (Военвед), Ягода (ОГПУ), Каплун (Наркомтруд), Бем (НКпрос), Мухтаров (Наркомздрав), Лебзин (Агитпроп ЦК РКП), Рейснер (КСИ), Пакулин, Егоров (МСФК), Середкин, Рогов, Сорокин (ЦК РЛКСМ), Глебова (Женотдел ЦК РКП).

В связи с расширением состава ВСФК, значительно расширен и состав Научно-Технического Комитета. Утвержденный в заседании ВСФК от 23 октября пленум Научно-Технического Комитета насчитывает 28 представителей. Президиум НТК составлен из 14 человек, в который вошли: Н. Семашко, (председатель НТК), Зикмунд (зампред), Кальпус, проф. Гориневский, Геркан, Иттин, Радин, Трояновская, Ивановский, Смоляров и др.

Поездки наших спортсменов за рубеж и предполагаемые встречи с заграничными спортсменами

В прошлом номере журнала мы указывали на окончательное сформирование футбольных команд для поездки во Францию и Китай. Предполагалось, что эти команды выедут в начале второй половины текущего месяца, но, к сожалению, приходится констатировать, что до настоящего времени братская встреча с зарубежными товарищами спортсменами пока еще не состоялась.

На-днях сборная Москва, в составе коей есть игроки, предполагавшиеся к от'езду за рубеж, выехала в Одессу для встречи с местными командами футболистов. Результаты поездки см. ниже в разделе „Спортивная жизнь").

Если неутешительны вести с поездкой футболистов за рубеж, то мы можем с удовлетворением отметить участие в международных соревнованиях в Латвии наших тяжело-атлетов (Иванов, Спарре и Бухаров) и поездку грузинских спортсменов в Турцию.

Соревнования, устроенные Латвийским рабочим спортивным союзом, состоялись в Риге при участии представителей Латвии, Эстонии, Финляндии, Швеции и СССР. Представители СССР явились победителями, заняв по всем видам проведенных соревнований первые места.

Грузинские спортсмены, в лице аджаристанской команды футболистов и гимнастов, в составе 35 человек, пробыли 6 дней в Трапезунде (Турция). В Трапезунде представителями городского самоуправления, учащимися и спортивными организациями нашим спортсменам была устроен торжественная встреча. В состоявшихся футбольных матчах один раз победил Батум, а другой—Трапезунд. Спортивные организации Трапезунда обменялись с советскими спортсменами подарками и устроили им товарищеские проводы

Принято также одновременно приглашение Латышского рабочего спортсоюза на участие в международных соревнованиях по боксу. но назначенные к поездке боксеры выедут несколько позже, в виду того, что днем соревнований назначено 29 ноября т. г.

Вместе с тем, в связи с кампанией за единство профессионального и спортивного рабочего движения, предполагаются весной 1926 года встречи как в СССР, так и в Англии между советскими и английскими рабочими спортсменами.

Близится к концу

Подготовка к научно-методической конференции по физкультуре

Научно - Техническим Комитетом ВСФК устраиваются регулярно два раза в неделю заседания, на которых рассматриваются тезисы поступающих с мест докладов. Ведется работа по устройству выставки литературы по физкультуре и образцов спортивного инвентаря. Советы физкультуры чрезвычайно заинтересованы предстоящей конференцией и многие из них заранее прислали заявки на командирование своих делегатов Поступают также ходатайства о предоставлении мест сверх разверстки.

Между прочим, делегатам с мест Инфизкультом будет предоставлена возможность подвергнуться бесплатному психо-физическому исследованию. Кроме этого, Инфизкульт организовывает для делегатов ряд научных экскурсий и показательный вечер физкультуры.

Новое в лыжном деле

Не меньший интерес привлекает к себе предполагаемая „форма" в работе письмоносцев (почталионов). Эта реформа выражается в переводе сельских письмоносцев в зимний период на лыжи. В связи с этим, постоянной комиссией по лыжному делу при ВСФК было созвано совещание по вопросу о выработке типа почтовых лыж. Сейчас комиссия заканчивает разработку этого вопроса и в ближайшие дни на окончательное утверждение Наркомпочтеля будут представлены чертежи, образцы лыж и инструкции пользования их письмоносцами.

На ряду с этим, НКПС разрешен другой вопрос, касающийся лыжного спорта. Это—возможность провоза лыж по железным дорогам.

Согласно разосланной НКПС по всем дорогам СССР телеграммы, каждому пассажиру во всех поездах пригородного сообщения разрешается бесплатный провоз, в виде ручной клади, одной пары лыж и палок к ним, при условии, что эти лыжи не превысят длиною 8 футов. Такое постановление имеет большое значение для занимающихся лыжным спортом, так как зачастую из-за невозможности провоза лыж по железной дороге участникам загородных вылазок приходилось тащить на себе лыжи чуть ли не десятками верст, что безусловно влияло на общий ход работы по лыжному спорту.

Интересным фактором протекших дней, показывающим, что физической культурой начинают серьезно интересоваться органы Наркомпроса, является заметный

Сдвиг физкультработы в ВУЗ'ах

При Высшем Совете Физической Культуры начала работать впервые организовавшаяся комиссия по физкультуре в ВУЗ'ах. На очередном заседании Научтехкома ВСФК был уже заслушан доклад этой комиссии. По докладу отмечена необходимость введения организационных вопросов физкультуры в учебные планы, разрешение вопроса о распределении средств, изданий литературы, использования имеющегося инструкторского состава и пр. Факт организации Вузовской комиссии при центральном руководящем физкульторгане и начало ее работы намечает большие возможности в смысле урегулирования ненормальностей, имеющихся среди физкульткружков ВУЗ'ов. Тем паче, что в последние дни ВСФК получено от Главпрофобра извещение, указывающее на то, что курс физического воспитания уже введен в учебные планы всех педагогических высших учебных заведений.

Отметим тут же результаты состоявшегося 20 октября при МГСПС физкультурного совещания представителей ВУЗ'ов, рабфаков и техникумов Москвы. Совещанием утвержден план зимней работы, по которому особо серьезное внимание решено обратить на утренние физкультзанятия студентов. Эту меру предположено проводить пока лишь среди студентов, живущих в общежитиях, где перед началом учебного дня будут устраиваться пятнадцатиминутные уроки физкультуры (преимущественно на свежем воздухе), состоящие из коррегирующих упражнений.

Спортивная жизнь

за эти две недели дала несколько интересных моментов.

По футболу: „Сборная Москва" провела в Одессе два матча. В первый день игры со второй сборной Одессы Москва явилась победителем с результатом 4:1. Зато второй матч уже с первой сборной Одессы, который должен был явиться как бы реваншем за понесенное москвичами поражение весной текущего года, закончился снова победой Одессы с „сухим" счетом 3:0. Этой вторичной победой одесситы с очевидностью доказали, что они стоят на одном из первых мест в СССР. Основные достоинства команды Одессы — умелая тактика защиты и исключительно напористое нападение, насчитывающее в своих рядах выдающиеся индивидуальные силы, в роде Штрауба, бесспорного кандидата в сборную Союза. В Москве можно только отметить курьезную встречу „сборной Москвы" со „сборной" металлистов Харькова, игравшей вместо афишированной МСФК „сильнейшей команды" Харькова. Как и следовало ожидать, обманутые зрители возмущались, а „сборная Москва" скромно вбила 7 „сухих" мячей в ворота харьковских металлистов. Заметим, что подобные приемы „изыскания средств" за последнее время стали довольно часто практиковаться в физкультпрактике нашего Союза, о чем не мешало бы серьезно призадуматься руководителям СФК.

В Ленинграде в эти дни закончился продолжавшийся несколько месяцев розыгрыш осеннего первенства по футболу; на первое место вышли:

По баскетболу можно отметить только состоявшийся в Баку 16 октября розыгрыш первенства Закавказья. В розыгрыше должны были принять участие сборные команды АССР, ССРГ и ССР Армении, но, в виду неприбытия команды Армении, первенство разыгралось между командами ССР Азербейджана и ССР Грузии. Результаты розыгрыша: женские команды—в ничью 15:15; мужские—18:12 в пользу Азербейджана.

По легкой атлетике: В Смоленске проведены губернские соревнования, давшие замечательные результаты, пожалуй, даже лучшие из всех губернских, кроме московских. Особенно бросаются в глаза результаты в беге на короткие и средние дистанции у мужчин и женщин, во многих случаях превышающие всесоюзные достижения. Так, например, Черков из Ярцева выиграл бег на 100 мтр. в 11,0 сек., а в забеге даже показал 10,8 сек.; 200 мтр. в 23,5 и 400 мтр. в 53,5. Никанорова (Смоленск (прошла 60 мтр. в 8,0 и 100 в 13,1 сек. Фрель (Смоленск) 1000 мтр. в 3:31,0. Также великолепные достижения вышли в метаниях. Прыжки значительно слабее. Показанные результаты наводят на мысль о встрече смолян с москвичами с тем, чтобы первые на лучше оборудованной площадке и в более благоприятных условиях смогли еще раз подтвердить свои достижения.

Затем, проведен розыгрыш коллективного первенства Владикавказа на 1925 г. В программе соревнований были: 100 мтр. для мужчин и 60 мтр. для женщин, прыжок в длину с/р. и толкание ядра. Из четырех мужских и четырех женских коллективов (55 участников) на первое место вышел желдорклуб. Из отдельных результатов заслуживают (для физкультурников, занимающихся первый сезон) внимания: 100 мтр.—12 сек. (Сорокин—желдор.) и недурный женский прыжок в длину—3,91 (Антонович—желдор.).

Приведем еще окончательные результаты 30-километрового пробега Слуцк—Ленинград. Первое место присуждено „выборжцам" (33 очка); второе—Центральному клубу Ленигр. района (46 очк.) и третье — Московской команде „Красная Пресня" (61 очк.). В виду того, что приз „Красной Газеты" выигрывается „выборжцами" уже подряд третий раз, он передан им в полную собственность.

Теперь остановимся на вопросах

О подготовке профсоюзов к зиме и некоторых итогах в работе Советов ФК

Основной интерес, конечно, представляет мероприятие московского и ленинградского Совпрофов. МГСПС почти всю зимнюю работу переносит на воздух. Закупается, а частично уже и закуплен зимний спортинвентарь. Губотделами в большинстве будут организованы катки и для общего пользования устраивается две большие горы для катания на салазках. За отсутствием помещений часть физкультукружков будет сокращена, а вместе с этим сократится соответственно и инструкторский аппарат. Большое внимание предположено обратить на массовую физкультработу среди членов профсоюзов. Организуются массовые лыжные вылазки и экскурсии, а также вечера физкультуры по клубам, в основу коих положено: „нет зрителей, все участники". Для руководства работой при БФК МГСПС созданы секции по отдельным видам физкультуры и учебно методическая комиссия, которые уже приступили к подготовительной работе.

Секция физкультуры ЛГСПС тоже уже выработала зимний план работы, в основу коего кладется приблизительно почти тоже, что и московскими профсоюзами с дополнением широкого развития буерного спорта и развертывания массового обучения плаванию в имеющихся бассейнах.

Места в лице ГСПС принимаются за подготовительную работу к зиме не так энергично, как Москва и Ленинград, но все же заметен и там некоторый сдвиг в сторону закрепления профсоюзной физкультработы.

В заключение несколько об итогах по СФК.

Итоговые сведения с мест приносят нам различные вести. Так, на Урале подведенные итоги говорят о солидном росте количества занимающихся физкультурой. С 50—60 тыс. в начале текущего года количество физкультурников к настоящему времени возросло до 90 тыс. человек. Вместе с ростом количества занимающихся физкультурой увеличиваются и материальные возможности; на 1925-26 бюджетный год получено значительное увеличение сметных средств на физкультуру.

Значительно хуже итоги Оренбургского ГСФК. Там пока еще на всю губернию насчитывается 25 физкультячеек с 1574 членами, из коих в самом гор. Оренбурге 21 ячейка с 1157 физкультурниками; остальными же четырьмя сотнями физкультурников ограничивается охват уездов. Что итоги по Оренбургу не утешительны, можно судить по одному тому, что по губернии одного комсомольского молодняка насчитывается около 10 тыс. человек.

Еще хуже обстоят физкультурные дела в Скопинском УСФК Рязанской губернии. При населении в 250 000 человек физкультурников насчитывается всего на всего 430 человек, т.-е. 0,1 процента. Качественный состав и этих 430 физкультурников тоже не радует; среди физкультурников членов партии 0 процентов, членов профсоюзов тоже 0 процентов и комсомольцев всего лишь 2 процента. А между тем, за отчетный период на физкультработу истрачено около 2000 рублей. В чем дело, сейчас сказать трудно; думаем, что к очередным нашим обзорам мы все же сможем ответить на этот вопрос.

Последняя, не менее печальная весть, которой мы и закончим наш обзор, это—сообщение о том, что медицинским осмотром физкультурников в Красноярском округе установлен почти поголовный порок сердца у занимающихся физкультурой. Для ликвидации такого „итога" летней работы ОкрСФК начата кампания по оздоровлению спортивных организаций.

Групповые прыжки в воду

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЯПОНИИ

(Статья написана русскими велосипедистами Князевым, Фрейдбергом и Плещ, совершающими кругосветное путешествие)

Япония—страна безусловно интересная в отношении физической культуры. То, что у нас для наших руководителей представляется чем-то далеким, а для многих и неясным, здесь совершенно обычное явление.

Здесь нет разговоров о безнравственности выставления голых тел, нет потому, что обнаженное тело пользуется такими же правами гражданства, как у нас открытое лицо и руки. Здесь правильное понимание смысла одежды—не покрывание своей стыдливости, а защита от жары или холода. Детей, подростков, стариков, мужчин и женщин, всех можно видеть на улице с короткими повязками вокруг бедер, загорелыми и обнаженными Даже больше, в Японии бани общие, и никто не находит ничего предосудительного, когда видит девушек и юношей, моющихся рядом вместе со всеми другими. Интересно, что в деревнях эта простота взглядов даже значительно больше, чем в городах. В городах влияние европейской цивилизации сказывается сильнее.

Это — одно. Другое, в чем Япония наверное ушла далеко от многих народов, это уход за чистотой тела. Почти в каждом доме есть ванна, постоянно нагревающаяся, в которой можно мыть не только лицо и руки, но также и все тело. Во время нашего пути, каждый раз, когда мы где-нибудь останавливались, то сейчас же получали приглашение итти мыться. Горячая вода для мытья всегда была готова.

Далеко ушла от нас Япония и в отношении взглядов на физическое развитие. Во всех школах устроены великолепные площадки для игр и упражнений с длинными рядами шведских стенок и бумов. Дети идут на гимнастику точно так же, как и на другие уроки, и конечно никогда не бывает случаев, когда ребенок заявляет, что гимнастикой заниматься он не хочет. Все прекрасно знают, что для того, чтобы можно было заниматься другими предметами, нужно заниматься гимнастикой, т.-е. быть здоровым. Воспитываясь на море и находясь все время в такой хорошей, действительно физкультурной обстановке, дети японцев с 7—8 лет поступают в школу. Для нее всегда отведено самое лучшее и красивое место; школьное помещение отвечает всем правилам гигиены: в нем светло, чисто и просторно. При каждой школе непременно имеется площадка для занятий физкультурой под открытым небом. Размеры площадок обычно могут удовлетворить на занятиях до 50 детей (минимум). В низших школах преподается гимнастика по шведской системе 3 раза в неделю. Преподаватели общих предметов выделяют из своей среды товарища, хорошо сведущего в этой области, который и ведет преподавание (сами преподаватели все без исключения проходили специальные курсы гимнастики в колледжах или педагогических техникумах). Во время школьных занятий часто бывает жарко, вследствие чего некоторые из учеников становятся невнимательными, с этим явлением учителя борятся применением „встрясок"; т.-е. учитель, видя что его ученики засыпают, прерывает урок и предлагает им порезвиться 5—10 минут, а если море недалеко, то быстро выкупаться. Метод вполне разумный и действительный. Через 5 минут дети—снова свежи и внимательны.

Что касается средних школ, то тут спорт вытесняет гимнастику, если не совсем, то наполовину, одни только регулярные занятия гимнастикой не могут удовлетворить детей в возрасте от 13—14 лет, и они еще занимаются спортом. Здесь практикуется безбол, волейбол, баскетбол, несколько меньше футбол и затем плавание. Легкая атлетика в план занятий не входит. Ею занимаются только любители.

Все эти виды спорта развиты и среди общей массы японцев. Почти везде можно видеть тренирующихся спортсменов, юных и взрослых. Легкоатлеты тренируются в беге на средние и длинные дистанции просто на улицах. Если выйти вечером на улицу, всегда можно увидеть бегущих спортсменов с фонарями в руках. Такие в Японии порядки: все, что движется с наступлением темноты быстрее человеческого шага, должно иметь фонарь. Ну вот, ребята и бегают, помахивая легкими бумажными фонарями.

Японцы очень любят различные состязания, и особенно состязания по борьбе. Борьба у них имеет совершенно

Физкультура в Японии. Слева игра в баскетбол и волейбол на уроках физкультуры в университете, справа—обучение приемам Джиу-джитсу.

Физическая культура в Японии

Слева—группа девушек-пловчих. Справа—старт старых японцев, не прекращающих заниматься физической культурой для поддержания здоровья

своеобразный характер. Я не говорю о джиу-джитсу, распространенной сравнительно мало, а говорю о борьбе, которая имеет чисто народный характер. Никаких точных узаконений и правил на этих состязаниях не существует, и их по своему характеру пожалуй можно сравнить с нашими кулачными боями, но только без особых грубостей. Заключается борьба вот в чем: из окопанного круга диаметром 5–6 метров нужно вытолкнуть противника или же бросить его на землю. Оставшегося в кругу может вызвать каждый желающий бороться и, при этом, по нескольку раз — только тогда, когда судья признает, наконец, кого-нибудь победителем и наградит его каким-нибудь призом, вроде полотенца, носков и т. п., состязание кончается. Эти состязания бывают два раза в год, в январе и в мае, в амфитеатре Кокунекане (местечко Ригоку); такие состязания устраиваются в общенародном масштабе. Начинаются они так же, как и наши кулачные бои, подростками, потом юношами, и наконец на круг выбираются и взрослые борцы. Происходят состязания при громадном количестве публики. Интересно отметить, что судьями на этих состязаниях бывают часто мальчики 12—13 лет.

Другим видом спорта, который по своему развитию может быть назван национальным, является плавание. Неумеющих плавать в Японии нет. Нам пришлось присутствовать на одном небольшом состязании; мы были поражены изумительной техникой и стилями в плавании—быстротой и четкостью движений, а также и количеством участников. Мне кажется, ни на одном большом состязании у нас не бывает столько народу. Здесь же были разыграны первенства только одной школы!

Из спортивных игр больше всего развиты безбол и футбол. Есть площадки и для баскетбола и волейбола, но сравнительно с другими видами спорта эти игры развиты слабее. По силе же и технике игры в безбол японцы несомненно являются международными игроками. Большинство спортивных клубов сосредоточено при студенческих организациях, так что в летнее время их работа сильно распыляется, но зато с наступлением занятий действительно принимает массовый характер. Конечно, имеются и такие организации, где правительство старается использовать молодежь в своих целях: устраиваются такие общества, где обучают стрельбе, военному строю и т. д. Существуют союзы христианской молодежи, туда идут неохотно. Довольно сильно развиты скаутские организации, существующие и по деревням, и по городам. Развитие их объяснить можно тем, что в Японии очень много хороших руководителей скаутизма. В Токио существует педагогический Институт—представляющий собой специальное учебное заведение физкультуры, ежегодно выпускающее опытных и знающих свое дело преподавателей.

Имеется и высшая военная спортивная школа, но она дает только военных инструкторов. Велосипедный спорт как таковой в Японии не имеет особого распространения, но зато велосипед получил громадное утилитарное применение. Мне кажется, что в Японии нет дома, нет такого уголка, где не было бы велосипеда. Для каких только целей ни служит велосипед! В больших предприятиях на нем ездят посыльные со всякими поручениями, имеются машины у почтальонов и во всех мастерских. На велосипеде продавцы развозят товары, фрукты, завтраки, обеды и вообще все, что только можно на нем везти. Наконец, велосипед является совершенно необходимой частью крестьянского хозяйства. В дороге нам часто приходилось встречать японцев, везущих на тележках, прикрепленных к велосипеду, чуть ли не целые возы рису. Интересно отметить так же и то, что японцам как будто бы совсем не надо и учиться ездить на велосипедах. Совсем маленькие ребятишки, которые, конечно, и на седло-то залезть не могут, и те, просунув одну ногу в раму и едва доставая до руля, с таким искусством лавируют по улице, что нам остается только смотреть да удивляться. Рули у велосипедов устраиваются высокие, а таких, при которых приходится изгибать спину в три погибели, здесь почти нет, и встречаются они только у гоночных машин.

В общем, мы убедились наглядно, что физическая культура в Японии стоит действительно на высокой ступени развития. Нужно надеяться, что с установлением дружественных взаимоотношений с этой интересной и своеобразной страной, наши спортсмены поближе познакомятся с японскими, и дружеские спортивные встречи с ними послужат более тесному сближению этих народов.

БИБЛИОГРАФИЯ

Г. А. Дюпперон. „Теория физической культуры". Изд. „Время". Л. 1925 г. Том I, стр. 143, цена 90 к. Том II, стр. 228, цена 1 р. 35 к. Том III, стр. 62, цена 40 к.

Труд имеет целью, как видно из предисловия автора, удовлетворить любознательность молодых физкультурников, „особенно провинциальных" в вопросах, касающихся сущности физической культуры, т.-е. сообщить им основные данные о влиянии физических упражнений на организм, о разных системах и их взаимоотношениях, о применении тех или иных упражнений.

Попытка, заслуживающая всяческого поощрения, жаль лишь то, что уже со второй страницы предисловия автор, повидимому, забыл о той аудитории, для которой был задуман труд вначале; ничем другим нельзя об'яснить весьма часто приводимые ссылки на иностранную литературу, порою даже редкую.

Таким образом, книга сразу берет курс на незначительную группу имеющих сравнительно высокое общее образование физкультурников и инструкторов этого дела. Подобный вывод можно сделать также и потому, что общая линия идеологического построения труда несомненно у ж е, чем его заголовок; об этом говорит и сам автор, предупреждающий на стр. 9, что тема умышленно с'ужена до вопросов, связанных с осуществлением физической культуры во время специальных часов, посвященных физическим упражнениям. Но и пользование физическими упражнениями автор рассматривает с заметным уклоном в сторону спортивного их применения, а не жизненно трудового. Тем не менее, книга в целом представляет, при настоящем положении нашей специальной литературы, бо́льшую ценность, как труд, впервые пытающийся систематизировать разнообразный материал и поставить важнейшие вопросы, интересующие практиков физической культуры будь они квалифицированные спортсмены или инструктора.

В первой части—„Основные понятия" автор, на ряду с рядом весьма оригинальных и четких определений содержания наиболее ходячих терминов; физическая культура, теория ее, физическое образование, воспитание, физическое упражнение и т д., дает и научное освещение биологической сущности физических упражнений. Одним из недостатков избранного автором решения последней задачи является совершенно незначительное уделение внимания материальным основам человеческой машины—клеткам и тканям и их функциям; уделив этому достаточное внимание, автор бы сильно облегчил широкому читателю усвоение биологических основ человеческого организма и более ясное понимание физиологической сущности движения и упражнения двигательного аппарата.

В анатомо-физиологическом очерке недостаточно выпукло подчеркнута у автора и взаимная связь (солидарность) всех органических функций, что еще сильнее изобразило-бы картину той роли, которую выполняет двигательный аппарат человека в деле поддержания в состоянии равновесия его организма в целом и те возможности, которые тут открываются, при рациональном использовании физупражнений.

Проявление сотрудничества всех частей тела и повышение его физическими упражнениями автор разбирает лишь в части мышечного аппарата, (стр 88).

При описании влияния физических упражнений на отдельные органические процессы (кровообращение, дыхание и т. д) автор делает выводы почти исключительно для спортсменов; не оспаривая важности повышения уровня теоретических знаний наших активных физкультурников, все же приходится пожалеть, что параллельно не даются жизненно-трудовые выводы и примеры, могущие подвести сознание физкультурника-спортсмена к чисто бытовой ценности физических упражнений; мы прекрасно знаем, что подавляющее большинство молодежи активно занимающейся физическими упражнениями, мало или совсем не знакомо и не учитывает био-социального значения физических упражнений интересуясь лишь их эмоциональной стороной.

Ориентировка на спортсмена несомненна и в отделе „Усталость и противодействие усталости", написанном доступно, интересно и достаточно полно.

Нельзя, однако, согласиться с решительным заявлением автора, что „в тех движениях которые делаются нами не по ходу жизни, а для физического совершенствования. следует избегать автоматизации движений, так как автоматические движения перестают быть полезными для развития".

Как когда. Нельзя этого устанавливать безотносительно времени и места. Разве, например, для человека, утомленного напряженной мозговой работой, спокойная, следовательно, автоматически выполняемая ходьба на свежем воздухе не явится полезным с точки зрения поддержания здоровья средством, и как правильно отмечает в другом месте сам автор, разве целесообразно рекомендовать в целях оздоровления после тяжелой, утомительной работы, безразлично физической или умственной, специальные движения, „в которых участвует воля и напрягаются нервы".

Первая часть труда читается очень легко и способна дать много полезного и квалифицированному работнику физкультуры, тем более, что автором всюду делаются многочисленные ссылки на различные, весьма ценные источники по отдельным специальным вопросам.

Вторая часть „теория" трактует о „систематике". В первом отделе автор дает „определения" таких вещей как: систематика, физиологическая классификация физических упражнений. гимнастика, спорт. Определения, данные автором, оригинальны и своеобразны и если не претендуют на бесспорность, то во всяком случае вызывают у серьезного читателя желание обдумать и разобраться в выдвигаемых положениях, давая ряд интересных отправных предпосылок.

Дальше автор весьма живо, заметно стараясь быть по возможности об'ективным, разбирает: шведскую, немецкую (турнен), сокольскую, гимнастические системы, гимнастику Лесгафта, системы комнатной гимнастики, ритмо-пластические системы, ручной труд, различные виды спорта, подвижные игры и, наконец, переходит к эклектическим системам физического развития.

Тут автор—обосновывает сущность эклектического построения систем физического развития, разбирает различные течения в построении этих систем—уклоны—гимнастический, спортивный.

Для вдумчивого работника вся вторая часть труда представляет также большой интерес, так как позволяет ознакомиться с различными подходами в построении существующих систем физического развития. Следует отметить, что автор подходит к критике кажущихся ему ошибочными положений смело и непринужденно; пусть его положения не всегда об'ективны и безошибочны, основная их ценность в том, что они вызывают критическую мысль и у читателя, а у нас, надо сознаться, здоровая критическая мысль в научных вопросах физической культуры еще очень и очень пассивна.

Наконец, третья часть—практическое применение физических упражнений дает основные положения методического и педагогического подхода к рациональному использованию физ-упражнений в каждом конкретном случае.

Суммируя об'ективно общее впечатление от труда Г. А. Дюпперона, приходишь к заключению, что выход его в свет следует несомненно приветствовать, как первую смелую попытку опытного практика, понятным языком и в легко усвоиваемой форме дать важнейшие положения теории физических упражнений, пробудив у активных физкультработников живую мысль и сознание необходимости теоретического совершенствования в столь интересной области науки о совершенствовании физической природы человека. Досадным минусом является бьющая в глаза „аполитичность", внеклассовость подхода автора к ряду вопросов, требующих социально-экономического классового обоснования (критики систем и др).

С внешней стороны книга издана удовлетворительно. *Б. Кальпус*

Водяной мотоцикл, изобретенный американцем Ч. Эриксон. Мотоцикл состоит из двух колес с лопатками, приводимыми в движение маленьким двухцилиндровым мотором, помещающимся под сиденьем. По желанию колеса могут быть раздвинуты. Каждое колесо снабжено тормазом и может двигаться независимо от другого. Каретка мотоцикла сделана непроницаемой для воды. Покрышки из целлулоида защищают едущего от брызг.

ОФФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

ПРИКАЗ
ПО РАБОЧЕ-КРЕСТЬЯНСКОМУ КРАСНОМУ ФЛОТУ

В Москве, 7 октября 1925 года, № 306

Мною получено из Высшего Совета Физической Культуры при Всероссийском Центральном Исполнительном Комитете Советов нижеследующее письмо:

Начальнику морских сил С. С. С. Р.

Высший Совет Физической Культуры с большим удовлетворением отмечает крупное усиление работы по физической культуре в Красном флоте за текущий год, ряд организационных и спортивных успехов, достигнутых в этой области молодыми организациями физкультуры Красного флота, и ту наладившуюся деловую связь морского командования и органов, ведущих работу по физкультуре в РККФ, с Высшим и местными Советами Физической Культуры.

В частности ВСФК с благодарностью отмечает помощь морского командования и РВС морских сил Балтфлота в проведении гребно-парусных соревнований на первенство СССР в августе с. г.

ВСФК особенно приветствует оживление работы по водному спорту во флотах, имеющему для военно-морской жизни, несомненно, особо важное значение.

Полученный ВСФК отчет Строевого Управления РККФ принят с большим удовлетворением и уверенностью, что обоюдный обмен изданиями и материалами по физической культуре будет продолжаться так же успешно, как он начался в текущем году.

ВСФК просит передать всем краснофлотцам поздравление с достигнутыми успехами, сердечное пожелание дальнейшего расширения и углубления работы по физической культуре и выражает уверенность, что в тесном содружестве гражданских и военно-морских организаций физкультуры легче и скорее будет достигнута общая цель—повышение уровня обороноспособности СССР.

П. п: *Председатель ВСФК (Н. СЕМАШКО).*
Секретарь ВСФК (СЕРЕДКИН).

С особенным удовольствием передавая приветствие нашего Высшего Союзного Органа Физкультуры всем спортсменам-краснофлотцам, своими усилиями и любовью к физической культуре заслужившими столь лестную оценку достижений Красного флота в области физической подготовки, со своей стороны выражаю уверенность, что и в дальнейшем каждый краснофлотец и командир вложит в работу по физической подготовке личного состава РККФ всю свою энергию, настойчивость и любовь к физической культуре. дабы поставить эту отрасль боевой подготовки флота на достойную Рабоче-Крестьянского Красного Флота высоту.

П. п *Начальник и коммиссар морских сил РККФ (ЗОФ).*

(По строевому управлению штаба РККФ).

Верно: *инспектор по физической подготовке Штаба РККФ (Н. АПОСТОЛИ).*

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.
Главлит № 46046. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф“, Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего Совета Физической культуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Антонов, А. И. О чем и как писать по физкультуре. Ц. 50 к.

Бирзин, Г. К., д-р и Гориневская, В. В., д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Васильев, Н., Гостев, М. и Немухин, А. Руководство по лыжному спорту. С рис. в тексте. Одобр. Тех. Ком. ВСФК. Ц. 1 р. 10 к.

Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта". Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физич. Культуры». Двухнедельный журнал. Последний № 20. 50 к.

„Известия Физич. Культуры". Комплект журнала за 1924 г. Цена 10 р. 50 к.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Иттин, А. и Сенюшкина, А. Вопросы физкультуры в профсоюзах и комсомоле. Ц. 75 к.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт". Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт". Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Кулжинский, И. П. Педагогика и физкультура. Цена 30 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Меримский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армии. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система"). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт". Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 4. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Прохоров, М. и Рябинин, Н. Руководство по управлению буером. С рис. Ц. 20 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Техком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Семашко Н. А. Пути советской физкультуры. С портр. автора. Ц. 75 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник научных трудов и статей по вопросам физической культуры. С рис. сб. I Цена 70 коп; сб. II—ц. 1 р.; сб. III—ц. 75 к.; сб. IV—Ц. 70 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. (Печатается).

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предисл. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура зимой. Сборн. статей под ред. Кальпуса, Б. А. и д-ра Жемчужникова, А. А. Ц. 45 коп.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. С рис. и чертеж. Ц. 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.
2. Плакат „Спасание утопающих" Ц. 25 к.
3. Табл. по анатомии в красках, на 4-х листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

Единый всесоюзный значок физкультуры

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал, и надписью „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39 41.

ИСТИНА ТА ЖЕ:
ВСЕ ДЛЯ СПОРТА
ВЫСШЕГО СОРТА
В
Мострикотаже

СИЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ
ПО СЛАБЫМ ЦЕНАМ:
СПОРТИВНЫЕ:
ФУФАЙКИ,
ТРУСИКИ, МАЙКИ,
ТРИКОТАЖНОЕ БЕЛЬЕ

ПРАВЛЕНИЕ ТРЕСТА: МОСКВА, ИЛЬИНКА, СТАРОПАНСКИЙ ПЕР. 3
МАГАЗИНЫ:
№№ 1 и 2 СРЕТЕНКА 24
СМОЛЕНСКИЙ РЫНОК
№ 3 ТВЕРСКАЯ 66
ТЕЛЕФОН: 2-90-18
№ 4 Б. СЕРПУХОВКА
№ 5 СУВОРОВСКАЯ 34
№ 6 ПЕТРОВКА 16

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1925
№ 22
НОЯБРЬ

ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Полное руководство к изучению шахматной игры. Одобр. Всесоюзной шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 2 р. 50 к.

Левманы, Б. и С. Шашечная задача. 75 избранных задач с раз'яснениями. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секцией ВСФК. Цена 60 коп.

Платов, В. Н. 150 избран. соврем. шахм. этюдов. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 1 р. 75 к.

Тартаковер, С. Г. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Пер. под ред. В. И. Ненарокова. Предисл. Н. Григорьева. Одобр. Всесоюзн. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 90 к.

Капабланка, А. Р. Моя шахматная карьера. Пер. с англ. В. П. Нейштадта. Ц. 1 р. 50 к.

Календарь шахматиста на 1926 г. Цена 1 р. 25 к.

Фарни, Г. Концы игр в шахматах. Под ред. В. И. Ненарокова (печатается).

ИМЕЮТСЯ НА СКЛАДЕ:

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. Цена 1 р.

Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 3 р. 50 к.

Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. С 52 диагр. Одобр. Всесоюзн. Шахм.-Шаш. Секц. ВСФК. Ц. 85 к.

КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

(Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.)

Высылает по шахматам любую книгу по первому требованию.

МАГАЗИН

„ПИОНЕР“

Изд. ЦК РЛКСМ „Молодая Гвардия“

Москва, Тверская, 37.

К ЗИМНЕМУ СПОРТ-СЕЗОНУ В ОГРОМНОМ ВЫБОРЕ

Лыжи финляндские и русские

Коньки заграничные всех систем

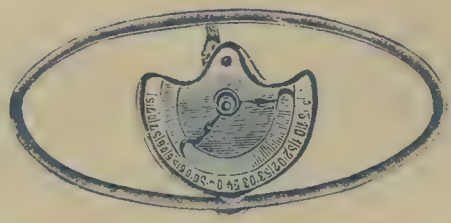
Шерстяной трикотаж высшего качества английской шерсти.

Свитеры, шарфы, шлемы, шапки, рейтузы

Цены доступны всем

Комсомольцам, пионерам скидка

193



Акц. О-во „МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ“

МОСКВА, Петровка, 15. Тел. 1-65-71.

НА СКЛАДЕ ИМЕЮТСЯ ВСЕГДА ЛУЧШИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРИБОРЫ:

Ростомеры эмальированные, складные	45 р.	Циркули для головы	35 р.
Динамометры Колена	30 р.	Циркули для груди	18 р.
Спирометры Гутчинсона медные, с блоками, с четкими серебряными шкалами, снабженные пиеймомонометрами	50 р.	Циркули Вебера, лучшей работы	20 р.
Становые динамометры лучш. конструкции	125 р.	Рулетки карманные в 2 метра, с металлической лентой	7 р.
Аппараты Riva-Rocci немецкой конструкции	50 р.	Весы Фербенкс для взвешивания людей	250 р.
Аппараты Riva-Rocci французской конструкции	60 р.	Спирометры Фебуса	12 р.
Сфигмомонометры воздушн., действующие без ртути, чрезвычайно точные	75 р.	Фонендоскопы	5 р.
		Стетоскопы шт. от 60 к. до	5 р.
		Сантиметры обыкновенные „ „	50 к.
		и т. д.	

Высылка по первому требованию при переводе задатка в размере 25%

430

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 ноября 1925 г. № 22

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	3 »

Среди текста—по соглашению.

Государственный Музей Физической Культуры

Н. СЕМАШКО

ИТОГИ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Трудно охватить сразу все то значение, которое имеет недавно закончившаяся Первая всесоюзная научно-методическая конференция. Несомненно, что ее влияние на нашу дальнейшую работу будет сказываться еще долгое время.

Наши предположения о необходимости такой конференции целиком оправдались. Массовое развитие физической культуры требовало и расширения научно-методического руководства, которое в значительной мере отставало. В центре и на местах велась значительная работа в этой области, но все же она была недостаточно развернута, планирована и об'единена. Работы Всесоюзной научно-методической конференции дадут нам возможность выравняться и на этом чрезвычайно важном участке работы.

Конференция была созвана своевременно и вызвала к себе очень большой интерес: на нее с'ехались со всех концов нашего Союза видные теоретики и практики физической культуры. Подытожив работу центра и мест, конференция завершила подготовительный этап в научно-методической работе, разрешив многие неясные или спорные вопросы, наметив разрешение других и поставив новые проблемы.

Конференция рассмотрела ряд важнейших вопросов по всем отраслям научной и методической работы. Длинный перечень программных докладов конференции свидетельствует, что все вопросы, выдвинутые жизнью, были более или менее проработаны.

Конференция знаменует начало нового этапа в развитии и углублении научной мысли и усиление темпа ее поступательного движения.

Особо необходимо отметить внимательную и серьезную проработку конференцией тезисов о системе советской физической культуры, которые точно и определенно формулируют наш подход к физическому оздоровлению и должны быть положены в основу всей дальнейшей работы. Не только физические упражнения, но гигиена труда и быта и использование естественных сил природы для оздоровления являются основами советской физкультуры.

Конференция еще раз подтвердила, что изучение влияния физических упражнений на организм должно проводиться с полным учетом обстановки и что без врачебного контроля нет советской физкультуры. При выборе физических упражнений необходимо учитывать как биологические особенности организма, так и социально экономические условия жизни и труда.

Конференция обсудила также чрезвычайно важный вопрос о борьбе с профвредностями методами физкультуры и наметила меры для его углубления и проработки на местах, что позволит делать выводы уже на большом материале экспериментального характера.

С большим вниманием конференция заслушала доклады по половому вопросу в связи с физической культурой. Интересно отметить, что фактические данные, собранные докладчиками, вполне подтвердили наши неоднократные указания на то, что физическая культура является вернейшим средством для разрешения многих больных сторон полового вопроса.

Весьма важный вопрос о дыхании и, в частности, о дыхательной гимнастике с'ездом был рассмотрен лишь в общих чертах и в виду его сложности поставлен программным для следующей научной конференции.

В области методической работы исключительное значение имели вопросы проведения физической культуры в школах, начиная с высшей школы и кончая школой 1 ступени. Были рассмотрены конкретные планы и программы работы, при чем имевшиеся некоторые разногласия с Государственным ученым советом по вопросу о роли и месте

аналитических упражнений (гимнастики) в школах 1 ступени были подробно разобраны в секции и в специальной комиссии, в результате чего было достигнуто полное единодушие.

Конференция не только дала возможность широким кругам научных работников ознакомиться с различными взглядами и оттенками научной мысли, но в значительной мере согласовала и об'единила их. Выработанные конференцией постановления и резолюции были приняты с редким единодушием (единогласно).

Кроме того, конференция, установив крепкие, дружеские связи между отдельными научными центрами и работниками, позволила НТК ВСФК об'единить наиболее видные силы Союза для общей работы, пригласив их в качестве научных сотрудников.

Тов. Н. А. Семашко в лаборатории экспериментальной психологии и психотехники Госуд. Центр. Института Физической Культуры, после испытания новых приборов, полученных из-за границы. Слева от Н. А. Семашко — ректор ГЦИФК т. А. А. Зикмунд, справа — проф. В. В. Гориневский.

В заключение, необходимо отметить, что конференция еще раз подчеркнула ту разницу в постановке научных вопросов, которая существует между Советской республикой и буржуазными странами. Лишь только в Советской республике научные проблемы и, в частности задачи оздоровления трудящихся, ставятся и разрешаются во всей широте, а не в виде половинчатых реформ, как за границей. Лишь только в Советской республике разрешением этой великой задачи занимаются не отдельные лица или организации, а все государство.

Наш общественный подход ко всей работе говорит, что научная деятельность не должна замыкаться в своих кабинетах и лабораториях. Теория должна немедленно претворяться в жизнь и делаться достижением трудящихся.

Поэтому мы должны популяризировать решения конференции и, основываясь на них, развернуть кампанию по борьбе с физкультурной неграмотностью среди широких масс. Этим мы поднимаем общий уровень нашей физкультурной массы и создадим благоприятные условия для углубления и расцвета нашей советской физкультуры на строго научных основах.

ПРИВЕТСТВИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

ПРИВЕТСТВИЕ КОНФЕРЕНЦИИ ЦК РКП (б)

«Научные работники по физкультуре шлют свой пламенный привет вождю трудящихся масс Советского Союза — Российской Коммунистической Партии в лице ее Центрального Комитета. Конференция подчеркивает исключительное значение выявленного отношения ЦК РКП (б) к физической культуре и твердо уверена, что под общим мудрым руководством Ленинской партии новая область культурного строительства сумеет стать действительно мощным фактором закрепления завоеваний великого Октября».

РЕВВОЕНСОВЕТУ СССР.

„Скорбя о тяжелой утрате руководителя Красной армии, тов. Михаила Васильевича Фрунзе, одного из активнейших руководителей физической культуры в Красной армии, конференция понимает всю важность проводимой сейчас работы по практическому осуществлению задачи слияния обороны с производительным трудом и уверена, что советская физическая культура, строящаяся согласно линии, данной ЦК РКП (б), явится могучим подспорьем при решении этой задачи.

Конференция уверена в том, что проделанная ею научная работа поможет ближайшей практической работе по всестороннему использованию физической культуры для целей обороны.

Каждое научное и практическое достижение, каждый вновь специально подготовленный врач, педагог, методист и организатор физкультуры, каждый новый кружок физкультуры, поднимая нашу культуру, одновременно укрепляет и нашу Красную армию и Красный флот, а каждый выходящий из рядов Красной армии должен явиться инструктором по ликвидации физкультурной неграмотности в деревне.

Да здравствует Красная армия—вооруженный трудовой народ, стоящий на страже интересов пролетариев всего мира“!

Д-р И. КАЛЛИСТОВ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СПОРТИВНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ

В спорте, также как и в обыденной жизни у человека, бывают различные повреждения, как-то: ссадины, порезы, ушибы, растяжения и вывихи.

Разумное, осмысленное отношение к своему телу в случае таких повреждений играет огромную роль в деле более скорого и лучшего выздоровления. Каждый физкульт-

Рис. 1. Схема сустава

турник должен ясно сознать, что такое в организме человека произошло, чтобы, с одной стороны, не создавать излишних страхов, а с другой, чтобы легкомысленное и невнимательное поведение пострадавшего не сделало из пустякового - серьезного повреждения.

В настоящей статье мы разберем, в чем состоят и чем сопровождаются следующие повреждения: ушибы, растяжения и вывихи, и каково должно быть отношение к ним пострадавшего.

К виде предпосылки к детальному разбору повреждений, об'ясним сначала основные научные понятия и термины, нужные нам для настоящей темы.

Кровоизлияние. В каждой ткани нашего тела (кожа, подкожный слой, клетчатка, связки, надкостница, мышцы и т. д.) проложено большее или меньшее количество тончайших кровеносных сосудов. Поэтому при повреждениях этих тканей страдают, рвутся и раздробляются проходящие в них кровеносные сосуды; кровь из них выливается в окружающее поврежденное место ткани (в подкожную клетчатку или под надкостницу) или, если повреждение близко к суставу, в полость этого сустава. Как следствие кровоизлияния появляются синяки.

Через несколько дней кровоизлияние рассасывается и синяки проходят.

Воспаление Всякая живая ткань человеческого тела реагирует на повреждение легким или сильным воспалением. Воспаление характеризуется тем, что к поврежденному месту притекает большее количество крови и кровеносные сосуды здесь расширяются; избыток крови выявляется в появлении краснoты на коже в области поврежденного места. Но избыток крови, в виде кровяной плазмы, выходит из кровеносных сосудов и распределяется в межклеточных пространствах поврежденного места, давая на этом участке припухание и небольшой ограниченный отек. Поврежденная ткань как-бы набухает; делается напряженной и от этого напряжения чувствительные нервы на данном участке сдавливаются, вызывая острую или тупую, ноющую боль. Вследствие обилия крови в области повреждения, этот участок будет более теплым по сравнению с остальной кожей тела. Воспаление это—защитная реакция организма, стремление скорее восстановить поврежденные ткани, и человеку надо только помочь своему организму в этом процессе самоисцеления. Надо заметить, что покой для поврежденного участка тела является в первое время самым главным и лучшим способом лечения, значительно укорачивающим период заживления.

Рубцовая ткань. Если нарушается целость ткани (кожа, мышца, сухожилия и связки), то снова эти ткани уже не восстанавливаются, а полученный дефект замещается более грубой рубцовой тканью. Каждый знает, что, например, на месте пореза кожи образуется рубец, который очень долгое время заметен и отличается по внешнему виду от неповрежденной кожи. Такая рубцовая ткань на месте разрывов вначале очень нежна и хрупка и требует от пострадавшего очень бережного и внимательного отношения, чтобы по незнанию или по халатности не вызвать повреждения молодого рубца, который только со временем окрепнет и станет более прочным.

Ушиб. При ушибе мягкие ткани сильно придавливаются к подлежащим костям и немного разминаются. Происходит небольшое кровоизлияние (синяк) с сопутствующими легкими воспалительными явлениями (жар в месте ушиба, припухлость, краснота и боль). В таких случаях все-таки лучше дать покой ушибленному месту и положить холод в виде пузыря со льдом или, в крайнем случае, мокрую тряпку, смоченную в холодной воде (хотя вообще лучше избегать смачивания кожи). Если кровоизлияние большое, то следует наложить тугую давящую повязку, чтобы прекратить возможность дальнейшего кровоизлияния, и дать возвышенное положение конечности (если ушиблена нога). Если на поверхности кожи в месте ушиба имеется ссадина, то надо омыть кожу быстро испаряющимися жидкостями (бензин, спирт, эфир), во избежание заражения забинтовать пораженное место чистым бинтом. Это самые необходимые и простые требования.

При ушибе в области сустава (частый ушиб коленного сустава при барьерном беге), область сустава припухает и движение в нем делается болезненным (обычно не сразу, а через некоторое время). Воспалительная жидкость собирается тогда не только в тканях, но и в полости сустава.

Лечение: не дожидаясь пока наступит большая болезненность и припуханье, дать покой конечности и положить ее по возможности выше. Наложить тугую давящую повязку на сустав и, если возможно, положить пузырь со льдом. Через 3–5 дней, когда воспалительные явления стихнут, можно осторожно начинать легкий массаж, небольшое движение и горячие ванны.

Растяжение. В суставах имеется стяг двух костей, которые притягиваются и удерживаются друг около друга суставной капсулой, которая как муфта окружает свободные концы костей (См. рисунок 1). Кроме этой сумки у сустава есть еще ряд прочных и эластичных связок, которые делают сустав еще более прочным и ограничивают размах движений в суставе. Есть и такие связки, через которые, как через блок, перекидываются сухожилья мышц (смотри рис. 2, 3, 4).

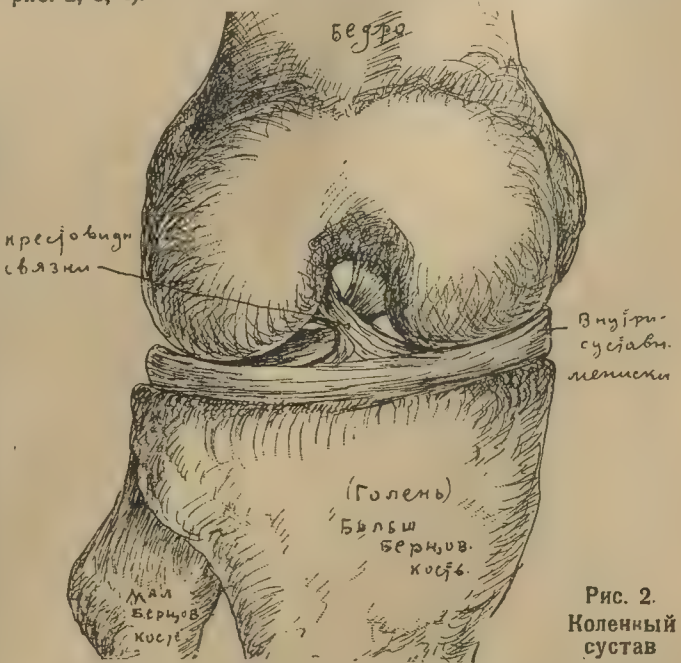


Рис. 2. Коленный сустав

Если в суставе произведено движенье выше пределов, свойственных этому суставу (чрезмерное сгибание и разгибание) или движенье, к которым сустав неприспособлен, например, боковой поворот в боковом голеностопном суставе (подвертывание ноги) или вращательные движения в

коленном суставе, тогда произойдет растяженье и частичный разрыв связочного аппарата. Произойдет, что мы уже говорили—кровоизлиянье (синяки) и воспалительные явления. Боль, очень резкая сейчас же после растяженья, через несколько минут стихнет, а когда появится припухлость, то

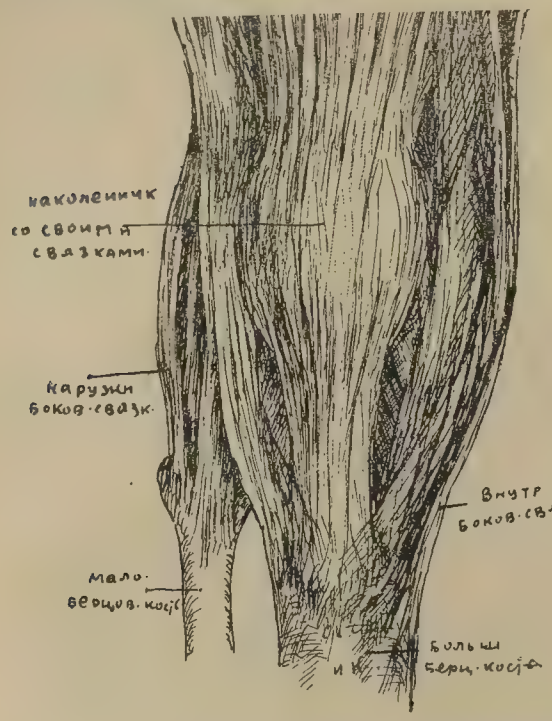


Рис. 3. Сухожилия и мышцы, под которыми расположен коленный сустав.

является тупая, ноющая боль. Здесь, вследствие нарушения целости некоторых тканей, отношение пострадавшего к поврежденью должно быть более осмотрительным. Предписывается абсолютный покой для поврежденной конечности, (а то сгоряча, когда резкая боль миновала, пострадавший, бравируя или не понимая сущности дела, способен вновь много двигаться и тем еще более усиливать и затягивать болезненный процесс). Тугое бинтование поврежденного сустава; возвышенное положение конечности; через 4—5 дней горячие ванны, легкий массаж и небольшие свободные движения в суставе. Самое главное—это дать зажить, как следует зарубцеваться разорванным связкам. Если слишком рано и энергично пользоваться больной конечностью, то слабые и податливые молодые рубцы на связках вновь и гораздо легче могут подвергнуться вторичному растяженью. Срок такого умеренного и осторожного пользованья конечностью для разных случаев различный (от 2 и до 6 недель); во всяком случае, чем этот срок больше, тем заживленье будет надежнее.

Если в коленном суставе растяженье осложняется смещением и вывихом внутрисуставных „менисков" (смотри рис. 3), то болезненные явления бывают сильнее и дольше, срок осторожного пользования конечностью, естественно, удлиняется, но и здесь, при внимательном и разумном отношении к себе пострадавшего, наступает прочное восстановление сустава. Кроме тугого бинтования, горячих ванн и массажа, часто не лишним бывает рекомендовать леченье тепло-воздушными ваннами и „синим светом".

Растяжения и разрывы сухожилий мышц. В те же моменты, как и растяженья связок и в сумке сустава могут произойти растяженья и частичные разрывы мышечных сухожилий, которые уже проспособились к определенному положенью и движенью в суставе. Могут разрываться при резком напряжении отдельные волоконца мышечного брюшка, но чаще эти волоконца у места перехода в сухожилье. Разорванное мышечное волокно, вновь, как мы уже сказали, не восстанавливается, а заменяется рубцовой тканью; от этого мышца теряет свою эластичность. Отношенье пострадавшего к поврежденью и леченье такое же, как и в случае растяжений связок сустава.

Вывих. Вывихом называется такое повреждение, при котором суставная поверхность одной кости через разрыв капсулы сустава соскальзывает с суставной поверхности другой кости. Наиболее часты вывихи плечевого, локтевого и пальцевых суставов. Вывихи коленного сустава наблюдаются чрезвычайно редко. Совершенно неотложным делом при вывихе является его вправление, которое должно производиться врачом или по крайней мере опытным медицинским работником. После вправления вывиха остается разорванная щель в капсуле сустава, а в остальном—картина такая же, как и при растяжении сустава. После вправленья вывиха накладывается повязка, удерживающая кости в правильном положении по отношению друг к другу.

В дальнейшем, когда припухлость опала, резкие болевые ощущения исчезли и воспалительные явления значительно уменьшились, надо начинать сначала легкий, а затем более энергичный массаж поврежденной конечности и легкие свободные движения, чтобы не получилось ограничения подвижности сустава, постепенно увеличивая размах движений, но не давая сильного напряжения.

Если слишком рано начинать резкие движения, то кости могут снова сместиться, так как разорванная капсула сустава еще не зажила и не окрепла. Если вывих повторился несколько раз подряд, то можно говорить о привычном вывихе, где достаточно легкого толчка, чтобы снова произошло смещение костей; в таких суставах разорванная капсула имеет слабую наклонность к заживлению и нужна бывает уже хирургическая операция, чтобы снова сделать капсулу целой и уменьшить ее „расхлябанность".

Мы не описывали каких-либо сложных повреждений, где нужно уже больничное лечение и специальный уход за потерпевшими, тем более, что такие случаи на спортивной площадке чрезвычайно редки.

В заключение мы еще раз повторяем, что физкультурник должен иметь достаточно сознательности, чтобы даже при незначительном повреждении оценить правильно свое состояние и отнестись внимательно к своему телу. Как было уже упомянуто, во всех описанных повреждениях хладнокровие и выдержка для лучшего излечения играют огромную роль. Время—самый лучший лекарь в этих слу-

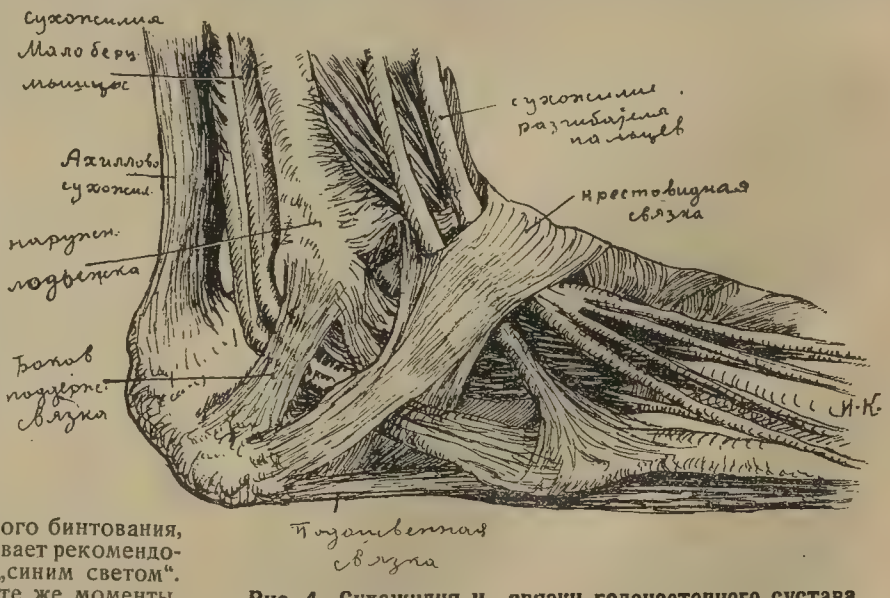


Рис. 4. Сухожилия и связки голеностопного сустава.

чаях. Не нужно спешить и бравировать своим здоровьем, тогда эти повреждения не дадут опасных повторений и не скажутся на спортивных достижениях физкультурника.

Вас. ИВАНОВ

ДЖИУ-ДЖИТСУ

Джиу-джитсу принято в настоящий момент оценивать лишь как искусство самозащиты, что сильно суживает границы ее применения и распространения. На самом деле, в Японии, Америке и Англии уже давно прошло то время, когда джиу-джитсу рассматривалась исключительно с этой точки зрения. Исправленная и разработанная за последнее время целым рядом преподавателей, школ, врачей и ученых, д-д. прежде всего стала спортом, позволяя осуществлять

Положение внизу не безнадежное. Рисунок показывает прием скидыванья с себя нападающего сверху.

не только разучивание приемов, но и вольный бой. Но этого мало: д-д. дает нам новую систему физического воспитания, совершенно своеобразную, оригинальную, глубоко продуманную, построенную на тысячелетнем опыте, словом, удивительно удачную систему воспитания. Она не ограничивается укреплением мышечно-связочного аппарата, сердца и легких, а воспитывает, кроме того, нервную систему и характер.

Понимание д-д исключительно как искусства самозащиты об'ясняется: 1) тем, что эта ее цель особенно поражает каждого с ней знакомящегося гениальностью своего разрешения, 2) тем, что исторически д-д. развилась именно из искусства самозащиты.

Инстинкт жажды жизни и страх потерять ее, с одной стороны, а с другой опыт жизни, показавший, что часто более слабый преодолевает в борьбе более сильного,— побудили к наблюдению, изучению, а затем и созданию ряда приемов, которыми легче победить более сильного, а иногда и вооруженного противника. Преимущество подобных приемов перед оружием всегда и всеми признавалось, так как оружие обычно отсутствует в нужный момент, его не всегда можно приобрести и не всегда удобно пускать в ход. Поэтому искусство самозащиты, в той или иной форме имеющееся у всех народов, останавливается главным образом на приемах, не требующих никакого оружия. Также ясно, что подобное искусство развивается наиболее сильно в классах военных. В Японии подобный класс (каста) носил название самураев. Д-р Бэльц, много работавший по д-д в Японии, рассказывает, что легенда, созданная американцами о весьма древнем происхождении д-д, не имеет никакого основания; всего три-четыре столетия тому назад один китаец показал двум самураям приемы борьбы, давно существовавшей в Китае. Дальнейшей разработкой д-д уже обязана японцам. Насколько здесь было оригинального творчества, насколько компиляторского таланта, трудно сказать. Установлено, что сходные с д-д приемы мы имеем в немецких изданиях средних веков. Некоторые из них, например подножки, даже более полны и интересны. Точно также французское искусство самозащиты нашло среди работников по д-д ярых сторонников, прочно усвоивших приемы Находят, что здесь не обошлось дело и без изучения греко-римской и вольно-американской борьбы. Как бы то ни было, д д ничуть не теряет в своей поразительной мощности, простоте, потеряв свою национальность. Заслуга японцев велика, если велико их национальное творчество, но она не менее велика, если их творчество интернационально. если, стремясь к цели, они пользуются опытом всех народов и всех веков и собирают материал во всех странах всего мира.

Во всяком случае, д-д в том виде, как мы ее сейчас изучаем, пришла к нам из Японии и в Европе была неизвестна, когда достигла уже широкого распространения у себя на родине. Запад узнал о ее существовании лишь по опыту любивших поскандалить и применить бокс английских матросов.

Маленькие „желтолицые черти" неизменно одерживали победы при встрече с колоссами-противниками.

Отсюда много разногласий и споров было о преимуществах того или иного вида бокса с джиу-джитсу. В настоящий момент эти разногласия разрешены и всеми признаются, что каждый вид самозащиты имеет свою максимальную ценность на определенном расстоянии и теряет при изменении его. Наибольшая дистанция требует применения оружия в виде револьвера, несколько ближе револьвер уступает палке; еще ближе французский бокс, наконец, английский бокс, и, наконец, положение тело к телу—требует знания д-д. Преимущества д-д лишь в том, что момент „тела к телу" почти неизбежен при всякой схватке и в том, что она дает ряд приемов на земле.

Прием заднего рычага по иллюстрации средневекового немецкого издания.

Однако, потребность искусства самозащиты, так быстро изживаемая на определенных уровнях культуры и при определенных жизненных условиях с установкой обеспеченности от нападений, начинает падать. И мы видим, что с уничтожением кастового деления в Японии и с введением западных порядков на улицах, интерес к д-д заметно ослабевает, так что она сохраняется только в полицейских школах. Лишь в конце прошлого столетия ряд ученых и врачей, заинтересовавшись ею, начинают пропагандировать д-д, как вид спорта для студентов, а затем и для армии. Тотсукума и позже Джигоро Кало много потрудились над разработкой ее и распространением.

В результате их работ и теперь мы имеем в д-д не столько искусство самозащиты, сколько ценный способ воспитания со спортивной методикой. Особенно Джигоро Кало стремится упрочить в д-д моральную подкладку. Даже название само было изменено из жиу житсу, что значит магия мышечного преодоления, в джиу-джутсу, что говорит о морально-волевом воспитании.

Тренировка паденья на спину: пользование для смягчения ударом ладони и лямкой (правая рука) для страховки от ушиба.

Джиу-джитсу, как система физического воспитания, имеет довольно серьезный пропедевтический (подготовительный) курс гимнастических упражнений, основанных на принципе сопротивления; упражнений в падении, вставании, быстроте и пр. Далее уделяется много внимания тренировке сердца и легких, проводимой по совершенно особому методу. Наконец, идут тренировка нервной системы и

закалка характера — выработка мягкости, деликатности и хладнокровия. Постепенное методическое воздействие на болевые точки в виде ударов, грифов, давлений, выкручиваний приучают к перенесению боли без озлобления и тем тренируют высшие задерживающие центры. Требование японцев при этом — не только сохранять спокойствие, но и спокойную сдержанную улыбку, еще более ускоряет

Прием заднего рычага, употребляемый для отведения сопротивляющегося.

и углубляет значение подобных упражнений для тренировки хладнокровия и характера. Постоянное исполнение приемов, грозящих вывихом, переломом и т. п. тренируют самообладание, волю, деликатность и уничтожают также качества, как грубость, гнев, несдержанность и пр.

Самые приемы самозащиты и спортивной борьбы в процессе их изучения заставляют проникнуться уважением к знанию и искусству и создают отрицательное отношение к грубой мышечной силе. Не только слабый мужчина, но даже женщина и ребенок могут успешно защищаться, зная приемы д-д, против незнающих их и без риска выступать в вольном бое против джициста. Насколько д-д, может стать общепринятым спортом, показывает то, что на Западе и в Америке много школ для девочек приняло д-д. как систему физического воспитания. Но, что надо считать не менее важным, чем все перечисленное нами, это то, что д-д самым решительным образом восстает против традиционного уклада жизни и требует реформы жизни, т.-е. того, что теперь мы называем „24 часами физической культуры".

Преподаватель д-д советует не только пополнить тренировку соответствующим укладом жизни, но настоятельно

Прием удерживания. Пример, когда женщина легко справляется с более сильным мужчиной.

убеждает начать тренировку с гигиенических мероприятий. Эти гигиенические мероприятия мыслятся в д-д не как случайный или идеальный элемент, обычно в практике жизни не достигаемый, а как необходимое условие достичь нужной работоспособности—напрягаемости и выносливости мышечной и нерной системы, а также как условие спокойствия характера, без наличия которого ни один японец не будет проводить обучения искусству джиу-джитсу.

К началу зимнего сезона в Ленинграде

Неожиданно наступившая в текущем сезоне в Ленинграде зима дала несколько забавных спортивных штрихов. Футболисты, несколько затянувшие свой сезон, доигрывают свою последнюю календарную игру в тот же день, когда лыжники делают первые вылазки по первопутку, а хоккеисты, вооружившись коньками и клюшками, забегали по ледяной поверхности.

Вверху слева — лыжники гребного клуба „Спартак" совершают свою первую вылазку 9 ноября. Справа — футбольный матч 8 ноября между командами Центрального и Выборжского районов по глубокому снегу, закончившийся в пользу последних. Внизу—гурьба ребятишек обновляют путь.

К. Ждановский.

П. ГАЕВСКИЙ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТАКТИКИ ХОККЕЙНОЙ ИГРЫ

1. Центру-полузащиты [1]) необходимо нападать (отнимать мяч) на каждого из центровой тройки нападения противника и делать это как можно быстрее, чтобы не дать противнику „опомниться", не пятиться назад или стоять на месте, боясь дать себя обвести. Быстрое нападение ставит противника в необходимость поспешно-бестолково передать мяч и дает возможность своим — легче его переловить.

В крайнем случае, ц.-полузащиты можно нападать и на крайнего нападающего, но это рекомендуется делать лишь в опасные моменты, или же тогда, когда есть твердая уверенность в успешном отнятии мяча.

Каждый игрок должен помнить, что всякое нарушение правильного расположения игроков на поле только вредит успеху и потому такие перемещения следует допускать лишь в крайне необходимых случаях.

Ц.-полузащиты, отдав мяч своему нападающему, необходимо следовать за нападением (главным образом за игроками центровой тройки), ведущим мяч, на расстоянии 4—8 мтр., чтобы легче подхватить потерянный или отбитый мяч.

2. В это время передний защитник должен его (центра-полузащиты) замещать и стараться сдерживать игроков противника, также и „делая офсайды". Но прежде, чем делать опасные офсайды, необходимо убедиться, что судья умеет замечать и старается видеть их.

3. Нужно всегда помнить, что как бы силен и искусен игрок ни был, никогда не следует вести мяч одному, а непременно играть командно. При искусной игре гораздо успешнее можно проводить мяч командно. Если игрок потерял мяч лишь потому, что вел самостоятельную игру, он должен твердо помнить, что он сделал непоправимую ошибку и что этой ошибки ему не исправить.

4. Однако, никогда не следует передавать мяч, если его можно некоторое расстояние вести, иначе это будет ошибка, почти равносильная предыдущей. Оттяжка игроков „на себя" облегчает возможность своему партнеру успешнее получить мяч.

5. Каждый игрок должен твердо помнить, что совершенно одинаково важно, как отнять мяч у противника, так и передать его своему партнеру. Отнявший мяч игрок должен знать, что, отняв мяч, он лишь наполовину выполнил то, что от него требуется и что он сделает самую непростительную ошибку, если не сумеет „умно" передать мяч своему только потому, что не сосредоточит на этом всего своего внимания. (Исключаются случаи, когда защитнику в самые опасные моменты некогда думать о толковой передаче, а нужно, не теряя ни мгновения, ударить по мячу, чтобы избежать удара противника в свои ворота).

6. Как следствие из предыдущего положения вытекает то, что не только передающий должен стараться передать удачно мяч, но и сосед (или отдаленный свой игрок) должен помогать передающему, напрягая все свое внимание на то, чтобы расположиться так, чтобы ему можно было передать мяч.

7. Как общее правило следует распределять игроков по выносливости (не по искусству игры) так:

1) Центр-полузащиты.
2—3) Крайние полузащитники.
4) Передний защитник.
5) Задний защитник при более сильном противнике. (При слабом противнике задний защитник должен занять 10-е место).
6—7) Средние нападения (принимая во внимание, что им приходится уходить в защиту).
8) Центр-нападения.
9—10) Крайние нападения.
11 Вратарь.

8. Как общее правило, лучше вести игру по краям. Крайнему и полулевому (или полуправому) легче проводить мяч, чем центру с ним. Обычно в игре чаще всех нападающих бывает свободен (нет близко противника) один из крайних, которому и надлежит в этот момент направлять мяч.

9. Нападающие крайние и центровой, чтобы не ослаблять нападения, не должны уходить в защиту, а должны держаться на местах наивозможно ближе к неприятельским воротам, при этом весьма внимательно следя за тем, чтобы не оказаться в положении „вне игры".

10. Полулевому и полуправому нападающим уходить в защиту можно и даже нужно, когда команды по силам приблизительно равны, или когда противник сильнее и когда выигрышное положение (противнику забито на один или на два „гола" больше).

В особенности необходимо полулевому и полуправому нападающим уходить в защиту, когда защита сильно утомлена. Однако, выражение „ходить в защиту" вовсе не следует понимать так, чтобы окончательно отмежеваться от нападения и всецело находиться на стороне защиты. Уйдя в защиту и захватив мяч, нужно таковой, если есть возможность, немедленно передать одному из неушедших в защиту нападающих, а самому как можно скорее „выравнять положение" (подоспеть подойти к нормальной линии нападающих), чтобы не ослаблять нападения. Нападающий не понимает игры, если вблизи его (2—3 мтр.) противник берет мяч и он этому не препятствует. Лучше уклониться от своего нормального расположения на 2 шага и отвоевать мяч, чем ждать чего-то и смотреть, как перед его носом противник перехватывает мяч.

[1]) Исходя из тех соображений, что центр-полузащиты является игроком, связывающим при коллективной игре всю команду в одно целое, автор статьи начинает свои указания именно этому игроку. Прим. редакции.

К открытию зимнего сезона в Москве

В Москве зиме, не в пример Ленинграду, приходится выдерживать серьезную борьбу с мокропогодицей, чередующейся с морозными днями. На фотографии изображены моменты товарищеских хоккейных встреч команд кружка ВСФК, пробующих играть по вновь утвержденным (измененным и дополненным) правилам ВСФК, см. № 48 газеты „Красный спорт".

11. Крайние нападающие должны вести „пассовку“ главным образом с полулевым и правым нападающим. Если же нет возможности „дать инсайду“ (закрыт игроком противной команды), следует подавать мяч сильно к центру немного вперед.

Особенно сильно нужно подавать в центр, если крайний нападения передает мяч неподалеку от короткой стороны поля противника (с угла) и если у него нет определенной комбинации с инсайдом (например, подача мяча сравнительно тихо немного назад, под удар инсайду). Обычно (при отсутствии комбинации) при подаче нападающим мяча с края к центру, защита противника находится в более благоприятных условиях в смысле перехвата мяча. Сильная же подача уравновешивает шансы.

12. При защите ворот при корнере (ударе с угла), как общее правило защищающимся следует располагаться так: защитники у краев ворот, центр-полузащиты и центр-нападения с той стороны, с которой бьют мяч. Крайний нападения на 4 мтр. от бьющего с угла и должен стараться перехватить мяч. Остальные—симметрично тому, как они нормально расположены во время игры на поле. При начале удара защитники быстро закрывают углы, ставя лезвие коньков перпендикулярно направлению движения мяча в ворота. Центровая тройка нападения и центр-полузащиты самым стремительным образом (нужно специально тренироваться во взятии старта) должны бежать на бьющего и закрывать ворота своим корпусом (быть между бьющим и воротами). Можно рекомендовать в момент удара по мячу мгновенно повернуться в полоборота к бьющему, чтобы поставить лезвие коньков перпендикулярно к движению мяча и чтобы закрыть большее пространство, одну ногу установить немного впереди другой. Остальные могут проделывать то же самое (закрывать корпусом ворота), однако их главная задача—стараться парализовать противников, расположенных неподалеку от ворот, не дать им ударить по мячу.

13. Следует специально тренироваться в искусстве „бить корнер“. При искусном ударе и неумелой защите большая половина мячей проходит в ворота.

14. Как общее правило следует знать, что, чем быстрее ведется командой игра, тем больший успех выиграть, тем легче нападающим выбрать удобный момент для загона мяча в ворота противника.

Поэтому всякая беспричинная медлительность продвижения мяча не рекомендуется. Но надо также, как неоспоримое правило, помнить, что насколько игра должна быть быстрой, настолько и точной. Быстрота игры не должна итти за счет точности, а должна гармонировать с нею.

15. Никогда в игре не следует думать, что сосед хуже меня сыграет и поэтому больше играть самому. Больше доверяйте соседу и он сам сумеет определить ваше превосходство, если таковое есть и, будьте уверены, что в нужный момент он отдаст вам предпочтение и сам предоставит вам возможность использовать ваше преимущество. Никогда не требуйте, тем более в форме категорического приказания, чтобы сосед обязательно вел игру преимущественно с вами. Делайте это путем самого вежливого убеждения.

16. Всегда заранее нужно рассчитывать свои силы для игры. В особенности это нужно иметь в виду полузащите. Игрок полузащиты имеет основание полагать, что он всю игру не проведет с наивысшим напряжением (в особенности против более сильной команды), что почти всегда имеет место в первой трети сезона, а для некоторых игроков и до конца сезона, и потому он тем экономичнее должен расходовать свои силы, и никогда не бежать за мячом, если он видит, что мяч возьмет раньше его партнер по команде Полузащите рекомендуется начать тренироваться на выносливость значительно ранее начала соревнований.

17 Лучше иметь хоккейные палки (клюшки) у нападающих короче, а у защищающих—длиннее. Каждый должен подобрать себе палку „по руке“, как по весу, так и по длине На выбор палки следует уделить больше внимания, чем это в большинстве принято. Нужно помнить, что с лучшим инструментом и достижения больше.

18. Непременно нужно научиться (специально, основательно тренироваться) метко, сильно и „без стыка“ бить. При значительно слабейшей игре все же выигрывает та команда, игроки которой умеют „бить“ и весьма часто издалека вбивают мячи.

Для более сильного удара рекомендуется нападающим игрокам палки обвернуть в резину Палка с резиной сильнее отдает мяч. Зато ею труднее ловить мячи, так как сильно идущий мяч от нее отскакивает и весьма часто попадает противнику.

Научившись хорошо бить, рекомендуется этим преимуществом пользоваться полностью и не стараться всегда доводить мяч до самых ворот.

19. Красоваться в игре не следует. С одной стороны это вредит игре, так как раздваивает внимание (наибольший успех в любого рода работе может быть получен, если на эту работу направлено все внимание), с другой—желание красоваться указывает на ложное направление развития своих нравственных качеств, с чем следует бороться.

20. Не следует теряться во время игры, падать духом при перевесе противника. Нужно всегда помнить, что игра в хоккей есть полезное и приятное занятие. Если проигравший расстраивает себе нервы, лучше ему совсем не выступать на соревнованиях. Правильно оценивающий смысл соревнования извлекает от участия в последнем только пользу, независимо от его результата.

21. Игра, как всякое сражение, должна вестись с применением тактических приемов, разных комбинаций, твердо разученных (нужно быстро определять слабые места противника и туда направлять игру, или туда, где противник отсутствует и проч. и проч.). Нужно помнить, что разных комбинаций может быть весьма много, для этого следует только постараться их найти.

22. Распоряжения капитана во время соревнования должны выполняться безоговорочно и без всякого замедления. Нужно помнить, что обязанность капитана выборная и что в капитаны избирается игрок, умеющий лучше командовать. Нужно знать, что малейший подрыв авторитета капитана влияет отрицательно на силу всей команды.

23. Старайтесь замечать свои ошибки. Выиграли ли вы или проиграли, после каждой игры анализируйте ее и твердо и честно старайтесь найти свои ошибки и употребите все усилия к тому, чтобы от них как можно скорее избавиться. Не следует забывать одну неопровержимую истину, приложимую ко всем случаям жизни: „все можно делать лучше, чем ты это делаешь сейчас“.

24. Никогда не следует играть так, чтобы вредить здоровью противника. Если какой-либо игрок заведет разговор о том, что можно выиграть матч, если подбить (вывести из соревнования) такого-то игрока противной команды, немедленно предложить ему покинуть не только команду, в которой он играет, но и тот кружок, в котором он состоит и который он этим позорит. Таких суб'ектов следует изгонять отовсюду и всячески их избегать.

Первые вылазки лыжников в Москве.

Л. ГЕРКАН

МЕДИЦИНБОЛ[1])

Непосредственного отношения к медицине этот мяч не имеет, но назван он американцами так за те свойства, которые приписываются мячу, как одному из излюбленнейших средств физической культуры. Конечно, благотворный результат зависит не столько от устройства мяча, сколько от тех упражнений, которые выполняются при его помощи. Но в то же время не подлежит сомнению, что полезность упражнения в значительной степени зависит от правильного устройства мяча.

Медицинбол должен иметь достаточный об'ем, иначе его неудобно будет захватывать, бросать и ловить. При небольшом об'еме захват двумя руками может привести к сужению грудной клетки. Вот почему нормальным считается об'ем в 33—35 см.

Не безразличен и вес мяча. Слишком легкий мяч не развивал бы достаточной инерции и не заставлял бы в достаточной мере напрягаться мускулатуру, а слишком тяжелый мяч вызвал бы преждевременное утомление и развил бы тяжелую, медленно работающую мускулатуру. Вот почему нормальным весом мяча считают 3 кгр.

Для женщин и детей вес и об'ем мяча необходимо, конечно, соответственно уменьшить.

Об'ем мяча зависит в значительной степени от его „начинки". Лучшей начинкой считается козулья шерсть. Удобнее всего работать кожаным мячом, однако пригодны также мячи, сшитые из парусины или брезента. Последние, по сравнению с кожаным мячом, скорее теряют круглую форму, да и прикосновение руки к шершавой поверхности материи не очень-то приятно. Впрочем, и кожаный мяч может вскоре потерять форму и сделаться шершавым — если пользоваться им в качестве сидения и упражняться на песчаной или даже каменистой площадке. При бережливом же отношении медицинбол может прослужить очень долгое время.

Если медицинбола нет в продаже, то его можно сделать самому. Он, правда не будет строго отвечать всем требованиям, но для выполнения большинства упражнений он все же будет пригоден. Для изготовления медицинбола своими средствами берут старую покрышку от баскетбольного или футбольного мяча и заполняют ее такой начинкой, чтобы получился соответствующий вес. Наиболее пригодной для этой цели оказывается пакля, в которую заворачиваются еще для тяжести камни с гладкой поверхностью. Заполнив до требуемого веса покрышку, ее зашнуровывают и самодельный медицинбол готов. По сравнению с покупным он имеет то преимущество, что вес его может быть по желанию увеличен или уменьшен. Таким образом упражнения могут быть строго дозированы.

Что касается самих упражнений, то таковые давно уже применялись в американском „physical culture" (индивидуальная культура тела). Характерной особенностью этих упражнений является применение мяча в качестве отягощения а не для бросания и ловли.

В дальнейшем полезными свойствами медицинбола заинтересовались боксеры, которые стали применять в своей тренировке перебрасывание мяча коротким толчком и ловлю его с небольшого расстояния для развития глазомера, быстроты движений, силы толчка и устойчивости.

Вместе с американскими боксерами и тренерами эта гимнастика с медицинболом перешла в Англию. К тому времени был придуман ряд интересных игр с тяжелым мячом а это в свою очередь вызвало необходимость изучения бросков на более значительное расстояние. В 1916 г. с этим снарядом, случайно, в концентрационном лагере Донингтон-Хол познакомился привезенный в качестве военнопленного из немецкой африканской колонии Сев. Камеруна в Англию капитан Зурен, придумавший в дальнейшем свою собственную систему [2]). После бегства Зурена в Европу и странствований его до 1919 г. по югу России и Турции, гимнастика с медицинболами получила более подробную разработку в военной школе в Вюнсдорфе близ Берлина (Германия).

Поездка автора настоящей статьи в 1922 г. в Германию и посещение им Вюнсдорфской школы дали возможность применить в том же году упражнения с медицинболом у нас в России. Полезность этих упражнений вполне подтвердилась и можно лишь пожелать, чтобы у нас медицинбол получил более широкое распространение. Для этого необходимо массовое удешевленное изготовление снаряда и популяризация методов работы с медицинболом. О первой из названных задач

[1]) Упражнения с медицинболом проводятся не только летом на площадках, но и с большим успехом могут применяться в зимнее время в закрытых помещениях, требуя довольно небольшого помещения.

[2]) См. мою статью об этой системе в кн. I. „Теория и практика физкультуры" стр. 59. Физкультиздат, М. 1925 г.

Рис. 1.

Рис. 3.

Рис. 5.

Рис. 2.

пусть подумают наши хозяйственники, кустари и фабриканты. Что же касается описания упражнений, то постараемся ан первый раз остановиться в настоящей статье на главнейших типовых формах; на этом базисе всякий инструктор и более опытный физкультурник смогут в дальнейшем проявить собственное творчество и фантазию. Важно лишь не упускать из виду физиологической целесообразности упражнения.

Упражнения с медицинболом могут быть разделены в полном соответствии с историческим развитием и переходя от легкого к трудному, на три категории:

1. Упражнения с медицинболом, как отягощением.

2. Упражнения с перебрасыванием медицинбола.

3. Игры.

Особенность упражнений с медицинболом, как с отягощением, заключается в том, что упражняющийся производит энергичный взмах мячом, зажатым между ладонями с широко растопыренными пальцами. Особое внимание уделяется последующему внезапному торможению движения и задержке мяча в определенном положении. Таковы, например, следующие упражнения:

1. В основной стойке вытянуть вперед руки с зажатым между кистями рук медицинболом. Сгибая руки в локтях, приблизить мяч к левому плечу. За этим следует энергичное выталкивание мяча вперед в исходное положение. То же к правому плечу. Пять двойных движений. Цель — развитие мускулатуры рук и грудной клетки.

2. В основной стойке держать медицинбол в вытянутых руках с наружной стороны левого бедра. Не меняя положения тела, энергичным взмахом поднять руки вперед вверх и задержать их в горизонтальном положении на уровне плеч. После этого руки опускаются и мяч помещается с наружной стороны правого бедра. Движение повторяется в обратную сторону. Пять двойных движений. Цель — развитие мускулатуры рук, грудной клетки, туловища, отчасти ног.

3. В основной стойке поднять мяч за голову, резко согнув руки в локтях. Из этого положения мяч выносится дугообразным движением вперед до горизонтального положения. 5 раз (рис. 1). Цель — развитие мышц спины и плеч.

4. Сделать глубокое приседание. В этом положении выполняются движения рук, описанные в предыдущем упражнении. 5 раз. Цель — развитие мышц спины, плеч и ног; воспитание чувства равновесия.

5. В основной стойке поднять руки вперед до горизонтального положения. Повороты туловища в пояснице влево и вправо. Ноги и бедра по возможности не участвуют в движении. Руки и голова не меняют своего положения по отношению к туловищу. Четыре двойных движения. Цель — развитие мышц туловища.

6. В основной стойке поднять вытянутые руки с мячом вверх над головой. Руки опускаются вперед рывком до горизонтального положения. Затормозив движение, мяч возвращают взмахом в исходное положение, 6 раз. Цель — выправка всего тела.

7. В основной стойке, расставив ноги, поднять руки с мячом над головой. Упражнение заключается в отклонении туловища назад. 3 раза. Цель — развитие мышц поясницы.

8. Упражнение 3, 5 и 6 выполняются стоя на носках и энергично выпрямляя ноги. 2 раза. Цель — укрепление икроножных мышц.

9. Лежа на полу вытянуть руки с мячом за голову. Поднять туловище до вертикального положения. Цель — укрепление рук, туловища, брюшного пресса и бедер (рис. 2).

10. Движение дровосека: в основной стойке, расставив ноги в стороны, поднять руки с мячом над головой Энергично выпрямив тело, рывком наклонить туловище вперед. Руки с мячом продолжают маховое движение до крайнего положения между ног (рис. 3). 6 раз Цель укрепление брюшного пресса, развитие устойчивости.

11. Лечь лицом вниз. Руки с мячом вытянуть вперед. Упражнение заключается в попеременном приподнимании сперва рук, головы и туловища, затем—сложенных вместе и выпрямленных ног (качалка). Четыре двойных движения. Цель—развитие мышц спины и рук (рис. 4).

Рис. 6.

Рис. 4.

12. Упражнение начинается из основной стойки с энергичного выпада, причем руки с мячом выталкиваются прямо вперед (рис. 5). Подняв затем мяч над головой, наклоняют туловище вперед над согнутой ногой. Другая нога приподнимается и образует с туловищем и руками одну горизонтальную линию. Вернувшись в основную стойку, повторяют упражнение с другой ноги. Три двойных движения. Цель—укрепление ног, спины и рук, развитие чувства равновесия.

Переходя теперь к упражнениям, связанным с перебрасыванием медицинбола, необходимо отметить, что большинство из них требует участия двух и более лиц. В качестве домашней гимнастики и в домашней обстановке они поэтому мало применимы, но для кружковых занятий трудно придумать что-либо лучшее. Упражняясь одним мячом втроем или вчетвером и располагаясь в круг, каждый занимающийся имеет достаточные промежутки для отдыха.

Основная особенность этих упражнений—участие в броске по возможности всех мышц туловища. Одними руками бросок производится лишь в самых редких случаях.

Наиболее простая форма броска—из-за головы вперед. Для этого:

1. Бросающий делает шаг вперед с одной ноги и, подняв руки над головой, отклоняет туловище назад (рис. 6). Вдох. Руки согнуты лишь слегка. Бросок производится путем выпрямления поясницы и рывком туловища вперед. Руки дают направление мячу либо вверх, либо же прямо вперед к партнеру, стоящему на расстоянии 7—9 мтр. Во время самого броска — выдох. Цель—укрепление плечевого пояса, развитие чувства равновесия. 8—12 бросков, увеличивая расстояние. Если это упражнение выполнять с расставленными в сторону ногами, то оно является превосходным подготовительным упражнением для футболистов, для ручного мяча и баскетбола.

(Окончание в след. номере).

И. ЧУДИНОВ и А. ТРЕКИН

СОСТОЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В МОСКОВСКИХ ПРОФСОЮЗАХ К КОНЦУ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 1925 г.

Физкультработа получила широкое распространение. По профсоюзам Москвы и губернии насчитывается 463 физкульткружка в 43165 занимающихся. Число женщин-физкультурниц возросло до 19252 чел. Развернулась массовая работа; проведено 316 прогулок и экскурсий, 7 праздников и 80 водных экскурсий. Заметно развитие стрелкового спорта. Слаб врачебный контроль и работа среди студенчества. Построен ряд площадок и тиров; всего площадок—142, тиров 21.

В дальнейшем необходимо: усиление руководства уездами, проведение массовой зимней работы на воздухе, обработка материала врачебного контроля и организация об'единенного клуба для инструкторского состава.

Физическая культура, не только как средство физического воспитания и оздоровления пролетариата, но и как средство культурно-политического воспитания и об'единения рабочих масс вокруг профсоюзов, за летний сезон 1925 года получила широкое распространение среди московских профсоюзов.

Содержание физкультурной работы носило массовый характер, направленный всецело на использование полезности летнего времени, почему вся работа проводилась исключительно на открытом воздухе. Прогулки, экскурсии и рабочие гуляния, являясь прямым средством здорового разумного массового рабочего отдыха, вполне подтвердили правильность взятой линии профсоюзами в этой работе. Кружковые регулярные занятия с секционным методом, соревнования и спортивные праздники на профсоюзных площадках, в школах плавания и гребли также подтвердили правильность учебных и организационных форм работы кружков физкультуры при рабочих клубах.

Кружки и количество занимающихся увеличилось, на первое октября 1925 года мы имеем: кружков физкультуры 463, из которых по Москве — 358, по губернии 105. Количество занимающихся во всех кружках составляет 43165 чел., из них мужчин—23913, женщин—19252. Процент охваченных физкультурой к общему количеству членов профсоюзов в среднем составляет около 3%.

По количеству занимающихся физкультурой, на первом месте стоит союз текстильщиков, с количеством 16300 чел; на втором месте союз металлистов 4194 чел.; на третьем совторгслужащие 4000 чел.; на четвертом—железнодорожники 2969 чел.; на пятом—транспортники—2550 чел.; на шестом—коммунальники 1685 чел; на седьмом—горнорабочие 1553 чел.; на восьмом—строители 1500 чел.; на девятом — пищевики 1380 чел.; на десятом — медсантруд 1300 чел; на одиннадцатом — химики 1110 чел.; на двенадцатом — рабпрос 1103 чел.; на тринадцатом—печатники 838 чел.; на четырнадцатом швейники 700 чел.; на пятнадцатом—деревообделочники 500 чел.; на шестнадцатом—кожевники 448 чел.; на семнадцатом — всеработземлес 330 чел.; на восемнадцатом — сахарники 287 чел.; на девятнадцатом—рабис 163 чел; на двадцатом—нарсвязь 118 чел.; на двадцать-первом — нарпит 102 чел.

Процент физкультурников от общего количества членов профсоюзов выражается у союза сахарников—20%, у транспортников—10%, у текстильщиков—6,5%, у металлистов, коммунальников и швейников—4%. Самый малый процент—1% падает на рабис, рабпрос и медсантруд.

Курс, взятый на расширение и углубление работы, на охват взрослых рабочих кружками физкультуры, практически осуществился путем ведения работы с уклоном секционного метода и позволил вовлечь в занятия значительное количество, о чем говорят вышеприведенные цифры.

По секциям все занимающиеся распределяются: легко-атлетическая — 9828 чел; из них мужчин — 6720, женщин—3180; секция игр—команд по футболу—683, в которых играют 7513 чел.; баскетбольных команд: мужских—411—2055 чел.; женских 436 — 2180 чел.; волейбольных 22—132 чел.; по городкам 543 команды — 2715 чел. Количество охваченных городками является на 90% взрослыми рабочими.

Водный спорт охватил 11180 чел., из них женщин—40%, мужчин - 60%. Взрослые составляют 35% общего количества. Плаванием занималось 6255 чел., каковое количество, при наличии имеющихся возможностей (школы плавания) и важности для каждого трудящегося уметь плавать, нужно признать далеко недостаточным. Слабо, количественно, вовлекли в занятия водным спортом союз текстильщиков—только 500 чел., союз строителей—90 чел., пищевиков—72 чел. Греблей занималось 4925 чел. На гребных станциях МГСПС прошло всего 63281 разо-человек. Научились грести 2598 чел. Научились плавать стильно 3784 чел.

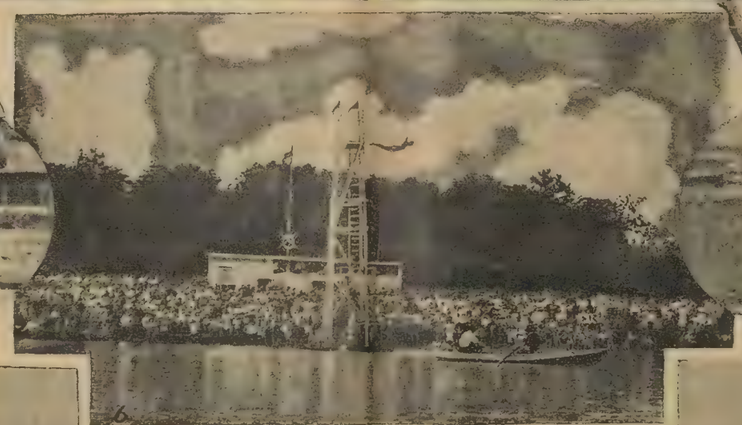
Массовая работа.

Прогулки, экскурсии за город и большие гулянья нашли свое применение среди профсоюзных организаций. За лето союзами проведено 316 прогулок и экскурсий с физкультурным содержанием, активное участие, как в организации, так и в непосредственном проведении коих, принимали кружки физкультуры. Кроме того, за лето МГСПС провел 7 праздников — массовых гуляний, которыми было охвачено около 90000 участников. На лодках проведено 80 экскурсий с количеством 51000 часо-человек. В сравнении с другими союзами массовую работу в течение лета хорошо провели союзы транспортников и текстильщиков; первый провел, даже, специальный семинарий, подготовив руководителей для этой работы, и обслужил прогулками и экскурсиями 65% всех членов союза. Союзом текстильщиков проведено 118 прогулок с большим количеством участников. Не уделил должного внимания этой работе союз металлистов, который не проводил прогулок, за небольшим частичным исключением некоторых своих организаций, что явилось большим минусом во всей физкультработе союза. Также не имела должного размаха эта работа в союзах пищевиков, рабпрос и строителей. У последнего проводимые прогулки по своему содержанию не всегда в целом проходили успешно, наблюдались случаи слабой их организации.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль поставлен слабо во всех союзах за исключением союзов: кожевников, печатников и транспортников. Остальные союзы в недостаточной степени наладили эту важную часть физкультработы. Не были использованы имеющиеся возможности для проведения контроля, а также не обрабатывался материал после медосмотра, почему и терял свою ценность. В дальнейшем всем союзам необходимо обратить внимание на поста-

НАШ ЮЮТО-ГЛАЗ.



Физическая культура на местах

1. Утренняя прогулка ребятишек, отдыхающих летом на южном курорте.—2. Сильнейшая команда Туркестана, составленная из студентов и выигравшая матч у футбольной команды Киргреспублики 3. Вольные упражнения женской группы кружка ф. к. железнодорожников имени Пролетарской Революции при ст. Екатеринослав, Екатерининской жел. дор. 4. Физкультурница ст. Рубцовка А. Иванова, установившая новое сибирское достижение в беге на 800 мтр.—2'39.6 на Первом Томском дорожном празднике физкультуры. 5 Физкультурники-узбеки — участники межпрофсоюзного праздника в Ташкенте с 8 по 16 октября—коллектива пищевиков и печатников. 6. Праздник открытия водной станции Орловского ГСфК—соревнования по прыжкам в воду. 7. Коллектив физкультурников ст. Рубцовка—победитель первенства Томской жел. дороги. 8. Впервые в истории спорта в Узбекистане состоялась встреча команды узбеков из Ферганы с ташкентской командой. Проиграв этот матч, узбеки выиграли у сборной команды лагерей 3:0. 9. Член кружка Кувшиновской лечебницы Румянцев сдает нормы для участия в губсоревнованиях. 10 и 11. Утренние упражнения и игры на прогулке в доме отдыха. 12. Момент игры московских текстильщиков в Одессе со сборной Одессы, выигранной последними со счетом 4:3. Вратарь Москвы Филиппов берет мяч.

Физкультурная жизнь Ленинграда. Слева — занятие по тяжелой атлетике в клубе „Динамо"—Буйницкий рвет одной рукой 80 фунт. Справа—урок плавания в первом бассейне Губпрофсовета.

К. Ждановский.

новку врачебного контроля и довести его до регулярных обследований с соответствующей обработкой и выводами результатов контроля Работникам губотделов нужно отнестись с должным вниманием и полной ответственностью за эту крайне важную работу.

Руководство и материалы.

Для ведения физкультработы был разослан на места примерный план работы на летний сезон. Секциями по отдельным видам физкультуры при культотделе МГСПС выработана инструкция по проведению секционных занятий, календарь и программа соревнований. Выпущена на правах рукописи брошюра, в которой был детально проработан учебно-методический материал летних секционных занятий по легкой атлетике, играм, водному спорту, массовым экскурсиям, по самозащите и нападению, схемы уроков по всем секциям и программы занятий. Проведено 6 пленумов губ'инструкторов и 3 совещания работников по физкультуре при упрофбюро.

Стрелковый спорт.

К концу летнего сезона стрелковый спорт начал развертываться; в настоящее время имеется по союзам 9 открытых тиров и 3 тира в периоде организации. Всего имеется 21 тир, из которых 5 тиров предоставлено для пользования МГСПС военведомством. Пролетарским спортивным о-вом „Динамо" предоставлено в распоряжение стрелковой секции МГСПС 100 винтовок и 100 револьверов Кроме того, ГАУ Р.К К.А. предоставляет оружие иностранного образца в большом количестве только с оплатой стоимости ремонта этого оружия, при чем патроны ГАУ отпускает бесплатно. Инструкторский состав по стрелковому спорту определяется количеством выпуска I-х стрелковых курсов МГСПС в количестве 35 чел. В подготовке инструкторов участие принимали все союзы. По стрелковому спорту необходимо усилить работу союзам: текстильщиков, печатников, кожевников, химиков и швейников.

Шахматно-шашечная работа.

Шахсекции существуют при 13 союзах. Идет подготовка к организации губернских соревнований и проводится квалификация игроков к общегородскому турниру. Разрабатывается программа типовой шахматно шашечной секции. В Москве насчитывается 162 кружка с количеством 6139 чел. По уездам 40 кружков с количеством 1100 чел. Всего 202 кружка—7239 чел. Нужно организовать секции при губотделах: швейников, пищевиков. деревообделочников и коммунальников.

Работа в уездах.

Работа в уездах, по сравнению с Москвой, проводится довольно слабо всеми губотделами, за исключением союза текстильщиков, у которого центр тяжести физкультурной работы находится в уездах в силу условий союза. В уездах недостаток в инструкторском составе и материальных средствах. За прошедшее время работа сильно сдвинута путем вовлечения упрофбюро в участие розыгрыша первенства по играм и легкой атлетике, который проводил МГСПС. Связь и руководство работой профсоюзных кружков уездов со стороны губотделов пока еще слабы. Замечается неувязка в работе с уездными советами физкультуры, что плохо отражается на работе кружков.

Групповая пирамида, построенная женской группой клуба физкультуры московского профсоюза Медсантруд.

Д. Романов.

Агитация и пропаганда.

С целью широкой агитации и пропаганды физической культуры, а также учета достижений по летней работе, по губотделам и упрофбюро были проведены губернские и уездные праздники физкультуры. Такие праздники были проведены в 15 губотделах и 8 упрофбюро, после чего был проведен праздник МГСПС, в котором принимали участие 18 губотделов и 11 упрофбюро. Учет достижений губотделов и упрофбюро проводился путем выделения команд от губот-

делов — 5 мужчин и 5 женщин, от упрофбюро — 10 мужчин и 5 женщин. Межсоюзные соревнования, как форма учета, выявили постановку физкультработы в кружках и отдельных союзах и еще раз подтвердили, что эта форма является жизненной и дающей возможность судить о проведенной работе. Достижения практические по видам физических упражнений сильно увеличились и не менее показательны по своим результатам в сравнении со старым спортсменством. В агитационно-пропагандистских целях, в день праздника физкультуры МГСПС, одновременно были устроены праздники по водному и велосипедному спорту. Первое место на празднике, как по играм, так и по легкой атлетике, занято союзом текстильщиков, у которого является большая возможность подбора сильной команды и вполне удовлетворительная подготовленность участников. 2-е место занято союзом совторгслужащих. Слабо по своей подготовленности команд выступали союзы: кожевников, деревообделочников, химиков и коммунальников.

Работа среди студенчества.

Работой по физкультуре среди студенчества руководит комиссия при бюро физкультуры КО МГСПС, в которую входит представитель МБ Пролетстуда. Работа по физкультуре в кружках ВУЗ'ов велась слабо, в связи с летними каникулами и летней практикой. К водным станциям МГСПС было прикреплено 600 чел. студентов, оставшихся в Москве. Проводился семинарий по подготовке руководителей для работы на местах в количестве 80 чел. В проведении массовых праздников весь семинарий принимал активное участие. С начала учебного года работа начинает развертываться. В настоящее время имеются физкультткружки в 35 ВУЗ'ах. рабфаках и техникумах, с общим количеством 2000 чел. Развертыванию работы препятствует отсутствие материальных средств.

Строительство и оборудование.

Весь летний сезон прошел почти во всех союзах в строительстве и оборудовании физкультурных центров. Был построен целый ряд площадок и тиров. В настоящее время в профсоюзных организациях имеется 142 площадки, из которых 2 площадки, построенные союзами совторгслужащих и строителей, являются одними из лучших площадок гор. Москвы. Лыжных станций в союзах имеется 9, гребных станций—2 и 3 школы плавания. В уездах имеются 2 школы плавания и 4 тира. МГСПС совместно с ВЦСПС оборудовал стрельбище в Мытищах.

За лето союзы израсходовали на физкультработу 202.245 рублей.

Что необходимо проделать в дальнейшем.

В целях дальнейшего широкого развертывания физкультработы в профсоюзах необходимо:

1. Уделить должное внимание работе по обслуживанию широких трудящихся масс полезными видами физической культуры путем развертывания в предстоящем зимнем сезоне работы на открытом воздухе, организуя массовые вылазки, катанье с гор и на льду.

2. Углубить внутрикружковую работу, которая не должна замыкаться в проведении только одних физических упражнений, а широко поставить пред кружками задачу распространения и проведения в жизнь гигиенических навыков, уменье разумно отдыхать, вести борьбу с отравлениями организма и профессиональными вредностями, путем личных примеров физкультурников.

3. Проведение врачебного контроля над физкультурниками должно быть упорядочено до регулярных обследований, с обработкой и соответствующими выводами по материалам врачебного контроля.

4. С уездами нужно наладить связь и усилить руководство работой кружков.

5. Необходимо приступить к плановому строительству пунктов для занятий, спортплощадок и лыжных станций, к оборудованию и приспособлению зал и т. д. Союзным организациям на договорных началах нужно совместно оборудовать и устроить пункты для занятий.

6. Расходование средств на физкультработу должно по мере возможности удовлетворять потребности развертывания данной работы.

7. В целях об'единения и совершенствования практических и теоретических навыков работников по физкультуре (инструкторов) нужно организовать клуб.

ИТОГИ ГОДИЧНОЙ РАБОТЫ ДОНСКОГО ОНО

Кружковая работа является продолжением плановой работы. Организация кружков проводится лишь в тех школах, где есть школьники в возрасте от 14 лет и старше.

Занятия в кружках строятся на естественном методе, применительно к кривой Эбера. Кроме того, в зимний период времени в уроки вводится разучивание элементов легкой атлетики, с таким расчетом, чтобы в начале июня школьники могли бы сдать нормы. Школьные кружки по ф. к. ставятся под особый медицинский надзор, дабы иметь возможность контролировать результаты влияний физических упражнений.

В работу кружка входят и агитационные моменты, в виде организации уголков по ф. к., издания газеты совместно с санкружками и целый ряд других вопросов. В школьных же кружках выделяются группы занимающихся, могущих явиться помощниками для инструкторов.

Общее материальное положение школ очень тяжелое, совсем туго обстоит вопрос с оборудованием гимнастических зал, снабжением литературой и т. п. Есть целый ряд школ, не имеющих своих помещений для проведения занятий, и их приходится прикреплять к другим школам и организациям.

В связи с этим делается первая попытка вынести занятия на открытый воздух в зимний период времени.

Значительно слабее обстоит дело с физическим воспитанием в школах Профобра. Здесь только начинают раскачиваться; пока из всех школ охвачено лишь 15 — 20%. Причина — чрезмерная нагрузка программы учебным материалом.

В текущем учебном году физическая культура в школах входит в более методическое русло. А вместе с тем улучшается и организационная сторона постановки работы.

По школам физическая культура охватила следующие группы: 3, 4, 5, 6, 7. В первых группах все руководство поручено педагогу, в связи с этим особенно остро встает вопрос о физическом образовании преподавателей. Да и кроме того преподаватель, имеющий физкультурное образование, явится в деревенском районе первым проводником идей ф. к. Последние же две группы (т.-е. 8 и 9), не имеют уроков по ф. к. согласно сетки Наркомпроса.

Казалось бы, что физическое воспитание так же ценно, как и профессиональное. Физическая культура пропорционально вводится во всех школах Соцвоса. Но здесь есть ряд естественных препятствий. Это—отсутствие помещений, отдаленность от центров и недостаток инструкторов.

Лучше обстоит дело в самом Ростове, где мы имели 85% школ, имеющих уроки по ф. к. Из общего количества школьников охвачено около 20 тысяч (всего в Ростове 28 тысяч). Большая часть неохваченных школ — это школы I ступени. Значительно сла-

Слева—пирамида, построенная пионерами отряда при клубе „Штаб Октября" (Красная Пресня). Справа—прием подарков пионер-отрядом от шефа в селе Перхушкове, Московской губ.

бее обстоит дело в районах. Ф. к. введена лишь в некоторых районных центрах. Всего по Донскому округу имеем 30 тысяч школьников, занимающихся физкультурой.

На текущий учебный год составлена программа, которая разбивается на следующие основные моменты: 1) общеплановую или групповую работу, 2) кружковую работу.

Плановая работа складывается из следующих составных частей: а) непосредственно физическое развитие школьников, б) физическое образование, в) гигиена личная и общественная.

Программы разбиты согласно возрастному составу. Для двух первых возрастов, т.-е. 7—9 и 9—12 лет, основным элементом занятий будут игры. На аналитические и порядковые упражнения уделяется минимальное количество времени. Игры разбиты по психофизическим признакам и распределяются по кривой урока. Для возрастного состава 12—16 лет и старше в основу урока кладется кривая Эбера. Здесь допускаются вариации, в зависимости от физического состояния школьников, условий среды и т. п. В старшей группе в уроке уделяется на игры очень немного времени, и они носят характер только более длительных группировок; решено особое внимание обратить на проведение игр командного характера, с мячом и без мяча. В течение II триместра решено провести розыгрыш баскетбольных матчей, как внутри каждой школы, так и междушкольных.

В тех случаях, когда отсутствие подходящих условий не разрешает вести занятий по физкультуре, уроки не снимаются совсем, а заменяются прогулками школьников или беседами.

Физическое образование является также обязательной частью работы инструктора. Для означенной цели разработаны темы докладов и бесед. В старших группах эти доклады проводятся самими учащимися под непосредственным руководством инструктора по ф. к. И, наконец, вопросы личной гигиены разбираются школьно-санитарными врачами по программе ОЗД.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

(1—15 ноября).

Отчетный промежуток времени, помимо всего прочего, был отмечен событием кардинальной важности в общем ходе физкультурного строительства СССР. С 10 по 15 ноября в Москве происходила Всесоюзная конференция научных работников по физкультуре, разрешившая целый ряд вопросов научно-методического характера.

В виду исключительного значения состоявшейся конференции, ей уделяется особое место в журнале, а потому в своем обзоре мы перейдем непосредственно к другим важнейшим событиям минувших недель. Прежде всего

О связи с рабочими спортивными организациями Запада,

крепнущей не по дням, а по часам. Советские спортсмены за рубежом становятся уже частыми и желанными гостями.

Очередным шагом на пути к осуществлению прочной физкультурной смычки с братскими зарубежными организациями была командировка лучших советских тяжелоатлетов (т.т. Спарре, Бухарова и Иванова) в Ригу на соревнования Латвийского рабочего спортивного союза. Гости из Советской России были приняты восторженно местными рабочими спортсменами, имели громадный успех у публики и как нельзя более удачно сумели закрепить узы дружбы с латвийскими товарищами. О технических результатах соревнований много говорить не приходится; достаточно упомянуть, что Иванов получил первое место по борьбе, не имея ни одного поражения, а Спарре и Бухаровым были превзойдены рекорды Франкфурта по гирям и поставлен целый ряд новых мировых достижений. Ниже даем выборку лучших технических результатов:

	Бухаров	Спарре	Янковский Латвия
Рывок одной	145	201,5	212,5
Толчок одной	160	240	222,5
„ двумя	250	320	311
Жим двумя .	190	240	—
Рывок двумя	185	232	—
			—

5 ноября, после торжественных проводов, участники поездки прибыли обратно в Москву.

Итак, мы видим на деле, что лозунг „единого фронта", вопреки стараниям люцернских вождей, начинает осуществляться. Недавно закончившийся

Парижский конгресс Люцерна,

для участия в котором была командирована делегация КСИ, заслушав выступление наших представителей, предложивших ряд конкретных мер по вопросу о совместной работе, вынес, несмотря на препятствия со стороны своего же бюро, постановление о допустимости совместных соревнований членов секций двух рабочих спортинтернационалов—Красного и Люцернского.

До сих пор все попытки КСИ договориться об единстве встречали яростное сопротивление со стороны люцернской „верхушки". Очевидно, настоящее решение было вынесено непосредственно под давлением рабочих масс.

Нам остается только продолжать успешно начатое осуществление идей единства в международном рабочем спортивном движении.

На очереди теперь посылка вслед за тяжелоатлетами — советских боксеров в Латвию, а также уже намеченных футбольных команд во Францию и в Китай.

Внимание широких масс за последние дни приковывает к себе организованный шахматно-шашечной секцией ВСФК.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Е. СТРАТИЕВСКИЙ

ЧТО СДЕЛАНО ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В СИБИРИ

Итоги организационной работы за лето—76144 физкультурника, 359 кружков физической культуры.—Ударная задача — насаждение стрелкового спорта. Работа стрелковой секции Сибирского СФК.

К моменту окружного районирования в Сибири уже проделана большая организационная и учебная работа по физической культуре.

Налицо имелись вполне оформившиеся аппараты физической культуры при губернских и уездных исполнительных комитетах—советы физической культуры.

Всего штатных платных работников имелось 112 человек. На работу советов физической культуры в 1924—25 бюджетном году было отпущено исполкомами 69415 руб. 53 коп., приходившиеся по отдельным губерниям следующим образом: Новониколаевская — 11667 р. 50 к.,, Енисейская — 11505 р. 99 к, Иркутская—6673 р. 51 к., Омская — 3899 р. 60 к., Томская — 15395 р, Алтайская — 17073 р. 93 к. и Сибирский совет ФК при Сибревкоме получил 3200 рублей, имея лишь двух штатных работников.

Всего в шести сибирских губерниях (без Ойратской области) имеется к данному времени 359 кружков физической культуры с 30282 физкультурниками, занимающимися в них: мужчин — 19681, женщин—10601; рабочих—16130, крестьян—5490 и служащих—8662; членов РКП (б)—330 и членов РЛКСМ — 9440.

Общее число сибирских физкультурников вообще—76144 человека.

Обслуживают занимающихся 257 инструкторов и 43 врача, всего имеется по Сибири 9 антропометрических кабинетов, 29 библиотек по физической культуре, 54 гимнастических зала, 57 спортивных площадок.

В школах Сибири занимается физической культурой 45862 школьника, из них в I ступени 28703, во II ступени—12809 и в прочих учебных заведениях—4345.

В школах лучше всего физическое воспитание поставлено в Иркутской г., где занимается до 29000 школьников. и хуже всего в Енисейской (913).

Сейчас в связи с районированием наблюдается, что на местах органы народного образования, за отсутствием средств, сокращают число преподавателей физического воспитания. Это пагубно может сказаться в дальнейшем ходе работы по физической культуре.

Крайне неблагоприятно в условиях Сибири обстоит вопрос с закрытыми помещениями для занятий. Имеющиеся по Сибири 54 гимнастических зала по своей кубатуре и гигиеническим условиям мало отвечают требованиям физической культуры. Достаточно сказать, что в сибирском центре Новониколаевске—в настоящее время нет ни одного мало-мальски сносного гимнастического зала.

В отношении врачебного контроля за истекший период наблюдается большой сдвиг, налицо реальная помощь органов здравоохранения. Однако, необходимо всемерно стремиться к тому, чтобы сами ведомства вели эту работу, нужно организовывать сеть антропометрических кабинетов, наладить исследовательскую работу в этой области.

Минувший летний сезон в Сибири прошел удовлетворительно; на местах, в Томской и Алтайской губерниях

Международный шахматный турнир в Москве.

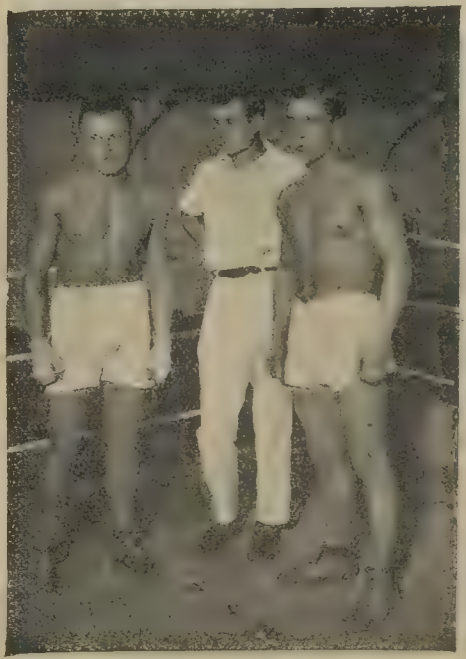
Турнир этот по грандиозности поставленных задач и исключительному подбору участников является безусловно выдающимся за последние 10 лет и, как говорил на открытии его Н. В. Крыленко, навсегда будет запечатлен в истории шахматной игры.

В турнире участвуют все лучшие шахматисты мира: Капабланка, Ласкер, Рубинштейн, Маршал, Рети, Тартаковер, Торрэ, Грюнфельд, Эйтс, Шпильман и Земиш. На ряду с ними принимают участие также и русские „маэстро", во главе с Боголюбовым, Романовским, Левенфишем и Рабиновичем. Еще неизвестно, какой характер примет ход турнира впоследствии, но уже состоявшиеся первые пять кругов воочию показали, что в СССР налицо чрезвычайно высокий средний уровень шахматистов, лучшие представители которых вполне достойны тягаться с зарубежными чемпионами.

Покончив со всякого рода международными выступлениями, перейдем к внутренней физкультурной жизни нашего Союза, в первую очередь коснувшись работы, ведущейся

в Красной армии и флоте.

Временное затишье, наступившее после всесоюзных соревнований РККА, сменилось теперь упорной будничной работой, построенной строго систематически, от низовых кружков по частям вплоть до окружных комитетов.



Лучшая пара вечера бокса 15 ноября, устроенного МГСФК для выяснения кандидатов на поездку в Латвию—П. Градополов, П. Лебедев.

Наиболее характерный за последнее время факт в физкультурной жизни Красной армии—это усиление внимания на двух особенно важных в военном отношении видах спорта, конном и стрелковом, приобретающих в связи с окончанием летнего сезона ударный характер. В частности, из последних событий, укажем здесь на состязательные стрельбы, организованные 2 ноября комитетом физподготовки частей ВВС ЛВО, первенство в которых присуждено Военно-теоретической школе. Далее отметим состоявшееся 8 ноября в Москве открытие конно-спортивного зимнего сезона, прошедшее по весьма интересной и разнообразной программе.

Краснофлотцы Балтики, покончив с летним спортивным сезоном, усиленно готовятся к зимней кампании—предполагается наладить занятия по лыжам, конькам и хоккею. Черноморцы же, наоборот, не имея по вполне понятным причинам столь радужных надежд на зиму, еще подвизаются в летних видах спорта. Только недавно закончен учебный поход по портам Крымского и Кавказского побережья, где состоялись интересные спортивные выступления, в большинстве случаев заканчивавшиеся успешно для красноармейцев—отметим победы над футболистами Туапсе 1:0, Сухума 2:0, ничью с Батумом 2:2.

Основной задачей, как в частях Красной армии, так и во флоте становится

были проведены губернские праздники физической культуры, в остальных губерниях—междугородные соревнования. Обще-сибирского праздника не было, за отсутствием средств у Сибирского совета и необорудованности спортивной площадки в Новониколаевске.

Из работ отдельных ведомств необходимо отметить энергию профсоюзов, начавших с этого лета уделять больш е внимание физической культуре в общем плане своей культурно-просветительной деятельности. И среди профсоюзов в свою очередь имелись свои „первачи" — железнодорожники. Дорожные и участковые профсоюзные органы правильно подходят к разрешению физкультурных задач и имеют за истекший летний период большие достижения.

Ударной задачей сейчас в работе советов физической культуры является насаждение стрелкового спорта, работа по которому началась с января месяца. Всем делом руководит Сибсовет физической культуры, совместно со стрелковым комитетом СИБВО. При Сибирском и губернских советах физкультуры созданы специальные стрелковые секции из представителей советов и Красной армии (местного командования).

Реввоенсовет Сибирского ВО предложил всем командирам корпусов и дивизий итти самым широким образом навстречу развитию стрелкового спорта: выделять для занятий комсостав, учебные приборы, предоставлять тиры, стрелковые кабинеты и т. п.

По ходатайству Сибирского совета Сибревком издал обращение ко всем губисполкомам о необходимости поддержать морально и материально начинающиеся работы по насаждению стрелкового спорта.

Сиббюро ВПСПС также пошло по этому пути и обратилось с соответствующим воззванием к своим союзным органам.

Широко привлекаются к стрелковому делу также охотничьи союзы и охоткооперация; на их Всесибирском с'езде Сибирским СФК был сделан специальный доклад, по которому вынесена благоприятная резолюция.

При практической постановке вопроса на местах сразу же столкнулись с отсутствием средств, оружия, огнеприпасов и т. п.

Тогда Реввоенсовет СИБВО отпустил всем губерниям и отдельно железным дорогам учебные и боевые трехлинейные винтовки и патроны с уменьшенным зарядом. А для Новониколаевска, как сибирской столицы, в дополнение еще выделено из рессурсов Военведа десять новых комплектов стрелковых приборов, начиная со станков для наводки. Эта поддержка много оживила работу мест. К этому времени Сибирским советом физической культуры была составлена и разослана на места программа для занятий, размножены чертежи тира, указания по оборудованию стрелковых кабинетов, стрельбе дробинкой и уменьшенным зарядом и т. д.

Не оставалась в безмолвии и сибирская печать; почти во всех газетах помещаются агитационные статьи.

К настоящему времени уже имеется ряд реальных достижений в стрелковом спорте. В Иркутске строится стрелковый тир при поддержке различных организаций. На стрельбище за городом проведены и проводятся стрелковые состязания. В Красноярске открывается стрелковый клуб, со стрелковым кабинетом и тиром при нем. В Барнауле и Новониколаевске проведен ряд стрелковых состязаний. В г. Улале (Ойратской автономной области) также открывается тир и проведены стрелковые соревнования.

Раскачиваются и уезды. В некоторых городах были открыты и организованы малые тиры для стрельбы дробинкой и из малокалиберного оружия в садах, скверах и т. п. Вообще говоря, интерес среди трудящихся Сибири к стрелковому спорту исключительно велик.

В настоящее время весь физкультурный аппарат Сибири, в связи с районированием, перестраивается. Организуются 17 окружных советов при окрисполкомах и районные советы. Сибирским советом приняты все меры к тому, чтобы обеспечить правильную организацию аппаратов и даны указания по работе их на зимний период.

В общем, многое уже сделано, но еще больше предстоит сделать впереди. Мы уверены, что дальнейшее строительство физической культуры в Сибири пойдет с таким же успехом и будет поддержано всеми нашими партийными, профессиональными, советскими организациями и учреждениями.

сейчас втягивание в ряды физкультурников нового пополнения—призывников 1903 года; подготовительная работа в этом направлении начинает уже развертываться повсеместно.

Последние спортивные события

не представляли собой ничего выдающегося. Как всегда, из летних видов спорта дольше других продержался на площадках футбол, рьяные поклонники которого продолжали в некоторых случаях календарные игры даже на снегу.

2 ноября закончили свой скучный сезон московские футболисты; для закрытия встретились в товарищеских матчах сильнейшие команды Москвы—МСФК—ОППВ (1:1) и Красная Пресня - Динамо (3:2).

В отличие от московского, ленинградский футбольный сезон 1925 года прошел с небывалым оживлением и даже наступившее бессезонье не могло воспрепятствовать его благополучному окончанию. Общее клубное первенство досталось, как и следовало ожидать, Петроградскому району А. Последние игры 8 ноября дали следующие результаты: Выборгский А Центральный А 5:3, Петроградский А—Большевик 3:1, Красный Путиловец—Петроградский Б 4:0.

На местах также повсюду заканчиваются розыгрыши первенств: так, в Харькове бессменным победителем остается Рабис (б. Штурм), в Николаеве первенство досталось команде Желдора, в Астрахани победителем выходит Райкомвод. Из отдельных междугородних встреч отметим победу сборной Тифлиса над командой Абхазии, одержанную 2 ноября (2:0).

В связи с наступлением бессезонья начинает уделяться особое внимание таким видам спорта, как тяжелая атлетика, бокс, баскетбол (в помещении). Кое-где уже проводятся соревнования.

В Москве начались товарищеские встречи по баскетболу: 6 ноября играли сильные команды Нацмен—ОППВ; результаты 26:14, в женском разряде 32:24 в мужском, в пользу ОППВ.

15 ноября МГСФК был организован большой вечер бокса, имевший целью выяснить лучших представителей для поездки в Латвию.

К сожалению, не все пары носили строго определенный характер, так, например, не зачем было пускать новичков.

Великолепное впечатление оставили Ал. Лебедев (имевший. к сожалению, слишком слабого противника), заметно прогрессирующий Езеров и Градополов, своей блестящей победой над П. Лебедевым вполне реабилитировавший себя за несколько не слишком удачных последних боев. Нельзя не отметить также молодого Брауна, великолепно державшегося против такого опытного бойца, как Пелькен, и сумевшего сделать с ним ничью (результаты см. № 47 газеты „Красный Спорт").

Интересным новшеством даже и для столичной спортивной жизни явилось текущей осенью устройство закрытой площадки для игры в лаун-теннис в зимнем помещении Московского Пролетарского Спорт. О-ва „Динамо". Динамовцы ведут в настоящее время большую работу по обучению новичков этой полезной игре. Всего записалось 60 человек. 15 ноября закончилось первенство Динамо на зимних кордах, победителем которого вышел Н. Иванов.

Выпавший в некоторых местах снег (как например, в Ленинграде, Новгороде) позволил физкультурникам частично приступить к тренировкам непосредственно по зимнему спорту: интересно, что ленинградцы, только что закончившие футбольный сезон, уже имеют возможность ходить на лыжах. Но это только первая ласточка. Доминирующее значение приобретает сейчас.

Текущая организационная работа.

Опустели спортивные площадки, подведены итоги летней физкультурной жизни, уже вплотную приходится подумать о зиме с ее заманчивыми перспективами. На очереди—проведе-

ФИЗКУЛЬТУРА В КАЛУЖСКОЙ ГУБЕРНИИ

ГСФК об'единяет работу всех ведомств (ГСПС, ГОНО), а также руководит деятельностью 9 уездных и 2 районных советов. Платных работников имеется шесть: зампредседателя, секретарь, машинистка и 3 инструктора по городу. На 15 сентября 1925 г. количественный рост физкультурников по губернии выражается в следующих цифрах: учащихся 1189, крестьян 872, рабочих 684, служащих 592; всего 2325 мужчин и 1012 женщин (из них свыше 50% члены РКП и РЛКСМ).

Общее количество кружков 58; инструкторов по губернии насчитывается 40, из них по специальным образованием 23, остальные имеют практический стаж.

По возрастам состав физкультурников распределяется след. образом:

	До 16 л.	16—19	19—20	20—23	23—35
мужч.	385	998	379	450	113
женщ.	246	489	144	122	11

Стрелковое дело, руководимое секциями при СФК, теоретически стоит на должной высоте, практически же не сдвинулось с места ни на шаг, что об'ясняется неимением средств на оборудование тиров и покупку инвентаря. Дело ограничилось пока разработкой программ, норм, руководств и т. д. Начали работу лишь три кружка по линии ГСПС, которым пришла на помощь IV дивизии, предоставившая для занятий инструкторам огнеприпасы.

Шахматно-шашечная секция насчитывает 26 кружков, с количеством занимающихся в 539 человек. Как правило (это относится и ко всем другим секциям) надо отметить скудность средств, что сильно тормозит работу.

Интересно, что лаун-теннис, как „отрыжка буржуазного спорта", по мнению некоторых руководителей, несмотря на большое количество желающих заниматься—находится вполном загоне.

Финансовое положение ГСФК вообще плачевное. Смета на 1924—25 год была утверждена ГИК'ом в сумме 5347 р., из коих к 1 октября (концу бюджетного года) удалось получить только 2320 р., т.-е. около 40%. Совершенно отсутствует спорт-инвентарь, нет возможности достроить в городе площадку, дооборудовать хотя бы один зал и т д.

ГСФК командировало трех товарищей на учебу в Госинфизкульт; стипендии их в год обходятся в 840 р На операционные же расходы, куда, между прочим, входят и эти стипендии, отпущено всего 1000 р., а, значит, на остальное приходится только 160 рублей!

Необходимо отметить работу, ведущуюся по ведомствам. В учебном 1924—25 г. из 16.000 городских школьников, охваченных физкультурой было всего 8402; инструктора в Губоно до сих пор никакого нет, в силу чего отсутствует какой либо учет в работе и связь с руководящими органами.

Количество часов для определенных занятий по физкультуре не только не увеличивается, но даже сокращается, кое-где физкультура и вовсе выбрасывается. Оплата преподавательского состава неудовлетворительна. Медосмотр производится школьно-санитарными врачами. Оборудование представляет собою сплошь остатки от старых школ, минус 60—70% на изношенность ипорчу.

ГСПС, пожалуй, единственная организация, в которой работа находится в сравнительно благополучных условиях, что об'ясняется, конечно, лучшим материальным положением дела. При культотделе имеется инструктор, ведающий всей работой. На 1/X зафиксировано 27 кружков. Инструкторов всего насчитывается 24. Летом хорошо работала водная станция в Калуге, кроме того имеется станция в Говардове. Предполагается открытие трехмесячных курсов для инструкторов.

Участие Губздрава в работе по ф. к. выразилось в частичном освобождении одного врача для ведения работы по медосмотру. Научный контроль, регулярное методическое освидетельствование не ведется, за частичными исключениями.

В заключение можно сказать, что если отношение руководящих органов не изменится, то работа останется на точке замерзания и даже может совсем заглохнуть. Нужна помощь и помощь реальная!

„Диск".

ние зимней кампании, подготовка к которой ведется повсеместно.

ВСФК уже разработал программу Всесоюзного праздника зимнего спорта, который предположено провести в Москве с 12 по 21 февраля 1926 г. Соревнования будут открыты для представителей рабочих спортивных организаций всех стран, стоящих на позиции Красного Спортинтерна. В программу праздника включены первенства по лыжам, конькам, хоккею и фигурному катанию.

МСФК ведет усиленную подготовку к зиме. Разрабатывается детальный план проведения предстоящего сезона, уже намечены приблизительно календари розыгрыша зимних первенств. По хоккею в соревнованиях предполагается участие 50 кружков физкультуры, распределенных на группы; игры начнутся с 6 декабря, будет разыграно в течение зимы первенство также по волейболу и баскетболу. Разработаны календарные планы работы и по профсоюзной линии - намечены розыгрыши первенств Губотделов, а затем и МГСПС по конькам, лыжам и тяжелой атлетике.

Готовятся к зимнему сезону и в Ленинграде. ЛГСФК (кстати заново переконструировавший свой президиум: т.т. Комаров, Панов, Усиков, Эргардт, Бирулев, Евсеев) выделил секцию зимнего спорта, которая в настоящее время занята разработкой плана зимнего сезона; календарь по спортивным играм и правила его проведения уже утверждены. Не теряет даром времени и секция физкультуры ЛГСПС, занятая в настоящий момент главным образом проработкой назревших методических вопросов (секционная работа, испытания на нормального атлета и т. д.), но в то же время не забывающая и практических нужд, выдвигаемых приближением зимней кампании. Ленинградские физкультурники, вообще идущие почти всегда впереди других, и на этот раз, очевидно, поддержат свою репутацию; вряд ли где нибудь так интенсивно бьется пульс физкультурной жизни.

Места не отстают.

По доходящим отовсюду сведениям, на местах также ведется подготовительная работа к зиме. Так, в Оренбурге, к зимнему периоду будет устроен каток (коньки—излюбленный местный вид спорта); предполагается широко культивировать лыжный спорт, на приобретение инвентаря по коему Губпрофсоветом отпущены необходимые средства.

Хуже обстоит дело в Саратове, где перспективы наступающей зимы вырисовываются пока не в особенно благоприятном свете. Состоялось только небольшое совещание при культотделе ГСПС, подготовившее материалы к проекту... плана, но и только. Зима на носу, практической же работы до сих пор на видно — а ведь „столице" Поволжья не мешало бы иметь хороший каток и пару другую лыжных станций.

Большим событием явился закончившийся 4 ноября в Минске Всебелорусский с'езд советов физкультуры. На с'езде было, между прочим, принято шефство над рабочими спортивно-гимнастическими организациями Польши. С'езд наметил дальнейшие пути развития физкультурной жизни Белоруссии и подытожил проделанную до сего времени работу. По докладам выяснились успешные статистические сведения: так, по Белоруссии общее количество физкультурников достигает в настоящее время цифры в 71.691 человек.

На очереди ближайших дней в работе мест стоит весьма существенный момент— подготовка к намеченному на первую половину декабря месяца пленуму ВСФК; как известно, на пленуме будет разрешен целый ряд вопросов организационного характера, выдвинутых Всесоюзной конференцией.

Исключительное значение приобретает сейчас также задача ликвидации физкульт-неграмотности. Усиление соответствующей кампании в этом направлении именно сейчас, в период бессезонья, является особенно уместным.

ЗА РУБЕЖОМ

Проф. д-р АВГУСТ БИР.

Проф. Бир, всемирно известный немецкий хирург, последние годы отдал работе по физической культуре. Руководимая им Высшая Германская Школа Физического Образования в этом году праздновала пятилетие своего существования. За пять лет школа достигла большого развития, что надо считать заслугой проф. Бира, который своим умением и энтузиазмом способствовал ее расцвету.

Д-р ЕГОРОВ

К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ГЕРМАНСКОЙ ВЫСТАВКЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЮССЕЛЬДОРФЕ

В 1926 году в Германии, в Дюссельдорфе, должна открыться большая выставка, как официально значится, по „Здравоохранению, социальной медицине и физическим упражнениям. Очень характерно, что на этой выставке, по существу обнимающей все признающиеся западной наукой методы профилактической и лечебной медицины, будут поставлены во главу угла именно физические упражнения, которым в Германии придают, повидимому, чрезвычайно важное общественное значение.

При этом дело идет главным образом о физических упражнениях, так как в Германии пока еще не привилось, как у нас, об'единяющее понятие комплекса многих дисциплин—физическая культура, служащая целям оздоровления масс.

Этот „программный" вопрос будущей выставки характеризует большой перелом в принципиальном построении западной медицины, тот перелом, который в принципе у нас уже вполне прошел.

Выставку предположено организовать чисто демонстративной, и язык цифр на ней будет заменен языком моделей, диаграмм или даже натуральными уголками той или другой области профилактической и лечебной медицины.

Выставка будет сопровождаться целым рядом конгрессов и совещаний по специальным вопросам, в которых дисциплинам физкультуры будет уделено не мало места. Виды спорта и гимнастики будут представлены в ряде показательных выступлений. Будет представлен в работе целый ряд научно исследовательских лабораторий и кабинетов.

Хотя западный подход к вопросам физкультуры и не тот, что у нас, но безусловно интересно будет ознакомиться с этой выставкой, и взять то хорошее, что там будет, а может быть даже и принять участие в ней.

Я. Ш

МАТЧ РИГУЛО—КАДИН

Французы горды тем, что в их стране обретается „самый сильный в мире человек" (l'homme le plus fort du monde); 4-го октября гордость эта еще усугубилась, ибо, по мнению французской спорт-прессы, нашелся в той же счастливой Франции второй в мире силач. Первый — это, конечно, Ригуло. Второй—Кадин, вызвавший Ригуло на матч и проигравший ему в десяти движениях лишь $7^1/_2$ кгр.

Проигрыш, действительно, незначительный, показывающий, что между обоими тяжело-атлетами нет большого различия в классе. Однако, отсюда еще далеко от присуждения им обоим мирового первенства.

Думается, что и для того и для другого французского тяжелоатлета титул „сильнейшего в мире человека" звучит слишком гордо. Не говоря уже о том, что сумма классического пятибория никак не может служить исчерпывающим мерилом для определения максимума физических возможностей, надо сознаться, что и сами по себе рекорды Ригуло и Кадина вовсе не столь уже исключительны. Они высоки, часто близки к мировым достижениям, иногда даже являются таковыми, но и только. Более того. Чисто силовые достижения далеки от высших достижений В частности, в жиме двумя ни Ригуло., ни Кадин ни разу за всю свою жизнь не могли перевалить за 100 кгр., что не считалось столь уже трудным.

А между тем. австриец Айгнер еще в прошлом году жал $119^1/_2$ кгр., а люксембуржец Альзэн на-днях одолел еще более внушительную сумму в 120 кгр. Такую же параллель, впрочем, можно провести и по темповым движениям. В толчке (правда, левой) Ригуло в день матча показал $91^1/_2$ кгр., а его же мировое достижение еще в бытность в полутяжелом весе составляло $93^1/_2$ кгр.

Отсюда „дистанция огромного размера" хотя бы до старого рекорда швейцарского атлета Дериаца ($115^1/_2$ кгр.—правой). Правда, Дериац был профессионалом, но ведь от любителей типа Ригуло очень и очень недалеко до профессионализма.

Не-даром, даже в организации самого матча слишком многое отдавало неприкрытым циркачеством: начиная с цирковой обстановки, присущей про-

Теннисный матч на закрытых кордах в Америке. Джонстон (на первом плане) выигрывает партию у австралийца Андерсона.

фессиональным матчам бокса (несколько схваток боксеров, действительно, предшествовали выступлению тяжелоатлетов) и вплоть до самого подбора движений и работы на „эффектной" глухой штанге с шарами.

Единственный плюс, принесенный организацией подобного матча — это то, что тяжелая атлетика популярна сейчас в Париже, как никогда. Не-даром на свадьбу Ригуло через два дня после матча собралось несколько десятков тысяч зевак (из уважения к Ригуло префект полиции командировал для поддержания порядка в этой толпе наряд самых рослых и сильных полисменов).

Сейчас, ободренные успехом первого выступления, организаторы деятельно готовятся к дальнейшим аттракционам и анонсируют новые вечера матчей, побития рекордов и т. д.

При всей своей мишурно-помпезной обстановке, отчетный матч, однако, не может быть обойден молчанием. Какникак—налицо встреча двух, если и не самых лучших, то во всяком случае первоклассснейших мировых атлетов. Встреча ценная кроме того и тем, что в Ригуло и Кадине Франция имеет гиревиков, достигших большого успеха лишь путем регулярной и настойчивой тренировки, а не одними лишь природными данными и грубой физической силой.

Небезынтересно поэтому проследить и весь ход матча, в программу коего входили нижеследующие движения: жим правой, левой и двумя, выбрасывание правой, рывок правой, толчок одной (по выбору), рывок двумя, выбрасывание раздельного веса (в бульдогах), толчок раздельного веса (тоже) и поднятие веса с земли.

Такое обилие движений, падавших на один день, естественно, не позволило обоим противникам показать свои максимальные цифры, но тем внушительнее все же общая сумма каждого из них: Ригуло сделал в итоге 1087 кгр., а Кадин 1079,5. Разница совсем незначительная, в особенности, если учесть вес конкурентов (Ригуло — 99½ кгр., Кадин 90½ кгр.).

„Резня" шла на всем протяжении матча и выявилась уже при жиме одной, где Ригуло и Кадин соответственно оказались победителями: первый в жиме правой, второй — левой. Однако, показанный здесь результат 49½ кгр., конечно, более чем скромен по сравнению с рекордом Альзэна—60½ кгр. В жиме двумя не повезло Кадину, совсем недавно справившемуся со штангой в 105 кгр., а на сей раз застрявшему на 91½. Ригуло выжал 94 кгр. Зато выбрасывание одной снова выдвинуло Кадина. Его 87½ килограммам Ригуло смог противопоставить лишь 80. Снова выдвинулся Ригуло лишь на трех последующих классических движениях, вырвав правой — 96½, толкнув левой 91½ и вырвав двумя 121 кгр. Кадин справился лишь с 89 89 и 110½ кгр.

Но все же Ригуло не мог еще праздновать победы, так как остававшиеся два „неклассические" движения были излюбленным коньком Кадина. И, действительно, последний, несмотря на просвет в 15½ кгр., сразу же приблизился к Ригуло, толкнув раздельным весом 115 кгр., при чем лишь утомление, вызванное предшествующими движениями, помешало ему сделать больше. Ригуло же, у которого закапризничала левая рука, далее 104½ кгр. не пошел. Лишь 5 кгр. разделяло теперь обоих гиревиков (рекорд Дериаца в толчке двумя раздельным весом 131 кгр.). Наступал решительный момент, так как в толчке штанги двумя должен был победить Ригуло, в поднимании с земли Кадин. Вопрос шел лишь о том, насколько побьет один другого в каждом из движений.

В толчке Ригуло дал 156 кгр., т. е. лишь на 5½ кгр. меньше своего мирового рекорда. Кадин дальше 139 кгр., несмотря на ряд отчаянных попыток, не пошел.

Зато в последнем движении Ригуло завял на 240 кгр., в то время как Кадин последовательно с неослабевающей энергией поднял 249 и 265½ кгр., установив новый мировой рекорд. Казалось что матч кончится сенсационной победой Кадина, но в последнем отчаянном усилии Ригуло удалось осилить 249 кгр. и удержать за собой, хотя и с трудом, победу.

Последние спортивные увлечения французов—гонки на миниатюрных велосипедах. Спорт ради спорта, ради развлечения—характерная особенность его постановки в буржуазных странах.

Новый пенчинг-болл.

Изображенный на рисунке пенчинг-болл нового типа является хорошим средством для тренировки боксера. В отличие от обычного пенчинг-болла, настоящий пенчинг подвешен к потолку на пружине. Внизу же от мяча идет веревка, пропущенная через блок, укрепленный в полу. Свободный конец веревки находится в руках товарища по тренировке, который дергает ее с разной силой, заставляя пенчинг-болл подыматься и опускаться. Ударяя в него, боксер развивает в себе не только удар и его меткость, но и глазомер, чего нельзя достигнуть при обычном пенчинге.

НОВОЕ В МЕТОДИКЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЗА ГРАНИЦЕЙ

Тонкое изучение техники гольфа показало, что здесь все должно быть учтено, чтобы привести систему качающихся рычагов человеческого тела в строго определенное движение, обусловливающее посылку мяча в должном направлении.

Положение ног (обеспечивающее равновесие тела), сгибание поясницы и рук, наконец, даже движения головы, которая должна все время фиксировать направление полета и не следовать за движениями тела на ударе—точно определены в теории гольфа. А определять и размышлять здесь есть когда, ибо игрок в гольф принципиально никуда не торопится!

За последнее время американские игроки в отношении изучения техники большие надежды возлагают на приводимое на настоящем рисунке приспособление. Какой либо хороший игрок (в данном случае Билль Сайтер) воспроизводит серию ударов, стоя на толстом зеркальном стекле, а сидящий под ним кинооператор делает съемку в своеобразной вертикальной проекции, позволяющей лучше определять направление удара и траектории. На правом верхнем рисунке видна курьезная фигура заснятого снизу чемпиона, причем лежащий у его ног мяч кажется витающим где-то в воздухе.

О механике движений в гольфе.

Гольф—игра, пользующаяся на Западе большим распространением. Однако, вряд ли ее физкультурное значение того заслуживает, ибо в гольфе нехватает основного: интенсивного, поднимающего жизнедеятельность организма и тренирующего его движения. Вместе с тем гольф роковым образом является исключительным достоянием богатых людей. Для того, чтобы создать необходимый для игры искусственный парк, требуются громадные средства и наличие солидной земельной собственности.

Но, конечно, деньги находятся, земля приобретается... и по зеленым холмам неторопливо путешествуют за маленьким мячем „солидные элегантные люди и джентльмены", сопровождаемые ребятами, таскающими на спине коллекцию разнообразных ударников.

При всех его отрицательных элементах, в гольфе, однако, имеется одна положительная сторона. Это—возможность тонко анализировать и тренировать весь механизм движений.

В гольфе требуется не менее точный расчет направления удара и полета мяча, нежели тот расчет, который присущ хорошему игроку на биллиарде. Но расчет этот во много крат усложняется тем, что в отличие от прямых толкающих движений биллиардиста, игрок в гольф наносит удары круговыми движениями.

БИБЛИОГРАФИЯ

Физическая культура зимой. Сост. д-р. Г. К. Бирзин, Л. В. Геркан, д-р А. А. Жемчужников, Б. А. альпус и П. П. Скалкин. Под ред. Б. А. Кальпуса и д-ра А. А. Жемчужникова. Одобрено ВСФК. Ц. 45 к. Физкультиздат.

Авторов книги об'единяет общая цель в сжатой форме дать руководящие указания занимающимся, направив их по вехам, установленным ВСФК.

В „общих указаниях" т. Кальпус первой задачей ставит укрепление кружка путем поднятия физкультурной грамотности занимающихся и втягивание взрослого населения, до сих пор с недостаточным вниманием относящегося к вопросам оздоровления. Осуществление этих задач, конечно, послужит главным условием к тому, что ф. к. не будет сводиться к одним физическим упражнениям, а действительно станет органической частью культуры и быта рабочего. Из сознательного отношения к физкультуре ясно вытекает, что занимающийся должен понимать ту ответственную роль, которая возлагается на его кружок, как на ячейку Красного Спортинтерна.

Поскольку гигиенические мероприятия должны являться основными в правильном проведении физкультуры, особенно внимательно следует отнестись к статье д-ра Бирзина. Автор, призывая к зимнему свежему воздуху, дает ценные указания о гигиенических условиях занятий, а также о самом подходе к закаливанию. Тов. Бирзин обращает внимание на то, что многие перехватывают через край, появляясь на улице без головного убора и с обнаженными ногами, что чрезмерное охлаждение обнаженных органов может привести к целому ряду заболеваний. Интересна табличка самоконтроля, особенно для тех, кто не всегда может пользоваться советом и наблюдением врача.

Далее, в „организационных задачах" т. Геркан ставит главным условием к нормальной и полезной работе укрепление кружка путем внутренней спайки и дисциплины среди его членов. Залог успеха в строгом учете, планомерном распределении сил и хорошей организованности.

В статье „занятия в закрытом помещении и на зимней площадке" тот же автор дает план сезонной работы, рекомендуя разбить занимающихся на группы „новичков", „младших" и „старших", иллюстрирует примерную схему и характеристику рационального урока, а также останавливается на секционных занятиях для „старших".

Принимая группировку на „новичков", „младших" и „старших", т. Скалкин в „Занятиях зимним спортом" делит весь сезон на подготовительный, начальный и основной зимний периоды и дает для каждой группы схемы обучения, тренировок, вылазок и соревнований по лыжному спорту. Здесь, как и в отдельной своей книжке „Лыжный спорт", автор не всегда учитывает реальные возможности.

Далее т. Кальпус дает указания на организацию лыжных вылазок и, наконец, д-р Жемчужников рекомендует занятия коньковым спортом, требующим меньшего напряжения, чем лыжи, подросткам и лицам с ослабленным организмом.

Лозунг всех авторов: „На зимний воздух", „Самое лучшее помещение не может заменить занятий на чистом воздухе".

В общем, книжка широко и крепко охватила затронутые вопросы. Всякий физкультурник, будь он рядовой член кружка, организатор или руководитель, многое сможет почерпнуть из нее.

И. Яблоновский.
В. Добровольский.

Н. ЛЮДЕРИГ. — „Парусный Спорт". — Элементарное руководство для любителей. Изд. РИО ЛГСПС, 1925 г. 133 стр с 110 рис. и 8 табл. Цена не показана.

Труд Н. Людевига, предусматривающий многие вопросы из морской практики, будет большим подспорьем всем тем, кто, практически получив элементарные познания в морском деле, пожелает поближе с ним познакомиться. Но для новичка, приступающего к первым шагам изучения парусного спорта, для того, кто не совершил практического плавания, для того, кто не сможет получить дополнительных раз'яснений инструктора—для тех эта книга, пожалуй, слишком специальна, вернее — недостаточно элементарна.

Некоторые понятия об'яснены не везде достаточно отчетливо, что вызовет у читателя неясное, а иногда даже неверное понятие. Например, „когда паруса сравнительно с судном велики и не умещаются на корпусе яхты, вперед носа выдвигается—выстреливается—горизонтальное дерево—бушприт". Определение спинакера, как „пузатого паруса" едва ли тоже удачно.

§ 8-й главы „Снабжение парусной шлюпки или яхточки", предусматривает „беседку" с фалом, которым желают поднять человека на мачту для производства каких-либо работ. Ясно, что у новичка может составиться ложное впечатление. Тут как-бы косвенно разрешается взбираться на мачту, вместо того, чтобы это категорически запретить, хотя об этом запрещении и указано в дальнейшем.

Назначение мартингика и блиндагафелей определено не ясно. Вообще, следовало-бы полнее об'яснить назначение всех частей рангоута, снастей и пр.

Можно пожалеть, что автор не дает понятия о разрывной и рабочей крепости тросов.

Не обращено внимания спортсмена на постепенное вытравливание конца при начале буксировки, для постепенного приобретения хода буксируемого судна в целях уменьшения резкого натяжения буксирного конца и его обрыва.

Не дано указаний, как лечь в дрейф и сняться с него. Ничего не сказано о правилах плавания по водным путям.

В главе „Управление на полных курсах" хорошо бы указать на уборку заднего паруса для уменьшения рыскливости или на выбрасывание с кормы конца.

О том, как делать повороты, следовало-бы пояснить подробнее, иначе можно понять, что, идя в бакштаг и желая сделать поворот оверштаг, надлежит шкоты передних парусов отдать.

Неясно описание маневра при отваливании от бона в том случае, когда ветер дует в его сторону.

Словарь морских терминов и выражений в большей своей части нуждается в расшифровке, и это его большой недостаток: например, — „шкерт — короткий тонкий конец" Читатель, не поняв, ищет об'яснения „конца" и находит: „конец—всякая свободная, не принадлежащая к такелажу, снасть". Пояснение такелажа": „все снасти на рангоуте". А что такое „снасть" читатель в словаре так-таки и не найдет.

Нехватает указаний о выдвижном киле, о чем, вообще, мало кто говорит, о допустимых размерах парусов, о кройке и шитье их.

Что касается издания книги, то в этом отношении она безупречна.

В общем же появление труда Н. Людевига можно только приветствовать. По этому виду спорта у нас литературы далеко недостаточно, а в названном труде затронуто очень много вопросов, с которыми придется столкнуться всем, кто будет совершать плавания Приходится лишь пожалеть, что книга вышла уже после сезона.

М. Прохоров.

НОВЫЕ КНИГИ:

Н. А. Семашко Пути советской физкультуры. С портретом автора. Физкультиздат М. Стр. 110. Цена 75 к.

Теория и практика физической культуры. Сборник IV. Физкультиздат. М 1925 г. Стр. 110. Цена 70 к.

VI с'езд по охране здоровья детей и подростков. Программы и тезисы докладов. Изд. „Жизнь и Знание". М. 1925 г. Стр. 140.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

Главлит № 46049. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 15.000 экз.

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО „ДИНАМО“

ПРАВЛЕНИЕ: МОСКВА, Большая Лубянка, № 13. ◆ Тел. 5-59-15.

СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН „ДИНАМО“

(бывш. Биткова) МОСКВА, Б. Лубянка, № 8. || Тел. 3-06-57.

Спортивный отдел:

К зимнему сезону 1925—26 г. поступили в продажу:

1) **Лучшие в мире лыжи** финского производства типов „Идеал“ и „Хаповеси“.

2) Лыжи русского производства всех существующих типов, гоночные, прогулочные, горные, детские, охотничьи и лучших сортов палки для них.

3) Заграничные коньки высших сортов и всевозможных моделей из хорошо закаленной стали.

4) Все для хоккея и зимнего спорта.

5) **Трикотаж**: фуфайки, шарфы, шапочки. дамские и охотничьи куртки и пр. **своего производства.**

Цены вне конкуренции.

Охотничье-стрелковый отдел:

Поступают в продажу только у НАС:

1) **Заграничные ружья**: Зауера, Пипера, Льежской мануфактуры и др.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

2) **Винтовочки „Геко“** 22 калибра и патроны к ним для целевой стрельбы в неограниченном количестве.

3) Приборы „Альмина“ с мишеньками для целевой стрельбы без тиров и стрельбищ.

4) Всевозможные заграничные охотничьи принадлежности: смазки, пистоны, патроны, экстракторы, дробь, ягдташи, капканы и пр.

ПОРОХ.

5) **Мишени** всех образцов, установленных стрелковой секцией ВСФК при ВЦИК'е.

6) Приборы для стрельбы дробинками из револьвера и винтовки.

ОРГАНИЗАЦИЯМ при коллективной закупке 5% скидки с минимальных цен.

Высылка прейс-курантов по первому требованию.

Заказы иногородних покупателей исполняются срочно по получении 50% стоимости заказа.

Правление МПСО „ДИНАМО“.

191

Т-во ОПТИКА-ХИРУРГИЯ

Б. Лубянка, д. № 6, против Кузнецк. Моста.

АНТРОПОметрические приборы:

Ростомеры,

Циркуля толстотные,

Спирометры всех систем,

Аппараты Рива-Роччи,

Динамометры,

Фонендоскопы,

Стетоскопы,

Сантиметр-ленты,

Весы для взвешивания людей и пр.

Прейс-курант по первому требованию.

Заказы немедленно выполняются при 25% задатка.

373

Вышла из печати новая книга

Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ

АНАЛИЗ

ЭЛЕМЕНТАРНЫХ

ДВИЖЕНИЙ

ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.

Альбом с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.

Требования направлять в книжный склад **Физкультиздата.**

Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД

Антропометрических приборов

собственного производства

ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ, ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ, СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И КРУЖКОВ

фирмы „И. И. МАРКОВ“

Ленинград, Проспект 25 Октября, 78. Телеф. 1-61-99. || Адрес для телеграмм: „Ленинград — Хирургия“.

Государственным учреждениям скидка.

433 **Цены сообщаются по первому запросу.**

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего Совета Физической культуры

Москва, Столешников пер., 8. Телеф. 5-28-71 и 4-82-85.

Имеются на складе следующие книги:

Антонов, А. И. О чем и как писать по физкультуре. Ц. 50 к.

Бирзин, Г. К., д-р и Гориневская, В. В., д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Васильев, Н., Гостев, М. и Немухин, А. Руководство по лыжному спорту. С рис. в тексте. Одобр. Тех. Ком. ВСФК. Ц. 1 р. 10 к.

Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П. Руководство по легкой атлетике. 156 рис. Цена 1 руб.

Вопросы физкультуры. Сборн. статей Варшавской, Р. А., Геркан, Л. В., Гиршберг, Л. С., Крадман, Д. А., Невинской, А. М., Познер, С. М., Поспеловой, А. И., Чульницкой-Тихеевой, Л. И., и Эйгер, Я. Б. Под ред. д-ра Эйгера, Я. Б., и Симонова, С. И. Цена 1 р. 50 к.

Глаголева, Л. В. Площадки, как один из видов летних занятий с детьми. Изд. 2-е, испр. и доп. Цена 80 к.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. *Содержание.* Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

„Известия Спорта". Комлект журнала. В коленкор. пер. цена 7 р. В картон. перепл. ц. 6 р. 50 к.

«Известия Физич. Культуры». Двухнедельный журнал. Последний № 20. 50 к.

„Известия Физич. Культуры". Комплект журнала за 1924 г. Цена 10 р. 50 к.

Ипполитов, Пл. Спутник велосипедиста, что нужно знать каждому велосипедисту. С рис. Ц. 40 коп.

Иттин, А. и Семюшкина, А. Вопросы физкультуры в профсоюзах и комсомоле. Ц. 75 к.

Калачев, Г. А. Метод об'ективной оценки результатов физподготовки в РККА. С пред. Мехоношина, К. А. Цена 30 к.

«Красный Спорт». Еженед. газета. Цена отдельного номера 15 коп.

„Красный Спорт". Комплект газеты за 1924 г. Ц. 2 р. 75 к.

„Красный Спорт". Комплект журнала за 1924 г. Ц. 5 р. 50 к.

Кулжинский, И. П. Педагогика и физкультура. Цена 30 к.

Мейсль, В. Олимпийские игры 1924 г. Описание. Цифры. Иллюстрации. Ц. 85 к.

Мериимский. Здоровье экскурсанта. Ц. 45 к.

Мехоношин, К. А. Физ. воспитание и боевая подготовка Кр. армий. Ц. 20 к.

Мюллер, И. П. (автор „Моя система"). 5 минут в день. С рис. и табл. Ц. 80 к.

Правдолюбов. Фабрика здоровья и гармонического развития. Ц. 1 р. 20 к.

„Пролетарский Спорт". Двухмесячный журнал (орган КСИ). Последн. № 4. Ц. 35 к.

Прохоров, М. Н. Полное руководство по управлению шлюпкой. С рис. Ц. 60 к.

Прохоров, М. и Рябинин, Н. Руководство по управлению буером. С рис. Ц. 20 к.

Ратов, П. В. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований и правила розыгрыша их. Пособие для организаторов и всех занимающихся легкой атлетикой. *Одобрено Техком. ВСФК.* С рис. Ц. 85 к.

Сборник правил соревнований и программных занятий по водному спорту. Ц. 35 к.

Семашко Н. А. Пути советской физкультуры. С портр. автора. Ц. 75 к.

Соколовской, В. В. Руководство по порядковым упражнениям. Рекомендовано Научно-Техническим Комитетом ВСФК. С 220 рис. Цена 75 коп.

Теория и практика физкультуры. Сборник научных трудов и статей по вопросам физической культуры. С рис. сб. I Цена 70 коп; сб. II—ц. 1 р.; сб. III—ц. 75 к.; сб. IV—Ц. 70 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. (Печатается).

Физкультура в деревне. Сб. ст. под ред. и с предисл. Семашко, Н. А. Ц. 40 к.

Физкультура зимой. Сборн. статей под ред. Кальпуса, Б. А. и д-ра Жемчужникова, А. А. Ц. 45 коп.

Физкультура летом. Сб. ст. по клубной работе, под ред. Семашко, Н. А. Ц. 50 к.

Футбол. Правила игры и организация соревнований. Сост. Тех. Комитетом ВСФК. 2-е издание. С рис. и чертеж. Ц. 20 к.

Плакаты:

1. „Береги здоровье". 16 табл.-лозунгов. Ц. 90 к.
2. Плакат „Спасание утопающих" Ц. 25 к.
3. Табл. по анатомии в красках, на 4-х листах. Ц. 5 р.

Формы отчетностей:

1. Личная карточка. Ц. 3 к.
2. Анкета. Ц. 5 к.
3. Сводная ведомость. Ц. 10 к.
4. Сведения. Ц. 10 к.
5. Врачебно-контрольная карточка участника соревнований. Ц. 3 к.
6. Врачебно-контрольная карточка антропометрических измерений. Ц. 3 к.

Единый всесоюзный значок физкультурника. Ц. 60 к.

Заказы и деньги высылать в главную контору Физкультиздата, по адресу: МОСКВА, 9-е почтовое отделение, Столешников пер., д. № 8.

Книги высылаются наложенным платежом при получении задаточной суммы в размере не менее 25% стоимости заказа

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал, и надписью „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39 41

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1925
№ 23
ДЕКАБРЬ

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал) и надпись „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39-41.

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры

исполняет заказы на книги по физкультуре, шахматам и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежом при получении задатка в размере $^1/_2$ стоимости.

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГИ

Пересылка за счет заказчика

Заказы и деньги направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

142-4

МАГАЗИН

„ПИОНЕР"

Изд. ЦК РЛКСМ „Молодая Гвардия"

Москва, Тверская, 37.

К ЗИМНЕМУ СПОРТ-СЕЗОНУ В ОГРОМНОМ ВЫБОРЕ

Лыжи финляндские и русские

Коньки заграничные всех систем

Шерстяной трикотаж высшего качества английской шерсти.

Свитеры, шарфы, шлемы, шапки, рейтузы

Цены доступны всем

Комсомольцам, пионерам скидка

193

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 декабря 1925 г. № 23

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Д-р Б. А. ИВАНОВСКИЙ

ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ ЛЕСГАФТ И ЕГО УЧЕНИЕ

11-го декабря—день памяти Петра Францевича Лесгафта. Каждый год в день его смерти Институт имени Лесгафта, его ученики и последователи вспоминают этого выдающегося ученого и педагога, „учителя жизни", положившего начало научной постановке физического образования в России.

Петр Францевич Лесгафт родился в 1837 году. Окончив Военно-Медицинскую Академию в 1865 г., он работает прозектором у известного профессора анатомии Грубера, а в 1868 г. уже избирается профессором физиологической анатомии в Казанский университет, где вскоре приобретает горячую любовь и уважение студенчества. В 1871 г., за разоблачение в печати произвола попечителя учебного округа, П. Ф. увольняется из университета.

Он возвращается в Петербург и работает снова у проф. Грубера, затем читает анатомию на естественном факультете университета, на Рождественских курсах и у себя на дому. С тех пор он выезжает из Петербурга только для научных работ в Германию, Францию и Англию, где изучает вопросы физического образования.

В 1893 году П. Ф. основывает свою биологическую лабораторию, из которой вырос впоследствии научный институт его имени. Примерно в это время у П. Ф. Лесгафта работает и В. В. Гориневский, являющийся у нас в настоящее время одним из виднейших теоретиков физической культуры. В 1896 г. П. Ф. при лаборатории открывает курсы руководительниц и воспитательниц по физическому образованию (Высшие курсы Лесгафта). В 1897 г. уходит из университета из-за постоянных столкновений с профессурой и отдается всецело созданным им учреждениям.

В 1901 г., за организацию протеста ученых против избиения студентов на Казанской площади, П. Ф. высылается из России, продолжая из-за границы руководить биологической лабораторией и курсами.

В 1905 г., после революции, свои курсы П. Ф. переформировывает в Высшую Вольную школу, приглашая в качестве сотрудников Н. А. Морозова, Веру Фигнер, Новорусского и Лукашевича, освобожденных из Шлиссельбургской тюрьмы. В помещении курсов, между прочим, собирается и первый совет рабочих депутатов. Курсы эти вскоре были закрыты правительством.

В 1909 г. П. Ф. вновь получает разрешение на открытие высших естественно-исторических курсов, но вскоре тяжелая болезнь и смерть прекращают его яркую и разностороннюю деятельность.

Умер П. Ф. Лесгафт 72 лет, 28 ноября 1909 г., оставив свыше 130 печатных работ, из которых несколько капитальных руководств и исследований.

П. Ф. Лесгафт представлял из себя образец идейного, бескорыстного и возвышенного служения науке. Его настойчивость и непоколебимость в научных взглядах, преданность делу, громадная эрудиция, кипучая энергия, с которой он выступил на борьбу с царствовавшими тогда везде схоластикой и классицизмом, создала ему безграничное уважение молодежи и всеобщую популярность. Он был не только ученый, но выдающийся педагог и общественный деятель.

В науке П. Ф. не шел по избитой дороге, а по целому ряду вопросов выступал творцом и новатором.

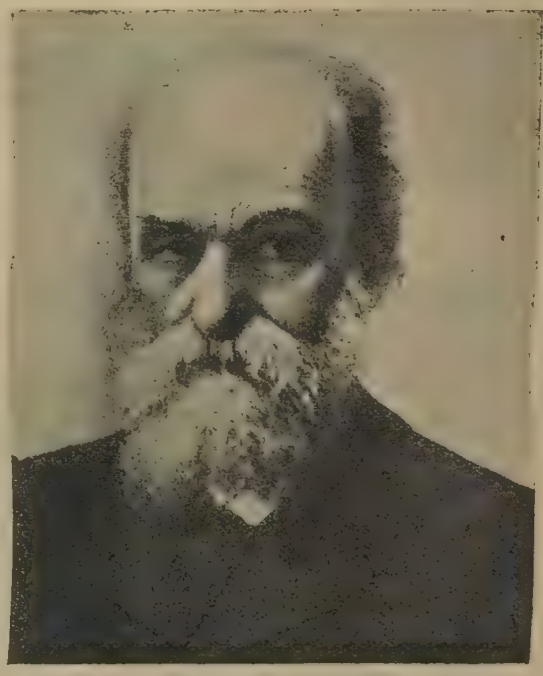
Господствующему учению Дарвина он противопоставляет забытое и непризнанное учение Ламарка. В основу своих научных и педагогических идей он кладет не случайное приобретение полезных признаков и передачу их по наследству, а влияние окружающей среды (условий) и принцип упражняемости. Он возражает против фагоцитарной теории Мечникова, сомневаясь в специфичности лейкоцитов, как борющихся и охраняющих защитников, одаренных способностью съедать и переваривать врагов. В вопросах иммунитета он критикует также общепризнанную „теорию боковых цепей" Эрлиха и т. д. Благодаря материалистическому методу мышления, П. Ф. мог предугадать ряд научных истин, находящих признание лишь в самое последнее время.

Как выдающийся анатом, П. Ф. сыграл в этой области большую роль. Преподававшаяся до него анатомия была чисто описательной, отвлеченной, сухим перечислением фактов и названий, детальным изучением трупа, но не

изучением живого человека. П. Ф. исходил из той мысли, что „функция творит орган", что всякая форма клетки, ткани или органа есть выражение ее функции и что форма и функция неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. Поэтому и свой курс он называл—физиологическая анатомия, увязывая его со смежными науками: физиологией, эмбриологией, физикой, химией, механикой.

„Вскрывая ножом—рассекайте мыслью"—в этих словах формулировал П. Ф. свой метод теоретической анатомии.

Педагогические взгляды П. Ф. также были для того времени не только своеобразными, но и казались крайне опасными. П. Ф. считал, что наследственность не простирается до предопределения характера и т. п., и что по наследству передается лишь известная доля энергии, различная у разных людей, поэтому человек, ставя себя в определенные условия, может развивать и увеличивать эту энергию.



(1837—1909)

Отсюда П. Ф. Лесгафт делает вывод, что важнейшая задача воспитания—„поставить ребенка в условия, при которых бы он мог свободно и гармонически развиваться, как физически, так и умственно".

Физическое образование он не отделял от умственного. В изучении физического образования он ввел анатомический подход и положил начало действительно научному обоснованию у нас вопросов физической культуры. Его „Руководство по физическому образованию детей школьного возраста", первая часть которого вышла еще в 1888 году, до сих пор еще является наиболее капитальным трудом по этому важному вопросу.

Физическим упражнениям П. Ф. Лесгафт придавал прежде всего образовательное значение. „Физическое образование не может преследовать какую-либо частную цель—одно только оздоровление, или выработку необходимых навыков, или развитие специальных функций организма. Входя составной частью в единое целое, каким является образование личности, оно должно служить всестороннему совершенствованию человека". Считая физическое образование элементом общего образования, он не отделял его от общей педагогики и свой метод в значительной степени подчинил педагогическим задачам.

П. Ф. отрицательно относился как к немецкой, так и к шведской системе гимнастики.

Из всех существовавших систем физического воспитания, Лесгафт принимал только гармоническое воспитание древних греков, с их простым образом жизни, широким пользованием солнцем, водой и воздухом и естественными упражнениями (пятиборие) без гимнастических снарядов. С одобрением относился П. Ф. Лесгафт и к постановке игр в Англии.

Основным требованием, „как при умственном, так и при физическом образовании" П. Ф. Лесгафт считал раз'единение (диференцировку) производимых движений и действий и сравнение их между собой.

„Человек отличается от животного большей способностью диференцирования, а следовательно, чем он развитее и образованнее, тем больше он способен анализировать явления, диференцируя их и сравнивая между собой". Физическое образование, по мнению П. Ф., должно быть основано на расчленении движений на простейшие, что дает возможность отчетливо их понимать и выполнять. Из таких элементарных движений человеческого тела, как из букв азбуки, можно составлять более сложные группы, комбинируя их между собой.

Упражнения должны производиться не автоматически, путем подражания, а сознательно, не по показу, а по слову руководителя, который должен предварительно об'яснить каждое движение. Это требование, вызывающее ряд возражений и расходящееся со всеми системами, П. Ф. Лесгафт считал необходимым, имея в виду не только упражнение мышц, но и упражнение сознания, так как только при этом условии физупражнения могут быть фактором образования личности.

Система П. Ф. Лесгафта заключает в себе различные физические упражнения: простые, сложные упражнения, упражнения с увеличивающимся напряжением, распределение работы во времени и изучение пространственных отношений, систематические упражнения в виде сложных действий.

Второй отдел системы П. Ф. Лесгафта состоит из ходьбы, бега, прыжков, школы мяча и т. д. Третий—из разнообразных, постепенно усложнявшихся подвижных игр. Играм П. Ф. Лесгафт придавал особо большое значение, считая правильно проводимые игры наиболее выгодной формой физической работы детей. Игра есть подготовка к жизни"—говорил П. Ф. Лесгафт.

П. Ф. Лесгафт придавал также большое значение прогулкам и экскурсиям, начиная с экскурсий в небольшие мастерские, лечебницы, типографии и т. п., кончая большими больницами, фабриками, заводами и т. д.

Организованные П. Ф. Лесгафтом экскурсии привлекали такое множество участников и в частности учеников средних школ, что на них приходилось записываться за долгий срок. Испуганное начальство вскоре запретило учащимся принимать участие в этих экскурсиях.

Гимнастические снаряды П. Ф. категорически отрицает, считая их вредными не только потому, что ими легко вместо пользы принести вред своему здоровью, а главное еще и потому, что „будучи связаны с сильными мышечными ощущениями, приучают ученика к сильным ощущениям вообще, и этим развращают его. Это та же водка, махорка, перец, горчица, карты и т. п. прибавочные раздражители, которые понижают впечатлительность и требуют по известному психо-физическому закону Вебера-Фехнера постоянного усиления этого раздражения для того, чтобы поддержать ощущение на одинаковой степени силы".

По тем же педагогическим соображениям П. Ф. Лесгафт высказывается против спорта или, вернее, против сильных мышечных напряжений, которые неразрывно связаны со спортом. Большое напряжение связано с большим утомлением и с большой затратой нервной энергии, после которой неизбежна реакция в виде апатии и понижения деятельности, как умственной, так и физической. Поэтому из спортивных упражнений он вводит в свою систему только плавание и бег на коньках.

П. Ф. Лесгафт из педагогических соображений высказывается также и против премирований различными значками и призами, как развивающими чувственную сторону ребенка в ущерб его сознательности.

Таковы важнейшие моменты, которые были положены П. Ф. Лесгафтом в основу его системы физического образования.

П. Ф. Лесгафт также сознавал, что мало создать систему физического образования, надо создать и проводников ее в жизнь. Руководитель физического образования должен быть не только педагогом, но и образованным человеком, и П. Ф. организует свои Высшие курсы.

Вскоре ученики его разошлись по всей России и имя „лесгафтички" стало синонимом новых идей в воспитании, борьбы против рутинерства и схоластики.

Высшие курсы Лесгафта вновь открылись в 1911 г. и из них в 1917 г. был организован Институт физического образования имени П. Ф. Лесгафта, носитель его идей, готовящий педагогов-физкультурников для СССР.

П. Ф. Лесгафт не дожил до раскрепощения школы и науки, которой он отдал всю свою жизнь, но его учение пережило его и должно быть использовано новой школой.

Можно не соглашаться со всеми его взглядами, может быть, в них он опередил нашу эпоху и мы к ним еще придем впоследствии. Но его учение в целом и его светлая личность, вызывающие удивление и безграничное уважение, стали достоянием истории.

Основной труд П. Ф. Лесгафта „Руководство по физическому образованию детей" теперь уже стал библиографической редкостью и переиздание его должно быть первым делом, что мы должны сделать в увековечение его памяти.

ЭКСКУРСИИ И ФИЗКУЛЬТУРА

Эскурсии имеют чрезвычайно большое общеобразовательное и физкультурное значение. Они оказывают благотворное влияние на все функции организма: нервно-мышечную систему, органы питания, кровообращения, дыхания, усиливают обмен веществ и т. д.

Экскурсии расширяют кругозор, развивают социальные и эстетические навыки, дают знания, укрепляют любовь к природе.

Врачебно-педагогическая сторона экскурсий подробно разобрана в статье д-ра М. Моделя, помещенной во втором сборнике—„Теория и практика физкультуры". Большую практическую работу в этом направлении ведет бюро дальних экскурсий при Институте методов внешкольной работы Наркомпроса *). В течение трех лет бюро организовало большое число дальних экскурсий. Ежегодно по маршрутам бюро проходят около четырех тысяч экскурсантов, и накопленный опыт позволяет с уверенностью сказать, каким могучим фактором, не только общеобразовательного значения, но и фактором физической культуры, являются дальние экскурсии.

Организуя из года в год ряд экскурсий в Крым, на Кавказ и (для провинции) в Москву и Ленинград, бюро естественно пришло к необходимости ввести в экскурсии и момент пешеходный. К сожалению, это ему не всегда удавалось. Если школьные группы и группы ВУЗ'ов еще готовы совершать пешком переходы в 20—30 верст в день, то, например, группы работников просвещения делают это крайне неохотно и в анкетах неизменно указывают на желательность замены пешеходных экскурсий передвижением каким-либо другим способом (автомобили, линейки).

Однако, в некоторых пунктах пешеходные экскурсии являются неизбежными, так как другого способа проникнуть в эти места нет, а отказаться от их посещения бюро не может. Быть на Кавказе и не подняться на ледник нельзя, поэтому все группы совершают этот под'ем (см. фотографии).

Бюро дальних экскурсий, ежегодно на одной из своих баз, откуда совершаются пешеходные экскурсии, ставит наблюдения за физическим состоянием экскурсантов и за влиянием на них экскурсий. Результаты этих наблюдений будут опубликованы в ближайшее время.

В настоящее время разрабатываются и подготовляются маршруты на лето 1926 г. Кроме экскурсии в Крым, на Кавказ и в Москву—Ленинград, намечены экскурсии по Волге, Уралу, Черноморскому побережью и за границу—Италия и Турция.

*) Москва, Арбат, Спасо-Песковский пер.

Экскурсии на Казбек

Слева—привал у подножья храма Уминда-Самеба около Казбека. Справа—экскурсия в пути. Вверху—путь на ледник.

Д-ра Ю. ЖАВОРОНКОВ и С. ПОДЯПОЛЬСКИЙ

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КОЛЛЕКТИВА ПО ДАННЫМ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

(В порядке предложения.)

Среди задач врачебного контроля на коллективных соревнованиях выдвигается за последнее время вопрос об оценке соревнующихся коллективов по данным медицинского обследования.

На состоявшейся научной конференции ВСФК выяснилось, что полной всесторонней оценки коллектива до настоящего времени не производилось, а если оценка и производилась, то данные антропометрии во всяком случае доминировали. Во-вторых, не имеется в настоящее время достаточно удовлетворительной методики проведения оценки, а между тем вопрос назрел и требует своего разрешения.

Схема № 1.

		Коллектив А.	Коллектив Б.	Коллектив В.
Мускулатура	хорошая . . .	1 (28%)	2 (24%)	3 (19%)
	слабая	2 (3%)	3 (5%)	1 (1%)

Схема № 2.

Заболевания и отклонения от нормы	Колл. А	Колл. Б.	Колл. В.	Колл. Г.	Колл. Д.
Сосудисто-сердечная система .	4 (22%)	3 (21%)	2 (19%)	5 (25%)	1 (18%)
Органы дыхания.	2	5	4	1	3
Нервная система.	2	1	5	3	4
Заболевания кожи	5	1 (0%)	1 (0%)	3	4
Прочие заболевания	1	2	4	3	5
Сумма баллов	14	12	18	15	17
Место коллективов.	II	I	V	III	IV

Премирование коллективов с параллельным учетом технических достижений и результатов медицинского обследования по комплексному методу, несомненно, положительно отразится в работе мест и низовых кружках: ограничит одностороннее стремление к исключительному совершенствованию техники и даст стимул к углублению и более вдумчивой проработке вопросов профилактики и гигиены, как личной, так и коллективной, что особенно ценно.

Пятилетняя работа по врачебному контролю дает нам смелость предложить методику оценки коллектива по комплексному методу путем применения балльной системы.

Оценка базируется на сведениях, полученных при заполнении врачебно-контрольных карточек участников, при чем все полученные данные соединяются в четыре полученные группы:

I. Антропометрия, со включением описательных признаков наружного осмотра.

II. Функциональное исследование и физиологические пробы (сердце, дыхание, кровяное давление, кровь, моча и т.п.)

III. Психотехнический анализ.

IV. Заболевания и уклонения от нормы со стороны отдельных органов и систем.

Определение места коллектива ведется так, что учитываются в процентах все положительные и отрицательные уклонения от нормального состояния и средних данных. По числу положительных признаков коллективы располагаются в нисходящем порядке, по числу отрицательных в восходящем порядке и расцениваются количеством баллов, соответственно занятому месту.

В приведенном примере первое место имеет коллектив А, показывающий наименьшее число баллов, — 3, второе место коллектив В—4 балла и на третьем месте коллектив Б, имеющий 5 баллов. Все средние данные и состояние нормы отбрасываются или учитываются, как положительные признаки.

По указанному образцу располагается весь материал, и коллектив, получивший в итоге наименьшее число баллов, получает первое место, следующий второе и т. д.

В этом примере коллектив Б получил первое место, наименьшее число очков—12, коллектив В пятое место, наибольшее число очков—18.

Таким же путем определяется место коллектива по каждой из приведенных выше групп, подсчитывается число баллов и определяется место коллектива по данным обследования до соревнования.

Схема № 3.

Название коллектива	Занятое место по данным: Группа I. Антропометрия	Группа II. Функционал. исследован. и физиолог. проба	Группа III. Психотехн. анализ	Группа IV. Заболевания и уклонения от нормы	Общая сумма баллов	Место коллектива
Коллектив А. . .	1	2	3	2	8	II
Коллектив Б. . .	2	3	1	3	9	III
Коллектив В . .	3	1	2	1	7	I

Схема № 4.

Коллективы	Место до соревнований	Во время соревнований	После соревнований	Сумма баллов	Окончательная оценка
А. . .	2	3	3	8	3 место
Б. . .	3	1	2	6	2 место
В. . .	1	2	1	4	1 место

Подобным образом обрабатывается материал, полученный во время соревнований и по их окончании, результаты сравниваются и дается окончательная оценка.

Предлагаемая методика, заключая в себе лишь принципы проведения оценки по балльной системе, является в то же время достаточно гибкой, охватывает комплексно весь материал медицинского обследования и дает всестороннее представление о состоянии здоровья коллектива. Предлагаемый метод позволяет выдвигать на лучшее место организацию, выставляющую действительно безукоризненный коллектив.

Все для антропометрии и врачебного контроля в Спорт-магазине Физкультиздата

Москва, Столешников пер., 6.

В. КОРОНОВСКИЙ

КАТАНЬЕ С ГОР НА САНЯХ

Катанье с гор на салазках является исконным русским развлечением зимой. В виду отсутствия у нас больших горных кряжей, катание с гор на санях не приобрело у нас практического значения, как это имеет место, например, в Скандинавии или в Швейцарии. Как спорт, катанье на санях у нас особого распространения также не получило. Были отдельные попытки в Москве и Ленинграде организовать катанье на санях „бобслей", но разразившаяся империалистическая война эти начинания приостановила.

В условиях массовой физкультуры нам вряд ли доступна (в ближайшее время) дорогая организация катанья на „бобслей". Но на простое катанье с гор на рядовых санках мы должны обратить свое внимание. Простое катанье у нас существует и насчитывает не одну тысячу горячих поклонников, в особенности среди молодежи. Необходимо дать по этому вопросу кое-какие указания и раз'яснения практического начала.

За границей катанье на санях, как спорт, берет начало с 80-х годов прошлого столетия из одной деревушки в Швейцарии. Катанье на санях там имело до этого чисто практическое значение: на санках ездили в гости, возили дрова, провизию, пока в 1881 г. не было устроено первое состязание на скорость на 4 клм. Туристы, посещавшие Швейцарию, распространили этот новый вид спорта в других странах, в первую очередь в Англии и в Германии. Катанье на санях прививалось туго, встречая на своем пути насмешки и непризнание. Лишь в последние годы пред 1914 г. этот спорт внезапно развернулся и укрепился в Англии и Германии.

У нас катанье с гор практиковалось в деревнях с давних времен, при чем творчество деревенских ребят в придумывании способов катанья и различных моделей санок поистине изумительно. Катаются на санках, салазках, льдинах, „кобылах", на скамьях, а то и просто на ногах или на доске.

Почти в каждой губернии имеются свои изобретения и усовершенствования. „Кобыла" в Тверской и Тульской губерниях устраивается следующим образом: берутся две доски, из которых одна загнута горбылем вверх и служит полозом, а другая—верхняя—для сиденья. Доски скрепляются тремя или четырьмя прочными стойками (рис. 1).

Затем устраивают скользящую поверхность у горбыля. Для этого в мороз разводят хорошо переварившийся коровий помет в теплой воде и получившимся негустым тестом покрывают горбыль слоем толщиной в палец. После этой операции „кобыла" выставляется на мороз. Когда „лак" замерзнет, топором очищают все неровности и раза три поливают водой, давая ей каждый раз замерзнуть. Готовая „кобыла" добросовестно служит до первой оттепели. В Пермской губернии „кобыла" имеет несколько иной вид, как это указано на рисунке (рис. 2). Сообщаемый рецепт изготовления скользящей поверхности „кобыл", конечно, не относится к числу рекомендованных и одобренных. Любопытно также обратить внимание на еще одно изобретение деревенских ребят—на круговое катанье или „колесо". Сооружение делается весьма просто: в лед на пруде или реке или прямо в снег втыкается кол, высотой около метра. Поливкой воды и подбивкой снега кол укрепляется. Сверху на него надевают тележное колесо. На колесо, в виде диаметра, продолженного в обе стороны, укрепляют длинный шест таким образом, чтобы один конец его выдавался раза в 3—4 больше, нежели другой. К длинному концу шеста привязываются санки, салазки или „кобыла", а короткий конец служит для толкания. Получается карусель или круговое катанье, которое на непривычного человека действует весьма скверно.

Выбор дороги и скорость езды

Всякая гора, всякий скат может служить для спуска на санях. Все зависит от степени умения катающихся. Самым простым будет прямая и ровная дорога. Более трудной будет дорога с извилинами и не с крутыми поворотами. Дорога с крутыми поворотами, с препятствиями, которые надо об'езжать, с буграми и выемками, на которых надо усидеть, будет доступна лишь испытанным и знающим ездокам. Во всяком случае, в месте, выбранном для катанья с гор, полезно иметь две дороги для спуска—одну для начинающих, другую—для уже умеющих ездить.

Все опасные места спуска должны быть ясно отмечены. Такие места, как камня, пни, деревья,—должны быть огорожены. Если этого нельзя почему-либо сделать, надо установить вехи на самих препятствиях и предупредительные вехи метрах в 10—20 от них вверх по скату, смотря по степени крутизны последнего.

Скорость езды при спусках с гор зависит от: 1) крутизны ската горы, 2) состояния катка или дороги, 3) от формы и модели саней и 4) от техники управляющего санями. На средней дороге при средней крутости ската (до 30°) скорость доходит до 30 клм. в час. При хорошем управлении на хороших дорогах при скатах до 40° скорость достигает 50—60 клм. в час.

Эта скорость не так велика по сравнению с рекордными скоростями специальных гоночных саней. Скорость на санях системы „Роодль" (Тироль) достигает 75 клм., „Бобслей" (Англия)—100 клм. и „Скелетон"—130 клм.

Управление санями при такой быстроте требует хладнокровия, глазомера и присутствия духа. Следует запомнить, что все несчастья при езде на санях происходят по вине едущих на них. Почему-то считают, что этот вид спорта не надо изучать, что он не требует осторожности и что уменье в нем с успехом заменяет смелость.

Осторожность никогда не бывает излишней. О ней необходимо помнить, если встречаются оледенелые места на дороге. Если нельзя избежать этих мест, на них набрасывают снег или снимают лед. Начинающие должны спускаться лишь по тщательно осмотренной дороге.

Сани

Типов саней много. Хорошими санями будут такие, которые по всем своим данным лучше всего подходят к данной местности и дороге. Всякие сани должны быть построены точно, симметрично и устойчиво. Для проверки симметрии и точности следует поставить сани на ровный стол: они не должны качаться и не должно быть щелей между полозом и поверхностью стола. Качество дерева имеет большое значение: лучше всего—дуб, ясень.

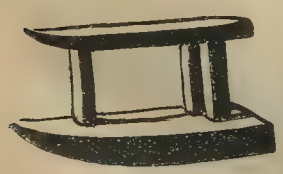


Рис. 1.

Рис. 2.

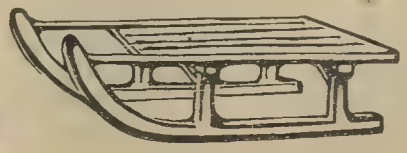


Рис. 3.

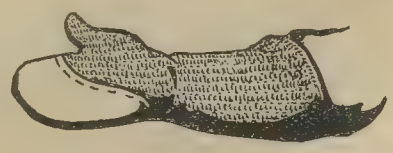


Рис. 4.

В санях различают части: сиденье, стойки, полозья, шины на полозьях и закругления. Закругления у полозьев начинаются на одинаковом расстоянии от передних стоек. Полозья должны быть настолько прочно скреплены со стойками, чтобы не двигаться. Для проверки их прочности середины полозьев скрепляют туго натянутой веревкой и

Катанье с гор в Канаде на так называемых „тоббоганах". Сани отличаются способностью совершать небольшие прыжки, подобные прыжкам на лыжах, что требует от катающихся большого уменья, т.-к. при приземлении легко удариться о доску саней и причинить серьезные повреждения. Пускают „тоббоганы" по нескольким параллельным дорожкам, разграниченным снеговыми валиками.

затем сдавливают полозья, стараясь приблизить их одно к другому. Если веревка даст прогиб—значит полозья закреплены недостаточно прочно. Полозья должны быть с железными шинами, при чем шины по ширине должны точно совпадать с деревянными полозьями, иначе получится вредное торможение. Крашение лаком скользящей поверхности металлических шин—недопустимо. Если будут получены сани с крашенными полозьями, следует лак очистить, пользуясь для этого наждачной бумагой. Не следует делать этого ножом во избежание зазубривания шин, что скверно влияет на ход. Все винты и гвозди на полозьях должны быть спилены на-нет. Величина саней определяется по весу и росту седока. Длинные сани скользят быстрее и управление ими труднее. Короткие сани идут более спокойным ходом. Сани не должны быть слишком высокими. Нормальная высота саней 20—25 см. Чем ниже сани, тем труднее с них упасть и, наоборот, чем выше—тем сделать это легче.

В отношении ширины саней следует иметь в виду, что чем сани шире, тем они устойчивее, но сидеть на широких санях не особенно удобно.

Закругления на полозьях не должны начинаться слишком круто. Неправильно также начинать закругление полозьев чуть ли не от середины. Чем шире сами полозья, тем они легче скользят по снегу, но на ледяной дороге они теряют послушание, так как недостаточно врезаются в лед. Острые полозья облегчают управление санями, в то время как круглые или закругленные полозья сильно затрудняют его.

У нас наиболее распространенным типом саней является тип Давозер'а (рис. 3). Для специальных гонок употребляются сани типа Роодель или Норвежские. Эти последние типы саней значительно длиннее и управление ими производится при помощи длинных 4—5-метровых палок, которые при езде волочатся сзади, прикрепленные к рукам ездока.

Одежда

При под'емах с санями следует снимать с себя лишнюю верхнюю одежду и привязывать ее к саням. При спусках надо надеть эту одежду и застегнуться. Брюки должны быть лучше короткими или заправленными в гетры или в обмотки. Резиновая обувь не допускается. Башмаки должны быть твердыми—это очень важно для управления, с прочным, низким каблуком, подбитым гвоздями. Нельзя допускать к катанию женщин в обуви с высокими каблуками. На руки рекомендуется надевать перчатки с длинными крагами. В тех случаях, когда приходится управлять руками, внутренняя и наружная часть перчаток обшивается кожей для педохранения руки (рис. 4). Для женщин рекомендуется вместо юбки надевать шаровары, так как юбка, раздуваясь, тормозит движение. Следует вообще избегать такой одежды, которая задерживает снег по причине материала („лохматая"), из которого она сделана, или же вследствие своего покроя. Лучше всего—плотно облегающая фигуру одежда, крепкие башмаки (густо смазанные жиром) на ногах и на голове—шлем.

Техника езды и меры предосторожности

Прежде всего надо научиться тормозить, чтобы в любой момент уметь остановить сани. После этого учатся ездить зигзагами, управляя ногами. В начале обучения полезно запомнить некоторые правила, диктуемые осторожностью. Вот они:

1) Выбранные сани должны соответствовать весу, росту ездока и дороге. Сани не должны быть слишком маленькими.

2) Веревка должна быть привязана или к закруглениям или к задним стойкам. Запрещается при спуске держаться за веревку и пытаться управлять ею.

3) Нельзя с'езжать головой вперед на санках типа Давозер'а и др. Вперед головой с'езжать разрешается только на санях типа Скелетон.

4) Запрещается брать кого-либо с собой на сани, предназначенные к езде одного. Для двоих, троих и больше ездоков должны быть особые сани.

5) Нельзя ставить ноги на полозья. Ноги следует держать впереди, чуть согнутыми в коленях для предупреждения всяких неожиданных ударов.

6) При под'еме в гору итти сбоку, чтобы не мешать спускающимся. При под'еме следует примечать все неровности спуска.

Старт. Пред стартом следует очистить полозья от снега, который может прилипнуть к ним при под'еме. Никогда не следует, вынеся сани из теплого помещения, сразу ставить их на снег. Образующийся подлип причинит массу неприятностей при старте и при спуске. Веревка от саней должна быть привязана к задку саней. Ботинки также следует очистить от прилипшего снега.

Надев тужурку и сев на сани, следует все время двигать ими по снегу вперед и назад чтобы не дать пристать снегу.

Посадка. Садиться следует как можно дальше назад, но не настолько, чтобы при первом же толчке перекинуться назад. Сидеть следует крепко, вытянув ноги вперед и приподняв их несколько над поверхностью дороги. Корпус отклонить назад.

Езда. Во время езды надо зорко смотреть вперед, угадывать во-время препятствия и расчитывать расстояние до

Рис. 5. **Комбинированное управление ногами и корпусом. Поворот налево.**

Рис. 6. **Сильное торможение ногами и задними концами полозьев.**

них. На неровностях сани делают прыжки, во время которых следует еще крепче прижать сани к себе, ноги поднять повыше и корпус не напрягать, оставляя его совершенно свободным. Не следует трусить и тормозить при каждом незначительном препятствии.

Увеличить скорость можно качанием корпуса сзади-наперед медленно и затем с силой отбрасывая его назад (или наоборот).

Управление ногами. Управление производится ногами, руками и корпусом. При управлении ногами достаточно опустить в снег пятку той ноги, в чью сторону хотят произвести поворот. Нога при этом сгибается в колене. Такое управление задерживает ход саней.

Управление руками. При нем защемляют сани крепко между коленями, отклоняют корпус назад, вытягивают также одну руку назад далеко в сторону, в то время, как другая рука, слегка согнутая, держит заднюю часть саней. Для этого держания приспособливается специальный ремешок. Кулак вытянутой назад руки опускают в снег, при чем ногти пальцев сжатого кулака смотрят вперед. Получается такое движение, как-будто ездок черпает воду. Управление руками тормозит ход меньше, чем управление ногами. Но для такого управления необходимы перчатки, обшитые кожей. Для удлинения руки иногда берут в руки палки, снабженные металлическими остриями длиной до 4 мтр. Управление с палками труднее и его нужно допускать с осторожностью.

Управление корпусом производится отклонением корпуса назад так, как это описано в управлении рукой. К отклонению корпуса вправо-влево прибавляется толчок (швунг) в бедрах в ту же сторону. Весьма действительный поворот делается одновременным толчком колена — передней части саней в одну сторону, а заднюю часть саней рвануть противоположной ноге рукой в другую сторону.

Тормоз. Всякие искусственные приспособления для торможения сильно портят дорогу. Поэтому рекомендуется тормоза употреблять в действительно необходимых случаях. Хорошие ездоки не употребляют тормоза, им пользуется только начинающий.

Для простого торможения одновременно опускаются обе пятки в снег и сильно сгибаются колени. Ноги держатся так, пока сани не остановятся. Для сильного тормоза при внезапной остановке поступают следующим образом: оставаясь сидеть на санях, руками приподнимают переднюю часть саней на себя. Задние концы полозьев врезаются в снег и тормозят. Одновременно следует опустить пятки и согнуть ноги. При таком торможении следует остерегаться поднимать переднюю часть саней слишком высоко, так как можно опрокинуться навзничь.

В случаях, грозящих несчастьем, следует поднять передок саней так, как это было описано выше, вынуть их из-под себя и отбросить в сторону. Лучше, но не обязательно, сани удержать все-же в руках.

Езда вдвоем. Следить за правильной посадкой. Обе ноги обоих ездоков должны быть вытянуты вперед: ноги заднего ни в коем случае нельзя ставить на полозья. Более тяжелый должен сидеть сзади: но оба должны иметь представление об управлении.

Сохранение саней

Хотя сани—не слишком деликатный снаряд, но все же не рекомендуется содержать их как-нибудь От жары и сухости они рассыхаются и трескаются, поэтому сани лучше держать в сыром месте: в прачечной, в подвале. Чердак — самое плохое место для хранения, так как там летом обыкновенно сильная жара. Металлические части следует смазать жиром, чтобы не было ржавчины.

При составлении настоящей статьи автором использованы следующие книги:

Walter Hammer, Schlittensport, Leipzig, 1921.

Костомаров, Н. И. Очерки домашней жизни и нравов великорусского народа.

Покровский, Е. А. Физическое воспитание детей.

Все на лыжи! Все на зимний воздух!

Как только выпал первый снег, и стар и млад потянулись за город, чтобы в сосновом бору, пользуясь лыжами, как физическим упражнением, сильно развивающим легкие и сердце, вдоволь надышаться здоровым морозным воздухом, как следует провентилировать легкие и зарядиться кислородом.

П. Романов.

Л. ГЕРКАН

МЕДИЦИНБОЛ.

(Окончание, см. № 22).

2. Труднее выполнить бросок назад между ног. Расставив ноги, поднимают мяч высоко над головой. Вдох. Последующим энергичным наклонением туловища мяч проносится на почти вытянутых руках между ног. В последний момент кисти рук подбрасывают мяч коротким рывком вверх, иначе бы он скатился на землю (рис. 7). Наклонение туловища сопровождается выдохом. Цель—укрепление брюшного пресса.

Заслуживает внимания работа партнера. Стоя спиной к бросающему, на расстоянии 5—6 мтр. он должен поймать мяч, не сдвигая с места ног. Это возможно лишь в том случае, если ловящий повернет туловище вправо или влево (рис. 8). Цель—укрепление косых брюшных мышц. Поймавший мяч партнер выпрямляется и быстро поднимает мяч над головой. Отсюда он в свою очередь выполняет описанный выше бросок назад между ног. 8—12 бросков.

Рис. 7.

3. Боковой бросок. Опираясь на расставленные ноги, заносят мяч одной вытянутой рукой в сторону. Другая рука лишь слегка придерживает мяч (рис. 9). Вдох. Бросок производится выпрямленной рукой, путем энергичного вращения туловища в обратную сторону. Выдох После каждого броска рекомендуется руку менять. Действие упражнения значительно усиливается, если производить встречные броски, т.-е. если партнер одновременно бросает другой мяч навстречу тем же способом и с той же руки. Цель—развитие косых брюшных и больших грудных мышц. Подготовка к метанию диска и водному поло.

4. Бросок за голову назад. Бросающий, производя вдох, наклоняет туловище сперва вперед, пропуская мяч между ногами. Самый бросок производится путем энергичного выпрямления ног и спины. Руки дают направление полету мяча. Момент полного напряжения (рис. 10) сопровождается выдохом. Партнер, стоящий на расстоянии 7—9 мтр., ловит мяч так же, как описано во втором упражнении. Цель—превосходное упражнение для укрепления и выпрямления всего тела, в особенности спины. 8—12 бросков.

5. Прямой толчок. Движения те же, что и при толкании ядра с места. Вначале свободная рука придерживает мяч. Важно, чтобы локоть толкающей руки был приподнят (рис. 11). Партнеры стоят вначале на расстоянии 4—5 мтр. друг от друга. Постепенно скорость и сила коротких энергичных толчков увеличивается, а расстояние между партнерами сокращается. Ловят мяч руками, сгибающимися как пружины, а не грудью. После каждого броска или после каждого десятого броска следует менять толкающую руку. Цель—укрепление рук и плечевого пояса. Развитие смелости, спокойствия, устойчивости. Подготовка к боксу. 8—12 толчков каждой рукой.

6. Двусторонний толчок. Вытянув обе руки с мячом вперед и сгибая затем руки в локтях, приближают мяч к груди. В момент броска кисти рук

Рис. 8.

заносятся еще дальше назад; ладони, охватывая мяч, обращены вперед; локти отведены в стороны. Толчок производится быстрым выпрямлением рук и одновременным энергичным нажимом пальцев. Отскакивая как от распрямляющейся пружины, мяч летит к партнеру в прямом направлении. Цель—укрепление разгибателей рук. Подготовка к ручному мячу.

7. Перебрасывание мяча сидя. Ноги раздвинуты или сложены вместе (труднее). Здесь могут применяться способы, описанные в упражнениях 1, 3, 5, 6, а также толчок двумя руками. Цель—укрепление брюшного пресса.

8. Перебрасывание мяча лежа. Применимы броски, описанные в упражнениях 1, 5, 6, а также толчок двумя руками. Цель—укрепление рук и плечевого пояса. Если первый из названных бросков выполняется при участии туловища (переход в сидячее положение), то укрепляется, кроме того, брюшной пресс.

9. Упражняясь вдвоем, можно упражнения 7—8 усилить путем помещения между занимающимися стоек с планкой на высоте 1—1½ мтр. Занимающийся находится на расстоянии двух метров от стоек. Постепенно можно повышать планку или перемещать занимающегося дальше от планки.

Особую категорию представляют собой упражнения, выполняемые в одиночку. В этом случае перебрасывание медицинбола превращается в интересное упражнение жонглирования им.

10. Так, например, выполняя упражнение 2-е, можно усилить заключительный рывок кистями и пальцами настолько, чтобы мяч взлетел прямо вверх. Тогда упражняющийся имеет возможность быстро выпрямиться и снова поймать мяч сбоку. Для этого нужно, не сдвигая ног, повернуть туловище в сторону (рис. 12). Цель—укрепление брюшного пресса, рук, косых брюшных мышц; развитие ловкости.

Рис. 9.

11. Другое упражнение такого же рода заключается в попеременном подбрасывании и ловле двух медицинболов (рис. 13).

Цель—развить ловкость, укрепление нервной системы.

Если большинство из перечисленных упражнений и допускает одновременное массовое выполнение, то все же органической связи между упражняющимися еще нет (рис. 14). Она устанавливается лишь в том случае, когда занимающиеся об'единяются какой-либо игрой с медицинболом. Эта третья категория упражнений вносит большое оживление в ряды занимающихся.

Основной формой являются всякого рода эстафеты с мячом.

1. **Перегонки.** Два ряда играющих становятся один против другого на расстоянии 4—8 мтр. друг от друга. Расстояние между играющими одного и того же ряда должно быть 3 5 мтр. Рассчитавшись „на первый и второй" в каждом ряду, игроки составляют две партии, независимо от того, в каком ряду они стоят. По сигналу каждый из правофланговых начинает передавать находящийся у него в руках медицинбол ближайшему игроку своей команды в противоположном ряду, т.-е. первые номера передают первым, вторые—вторым. Их должно быть одинаковое количество. Та команда считается выигравшей, которая сумеет передать мяч скорее своему же игроку, стоящему в другом конце ряда. Способ передачи может быть каждый раз особо обусловлен. Непоймавший мяча должен его поднять и, вернувшись на свое место, бросить дальше.

2. **В догонку.** Играющие образуют круг, стоя на расстоянии 1—2 мтр. друг от друга. Играющих должно быть четное число (10—30 чел.). Они рассчитываются в одну сторону „на первый и второй" и образуют таким образом две партии. Один из каждой партии, находясь на противоположных концах круга, начинает по сигналу передачу медицинболов в определенном направлении (направо или налево). Мячи быстро передаются от первого к первому и от второго ко второму, т.-е. каждый раз мяч должен быть передан по кругу через одного игрока. Играющие каждой партии должны стремиться обогнать мяч партии противников; партия, которой это удастся, считается выигравшей.

Рис. 10.

Рис. 11.

3. **Круговой мяч.** Играющие (6—20 чел.), за исключением одного, образуют круг, стоя на расстоянии 2—4 мтр. друг от друга и перебрасывают медицинбол, не соблюдая при этом никакого определенного порядка (бросают направо, налево и через круг). Один из игроков, находясь внутри круга, должен поймать или коснуться рукою мяча в то время, когда он перелетает от одного играющего к другому или когда он упадет на землю. Если это ему удастся, то его заменяет тот, кто допустил, что средний коснулся мяча. Не следует играть дольше 15 минут.

Рис. 12.

4. **Прокатывание мяча.** Играющие, широко расставив ноги, выстраиваются в ряд, стоя друг за другом на расстоянии двух метров. На начальную черту, впереди первого игрока, кладется медицинбол. По данному сигналу стоящий в голове колонны передает мяч назад, причем этот мяч должен пройти между ногами всех стоящих в колонне. Когда мяч дойдет до игрока, стоящего последним в ряду, то он берет его в руки и бежит с ним, огибая свой ряд с левой стороны, становится первым на начальной черте и продолжает тотчас после этого передачу мяча между ног назад. Чтобы дать место на начальной черте игроку, пробежавшему с мячом в руках, колонна каждый раз осаживается назад. Когда все игроки по очереди совершили пробежку и когда последний игрок колонны дотронется до начальной черты, то игра считается законченной. Каждая из колонн старается выполнить эту задачу возможно быстрее (рис. 15).

Рис. 13.

Указанными играми, конечно, не исчерпываются еще все возможные комбинации. Выбирая ту или иную игру, нужно учитывать силы играющих и их уменье перебрасывать и ловить медицинбол. Описанные выше упражнения в перебрасывании являются превосходной подготовкой. Однако, лишь в игре с тяжелым медицинболом физкультурник имеет возможность проявить в полной мере силу, ловкость, быстроту, выносливость, настойчивость и присутствие духа. Игра с медицинболом воспитывает нервную систему и превосходно прорабатывает весь организм. Медицинбол получил широкое распространение за границей, особенно в Германии. Но главным образом там медицинбол находит широкое применение в тренировки боксеров, хотя заслуживает особенного внимания и со стороны приверженцев других видов спорта, как средство, дающее возможность проработки всех групп мышц нашего тела. При этом упражнения с медицинболом, как видно из всего вышесказанного, настолько интересны и разнообразны, что имеют полное основание войти в программу занятий наших кружков физической культуры.

Дешевое изготовление мяча (способы изготовления см. в предыдущем номере) и тот факт, что одним мячем может обойтись самая большая группа, гарантируют нам успех применения медицинбола.

Рис. 14. Групповые упражнения с медицинболом. в военной школе в Вюнсдорфе близ Берлина. Рис. 15 (справа). Эстафета с медицинболом (перекатывание мяча и бег с ним).

Литература к статье „Медицинбол"

1. Surén-Gymnastik mit Medizinbällen in Bil dern un dMerkworten. 4-e Aufl. Dieck & C-o, Stuttgart.
2. P. Hardy, Amerikanische Körperkultur (Physical culture). 4-e Aufl F. W. Glöckner & C-o, Leipzig.
3. Sport und Sonne Magazin № 6. стр. 34 и № 7, стр. 32.
4. Sport-Taschenbuch 1925—26, herausgegeben von Wilhelm Dövr. Dieck & C-o, Stuttgart.
5. K. Bühren, Körperbildende Gymnastik. Bibliothek der Leibesübungen. Heft, 22. Arbeiter-Turnverlag. A. G. Leipzig.
6. Schelle. Sport und Gymnastik in der Truppe. Dieck & C-o. Stuttgart.
7. Deutsche Sportschule, 1921 № 5, стр. 118.

Б. И.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ [1])

С 10 по 16 ноября состоялась созванная Высшим Советом Физической Культуры Научно-методическая конференция. Конференция вызвала громадный интерес в научных кругах, интересующихся физической культурой и на нее с'ехались со всех концов СССР виднейшие теоретики и практики физической культуры: врачи и педагоги.

Несмотря на ряд ограничений, отсутствие помещения и т. п. прибыло 310 делегатов.

В день открытия конференцию приветствовали от Наркомпроса тов. Н. К. Крупская, от РВСР тов. Буденный, от КСИ т. Панов и т. Леш, от НКЗ т. Соловьев, ЦК РЛКСМ т. Середкин и др.

Основным докладом являлся доклад т. Зикмунда „Советская система физкультуры", в котором докладчик формулировал задачи и цели физкультуры в советском государстве и дал теоретическое обоснование единой системе физического воспитания, имеющей лишь, в зависимости от условий, отдельные методики: дошкольную, школьную, клубную, военно-прикладную и лечебно-профилактическую.

Содокладчиками выступали д-р Каценеленбоген (Ленинград) и проф. Крамаренко (УССР). После оживленных прений тезисы т. Зикмунда были приняты конференцией и переданы для окончательной обработки в комиссии.

Вторым программным докладом был доклад проф. Ненюкова (ГЦИФК) „Физическая культура, как средство борьбы с профвредностями", в котором указывалось, что ф. к. должна быть использована как профилактическое и коррегирующее средство против вредностей профессионального труда и намечался ряд практических мероприятий в этой области. Содокладчики тт. Любинский и Добровольский дополнили доклад фактическими данными по проведению физкультуры у текстилей.

С докладом „О военизации физической культуры" выступил т. Кальпус, указавший, что термин „военизация" понимается неправильно и узко, подразумевающими под этим лишь военную подготовку. Военизация физической культуры заключается не в замене ее военной подготовкой, а в уточнении средств и методов психо-физического воспитания и вместе с тем подготовки сильного, здорового, с крепкими нервами бойца-гражданина. В этой подготовке должна большую роль играть школа, давая своим воспитанникам необходимые военно-прикладные навыки.

Д-р Баронов (Ленинград) в содокладе указывал на необходимость осторожного подхода к военизации физкультуры в школах, вместе с тем соглашаясь с докладчиком о необходимости рационализацией физкультуры бороться с культурной и физической отсталостью молодежи, для которой военное обучение является тяжелым вследствие ее неподготовленности.

В речах большинства выступавших в прениях ораторов сквозило опасение, что на местах формально понятая военизация может превратиться в военную муштровку и поэтому к вопросу о военизации физвоспитания в школах нужно подходить крайне осторожно.

Физкультура в школах

По этому важному вопросу пленумом был заслушан ряд докладов и работала особая секция.

„О физической культуре в школах I и II ступени" делал доклад т. Добровольский (МОНО). Докладчик указал, что постановка физкультуры в школах — неудовлетворительна. Физкультура в школе должна включить в себя не только рациональные физупражнения, но и внедрение в быт школы гигиенсикечих принципов, санпросвещения, правильного режима дня, гигиенической обстановки и т. д., а также активирования самих методов школьной работы. В центре физвоспитания школы I ступени стоят игры, к которым постепенно прибавляются синтетические упражнения (спорт) и аналитические (гимнастика). В школе II ступени, кроме игр, больше внимания необходимо уделять гимнастике и военно-прикладным упражнениям.

Д-р Стасенков (ГЦИФК) выступил с докладом о роли гимнастических упражнений в школе, приписывая им большое значение, как средству, которым скорее и легче, чем одними играми, можно добиваться желаемого результата.

Проф. Блях (УССР) сделал доклад:—„Коррегирующая гимнастика в школах Соцвоса". Исходя из того, что громадный процент детей страдает скалиозом, кифозом и др. деформациями грудной клетки, необходима специальная врачебная гимнастика и ей должно быть уделено большое место в схеме рационального урока физупражнений, а также организованы кабинеты врачебной гимнастики.

Д-р Розенберг (НКЗ) в своем докладе наметила: — „Основные принципы программы по физкультуре в школах фабзавуча", где физкультура особенно нужна, вследствие плохого здоровья и крайнего переутомления учащихся.

После оживленных прений все доклады по школьному вопросу переданы в специальную комиссию с участием представителя ГУС'а.

С большим интересом был выслушан доклад проф. Гориневского (ГЦИФК) —„Об изучении влияния физупражнений соревновательного характера". Докладчик с научной стороны осветил вопрос о соревнованиях, о роли которых не мало дискуссировали, указав, что соревнование, являясь целевой установкой человека, комплексом рефлексов, присущих человеческой природе, является

[1]) Подробный отчет см. в газете „Красный Спорт" № 46 и 47 и в печатающемся стенографическом отчете.

необходимым импульсом жизни и развития и отрицание соревнования, а тем более борьба с ним—дело бесполезное, ничем неоправдываемое. Физупражнения соревновательного характера активируют молодежь, вовлекают массы в физкультуру. Однако, эти упражнения следует применять с осторожностью, в гигиенической обстановке и после соответствующей тренировки. Основным и решающим моментом, устанавливающим допустимость соревнования для каждого участника, должен быть научный контроль, проводимый по строго согласованному и унифицированному методу.

После доклада проф. Гориневского конференция разбилась на три секции: научно-исследовательскую, программно-методическую и организационно-техническую.

Научно-исследовательская секция

В течение трех дней секция заслушала ряд докладов и прений по ним, выяснивших мнение научных работников всего Союза по многим мало изученным, а также спорным вопросам.

Д-р Глезер (Сталинград) в своем докладе „О сравнительной оценке влияния на организм футбола и баскетбола" на основании многочисленных исследований пришел к выводу о вредном влиянии футбольных соревнований (появление белка в моче и т. д.) и рекомендовал исключить некоторые ненужные и вредные движения, например, отбивание мяча головой, сократить хавтаймы до 30 минут, а также стремиться заменить футбол баскетболом, который, по его мнению, дает меньшую нагрузку.

Доклад д-ра Бирзина (ГЦИФК)—„О результатах обследования участников первенства 1925 г. по тяжелой атлетике" вызвал живейший интерес. После горячих прений, в которых выступали как защитники, так и противники тяжелой атлетики, подходя к ее оценке с научной и социальной стороны, секция постановила, что тяжело-атлетический спорт, как и всякий другой вид спорта, при правильной постановке дела (зрелый возраст, обстановка и проч.) может быть полезным, и при неумелом подходе—вредным.

С большим интересом был заслушан также доклад д-ра Крестовникова (инст. им. Лесгафта)—„О результатах обследования участников 32 килом. пробега Слуцк-Ленинград", показавших резко отрицательное действие на организм такого длительного бега.

По докладу д-ра Е. Радина—„Режим и гигиенические условия обстановки при физвоспитании подростков и детей" конференция единодушно высказалась за проведение „физкультуры 24 часа в сутки" и организацию детсанкомиссий.

Д-р Жаворонков (Мосздравотдел) доложил составленную им наглядную таблицу „показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями". Несмотря на ряд возражений (д-р Романов и др.), таблица одобрена, как основа для дальнейшей работы и НТК ВСФК поручено внести в нее некоторые поправки и уточнения.

По докладу постановлено также создать физиотерапевтические площадки при хорошо поставленных лечучреждениях и шире использовать корригирующие упражнения.

Доклады проф. Арямова (Москва) и д-ра Пинус (Сталинград)—„Половой вопрос и физкультура" вызвали особый интерес и были заслушаны на об'единенном заседании секций. Проф. Арямов познакомил с современным состоянием вопроса и на ряде литературных примеров показал влияние сублимирующейся половой энергии на творчество и т. д.

Д-р Пинус, на основании анонимной анкеты, полученной от 2000 комсомольцев Сталинграда доложил интересные выводы и цифры о половой жизни современной молодежи (раннее начало половой жизни—13—14 лет, онанизм и проч.), при чем цифровые данные вполне подтвердили выдвинутое теоретиками положение, что физическая культура и, в частности, спорт служат прекрасным отвлекающим средством и значительно понижают половую потребность.

О дыхании и дыхательной гимнастике

На эту важную тему было три доклада.

Проф. В. В. Гориневский в докладе—„К вопросу о дыхании при физупражнениях", указав на чрезвычайно важное значение умения правильно дышать вообще и, в частности, во время физических упражнений, высказался против увлечения специальной дыхательной гимнастикой, оставляя ее в качестве лечебного средства. Что же касается массы физкультурников, особенно молодежи, то для них нужна не искусственная дыхательная гимнастика, а естественная, в виде ходьбы, бега, гребли и тому подобные физические упражнения, вызывающие потребность в увеличении доступа кислорода и повышающие газообмен.

Проф. Крамаренко (Киев) в своем докладе подчеркивал важность и изолированной дыхательной гимнастики по его системе (пневматика) для развития дыхательного аппарата и его отдельных частей.

Д-р Клочков (Москва) поделился результатами опыта проведения специальных дыхательных упражнений и шведской гимнастики в санаториях для туберкулезных больных (начальные формы). Результатом, по сравнению с контрольными группами, не занимавшимися физупражнениями, было неизменное общее улучшение здоровья больных и улучшение легочного процесса. Особой разницы между действием дыхательной гимнастики и шведских упражнений докладчик не обнаружил.

После оживленных и продолжительных прений конференция постановила, что в виду чрезвычайной важности вопроса о дыхании и дыхательных упражнениях и малой изученности, как фи-

Физкультура на местах

Слева—финиш женского бега на 60 м. на профсоюзных соревнованиях в Одессе. Справа — момент междугородного матча в гандбол между Одессой и Житомиром. В центре—баскетбол-матч женск. к-д ст. Моршанск—Барабинск на 1-м Томском дорожном празднике физкультуры.

ПЕРВАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Группа участников Научно-методической конференции по физической культуре.

зиологического влияния, так и техники и методики дыхательных упражнений, конференция поручила ВСФК организовать его научную разработку и поставить вопрос о дыхании программным для следующей научной конференции.

В последний день конференцией были заслушаны доклады: Д-ра Минкевич (Мосздрав) — „Организация и работа врачебного контроля", д-ра Гориневской (ГЦИФК)—„Опыт постановки массового врачебного контроля на профсоюзном празднике" и д-ра Бирзина и д-ра Глезера—„О принципах самоконтроля для занимающихся физупражнениями".

Из постановлений по этим докладам отметим следующие: введение в программу медфаков теории и практики физкультуры и научного контроля; организация среди врачей кружков самообразования по физкультуре, учет при оценке достижений данных врачебного контроля; организация при ГСФК консультаций врачей по физкультуре и самоконтролю. Издание дневника физкультурника и др. Вопросы самоконтроля решено поставить в программу следующей конференции.

Работа секции шла весьма продуктивно, при неослабном внимании делегатов.

Программно-методическая секция

Работа секции почти целиком была посвящена школьным вопросам. Секция проработала следующие доклады:

Проф. Чулицкая (Инст. им. Лесгафта) — „Основы физкультуры в дошкольном возрасте". Указав на условия и трудности проведения ф. к в дошкольном возрасте, докладчица основной задачей считает развитие детского организма естественным путем, при чем рационально поставленная ф. к. должна начинаться с самого раннего возраста.

Проф Гориневский—„Основные положения при выработке программ занятий по ф. к. с детьми дошкольного возраста" сводятся к учету психофизического развития детей и состояния их здоровья. При строгом контроле двигательное воздействие можно начинать с грудного возраста, сидение, ползанье, ходьба могут быть автоматизированы и рационализированы. В дошкольном же возрасте должно начаться приучение к труду, переходя к нему через игру.

Тезисы докладчиков положены в основу разрабатываемых программ.

Затем были заслушаны доклады т. Смолярова (Ц.Б.Ю.П.)—„О работе среди пионеров", д-ра Розенберг (НКЗ)—„Принципы ф.к. в пионеротряде", т. Корнильевой (ГЦИФК)—„Подвижные игры", которые приняты к руководству с постановлением: увязать программы для ю. п. с программой школ, учитывать возрастные и национальные особенности, подготовить вожатых, наладить врачебный и педагогический контроль, установить связь СФК с органами детдвижения и возможно шире использовать общественность.

Большие прения вызвал доклад т. Вишневского (МСФК)—„О кружковой работе и секционных занятиях". Переход к секционному методу работы принципиально одобрен, при чем, в виду большой нагрузки в секционной работе, особенно в тяжело-атлетической и гимнастической секциях, в секции допускаются лишь физически крепкие, после тщательного педагогического и врачебного контроля.

По вопросу о гимнастических секциях Украина в особом мнении высказалась за нецелесообразность их организации. С большим интересом на об'единенном с исследов. секцией заседании были заслушаны доклады „О физкультуре женщины, д-ра Королева (Ленинград) и Кузовловой-Арямовой (ГЦИФК) Советская физкультура должна оздоровить женщину, дать ей всестороннее развитие и укрепить органы плодоношения. Программа по ф. к. должна учитывать требования и природы и государства. Помимо общего врачебного контроля, для женщин необходим еще гинекологический контроль.

В докладе „О физкультуре в ВУЗ'ах" т. Геркан, исходя из задач, пред'являемых к ф. к. в ВУЗ'ах—оздоровления пролетарского студенчества и подготовки его к труду и обороне и подготовки медицински и педагогически воспитанных руководителей физической культуры, предложил, кроме общеоздоровительных мероприятий, минимум физупражнений для ВУЗ'ов, которые и были одобрены секцией.

Наиболее горячие прения развернулись по докладу д-ра Ивановского—„О ф. к. в школах I и II ступени". Две точки зрения: одна ГУС'а, отрицавшая аналитические упражнения в школе (гимнастику) и строящая физвоспитание на естественных упражнениях в комплексном методе, и другая ГЦИФК, считающая, что помимо игр, экскурсий и трудовых процессов, гимнастика в школах I и II ступени необходима, как педагогическое средство—эти две точки зрения нашли согласование в комиссии и разработанная ею резолюция была принята единогласно.

Организационно-техническая секция.

Секция проработала вопросы: о III Всесоюзном Празднике ф. к. (т. Любимов), о порядке издания литературы (д-р Ивановский), о профессионализме (т. Солоневич), о премировании (т. Патыш), о судействе (т. Ратов), о нормальном физкультурнике (д-р Жемчужников) и др., вынеся по ним ряд постановлений и проделав большую работу, утвержденную пленумом конференции.

Заключительный пленум.

С большим докладом о задачах научной работы и итогах работы совещания выступил возвратившийся из-за границы и встреченный овациями т. Н. А. Семашко.

После доклада т. Семашко заслушиваются доклады секции исследовательской (профессор Блях), методической (т. Штангль) и организационной (т. Карякин) и принимаются выработанные ими резолюции и постановления, а также приветствия.

После принятия резолюций с информацией о Парижском конгрессе ЛСИ выступает секретарь Красного Спортинтерна т. Рейснер, горячо приветствуемый делегатами.

Закрывая конференцию, т. Семашко выразил уверенность в расцвете научной работы, без которой немыслима правильная постановка физкультуры, при чем научная работа не должна замыкаться в своих лабораториях, а популяризироваться и итти в массы на борьбу с физкультурной неграмотностью. Под'ем общего уровня знаний, в свою очередь, даст благоприятные условия для расширения и углубления научной работы.

В заключение, необходимо отметить замечательное единодушие, выявленное при голосовании резолюций, подводящих итоги большой работы, проделанной конференцией. Значение конференции чрезвычайно велико. Конференция, подытожив научную работу, укрепив научную мысль, наметив ее дальнейшее направление, установив деловые связи, внесет плановость и организованность в дальнейшую работу, послужит могучим стимулом для расширения и углубления научной работы по физической культуре.

А. ИТТИН

БЛИЖАЙШИЕ ШАГИ СОЮЗНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЗИМУ 1925—26 г.

В одной из предыдущих статей мы говорили уже о новых методах в работе. Но сейчас надо сказать с несомненностью, что проведение этих методов еще встречает некоторое, мы бы сказали, пассивное сопротивление. Так, например, секционные методы, встреченные у нас хорошо, из-за недостаточной активности, а главное, компетентности и инструкторов и руководителей, недостаточно оформляются. Дело в том, что инструктора наши в большинстве до смешного односторонни: то ли гимнаст, то ли легкоатлет, то ли игрок.

С точки зрения отдельной секции это хорошо, но когда один должен быть „и швец, и жнец, и в дуду игрец", тогда он невольно, пассивно, сопротивляется. При таком подходе мы можем иметь нежелательные результаты.

Вот именно сейчас должна пройти и реорганизация использования инструкторских сил по-союзно.

Как при ГСПС или губотделах мы имеем группы лекторов по отдельным вопросам общего цикла, которых мы использовываем по специальным заданиям и расписанию, точно так же мы должны сейчас пойти и по пути использовывания инструкторов. Элементарные навыки по всем отраслям может дать любой инструктор, и это должен будет делать инструктор-организатор данного кружка, а дальнейшая специализация по секциям, в целях получения наилучших результатов, должна быть возложена именно на таких инструкторов-преподавателей, занимающихся по расписанию по отдельным секциям в различных кружках. Этот метод должен дать наилучшие результаты и там, где имеются очень небольшие группы, для секций (в 5—10 чел.), с которыми трудно из-за недостатка времени и места заниматься общему инструктору, ибо очень часто и легко можно об'единить для работы в этом направлении одинаковые секции двух и трех даже, однородных соседних предприятий. Такой подход вызывается самой жизнью, так как секционные занятия имеют два кардинальных направления: с одной стороны—дальнейшее совершенствование в той или иной отрасли спорта или игр, а с другой стороны,—как лучший метод вовлечения в физкультуру взрослых. Нужно уже теперь уметь дать наилучшие навыки как можно скорее и с наименьшими затратами энергии. Специализация здесь необходима. Лучшим примером для этого может служить пятилетний юбилей ЦИТ'а и его успех в подготовке квалифицированных металлистов.

Что касается организующего центра при такой постановке, то в низовой организации—кружке и его секциях, при современном курсе на максимальную самодеятельность и инициативу членов клуба, то таковым должно будет быть бюро секций и кружка, а в губотделе и ГСПС специальная комиссия, о чем речь будет еще впереди.

Вторым моментом в работе на ближайшее время должен быть вопрос материальной и инвентарно-хозяйственной базы.

В решениях совещания ВЦСПС было достаточно много сказано о ликвидации „собеза" в отношении обуви, обмундирования и проч. мелочах индивидуального пользования. Сейчас же идет речь о подведении крепкой материальной базы под кружок на общие нужды—инвентарь общего пользования, помещение, души, раздевалки, площадки и т. п. Сокращение отчислений на культфонды может повлечь за собой и сокращение ассигнований по клубным сметам на физкультуру.

Поэтому необходимо будет принять меры для фиксирования определенного процента на физкультуру из средств, отпускаемых на культработу. Но этого мало. Нужно будет путем устройства целевых вечеров или сеансов изыскать определенное подспорье. Практика многих клубов целиком это подтвердила. Но мы уже имели и случаи извращений, когда от попытки изыскать скромные ресурсы переходили к быстро следующим один за другим халтурным вечерам. Во избежание всего этого необходимо строгое согласование такой деятельности с правлением клуба. Желательно даже для материальных изысканий просто получать разре-

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

15—30 ноября

Наступает зима, а вместе с ней вся физкультурная работа переводится на новый лад. Кое-где, смотря по условиям погоды, физкультурники уже приступили к зимним видам занятий. Но попрежнему основное значение имеет пока подготовительная и организационная работа.

Что делается в этом направлении в наших высших центральных органах, руководящих всем физкультурным движением,—в первую очередь

в ВСФК

Давно уже назрела необходимость создания органа, ведающего проработкой организационных вопросов физкультуры. Теперь для этой цели при ВСФК образована специальная оргколлегия в еледующем: состмве тт. Середкин и Копылов (ВСФК), Рогов (ЦК РЛКСМ), Иттин (ВЦСПС), Кальпус (НТК ВСФК), Пишек (ЦК КСИ), Егоров (МСФК). На вновь сконструированную коллегию возложено руководство, увязка и согласование всех моментов организационной работы по физкультуре.

Срок созыва пленума ВСФК отложен до 26 декабря, при чем повестка дня дополнена вопросами о работе в деревне (доклад поручен тов. Шахову) и о третьем Всесоюзном празднике (доклад т. Карякина). По особому списку, куда входят Украина, Белоруссия, Закавказье, Узбекистан, Туркмения, Татреспублика, Крым, Сибирь, Сев. Кавказ, Урал и другие 15 губерний РСФСР, разосланы приглашения советам ф. к. на местах; не вошедшим в список предоставлено право делегировать своих представителей по согласованию с ВСФК.

В связи с наступлением зимнего сезона, а главное с наметившимся после Всесоюзной конференции сдвигом широких кругов научных работников в пользу признания за тяжелой атлетикой „равноправия" с другими видами физкультуры, зашевелилась и расширила свою работу тяжело-атлетическая секция ВСФК.

С большим успехом проводится шахматно-шашечной секцией ВСФК международный шахматный турнир в Москве. В предыдущем обзоре мы уже говорили о его значении.

Разыгранные с тех пор туры только подтверждают силу советских мастеров — наглядными доказательствами могут служить яркие победы. Знаменательно также и то, что Боголюбов на протяжении почти всего турнира держался впереди зарубежных чемпионов.

Постепенно развертывается работа по ф. к. на зимний период

по профсоюзной линии

В культотделе ВЦСПС 16 ноября состоялось совещание делегатов Всесоюзной конференции, работающих в профорганизациях, на котором в порядке обмена мнений, был обсужден ряд вопросов организационного и хозяйственного характера—о новом уставе кружка физкультуры, о плате и нагрузке инструкторов и организаторов, введении секционных занятий и т. д.

шения от правления на устройство двух трех кино-концертных вечеров, заранее широко распространяя среди сочувствующих и интересующихся билеты.

Такая работа даст определенный результат. Кроме того, нужно будет использовать в узкосекционном отношении и личную заинтересованность в приобретении, путем единовременного самообложения, но, безусловно, избегая при этом недопустимой формы поборов.

Говорить сейчас о приведении в годность катков, лыжных станций и т. п. не приходится. Кто сейчас не сделал, тому уже поздно браться за что бы то ни было в этом отношении. Но совершенно иначе обстоит дело с предстоящим летом.

Вопрос строительства площадок сейчас наиболее острый. От успешного разрешения его зависит очень многое. Надо помнить только, что его в 2—3 месяца вырешить нельзя. Тут должен быть максимально точный расчет, чтобы, начав постройку, не бросить ее на середине. А еще хуже, когда постройку гордо именуют „стадионом", а выходит нечто даже худшее, нежели захудалая, но с правильными размерами площадка.

Поэтому очень важно, чтобы наши организации проделали подготовительную работу по изысканию средств, составлению точной сметы, а главное точных чертежей и планов, ибо от этого зависят все остальные вопросы и даже такой вопрос, как использование в определенные сроки фузкультурников для добровольных земляных и нивелировочных работ.

Здесь вопрос кустового, межсоюзного, совместного (2—3 союзов и т. п.) строительства может стать во всю ширь и дать великолепные результаты, в особенности там, где фабрики и заводы различных производств сконцентрированы в одном районе и где рабочие живут при предприятиях—здесь территориальный признак будет играть не меньшую роль, нежели союзный.

Отсюда, естественно, вытекает еще один не менее важный вопрос—обязательное включение в планы нового строительства городов и перепланировки старых, а также рабочих поселков, строительных программ спортивных и детских площадок, из расчета определенной плотности населения на такую площадку.

Из всего вышесказанного вытекает: сугубая осторожность и рациональность в расходовании средств физкультуры. Потому очень внимательно нужно относиться к желающим строить коллективно, за свой счет, хотя бы гребные, парусные суда и т. п. Такому делу необходимо поощрение и потому, если есть возможность организовать кредитование, нужно это использовать. В этих вопросах нужна определенная ясность, а в противном случае мы можем удариться в другую крайность: имея излишек средств, некоторые организации, под влиянием отдельных увлекающихся товарищей, ставят вопрос о покупке за границей и хотя бы постройке у нас академических гребных судов (скифов, клинкеров и пр.). Мы считаем это просто недопустимым не только потому, что это стоит бешеных денег, а главным образом потому, что эти суда совершенно не доступны широким массам. Для хождения на них нужно очень большое специальное совершенство; стоимость их „обратно пропорциональна вместимости", а главное, их совершенно нельзя использовать для массовых и дальних прогулок и экскурсий. Пример этот дан исключительно с целью показать, куда не нужно направлять „шаги". У нас еще черезчур много „дыр", чтобы вместо их „штопки" заниматься закупкой „предметов узкого потребления".

Кроме этого, мы имеем еще одну важную область—врачебный контроль. Лозунг „нет советской физкультуры вне врачебного контроля" уже сейчас есть не только лозунг, а осуществлен в большинстве случаев в жизнь. Поэтому данную область необходимо, елико возможно, углублять, от простых осмотров, сводок, цифр желательно переходить к привитию методов самонаблюдения и самоконтроля среди физкультурников. Особо важным становится осуществление совместной работы кружка физкультуры, врача и комиссии по охране труда данного предприятия для проработки конкретных мероприятий по широкому применению физкультуры, как профилактического фактора в деле борьбы с профвредностями, составление программ, введение зарядовой гимнастики и т. д.).

Мы здесь не будем говорить о соревнованиях и различных формах учета, о них сказано и в резолюциях и в плане. Для нас важна особая форма учета, которую надо будет постараться провести в жизнь — это устройство одно-двухдневных конференций в масштабе губернии в конце и начале сезона, для обсуждения итогов всех плюсов и минусов, а также на этой основе намечения дальнейшей работы. На такие конференции важно привлекать активных работников низовых организаций.

Всеми этими мероприятиями и должна будет управлять комиссия по физкультуре своего губотдела, ГСПС и т. д. Положение нового устава кружка и комиссии сейчас находится на утверждение президиума ВЦСПС.

Она должна быть организатором всех мероприятий, она должна будет широко использовать союзную общественность снизу доверху, она будет иметь секции и судейские коллегии, одним словом, будет огромное поле деятельности.

Если все намеченное выполнить, можно быть уверенным, что летом мы вырастим небывало.

Единогласно было принято предложение о целесообразности устройства и в дальнейшем перед началом каждого сезона подобных совещаний при культотделе ВЦСПС.

Разослан по профорганизациям на места ориентировочный план ВЦСПС проведения работы по физкультуре на зимнее время. В плане предусматривается улучшение материального положения кружков, путем отказа от снабжения физкультурников инвентарем личного потребления, расширение врачебно-контрольной работы и самое широкое использование наступающей зимы для физкультурно-просветительных целей.

Видное место в плане занимает вопрос о соревнованиях по зимнему спорту, которые предполагается проводить в строгой планомерности.

Переходим теперь к интересующему всех вопросу

О зарубежных поездках советских спортсменов

25 ноября выехала из Москвы в Ригу, для участия в международных матчах, группа московских боксеров (тт. Градополов, А. Лебедев и Илюшин) с представителем от МСФК тов. Егоровым. Эта поездка является вообще первой вылазкой русских боксеров за границу и даст возможность сравнить их класс с зарубежными силами. По полученным сведениям, первые встречи закончились успешно для наших боксеров.

Что касается поездки во Францию наших футболистов, то она задерживается до последних чисел декабря. Первый футбольный матч с их участием назначен в Париже 1 января 1926 г.; последующие встречи состоятся в других городах Франции.

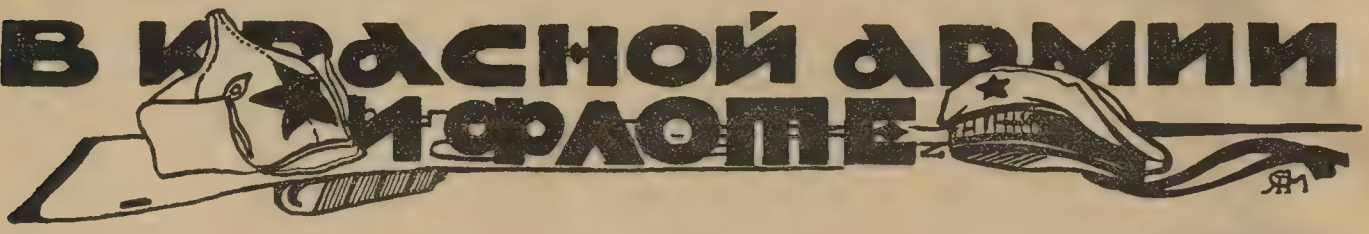
На ряду с этим намечаются и другие возможности. Получено письмо от Вюртембергского рабочего спортивного об'единения с приглашением советской команды для трех-четырех игр весной на юге Германии; ряд городов—Мюнхен, Нюренберг и Франкфурт уже выразили согласие принять русских футболистов.

За последние дни неоднократно можно было в газетах читать, то тут то там промелькнувшие заметки, о приглашении советских спортсменов, главным образом, футболистов, некоторыми буржуазными обществами Запада (Польша, Латвия); в этом отношении, конечно, нами твердо выдерживается взятая линия, допускающая пока исключения попрежнему лишь для народов Востока.

Не так давно состоявшиеся выступления батумских физкультурников в Трапезунде, прошедшие, как известно, с большим успехом, прочно скрепили узы дружбы с турецкими товарищами. Сейчас ожидается ответный визит последних. Сначала в Батуме, а затем в Баку и Тифлисе предполагается устроить большие международные соревнования по футболу, легкой атлетике и боксу. Для закавказских физкультурников эти соревнования могут явиться очень кстати, так как они подведут итоги всему их сезону, к слову сказать, прошедшему весьма успешно.

Спортивная хроника

минувших недель как раз подтвердила силу спортсменов Закавказья. На Всегрузинских легко-атлетических соревнованиях, состоявшихся в Тифлисе с участием 129 легкоатлетов разных городов, было поставлено, между прочим, новое всесоюзное достижение



А. ТЮШЕВСКИЙ

ВОЕННО-ЛЕТНОЕ ДЕЛО И ФИЗКУЛЬТУРА

Военная и гражданская авиация с каждым годом развивается все шире и шире. В настоящее время военные и гражданские летчики насчитываются не десятками и сотнями, как-то было в дореволюционное время, а уже тысячами.

Поскольку летная служба пред'являет исключительные требования к психо-физическим качествам летчиков нашего Красного воздушного флота и поскольку она вредно влияет на нервную и главным образом сердечно-сосудистую и дыхательную системы, постольку является существенно важным хотя бы частично обрисовать взаимоотношение физкультуры с летным делом.

Физическая культура в широком и правильном своем понимании охватывает не только физические упражнения, но и весь общий гигиенический режим жизни человека.

Естественно, что этот же основной взгляд на физкультуру должен быть принят и для нашего летно-под'емного состава военно-воздушного флота.

Но для того, чтобы наглядно показать значение физкультуры для военлетов в указанном. только что понимании физкультуры, необходимо обратиться к какому-нибудь примеру конкретного исследования подготовки летчика к серьезному полету.

В данном случае я остановлюсь на подготовке к полету авиатора Колизо (Франция) ближайшей весной, когда он поднялся на высоту 12,066 мтр., установив новый мировой рекорд.

Под'ем на такую высоту требует исключительно хороших физических данных, — работы сердца, легких, почек и т. д.; между тем авиатор Колизо имел уже 30 лет, по своему физическому состоянию не представлял никакого финомена и не являлся в то же время человеком слабого сложения и развития.

Таким образом, невольно возникает вопрос, чем же достиг авиатор Колизо такого успеха в авиации?

На этот вопрос отвечает сам Колизо. Он говорит, что полет его был успешен главным образом благодаря самому серьезному его отношению ко всему, что касается общей гигиены. Он вел регулярно нормальную жизнь, уделяя должное время отдыху, ложился рано спать,—и спал вполне достаточно, ел мало и преимущественно питался вегетарианским столом, совершенно не употребляя крепких напитков, не курил.

Ежедневно занимался физическими упражнениями — 40 мин., из них 20 мин. утром и 20 вечером.

Находился под постоянным контролем врача, который следил за состоянием его организма и особенно сердца, легких и почек.

Во время полета он только на 10.000-мтр. высоте почувствовал некоторую физическую и моральную усталость, но однако, при спуске у него не было обнаружено никаких болезненных легочных и т. п. явлений; временное кровохарканье об'яснялось исключительно ссадинами в полости рта, образовавшимися вследствие страшного холода на такой громадной высоте.

Таким образом, авиатор Колизо перед полетом вел жизнь, которая всецело отвечает принципам физической культуры, и результат получился блестящий, как по техническому достижению, так и в отношении влияния полета на организм летчика.

Этот пример подготовки летчика к серьезному полету ярко приводит нас к определенному выводу.

Всякий слушатель военно-авиационных школ и вообще летно-под'емный состав военных авиа-частей должен стремиться уделять внимание своему здоровью все 24 часа в сутки; нужно научно организовать, распределить и использовать время для работы, отдыха, сна и физических упражнений. Физическая культура, совершенствуя организм летчика, дает возможность улучшить летную работу и таким образом увеличить боеспособность нашего воздушного флота.

На 1 Международном конгрессе по авиации в Париже в 1921 году доклад-

---

(ядро 11,90—Сергеев); командное первенство Грузии выиграно было IV коллективом ф.к. Тифлиса.

20 ноября в Баку разыгрывалось первенство Азербейджана по велосипеду и мотоциклу; в программу соревнований были включены разнообразные номера вело и мотоспорта—заезды на тихий ход, с лидерами и колясками, гонки с лошадью. Первый приз по мотоциклу присужден тов. Россинскому, прошедшему 64 000 мтр. на „Харлей-Давидсон" в 5 м. 4½ с.; звание лучшего велосипедиста первого класса получил М. Зайцев.

До сих пор не закончился еще на юге СССР и футбольный сезон.

Особо усиленную деятельность в отношении устройства всякого рода международных встреч проявляют сейчас крымчане, имеющие возможность заниматься футболом едва ли не до нового года. 21 и 22 ноября в Севастополе состоялись игры с командой Симферополя; на 28 и 29 были назначены интереснейшие встречи с Харьковом.

В северных центрах Союза удалось уже приступить к занятиям зимними видами спорта. Так, в Ленинграде зимняя работа пошла уже полным ходом. Раньше всех ожили хоккеисты, успевшие не только сформировать команды и приступить к тренировкам, но и провести ряд товарищеских матчей. 22 ноября играли „Выборжцы"—Стадион Ленина (15:0) и „Петроградцы А"—Московский район (7:4). Обе встречи, явно не соответствующие по силам, закончились разгромом. Сезон обещает быть чрезвычайно интересным, так как налицо четыре сильных команды—Петроградский А и Б, Путиловцы и Выборжцы.

Москвичи также начали зимнюю тренировку, но им долго мешала мокропогодица. Лишь 29 ноября удалось открыть сезон,—в этот день уже состоялся ряд лыжных экскурсий по окрестностям Москвы. Проведены были также интересные хоккейные матчи, явившиеся как бы пробой сил московских хоккеистов. Усиленная команда МСФК выиграла матч у ОППВ со счетом 2:0, а Краснопресненцы дружным натиском добились результата 3:0 в своей игре с Динамо.

В разгаре зимний баскетбольный сезон—в настоящие дни происходит розыгрыш первенства Центрального района в Ленинграде; участвует в календаре более 90 команд. Московские баскетболисты тренируются к зимнему первенству и устраивают товарищеские встречи.

Очередным событием в области конного спорта, кстати, зимний конно-спортивный сезон в Москве обещает пройти с большим успехом) явился выпуск 23 ноября студентов ГТК, окончивших школу верховой езды под руководством тов. Няттянен в манеже ОСМКС.

Вновь испеченных всадников-общественников приветствовал председатель Красного Спортинтерна тов. Подвойский, в своей речи, между прочим, указавший на своевременность организации кооперативно-конного товарищества.

Подготовка к зиме

идет полным ходом, как в центре, так и на местах.

Отсутствие достаточного количества спортивного инвентаря, а также зачастую и средств на его приобретение выдвигает сейчас разрешение этого вопроса на первый план. Мы уже коснулись в своем обзоре, что ВЦСПС взял новую линию в отношении снаб-

чиком по гигиене летчика д-ром Жоффруа был брошен лозунг: гигиена летчика — гигиена спортсмена вообще.

Пример Колизо подтверждает жизненность занятий физупражнениями, обязывающими летно-под'емный состав вести гигиенический режим спортсмена, и являющимися прекрасным средством для облегчения летчику профессиональной летной службы.

Словом, физкультура, понимаемая в широком, указанном нами здесь смысле, и гигиена спортсмена, как видно из примера подготовки к полету авиатора Колизо, при рациональном пользовании ими окажут еще большие услуги летно-под'емному составу в выработке психо-физических качеств, необходимых для профессиональной военной летной службы.

Между летным делом и физкультурой создается тесная неразрывная связь и эту связь нужно крепить всеми силами и средствами, имеющимися в распоряжении органов военно-воздушных сил.

Н. АПОСТОЛИ

У КРАСНОФЛОТЦЕВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

Неоднократно уже в нашей физкультурной прессе освещались вопросы об организации и постановке физической культуры в РККФ. Но каждый раз имелись в виду только ближайшие флоты — Балтийский, Черноморский и Каспийский, в то время как работа краснофлотцев Дальнего Востока оставалась в стороне.

В силу своего местоположения за 10 000 километров от центра, Дальне-Восточный флот не мог принять участия в общефлотских, общеармейских и всесоюзных соревнованиях, и флотские организаторы физкультуры на Дальнем Востоке не могли познакомиться наглядно с постановкой дела в центре. Несмотря на это, в течение ближайшего года ими была проделана большая работа: организованы спортивные советы и тройки в частях и на судах, оборудованы спортивно-гимнастические залы в частях, устроены спортивные площадки при базе.

Благодаря налаженной связи и контакту в организационной и практической работе с местными СФК и военными частями, а также участию во всех местных спортивных соревнованиях, физкультура охватила широкие краснофлотские массы. Это нашло себе отражение в успешных выступлениях флота на Дальне-Восточной краевой спартакиаде и во всех городских и губернских соревнованиях.

Внимательное отношение к физкультуре со стороны командного состава, стремящегося улучшить постановку физического воспитания в своей части, горячий интерес и даже увлечение со стороны рядовых краснофлотцев, способствовало общему успеху в работе.

Работа по повышению знаний инструкторов физкультуры проводилась путем совместных практических занятий инструкторского ядра и путем лекций. Нельзя не упомянуть о медицинском контроле, который охватил всех краснофлотцев полностью; общие результаты обследований дают возможность считать личный состав со стороны физического развития вполне удовлетворительным.

Соревнования чисто флотского характера были проведены по легкой атлетике, спортивно-атлетическим играм и водному спорту. Проведена популяризация плавания стилями ля-брасс, тредженкрооль, оверарм. Все эти стили плавания изучались как в коллективном (обязательном), так и в индивидуальном порядке, в школе плавания. К концу летней кампании каждая часть имела достаточно тренированные команды по водному поло.

Все стоянки судов, как в дальних походах, так и ближних, были использованы для устройства различного рода соревнований, привлекших к участию в них широкие краснофлотские массы.

Приведем некоторые из технических результатов дальне-восточных краснофлотцев, достигнутых на краевой спартакиаде.

Легкая атлетика. 100 мтр. 12,2; 200 мтр. 25,2; 400 мтр. 61,6; 1000 мтр. 3:02; 1500 мтр. 4:43; 3000 мтр. 9:01; 5000 мтр. 18:09; 10000 мтр. 39:03; 4 × 100 мтр. 51,2; барьеры 110 мтр. 20,1; высота с/р. 155; высота с/м. 130; длина с/р. 5,60; длина с/м. 2,65; шест 2,65; тройной прыжок 12,06; диск 35,20, ядро 10,68; копье 36,14.

Плавание. Ля-брасс 200 мтр. 3:27; вольный стиль 50 мтр. 31,2; 100 мтр. 1:25; 400 мтр. 7:31; 1000 мтр. 19:02; 1500 мтр. 28:43; ныряние в длину—44 метра.

По приведенным достижениям можно судить, что по некоторым отраслям физической культуры краснофлотцами достигнуты более чем удовлетворительные результаты.

Можно только пожелать, чтобы 1926 год дал бы возможность отдаленному флоту сразиться на спортивном фронте со своими собратьями—балтийцами, черноморцами и каспийцами.

жения физкультурников необходимым спортинвентарем. Теперь, в связи с ростом наших физкультурных организаций, вполне своевременно поднят вопрос о самообслуживании физкультурников и привлечении к этому делу широкой общественной инициативы.

Имеются уже налицо первые достижения. Дом московских физкультурников-текстилей, об'единенных фабкомами, заключил договор с фабрикой спорт-инвентаря Втопас на покупку в кредит лыж на собственные средства. Аналогичные меры принимаются и на местах — например, в Гомеле. Нужно добиться того, чтобы активные физкультурники своими силами могли оборудовать также площадки, катки и т. п.

Различными учреждениями закуплены за границей и частично направляются по назначению партии спортивного инвентаря — коньки, лыжи, винтовки для стрельбы. К сожалению, все это производится пока в недостаточно организованном порядке. В спешном порядке оборудуются лыжные станции; в Ленинграде их будет организовано по профсоюзам до 30-ти. 29 ноября открыты уже лыжные станции МГСПС.

Ликвидация физкультнеграмотности

повсеместно ведется в широком масштабе. МСФК проводит уездные коференции по физкультуре, подводящие итоги проделанной работе на деревне; состоявшиеся совещания уездных работников дали ряд ценных практических указаний. В Ленинграде, 21 ноября, в роскошном особняке бывш. Лазаревых был торжественно открыт „Дворец физкультуры", долженствующий стать физкультурно-просветительным очагом для всего города.

На зимнее время вопрос о ликвидации физкультнеграмотности приобретает вообще актуальное значение. Отовсюду доходят сведения о проведении разного рода теоретических курсов, переподготовке инструкторского состава, организации физкультбиблиотечек и т. д. Перечислить достижения в этом направлении невозможно; ограничимся лишь единичными, но характерными фактами. Во Владимирской губ. уже раскинута по уездам целая сеть физкультурно-просветительных организаций. В самом Владимире, при „Доме физкультуры", открывается библиотека-читальня, где уже намечен к чтению ряд лекций по физкультуре, дообо рудован антропометрический кабинет

Керченским советом физкультуры обращено особое внимание на снабжение физкульткружков специальной литературой. Организуется передвижная библиотека из спортивных изданий, в том числе и периодических („Известия Физической Культуры", „Красный Спорт"). Начинание, которому не мешало бы последовать кое-где и в центре.

В столице Туркменистана г. Полторацке организовано „О-во друзей здоровья", насчитывающее до 1000 человек своими членами. Цели о-ва: внедрение в быт гигиенических навыков и широкая популяризация физкультуры.

Этот последний пример, выхваченный из действительности такой далекой и оторванной от руководящих физкультурных центров окраины, как Туркмения, дает возможность заключить, что приведенные факты не являются случайными и что ликвидация физкультнеграмотности становится сейчас действительно боевой задачей дня на протяжении всего Союза.

Д-р Е. РАДИН

РЕЗУЛЬТАТЫ VI ВСЕРОССИЙСКОГО С'ЕЗДА ОЗДРАВДЕТ

Едва успел опустеть зал Гинфизкульта после дебатов Всесоюзной научно-методической конференции, как уже начался VI Всероссийский с'езд ОЗД.

С'езд должен был подвести итоги 2-х летней работы на базе педологии, после того, как на V Всероссийском совещании 1923 г. было решено именоваться врачам ОЗД—врачами педологами. И с'езд, действительно, уже теперь с полным правом мог именоваться педологическим с'ездом, почему и вопросы физвоспитания были освещены на нем с точки зрения учета возрастных особенностей, нагрузки, конституциональных типов ребенка и других педологических предпосылок физвоспитания.

Гигиена и педология (наука о возрастных особенностях организма ребенка и подростка) являются корнями той профилактической работы, которая должна быть развернута, как в городах, так и на селе в отношении детей и подростков. Ствол дерева охраны здоровья детей—диспансеризация, а основным звеном, за которое надо ухватиться в переживаемый нами момент, ухватиться для того, чтобы притти к конечной цели—новому санитарному быту—является физкультура.

Вопросы режима труда и отдыха (доклад С. Г. Розенберг, утомляемости (проф. А. С. Дурново), значение программ ГУС'а с точки зрения гигиены воспитания (д-р Я. С. Шапиро)—все эти тесно связаные между собою вопросы явились центром внимания с'езда.

Оттенены были и вопросы полового развития ребенка и подростка (проф. А. Б. Залкинд, д-ра: Ю. И. Пинус, А. И. Лобус, проф. И. А. Арямов), а также в целом ряде докладов (проф. Шпильрейна, д-ра С. М. Калмансона, проф. Рабиновича, С. Я. Рабиновича, д-ра И. М. Присмана, проф. А. К. Борсука, В. Когана, Ю. Н. Халтуриной) была с достаточной полностью разобрана методика профотбора.

Как вопросы полового развития, так и профессиональной подготовки освещались с точки зрения оздоровления труда и быта (физкультура 24 часа).

По докладу т. А. А. Зикмунда с'езд принял основные положения советской физкультуры по методу ГЦИФК. По докладу д-ра В. К. Стасенкова была принята и программа физупражнений ГЦИФК.

Физкультура, поскольку она имеет дело с растущим организмом в дошкольном и внешкольном возрасте, имеет корни в марксистской педологии, почему она не может быть рассматриваема, как область законченная в обработке и выводах, а движущаяся и непрерывно изменяющаяся применительно к новому быту, различным социальным (рабочий и крестьянин) и этнографическим группам (кавказцы, якуты и пр.) населения, к профессии, конституции, возрасту и полу.

Соответственно этому и программы по физкультуре должны видоизменяться, применительно к ряду перечисленных условий, учитывая и физические особенности местности, и участников, и социальную среду.

Физические упражнения, входя в общую нагрузку организма работою, должны отвечать силам, профессии, здоровью, для чего и служит врачебный контроль: без врачебного контроля нет советской физкультуры (Н. А. Семашко).

Проф. В. В. Гориневский в докладе о методике контроля над физупражнениями познакомил с'езд с комплексным (синтетическим) методом ГЦИФК.

Методика самих исследований должна быть, по возможности, упрощенная. Она охватывает антропометрические данные, функциональные: спирометрия, динамометрия, проба сердца, изменения пульса и дыхания и, по возможности, некоторые психо-технические данные врачебного осмотра и степень моторной одаренности (достижения) в связи с общей успешностью при прохождении учебного стажа.

В виду того, что с'езд постановил передать преподавание физкультуры в школах I ступени педагогам, вытекло и его постановление (по докладу Е. О. Пиотрковского, об обязательности теоретического и практического преподавания физкультуры на педфаках и педтехникумах.

Решено также добиваться скорейшего установления кафедр физкультуры и гигиены воспитания на медфаках.

Группа отдыхающих студентов Вхутемаса и единого художественного рабфака в Геленджике на Кавказе.
Фот. *И. Алперовича.*

П. РАТОВ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СССР В 1925 ГОДУ

Лето 1924 г. в легко-атлетическом спорте в СССР явилось поворотным пунктом, как в отношении повышения технических достижений нашими отдельными выдающимися легко-атлетами-мастерами, так и в отношении увеличения количества занимающихся легкой атлетикой. Уже тогда определенно наметился переход от единиц к массам.

Летний же сезон текущего года не только закрепил завоеванные в прошлом году позиции, но и сильно продвинул их вперед.

Насколько втянуты и втягиваются массы в физкультурные занятия посредством легко-атлетических упражнений видно хотя бы из того, что профсоюзный праздник физкультуры, организованный ВЦСПС в Москве, дал 600 участников в соревнованиях, сплошь из молодежи и к тому же хорошо подготовленной (очень незначительный процент из них не смог выполнить легко-атлетических норм). Первенство Москвы дало запись в 403 чел., а первенство Нижегородской губ. привлекло 329 участников. И так повсеместно.

Будущий год, вне всякого сомнения, превзойдет эти цифры.

Молодняк, подготовленный в 1924 и 1925 гг., частично сможет перейти на помощь инструкторам в деле увеличения кадра физкультурников.

Литература

Ни один вид спорта в СССР не имеет более обширной литературы, чем легкая атлетика. Несмотря на то, что легкая атлетика у нас значительно моложе многих других видов спорта (коньки, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, велосипед и другие) и насчитывает сравнительно небольшое число лет существования (в Москве, например, всего только 16 лет), мы имеем до 50-легко-атлетических изданий на русском языке, разбирающих, как вопросы техники, так и организации и проведения соревнований.

В текущем году в свет было выпущено 8 новых изданий, из них два переводных.

Мы не будем останавливаться на каждом из них отдельно, укажем лишь в первую очередь руководство Вонзблейна и Кутейникова—„Легкая атлетика", выпущенное Физкультиздатом. Из всех вышедших оно подробнее и правильнее дает описание техники легко-атлетических упражнений. За ним идут: Руководство П. Скалкина, под редакцией д-ра Кузьмина, Геркан и Громов—„Легкая атлетика", Ратов—„Легкая атлетика в профсоюзных кружках", изд. ВЦСПС и К. Хальт—„Легкая атлетика", перевод с немецкого, под редакцией Ромма.

Неудачны: М. Ниман—„Легкая атлетика" и А. Тиванов—„Легкая атлетика". Первая из них, имея всего 61 стр., 20 из них отводит перепечатанным из официального издания ВСФК правилам. На остальных 41 стр. безо всякой системы разбросаны отдельные главы; описание техники занимает 21 страницу с 19 (!) рисунками. Ясно, что при таком об'еме нельзя изложить понятно сущность весьма трудных легко-атлетических упражнений, и автор, указывая, что нужно делать в тот или иной момент, частенько упускает, как именно это нужно делать.

У Тиванова все содержание книги помещается на 24 стр. К концу приложена таблица легко-атлетических упражнений в рисунках. В чересчур кратком тексте также встречаются погрешности, связанные с незнанием и правил, и техники. В определении наклона тела при спринтерском беге, автор, например, допустил грубейшую ошибку, упомянув в тексте о наклоне от 30 до 35°. Вероятно, автор в своей работе пользовался несколько другими градусами, чем это принято в геометрии, так как ошибается больше, чем в два раза. Рисунки в таблице исполнены также безграмотно.

Совершенно особняком стоит ленинградское издание того же Хальта в переводе Войтинской. В отличие от московского, ленинградский перевод прямо-таки отвратителен.

Обидно становится, что при наличии в Ленинграде опытных и знающих легко-атлетов, переводы поручаются лицам, никакого отношения к легкой атлетике не имеющим. А что это так, в этом легко убедиться, прочтя несколько выдержек, случайно, при беглом осмотре, взятых из этой книги. Вот они:

„Легкошагающий" тип бега. „Стильный бег—это парад для легкого атлета". „В Германии еще не дошли до того, чтобы иметь бегуна, который мог бы пробежать 400 мтр. с неослабевающей скоростью". „Стинль-гэз" — вместо „стипль-чез". Ходьба—спорт хождения". „Уничтожающий прыжок". „При метаниях случаются растяжения мускулов руки и довольно чувствительные поранения локтевого и плечевого суставов".

Мы не комментируем этих выдержек, чтобы не превращать нашего обзора в библиографический отчет. Это мы сделаем ближе к весне, когда физкультурники потянутся на рынок за летней литературой.

Пусть читатель, и кому это ведать надлежит, сами сделают из всего этого соответствующие выводы. Наша задача—только вскрыть недостатки в столь существенном деле, как издание специальной литературы по физкультуре.

Строительство

Широкое и повсеместное распространение физической культуры породило у нас сильную горячку к устройству и оборудованию мест для занятий физическими упражнениями; отдельные ведомства и учреждения изощряются в строительстве спорт-площадок. Но поскольку эта область является для нас совершенно новой и на русском языке по этому вопросу нет никакой вспомогательной литературы (вряд ли можно назвать подсобным материалом отдельные небольшие главы в несколько строк в спортивных изданиях), во многих случаях происходят непроизводительные траты больших денежных сумм. Издание на русском языке какого-либо иностранного руководства дало бы возможность сэкономить значительные средства, столь необходимые на другие физкультурные нужды.

В постройке стадионов отличился Ленинград, где в прошедшем летнем сезоне построены три великолепных грандиозных стадиона с площадками международных размеров (стадион им. Ленина, Василеостровский и стадион имени КИМ'а). В Москве построили хорошие площадки профсоюзы совторгслужащих, строителей, печатников (две). Раскинулась сеть стадионов и по периферии. Кое-где оборудованные места оправдывают название стадионов, в большинстве же это просто выравненное футбольное поле, обнесенное забором. Не везде на таких „стадионах" есть дорожки для бега и места для прыжков и метаний.

Судейство

С этим вопросом у нас дело обстоит еще не совсем благополучно. Если в крупных центрах он несколько уже налажен, то на местах сплошь и рядом соревнования начинаются с опозданием на два, на три часа. Соревнования же, рассчитанные на несколько дней, прекращают иногда на половине, не имея возможности закончить их за отсутствием нужного числа судей; частенько участники приезжают на них за сотни верст с тем, чтобы вернуться домой „не солоно хлебавши".

Именно эта неорганизованность, действуя на психику, больше всего отражается на участниках и этот-то фактор необходимо учитывать при про-

ведении врачебного контроля на соревнованиях; на 99% он дает повод к отрицательным выводам. Говорить о вреде соревновательного метода можно будет только тогда, когда совершенно будут устранены привходящие причины, как-то: отсутствие тренированности, усталость до момента соревнования, вызванная долгим невыходом судей на площадку, запаздыванием с проведением программы; ведь иногда участники, выдерживающие режим в питании, не могут даже закусить, боясь быть вызванными на старт „с минуты на минуту", длящуюся в иных случаях 4 5 часов.

Во всяком случае, было бы крайне интересно провести наблюдение за участниками, которые два-три часа ожидали старта, чтобы установить, насколько именно это ожидание отнимает силы и вызывает утомление.

Много, очень много недостатков предстоит устранить, чтобы рационализировать судейство и ввести его в рамки научной обстановки. Сделать это следует в возможно наикратчайший срок, так как рост числа судей уже теперь пропорционально сильно отстает от роста количества физкультурников, учет работы и достижений которых проводится нами при помощи различных испытаний и соревнований.

По до кладу о судействе первая Всесоюзная научно-методическая конференция постановила повсеместно организовывать судейские коллегии, в задачи которых, помимо проведения соревнований, будет входить изыскание способов наиболее продуктивной работы судейского аппарата, т.-е. организация на научных основах, а также и подготовка новых судейских кадров.

Организация судейских коллегий не должна откладываться на завтра. Мы находимся накануне больших физкультурных событий, поэтому дорог каждый час, каждая минута. Осенью будущего года мы проводим Третий всесоюзный праздник физической культуры, который вместе с тем явится генеральной репетицией к грандиозным международным соревнованиям—к международной Спартакиаде. И тот и другой праздники потребуют от нас колоссального опыта, тщательно продуманной подготовки и необычайно точной, аккуратной работы.

Профсоюзный праздник ВЦСПС дал нам много ценного в отношении овладения соревнующимися массами, но во-первых, праздник проходил по небольшой программе (в легкой атлетике было только шестиборие), а во-вторых—судьями были мастера — легкоатлеты, которые в будущих праздниках сами станут участниками,—на них рассчитывать нельзя и приходится браться за создание новых кадров судей, используя для этого каждое закрытое соревнование.

На ряду с пополнением судейских кадров молодежью, необходимо позаботиться и о поднятии квалификации старых кадров судей. Эта мера также внесет много полезных улучшений в наше дело. Помещаемые здесь фотографии с моментов московских соревнований показывают, что и в Москве ощущается острый кризис в хороших судьях.

Из положительных примеров практики этого года, помимо организованного проведения профсоюзного праздника ВЦСПС, следует отметить начинание Нижегородского ГСФК, выпустившего к губернскому первенству печатный бюллетень, по которому и участники, и судьи, и зрители могли хорошо ориентироваться во всем происходившем на площадках. Там же, в конце, два стихотворения—агитки за физкультуру и обращение ко всем УСФК и РСФК принять активное участие в работе физкультурных печатных органов. Недостаток бюллетеня—его грамматическая безграмотность. Печатную программу, но значительно меньшую по об'ему, сделал и Северо-Кавказский Краевой СФК.

Их примеру в будущем году должны последовать и остальные СФК. Программы, подобные нижегородской, кроме удобства для участников, организаторов и зрителей, могут принести также и некоторый доход.

Инвентарь

Настоящий вопрос некоторым образом тесно связан и с предыдущими, соприкасаясь с ними, когда дело идет об устройстве соревнований. Нормальное проведение соревнований в очень большой зависимости находится от наличности инвентаря. Нет последнего, или он имеется в недостаточном количестве в неисправном виде—при таких условиях никак нельзя рассчитывать на какой-либо успех.

В большой зависимости от инвентаря находится также и рациональная постановка легко-атлетических занятий. За отсутствием надлежащего инвентаря, зачастую видишь, как женщины и подростки занимаются с мужскими снарядами, надрывая свое здоровье. Это ненормальное явление необходимо изжить, приступив к постройке на наших фабриках снарядов, рассчитанных для занятий различных возрастных и половых групп.

Отсутствие снарядов зачастую влечет за собой также и падение интереса к занятиям, и вызывает застой в распространении легкой атлетики.

Еще очень многие крупные города нашего Союза не видели и не знают таких интересных (и крайне полезных в воспитательном отношении) видов легкой атлетики, как, например, барьерный бег и прыжки с шестом, а поэтому

Финальный бег на 100 мтр. на первенстве Москвы, выигранный Подгаецким в 11,5. Второе место, по мнению судей на финише, признано за Деминым (46) и Клыпиным (крайний справа), якобы пришедшими голова в голову, хотя эта фотография дает повод к несколько иному суждению, а именно, что Клыпин проходит линию финиша несколько ранее.

П. Романов.

Если предыдущая фотография может вызвать некоторые колебания в вынесении решения, кто был вторым, то эта значительно яснее указывает на неподготовленность судей на финише, признавших первой Журавлеву (320), совершенно не учтя того обстоятельства, что Тихонова (323), шедшая до последних метров сзади, сделала великолепный рывок на ленточку. Всего же лучше было бы снимать такие спорные моменты строго сбоку.

П. Романов.

при розыгрыше десятибория их обычно заменяют какими-либо другими номерами.

Легко-атлетической секции ВСФК к весне необходимо подготовить чертежи различных снарядов с тем, чтобы их можно было делать на местах, что выйдет гораздо скорее и дешевле, чем выписывать их из центра.

Прошедшим летом удалось наладить изготовление на московских фабриках деревянных ручных гранат (болванок); необходимо также начать производство и других спортивных принадлежностей, в которых чувствуется большая нужда—это кожаные мячи для метаний, облегченные молоты, ядра, диски и копья, барьеры и т. п.

О международных встречах

Переходя теперь к оценке наших технических достижений, в первую очередь остановимся на вопросе о международных встречах. Не в пример предыдущему году, состоялось только одно соревнование с зарубежными спортсменами, и то в Ленинграде. Приезжали представители Финского рабочего спортивного союза, совершившие турне после окончания международной рабочей олимпиады во Франкфурте на Майне, где финны легко доминировали над своими конкурентами (немцы, латыши и друг.). Приезд финнов в Ленинград совпал по времени с розыгрышем первенства РККА и Ф и, таким образом, наиболее выдающиеся ленинградские легко-атлеты (Решетников, Кивекяс, Романов и Максунов) отсутствовали.

До некоторой степени ленинградских премьеров заменили пятеро москвичей: Громов, Демин, Бирзин, Фомилиант и Опитц. Будучи в особом ударе, москвичи смогли оказать сильную конкуренцию олимпийцам и в двух номерах даже вышли победителями. Особенно ценной представляется победа в эстафетном беге 4×100, где московская команда прошла на 0,8 сек. лучше всесоюзного достижения, показав время 45,4 сек.

Наши спортсмены вынесли из этой встречи самые лучшие впечатления и много интересного и полезного переняли у финнов.

Подобного рода встречи с сильными в техническом отношении противниками для нас, ставящих легкую атлетику в противовес другим менее полезным видам спорта—необходимы и притом в возможно большем количестве; они могут послужить хорошим толчком к развитию и процветанию легкой атлетики. На примере Франции попытаемся убедить читателя в справедливости наших предположений.

Как известно, в 1924 году в Париже происходили международные олимпийские игры, на которых французы перевидали всех мировых знаменитостей. До этого года французские легко-атлеты, не имевшие встреч с хорошими конкурентами, как то заявляли в своих достижениях и в течение ряда лет не могли улучшать свои национальные рекорды: (на 1919 г. приходится только 2 улучшения, на 1920 г.—2, 1921 — 5 (также после Антверпенских олимпийских игр 1920 г.), 1922 — 2, 1923—3, 1924—3). После же олимпиады рекорды посыпались, как из рога изобилия. Прошедший летний сезон дал Франции 9 новых мужских рекордов и 3 повторения их.

Пожелаем еще раз ВСФК в будущем году организовать ряд встреч, которые, помимо возможности наладить и закрепить узы дружбы между нами и трудящимися других стран, которые будут выбраны для этих встреч, позволят нам обменяться имеющимся опытом для взаимной пользы.

Междугородные встречи

Не в пример футболу, легкая атлетика у нас почти совершенно не знает междугородных соревнований, как таковых. Встречи команд городов происходят на общих соревнованиях типа первенств округов, губерний и т. п. Такая „необщественность легко-атлетов вызывается главным образом бездоходностью легко-атлетических соревнований, и организаторы, боясь не вернуть средств, которые нужны для устройства соревнований, отказываются от легкой атлетики, выбирая источником для пополнения касс футбольные матчи. Но из этого заколдованного круга нужно вылезать и устраивать легко-атлетические встречи на первое время одновременно с футбольными, афишируя их также интересно, как и эти последние.

После заинтересованности легкой атлетикой можно будет устраивать и самостоятельные легко-атлетические выступления, выписывая для них более равные по силам команды, чтобы в одних номерах победителями выходили гости, а в других—хозяева, и составляя программу из более интересных номеров.

Указанных выше специфических междугородных соревнований было очень немного. Их все можно пересчитать по пальцам, и они так незначительны, что не выходят из рамок обычного.

На эту сторону работы, дающей возможность пропагандировать лучшие методы тренировки и нормальной организации соревнований, легко-атлетическая секция ВСФК обратила внимание и в свой производственный план будущего года включила проведение ряда междугородных соревнований в центре и на местах.

(Окончание в следующем номере).

ЗА РУБЕЖОМ

Я. Ш.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ФУТБОЛЬНЫЕ МАТЧИ НА ЗАПАДЕ

В то время, как большинство летних видов спорта замирает в преддверии зимнего сезона, футбол дает сейчас на Западе ряд интереснейших встреч. Перечислим некоторые из них.

Начать можно, хотя бы с матча национальных команд Швейцарии и Австрии, состоявшегося в Берне. Матч закончился заслуженною победою швейцарской команды, находившейся на этот раз в лучшей своей форме.

Счет 2:0, при чем оба мяча были забиты во втором хавтайме, после 15-минутной безрезультатной игры. Следует отметить, что австрийское нападение часто штурмовало неприятельские ворота. На это указывает и характерный счет корнеров: 12:2 в пользу Австрии. Однако, великолепная работа защиты Швейцарии, а в особенности вратаря Пульвера, свела все это преимущество на-нет.

Интересную картину соотношения сил обеих стран дает перечисление всех состоявшихся между ними после мировой войны матчей. Сравнение это до сих пор клонилось скорее в сторону Австрии. Так, в 1917 году противники имели два матча, непосредственно один за другим, 23 и 26 декабря. Первый выиграла Австрия (3:2), второй Швейцария (3:2). В следующем году победила Австрия (5:1), В 1919 и 1920 году встреч сборных команд не было. В 1921 году матч кончился вничью (2:2), тогда как в 1922 году выиграла опять-таки Австрия (7:1). 1923 год дал, наконец, преимущество Швейцарии (2:0). В прошлом сезоне матча не было, но зато состоялась встреча весной этого года. Австрия добилась победы и тут при том же счете 2:0, так что теперешняя встреча является лишь более или менее удачным реваншем, общее же соотношение побед (3 против 4 при одной ничьей), равно как и число забитых мячей (19:11)—все еще говорит в пользу Австрии.

Как это ни странно, судя по результату встречи швейцарской команды с Австрией, но матч Германия-Швейцария закончился в пользу немцев, да еще со счетом 4:0!

Началась игра сразу же нападением Германии и чуть было не привела уже на третьей минуте к результату. Лишь с большим трудом удалось швейцарскому голкиперу выбить через штангу на корнер мяч, сильно пущенный центровым немецкой команды Гардером.

12-я мин. игры принесла первый гол, вбитый буквально под руками вратаря. Дальнейшее течение матча, вплоть до 42-й минуты (когда последовал вторичный гол в ворота Швейцарии), дало ряд красивых комбинаций и опасных моментов с обеих сторон. Однако, чувствовалось, что основанная на коротких пассах игра немецкой команды более продуктивна на тяжелой и скользкой почве поля. Счет 4:0, выявившийся на 39 минуте второго тайма (до того гол был забит на 7-й минуте после перерыва), блестяще подтвердил как это техническое соображение, так и вообще превосходство Германии в отношении напора и формы отдельных игроков.

Не менее вышеописанного был интересен и матч Париж-Барселона в Париже, выигранный испанцами со счетом 3:2. Впрочем, на этот раз безукоризненной нельзя было назвать игру ни одной из команд. Если французы, при наличии дружного нападения, страдали отсутствием хороших ударов по голу, то каталонцы, наоборот, блистали техническим индивидуальным совершенством в ущерб командной тактике. Зато, некоторые их игроки были, действительно, неподражаемы. Особенное же впечатление произвел на собравшуюся в количестве 30.000 человек парижскую публику вратарь испанской команды Заморра, не-даром считающийся лучшим голкипером в мире.

Матч Венгрия—Италия, в отличие от двух предшествующих, прошел далеко не гладко с организационной стороны.

Игра происходила в Будапеште, но судил ее „нейтральный" чешский судья, оказавшийся либо безнадежно слабым, либо несколько пристрастным (последняя возможность не исключена, поскольку Венгрия и Чехо-Словакия давнишние соперники). Итальянцы на сей раз играли истинно по-фашистски. То-и-дело растягивались венгерские игроки на превратившемся, после беспрерывного трехдневного ливня в кисель, поле. Первый мяч итальянцы забили (головой, с головной же подачи) на 20-й минуте, последовавший вскоре затем второй гол не был зачтен в виду явного офсайда. Дальнейшая игра шла под сплошной рев зрителей, возмущенных грубостью итальянцев и полной пассивностью судьи, не прибегавшего ни к одному штрафному удару.

Моменты матча Барселона—Париж. Заморра удивляет парижскую публику

Испанский вратарь Заморра не-даром считается лучшим вратарем мира. Последние игры испанцев показали, что вряд ли можно найти ему равных в Европе. Иногда даже в матчах с более сильным противником, выступая не в лучшем своем составе, испанская команда, именно благодаря Заморре, ухитряется выигрывать, да еще с сухим счетом. Помещаемые нами снимки ярко иллюстрируют манеру игры знаменитого испанского вратаря. Отличительные особенности Заморры — это молниеносная быстрота движений, риск и в то же время хладнокровие в игре.

Лишь во второй половине последнего хавтайма был об'явлен штрафной 11-метровый удар, после того, как венгерский форвард Рэшо был сшиблен подножкою непосредственно пред верным шутом в ворота противников. Итальянцы в виде протеста долго отказывались продолжать игру, но, наконец, вышли на поле и получили со штрафным заслуженный гол. В дальнейшем ни той, ни другой стороне, несмотря на все усилия, так и не удалось изменить в свою пользу ничейный (1:1) результат.

Встреча сборных любительских команд Англии и Ирландии характерна редким, при современном классе игры, крупным счетом — 6:4. Выиграли здесь англичане, намного превосходившие технически своих противников и добившиеся в первом хавтайме счета 4:1 в свою пользу. Но ирландцы обнаруживали удивительный „патриотический" натиск, перешли во втором хавтайме в нападение и в лице Мак Кракена сравняли счет. Лишь к концу матча англичане добились двух решительных мячей.

Команда Юго-Славии играла последовательно в Италии с национальной командой и со сборной Южной Италии.

Первый матч гастролеры почетно проиграли сильному противнику со счетом 1:2, второй же выиграли 3:1, обнаружив явное техническое и тактическое превосходство.

Другая балканская команда „Левски"—чемпион Болгарии, играла в Париже и уверенно побила парижского чемпиона „Французский Стадион" со счетом 2:0.

Однако, дальнейшие игры показали, что свой первый матч болгары выиграли одним лишь под'емом, за что красноречиво говорит их разгром в Страсбурге при колоссальном счете 9:0.

Не особенно удачно выступает пока что третья славянская страна, наша „добрая соседка" Польша. В Краков поляками была приглашена национальная шведская команда, которая и разгромила здесь последовательно: сперва сборную польскую команду со счетом 6:2 (6:1), а затем, выступая в несколько ослабленном составе и под маркой „Южной Швеции", команду города Кракова (4:2). Преимущество шведов в быстроте, силе, технике и тактике было столь велико, что полякам пришлось без излишних комментариев проглотить горькую пилюлю. Разочарование местных спортивных „ура-патриотов", конечно, не поддается описанию.

Зато чехи всеми своими международными выступлениями доказывают, что не-даром, несмотря на относительный неуспех в последнем олимпийском турнире, их прочат на первое в Европе место.

Крупных международных встреч своей сборной команды Чехо-Словакия за последнее время не имела, но говорят многое и успехи ее отдельных (пражских) клубов.

Перечислим наиболее интересные из них. Сборная клубов Виктория и Славия встретилась в Париже с экс-чемпионом Франции „Красная Звезда" (Рэд-Стар). Результат матча 9:0 в пользу чехов.

Остается упомянуть и о гастроли сборной клубов Виктория и Спарта в том же Париже. На этот раз французы также выставили сборную команду от Рэд-Стара и Сетты, но и усиление не спасло их от солидного поражения при счете 3:0.

У себя в Праге чехи принимали испанскую команду „Эспаньол'я", к которой присоединился после парижской игры Заморра. Первая встреча (со Славией) закончилась поражением испанцев при счете 4:2. Лишь блестящая игра в голу Заморры, взявшего два одиннадцатиметровых мяча, спасла гостей от более сурового счета. Вторая встреча со Спартою принесла испанцам еще менее утешительный результат 4:0.

Надо, однако, отметить, что все же оба матча „Эспаньоль" провел хорошо и, если бы не холод, снег и грязь, то, может-быть, и не проиграл бы. Курьезно, в частности, что два испанских игрока, уроженцы Африки, увидели в Праге снег в первый раз в своей жизни.

Парижские зрители и знатоки, избалованные лицезрением хороших заграничных команд, говорят, что наравне с чехами можно поставить лишь английских профессионалов. Как у тех, так и у других равно бросается в глаза прежде всего идеальная физическая тренировка: блестящая рельефная мускулатура, абсолютное отсутствие жировых покровов, а в связи с тем идеальное дыхание и выдержка.

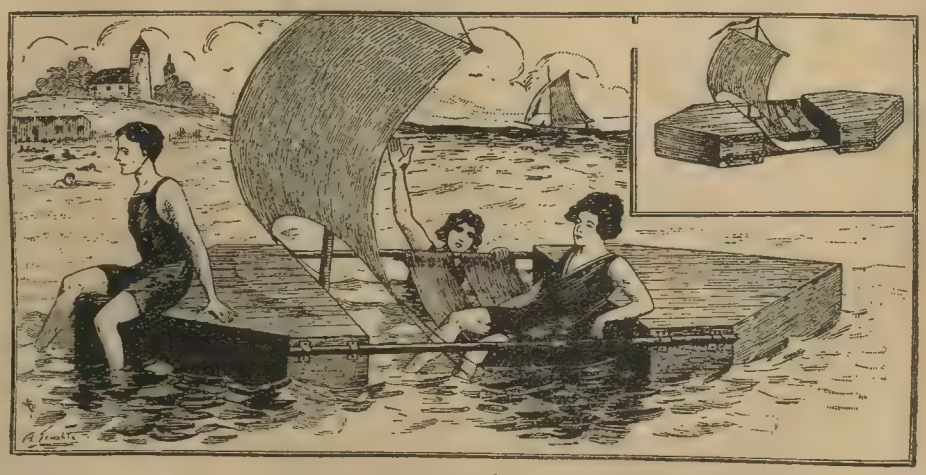
Но на ряду с этим и один общий недостаток роднит обе нации, играющие относительно вяло у ворот противника.

Англичане, впрочем, в связи с введением новых правил оф-сайда в текущем сезоне, видимо, изживут этот недостаток, за что говорит, прежде всего, необычно высокий счет в последних лиговых матчах (8:3, 7:2, 5:0 и т. д. сменили прежние 0:0, 0:1 и 1:2 и т. п.). Думается, что за англичанами последуют по пути оживления игры и чехи. Заговорив об английских профессионалах, кстати коснемся и вопроса о профессионализме в европейском футболе вообще.

Здесь идет в настоящее время жаркая борьба, начавшаяся еще с Пражского Конгресса Международной Футбольной Федерации. Как известно, уже в прошлом году австрийцы, побуждаемые общей экономической депрессией в стране, открыто перешли к профессиональной организации клубов. На Пражском конгрессе австриец Мейсль горячо и убедительно выступил против показного лицемерия немцев-любителей, отказывавшихся играть с австрийскими профессионалами и тем отнимавших у последних возможность сделать хорошие сборы с немецкими гастролерами. Франция, в которой, как известно, с франком не все благополучно, не решилась, подобно Германии, категорически выступить за изоляцию профессионалов и заняла примирительную позицию. Зато бельгийцы, голландцы и швейцарцы, в странах, где экономические условия позволяют содержать „любительские команды" без перенесения центра тяжести на сборы, составили австрийцам резкую оппозицию.

Этой оппозиции оказывает сейчас поддержку и Англия, не входящая в FIFA, но радующаяся всякому случаю доказать свой авторитет. События в разгорающейся борьбе быстро назревают и, надо думать, не разрешатся без конфликта.

Подробнее об этом, однако, мы принуждены будем поговорить в специальной статье.



Плоскодонная лодка-купальня. Эта простая лодка может послужить хорошим средством для пропаганды плавания и парусного спорта, поэтому тем рьяно необходимо позаботиться о массовом производстве. Она легко делается из всякого подручного материала и состоит из двух водонепроницаемых ящиков, имеющих форму клина, служащих носом и кормою лодки. Ящики скрепляются друг с другом при помощи четырех брусков. Дно и крышка делаются из досок в 3/8 дюйма толщиною, а бока—из 1 дюйма. Сначала надо прикрепить дно к бокам и просмолить ящики изнутри, затем прибить крышки, проконопатить щели и покрыть ящики снаружи непромокаемой краской. Можно также набить ящики пробкой. Дальше прибиваются боковые бруски и устраивается сиденье и парус.

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.
Главлит № 46054 Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 7.500 экз.

РУКОВОДСТВО ПО

ЛЫЖАМ

СОСТАВИЛИ: Васильев—старший, Гостев и Немухин.

СОДЕРЖАНИЕ: История лыжного спорта.—Необходимые сведения при покупке и изготовлении лыж.—Что нужно иметь для хождения на лыжах.—Уход за лыжами.—Лыжи и дети.—Лыжи и профсоюзы.—Крестьяне и лыжи.—Лыжи и Красная армия.—Техника горно-лыжного спорта.—Техника хода на лыжах.—Тренировка и подготовка к соревнованиям.—Тактика.—Организация соревнований.—Экскурсии.

В тексте 80 рисунков.

НЕОБХОДИМАЯ к СЕЗОНУ КНИГА.

ВЫПИСЫВАТЬ: Москва, Столешников, 8. Физкультиздат.

М. С. КОЗЛОВ

ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Руководство и официальные правила игры.

СОДЕРЖАНИЕ: I. Общая часть. II. Техника игры и ее изучение III. Тактика игры. IV Площадка и принадлежности к ней. V. Костюм хоккеиста. VI Коньки. VII. Хоккейная палка. VIII. Правила игры—хоккей на льду.

В тексте 19 рисунков. Цена 55 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТА. Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8.

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешников пер., д. 6. Тел. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и пр.

Вышел из печати

КАЛЕНДАРЬ

ШАХМАТИСТА

на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 р. 25 к.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж.д.

Выписывать можно со склада ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешников пер., д 8.

Н. А. СЕМАШКО

Пути советской физической культуры

С ПОРТРЕТОМ АВТОРА

Цена 75 коп.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Москва, Столешников переулок, дом 8.

Телефон 5-28-71.

Вышла из печати новая книга

Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ

АНАЛИЗ

ЭЛЕМЕНТАРНЫХ

ДВИЖЕНИЙ

ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.

Альбом с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.

Требования направлять в книжный склад Физкультиздата. Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД

Антропометрических приборов

собственного производства

ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ, ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ, СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И КРУЖКОВ

фирмы „И. И. МАРКОВ"

Ленинград, Проспект 25 Октября, 78. Телеф. 1-61-99.

Адрес для телеграмм: **„Ленинград—Хирургия".**

Государственным учреждениям скидка.

Цены сообщаются по первому запросу.

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

КРАСНЫЙ СПОРТ

В ГОД 52 №№

—газета. Самое распростран. и **ДЕШЕВОЕ единственн.** в СССР еженедельн. издание по физкультуре. **Вся спорт. жизнь СССР и заграницы.** С 26 года вводятся спец. отделы **Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Ср.-Азиатск. республик.** В каждом № рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на **ценные премии.** В помощь каждому—отдел „Вопросы и ответы". Все новости литературы. **Профсоюзы. Армия. Школа.**

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В ГОД 24 №№

Большой богато иллюстр. 2-нед. журнал, руковод. орган Высш. Сов. Физ. Культ., под непосредств. редакц. **Н. А. СЕМАШКО.** Основн. характер журн. научно-попул., программно-метод., инструктивно-учебн., выявление конкретн. научно-гигиенич. основ. физ. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта И. Ф. К.—необходимый орган **для каждого кружка,** профсоюзов, армии, школ и пр.; **необход. пособие и руковод. для инструкторов, старост** и пр.

Теория и Практика Физкультуры

В ГОД 6 №№

Большие 2-месячные спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопросам физкультуры и спорта **виднейших работников.** 6 №№ ценнейших сборников для **врачей, преподавателей, инструкторов и каждого интересующегося вопросами физкультуры.**

ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ журнал „64"

В ГОД 24 №№

Самое дешевое в СССР издание этого рода; орган шахм.-шашечн. секции и ВСФК, шахбюро при КО ВЦСПС. С нового года работе **провинции** будет уделяться спец. внимание. **Самая живая всесоюзная хроника. Масса партий, задач, этюдов** и пр. Иллюстр., зарисовки.

Подписная цена понижена

	На 1 год		На 1/2 года		На 1/3 года	
	Прежде	**Теперь**	**Прежде**	**Теперь**	**Прежде**	**Теперь**
КРАСНЫЙ СПОРТ	7 р. — к.	**2** р. — к.	3 р. 50 к.	**1** р. — к.	1 р. 75 к.	— р. **55** к.
ИЗВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ	15 р. — к.	**4** р. **80** к.	7 р. 50 к.	**2** р. **50** к.	4 р. — к.	**1** р. **30** к.
ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА	—	**4** р. **50** к.	—	—	—	—
„64"	—	**5** р. — к.	—	**2** р. **50** к.	—	**1** р. **35** к.

ВЕЛОСИПЕДЫ БЕСПЛАТНО!

Между годовыми подписчиками, внесшими или приславшими почтой полностью годовую плату **непосредственно в Главную Контору** до 31 января 26 г., разыгрываются следующие бесплатные премии:

ДВА ВЕЛОСИПЕДА, ДВА КОСТЮМА по выбору для любого вида спорта. **5 пар ЛЫЖ, 5 пар КОНЬКОВ, 1000 КНИГ**—для годовых подписчиков **КРАСНОГО СПОРТА.**

ДВА ВЕЛОСИПЕДА, ПЯТЬ ВИНТОВОК специально для целевой стрельбы. **10 БИБЛИОТЕК по физкультуре, 1 набор антропометрическ.** приборов для кружка. **1 место в Крыму или на Кавказе** в доме отдыха тому инструктору, в кружке которого окажется больший % подписчиков—для годовых подписчиков **ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

5 шахматных библиотек, 5 игр полных комплект., **5 карманных** шахмат, **5 дорожных** шахмат, **100 книг** по шахмат.—для годовых подписчиков **НА „64".**

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., дом 8, ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.

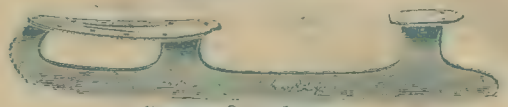
По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам.

Снегурочка

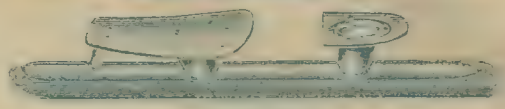
Модель „Е. В".

Нурмис-Спорт

POLAR
Фабричн. клеймо.


Модель „Риттэбергер"

Кайзерадлер-спорт


Христиания

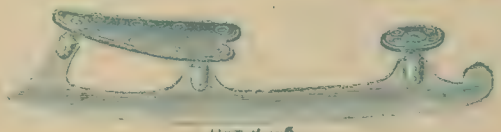
Специальные коньки для бегов

Акционерное Общество „ПОЛЯР" в Реймшейде (Германия)

Polar Werke A. J. Remscheid

Соединенные фабрики: Эдуард Энгельс, Ф. В. Генс, Д. Зипер С-вья

Величайшая фаорика коньков в мире

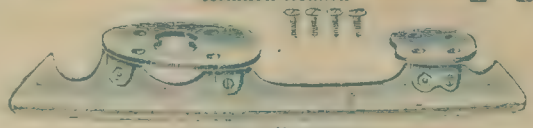

Нхт-Клуб

Лучшие конькобежцы мира пользуются нашими коньками

Чемпион Хоккей

Оригин.-Модель.

Les Alexander


Новый Чемпион

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

IX 130/17

1925
№ 24
ДЕКАБРЬ

Единый всесоюзный значок физкультуры.

Во исполнение постановления ВСФК Физкультиздатом выпущен специальный значок физкультурника, утвержденный Высшим Советом Физической Культуры и разрешенный Главлитом как единый значок физкультурника (удост. за № 2101 от 8 июля с. г.).

На значке изображена обнаженная мощная фигура рабочего, стоящего настраже Союза с мечом и стягом, на котором начертаны инициалы СССР, КСИ (Красный Спортивный Интернационал) и надпись „Физкультура".

Значок тщательно изготовлен из металла под серебро с темной оксидировкой и красной эмалью на стяге.

КАЖДЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ЭТОТ ЗНАЧОК

Цена значка 60 коп.

Заказы и деньги направлять в Главную контору Физкультиздата, Москва, Столешников пер., 8. Тел. 4-82-85 и 4-39-41.

РУКОВОДСТВО ПО

ЛЫЖАМ

СОСТАВИЛИ: Васильев — старший, Гастев и Немухин.

СОДЕРЖАНИЕ: История лыжного спорта.—Необходимые сведения при покупке и изготовлении лыж.—Что нужно иметь для хождения на лыжах.—Уход за лыжами.—Лыжи и дети.—Лыжи и профсоюзы.—Крестьяне и лыжи.—Лыжи и Красная армия.—Техника горно-лыжного спорта.—Техника хода на лыжах.—Тренировка и подготовка к соревнованиям.—Тактика.—Организация соревнований.—Экскурсии.

В тексте 80 рисунков.

НЕОБХОДИМАЯ к СЕЗОНУ КНИГА.

ВЫПИСЫВАТЬ: Москва, Столешников, 8. Физкультиздат.

М. С. КОЗЛОВ

ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Руководство и официальные правила игры.

СОДЕРЖАНИЕ: I. Общая часть. II. Техника игры и ее изучение. III. Тактика игры. IV. Площадка и принадлежности к ней. V. Костюм хоккеиста. VI. Коньки. VII. Хоккейная палка. VIII. Правила игры—хоккей на льду.

В тексте 19 рисунков. Цена 55 коп.

Требования направлять в книжный склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТА. Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8.

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешников пер., д. 6. Тел. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и пр.

Вышел из печати

КАЛЕНДАРЬ

ШАХМАТИСТА

на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 р. 25 к.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж.д.

Выписывать можно со склада

ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва,
Столешников пер., д. 8.

ЦЕНА 50 КОП.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

31 декабря 1925 г. № 24

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

с приложениями:

На год с доставкой . . . 15 р. — к.
» 6 мес. с доставкой . . 7 » 50 »
» 3 » » . . 4 » — »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
Стр. обл.				
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
По тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста—по соглашению.

Н. А. СЕМАШКО

ИТОГИ 1925 ГОДА

Кончающийся год ознаменовался в области физической культуры двумя основными достижениями: организационным и научно-методологическим.

В организационном отношении физкультура получила гораздо более законченные формы. Решающую роль в этом отношении сыграло постановление ЦК партии. Оно совершенно точно определило место физической культуры в системе наших просветительных, воспитательных и оздоровительных мероприятий. Оно особенно подчеркнуло связь организации физической культуры с культурно-просветительными организациями, чем придало еще больший социально-политический вес физкультурному движению.

С другой стороны, резолюция ЦК определила место в физкультурном движении отдельных организаций и учреждений. В результате, каждое из них, естественно, диференцировало свою работу: методологией больше занялся Наркомздрав, борьбой с профвредностями—ВЦСПС, воспитанием и оздоровлением молодежи—Комсомол и НКПрос и т. д.

Значение резолюции ЦК не в том, что она сказала „новое слово", а в том, что она уточнила то, что есть и пресекла возможность всяких принципиальных колебаний в этом новом деле. Все спорные вопросы (вроде пресловутого спора о соревнованиях) нашли себе ответы в постановлении ЦК.

Естественно, что работа в центре и на местах за этот год закончилась не в „пережевывании задов", а в дальнейшей проработке вопросов, в расширении и углублении работы. Мы, к сожалению, не имеем точной статистики физкультурного движения (да и очень трудно иметь ее на необ'ятном нашем Союзе). Но все данные с мест говорят о громадном росте числа физкультурных организаций, о все большем размахе, который принимает физкультурное движение среди членов профсоюзов. Физкультура выросла за последний год и количественно и качественно.

Особенно наглядно выяснился этот качественный рост физкультуры на последнем научно-методологическом совещании. Без преувеличения можно сказать, что это совещание займет историческое место в развитии физкультуры не только в СССР, но и в других странах. Оно было исключительно ценно тем, что на нем была представлена вся физкультурная научная мысль со всего нашего Союза: все, что, где бы то ни было, делалось в этом направлении было представлено, критически проверено и оценено на этом совещании.

Оно было исключительно ценно и диапазоном (размахом) своей работы. Трудно указать такой вопрос практической физической культуры, который не был бы научно освещен на этом совещании, и при том освещен не поверхностно, диллетантски, а научно, т. е. глубоко.

Конечно, и в организации физкультуры и в ее научной методологии мы далеко еще не сказали последнего слова. Мы только узнали азбуку. Но по азбуке читают и учатся; из букв складываются слова.

Мы вступаем в новый год, вооруженные большим организационным, практическим и научным опытом. Пользуясь этим опытом в будущем году, мы зашагаем быстрее по пути физического оздоровления и воспитания трудящихся СССР.

Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

СПОРТСМЕНСТВО В СВЕТЕ УЧЕНИЯ О ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Существует самый разнообразный взгляд на понятие, заключающееся в слове „спорт".

Наиболее применимым является утверждение проф. В. Гориневского, что „спорт" должен быть в известной степени специальностью человека, ему отдающегося, потому что „спорт", по существу своему, любимое занятие человека и „нельзя быть спортсменом-универсалом, т.-е. любить и отдаваться всем видам спорта без разбора". Это есть диллетантизм, не дающий проявиться индивидуальности во всей глубине.

Если проанализировать причины, заставляющие останавливаться на выборе определенных физических упражнений, то в основе их почти всегда лежит стремление к совершенствованию в целях преимущественного превосходства над другими.

Сравнительное и состязательное начало является главным стимулом той специализации, когда упражняющийся избирает себе определенный вид упражнений и в него вкладывает всю свою душу, тратит все свое время, живет своими „спортивными" надеждами и часто отличается нетерпимостью к другим видам спорта.

Отнимите эти внешние могучие побудители к усиленной мышечной деятельности, и спорт, потеряв свои особенности, в которых часто выявляются скрытые процессы его психомоторных центров, лишится той специфичности, что выделяет его из среды обычных упражнений.

Фот. Романов.

Физкультурники клуба совторгслужащих „Красная Площадь" (Москва) на медицинском освидетельствовании.

Ведь, человек, если он здоров, в силу биологических законов, всегда стремится проявить максимум той энергии, которая в потенциальном виде сосредоточена в его клетках и тканях.

По выражению Гюппе: для здорового человека является непреодолимой потребностью проявить свое мужество и итти навстречу опасности. И проявление этой энергии в период физических упражнений, которые по своему существу являются раздражителями, вызывающими к работе дремлющие силы, находят свое оправдание и научное обоснование в той обширной области, что носит название „внутренняя секреция".

Учение об условных рефлексах, о той тесной связи и работе их с органами внутренней секреции, о взаимном действии на все тончайшие психофизические процессы во всех областях наших чувствований—приподымает завесу и над работой нашей мускульной системы.

Данные современной науки указывают, что возбудителем деятельности наших мышц, главным образом, является адреналин, гормон, вырабатываемый надпочечниками.

Адреналин повышает общее кровяное давление, количество крови, протекающее через мышцу, увеличивается, количество сахара возрастает и этим дается новый материал для работы. Сам адреналин действует на работающую мышцу путем нейтрализации утомления, как бы вливая в в нее новые силы, новую энергию. Количество же адреналина, поступающего в кровь, находится в тесной зависимости от усиленной работы мышечной системы, которая через нервную систему вызывает секрецию надпочечников.

Французский физиолог Каннон проверял это таким образом: он наблюдал над состязующимися футболистами, разделенными на две смены с таким расчетом, чтобы одна смена сменяла другую по сигналу.

Во время игры первой смены, Каннон исследовал кровь футболистов-зрителей второй смены и обнаружил у них быстрое нарастание адреналина.

Еще не было мышечных движений, но уже секреция началась в счет условных связей. Перед нами явление, так называемой, защитной реакции (футболисты-зрители), вызывающее усиленную продукцию адреналина, в свою очередь стимулирующее и обозначающее достаточную силу мышечных реакций этого типа.

А разве в основе спорта не лежит та же защитная реакция, заставляющая усиленно работать наши надпочечники, в увеличенном количестве выделять присущий им гормон и как бы побуждать к еще большей работе мышечную систему?

По Ватсону вес надпочечников у диких крыс превышает таковой у ручных в три раза. А, ведь, дикие крысы и отличаются энергией мышечных реакций и реакций защитительных.

Все эти данные в области рефлексологии и деятельности эндокринных желез [1]) подтверждают громадную роль спорта в развитии мышечных движений и об'ясняют выдающееся значение соревнований, несомненно изменяющих внутреннюю секрецию.

И действительно, длительные мышечные напряжения производятся благодаря усиленным спортивным напряжениям, они же и вызывают большую продукцию адреналина. А так как уже одни условные раздражения могут повысить секрецию адреналина, а значит, и увеличить деятельность мышечной системы, то, принимая во внимание все вышесказанное, можно ясно представить цепь различных побудительных причин, которые часто заставляют упражняющихся подчиняться силе происходящих в организме реакций.

„Неистовые спортсмены", в сущности говоря, представляют из себя благодарные об'екты для углубления тех научных наблюдений, которые смогут еще больше осветить нам проявление адреналиновой реакции и ее тесную связь с защитными рефлексами.

---

[1]) Желез внутренней секреции, т.-е. выделяющих непосредственно в кровь так-называемые секреты или гормоны.

И действительно, установленной истиной делается—что чем больше раздражителей (соревнование, тщеславие и пр.), тем живее защитная реакция, повышающая и все мышечные движения.

Часто некоторые из раздражителей приемлются, как наиболее соответствующие психофизическим особенностям того или иного индивидуума. Цепь постоянных причин, стимулирующих избранное раздражение, прогрессивно повышающих психические и физические реакции, заставляет многих итти по пути определенной спортивной специализации.

Отсюда увлечение только бегом, увлечение борьбой, увлечение боксом и проч.

Неодинаковость раздражений и соответствующих реакций и вызывает почти у каждого спортсмена, из ряда многочисленных видов спорта, склонность к одному какому-нибудь типовому упражнению и в этом, быть может, заключается спортивная индивидуальность, о которой упоминал проф. Гориневский, характеризуя истинного спортсмена.

А так как в силу психофизического закона Вебера-Фехтнера, гласящего, что раздражение растет в геометрической пропорции, в то время как ощущение в арифметической, т.-е. сильные по своим психофизическим воздействиям движения притупляют чувствительность и интерес к менее сильным, то становится понятным, какая угроза нависла над головой каждого спортсмена, который вовремя не сумел подчинить и соразмерить силу своих мышечных реакций, рождающих движение, с об'ективными условиями собственной подготовки, возраста, характера упражнений, конституционных особенностей.

Эти краткие, беглые данные могут дать обширный простор для исследовательской работы в области пока мало обследуемой научной физкультуры—влияние эндокринных желез на организм упражняющихся и на природу рефлексов в обстановке спортивных упражнений.

В. КОРОНОВСКИЙ

УСТРОЙСТВО ПРАЗДНИКОВ НА ЛЬДУ

Устройство массовых гуляний и празднеств на льду следует всячески поощрять. Свежий морозный воздух, веселье стремительно движущейся толпы, всевозможные игры, политкарнавалы, радиоконцерты и пр.—все эти средства можно великолепно использовать на льду для культурно-просветительной работы союзов, для организации коллективного отдыха рабочего.

Эти празднества отнюдь не подорвут клубной работы кружков; наоборот, они заставят рабочего и молодежь подышать чистым зимним воздухом и более деятельно проводить у себя в клубе борьбу с курением, борьбу за „чистый воздух".

Мы имеем весьма малый опыт в устройстве таких массовых празднеств, но кое-что было нами сделано в прошлые годы.

Из этого опыта мы можем вывести два основных требования к празднеству на льду: 1) празднество должно быть массовым, рассчитанным не на пассивного зрителя, а на активное участие рядового конькобежца, 2) программа празднества должна быть тщательно обдумана в деталях и обеспечена как материальными средствами, так и достаточным количеством ответственных распорядителей и их помощников.

Весьма полезно культурно-просветительным комиссиям на местах включать заранее в программы зимней работы в клубах такие праздники. Об этом мы часто забывали.

В такие народные праздники, как, так-называемые, „рождественские святки", „новый год", катки могут служить отправной базой для всевозможного рода шествий, агиткарнавалов и полит-маскарадов.

Если в крупных городах темп экономической жизни значительно сократил продолжительность больших праздников, доведя их до 2—3дней, то в провинции, „на селе", как теперь говорят, зимние празднества („святки") продолжаются иногда неделями. Всевозможного рода гулянья, посиделки, катанья и прочие удовольствия обязательно включаются в программы этих празднеств, зачастую, а иногда даже обязательно, заканчиваясь выпивкой и потасовкой.

Устраивая катки, дешевые по устройству в условиях деревенской жизни, допускающие массовое собрание граждан, культурно-просветительные силы на селе окажут двойную услугу: с одной стороны они будут способствовать развитию здорового вида спорта в деревне, с другой—они получат возможность проводить свою культурную работу в массовых формах, чего, зачастую, не позволяет делать в деревнях недостаток помещения. Конечно, у нас сильный голод в коньках. Этот голод ощущается не только в деревнях, но и во многих городах. Об этом должны подумать организации, субсидирующие культурно-просветительную работу. Поэтому отсутствие коньков не может еще служить причиной, препятствующей постройке катков. Мы были свидетелями необычайной изобретательности молодежи в деревнях, мастерящих себе самые удивительные спортивные принадлежности из подсобного материала.

Несмотря на их первобытную примитивность, они свое назначение, в смысле физиологической нагрузки, выполняли.

Фот. Ждановский

Карнавал на льду. Катание парами лучших фигуристов Ленинграда.

При катке полезно построить гору для катаний на салазках, которая даст удовлетворение тем, кто не имеет коньков.

Мы уже упоминали о том, что к празднеству на льду следует готовиться заранее. Чем больший промежуток времени имеется для подготовки, тем лучше. Для проведения подготовки к празднику назначается обыкновенно комиссия из 3—5 лиц. В комиссию входят—заведывающий катком, представитель культкомиссии и инструктор-организатор.

Программа празднества вырабатывается и составляется комиссией в соответствии с имеющимися средствами и целями празднества. При составлении программы празднества следует иметь в виду следующие возможности: организация театрально-художественного отделения: организация массовых шествий, агит-карнавалов и политмаскарадов; организация массовых игр и спортивных соревнований на льду. Массовое произвольное катанье и окончание праздника.

Организация театрально-художественного отделения состоит в постановке концертов, красной эстрады, полит-кабарэ, инсценировок. Следует подумать об использовании театральных и музыкальных клубных кружков. Не всякая постановка и не всякий концерт может быть проведен на морозе. Следует намечать преимущественно короткие сцены, в которые вносить побольше динамики Шум, которого нельзя избегнуть на катках, заглушит тихую музыку или разговорную речь—это следует также иметь в виду. Необходимо подумать об устройстве сцены с раковиной, закрывающей ее от холодных ветров и осадков. Декорирование катка, эстрады и трибун, а также освещение катка (рефлекторы, прожекторы) имеют большое значение для успешного проведения праздника.

Если каток залит в саду, или примыкает к клубу, или занимает очень большое пространство,—надо наметить особую диспозицию катка, разбить его на участки, наметить план оборудования каждого участка и использования зданий, веранд, балконов и пр. в целях декорирования или освещения.

Организация массовых шествий, агит-карнавалов и полит-маскарадов проводится также в полной согласованности с театрально-художественными руководителями. В эти шествия следует втянуть всех участников праздника, беря за основу театрально-художественные и спортивные кружки.

Агит-карнавал и полит-маскарад должны затрогивать тему дня—политическую, анти-религиозную, бытовую и т. п.

Для более широкого привлечения участников, в этих шествиях необходимо заранее и подробно об'являть в афишах или в об'явлениях о празднестве: какого рода будут шествия и какие костюмы рекомендуется иметь на этом празднестве.

Организация массовых игр и спортивных выступлений. Спортивными выступлениями рекомендуется начинать праздник еще днем. Спортивные выступления на льду требуют большой организованности и порядка. При них приходится удалять с поля всех катающихся, но не участвующих в выступлении, т. е. превращать активную массу и пассивных зрителей. Этого делать не рекомендуется. Поэтому, если спортивное выступление должно состояться, то его необходимо провести в самом начале, пока еще не собралось много катающихся. Исключение представляет одиночное и групповое выступление фигуристов, которое не требует много места и вместе с тем всегда с большим интересом смотрится всеми посетителями.

Устройство массовых игр на льду следует всячески поощрять. Заметим, что для обеспечения успеха массовых игр следует располагать кадром помощников, а самое место для игр необходимо огораживать. Не следует пускать на каток излишнее количество публики. Заранее надо определить то число катающихся, которое может свободно вместить каток и которым можно будет руководить через имеющихся помощников.

Массовое произвольное катание. Как при составлении программы, так и при проведении самого праздника следует после каждого номера оставлять известный промежуток времени для того, чтобы катающиеся могли покататься так, как им заблагорассудится. На эти промежутки времени следует также назначать ответственных распорядителей и наблюдающих за порядком. Необходимо следить, чтобы все катающиеся выполняли правила, обязательные для всех.

Правила общего катания следующие. 1) Разрешается кататься только по кругу, против движения часовой стрелки. 2) Имеющие беговые коньки допускаются только на беговую дорожку. 3) Вход на беговую дорожку разрешается только имеющим беговые коньки. 4) Вход в места, отведенные фигуристам, посторонним запрещается. 5) Запрещается курить на льду, мусорить, скапливаться в центре катка, ездить цепями, мешая кататься другим. 6) Обгонять катающихся можно только с правой стороны. 7) Слишком быстрая езда запрещается. 8) Все обязаны поддерживать порядок и выполнять все распоряжения администрации и ответственных руководителей. 9) Виновные в появлении в пьяном виде, ругани и дебоше будут немедленно передаваться в милицию. 10) Мусор бросать в специально поставленные для этого ящики. 11). Вход на лед без коньков не разрешается.

Окончание праздника. Оно должно быть предусмотрено программой. Обыкновенно в конце празднества сжигается фейерверк. В случае большого скопления катающихся и зрителей, во избежание толчеи и очередей в раздевалке и у вешалки, рекомендуется гасить фонари постепенно, предупреждая катающихся минут за 15 до конца.

Хозяйственные соображения при подготовке к празднеству сводятся к обеспечению дешевого буфета, вешалки, раздевалки, отопления, освещения, контроля, уборки катка, наблюдения за порядком и пр.

Совершенно необходимо подумать о врачебной помощи при возможных несчастных случаях и иметь наготове перевязочный материал.

КАТАНИЕ НА САНКАХ—ПЕРВЫЙ ПУТЬ К ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕРЕВНЕ.

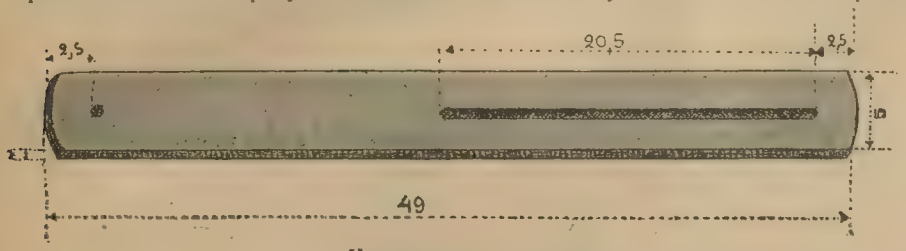
Фот. В. Т. Подрезкова и Г. Г. Иосса.

Издревне любимое не только деревенской молодежью, но и взрослыми катанье на санках должно быть учтено руководителями физкультуры в деревне и введено в систему советской физкультуры. На наших снимках изображены моменты катанья с гор на санках взрослых, в одной из подмосковных деревень. В центре—мальчуган, проявляя естественную потребность к движению, катается с горы без всяких санок. Ребятишкам нужно делать санки!

Пл. ИППОЛИТОВ

СТАНОК ДЛЯ ТОЧКИ НОРВЕЖСКИХ КОНЬКОВ

Последняя модель станка для точки норвежских коньков настолько проста (к тому же удивительно удобна), что сделать станок самому очень легко. Стоимость материала — 1 — 2 рубля — вполне разрешает вопрос и с денежной стороны. Несмотря нато, что точка норвежских коньков требует от станка строгой точности, не допускающей даже малейшего отклонения в сторону от правильного положения, нижеописываемый станок, совмещая в себе простоту конструкции с предельной дешевизной, кроме того, отвечает всем необходимым требованиям правильной точки норвежских коньков.



Нижняя часть станка.

Составные части станка

Станок состоит из трех частей—двух совершенно одинаковых по форме квадратных досочек и одной соединительной планки, деревянной или металлической.

Станок в собранном виде (планка, соединяя обе досочки, тем самым делает станок годным для точки) похож на скамеечку, опрокинутую перекладиной вниз.

Наверху каждой досочки пропиливаются на одинаковом расстоянии от края две поперечные выемки, куда во время точки вставляются трубки коньков. Расстояние между выемками 8 см., а ширина самой выемки равна около 1,5 см. Выемка вырезается или выпиливается круглой формы, так что в середине ширина ее равна 1,5 см., а кверху расстояние суживается до 1,3 см. Глубина выемки—1,5 см. Круглая форма выемки обусловливается такой же формой трубок конька, что дает возможность плотно обнимать трубку, без опасения смять ее.

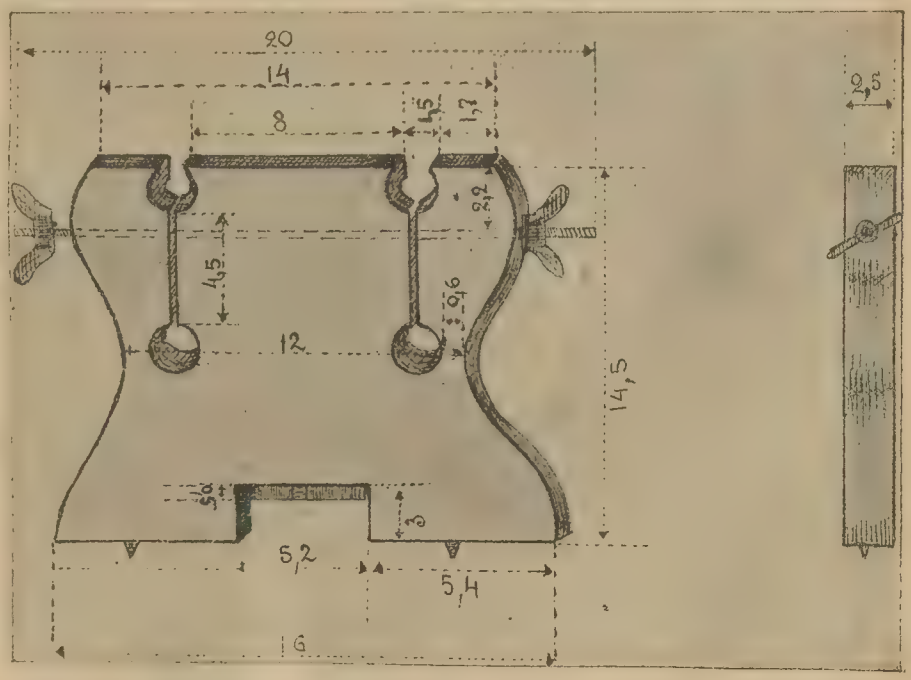
Под выемками (под каждой из них) с сохранением того же расстояния, высверливаются дырочки, диаметром в 1,5 см. Расстояние сверху вниз между верхней выемкой и нижней дырочкой, равное 4,5 см., пропиливается тонкой пилочкой.

Вдоль досочки под верхними выемками, отступя от них на 0,5 см., высверливается узкая дырочка, диаметром 0,6 см., для помещения в ней железного стержня, с барашками на концах. Барашки, навертываясь, сжимают выемочки, которые в свою очередь укрепляют коньки в станке.

Досочка толщиною в 2,5 см. имеет в высоту 14,5 см.; ширина ее внизу 16 см., наверху 24 см., а в местах, где помещены дырочки, ширина уменьшается до 12 см., так что между краем дырочки и самой досочкой дерево имеет толщину всего 0,6 см.—это дает возможность в этой части пружинить станку при закреплении коньков и в тех случаях, когда коньки вынимают из выемок станка.

Железный стержень имеет в длину 20 см. Внизу досочки делается прямоугольная вырезка, для помещения в нее соединительной планки. Вырезка размещается строго посередине, и имеет разм в глубину 3 см. и в ширину 5,2 см.

Если планку скреплять с досочками шурупом (шуруп—винт исключительно для дерева), то резьба в дереве, после двух-трех отвертываний, раскрошится и перестанет держать в себе шуруп плотно. Во избежание этого, в вырезку помещают железную пластинку, толщиною в 0,5 см., всередине ее высверливают отверстие с резьбой для винта и, таким образом, станок собирают на винтах, без боязни испортить резьбу.



Размер винта—длина 2,5 см., толщина - 0,6 см. При завертывании на винт надевают шайбу.

Досочки, как уже говорилось выше, между собой одинаковы и похожи друг на друга.

Планка, соединяющая досочки станка, может быть деревянной или же металлической. Длина ее 49 см., ширина—5 см. и толщина - 1,7 см. Для металлич. планки толщина достаточна в 1 см.

На одном конце планки высверливается на середине, в расстоянии 2,5 см. от края, дырочка, диаметром 0,7 см., сквозь которую проходит винт, а на другом конце пропиливается, также посередине планки, длинная прорезь. Она начинается от края, также отступя 2,5 см. и тянется вдоль планки до размера в 20,5 см.

Эта прорезь дает станку возможность приспособляться для норвежских коньков любого размера. Досочка при ослабленном винте легко передвигается по планке и может быть укреплена в любом месте прорези. Винту и здесь необходима шайба, способствующая укреплению планки к досочке.

Для укрепления станка на столе, табуретке и прочих местах, в досочки снизу вбивают по бокам гвоздики или ввертывают винтики. затем их заостряют. Когда станок немного нажимают, то острия немного впиваются в дерево стола или табуретки и тем самым не дают ему сдвигаться с места.

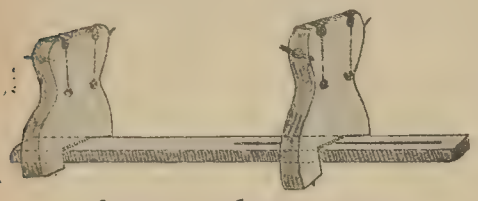
Кроме того, укреплять станок для точки можно шурупом, проходящим сверху через прорезь планки между досочками и ввертывающимся в то место, на чем будет стоять станок.

Вот и вся конструкция станка для точки норвежских коньков. Материалом для его изготовления может служить ясень или дуб. Эти породы дерева прочны, не скоро покоробятся. Хранить станок нужно всегда в сухом месте.

Разборкой станка увлекаться не следует—это уменьшает степень его точности. При разборке станка—помечать части, для того, чтобы при сборке

поместить в досочки в старое место планки и той же стороной.

Все части его должны быть гладкими и ровными и геометрически точными, без малейших отступлений—в особенности планка. От этого зависит верность станка, столь необходимая при точке норвежских коньков.



Станок в собранном виде.

Размеры досочек при сличении их друг с другом должны быть совершенно одинаковыми, а планке необходимо иметь ровную поверхность, одинаковую во всех местах в ширину и толщину.

Материал для изготовления должен быть сухой и хорошо выдержанный.

Как производится точка

Подробный способ точки норвежских коньков в таком станке описан в № 3 „Известий Физической Культуры" за 1925 г., сейчас же напомним читателям те необходимые правила точки, соблюдение которых даст возможность пользоваться станком и новичкам.

Станок собирают по размеру коньков Коньки вставляют в выемки лезвиями вверх и выравнивают носки коньков. Правильное положение лезвий для точки регулируют или на глаз, укрепляя их в перпендикулярном положении к верхней линии досочки, или устанавливают коньки, тихонько проводя бруском поперек лезвий. След, оставляемый бруском по всему лезвию (от края до края) на обоих коньках одновременно показывает на правильное положение коньков в станке.

Точка производится карборундовым бруском, смоченным маслом с той стороны, которой точат, при чем брусок водят наискось или кругообразными движениями от носка до задка и обратно Долевая точка скоро вытачивает брусок. Опасайтесь вытачивать середину лезвия,—это приведет к неустойчивому положению конька на льду Точить нужно до образования заусенцев по краям всего лезвия.

Шлифовать, в отличие от точки, исключительно долевым способом, водя брусок от носка до задка и обратно. Не забывайте снять заусенцы до полного их уничтожения.

Остроту лезвия пробуют по всей длине конька, тихонько прикладывая к углу лезвия ноготь пальца. Последний на остром крае лезвия задержится, а на тупом коньке будет легко скользить вниз. Коньки из станка нужно вынимать только после достаточной точки и хорошей шлифовки.

Коньки немного стачиваются к носку и задку, образуя овальную линию. При соединении коньков нижними плоскостями лезвий, точка соприкосновения должна находиться на середине. а к концам расстояние между коньками увеличивается, доходя у краев до двух мм.

Щель, образующаяся в середине, указывает на неправильную точку.

А. ДЕНИСОВ

ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЙ ПЯТИБОРИЯ ПО ДНЯМ СОРЕВНОВАНИЯ

(В порядке предложения)

В тяжело-атлетических правилах в § 5 найдем такой порядок движений пятибория: первый день — жим двумя и рывок одной, второй день— рывок двумя и толчок одной, третий день — толчок двумя. Здесь элемент следует за элементом: сперва жим, потом рывок и последний толчок. Может быть это случайно, а может и умышленно. Однако, что такое распределение удачно--сказать нельзя.

В первый день левая рука участвует в жиме и рывке одной, а правая только в жиме. Во второй день перед рывком двумя мы будем иметь левую руку более утомленной, чем правая, так как она участвовала в двух движениях, а правая в одном Это, несомненно, повлияет на рывок двумя.

В последний день, перед толчком двумя, если учесть работу рук накануне, то окажется, что левая рука участвовала только раз (в рывке двумя), а правая в двух (в рывке двумя и толчке одной).

Как первый, так и второй день (ежедневно) нагрузка на каждую руку в отдельности не одинаковая: один день больше работает левая, а другой—правая. А если участник представит медицинское свидетельство о „телесном недостатке", то одна рука будет участвовать в четырех движениях, а другая только в двух. Тут уже в смысле равномерности нагрузки на руки—очевидная нелепица.

Попробовав графически изобразить кривую напряжения в порядке движений, указанных в § 5. приняв за единицу жим двумя, увидим, что участник первым движением поднимет вес, превосходящий все, кроме толчка двумя. При втором движении кривая резко опустится. Такая кривая (см. диаграмму сплошной линией) проигрывает при сравнении ее с кривой (урока) Демени, где соблюдается принцип постепенного повышения кривой напряжения (имеющий гигиенические и физические предпосылки).

Исходя из: 1) неравной нагрузки на каждую руку в первый и второй день соревнования и 2) порядка движений, требующегос первого движеня и поднятия большого веса (отсутствие постепенности) — предлагаю следующий порядок движений пятибория по дням соревнования:

I день – 1) рывок одной рукой, 2) толчок одной рукой, 2 день—3) жим двумя руками, 4) рывок двумя руками, 3 день — 5) толчок двумя руками.

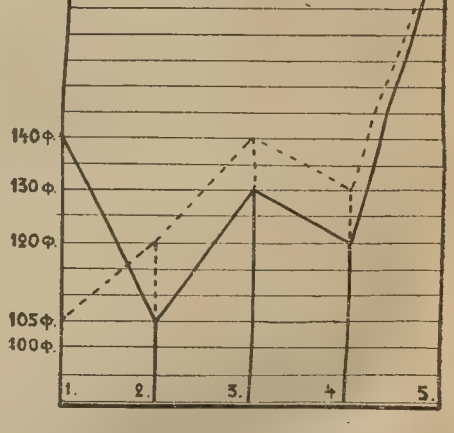
При таком распределении движений кривая веса штанги имеет больше постепенности (см. диаграмму пунктиром). Нагрузка на каждую руку все три дня — урегулирована, насколько только это возможно в пятибории.

Возражения могут быть относительно второго дня, где сходятся жим двумя руками с рывком двумя. Могут сказать, что жим двумя отразится на рывке, но ведь и раньше жим с рывком сходились, только это было в первый день. Конечно, если подряд рвать и жать, то эти разнохарактерные движения помешают друг другу, но на соревнованиях технические обстоятельства дают промежуток времени между этими движениями.

Всегда участник легчайшего веса кончит жать раньше, чем более тяжелые и за этот период времени успеет „настроить" свои мышцы на рывок. То же можно сказать и про более тяжелые группы, они вступят в рывок не сразу, а когда почти уже кончат легчайшие. Кроме того, берут предельный вес не первым, а сделав предварительно подходы к меньшим весам, что дает возможность приготовить мышцы к быстрым движениям рывка.

Для штангистов, коим трудно будет решиться испробовать такое распределение движения пятибория, можно устроить два двухдневных троебория:

1) Рывок одной и толчок одной—в первый день, толчок двумя—во второй.



Взят начальный вес штанги легчайшего класса из § 7 правил. Цифры внизу обозначают движение пятиборья.

Здесь они убедятся, что рвать и толкать в один и тот же день не только можно, но и удобнее.

2) Жим и рывок двумя — в первый день, толчок двумя—во второй. Это троеборие дает возможностьвыяснить, теряют ли участники „фунты", соединяя жим с рывком в одном дне.

Думаем, что такие экспериментальные пути убедят штангистов в достоинствах предлагаемого нами изменения порядка движений пятибория.

А. ИТТИН

ПРОФСОЮЗНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ЦИФРАХ

(По сведениям Стат. отдела ВЦСПС)

„Факты—упрямая вещь", а потому лучшей аргументацией в любом вопросе являются строгие цифры. Всяческие споры о „массовости" или „не массовости" нашей физкультуры могут быть легко разрешены приводимыми ниже цифрами. Для характеристики их нужно помнить, с одной стороны, что физкультурное движение в союзах началось, как следует, лишь два года назад, а с другой, что приводимые данные не есть „списочные", так как в кружках физкультуры списки составляются не по числу вносящих взносы, ибо их не существует, а по наличному количеству активно занимающихся

Мы остановим наше внимание на цифрах, полученных статотделом ВЦСПС, в результате их разработки. Данные эти охватывают состояние организаций к 1925 году. Всего было учтено 2979 кружков. Самой детальной разработке подверглись 1919 кружков, давших исчерпывающие сведения по необходимой форме. Очень важно и показательно для удельного веса физкультуры в системе всей культработы союзов то, что из указанного числа кружков 1244 клубных кружков, а 675 (!) кружков существуют даже там, где клуба нет совсем (непосредственно фабзавком, местком, культкомиссия, красный уголок и т. п.). Тяга в кружки огромна. Мы имеем кружки, в которых насчитывалось до 400 членов.

Все признаки говорят за то, что в крупных об'единениях мы будем иметь еще более мощные кружки. А какого рода еще кружки в клубах могут быть столь значительными?!

Для дальнейшего обзора не лишне обратить внимание на „возраст" самих кружков. Интересно то, что 62,3% всех кружков возникло только в 1924 году; в 1923 году их было всего 25,1%, в 1921—22 г. их было 10,5%, а до того—всего 0,4%. Ясно, что в массе своей движение исключительно молодое. Темп же его роста исключительно бурный—от 27.000 физкультурников в 1923 году до 350.000 в 1925 году.

Переходя к материальному положению кружков, нужно обратить внимание на те источники, благодаря которым они существуют. Если взять данные по 1919 кружкам, то они будут таковы: 89,2% всех кружков содержалось на средства союзных организаций и клубов. Остальные 10,8% распределяются следующим образом: 3,4%—хозорганы; 3,4% кружков за счет СФК; прочие организации—остальное.

Интересно отметить, что в Москве все 100% союзных кружков идут за счет профорганов.

Посмотрим теперь на обеспеченность кружков зимним помещением. Из общего того же числа кружков—41,1% имеют помещение; 17,7% имеют частично годное помещение, а 41,2% (почти половина) не имеют его вовсе.

Мы уже неоднократно указывали на то, что наша физкультура уперлась в тупик спортинвентарного голода, и не только по причине малых материальных рессурсов. Нет! Деньги сейчас есть. Конечно, у союзных организаций их не так много Главным образом важно, что у самих физкультурников огромный спрос на предметы личного инвентаря и на него они деньги сыщут. Главное здесь то, что рынок не может нам ничего предложить. Все поступающее на него исчезает с молниеносной быстротой, несмотря на качество продукции.

Вот интересные цифры, иллюстрирующие сказанное:

Районы	Число кружков физкультуры	В том числе в %% к итогу				
		обеспеченных инвентарем		не обесп. инвентарем	имеющих душ	не имеющих душ
		полностью	частично			
1	2	3	4	5	6	7
Провинция	1428	14,1	33,8	52,1	2,5	97,5
Московская губ. . .	347	19,9	33,1	47,0	7,8	92,2
Ленингр. губ. . . .	144	14,6	24,3	61,1	7,6	92,4
Всего по СССР .	1919	15,2	32,9	51,9	3,9	96,1

Из этого ясно, что только 15,2% кружков более или менее полностью обеспечены инвентарем; 32,9% обеспечены частично и 51,9% не обеспечены совсем. Только Москва несколько выпирает. Ленинград же находится в одинаковом положении с провинцией.

Из этого обзорчика ясно, сколько еще необходимо, чтобы сделать оборудование приемлемым. Отсюда также с несомненностью ясно, что рост физкультурного спроса идет значительно быстрее роста союзных средств. Поэтому совершенно правильно было решение I совещания по физкультуре ВЦСПС о необходимости перехода в целом ряде предметов к самоснабжению и лишь к оказанию со стороны союзного органа содействия по кредиту и закупке его. Также совершенно ясно, что спорт инвентарь в массе своей становится предметом широкого потребления, а не предметом роскоши, а потому уже сейчас необходимы государственные мероприятия по ликвидации этого кризиса.

Какие же виды физкультуры были развиты и насколько в союзных организациях в 1924 г.?

Из приведенной на следующей странице таблицы ясно, что 60,5% общего числа кружков и занимающихся в них 69 тысяч падает на легкую атлетику, т-е, 52,2% всех занимающихся. Футбол насчитывает 36,9% кружков с 21000 участников или 15,8% (нам кажется эта цифра очень малой по сравнению с имеющейся налицо футбольманией [1]). Смешанной гимнастикой занято 46 тысяч (34,8%) в 32,2% кружков, а сокольской 29.000 (29,6%) в 21 9% кружков. Отсюда ясно, что еще в 1924 году в наших кружках наиболее ретиво занимались гимнастикой вместо легкой атлетики и других более полезных видов. Это же обстоятельство характеризует нам и соответствующую подготовку наших инструкторских сил. Вот почему мы так ратуем за их переквалификацию.

Эти же данные говорят о слабости еще в 1924 году городков, водного спорта, лыж и стрельбы. По имеющимся за 1925 год сведениям ясно, что как раз в этой области имеется очень большой успех.

Перейдем теперь к рассмотрению самого состава занимающихся. Наиболее подробно разработаны данные по 1919 кружкам. охватывающим 140 тысяч (по 73 человека на 1 кружок). Но и эта цифра вполне достаточна для характеристики состава занимающихся.

[1]) Это об'ясняется вероятно, тем, что из 3500 кружков разбивке подверглось лишь 1919.

№№ по порядку	Наименование видов спорта	Всего по СССР				В том числе по районам:											
						Провинция				Московская губ.				Ленинградская губ.			
		Число кружков	В них занимающ.	В том числе в %%		Число кружков	В них занимающихся	В том числе в %%		Число кружков	В них занимающихся	В том числе в %%.		Число кружков	В них занимающихся	В том числе в %%	
				Мужч.	Женщ.			Мужч.	Женщ.			Мужч.	Женщ.			Мужч.	Женщ.
	Гимнастика:																
1	Смешанная	607	46.335	64,3	35,7	396	31.837	68,0	32,0	155	9.241	57,3	42,7	56	5.257	54,4	45,6
2	Сокольская	500	29.120	67,1	32,9	396	23.915	68,6	31,4	85	4.109	59,5	40,5	19	1.096	63,2	36,8
3	Шведская	275	16.029	70,0	30,0	233	13.438	71,1	28,9	18	1.269	67,3	32,7	24	1.322	61,0	39,0
4	Прочие виды	55	2.646	68,9	31,1	46	2.150	70,6	29,4	8	478	60,3	39,7	1	18	100,0	—
	И г р ы:																
1	Футбол	674	21.189	100,0	—	550	16.922	100,0	—	86	3.079	100,0	—	38	1.188	100,0	—
2	Баскетбол	306	10.668	57,6	42,4	192	6.704	57,2	42,8	73	2.971	58 0	42,0	41	993	58,6	41,4
3	Гандбол	65	1.946	60,0	40,0	55	1.655	58,7	41,3	3	92	70,7	29,3	7	199	66,3	33,7
4	Крокет	11	538	72,9	27,1	11	538	72.9	27,1	—	—	—	—	—	—	—	—
5	Хоккей	17	580	85,0	15,0	11	277	88,1	11,9	4	239	77,4	22,6	2	64	100,0	—
6	Городки	13	414	96,6	3,4	7	272	98,5	1,5	4	62	100.0	—	2	80	87,5	12.5
7	Лаун-теннис	9	307	69,7	30,3	4	157	70,7	29,3	4	130	68,5	31,5	1	20	70,0	30,0
8	Кегельбан	2	364	89,6	10,4	2	364	86,9	10,4	—	—	—	—	—	—	—	—
9	Бесбол	1	66	69,7	30,3	1	66	69,7	30,3	—	—	—	—	—	—	—	—
10	Лапта	2	110	54,5	45,5	1	60	50,0	50,0	1	50	60,0	40,0	—	—	—	—
	Защита и нападение:																
1	Тяжелая атлетика	273	6.599	99,6	0,4	243	5.904	99.5	0,5	22	477	100,0	—	8	218	100,0	—
2	Борьба	101	2.349	100,0	—	79	1.863	100,0	—	16	376	100,0	—	6	110	100,0	—
3	Фехтование	30	1.645	75.3	24,7	21	855	82,8	17,2	7	507	57,6	42,4	2	283	84,1	15,9
4	Бокс	23	605	100,0	—	15	350	100,0	—	5	202	100,0	—	3	53	100,0	—
5	Стрелковый	1	60	93,3	6,7	1	60	93,3	6,7	—	—	—	—	—	—	—	—
6	Джиу-джитсу	1	6	100,0	—	1	6	100,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Летние виды:																
1	Легкая атлетика	1.106	69.497	69,0	31,0	853	54.995	70,4	29,6	183	9.795	63,7	36,3	70	4.707	63,1	36,9
2	Речные:																
	а) Гребной	35	1.476	72,3	27,7	18	915	73,9	26,1	17	561	69,9	30,1	—	—	—	—
	б) Плаванье	98	5.060	69,3	30,7	67	3.756	71,5	28,5	16	748	63,1	36,9	15	556	62,6	37,4
	в) Парусный	7	394	69,8	30,2	2	100	74,0	26,0	—	—	—	—	5	294	68,4	31,6
	г) Неуказанные виды	25	2.565	73,3	26,7	9	1.025	84,8	15,2	7	584	69,7	30,3	9	956	63,3	36,7
3	Велосипедный	9	121	84,3	15,7	7	89	87,6	12,4	1	17	52,9	47,1	1	15	100,0	—
4	Неуказ. летн. виды	1	75	73,3	26,7	1	75	73,3	26,7	—	—	—	—	—	—	—	—
	Зимние виды:																
1	Лыжи	217	10.736	68,3	31,7	134	6.049	72,4	27,6	72	3.975	62,2	37,8	11	712	67,6	32,4
2	Коньки	112	3.919	71,6	28,4	87	3.026	71,8	28,2	21	691	71,5	28,5	4	202	70,3	29,7
3	Сани	1	69	49,3	50,7	1	69	49,3	50.7	—	—	—	—	—	—	—	—
4	Неуказ. зимн. виды	45	3.574	65,5	34.5	18	1.346	72,7	27,3	12	905	62,7	37,3	15	1.323	60,0	40.0
5	Верховая езда	2	65	47,7	52,3	—	—	—	—	1	15	40,0	60,0	1	50	50,0	50,0

Очень интересны цифры женского участия в физкультуре. Характерно то, что женщина потянулась к физкультуре у нас весьма энергично. Нет ни одного вида физкультуры, где бы не было ее, за исключением тех видов, кои явно противопоказаны (борьба, бокс). В джиу-джитсу ее тоже нет, но это об'ясняется просто слабостью развития этого вида у нас в СССР.

Что касается отдельных видов, то в смешанной гимнастике ее участие выражено в 35,7%, в сокольской—32,9%, а в легкой атлетике—31%. В баскетболе ей принадлежит очень значительное место — 42,4%, в лыжном спорте 31,7%. Даже в тяжелой атлетике мы имеем 0,4% женщин. Этот контингент интересно проследить в дальнейшем более подробно. Конечно, % женщин в Москве и Ленинграде все еще выше, чем в провинции. По отдельным губерниям мы имеем значительные колебания, от 20 до 35%. Интересны цифры Иваново-Вознесенска, где много текстильщиц; там женщины составляют 61%.

Интересны возрастные данные занимающихся:

Из общего числа занимающихся (140.000) мужчин мы имеем — 93.707 (67%), а женщин—46.154 (33%).

Социальный состав занимающихся таков: рабочих мы имеем 56,8%, при чем у мужчин он выше, т.-е. 63,1%, а среди женщин-физкультурниц—44,8% работниц.

Среди служащих 15% мужчин и 15,9% женщин. Остальное—прочие. При чем женщин в этой категории несравненно больше мужчин - 39,3% (в прочие входят члены семьи, учащиеся и т. д.).

Очень интересным и отрадным является то, что вопреки существовавшему мнению, рабочих значительно больше, нежели служащих.

Возрастной состав наших кружков также является очень интересным и показательным. Лиц до 16 лет — 24,7%; 20,2% мужчин, 33.5% женщин. От 16—18 лет — всего 35,3%; мужчин 33,4%, а среди женщин 39,0%. Следовательно, до 18 лет мы имеем наибольший контингент занимающихся, ибо среди мужчин их несколько больше 50%, а среди женщин их даже около 70% Но старше 18 лет мы везде имеем перевес мужчин.

Небезынтересна таблица разбивки по полу и возрасту, в зависимости от столицы и провинции (см. стр. 9).

Отсюда ясно, что в то время, как в провинции возраст женщин от 19—23 лет охватывает всего 20,9%, в Московском районе процент поднимается до 32,4%, а в Ленинградском он даже доходит до 40,5%. В возрасте от 24 — 30 лет

опять в таком же порядке идет % женщин—1,2%, 2,9% и 5,3%.

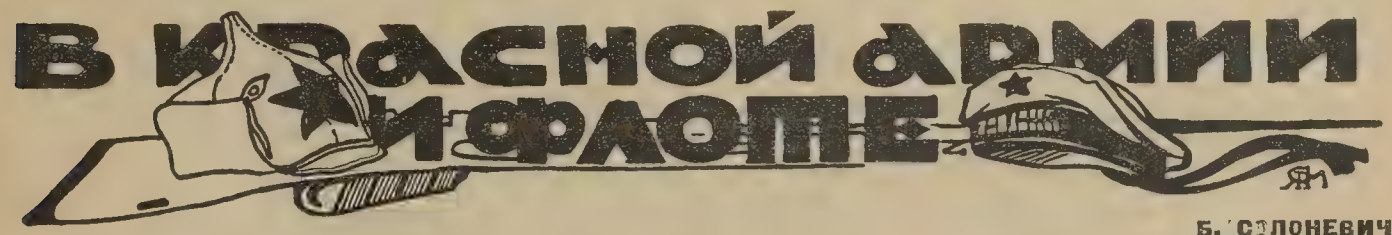
Что касается мужчин, то у них втянута также главным образом молодежь до 23 лет. Эти группы охватывают 95% всей массы мужчин, а свыше 24—30 лет мы уже имеем всего 4,2%, а еще выше все остальное, т. е. десятые доли %. Это еще раз подтверждает правильность взгляда союзных организаций на необходимость вовлекать побольше взрослых. Этим об'ясняется отчасти и переход к секционным занятиям. Но безусловно ясно, что улучшение возрастного состава физкультурников возможно не ранее ближайших двух лет и, конечно, в первую очередь за счет подрастающих кадров, а не за счет существующих сейчас взрослых. Вот почему важно так воспитать нашу молодежь сейчас, чтобы она, став взрослой, обзаведясь семьей, не бросала физкультуры, а наоборот передавала бы из поколения в поколение интерес к ней.

Партийно-комсомольский состав также очень интересен. Так, членов и кандидатов РКП (б), как и по данным ВСФК—4%; комсомольцев же в союзных кружках 44,9%, по данным ВСФК их только 31%. Это и понятно, ибо в цифры СФК входят школы, армия и деревня.

Районы и пол	Всего занимающихся	В том числе в %% к итогу						
		До 16 л.	16—18 л.	19—20 л.	21—23 л.	24—30 л.	31—35 л.	Свыше 35 л.
Провинция								
Мужчин	73.117	22,0	32,7	24,4	14,9	5,1	0,7	0,2
Женщин	32.735	38,8	38,8	15,7	5,2	1,2	0,2	0,1
Итого	105.852	27,2	34,7	21,6	11,8	3,9	0,6	0,2
Московск. г.								
Мужчин	13.604	14,6	34,4	28,0	15,8	5,4	1,0	0,8
Женщин	8.625	23,7	40.8	23,3	9,1	2,9	0,2	—
Итого	22.229	18,6	36,6	26,0	13,2	4,1	0,7	0,5
Ленингр. г.								
Мужчин	6.986	11,9	38,5	24,2	18,0	6,5	0,8	0,1
Женщин	4.704	15 5	37,8	24,8	15,7	5.3	0,5	0,4
Итого	139.861	24,7	38,3	24,2	16,9	6,2	0,7	0,2

Нам кажется, что приведенные цифры даже за 1924 г. с несомненностью подтверждают мнение о том, что физкультура у нас—м а с с о в о е д в и ж е н и е. Если же принять во внимание только прошедшее лето, то стихийность роста этого движения выступает еще более резко.

А отсюда вытекает и огромной важности политическая задача—охватить этот рост и направить его в необходимое русло.



Б. СОЛОНЕВИЧ

МАССОВАЯ ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РКК ФЛОТА

Методы проверки уровня постановки физкультуры путем выступлений, праздников и установления достижений уже отжили свой век. И большие состязания, даже коллективные, перестают удовлетворять все повышающиеся требования в смысле полноты учета массового уровня физподготовки. Очередные требования — учет уровня физической подготовки данного коллектива в целом и сравнение его с нормой-минимумом требующихся от него в профессиональной работе психо-физических качеств.

Военный коллектив Красного флота и специфические требования, к нему пред'являемые, имеют также свои особенности в области физ. подготовки.

В жизни гражданских организаций слабые места, слабые колесики большой машины не играют решающей роли в момент работы. Худо ли, хорошо ли—машина будет работать.

В жизни громадного и сложнейшего механизма военного флота каждый винтик, каждое колесико в минуты (в морских боях дело идет именно о минутах, а не о часах и днях) боевых напряжений делают свое ответственнейшее дело, и на общий результат боя могут ощутительно влиять и слабость флагмана, и ошибка сигнальщика, и испуг радиста, и небрежность, и слабонервность командира.

Поэтому-то в военном коллективе флота особенно важно учесть средний уровень и о т с т а ю щ и х о т н е г о, и лишь во вторую очередь „сливки", лучшие силы, выявляющиеся на спортивных состязаниях.

Недостаток технических сил для проведения тщательного учета этого среднего уровня физической подготовки личного состава РККФ заставляет штаб флота в 1926 году прибегнуть к сравнительно примитивному способу проведения этой оценки.

Основанные на принципе Эбера, методы массовой оценки типа „Спартака" и т. Калачова — в 1926 году не смогут быть с успехом применимы в РККФ и вместо этих методов будет употреблен метод „испытаний на нормального физкультурника".

Необходимые краснофлотцу и командиру физические качества и навыки уложены в программу четырехдневных испытаний, которым будет подвергнут весь краснофлотский и часть начальствующего состава РККФ.

Нормы в различных видах испытаний согласованы с ВСФК и РККА и в 1926 году устанавливаются лишь одной степени, без подразделений на младшие и старшие группы.

В программу испытаний входят:

1) Бег на 100 м. — 15 сек.; 2) бег 1.000 м.—4 м.; 3) ядро 6—7 м.; 4) диск 17—13 м.; 5) высота с разбега—120 см.; 6) длина 4 м; 7) лазанье по канату без помощи ног—3 м.; 8) хождение по выстрелу; 9) стрельба лежа, без упора, на 200 м. по международной мишени, 3 из 5 пуль, 10) плавание: 50 м. вольным стилем—50 сек., 200 м.—без времени, а) раздевание в воде, б) прыжок в воду с 3 метров; 11) ходьба 10.000 мтр.—1 ч. 30 м. и 12) поднимание тяжестей—40 кило—3 раза.

Предположенные испытания, несомненно, дадут чрезвычайно богатый материал, как для самого флота, так и для армии и гражданских организаций.

Эти испытания будут введены в учебно-боевой план летней кампании; военная дисциплина и точность гарантируют четкость сведений и широту масштабов этой первой в СССР массовой проверки уровня физической подготовки большого коллектива.

РЕЗОЛЮЦИЯ ПО ДОКЛАДУ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

(Принятая на Первой Научно-Методической Конференции работников по физкультуре)

Основными предпосылками, могущими способствовать в настоящее время разрешению задач коммунистического воспитания молодежи, должны явиться следующие принципы построения и проведения физической культуры.

Методические занятия советской физкультуры в школьной подготовке в основу свою кладут исследовательскую трудовую деятельность, упражнения, связанные с привитием гигиенических навыков в связи с использованием естественных факторов природы, и педагогические игры, из которых постепенно, по мере созревания и роста организма, выделяются отдельные виды естественных движений, необходимых в жизненной обстановке, как то: ходьба, бег, прыжки, лазание, равновесие, метание, сопротивление, борьба, лыжи, коньки, плавание и проч., с целью всестороннего развития организма, а также гимнастические упражнения.

Для возрастов, соответствующих второй ступени, и особенно в школах фабзавуча, в целях коррекции общего физического развития, умения владеть нервно-мышечным аппаратом, в занятия, по мере необходимости, включаются также элементы аналитических (элементарно - воспитательных) упражнений: подготовительных, корригирующих и прикладных. Методические занятия по методу советской физкультуры в школьной подготовке проводятся ежедневно, по возможности на свежем воздухе.

Дополнением к школьной подготовке старших возрастов, особенно в кружковой работе, должно послужить разумное использование соревновательного метода и элементов военно-прикладной гимнастики (отнюдь не придавая им характера муштровки), строго учитывая степень нагрузки.

Что же касается упражнений, требующих чрезмерной затраты сил для растущего организма, а также состязаний по футболу, боксу, фехтованию и борьбе, то они недопустимы в школьной подготовке.

Проводником физвоспитания и образования в школе I ступени должен быть школьный работник, совмещающий в своем лице всю воспитательно-образовательную работу. Только такой школьный работник может заботу о физвоспитании сделать ежедневной, тесно увязать физвоспитание со всей работой школы по комплексному методу и тем самым обратить школу в место, где дети будут получать то, чего они часто не могут найти в семье: воздух, свет и в гигиенически целесообразной дозировке естественные движения своего тела.

В тех школах I ступени, где преподаватели-групповоды не имеют необходимой подготовки по физкультуре, считать возможным временно допустить преподавателей-специалистов.

Вследствие этого, педагогические техникумы и вузы должны своими программами занятий обеспечить студентам как теоретические знания, так и практические навыки физвоспитания и образования в школе I ступени, причем в основу теоретических знаний должны быть положены анатомия, физиология и биология детского организма, в особенности возраста I ступени, гигиена вообще и детских учреждений в частности, педология и физи-

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

(1—15 декабря)

Зимний сезон в разгаре. Не за горами уже и всесоюзные первенства по зимним видам спорта — повсюду к ним ведется деятельная подготовка. Предоставившиеся в этом году возможности использовываются во-всю нашими физкультурниками, изголодавшимися по настоящей зиме после прошлогодней „пародии“ на нее.

ВСФК

Большая подготовительная работа проделана за декабрь месяц в ВСФК. Утверждена и опубликована (см. „Красный Спорт“) программа проведения в Москве с 21 по 28 февраля „Зимнего праздника“ всесоюзного значения. Особое внимание будет обращено на постановку врачебного контроля над участниками, организация которого поручена консультативной секции НТК. В общем, судя по предположениям, праздник должен представить исключительный интерес.

Немного позднее, в начале марта, намечены первенства СССР по тяжелой атлетике—гирям, борьбе и боксу.

Сформировалась и приступила к практической исследовательской работе по профсоюзам новая секция ВСФК—по профвредностям и борьбе с ними, предполагающая в дальнейшем увязать свою работу с Наркомтрудом.

Международные встречи

Единственным подходящим под эту рубрику событием за истекший месяц была поездка московских боксеров в Латвию, прошедшая с не меньшим, если не с большим успехом, чем отмеченная нами раньше поездка тяжело-атлетов.

8 декабря наши боксеры вернулись в Москву, пропутешествовав более двух недель. Рабочими спортивными организациями Латвии был оказан гостям из СССР самый радушный прием, все состяз ния прошли с большим интересом, при многочисленной публике. Всего в Риге, Митаве, Либаве и Виндаве состоялось 16 матчей, закончившихся весьма успешно для наших представителей: так, Градополов одержал 7 побед, Илюшин — 5 и только больной Лебедев проиграл один бой из 4. Необходимо отметить, что в числе побежденных находились чемпионы Латвии, Риги, они же победители Франкфуртской олимпиады.

В течение зимы, возможно, нашим боксерам еще раз удастся помериться силами с заграничными—предполагается устройство в той же Латвии больших интернациональных соревнований, с участием представителей и других стран. Не исключена возможность осуществления международной встречи по тяжелой атлетике и у нас, в Москве.

На очереди—посылка заграницу представителей советских физкультурников „зимних родов оружия“. ВСФК уже намечен список и кандидатов-лыжников и конькобежцев для участия в предположенных соревнованиях с финнами и норвежцами: Д. Васильев, Скалкин, Брандт, Лилиенфельдт, Петухов и Серебряков, Я Мельников, П. Ипполитов, Кушин, Мелихов, Якобсон, Муравьев. 24 дек. выехала во Францию сборная футбольная команда Москвы.

У физкультурников столиц

Зимняя физкультурная жизнь Москвы и Ленинграда бьет ключом. Открыты и развернули свою работу многочисленные катки и лыжные станции, орга-

Занятия школьного кружка физкультуры в Нахичевани на Дону.

ческая культура. Названные дисциплины необходимо так поставить, чтобы они давали возможность будущему школьному работнику осознать все те средства по физвоспитанию, которые должны составить основу физвоспитания и образования в школах I ступени. Что же касается практики по физвоспитанию, то студенты должны овладеть всеми средствами для воспитания,—как игры, гимнастика, спортивные и ритмические упражнения и все те естественные движения, которые вызываются исследовательско-трудовой деятельностью учащегося и могут быть использованы в интересах физвоспитания. Практические занятия по физвоспитанию следует ввести не менее 2 часов в неделю, но с выделением на последнем курсе дополнительных часов—минимум 2 в неделю на педагогическую практику по физвоспитанию в школе I ступени. Во все же курсы и занятия, связанные с повышением квалификации школьных работников, необходимо внести практику и теорию физвоспитания, обеспечив действительное усвоение основ его. Для этой цели следует использовать не только летние курсы, но и систематические занятия в течение зимнего времени до организации кружков по физкультуре при союзе раб. просвещения, домах просвещения, специальных учебных заведений—Института Лесгафта, ГЦИФК и т. д.

В школах II ступени, фабзавучах, профшколах, педтехникумах, в школах крестьянской молодежи и других подобных учебных заведениях руководство физвоспитанием и образованием вверяется практически подготовленным и образованным педагогам-специалистам. В последних группах школ II ступени с педагогическим уклоном должны быть усвоены методические знания и практические навыки по проведению физкультуры.

В документах девушек и юношей, удостоверяющих окончание школы и усвоение общеобразовательного курса, должны отмечаться сведения о прохождении и успешном усвоении курса физ. воспитания и образования.

Учет результатов практических достижений по физподготовке, с соблюдением требований военведа, предъявляемых к мужскому населению, к моменту окончания школы должен отмечаться в документах каждого юноши.

Учитывая специфические условия труда в школе фабзавуча, влияние профвредностей, необходимо в дополнение к перечисленным средствам физкультуры в школьной подготовке ввести элементы коррекции профвредностей, при чем клубные занятия по физкультуре должны проводиться на свежем воздухе, состоять исключительно из движений, отличающихся эмоциональным характером, как-то: игры, естественные и спортивные упражнения сезонного характера и т. д. Для этого необходимо в расписании школы отвести 2 учебных часа в неделю, а остальные 4 часа в неделю проводить занятия в порядке клубном. Кроме того, необходимо проводить гигиенические упражнения коррегирующего и обще-укрепляющего характера ежедневно в течение 8—10 минут в утренние или дневные часы коллективно или индивидуально (зарядовые упражнения).

низуются массовые лыжные вылазки. Московские катки посещаются усиленно физкультурной молодежью и вполне возможно, что к концу сезона уже не будут в состоянии вместить всех желающих. ЦДФК открыт специальный каток для детей, коньки для которых, как и всегда, являются любимейшим удовольствием. Следует и другим нашим клубам позаботиться о детях и облегчить им доступ на катки, особенно в рабочих районах.

Исключительную энергию проявляют профсоюзные организации. В Ленинграде лыжный сезон открылся грандиозной вылазкой профсоюзов в Парголове, привлекшей, в общем количестве, до 700 человек. В Москве тоже не редкость большие лыжные прогулки, собирающие несколько сот физкультурников, например, открытие станции Мосавтоклуба, прогулка членов союза транспортников и т. д.

Большое значение придается организуемому в Москве Центральному дому физической культуры, долженствующему стать впоследствии действительным центром физкультурной жизни города.

Во вновь конструируемое учреждение вливается, между прочим, и показательный кружок МСФК.

Спортивная хроника

Разработанные соответствующими секциями календари по отдельным видам зимнего спорта уже приведены частично в исполнение. В Ленинграде разыгрывается хоккейное первенство, при чем принята „олимпийская система", как наиболее легко осуществимая и экономная по времени.

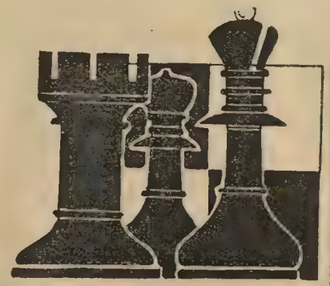
Московский календарь несколько сложнее и проводится по отдельным ведомствам—по линии СФК, профсоюзов, школ и т. д. Сильнейшие хоккейные команды Москвы, за исключением сахарников, сосредоточены в группе МСФК, где играют ОППВ, ЦДФК, Динамо, Красная Пресня, КОР. Уже в первый день состоялись интересные встречи ОППВ—Динамо (6:1). ЦДФК—Красная Пресня (4:1); 13 декабря матч ЦДФК—ОППВ дал выигрыш с незначительным счетом 1:0 команде ЦДФК.

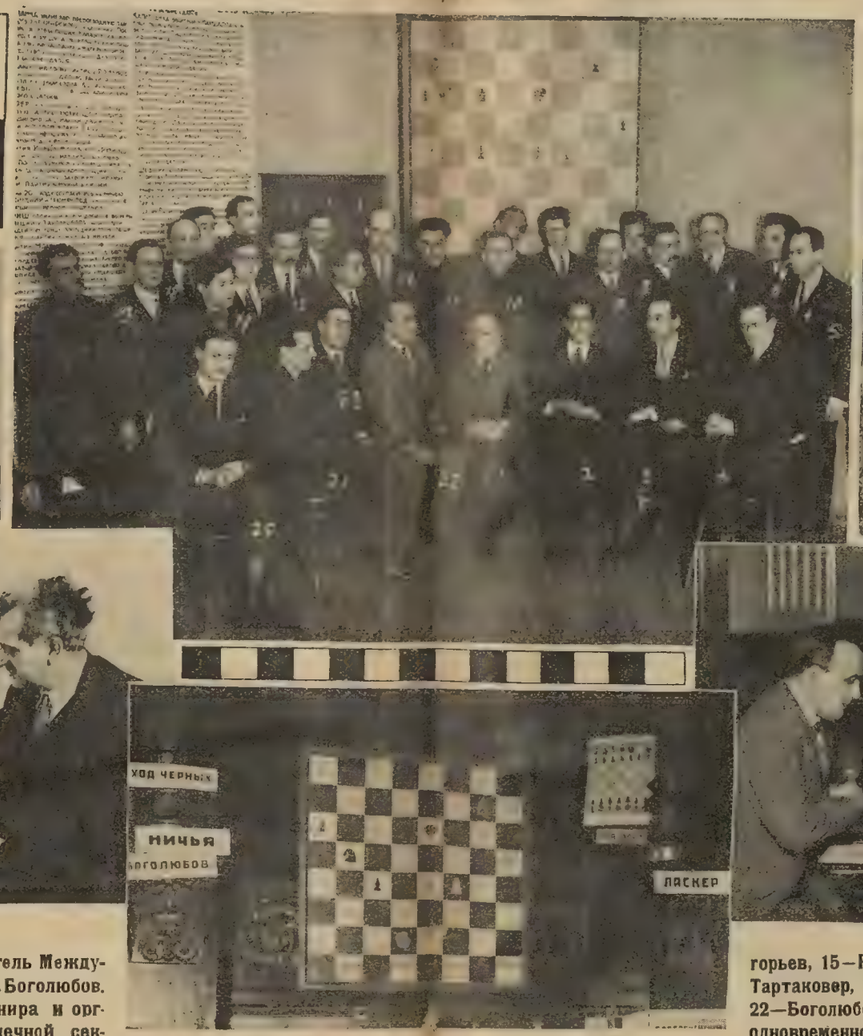
Первая междугородная встреча в хоккей состоялась в Ленинграде между сборной местного гарнизона и флота с командой МВО. Москвичи в первом же матче с флотом обнаружили свое превосходство (выиграли 3:1); вторую игру, несмотря на некоторый перевес гостей, ленинградцам удалось свести к ничьей (2:2). 20 декабря сильнейшая пожалуй, в настоящее время московская команда ЦДФК выезжала в Ленинград, где встретилась с лучшей ленинградской сборной; игра показала полное равенство сил и закончилась в ничью со счетом 2:2.

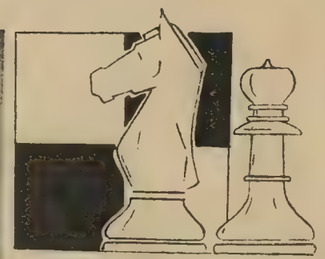
По другим видам спорта отметим тяжело-атлетические соревнования (поднятие тяжестей) на первенство клуба „Динамо", на которых, между прочим, выступавший известный гиревик Бухаров показал в сумме пяти движений выдающееся достижение для легчайшего веса—960 фунтов в рывке двумя, двумя он же дал 200 фунтов и Поляков (средневес) в рывке левой—166 фунтов

Первые конькобежные соревнования в Москве дали сразу же недурные технические результаты: сильнейшие московские скороходы (Я. Мельников, П. Ипполитов, Г. Кушин) очень близки друг другу. Мельникову уже приходится опасаться за свою былую недосягаемость. 20 декабря Кушин одержал крупную победу, пройдя 5000 метров в 9:22,5 с. впереди Я. Мельникова. Общее первое место досталось, все-таки, последнему; вторым был Мелихов, впереди Ипполитова и Кушина, неудачно пробежавшего 500 мтр.

Международный шахматный турнир







СЛЕВА НАВЕРХУ—чемпион СССР, победитель Международного шахматного турнира в Москве—Е. Д. Боголюбов. ПОСРЕДИНЕ—общая группа участников турнира и оргкомитета: 1—председатель шахматно-шашечной секции ВСФК, Н. В. Крыленко, 2—Капабланка, 3—Левенфиш, 4—Грюнфельд, 5—С. Вайнштейн, 6—Рети, 7—Рабинович, 8—Богатырчук, 9—Шпильман, 10—Верлинский, 11—Готгильф, 12—Зубарев, 13—Дуз-Хотимирский, 14—Н. Д. Григорьев, 15—Романовский, 16—Торре, 17—С. Левман, 18—Тартаковер, 19—Эйтс, 20—Земиш, 21—Ильин-Женевский, 22—Боголюбов, 23—Маршал. СПРАВА НАВЕРХУ—сеанс одновременной игры Е. Д. Боголюбова; чемпион СССР (стоит) вынужден сдаться шахматисту Белавенец. СЛЕВА ВНИЗУ—чемпион мира—Капабланка и экс-чемпион—Ласкер. СПРАВА ВНИЗУ: Боголюбов играет против Ласкера; посредине Н. В. Крыленко.

Шахматная игра, так счастливо сочетающая в себе элементы науки, искусства и спорта—привлекает к себе за последнее время все большее количество поклонников во всем мире. Число шахматистов непрерывно растет и у нас, по Советскому Союзу. Общая постановка в СССР шахматной работы, проводимой в разрезе работы культурно-просветительной—по линии профсоюзных клубных организаций и СФК, сулит богатые перспективы. Многотысячная армия советских шахматистов-любителей представляет собой в высшей степени благодатную почву, из недр которой, без сомнения, выйдет не одна новая идея в шахматном искусстве и не одно новое мировое имя.

Своего рода шахматным экзаменом для представителей СССР был организованный в конце ноября с/г. шахматно-шашечной секцией ВСФК Международный шахматный турнир в Москве.

О значении этого грандиознейшего за последние годы турнира много говорить не приходится—о нем в течение четырех недель писали во всех наших газетах и журналах, не считая, конечно, специальных шахматных изданий, для которых он и сейчас продолжает быть центром внимания.

Достаточно сказать, что все (за исключением весьма немногих) сильнейшие мировые шахматисты, лучшие представители всех стран, в том числе чемпион мира Капабланка и экс-чемпион Ласкер, прибыли в Москву для участия в соревновании.

Большое количество участников, блестящий состав их по именам, выступление ряда новых талантов—все это, вместе взятое, делало борьбу на турнире выдающейся по интересу. Почетное звание первого призера в этом турнире заранее определило его напряженность и исключительное спортивное значение. Настойчивое упорство и ярко выраженная воля к победе, независимо от того, кто противник—чемпион мира, или чемпион какой нибудь части света—с первых же туров выделили молодых участников русской группы. И, несмотря на очевидное, казалось бы, превосходство иностранных маэстро, результаты турнира следует считать блестящими для советских шахматистов: не говоря уже о победе Боголюбова, добившегося небывалого успеха и оказавшегося впереди Ласкера и Капабланки, помимо этого три призовых места достались русским мастерам. Сумма результатов их игр с зарубежными гостями была не такой уже значительной в пользу последних.

Но это—только общие итоги. Были и отдельные, яркие, незабываемые моменты. Победа Ильина-Женевского над мировым чемпионом Капабланкой взволновала весь мир. Последовавшее через день второе поражение чемпиона мира, на этот раз от москвича Верлинского, заставило уже определенно говорить о русских, как об игроках мирового класса. А дальше? Торре, этот намечающийся заместитель Капабланки, победитель упорного Маршала и самого Ласкера—проигрывает Романовскому и Богатырчуку. Левенфиш в упорной борьбе в конце концов одолевает Ласкера, теряющего очко, столь необходимое ему для борьбы с уходящим вперед Боголюбовым. Наконец, несколько поражений подряд, понесенных Рубинштейном от советских мастеров—Рабиновича, Богатырчука, Верлинского, лишают польского чемпиона всех шансов на какой либо приз... Примеров достаточно. Из всех западных маэстро только один Рети избежал общей горькой участи, не имея ни одного поражения от русских и будучи в состоянии, кроме того, похвастаться победой над победителем турнира—Боголюбовым.

Проследим за общим ходом турнира. Лучше других начали Боголюбов, Рубинштейн и Торре. Маршал в третьем же туре споткнулся на Торре, Ласкер для начала сразу сделал ничью с Капабланкой. Что касается чемпиона мира, достаточно сказать, что к VII туру он был... на одиннадцатом месте. Проигрыш Боголюбова Рети выдвинул, было, вперед Торре, но последний, в свою очередь, проигрывает Боголюбову—в результате на первом месте оказывается Ласкер. В XII туре Торре одерживает блестящую победу над Ласкером, что выдвигает на первое место Боголюбова, который и остается впереди до самого конца турнира. Идет ожесточенная борьба за призовые места.

Ласкер упорно намеревается догнать Боголюбова, но это так ему и не удается—ничья с чемпионом СССР в предпоследнем туре заставляет его удовлетвориться вторым местом. Молодой и неопытный Торре начинает сдавать, к нему близко подбирается Маршал. Великолепный финиш дает Капабланка, подряд обыгрывающий всех своих противников, в том числе и таких, как Боголюбов, Маршал, Тартаковер и, в конечном итоге, перекладывающийся с одиннадцатого места на третье. Маршал забирает четвертый приз. Пятый и шестой призы делят Торре и дольше всех продержавшийся без поражений Тартаковер, седьмой и восьмой—хорошо проведший конец турнира апостол модернизма Рети и талантливый представитель русской школы Романовский, девятый и десятый—австрийский теоретик Грюнфельд и молодой победитель Капабланки Ильин-Женевский. Наконец, последний XI приз достается выдающемуся мастеру Украины—Богатырчуку. Так хорошо начавший турнир, когда то бывший во всех турнирах грозной силой Рубинштейн, после ряда неудач, что называется, совсем „развинтился“ и остался без приза на XII месте, вместе со Шпильманом и Верлинским. Далее идут победитель Ласкера Левенфиш, в отличие от Рубинштейна, совсем плохо начавший, но зато давший хороший финиш; затем Рабинович, сыгравший в ничью с обоими чемпионами мира, Эйтс и очень неудачно сыгравший, будучи, очевидно, не в настроении—Земиш. И под конец,—трое советских мастеров—Готгильф, Дуз-Хотимирский и Зубарев.

Как видно из результатов проведенного турнира, советские шахматисты блестяще выдержали свой первый экзамен. По единогласному признанию всех участвовавших в турнире заграничных знаменитостей, у нас в СССР, на ряду с наличием чрезвычайно высокого среднего уровня шахматистов, имеются также выдающиеся индивидуальные силы. В отличие от западных профессионалов, во многом подверженных рутине, русские мастера поражают необыкновенной свежестью шахматной мысли и тонкими комбинационными способностями.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Н. ЗНАМЕНСКИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕРЕВНЕ

(Обзор работы по материалам ВСФК).

Внедрение физической культуры в массы крестьянского населения, руководство и направление работой уже существующих деревенских кружков физической культуры — является насущной потребностью дня и очередной задачей советов физической культуры. Эта работа, равно как и всякая другая, может быть нами развернута и поставлена при обязательном условии точного учета и изучения имеющегося у нас опыта работы деревенских кружков физкультуры, условий и окружающей обстановки их деятельности.

Настоящий обзор является попыткой осветить вопросы проведения и состояния физической культуры в деревне, на основании тех материалов, которыми располагает ВСФК к данному моменту.

Необходимо заранее оговориться, что материал, присылаемый местными советами физической культуры, крайне недостаточен и с количественной и с качественной стороны; в большинстве случаев он носит слишком общий характер, чтобы его можно было использовать с целью всестороннего освещения вопросов физкультработы в деревне.

Переходя к непосредственному описанию работы по ф. к. в деревне, в первую очередь необходимо констатировать огромное повышение интереса к вопросам физической культуры со стороны масс крестьянского населения и, как прямое следствие этого,—количественный рост существующих деревенских кружков и массовое возникновение новых.

К сожалению, мы не располагаем точным цифровым материалом по данному вопросу, но отдельные цифры по отдельным местностям вполне подтверждают это. Количество деревенских кружков во Владимирской губернии возросло до 71, с 5163 занимающихся в них (на 1 января 1925 года состояло на учете 11 кружков с 662 членами). В Выксунском уезде (Нижегор. губ.) на 1 января 1925 года насчитывалось физкультурников всего лишь 300 чел., на 1 июля число их возросло до 1200 чел. [1]). Подобные цифры легко можно было бы представить еще по целому ряду организаций.

„Имеются налицо все возможности для успешного развития физкультуры. Много молодежи, желающей заниматься спортом...", сообщают из с. Ильинского, Ярославской губ. Такие же сведения, подчеркивающие все возрастающую тягу крестьянского молодняка к физической культуре, имеются от целого ряда мест. И, наконец, частные письма деревенских ребят, направляемые в ВСФК,—с кратким извещением об организации кружка, о желании молодежи заниматься ф. к., с просьбой помочь организованному кружку,—эти письма еще раз убедительно говорят за то, что интерес к ф. к. со стороны крестьянского молодняка пробуждается.

Все эти факты „фикультурного роста" безусловно заставили и заставляют советы физической культуры должным образом реагировать на них, в первую очередь организационно оформляя движение. Задача далеко не легкая, так как отсутствие связи с отдаленными от городов селами и деревнями не позволяет своевременно узнать о возникновении кружка и дать направление его работе. Тотемский УСФК (Вологодск. губ.) в течение 4 месячного существования 4 кружков ф. к. не мог взять их на учет, абсолютно не подозревая о их существовании. Небезынтересен также случай, имевший место в одном из округов Крыма, когда существовавшая при одном из совхозов футбольная команда упорно отказывалась зарегистрироваться в совете ф. к. и установить с ним связь из-за боязни запрещения играть в футбол, так как все играющие в футбол страдали расширением сердца и кровохарканием. Нужно думать, что это не единичный в СССР случай уклонения от связи с советом ф. к.

Все это крайне затрудняет и без того крайне трудную задачу учета и руководства работой деревенских физкультурных организаций. Мы так мало знаем о развитии физкультуры в деревне, о тех формах, в которых она там выявляется.

Как же протекает работа деревенских физкультурных организаций? Каковы организационные формы движения? Кто руководит работой и каковы условия работы деревенских кружков физической культуры?

На основании имеющихся у нас материалов можно заключить, что основной формой физкульторганизации в деревне является кружок физкультуры при ячейках комсомола. Кружки, организованные комсомолом при комсомоле—составляют большинство. Остальная часть кружков работает при избах-читальнях и школах крестьянской молодежи. В некоторых селах и деревнях нет кружка физкультуры, а имеется просто-напросто организованная команда по какому-либо виду спорта или игр, в большинстве случаев футболь-

[1]) В Череповецкой губ. в течение летнего периода было организовано 58 кружков ф. к. в деревне, с 1605 занимающимися.

Осенью настоящего года, в далеком Владивостоке, состоялась наша первая встреча с японцами на физкультурном поприще. Событие это, несмотря на свое важное значение, прошло как то незаметно, и мы считаем своим долгом, хоть и с опозданием, но все-таки его отметить.

На снимке — две футбольных команды, владивостокских грузчиков и приглашенных ими гостей с японского крейсера „Иовате". Игра была интересна и закончилась к обоюдной удовлетворенности—ничьей. И хозяева и гости показали себя с лучшей стороны.

Фот. В. Подрезкова.

Одно из любимейших русских народных развлечений—катанье с гор на санках.

ная. Группа ребят вскладчину или на средства одной из общественных организаций покупает футбольный мяч и... „физкультура" готова!

Состав кружков физической культуры в преобладающем большинстве своем – комсомольцы. Девушек мало. Процент комсомолок в деревенских ячейках слишком еще незначителен, а беспартийную крестьянскую девушку трудно привлечь к занятиям.

Работа деревенских кружков ф. к. до последнего времени была предоставлена самой себе. Кружки варились в собственном соку, не получая никаких указаний, как работать, что делать сначала, что потом—со стороны городских организаций (советов ф. к., комитетов ЛКСМ). Неудивительно, поэтому, что в одном из сел Пензенской губернии в отряде пионеров проводилась снарядовая гимнастика, (благо снаряды откуда-то достали), а в другом—с девушками проводили занятия тяжелой атлетикой.

Лишь за последнее время в ряде советов физической культуры мы видим руководящие указания в работе деревенских кружков физической культуры. Эти подробно разработанные материалы, методические указания, описания упражнений, игр и развлечений помогут руководителям деревенских кружков исправить работу, направив ее по нужному руслу, избежать тех ошибок, которые делались и будут делаться, если не принимать мер к их предупреждению. Ибо одним из самых больных вопросов проведения физической культуры в деревне является отсутствие практических руководителей. Если в городах их пока насчитывается недостаточно, то о деревне и говорить нечего. В данное время руководителями деревенских кружков являются чисто случайные товарищи: демобилизованные красноармейцы, имеющие самые общие понятия о ф. к. и физических упражнениях; ребята, учащиеся в городах и проводящие каникулярное время у себя дома в деревне, школьные учителя, прослушавшие на курсах переподготовки несколько лекций о физической культуре. Их сил и познаний в лучшем случае хватает на несколько уроков, после чего они или совсем прекращают занятия, или ведут их не так, как нужно. Обследование ряда кружков в Ярославской губернии подтвердило это. Кружки там создавались и через некоторое время распадались—за выездом руководителя или из-за прекращения им занятий, после того, как масса крестьянской молодежи уже всколыхнулась. Из ряда кружков несутся отчаянные крики: „Дайте инструктора! Есть средства, есть помещение, — нет руководителя. Дело глохнет".

Это обстоятельство лишь за последнее время учли советы физической культуры. Самарский, Сибирский, Крымский СФК и др. разработали меры для обеспечения правильной и продуктивной работы деревенских кружков. Тогда, пожалуй, не потребуется постановлений советов физической культуры, подобных решению Пензенского, который, „учитывая невозможность руководства всеми имеющимися деревенскими кружками", постановил сократить число их. Интересно узнать, как это Пензенский ГСФК сокращает число кружков в деревне, не росчерком ли пера в своем отчете? Ведь желания ребят играть в футбол, баскетбол, прыгать, бегать, плавать „сократить" нельзя. Все равно будут заниматься, только без руководства со стороны СФК.

Установление связи со всеми кружками ф. к. в деревне должно стать ближайшей задачей советов ф. к. На эту сторону дела уже обращено внимание СФК. Широко практикуемое создание волостных советов физической культуры должно в деле установления связи и руководства сыграть решающую роль. Жизненность и целесообразность организации волостных физкультцентров, в виде советов физической культуры или волсовещаний во главе с уполномоченными, можно считать доказанной, исходя из крайне быстрого распространения этой организационной формы.

Не останавливаясь на целом ряде крайне интересных моментов в работе деревенских кружков физкультуры, которые невозможно полностью осветить из-за отсутствия материала, необходимо в заключение остановиться на вопросах материального положения кружков, помощи города и пропагандистской работе кружков.

Материальное положение организаций ф. к. в деревне, конечно, чрезвычайно незавидное. Если городской клубный кружок может теми или иными путями доставать необходимые для работы средства, то деревенский кружок этой возможности почти не имеет, за исключением редких случаев.

Помощь города тоже незначительна. Выезды групп городских физкультурников в деревню практикуются недостаточно. Руководство работой деревенского кружка, передача ему опыта городского кружка не налажена. Мало проводится соревнований с существующими деревенскими группами, поэтому техника деревенских физкультурников весьма мало повышается и в результате пропадает интерес к занятиям.

Пропагандистская работа ведется урывками, случайно. Случайны и лекторы и темы. Вопросы оздоровления быта в первую очередь среди членов физкультткружков почти не обсуждаются. Причины этому ясны: отсутствие культурных сил в деревне.

Подытоживая настоящий обзор, необходимо еще раз заострить внимание всех организаций физической культуры на необходимости полного и всестороннего освещения вопросов проведения физической культуры в деревне. В этой области мы еще только приступаем к развертыванию работы, только еще накапливаем опыт.

Поэтому каждая лишняя строчка о деревне, каждая мелочь имеет для нас важное значение.

ОБЗОРЫ ЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СССР В 1925 г.

П. РАТОВ

(Окончание см. № 23)

Новые высшие достижения СССР

По имеющимся у нас сведениям за прошедшее лето на всей территории СССР отмечено у мужчин 30 и у женщин 19 случаев превышения всесоюзных достижений, поставленных до 1924 года. 26 мужских и 12 женских результатов представлены в легко-атлетическую секцию ВСФК на утверждение, из них 20 и 11 утверждены, по 4 запрошены дополнительные сведения у заинтересованных СФК и в трех случаях—отказано в утверждении: 3000 м.—Кивикяс из Ленинграда 9:01,0, в виду того, что бежал одновременно с эстафетными командами, шедшими 3×1000 и служившими ему как бы лидером; 400 м. В. Гусарова—1:07 (Н.-Новгород)—время принято только двумя секундомерами, третий остановился; тройной прыж. с разб.—Арбузников. (Донск. окр.) 12,46 мтр.—в виду утверждения ранее поставленного лучшего результата).

Список утвержденных новых достижений и вообще таблица высших достижений будут помещены в ближайшем номере „Красного Спорта".

Выдающиеся соревнования и лучшие достижения за лето

Кроме уже указанного выше профсоюзного праздника ВЦСПС, подлежат быть отмеченными следующие соревнования.

В августе месяце в Москве разыгралось второе спортивное первенство РККА и Ф., давшее ряд блестящих достижений. Особенно успешно выступил Ленинградский военный округ, среди своей команды насчитывавший 4 участников, добившихся улучшения всесоюзных достижений. Это: финн Кивикяс, прошедший 1500 м. и 5000 м. в 4:09.5 и 15:39,2, Овсянников, показавший в барьерном беге 17,3, Романов, прыгнувший в высоту 176 и Решетников. Последнему, выступая в последний день первенства Москвы, совпавшего с началом первенства РККА, на установление высшего достижения, удалось метнуть копье на 63,045 мтр., каковой результат вывел нашего легкоатлета в первые ряды мировых копьеметателей. Еще одно выдающееся событие первенства—побитие мирового достижения в метании ручной гранаты. Сделано оно лучшим многоборцем СССР Сергеевым, выступавшим от Кавказской Краснознаменной армии и равно 75,80 см. Мировой рекорд 74,92 принадлежит американцу Томпсону.

Также вне конкурса на первенстве Москвы удачно выступили на улучшение достижений Кивикяс (ЛВО) в беге на 800 мтр. и Овсянников (ЛВО) в прыжках в высоту с разбега. Первый прошел дистанцию в 2:01,3, побив достижение Брандта (2:02,5) и второй взял 174,5, улучшив достижение Фейта на 4,5 см.

Затем идет первенство Москвы, прошедшее с небывалым успехом. За неделю соревнований установлено 16 всесоюзн. достижений и 2 московских.

Помимо перечисленных соревнований, на периферии прошли местные праздники, на каковых зачастую не только близко подходили к всесоюзным достижениям, но и показывали превышающие их результаты.

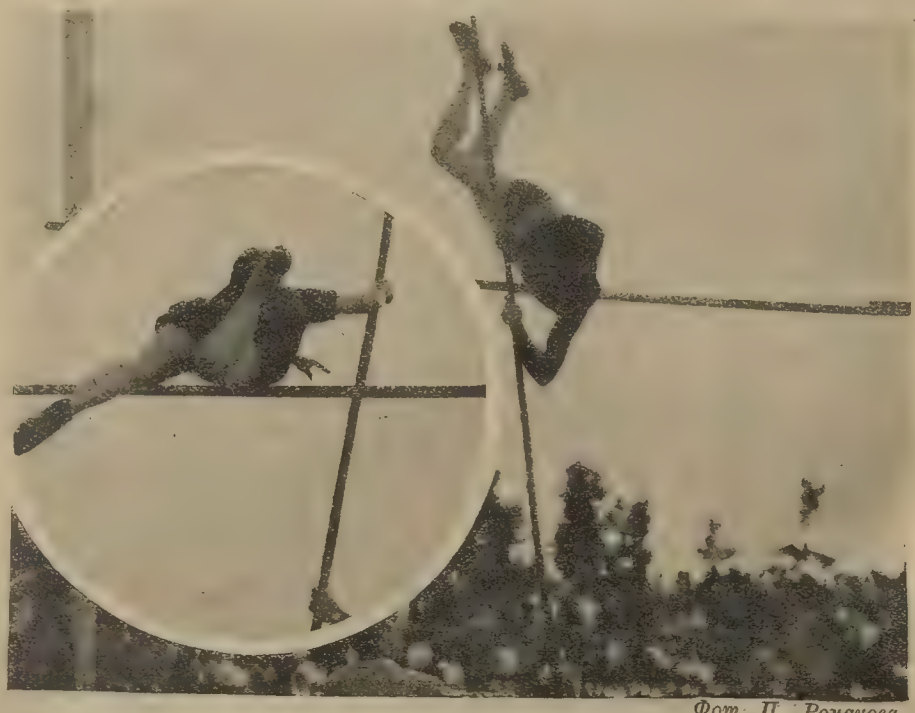
Указывать этих праздников, за недостатком места, не будем, поместим лишь самые результаты.

У мужчин в беге на 100 м. в Смоленске у Черкова из Ярцева отмечено время 11,0 и 10,8 сек. Мы не беремся утверждать правильности показания секундомеров, тем более, что секундомер—это такая вещь, которая, как в опытных, так и неопытных руках может показывать несуразные времена. Но тот факт, что в Смоленске на первенстве губернии показаны и в других номерах выдающиеся результаты, навело нас на мысль организовать ряд междугородных соревнований, на которых бы представители периферии в более благоприятных условиях и официально смогли бы подтвердить свои достижения. У того же Черкова в беге на 200 и 400 м. времена равны 23,6 и 53,5. По 11,2 на 100 м. показали пермяк Ордынский и ярославец Кузьмин. Из остальных видов бега хорош на 5000 м. Васильев из Смоленска 16:18. Переехавший из Тюмени в Ленинград Максунов прошел 10,000 м. в 34:13,4.

Ядро Бирзнек в Брянске толкнул на 12,65. На национальном празднике во Владикавказе тифлисцу Сергееву удалось сделать одной рукой 12,24 и двумя 22,53 (достижения же СССР 11,79 и 22,07). В толкании лучшей рукой за ним идет ленинградец Гадалов (также выходец из Сибири)—11,71. Диск Сергеев метнул, во Владикавказе же, на 42,27 и двумя на 75,29. Гадалов имеет второй результат в СССР 39,34. В копье более 50 мтр. никто, кроме Решетникова, не делает.

Из прыжков выдаются результаты Гадалова в прыжке с места в длину 2,96 и высоту 152,5 см., Вахрамеева (Н.-Новгород) в длину 2,95; в длину с разбега туляка Мальцева 6,45 и Авилкина (Богородск) 6,30; в тройном 12,73 Взорова (Владимир), Арбузникова (Донской округ) 12,46 и Горшкова (Ярославль) 12,395.

Женщины так же, как и в прошлые годы, усиленно прогрессируют в своих достижениях. Тот факт, что во многих видах имеется чуть ли не по десятку претендентов на первенство с равными результатами, говорит за хорошую и массовую подготовку женщин в легкой атлетике. В беге на 60 м. лучшее время сезона показано Никаноровой (Смоленск) 8,0 сек дост. СССР 8,2



Фот. П. Романова.

Победители в прыжках с шестом на первенствах Москвы по легкой атлетике. Слева—Журавлева берет 2,25, устанавливая новое московское достижение. Справа—Брандт показывает всесоюзный результат 3,40.

затем идут Кулачина (Вязьма) 8,1, Скавронская (Володарск.-поселок. Брянской губ.); по 8.3 сек бежали: Шаманова (Москва), Глазачева (В.-Волочек), Гусарова (Н.-Новгород), Чихачева (Кострома), Лаврова (Курск), Растворова (Омск). 100 мтр.—та же Никанорова 13,1, Майорова (Н.-Николаевск) 13,4 сибирское дост; 400 мтр.—Столова (Пермь) 1:06,7, Гусарова (Н.-Нов.) 1:07. 1000 мтр.—3:31 Фрель (Смоленск).

В ядре за этот сезон сделан крупный шаг вперед. На 1 января 1925 г. высшее достижение СССР было 7,18 мтр. За лето же Минаева (Москва) дважды улучшила его, сделав в последний раз 7,82. Но есть и лучшие результаты: 8,04 Кушель (Москва), 8,05 Васина (Харьков), 8,08 Галка (Ленинград).

То же самое наблюдается и в диске. Официально признанное достижение поставлено москвичкой Кушель—24,08.

Это достижение превышает результаты Забазлаевой (Саратов) 24,22, Рагозинской (Говардово) 25,50 и Васиной (Харьков) 25.88.

Достижение в трудном для женщин номере—метании копья с 27,05 улучшено москвичкой Герасимовой до 28.90. Результатов более 25 м. ни у кого не было.

В прыжках в длину Журавлева (Москва) улучшила свое же всесоюзное достижение на 1 см.—4,73. В 1924 г. результат более 4,50 был очень редок, нынешним же летом три женщины подошли вплотную к всесоюзному достижению: по 4,67 прыгнули Колонина (Глухово) и Леонова (Калуга) и 4,66 Немтинова (Ленинград). В высоту с разбега лучший результат сезона 140 см. у Журавлевой, по 1,37 см. взяли Сабурова (Ростов на Дону) и Минаева (Москва).

Учитывая опыт и достижения прошедшего сезона, можно смело утверждать, что будущий сезон мы встретим более подготовленными, как в организационном, так и техническом отношении. Для этого у нас имеется полгода времени, которое следует использовать самым интенсивным образом. Летом 1926 года нам предстоит выдержать серьезнейший экзамен и подготовка к нему должна начаться теперь же.

С. ТЕОДОРОНСКИЙ

ЧТО ДАЛ НАМ МИНУВШИЙ СЕЗОН В ОБЛАСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР?

Игры признаны одним из ценнейших методов воспитания вообще, и физического воспитания в частности—по этому вопросу в настоящее время уже не может быть двух мнений. И если на практике иногда встречаются кое-какие ненормальности в области спортивных игр, то причина тут кроется в нерациональной постановке организационной работы. Во всяком случае, несмотря на то, что нельзя, конечно, считать исчерпывающими имеющиеся пока научные данные о влиянии на организм спортивных игр, последние с совершенным правом занимают и должны занимать видное место в общей системе советской физкультуры.

Являясь едва ли не наиболее увлекательными из всех видов физических упражнений и спорта, игры представляют богатые возможности в смысле вовлечения в физкультуру самых широких масс. С другой стороны, это же самое обстоятельство может иметь своим последствием и чрезмерное увлечение, зачастую идущее в ущерб общему развитию (напр. футболом).

Отличительной чертой минувшего летнего сезона как раз и служит повсеместное проведение кампании (начатой еще в прошлом году) за разносторонность занятий и урегулирование выросшей за последнее время в реальную опасность „футболомании".

Это новое веяние особенно ярко сказалось на Первом профсоюзном празднике физкультуры СССР, в программу коего руководителями профсоюзной физкультуры футбол намеренно не был включен, чтобы постепенно подготовить почву перехода от повсеместного, зачастую, азартного увлечения футболом, к культивированию других, более полезных и не менее увлекательных видов спортивных игр.

В связи с общим оживлением физкультурной работы в 1925 году, минувший сезон, конечно, способствовал и увеличению контингента физкультурников, занимающихся играми. Об этом свидетельствуют специальные заметки в нашей прессе, обилие которых наглядно показывает непрекращающийся рост интереса масс к спортивным играм.

К сожалению, мало имеется статистических данных с мест для того, чтобы подвести хотя бы некоторые итоги в этом направлении.

Приведем один пример: секцией игр МСФК за лето было обслужено 36 клубов, с общим количеством участников в 2000 человек, при чем эти цифры касаются лишь календарных соревнований.

Больным вопросом в общей работе по вместе взятым спортивным играм (мы говорим сейчас только о наиболее распространенных—футбол, баскетбол теннис, ручной мяч, городки) является вопрос организационный. Для правильной постановки игр вообще необходим целый ряд предварительных условий: налаженный кадр судей, ликвидация спортивной неграмотности игроков, дисциплина в их среде и соответствующее воспитание зрителей, выработка рациональных систем розыгрыша первенств и т. д.

Вся эта работа ведется, недостатки постепенно изживаются, но до полного их искоренения еще далеко.

Минувший год, тем не менее, дал много нового в организационном отношении. Серьезное внимание, как в центре, так и на местах, было обращено на вопрос о судействе, являющийся по существу одним из наиболее серьезных во всей работе. Почти при каждом губсовете, (а иногда и у(овете) физкультуры проведены курсы или семинарии для судей по играм, на которых сами физкультурники получили возможность подучиться и выдвинуть из своей среды судейский молодняк.

Это уже достижение. Что касается непосредственно игроков, то тут на первый план выступили меры просветительного и воспитательного характера. Недостаточное знание правил большинством игроков, их слабая дисциплинированность, а частенько и просто непонимание своих обязанностей, как физкультурника, все это вместе взятое нередко приводило к нежелательным эксцессам. Отсюда—организация так называемых дисциплинарных комиссий, которые, по примеру Москвы и Ленинграда, начали формироваться во всех более или менее крупных центрах.

Нельзя не отметить также вопроса о поведении публики, присутствующей на соревнованиях; кое-где, например в Ленинграде, наметился и этот новый „фронт"—борьба с хулиганством зрителей и разного рода бестактными выходками.

Соревнования минувшего лета лишний раз подтвердили необходимость большой воспитательной работы по играм.

Не малую роль могло бы сыграть здесь усиление соответствующей кампании в периодической физкультурной прессе, а также и широкое распространение специальной литературы, в частности хороших руководств по отдельным играм с правилами и детальными комментариями к ним.

Кстати, приведем характерный пример, свидетельствующий, что даже губсоветы ф. к. не всегда бывают осведомлены о самых элементарных общих положениях: так Владимирский ГСФК, после неоконченной финальной игры на первенство по футболу между Ковровом и Гусем Хрустальным (команда последнего, имея счет 3:2, удалилась с поля, не доиграв 15 минут) вызвал впоследствии ковровцев в губернский город специально для того, чтобы доигрывать... оставшиеся 15 минут(!), а когда последние вполне резонно отказались от такого „продолжения",—присудил первенство команде Гуся...

Затронув вопрос о розыгрыше всевозможных первенств, нельзя не коснуться и системы организации соревнований. В этом отношении по нашему Союзу нет еще должного единства. Все первенства, в том числе и футбольные, обычно разыгрываются как кому вздумается; отсюда всякого рода неразбериха и вошедшие уже в обычай срывы календарей из-за самых разнообразных „соображений".

Образцовым примером для других городов, в том числе и для Москвы, с ее календарной безалаберщиной, может служить здесь Ленинград, с его

строго обдуманной системой календаря, по которой группируются вместе действительно сильнейшие команды и розыгрыш приводит к точному уяснению сил участников.

В заключение общей части обзора — об одном положительном и тоже характерном для минувшего сезона факте. Много стараний было приложено городскими физкультурниками к установлению прочной смычки города с деревней—в Москве и в других центрах вошло в обычай постоянное командирование команд (обычно по нескольким видам игр) для проведения показательных „вылазок" на места; при правильной постановке подобные вылазки обычно приносили большую пользу.

Приступая к обозрению результатов сезона по отдельным играм, считаем необходимым сделать маленькую оговорку: удельный вес и значение различных видов спорта в условиях нашей физкультурной действительности далеко не одинаков и потому в дальнейшем изложении максимум места будет отведен футболу, который до сих пор занимает у нас доминирующее положение и пропорционально как бы поглощает другие виды. Например, в отношении международных встреч, затруднительно привести хотя бы один факт, не касающийся только футбола.

Раз уже мы затронули вопрос о международных соревнованиях, то и перейдем к ним. Весенняя поездка сборной СССР в Турцию дала, как известно, блестящие результаты: ни одной проигранной игры, общее соотношение мячей 13:4 и выигрыш у национальной турецкой команды 2:1. Далее следовало путешествие ленинградских футболистов в Финляндию, ответный визит финнов в Ленинград, выступление шведских рабочих в Москве и Ленинграде, поездка сборной команды Украины в Германию, где был проведен ряд матчей с местными рабочими спортивными клубами, и, наконец, игры закавказских физкультурников в Трапезунде.

Подробности всех этих международных встреч известны каждому из наших читателей и останавливаться на них не будем. В общем обзоре уместно будет лишь отметить, что сравнительно с прошлым годом наши футболисты имели возможность встретиться с более сильными противниками и кое в чем у них позаимствовать. На будущее остается выразить пожелание почаще устраивать подобные поездки, при чем больше внимания уделять тщательному подбору состава и подготовительной тренировке командируемых команд.

Теперь—немного о встречах междугородних, которыми минувший футбольный сезон изобиловал. Их результаты позволяют сделать два вывода: прежде всего провинция гигантскими шагами идет вперед. Это бесспорно. Игры москвичей на юге, дважды понесенное ими поражение от Одессы, проигрыш этой последней, в свою очередь, Твери и т. д. наглядные подтверждения.

Затем выдвигается повсюду вопрос о „смене" физкультурным молодняком старых мастеров. И если порой составы сборных команд, волею упорствующих в своих традициях руководителей, оставались минувшим летом неизменными, то и результаты в таких случаях нередко получались плачевные.

Попробуем подытожить данные цифровых результатов и в известной последовательности распределить футбольные силы нашего Союза. Прежде всего, невольно, сопоставляется сравнение: юг и север. Некоторое предпочтение в смысле среднего уровня следует отдать южным футболистам. На севере исключительно доминирующее значение имеют Москва с Ленинградом; на юге этого нет. Интересно, что харьковцы одерживали три года подряд свои победы на первенствах Украины с перевесом в один, редко в два мяча. Вряд ли слабее Харькова победительница Москвы—Одесса. Очень близко стоят по силе также и Николаев, Сталино, а затем Таганрог с Ростовом.

Что касается Москвы и Ленинграда, то тут трудно кому-либо отдать пальму первенства. Сильнее в этом году показала себя Москва, сыгравшая у себя с ленинградцами вничью (2:2) и нанесшая в Ленинграде им поражение (3:1). По общему же среднему уровню Ленинград, обладающий лучшей футбольной организацией, пожалуй стоит выше.

Внутригородские первенства в Москве, так же как и в прошлом году, закончены не были—календарь игр был сорван в самом непредвиденном порядке. У ленинградцев первенство дало общую победу Петроградскому району А, а в категории первых команд сильнейшими оказались Путиловцы.

Очередной задачей в области футбола стоит переход на новые правила „офсайд", уже повсюду принятые за границей, а также установление в будущем году серьезной, плановой работы. Только систематическое руководство свыше может изжить существовавшие до сих пор недочеты в постановке футбола.

Перейдем теперь к другим видам игр. Футбол является пока основной и любимейшей спортивной игрой, культивируемой у нас в СССР и имеющей повсеместное распространение. Остальные игры в сущности только начинают внедряться в быт наших физкультурников. Правда, процесс этого внедрения в некоторых случаях протекает уже довольно быстро. Так, например, ручной мяч, конкуренция которого с футболом может считаться в недалеком будущем очень и очень вероятной, пользуется большими симпатиями на Украине и Донбассе (до сих пор здесь играли по особым правилам украинский „хандбол"), где сплошь и рядом практиковались, на ряду с футбольными поездками, и вылазки рабочих хандбольных команд в соседние города.

В розыгрыше первенства Харькова по хандболу приняли участие 65 команд.

Большое значение для распространения и популяризации хандбола по всей Украине и в особенности Донбассу, имела показательная поездка харьковских хандболистов, посетивших минувшим летом целый ряд южных городов и рабочих поселений.

В минувшем сезоне организовывались календарные соревнования по ручному

Сборная баскетбольная команда Ростова и Таганрога.

Баскетболистки Северной Осетии, участвовавшие в национальном празднике.

На лыжах по Москве-реке. Физкультурники празднуют открытие лыжной станции МГСПС.

мячу и в крупных центрах РСФСР, пока еще проходившие, впрочем, сравнительно с футбольными первенствами, незаметно, но уже подающие кое какие надежды на будущее.

О баскетболе и говорить нечего, он повсюду, (за исключением Украины, где его предпочитают заменять хандболом), завоевал популярность среди физкультурников и в особенности физкультурниц. К сожалению, этой прекрасной и полезной игре до сих пор уделяется обидно мало внимания, спортивная печать обычно оставляет ее в загоне, а руководители всякого рода поездок и междугородных выступлений при составлении команд, очевидно, просто-напросто забывают баскетболистов.

Исключительное по своей важности значение, баскетбол, как интересная и в то же время полезная спортивная игра, имеет для школ всех типов, а также для женской половины нашей физкультурной молодежи. С успехом прививается баскетбол в Красной армии, где в этом году был включен и в программу командных соревнований. Победителем в спорт - первенствах РККА вышла команда ЛВО, выигравшая в финале у Туркфронта 31:13.

На новых началах возрождается вид спорта, долго считавшийся буржуазным, да и действительно бывший таковым — лаун-теннис. Количество участников в первенствах Москвы и Ленинграда свидетельствует о том, что и эта полезная игра постепенно может стать достоянием масс.

Полный обзор минувшего теннисного сезона по СССР, а также подробный отчет о Всесоюзных соревнованиях помещен нами ранее. Поэтому, избегая излишних повторений, мы отсылаем интересующихся читателей к № 20 „И. Ф. К.“. Упомянем лишь вскользь об одном крупном событии сезона — первой ласточке грядущего теннисного оживления: в общую программу профсоюзного праздника СССР были включены соревнования по лаун-теннису.

На очередь в этом году стал вопрос о всемерном использовании для целей физкультуры, так называемых, народных игр Из них наибольшее значение по массовой заинтересованности имеют городки. Не говоря уже о деревне, в таких городах, как Москва и Ленинград, эта увлекательная игра имеет среди взрослых исключительное распространение и поэтому приобщение, так называемых, „городошников“ к общей работе по физкультуре представляет задачу чрезвычайной важности. Игра теперь вводится в рамки организационного руководства и обычной спортивной дисциплины; устанавливаются единые твердые правила.

Особенный интерес представляет опыт секции игр МСФК: в Москве было разыграно, на ряду с пробным первенством по „олимпийской“ системе, также и общегородское, по 3 группам, с участием 48 команд (первые места достались рабочим командам Перова, Пролетарской Кузницы, Динамо и Сортировочной). Основной контингент участников первенства — взрослые рабочие, при чем некоторые из них имеют свыше 40 лет.

Включены были городки также и в соревнования на Профсоюзном празднике. Нет никаких сомнений, что в будущем городки займут видное место в нашей физкультуре—особенно ценно то обстоятельство, что они, будучи отличным средством для вовлечения взрослых рабочих, одновременно являются любимейшим развлечением русской деревни и могут, таким образом, послужить одним из видов физкультурной смычки с крестьянством.

День открытия своего катка на стадионе б. Выставки московские текстильщики ознаменовали устройством товарищеской лыжной эстафеты и массовой вылазкой на Ленинские горы. Перед нами—несколько моментов праздника.

Ф. БОРИСОВ

ИТОГИ СЕЗОНА 1925 ГОДА ПО МОТО-ВЕЛО-СПОРТУ

Официальным открытием летнего сезона по мото-вело-спорту нужно считать дни майских торжеств, когда по всему СССР прокатилась волна массовых парадов велосипедистов и мотоциклистов.

В довольно удачном организационном параде в Москве участвовало около 2 000 чел., и не только от Москвы, но и из Богородска, Серпухова, Лобни и др. Подобного зрелища история русского циклизма еще не знала. Подготовительная работа к празднику была проведена ВСФК и профсоюзами.

Большую работу по организации массовой работы в области велосипедного спорта проделали ленинградские организации, выполнившие свой летний календарный план на все 100%. За сезон велостанцией ЛГСПС были устроены 42 экскурсии и 3 выступления, с общим расстоянием пройденного пути в 1700 клм. По окончании сезона участникам поездок, совершивших не менее половины всех экскурсий, были выданы памятные жетоны.

Хорошее начинание, совместно с губотделом союза транспортных рабочих, провел Мосавтоклуб под лозунгом „Транспортники у текстилей", совершивший экскурсию на ст. Лобню, на хлопчатобумажную фабрику. Организованные экскурсантами массовые игры и соревнования, в которых приняло участие собравшееся на праздники местное население, прошли с неослабным успехом.

Подобный подход к проведению вело-мото-экскурсий нельзя не приветствовать и не пожелать дальнейшего их развития.

Пробегов на велосипедах и мотоциклах по территории СССР в истекший сезон было несколько менее, чем в предыдущем году. Это явление об'ясняется тем, что по новым правилам ВСФК, выработанным и утвержденным нынешним летом, к участникам пробегов пред'являются более определенные и твердые требования в отношении подготовленности.

Мото-вело-строительство.

В области строительства треков наиболее крупными достижениями сезона следует признать постройку двух велодромов. Один из них в Ленинграде имеет бетонированную дорожку в 488 мтр. и другой земляной, в Одессе. Ленинградский велодром является в настоящее время лучшим треком в СССР и пригоден также для мото соревнований на машинах слабых категорий. В Москве начали постройку второго трека с бетонированной дорожкой в 450 мтр., но закончить ее не удалось.

Велосипед.

В связи с увеличением количества проводимых вело-соревнований повышаются и технические результаты наших велосипедистов. Из многочисленных соревнований отметим наиболее характерные и показательные.

По количеству проведенных соревнований и по техническим результатам на первом месте стоит Москва. За истекший сезон только, пожалуй, в Москве была частично, на 50%, проведена сдача велосипедистами легкоатлетических норм. Будущий сезон должен дать все 100%.

К традиционным еженедельным прикидкам велосипедистов на 200 мтр. были добавлены прикидки на 1000 мтр., что, несомненно, увеличило интерес этих соревнований, носящих методический характер. Лучшие результаты на эти дистанции показаны Шустовым и Крыловым (оба МАК).

Впервые была проведена вело-эстафета на сравнительно большую дистанцию, по маршруту Москва—Тула—Москва (около 360 клм). Подобного вида соревнования нельзя не приветствовать, так как они выявляют массовую подготовку выступающей организации и имеют большое агитационное значение для провинции. Победа в этом соревновании досталась кружку Красной Пресни вне конкуренции, за выбытием из соревнования сильной команды МАК'а.

Учрежденное МГСФК переходящее знамя для велосипедистов было разыграно в коллективных соревнованиях на первенство Москвы и выиграно Мосавтоклубом.

Второе место в вело-спорте принадлежит Ленинграду, где попутно с массовой работой, с успехом был проведен целый ряд вело-соревнований на шоссе и треке с большим количеством участников. Можно с уверенностью сказать, что в связи с открытием в Ленинграде хорошего трека, его представители в будущем сезоне выявят сильную конкуренцию на междугородных соревнованиях.

За этими крупными центрами идут: Тифлис, Тула, Киев, Одесса, Тверь и другие города. С сожалением приходится отметить увеличивающийся упадок организационной стороны вело-спорта в г. Туле, являвшейся ранее передовым городом страны в деле культивирования вело-мото-спорта. Отремонтирование трека должно было бы дать возможность дальнейшего расцвета мото-вело-спорта в Туле, но несогласованность в работе между местными организациями, руководящими спортом, совершенно аннулирует первое положительное качество, в результате чего и малое количество соревнований, и понижение технических результатов.

Наиболее характерное отрицательное явление Тулы—абсолютное игнорирование шоссейных соревнований и массовой работы. Эти два важных обстоятельства необходимо учесть местному совету физической культуры и с будущего сезона повести работу по общему плану строительства советской физкультуры.

Сезон закончился розыгрышем первенства РСФСР в г. Ленинграде. Оспаривать его собралось сравнительно небольшое количество участников от Москвы, Ленинграда, Тулы, Твери и Козлова, но, несмотря на это, соревнования прошли с большим интересом и дали ряд красивых и захватывающих моментов. По достигнутым результатам можно судить о той работе, которая была проделана в том или другом городе. В сравнении с другими, резко выделялась Москва, как своей организованностью, так и подготовкой в коллективных и индивидуальных соревнованиях. Представителями Москвы были заняты все первые места в коллективных и индивидуальных соревнованиях для мужчин и для женщин, кроме того, установлены следующие новые достижения: на 50 клм. 50 : 30, (Мельников с лидером Калашниковым), 7½ клм. для мужских команд 10 : 59,5, (команда Москвы) 3 клм. для женских 5 : 22,5) команда Москвы), 10 клм. по шоссе для женщин 20 : 17,2 (Гравель). Особо следуют быть отмеченными выступления москвичей Мельникова и Миронова. Из них первый показал классическую езду за лидером. Установленное им новое достижение на 9 миль лучше предыдущего. Это очень крупное достижение для 35-летнего возраста победителя. В то время, как Мельников имеет почти 20-летний спортивный стаж, другой москвич, Миронов, начав свои выступления только в настоящем сезоне в группе новичков, быстро выдвинулся в ряды первоклассных ездоков и не случайно остался победителем первенства впереди таких матерых велосипедистов, как туляки Тарновский и Соловьев.

Также хорошо Москва была представлена в женских соревнованиях (Левинштадт и Гравель).

В соревнованиях по треку на втором месте осталась Тула, с большим успехом выступавшая на предыдущем первенстве. В настоящем году ей удалось занять только два вторых и два третьих места на 1 и 50 клм. за лидером.

На шоссе удачно выступала Тверь в лице Баранова, занявшего второе место.

В коллективных соревнованиях второе место, как для мужчин, так и для женщин, занял Ленинград, проиграв Москве в мужских соревнованиях 1 очко и 2 в женских.

Несмотря на ряд организационных недостатков, соревнования прошли вполне удовлетворительно. Сравнивая программу наших соревнований с программами крупных западных первенств и особенно в части шоссейных гонок, следует признать, что соревнования с раздельным стартом, принятым у нас, наиболее выявляют качество ездока, чем при общем старте и дают возможность судейской коллегии вести более точный учет. Наглядным примером может служить розыгрыш первенства мира 1925 г., когда судейский аппарат, благодаря технической невозможности учесть результаты соревнований, про-

Фот. Г. Иосса

Первенство РСФСР по мотоциклу. Казаков на „B. S. A." серийного типа занимает второе место в категории машин 1000 куб. с. с колясками.

исходивших при общем старте, принужден был признать розыгрыш командного первенства не состоявшимся.

Мотоцикл.

Мотоциклетный спорт в стране не имеет еще такого широкого распространения, как велосипедный, причиной чему служит плохое состояние наших шоссейных дорог, отсутствие пригодных мотоциклов, а также ограниченное количество ввозимых спортивных машин из-за границы.

С предполагаемым расширением импортного плана, недостаток в мотоциклах можно будет изжить. Сложнее обстоит вопрос с дорогами и постройками мотодромов. Приведение громадной сети шоссейных дорог в технически годное состояние потребует продолжительного времени, а постройка мотодромов—громадных средств.

Ближайшей задачей организаций, культивирующих мото-спорт и мотодело, должно быть изыскание средств на постройку мотодромов, так как механический спорт необходим нашей стране, как и физкультура.

Если не считать проводимого Москвой всесоюзного мото-пробега по маршруту Москва—Харьков—Москва, то по количеству соревнований и по техническим результатам на первом месте стоит Ленинград, где наличие хороших дорог дает широкую возможность развития мото-спорта. За Ленинградом идут Москва, Тула, Тифлис, Харьков, Смоленск и др.

Крупными событиями истекшего мото-сезона являются: испытательный пробег Москва—Харьков—Москва, пробег французских мотоциклистов Париж—Москва, розыгрыш первенства РСФСР и соревнования на регулярность хода по маршруту Москва—Тула—Москва.

Пробег Москва—Харьков—Москва, благодаря участию иностранцев, носил международный характер, имел большое агитационное значение в развитии мотоциклизма, и дал ряд крупных технических достижений.

Пробег французов Демулена, Сексе и Кребса по маршруту Париж—Москва является крупным фактором в деле установления связи с западными спортивными кругами и ознакомления с постановкой спорта у нас не только в центре, но и на местах. Последнее обстоятельство особенно было учтено французами, и они восторженно отзываются о постановке нашего спорта на страницах иностранной печати.

Испытание в равномерности хода по маршруту Москва—Тула—Москва является новым видом соревнования, где скорость не играет абсолютно никакой роли, а выявляются качества ездока, что, конечно, нельзя не приветствовать и не пожелать расширения программ подобных соревнований.

Несколько подробнее остановимся на первенстве РСФСР. В связи с предполагавшимся участием в соревнованиях целого ряда новых машин, прибывших из-за границы, первенство обещало дать сильную борьбу между Москвой и Ленинградом и, как следствие этого, ожидали целого ряда новых достижений. Но осуществиться этим предположениям не удалось и первенство прошло с пониженным интересом. Причиной этому послужил необоснованный отказ от участия ленинградских мотоциклистов, оставшихся недовольными решением судейской коллегии разыгрывать первенство не полуфиналами и финалами, а только сериями, т.-е. принимать во внимание лучшее время в серии (в заезде), и устроивших демонстрацию в целях сорвать первенство. Правила, повлекшие к инциденту, были приняты представителями участвующих городов, в том числе и ленинградскими, что особенно усугубляет вину мотоциклистов Ленинграда.

Действия судейской коллегии были признаны правильными не только ЛГСФК, но и ВСФК

В заключение нашего обзора хотелось бы указать на следующие существенные недостатки—на отсутствие как руководителей - организаторов вело-мото-спорта, так и литературы по этим вопросам, что несомненно влияет на дальнейшее их развитие. Наши учебные заведения по физкультуре совершенно не имеют в своей программе курса велосипедной езды и использование велосипеда в целях физкультуры, а потому громадное количество велосипедистов остается без надлежащих руководящих указаний. Изданные же две-три популярных брошюры по велосипеду, естественно, не могут удовлетворить потребности всей массы велосипедистов, тем более, что руководящие и организационные указания в них отсутствуют.

Для организации рациональной постановки массовой работы среди велосипедистов необходимо введение в программы учебных заведений по физкультуре хотя бы краткого курса, знакомящего курсантов с вело-спортом, а также издание в ближайшее время руководящих технически-организационных материалов и пособий.

Не забывай готовиться к летнему сезону. Если не успел учесть и теперь еще всех своих слабых мест, то сделай это в самое ближайшее время, чтобы лето встретить во всеоружии организованности.

Я. Ш.

У БОКСЕРОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ

В Америке сейчас в области бокса—все тихо. Тихо... если не считать того, что Вильс заключил-таки контракт на встречу с Демпсеем осенью 1926 г. Впрочем, в самой Америке мало верят в эту сделку, об'ясняя ее новым трюком Демпсея, надеющегося поднять сбыт кинолент с его участием, хранящихся сейчас на архивных полках. Зато далеко не трюком оказался скандал, поднятый зрителями во время матча Вильса, когда возмущенные янки хотели линчевать негра, слишком явно обнаружившего свое превосходство над устаревшим противником; по счастью Вильсу удалось незаметно скрыться. И лишь благодаря этому остался он невредим.

В удрученном состоянии находится сейчас победитель Джиббонса и Карпантье, чемпион мира полутяжелого веса Тунней, которого контракт Демпсея с Вильсом надолго лишает возможности бросить вызов „Жаку".

Европейские боксеры, гостящие в настоящее время в Соединенных Штатах, тоже не обещают особо интересных боев. Собственно говоря, упомянуть стоит лишь о двух французах: Винец и Москарте. Последний из них приехал в Америку в надежде встретиться с чемпионом мира в весе пера Кидом Капланом. Проиграв по очкам Эдди Андерсону, Маскарт улучшил свои шансы в другой встрече—победой над Джо Малонеем. Винец, чемпион Европы легкого веса, неудачно начал свои выступления, будучи побит малоизвестным Чарлеем Розеном, но в значительной мере реабилитировал себя победою над Гартлеем, одержанной по очкам в матче из 15 раундов. Сейчас Винец надеется еще до нового года встретиться с чемпионом мира своей категории Джимми Гудричем.

Не довольствуясь посылкою двух вышеупомянутых боксеров, французы замышляют к началу 1926 года более серьезную экспедицию, в состав которой, на ряду с 2—3 представителями более легких весовых категорий, войдут Карпантье и Паолино. Первый думает о новой встрече либо с Джиббонсом, либо с Туннеем: второго же неунывающий импрессарио Декамп согласен выставить против кого угодно—вплоть до Демпсея.

Собственно говоря, это то столь быстрое „повышение в чине" пиринейского дровосека, Паолино, и является сейчас самым крупным и злободневным событием в области бокса, хотя, думается, что и здесь основную роль играет все та же умелая реклама.

С чего и как началось это рекламирование баска, до того ничем, кроме грубой физической силы, не отличавшегося?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо несколько вернуться назад и вспомнить события, имевшие место на европейских рингах за последние месяцы

Как известно, средний класс европейских боксеров профессионалов не особенно-то высок и ни в какое сравнение с северо-американским итти не может. А, между тем, завсегдатаи европейских столичных рингов скучают по американской сенсации и уже не довольствуются посредственными английскими и цветными гастролерами. И, вот, тут то изобретательные антрепренеры, которым не всегда по карману выписывать для „Exhibition"-матчей (показательных) Демпсеев, Вильсов, Фирпо и им подобных, придумали другую, столь же действительную приманку.

Неожиданно была открыта новая Америка .. в Германии. Спортивные газеты начали печатать „солидные" статьи о высоком классе немецких боксеров, до того обретавшихся в полной неизвестности. Имена Пренцеля, Демгергена, и в особенности, Брейтенштрейтера, запестрели на всех столбцах.

Последнему-то из них и выпало на долю составить рекламу Паолино, а попутно поднять до максимума сбор на матче того же Паолино с Ниллем, являвшемся для баска „пробным орешком" пред встречей с немецким чемпионом.

С Ниллем Паолино легко расправился в три раунда, но особо блестящей техники при этом не обнаружил. Более того знатоки бокса определенно говорили, это Паолино, начавший боксировать уже в весьма зрелом возрасте, никогда не приобретет необходимой для классного чемпиона техники и эластичности.

Но все же заботливое руководство Карпантье и действительно громадная сила ударов сделали то, что при встрече с Брейтенштрейтером Паолино вышел уверенным победителем. Лишь в первых двух раундах кажущееся преимущество было на стороне немца. В дальнейшем Паолино перешел в несколько неуклюжее, но тем не менее действительное наступление, силу которого неуклонно увеличивал вплоть до конца боя.

Развязка последнего начала определяться с шестого раунда, когда Паолино сразу же перешел в инфайтинг и основательно расстроил противника целой серией коротких ударов. В следующей схватке, не успевший еще оправиться после инфайтинга Брейтенштрейтер получил сокрушительный „хакен", с правой в желудок и смог подняться лишь после восьмого счета. Немедленно вслед за тем нанесенный в то же место свинг снова поверг его на землю, где при счете 5 он и был спасен гонгом, возвестившим конец раунда. Тем не менее, благодаря своему исключительному упорству, Брейтенштрейтер относительно благополучно продержался весь восьмой раунд и только в девятом был нокаутирован двумя ударами, с правой и с левой в подбородок.

Тотчас же после боя менажер Паолино Декамп об'явил во всеуслышание, что через два года он подготовит своего питомца к оспариванию первенства мира в тяжелом весе. Судя же по тому, что поездка в Америку предпринимается французской командой в ближайшем будущем, неунывающий импрессарио (потерпевший уже столько афронтов с Карпантье), повидимому, готов сократить двухлетний срок до любого минимума.

Думается, впрочем, что каков бы ни был этот срок—Декампу не избежать новой неудачи, если только можно называть неудачею поражение, понесенное при полных сборах и солидных обоюдных закладах.

Что же касается действительных шансов Паолино, то они, надо полагать, очень невысоки.

Самая победа над Брейтенштрейтером, в конце концов, стоит малого, ибо немец, если отбросить всю окружавшую матч рекламт, весьма и весьма посредственный боец, которому редкая храбрость и упорство никогда не смогут возместить недостатки физических данных.

Поэтому-то, отчетный матч интересен не как событие, выдвигающее нового кандидата на мировое первенство, а как первая ласточка в деле мирового вступления немецких боксеров на европейский ринг. Изолированность редко идет в области спорта на пользу. Поэтому, надо полагать, что первые дебюты немецких боксеров окажутся не вполне и не всегда удачными.

Но для начала почетен и проигрыш Брейтенштрейтера. А еще лучше ничья, которой добился в тот же день в схватке с недурным французским средневесом, Молина, другой берлинский боксер, Демгерген.

БИБЛИОГРАФИЯ

Л. М. Василевский. Гигиена труда работников просвещения. Изд. „Наука и школа". 1925 г. Стр. 54.

Брошюра состоит из трех отделов. В первом говорится о труде физическом и умственном, об их соотношении, о физиологии и патологии умственного труда и, наконец, о сущности утомления.

В изложении об утомляемости приходится отметить недостаточно обоснованную и неясную трактовку вопроса. Так, напр., говорится: (стр. 7) „Суб'ективное чувство усталости здесь (т.-е. при умственном труде) бывает резче выражено, но и явления утомления в этой области тяжелее по своим последствиям, чем при труде мышечном. Далее говорится о перерывах в труде при суб'ективной усталости и об'ективной утомляемости. Читатель, не искушенный в тонкостях научной номенклатуры, не разберет разницу между усталостью и утомляемостью. На стр. 6, правда, есть указание на усталость, как на чувство, предшествующее утомлению, доступному наблюдению и измерению, но это недостаточно выпукло выявляет тонкости физиологического состояния. Затем, суб'ективное чувство усталости, как вообще ощущения, очень различно у разных людей. Нельзя это ощущение усталости во всех случаях и у всех людей считать предшествующим об'ективному утомлению. Во всяком случае, суб'ективное чувство усталости ненадежный признак для суждения о продолжительности отдыха.

Говоря о ночном отдыхе, на стр. 9, автор выделяет великих мыслителей, поэтов, изобретателей и др. в группу людей, для которых, как говорят, закон не писан, как будто бы от гигиенических мероприятий в отношении правильного режима в труде пострадает талантливая творческая деятельность. Для талантливых людей научно установленный гигиенический режим также полезен, как и обыкновенному среднему работнику просвещения.

Посвящая свое внимание психо-технике в 3 отделе своего очерка и рекомендуя оздоровлять умственный труд (стр. 53), такого исключения для талантов, гениев, автор не делает. На стр. 15, касаясь вопроса о питании, автор говорит, что наиболее ценными при умственной работе являются белки, но при этом рекомендует белки, по возможности богатые витаминами. Ценность белков обусловливается наличием амино-кислот и, упоминая витамины, следовало бы приурочить их к пищевым продуктам, а не к белкам.

Во втором отделе приведены немногочисленные статистические данные по вопросу о профвредностях, но ценные тем, что получены из наблюдений над работниками просвещения СССР.

В третьем отделе собственно и заключаются указания мер к оздоровлению труда работников просвещения, с заключением о значении психо-техники.

Начиная этот отдел, автор говорит: „Рассчитывая на культурный уровень читателя просвещенца, мы не будем приводить здесь общеизвестных требований, касающихся чистоты тела, одежды и жилища, а коснемся только тех пунктов, которые еще не вошли в сознание культурных людей" (стр. 37), но тут же, в примечании, упоминает, между прочим, о том, что „знакомство просвещенцев с основами санитарии и гигиены, обычно, бывает более чем скромное".

Является вопрос, почему же автор так ограничивает район своего очерка по гигиене труда, исключив мероприятия относительно чистоты тела, жилища и одежды, если сам сознает малое знакомство работников просвещения с этим отделом гигиены? К сожалению, многие основные требования санитарии не вошли в сознание культурных людей и упоминание о чистоте тела, одежды и жилища было бы вполне уместно. Это тем более желательно, что далее автор останавливается на значении физкультуры для работников просвещения, а в области физкультуры, при современном взгляде на нее, особенно у нас в советской России, эти отделы гигиены тесно связаны с ней. Отказавшись от сообщения санитарных мероприятий по жилищу, автор, тем не менее, на стр. 41 касается температуры воздуха в комнате во время сна. Что касается физической культуры, то следовало бы указать на необходимость перед выбором того или иного упражнения, в частности дыхательной гимнастики, посоветоваться с инструкторами по физкультуре или с врачами, знакомыми с ней. Необходимо также отметить, что автор недостаточно систематично и последовательно использовал свой материал в изложении.

Несмотря на указанные недочеты, мысль автора—пропагандировать гигиену труда среди работников просвещения, следует приветствовать. Прав он также, говоря, что русская статистика пренебрегала этой группой профессионального труда, чем и об'ясняется неполнота и отрывочность этих сведений. Только в последнее время заметны попытки пролить свет и в этой области труда.

Очерк доступен пониманию среднего работника просвещения, изложен живо и читается с интересом.

Проф. А. Федерольф.

13 ритмических игр с пением. Текст М. Клоковой. Музыка Н. Метлова. Гос. Издат., Музык. сектор. Москва, 1925 г., 34 стр.

Этот сборник является первым опытом популяризации ритмических игр. И действительно, игры так подобраны, что их может проводить любой педагог, знакомый с музыкой. Сюжеты игр взяты в значительной части из окружающей детей жизни города, как автомобиль, грузовик, аэроплан, поезд, карусель, электрическая лампа. Уделено место и упражнениям со скакалкой и мячом.

Ценность сборника заключается в том, что он в доступной для ребенка 9—12 лет форме дает возможность облегченным путем усвоивать музыкальный ритм. Интересен сборник и тем, что он берет музыкальные мотивы от лучших русских композиторов (Мусоргский, Глинка, Римский-Корсаков и др.).

Нужно пожелать при переиздании сборника (в чем нельзя сомневаться), чтобы авторы расположили материалы по возрастам, так как в том виде, как расположены игры сейчас, для мало подготовленного педагога может встретиться затруднение при применении игр к тому или другому возрасту.

Данный материал отличается сложностью текста, который следовало бы упростить, приближаясь к 7-летнему возрасту. В таком же виде он больше подходит к возрасту 9—12 лет.

М. Корнильева.

НОВЫЕ КНИГИ

В редакцию поступили для отзыва:

Золотухин А. С., д-р. Систематический анализ элементарных движений человеческого тела. С предисловием проф. Гориневского. Физкультиздат. Москва. 1925 г., 44 стр. Атлас с 72 иллюстрациями в тексте. Ц. 2 р. 50 к.

Козлов М. С., Хоккей на льду. Руководство и официальные правила игры. С 19 рис. Физкультиздат. 1926 г. 72 стр. Ц. 55 к.

Федерольф, проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. Физкультиздат. 1926 г., Стр. 31. Ц. 15 к.

Л. Геркан и В. Гиппенрейтер. Будь здоров (физкультура). Молодая Гвардия. 1926 г. Стр. 93. Ц. 25 к.

ПОПРАВКА. Подпись под рисунком в № 22 на стр. 8 следует читать в следующем виде:

„Первое лыжное соревнование Ленинградского парусного клуба. Справа - финиш лучшего ленинградского лыжника Гусева".

Издатель: Высший и Московский Советы физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.
Главлит № 46058. Москва. 5-я типо-литография „Мосполиграф", Мыльников, 14. Тираж 7.500 э[кз]

МОСКОВСКОЕ ПРОЛЕТАРСКОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО „ДИНАМО“

ПРАВЛЕНИЕ: МОСКВА, Большая Лубянка, № 13. ◆ Тел. 5-59-15.

СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН „ДИНАМО“

(бывш. Биткова) МОСКВА, Б. Лубянка, № 8. || Тел. 3-06-57.

Спортивный отдел:

К зимнему сезону 1925—26 г. поступили в продажу:

1) **Лучшие в мире лыжи** финского производства типов „Идеал“ и „Хаповеси“.

2) Лыжи русского производства всех существующих типов, гоночные, прогулочные, горные, детские, охотничьи и лучших сортов палки для них.

3) Заграничные коньки высших сортов и всевозможных моделей из хорошо закаленной стали.

4) Все для хоккея и зимнего спорта.

5) **Трикотаж:** фуфайки, шарфы, шапочки, дамские и охотничьи куртки и пр. **своего производства.**

Цены вне конкуренции.

Охотничье-стрелковый отдел:

Поступают в продажу только у НАС:

1) **Заграничные ружья:** Зауера, Пипера, Льежской мануфактуры и др.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

2) **Винтовочки „Геко“** 22 калибра и патроны к ним для целевой стрельбы, в неограниченном количестве.

3) Приборы „Альмина“ с мишеньками для целевой стрельбы без тиров и стрельбищ.

4) Всевозможные заграничные охотничьи принадлежности: смазки, пистоны, патроны, экстракторы, дробь, ягдташи, капканы и пр.

ПОРОХ.

5) **Мишени** всех образцов, установленных стрелковой секцией ВСФК при ВЦИК'е.

6) Приборы для стрельбы дробинками из револьвера и винтовки.

ОРГАНИЗАЦИЯМ при коллективной закупке 5% скидки с минимальных цен.

Высылка прейс-курантов по первому требованию.

Заказы иногородних покупателей исполняются срочно по получении 50% стоимости заказа.

Правление МПСО „ДИНАМО“.

191

ЛЮБУЮ КНИГУ

ВЫСЫЛАЕТ

КНИЖНЫЙ СКЛАД

Издательства Высшего и Московского Советов Физической Культуры

исполняет заказы на книги по физкультуре, шахматам и на книги по всем отраслям знаний, наложенным платежом при получении задатка в размере $^1/_4$ стоимости.

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГИ

Пересылка за счет заказчика

Заказы и деньги направлять в главную контору издательства:

Москва, Советская пл., Столешников пер., 8.

142-4

Вышла из печати новая книга

Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ

АНАЛИЗ

ЭЛЕМЕНТАРНЫХ

ДВИЖЕНИЙ

ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.

Альбом с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.

Требования направлять в книжный склад **Физкультиздата.**

Москва, Советская пл., Столешников пер., д. 8.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД

Антропометрических приборов

собственного производства

ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ, СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И КРУЖКОВ

фирмы „И. И. МАРКОВ“

Ленинград, Проспект 25 Октября, 78. Телеф. 1-61-99. || Адрес для телеграмм: „Ленинград — Хирургия“.

Государственным учреждениям скидка.

433 Цены сообщаются по первому запросу.

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

КРАСНЫЙ СПОРТ

В ГОД 52 №№

—газета. Самое распростран. и **ДЕШЕВОЕ единственн.** в СССР еженедельн. издание по физкультуре. **Вся спорт. жизнь СССР и заграницы.** С 26 года вводятся спец. отделы **Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Ср.-Азиатск. республик.** В каждом № рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на **ценные премии.** В помощь каждому—отдел „Вопросы и ответы". Все новости литературы. **Профсоюзы. Армия. Школа.**

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В ГОД 24 №№

Большой богато иллюстр. 2-нед. журнал, руковод. орган Высш. Сов. Физ. Культ., под непосредств. редакц. **Н. А. СЕМАШКО.** Основн. характер журн. научно-попул., программно-метод., инструктивно-учебн., выявление конкретн. научно-гигиенич. основ. физк. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта И. Ф. К.—необходимый орган **для каждого кружка,** профсоюзов, армии, школ и пр.; **необход. пособие и руковод. для инструкторов, старост** и пр.

Теория и Практика Физкультуры

В ГОД 6 №№

Большие 2-месячные спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопросам физкультуры и спорта **виднейших работников.** 6 №№ ценнейших сборников для **врачей, преподавателей, инструкторов и каждого интересующегося вопросами физкультуры.**

ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ журнал „64"

В ГОД 24 №№

Самое дешевое в СССР издание этого рода; орган шахм-шашечн. секции и ВСФК, шахбюро при КО ВЦСПС. С нового года работе **провинции** будет уделяться спец. внимание. **Самая живая всесоюзная хроника. Масса партий, задач, этюдов** и пр. Иллюстр., зарисовки.

Подписная цена понижена

	На 1 год		На 1/2 года		На 1/4 года	
	Прежде	**Теперь**	**Прежде**	**Теперь**	**Прежде**	**Теперь**
КРАСНЫЙ СПОРТ	7 р. — к.	**2** р. — к.	3 р. 50 к.	**1** р. — к.	1 р. 75 к.	— р. **55** к.
ИЗВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ	15 р. — к.	**4** р. **80** к.	7 р. 50 к.	**2** р. **50** к.	4 р. — к.	**1** р. **30** к.
ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА	—	**4** р. **50** к.	—	—	—	—
„64"	—	**5** р. — к.	—	**2** р. **50** к.	—	**1** р. **35** к.

ВЕЛОСИПЕДЫ БЕСПЛАТНО!

Между годовыми подписчиками, внесшими или приславшими почтой полностью годовую плату **непосредственно в Главную Контору** до 31 января 26 г., разыгрываются следующие бесплатные премии:

ДВА ВЕЛОСИПЕДА, ДВА КОСТЮМА по выбору для любого вида спорта. **5 пар ЛЫЖ, 5 пар КОНЬКОВ, 1000 КНИГ**—для годовых подписчиков **КРАСНОГО СПОРТА.**

ДВА ВЕЛОСИПЕДА, ПЯТЬ ВИНТОВОК специально для целевой стрельбы. **10 БИБЛИОТЕК по физкультуре, 1 набор антропометрическ.** приборов для кружка. **1 место в Крыму или на Кавказе** в доме отдыха тому инструктору, в кружке которого окажется больший % подписчиков—для годовых подписчиков **ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

5 шахматных библиотек, 5 игр полных комплект., **5 карманных** шахмат, **5 дорожных** шахмат, **100 книг** по шахмат.—для годовых подписчиков **НА „64".**

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., дом 8, ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам.

09803

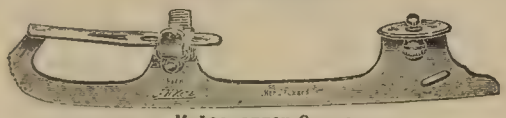
Снегурочка

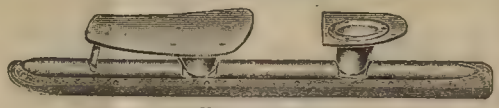
Модель „Е. В".

Нурмис-Спорт

POLAR
Фабричн. клеймо.

Модель „Риттебергер"


Кайзерадлер-Спорт


Христиания
Специальные коньки для бегов

Акционерное Общество „ПОЛЯР" в Реймшейде (Германия)

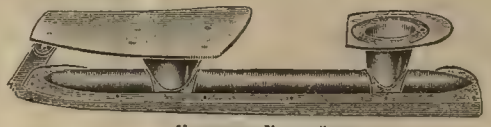
Polar Werke A. J. Remscheid

Соединенные фабрики: Эдуард Энгельс, Ф. В. Генс, Д. Зипер С-вья

Величайшая фабрика коньков в мире

Яхт-Клуб

Лучшие конькобежцы мира пользуются нашими коньками


Чемпион Хоккей

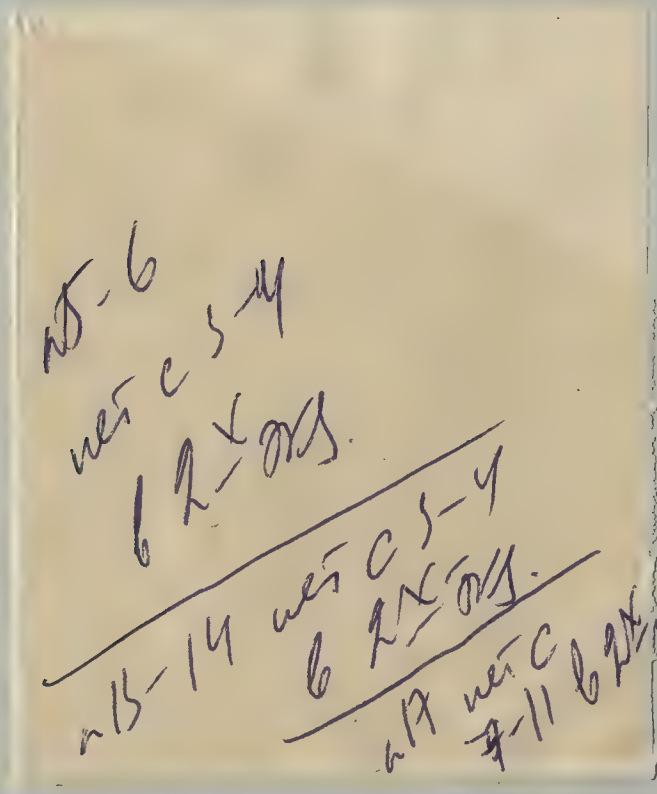
Ориган.-Модель.

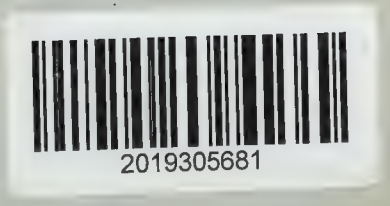
Les Alexander

Новый Чемпион

2019305680

XX 130/17
№ 1-8. 13-24
1926


n5-6
нед с 5-14
6 2-х дн.
n15-14 нед с 5-4
6 2-х дн.
n17 нед с
4-11 6 2-х дн


2019305681

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выдающийся мировой — конькобежец Оскар Матисен (Норвегия) (слева) на старте. Справа — Стафф.

№ 1

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

27 декабря — 11 января

Международные соревнования в Москве с участием латвийских тяжело-атлетов и боксеров. Советские футболисты с успехом выступают во Франции. — Новый состав шахматно-шашечной секции ВСФК. — Лучшие конькобежцы и лыжники СССР командируются в Скандинавские страны. — В комиссии по физкультуре при культотделе ВЦСПС. Звездный лыжный пробег МГСФК. — Спортивная жизнь Москвы и Ленинграда. Оживление физкультработы в Белоруссии. Зима на Украине. ВСФК Туркмении провел в Полторацке двухдневный праздник физкультуры.

Начало нового года в физкультурной жизни Союза сулит нам не мало заманчивых перспектив.

Зимняя работа развертывается повсеместно, во всю ширь. Сделано еще несколько шагов вперед в смысле популяризации зимних видов спорта, как уже завоевавших у нас все права гражданства (лыжи, коньки, хоккей), — так и только пробивающих себе дорогу (конно-лыжный спорт, фигурное катанье). В течение сезона уже состоялся ряд встреч с рабочими зарубежными организациями, — предполагается устройство их и в дальнейшем.

Еще рано, конечно, делать какие либо выводы на основании имеющихся данных, но уже и теперь нет никаких сомний в том, что новый 1926 год несет советским физкультурникам новые достижения в смысле приближения физкультуры к массам и новые успехи на международном спортивном фронте.

* * *

Крупнейшим событием физкультурной жизни за минувшие две недели был, несомненно, **приезд в Москву латвийских рабочих спортсменов.** В ответ на предшествовавшие поездки наших борцов, гиревиков и боксеров, Латвийский рабочий спортивный союз командировал 7 лучших своих атлетов (Лауман, Сипол, Сигул, Фрейберг, Микутский, Норман и Клейцберг) с представителем тов. Закович.

29 и 39 декабря в помещении МПСО «Динамо» состоялись международные соревнования.

По гирям разыграно было троеборие (рывок одной, толчок противоположной и двумя), давшее следующие суммы: вес пера Чулин 530, легчайший вес Коршунов 550, легкий Терехов 580, полутяжелый Спарре 770, тяжелый Мач 630; латвиец Лауман занял второе место в легчайшем весе (540).

По борьбе пришлось ограничиться матчевыми схватками, призовые места не были выяснены. С лучшей стороны показали себя из гостей Фрейберг и особенно Сипол. Отметим победы Курдова над Сигулом, Фрейберга над Борисенко, Никифорова над Фрейбергом, полупобеду Сипола над Никифоровым и ничьи Савкова с Сиполом и Фрейбергом.

Матчи бокса показали полное преимущество гостей над москичами, выступавшими, правда, без Градополова, А. Лебедева и Илюшина, утомленных от предыдущей поездки за границу. Пять пар из шести заканчиваются присуждением победы латвийским боксерам (Микутский признан выигравшим бой у Старовича и Версана, Норманг у Боровского и П. Лебедева, Клейцберг у Ракитина), и лишь один только москвич — Езеров — сделал с Клейцбергом почетную ничью.

Необходимо отметить, что недостаточный срок для подготовки и организационные дефекты, вызванные неожиданным приездом гостей, во многом повлияли на успешность соревнований.

* * *

Сборная футбольная **команда рабочих Москвы** с успехом выступала **во Франции.** По дороге наши футболисты имели дружескую встречу в Берлине со стороны местных рабочих спортивных организаций. Еще нет подробностей о состоявшихся встречах и полностью осветить громадное политическое и спортивное значение пока еще не представляется возможным.

Наша команда сыграла сначала два матча — один в самом Париже, другой — в его предместье — Сен-Дени. Игры советских футболистов привлекли большое количество зрителей — так, в Париже на матч собралось до 20.000 человек, шумно приветствовавших успех нашей команды. Обе игры закончились в нашу пользу, с «сухим» счетом 5 : 0 и 4 : 0.

Третья игра состоялась уже в Страсбурге. Результат 6 : 3, опять таки в пользу советской команды.

* * *

Несколько моментов текущей организационной работы **ВСФК**: утвержден состав шахматно-шашечной секции (председатель т. Крыленко, зампред т. Левман, секретарь т. Еремеев, члены т. т. Ильин-Женевский, Боголюбов, Григорьев, Руссо, Чичеров и др.).

Оргколлегией ВСФК заслушаны доклады представителей Киргизского, Дагестанского, Златоустовского и Омского СФК о проделанной ими работе и вынесены конкретные постановления о заданиях им на ближайший период.

В конце января в Финляндию, Швецию и Норвегию командируется команда из лучших лыжников и конькобежцев СССР. Послано также приглашение рабочим спортсоюзам этих стран на участие во Всесоюзном зимнем празднике 1926 года.

* * *

При культотделе ВЦСПС создана **комиссия по физкультуре** в составе: тт. Итин (председатель), Никитин (жел. дор.), Бревда (совторгслужащие), Разумов (текстильщики), Титов (горняки), А. Сенюшкина (рабпрос) и Чудинов (МГСПС).

В связи с отменой в этом году зимнего просоюзного праздника, решено все внимание сосредоточить на подготовке ко второму празднику ВЦСПС.

«Все на лыжи!» Лозунг, брошенный ВСФК два года тому назад, претворяется в жизнь — лыжный спорт становится достоянием масс.

То и дело получаются сообщения об организации тут или там лыжных станций, рассчитанных на массовое пользование. По примеру прошлых годов, но в более широком масштабе, устраиваются междугородные пробеги.

25—27 декабря МГСФК был проведен по губернии **звездный лыжный пробег,** привлекший большое количество участников от уездов, частей Красной армии и московских кружков. Были физкультурники даже из соседних губерний. Всего закончило пробег свыше 600 человек. Вечером в день финиша в Доме Крестьянина состоялся вечер для всех участников пробега, торжественно завершивший это своего рода «физкультурное рождество».

Центром средоточия лучших лыжных сил Союза по прежнему является Москва; уже состоялось несколько интересных лыжных соревнований. 30 километровая лыжная гонка снова дала победу лучшему нашему лыжнику, Д. Васильеву (КОР) 2 : 06 : 58. Очень близким вторым был Лилиенфельдт (Динамо) 2 : 08 : 15, становящийся серьезным конкурентом Васильеву. Эстафета в Сокольниках 3 января еще раз это подтвердила: выступая от своих команд на последнем этапе, оба лыжника пришли голова в голову (Лилиенфельдт, правда, принял эстафету немного раньше своего противника). Хорошие результаты в упомянутых соревнованиях показал также и бывший тверяк Никольский.

Из других спортивных событий отметим горно-лыжные соревнования клуба ЛГСПС 3 января в Ленинграде, прошедшие весьма оживленно и привлекшие много зрителей.

* * *

После проигрыша Мельникова 5000 м. Кушину и прихода его на 1500 мтр. в одно время с Ипполитовым, заметно усилился интерес к конькобежным соревнованиям.

3 января состоялись соревнования и на Гознаке и на Девичьем поле; за отсутствием сильных противников легкими победителями соответственно вышли Я. Мельников и Ипполитов. Заслуживает внимания результат последнего на 1500 мтр. — 2 : 31,1. В Ленинграде в этот же день Калинин вышел на первое место (47 и 2 : 36,4), впереди Семенова и Якобсона.

Крупнейшим событием конькобежного сезона явились «матчи» 9 и 10 января на катке Гознак (Москва) с участием

(Окончание на 3-й стр. обложки)

Цена 25 коп. *Пролетарии всех стран, соединяйтесь!*

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1926 3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83, Эк. 5-28-71.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений

	Стр. обл.	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅓ стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »	
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »	
Поз.тек.	18 »	10 »	5 »	4 »	

Среди текста — по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРЫ В 1926 ГОДУ

Дело физического воспитания населения Союза уже вышло из стадии первоначального оформления и вступило в период уточнения и углубления работы.

Уточнение и углубление работы должно быть основным лозунгом в предстоящем году.

Эта работа должна итти прежде всего по тому направлению, которое определила партия. Никакого, даже небольшого сбоя, в вопросах, решенных ЦК, не должно быть. И напрасно тов. Привис в № 12 Украинского «Вестника ФК» пытается опять и опять поднять уже решенные ЦК вопросы о роли и задачах советов физической культуры: их задача не командовать, а объединять и направлять работу входящих в советы организаций [1]).

Как объединять и как направлять? Для этого советы должны чаще заслушивать отчеты-доклады ведомств и организаций и стараться увязать их работу на практике, устраняя все трения, которые встречаются именно в практической работе. Только таким путем будет крепнуть организационная спайка, фундамент работы советов ФК и в этом — главная организационная задача советов в ближайшем году; из органов, непосредственно ведущих работу, как было вначале, когда организации были слабы, советы должны превратиться теперь в органы, координирующие и направляющие.

Но в одном направлении они должны руководить, а не только координировать. Это — в области научно-методологической работы. Во-первых, потому, что никакого разнобоя в методологии ФК не должно быть; а этот разнобой неизбежен, если каждый физкультурный молодец будет строить на свой физкультурный образец. Методология в этом новом деле едина. А, во-вторых, мы не настолько богаты научными силами, чтобы разбазаривать их в научно-методологической работе. Советы должны сосредоточить у себя руководство научно-методологической работой.

Громадный материал, которого хватит не только на этот, но и на последующие годы, дало недавнее Всесоюзное научно-методологическое совещание в Москве. И центру, и местам предстоит много работы, чтобы конкретизировать эти постановления и провести их в жизнь.

Наконец, третья главнейшая задача в предстоящем году — улучшение пропаганды и агитации. Нечего скрывать, что в этом отношении у нас еще далеко не все обстоит благополучно: литература, особенно в частных изданиях, прорывается неподходящая. Газетам и журналам нужно ближе связаться с массой физкультурников. Улучшение этого дела — очередная задача, как центрального, так и местных советов.

По всем этим трем направлениям надо в ближайшем году проработать и вопрос о работе в деревне. В области физкультуры в деревне мы поставили пока лишь вехи. Надо учесть опыт (работа уже ведется), т.-е. достижения и ошибки. Надо гораздо последовательнее повернуться «лицом к деревне» в области физкультуры.

Конечно, это только канва нашей будущей работы. Узоры на этой канве распишет сама жизнь. Внимательный учет потребностей момента позволит наполнить эту схему нужным содержанием (см. конкретные указания в «ориентировочном плане ВСФК [2]).

Во всяком случае, движение ФК в будущем году пойдет гораздо быстрее, чем в прошлом.

---

[1]) Кстати, об этой статье т. Привиса. Справедливо указывая, что физкультура должна строиться с учетом бытовых, территориальных и экономических условий и должна быть национально самостоятельна, т. Привис почему-то тоном дедушки начинает поучать ВСФК, что он должен делать.

Поскольку эти указания полностью совпадают с упомянутым ниже «Ориентировочным планом ВСФК», они правильны. Но поскольку т. Привис начинает поучать, хочется посоветовать: измите бревно в глазу своем (пример — вопрос об инструкторах, которых почти нет, по словам т. Привиса, на Украине) и тогда увидите, как изъять сучок из глаза брата вашего, т.-е. ВСФК при ВЦИК'е.

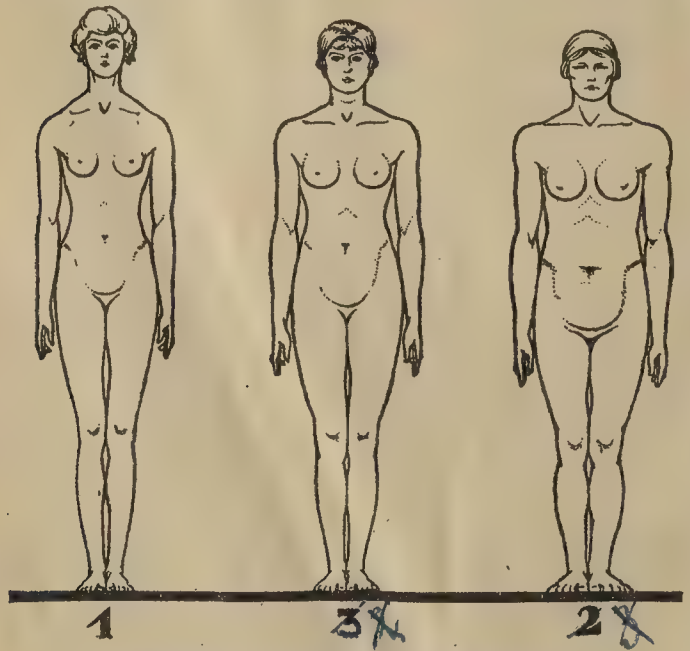
[2]) План см. на стр. 24.

Д-р Н. КОРОЛЕВ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЖЕНСКИЕ ТИПЫ

Антропология — наука о человеке, учит, что сохранение в том или другом племени ярко выраженных половых особенностей мужчины и женщины говорит за живучесть данного племени. Сглаживание же мужественности и женственности в обоих полах является одним из признаков начинающегося вырождения. Значит ли это, что мужчина должен являться олицетворением грубой физической силы, а женщина — кисейной сантиментальности? Ни то, ни другое. Мужественность мужчины — это комплекс проявлений энергии, истекающей и характеризующей конституцию мужского организма, женственность — это комплекс проявлений энергии, истекающей и характеризующей конституцию женского организма. В обоих полах дело сводится к одному — к энергии. Мало того. Еще вопрос, в каком поле она преобладает, как в количестве, так и в качестве. У самцов мы не знаем проявления выносливости организма равного по количеству энергии той, которая проявляется самками за периоды плодоношения и вскармливания. Что же касается качества, то подъем энергии у самки в момент защиты детеныша значительно превышает напряженность энергии самца даже в борьбе за его личное существование.

Кроме инстинктов борьбы за существование и полового, оказывающих в кругу других инстинктов подавляющее влияние на физическое развитие обоих полов, у самок имеется еще третий, равноценный по мощности, — инстинкт материнства. Он кладет свой отпечаток на всю конституцию женщины и осложняет ее природу, по сравнению с мужской, настолько, насколько процесс вынашивания, рождения и вскармливания ребенка сложнее акта оплодотворения. Странно было бы конструировать что-либо сложное по примитиву: напр., ружье по образцу дротика; также странно вести физическое культивирование более сложного женского организма по образцу менее сложного — мужского. Однако, антропология знает примеры массового мужеподобного культивирования женщин и уже отметила плачевные последствия этого, как для них, так и для потомства. Один из ярких примеров мы можем найти у нас в дореволюционной России. История подвела к грани нашей революции два наиболее выраженных массовых физических типа русских женщин. Первый, распространившийся в необеспеченных слоях населения, тип — домашней хозяйки. Он преобладал повсеместно, но особенно выявился в крестьянстве, со времени массового ухода мужчин в отхожие промыслы. На женщину, с ее особой, более сложной конституцией, свалился весь примитивно-грубый силовой физический труд мужчины, не только по дому, но также в поле и в лесу. Форсированная работа плечевого пояса с раннего детства коверкала костный скелет, отражаясь на формах и развитии тазового кольца. Массивные мышечные группы рук и верхней части туловища парализовали гармоническое развитие всей мелкой мускулатуры, необходимой для сложных тонких движений в производствах и в уходе за ребенком. Округлые женственные формы тела превращались в квадратные, грубо сколоченные части наспех собранной самодельной рабочей машины. В результате, крестьянская женщина изнашивалась и старела уже к 30—35 годам; смертность детей до 1 года доходила в России до 2 миллионов в год; мужское же население деревни, в своих половых стремлениях всегда предпочитало более женственную городскую женщину мужеподобной крестьянке. Таков исторический массовый опыт физического культивирования женщины по мужским формам.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ТИПЫ ЖЕНЩИН:

1. Фигура женщины слабого физич. развития — длинная шея, покатые узкие плечи, короткое туловище, узкий таз, длинные, мало-мускульные ноги. 2. Фигура женщины мужеподобного силового развития: короткая шея, переразвитый пояс, преобладающий над тазом, длинное туловище, короткие ноги. 3. Фигура женщины правильного физического развития: и хорошо развитом плечевом поясе нет ни физической слабости 1-й фигуры, ни силовой грубости 2-й фигуры.

Второй тип дореволюционной женщины, но расцветший на черноземе материальных достатков в обеспеченных классах — это тип женщины — наложницы. Все задачи в ее физическом воспитании сводились к одной: — половой привлекательности для мужчин. Пластические формы тела, красота движений, эстетичность в проявлении чувств и художественность в домашнем обиходе — вот характерные черты второго типа. В результате — физическая слабость, физиологическая хрупкость, паразитизм и гнусная рабская зависимость от половых прихотей мужчины.

Чрезвычайно интересен тот факт, что оба описанных типа были поставлены социально-экономическими условиями своего существования в необходимость всеми способами уклоняться от задач плодоношения и вскармливания. Для домашней хозяйки, особенно крестьянки, плодоношение являлось тяжкой обузой, дополнительной к ее непосильному еже-

дневному труду по хозяйству, наложнице же плодоношение портило прекрасные формы тела и ослабляло силу ее привлекательности для мужчин. А в итоге у обоих типов мы находим совершенно исковерканную функцию плодоношения. Из нормального физиологического акта она превратилась в болезненный процесс, связанный не только с постоянным калечением (особенно у крестьянок) женской половой сферы, но часто с опасностью для жизни матери и ребенка.

Таковы два основных дореволюционных женских типа. Были, конечно, и промежуточные формы в полуобеспеченных классах, а также зачатки новых видов трудящейся женщины в рабочем классе и в трудовой интеллигенции; но в виду их ничтожного количества — к массовым типам отнести их нельзя.

Наша революция раскрепостила женщину и вывела физическое культивирование ее организма на широкий путь природы и науки. Ни силовое развитие женщины-хозяйки с мужеподобным изменением ее форм, ни эстетическая хрупкость женщины-наложницы с ее кисейной беспомощностью — не могут служить образцами для физического культивирования полноценной женской особи в коллективе трудящихся. Тип новой женщины должен отвечать следующим четырем поставленным перед нею задачам:

1) быть человеком гармонически развитым, здоровым и сильным, чтобы жить безболезненно и радостно;

2) быть производственницей, особенно в сложных тонких формах, требующих эластичной уравновешенности костно-связочно-мышечного аппарата, чтобы участием в производстве, наравне с мужчиной, сохранять свою социально-экономическую независимость от него;

3) быть женщиной с ярко выраженными отличительными признаками ее пола, чтоб обеспечить привлечение другого пола в задачах размножения;

4) быть матерью, физиологически плодоносящей и неуклоняющейся от плодоношения и вскармливания, чтобы обеспечить трудящимся здоровое, а потому и счастливое потомство.

О средствах и способах выполнения этих задач поговорим в следующих статьях.

Д-р А. МАРКОВНИКОВ

ДЫШИТЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ

(Способ переустройства обыкновенных форточек, приближающий их к фрамугам)

Последнее время очень много говорилось и писалось о том, что пользование чистым (наружным) воздухом является могущественным средством укрепить здоровье и увеличить сопротивляемость организма различным болезнетворным причинам, т.-е. предупредить всякие заболевания Это стало истиной, не нуждающейся в доказательствах. Чистым воздухом стали пользоваться теперь много шире, благодаря развитию спорта, экскурсий и прогулок; но, если сравнить, какую часть суток каждый из нас пребывает на открытом воздухе и сколько проводит в комнатах, если вспомнить, как мало воздух этих комнат обновляется хотя бы открытием форточек, то можно сказать, что на практике гигиеническая революция быта сделала еще очень немного шагов вперед. Всем известно, что выдыхаемый нами воздух является испорченным, т.-е. уже вредным для здоровья; идеалом гигиены дыхания являются, как сказал один видный гигиенист, такие условия, при которых воздух, побывавший в легких, вторично уже не попадал бы в них; эти идеальные условия получаются лишь на наружном текучем воздухе, где выдохнутый нами воздух сейчас же уносится от нас воздушным течением. Как же далеки мы бываем от этих идеальных условий, находясь в закрытых комнатах, где мы бесконечное число раз пропускаем через легкие один и тот же воздух; естественная вентиляция (сквозь стены и через щели в окнах и дверях) дает лишь незначительный приток в комнату наружного чистого воздуха, открывание зимой на ½ часа форточек 1—2 раза в день дает лишь временное улучшение состава комнатного воздуха; необходим постоянный достаточный приток в комнаты наружного чистого воздуха на смену испорченного дыханием; это необходимо для всех, как гигиеническое мероприятие, имеющее громадное профилактическое значение, но особенно это важно для туберкулезных больных, где достаточный приток чистого воздуха является основой лечения; таким больным в диспансерах всячески внушается, чтобы они зимой оставляли форточку открытой в комнате, где спят; но практика показывает, что очень немногие, как следует, выполняют это главное условие лечения туберкулеза; осуществление этого указания медперсонала встречает большие препятствия и психологического и бытового характера, но главным образом технического Вследствие нерационального устройства существующих форточек, больные, действительно часто, не могут зимой выполнять предписание — отворять их на ночь. Всюду устройство форточек таково, что они не могут быть закреплены в желательном положении и потому не может быть регулируем приток наружного холодного воздуха, а, следовательно, и степень охлаждения комнаты.

Форточки обычно открываются настежь, и даже без ветра, при значительной разнице температуры, через них вливается такая сильная струя холодного воздуха, которая может быть и опасна в смысле простуды; при ветре же снаружи в направлении форточки или при порядочном морозе получается за ночь такое большое охлаждение комнаты, что больной отказывается более открывать ее на ночь; кроме того, холодный воздух, попадая из наружной форточки между рам, дает еще бесполезное дополнительное охлаждение комнаты через стекла внутренней рамы.

На практике неизбежная при открывании форточки та или иная степень охлаждения комнаты может быть доведена лишь

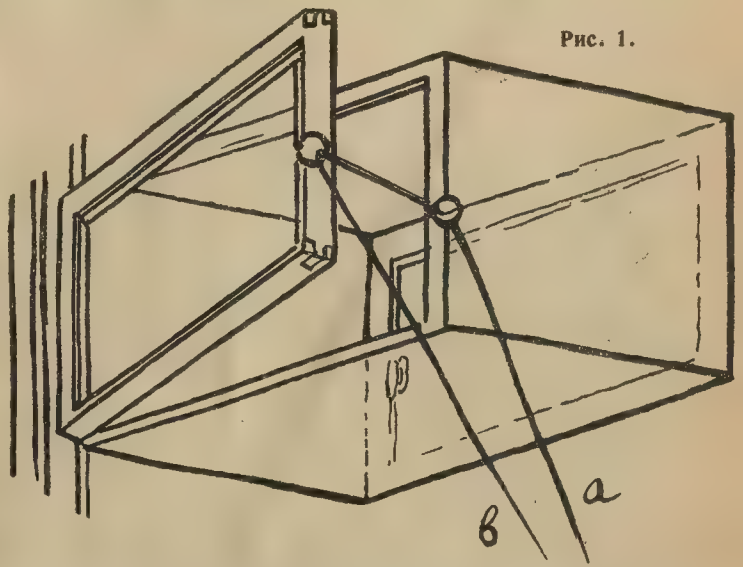


Рис. 1.

до определенных пределов, зависящих от большей или меньшей зябкости данного лица, наличия теплой одежды и отопительных ресурсов. Мы можем рассчитывать на выполнение в широком масштабе советов открывать форточки на ночь лишь в том случае, если физкультурники, а тем более больные, будут иметь возможность регулировать по желанию приток наружного воздуха; в противном случае самая энергичная

агитация о необходимости чистого воздуха и самые настойчивые предписания врачей останутся безрезультатными, что мы и видим на деле.

Чтобы перешагнуть через это житейское препятствие и достигнуть широких практических результатов, мы должны найти простое и дешевое по техническому выполнению приспособление, которое позволяло бы регулировать приток наружного воздуха, уменьшало бы охлаждение комнаты, устраняло бы вхождение холодного наружного воздуха сильной неприятно-действующей струей, и которое легко могло бы быть устроено в любой комнате. Откидные фрамуги и другие существующие для этой цели приспособления или слишком дороги, или не достигают вполне указанной цели. Для разрешения этой задачи, я наметил такое переустройство обыкновенных форточек, которое, как мне кажется, довольно удовлетворительно разрешает поставленный вопрос. Оно заключается в следующем: для устранения попадания холодного воздуха между наружной и внутренней рамой и охлаждения комнатного воздуха через стекло внутренней рамы, нужно забрать фанерой или толстым картоном (около ½ сант.) пространство между наружней и внутренней форточкой сверху, снизу и с боков так, чтобы наружный воздух проходил в комнату как бы через четырехгранный канал (см. рис. 1). Форточки же переставляются таким образом, что воздух идет по зигзагообразной линии и струя его ударяет в косяк окна (см. рис. 2), чем должно устраниться неприятное дутье из открытой форточки; обе форточки должны отворяться внутрь; петли наружной, как всегда, прикрепляются к наружной части оконной рамы; петли же внутренней форточки прикрепляются к противоположной стороне выреза для нее (см. рис. 2); таким образом, и наружная и внутренняя форточки затворяются навстречу друг другу (см. рис. 2). Приток наружного воздуха можно регулировать, твердо установив в любом положении каждую из форточек при помощи двух бичевок, привязанных к ручкам форточек, при чем одна из бичевок продевается через колечко, ввернутое в раму; если потянуть за бичевку **а**, форточка закрывается, а при потягивании за бичевку **б** — открывается; натянув одновременно обе бичевки, можно установить каждую из форточек в любом положении и затем закрепить это положение, замотав конец бичевки на гвоздь, как показано на рисунке. Таким образом, степень открытия форточек может изменяться от едва заметной щели до полного открытия их, при чем установка будет настолько крепка, что их не сдвинет самый сильный ветер. Самая дорогая часть такой переделки форточек — это устройство из фанеры вышеуказанного канала, для чего необходим столяр; устроить же такой канал из картона и переставить форточку большинство сумеют даже сами; только если внешняя форточка открывается наружу, то перестановка ее будет довольно затруднительна и без столяра, конечно, не обойтись. Стоимость работы и материала так невелики, что такое переустройство форточек должно бы стоить не дороже 1 рубля; но, имея в виду незнакомство с характером работы и потерю времени на переход до места работы, надо ожидать, что столяр спросит за нее от 3 до 5 рублей.

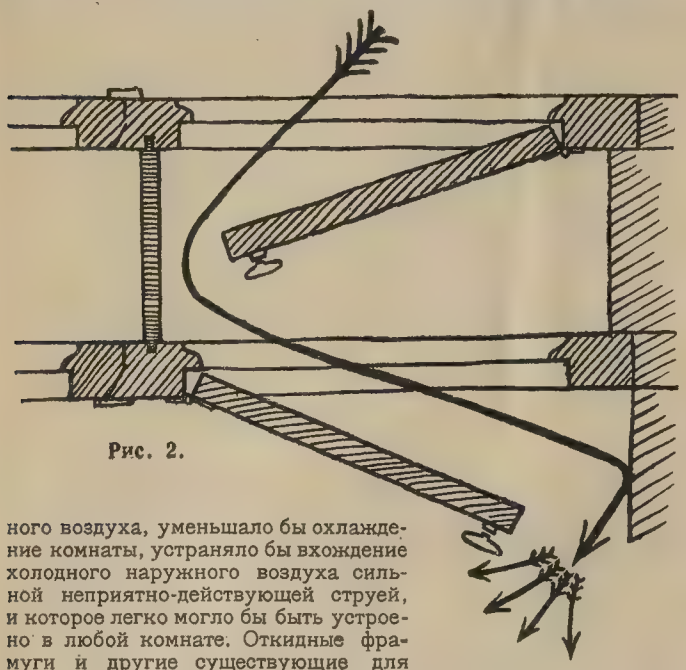


Рис. 2.

Туберкулезные секции могли бы организовать через диспансеры ознакомление их клиентов с этим способом переустройства форточек и наладить переделку их для желающих при помощи столяра, который производил бы эту работу по установленной таксе. Имея в виду русскую косность и инертность, можно сказать, что большинство будут осуществлять такое переустройство (даже при большом настоянии медперсонала) только в том случае, если сделать это будет дешево и без особых хлопот: сделал заказ в диспансере и заплатил один, не более двух рублей.

Для того, чтобы лозунг проведения профилактики не оставался только на бумаге, надо не только вести агитацию за известные мероприятия, но сделать их доступными и легко осуществимыми для масс. Поголовное усвоение привычки спать с открытой форточкой зимой, а летом с открытым окном, оказало бы колоссальное влияние на оздоровление населения.

«1905 год» — скульптура на пл. Свердлова в Москве, сделанная из снега под руководством Н. Бурова. Изобразительное искусство, в частности скульптура из снега, могло бы найти широкое применение на наших ледяных катках и лыжных станциях, где физкультурники, беря для воспроизведения соответствующие моменты из физкультурной жизни, великолепно украсили бы места своих излюбленных занятий. *Фот. А. Прохорова.*

СОВЕТСКИЕ ФУТБОЛИСТЫ ВО ФРАНЦИИ

На приезд наших футболистов во Францию Запад реагировал по разному. С одной стороны, необычайно восторженный прием нашей команды французским пролетариатом, с другой — бешеная ярость и нападки буржуазного общества и печати, поддержанные белогвардейской эмигрантской прессой. Были произведены довольно серьезные попытки умалить значение приезда русских и отвлечь внимание французов от этого, выдающегося в политическом отношении, события. С этой целью буржуазные спортивные организации экстренно выписали лучшую футбольную команду Европы—Чехо-Словакии, но результат этого вызова вышел довольно печальный. На матче рабочих команд (даже по сведениям буржуазных газет), несмотря на ливший дождь, присутствовало 15.000 зрителей, в то время, как на игру сильнейших буржуазных команд едва набралось 400 чел. Верхний ряд — футбольные команды слева — русская, справа — французская. Средний — момент игры и капитан советской команды т. Артемьев преподносит французской команде красное знамя, получая взамен от ее капитана букет цветов. Внизу — игра чехо-словацкой команды с французской (в полосатых фуфайках). Громаднейшие трибуны стадиона зияют своей пустотой.

Н. АЛКАЛАЕВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ

(По методу МПСО «Динамо»)

В своем изложении мы будем придерживаться «поурочной системы». Но прежде, чем перейти к более детальному разбору отдельных уроков в их логической последовательности, мы хотели бы подчеркнуть некоторые общие положения, выполнение которых обязательно для успешности обучения.

Прежде всего, сам обучающий должен быть отличным опытным стрелком, чтобы быть в состоянии сразу же улавливать все ошибки обучаемого и немедленно устранять их, а также показывать на своем примере, какие результаты могут быть достигнуты из того оружия, из которого ведется обучение.

Затем, обучение должно вестись, исключительно, по активно-двигательному методу. Учить надо, не рассказом, а показом, с первого же урока давая обучающемуся возможность стрелять. Теории отводится последнее подчиненное место, главное же внимание устремляется на усвоение обучающимся практических приемов стрельбы. Необходимые первоначальные минимальные теоретические познания обучающийся получает попутно, при прохождении практического курса, и только в дальнейшем, когда из него выработается приличный стрелок, необходимо дать ему и известный теоретический багаж, чтобы сделать его также и сознательным стрелком. Но и в этом случае этот теоретический багаж должен носить чисто прикладной характер. Прицельные станки, ортоскопы, зеркала и т. п. приборы при обучении не применяются совершенно. Далее, стрельба ведется исключительно с руки, при чем широко используется погонный ремень. Стрельба с искусственного упора исключается совершенно, как бесполезная и даже вредная для стрелка. Наконец, через все обучение, как первоначальное, так и дальнейшую самостоятельную тренировку красной нитью должен проходить принцип соревнования. Уже начиная со второго м-ца обучения, необходимо организовывать длительные конкурсы, сначала по очень легкой программе, которая с каждым следующим разом становится сложнее и труднее, выдавая победителям, хотя бы небольшие, призы и грамоты. Эти конкурсы обычно захватывают начинающих стрелков и значительно улучшают их достижения.

Перейдем теперь к разбору отдельных уроков.

1-й урок. Обучение стрельбе из револьвера: стойка, прицеливание (ровная, мелкая и высокая мушка), плавный спуск. Стрельба дробинкой на 7 шагов. Правильная стойка из «Нагана», в полуоборот к мишени правым плечом вперед, ноги расставлены на $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ шага. Правая рука свободно вытянута вперед. Стойка должна быть совершенно покойная, без какого бы то ни было напряжения. Револьвер держится глубоко в руке, совершенно свободно и без всякого напряжения; если рука будет напряжена, она быстро устанет и будет сильно дрожать.

Прицеливание: инструктор простейшими приемами (простейший чертежик, показание на пальцах и т. п.) объясняет сущность ровной, мелкой и крупной мушки, указывая, что при крупной мушке, благодаря увеличению угла бросания, пуля пойдет выше цели, при мелкой мушке, благодаря уменьшению этого угла, ниже цели. Точка прицеливания — всегда под черное яблоко мишени, при чем для достижения полного единообразия прицеливания необходимо оставлять небольшой просвет, белую, если так можно выразиться, ниточку и чем меньше будет этот просвет, тем лучше. Выбор точки прицеливания «под яблоко», а не в центр яблока, объясняется следующими соображениями: чтобы прицеливание было однообразным, точка прицеливания должна быть резко и отчетливо видна. Такой, наиболее резкой и отчетливо-видимой точкой является нижний обрез яблока, при этом черная вершина мушки ясно проектируется на белом фоне мишени, что, вместе взятое, обеспечивает однообразие прицеливания. При прицеливании же по центру яблока, черная мушка слабо видна на черном фоне яблока, и поэтому стрелок не может поручиться, что будет каждый раз целиться в одну и ту же точку яблока, в результате — довольно большое рассеивание выстрелов.

При прицеливании из оружия, снабженного обычным открытым прицелом, стрелок должен разрешить следующую задачу: взять ровную мушку в центре прорези (без придержания вправо и влево) и подвести эту мушку под нижний обрез яблока мишени, иначе говоря, он должен как бы соединить на одной прямой три точки — прорезь, мушку и нижний обрез яблока. Первые выстрелы дробинкой покажут, усвоено ли обучающимся понятие о ровной мушке.

Плавный спуск. — Для меткой стрельбы чрезвычайно важное значение имеет плавный спуск. При правильном спуске курка, оружие в момент выстрела должно оставаться совершенно неподвижным: эта неподвижность достигается, исключительно, плавным спуском, без какого бы то ни было дергания за спуск. Чтоб добиться плавности спуска, нужно, чтобы стрелок не знал момента выстрела и не ждал его, нужно, чтобы выстрел происходил, как у нас принято говорить, неожиданно для стрелка. Достигается это следующим образом: обучающийся прицеливается, задерживает дыхание и, держа револьвер на свободно вытянутой руке, начинает медленно и плавно нажимать на спуск, постепенно и равномерно усиливая нажим до тех пор, пока курок не упадет. Тут, в особенности у начинающего стрелка, револьвер будет сильно дрожать и, вследствие этого, отклоняться от точки прицеливания. Не смущаясь этим, стрелок должен непрерывно нажимать на спуск, стараясь не терять линии прицеливания и, отнюдь, не дергая за спуск, когда револьвер в один из периодов колебания окажется наведенным точно в цель. При плавном непрерывном нажатии на спуск и непрерывном прицеливании, оружие совершает колебательные движения большего или меньшего радиуса, центром которых является точка прицеливания и которые, благодаря своей равномерности и постоянному возвращению оружия к правильному положению, не могут увести пулю далеко и, во всяком случае, не могут вывести ее из мишени. При непрерывном плавном нажатии спуска, вплоть до момента выстрела, колебания оружия носят известный закономерный характер и, благодаря тому, что здесь колеблется все оружие, вся линия прицеливания, которая при этом не нарушается, отклонения пуль от центра мишени изменяются, если так можно выразиться, в линейных величинах, а не в угловых, как это имеет место, когда стрелок дергает за спуск и, тем самым, отводит в ту или иную сторону только главным образом дуло оружия, которое при этом образует известный, больший или меньший, угол с первоначальной линией прицеливания. Понятно, что траектория пули, в последнем случае, образующая известный угол с линией прицеливания, тем больше уклоняется от центра мишени, чем сильнее был рывок, т.-е. больше угол и чем больше расстояние до мишени (схемы №№ 1 и 2).

Чтобы добиться плавного спуска, инструктор берет «Наган» в правую руку, заставляет обучающегося положить указательный палец левой руки на спуск и через его палец спускает курок, показывая, как нужно и как не нужно нажимать на спуск. Когда обучающийся поймет, в чем заключается сущность правильного спуска курка, инструктор передает ему «Наган» и заставляет его спустить несколько раз курок через свой палец, чтобы убедиться, что сущность плавного спуска курка обучающимся понята правильно.

После этого, обучающийся несколько раз самостоятельно спускает курок, каждый раз тщательно прицеливаясь, а инструктор внимательно следит за концом ствола «Нагана» и отмечает все ошибки ученика. Когда последний спустит курок плавно раза 3—4 подряд, ему дают произвести 5—6 выстрелов дробинкой. После этого отмечаются попадания, при чем инструктор указывает при этом все неправильности, допущенные обучающимся при производстве выстрелов, как в отношении правильности прицеливания, так и в отношении плавности спуска. На этом 1-й урок и кончается.

2-й урок. — Программа та же, что и первого урока. Инструктор снова поверяет правильность нажима на спуск и правильность прицеливания и затем снова производится стрельба на 7 шагов дробинкой из «Нагана».

3-й урок. — Программа и выполнение ее те же, что первых двух уроков. На третьем уроке обучающийся должен уже твердо запомнить основы правильного прицеливания и правильного спуска курка. Процент попаданий не должен быть ниже 75. Если этого нет, необходимо с самого начала показать и проверить нажим на спуск.

4-й урок. — Стрельба из «Нагана» дробинкой на 7 шаг. Стрельба из 3-х лин. винтовки малозарядным патроном или из малокалиберной винтовки на 25—30 м.тр.

5 патронами, правильное положение стрелка при стрельбе из винтовки, пользование ремнем, плавный спуск. Первоначальное понятие о выстреле, значение нарезов, траектория.

После стрельбы из «Нагана», инструктор переходит на стрельбу из винтовки. Перед началом стрельбы обучающемуся показывается положение винтовки при стрельбе сидя на скамейке или со станка и правильное пользование ремнем. Ремень придает винтовке большую устойчивость, создавая как бы третью точку опоры для винтовки.

Применяется ремень следующим образом: стрелок пропускает левую руку слева направо под винтовку, между ремнем и винтовкой, забрасывая ремень за локоть левой руки, затем левая рука от локтя до кисти перебрасывается справа налево под ремнем и снова пропускается между ремнем и винтовкой так, чтобы ремень охватывал руку до кисти. Затем винтовка вставляется прикладом в плечо и левая рука оттягивается назад настолько, чтобы пальцы ее приходились под центром магазинной коробки. При этом положении руки, правильно пригнанный ремень должен быть довольно туго натянут. Если ремень не пускает левую руку до магазинной коробки — он короток, его нужно удлинить, если ремень при этом положении не натянут, он длинен, его нужно укоротить. Правильное положение стрелка при стрельбе сидя со скамейки (высота от пола 8—9 вершк.): левое плечо несколько вперед (до полуоборота), ноги расставлены ½—¾ арш.), локти упираются на колени, левая рука пропущена под ремнем, ремень натянут. Положение при стрельбе со стойки: сесть верхом на скамейку, расставить ноги и упереться ими в землю, упор на оба локтя, при чем локти, для большей устойчивости, разведены возможно шире, до 20—25 см. между локтями, левая рука под магазинной коробкой, ремень натянут. Строго следить, чтобы не было сваливания винтовки. Повторить все указания о правильном прицеливании и плавном спуске курка. Выдать пять патронов и выпустить их, не спеша, один за другим (мишень револьверная 50×50 см., с черным яблоком в 25 см.). После 5 пуль — осмотр мишени и разъяснение ошибок. Затем краткое освещение вопросов о прицеле, нарезах, траектории.

5-й урок. — Стрельба из «Нагана» на 25 мтр. боевым или уменьшенным патроном (4 патрона) для успевающих и стрельба дробинкой для неуспевающих. Стрельба из винтовки (5 патр.) на 25—30 мтр.

6-й, 7-й, 8-й и 9-й уроки. — Та же программа, что и 5-го урока.

10-й урок. — Зачет по револьверу и винтовке: 7 пуль из «Нагана» на 25 м. и 10 пуль из винтовки на 25 м. сидя. Нормы для сдачи зачета—из револьвера 7 пуль на 25 м. 45 очков и из винтовки — на 25 м., 10 пуль—90 очков.

На этом первоначальное обучение заканчивается и начинающий стрелок может тренироваться дальше уже самостоятельно, конечно, под наблюдением инструктора. При случае, ему показывается стойка стоя и положение лежа.

Правильная стойка для стрельбы стоя: в полоборота, левым плечом вперед к мишени, ноги расставлены на ¾—1 арш., равномерный упор на обе ноги, туловище совершенно прямо, без наклона назад или вперед. Левая рука от плеча до локтя прижата к груди, ладонь на магазинной коробке, возможно ближе к спусковой скобе. Правая рука от плеча до локтя поднята на одну высоту с плечами. Спуск курка обязательно плавный, ни в коем случае не ловить момента подхода мушки к точке прицеливания в периоды колебания винтовки.

Правильное положение при стрельбе лежа: стрелок лежит на животе, раскинув ноги под углом, примерно, в 45% к линии стрельбы. Упор на оба локтя, локти разведены по возможности широко (левая на 5—7 см. влево, правая на 15 см. вправо), ремень натянут, пальцы левой руки, по возможности, ближе к спусковой скобе.

Для стрелков, успешно сдавших зачет, необходимо, в возможно непродолжительном времени, организовать длительный конкурс на призы и аттестаты. Программа простейшего конкурса, примерно, следующая:

Винтовка — 25—50 мтр., 10 пуль, сидя или лежа, время неограниченное, мишень 50×50 см. с черным яблоком в 25 см. Для «Нагана» —7 пуль,—25 метров, время неограниченное, мишень та же. Конкурсы желательно устраивать возможно чаще, каждые 2—3 м-ца, продолжительность полтора—два м-ца каждый, усложняя, постепенно, программу. После предварительного обучения в тире, необходимо дать стрелку первоначальную подготовку и в стрельбе боевыми патронами.

Если имеется тир, допускающий стрельбу боевым патроном на дистанции не меньше 200 шагов, эту подготовку можно дать зимой. Если такого тира нет, ее придется отложить до лета, когда можно будет пользоваться стрельбищем.

Программа боевых стрельб, примерно, следующая:

1) Стрельба на 100 м. (мишень 50×50 см. на щите 1×1 метр), 5—10 пуль для ознакомления с эффектом боевого патрона и поверки кучности. 2) Стрельба на 100 м. (мишень та же), 5—10 патронов—проверка боя винтовки. 3) Стрельба на 300 м. (мишень 100×100 см., черное яблоко 60 см.) 10—15 патронов в очереди по 5 патронов. 4) То же самое. 5) Стрельба на 400 м. (мишень 100×100 см., лучше 180×170 см.), 10—15 патр., в очереди по 5 патронов. 6) То же самое.

Все эти стрельбы проводятся под руководством и усиленным наблюдением инструктора. Если результаты удовлетворительные, в дальнейшем стрелок тренируется самостоятельно, конечно, под наблюдением инструкторов. Чтобы получить звание классного стрелка, стрелок должен дать на 100 и 200 м. по мишени 50×50 см. по 10 пуль на каждую дистанцию (из них по 2 пробных в общий счет), не менее 120 очков.

Начиная с 4-го урока, стрелок должен постепенно начинать изучение теории стрельбы по следующей, примерно, программе, обязательной для инструкторов стрелкового спорта:

линия прицеливания, точка прицеливания, разнохарактерные мушки, установка прицела на различные дистанции, оценка результатов.

Выстрел: нарезы, калибры наиболее ходовых образцов оружия, начальная скорость, живые силы и пробивная способность пули, прямой выстрел, рикошет, поражаемое пространство, траектория, рассеивание, площадь рассеивания, средняя точка попаданий, законы рассеивания, сердцевина,

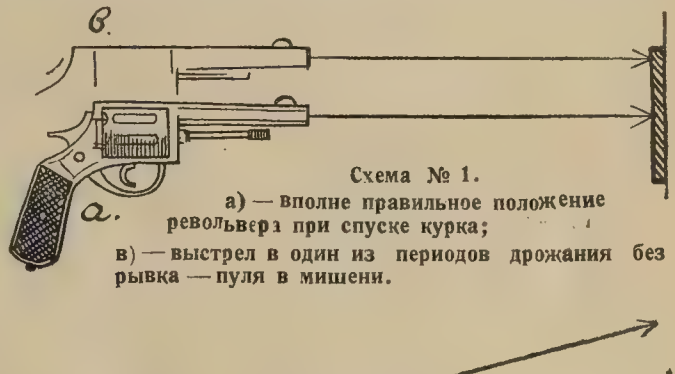


Схема № 1.
а) — вполне правильное положение револьвера при спуске курка;
в) — выстрел в один из периодов дрожания без рывка — пуля в мишени.

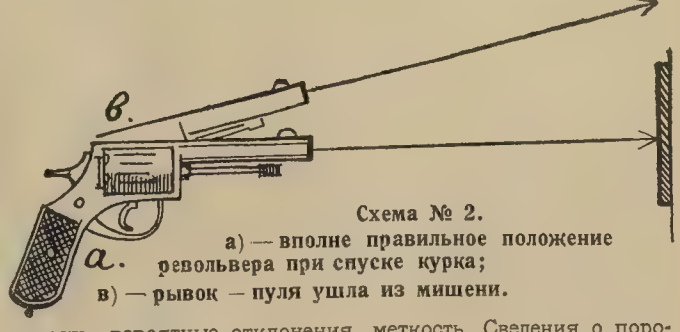


Схема № 2.
а) — вполне правильное положение револьвера при спуске курка;
в) — рывок — пуля ушла из мишени.

кучность, вероятные отклонения, меткость. Сведения о порохах, воспламеняемости, горении; взрыв, дымный и бездымный пороха, давление пороховых газов, вибрация ствола. Материальная часть 3-лин. винтовки, «Нагана», малокалиберной винтовки и автоматических пистолетов «Браунинга», «Маузера» и «Парабеллюм». Сбережение и чистка оружия. Общие сведения об устройстве тиров, стрельбищ, состязаний.

Как уже указывалось, занятия по теории должны носить служебный характер и должны быть приурочены и вытекать из прохождения практического курса стрельбы. Это важно, подчеркиваем еще раз, потому, что изучение теории требует известного напряжения, заинтересованности стрелка, увлечения его стрельбой, знакомства его с практической стороной дела, чтобы сделать изучение теории, подчас скучноватой и трудноватой, более приятной и более легкой.

Эти «краткие методические указания», конечно, далеко не освещают полностью метода, недавно применяемого в Америке и Англии и введенного у нас в СССР и в «Динамо». Они имеют целью только наметить основные вехи, по которым нужно вести работу, чтобы с наименьшей тратой сил и средств добиться возможно лучших результатов.

ФИГУРНОЕ КАТАНЬЕ НА КОНЬКАХ

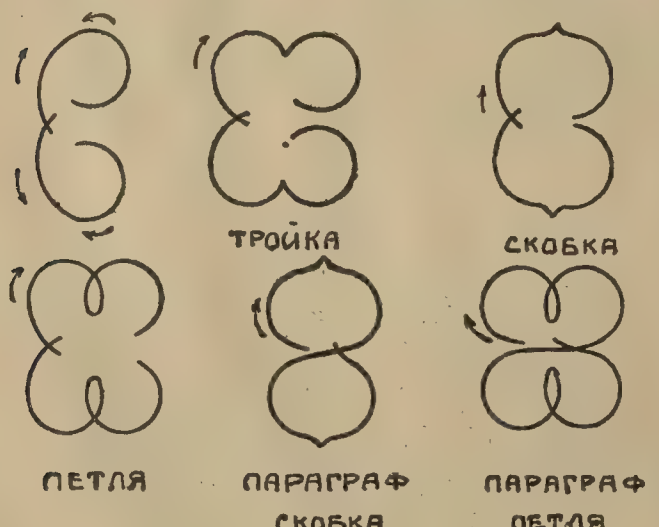
(Перевод с французского Н. Ф.)

Фигурное катанье, сочетание пластического искусства со спортом, стоит несколько в стороне от последнего и носит характер, не представляющий возможности установления рекордов. Оценка упражнения фигуриста по существу чисто субъективна и зависит исключительно от художественного чувства зрителя, что в такой мере в другом виде спорта не встречается. Различают два типа фигурного катания: школьное и произвольное.

Техника некоторых фигур школы.

В этих фигурах придано большое значение красоте и правильности следа, прочерченного коньком по льду. Глубокое понимание всех принципов фигурного катанья необходимо каждому фигуристу, желающему работать серьезно. Эти принципы имеют первостепенное значение и только применяя их с самого начала, можно выработать хорошую технику. При оценке какой-нибудь исполненной фигуры судья различает два фактора, одинаково важных: само исполнение и реальный результат, т.-е. фигуру (линии), начерченную на льду. След, всегда видимый, свидетельствует об умении исполнителя и позволяет судьям точно установить, напр., насколько все четыре части восьмерки симметричны относительно системы осей, которая составляет основу каждой предложенной фигуры, насколько обе части ее правильно закруглены, одинаковой ли величины, нет ли особых изъянов, совпадает ли конец фигуры с ее началом и, главное, хорошо ли накладывается линия одна на другую при троекратном повторении той же фигуры. Классическая фигура-тип вовсе не представляет из себя какого-то недосягаемого идеала, напротив, существует не мало конькобежцев венской и скандинавской школ, накладывающих один след на другой с точностью до сантиметра.

Определим теперь, что нужно понимать под «наложенной» фигурой в узком смысле этого слова. Как было уже сказано, все искусство катания на коньках основывается на принципе



скольжения лезвия конька на льду. Так как можно кататься вперед и назад, то конькобежец располагает четырьмя основными фигурами: наружу вперед, внутрь вперед, наружу назад и внутрь назад (рис. 1). Многочисленными комбинациями этих движений вокруг воображаемых осей создаются фигуры-типы. Как правило, при перемене канта (ребра) лезвия конька меняется направление движения; таким образом тройка (см. рис. 2), одна из наиболее употребительных элементарных фигур, получается при перемене направления движения на той же ноге, переходя от «наружи вперед» к «внутрь назад» меняя рабочее ребро конька. Эта фигура, представляющая постоянный переход от «вперед» на одном канте конька к «назад» на противоположном, выполняется четырьмя движениями правой ноги и четырьмя левой, что дает восемь различных движений для одной фигуры. Если употребить систему осей, то тройка, начатая правой ногой переходом с «наружу вперед» на «внутрь назад», естественно продолжится переходом с «внутрь назад» на «наружу вперед» на левой ноге (рис. 2).

Фигурам, о которых только-что говорилось, соответствуют фигуры обратные, напр., тройка-скобка (рис. 3); они состоят из таких же движений, но исполненных в противоположном направлении. Единственная фигура, не имеющая обратной, — петля (рис. 4). Она основывается на внезапной концентрации энергии размаха в одной точке, концентрации, ослабевающей так же внезапно, как и возникающей.

Теоретически все фигуры, происходящие от восьмерок и делящиеся на две части, из которых одна делается правой ногой, другая — левой, могут быть соединены в одну часть при помощи перемен канта конька. Эти новые комбинированные фигуры требуют от фигуриста уже значительного умения и опытности; именно скобки и петли с переменой канта или параграфы (рис. 5 и 6) являются зачастую пробным камнем для участников крупных соревнований.

Манера выполнения движений должна, естественно, иметь меньшее значение, чем исполненный рисунок, но постольку, поскольку, именно благодаря характеру выполнения движений, фигурное катанье приближается к спорту, манера исполнения получает уже не меньшее значение. Без сомнения, во всяком спорте хороший стиль дает спортсмену преимущество, но, пожалуй, нет другого такого спорта, где-бы это качество ценилось так высоко, как в фигурном катаньи. По правилам международной ассоциации конькобежного спорта, судьи, присуждая очки за катанье, должны руководствоваться различными факторами в следующем порядке: 1) Правильность рисунка по льду. 2) Положение тела и движения фигуриста. 3) Величина фигуры. 4) Отчетливость следа после трех последовательных прохождений.

Движения плеч и головы играют не меньшую роль, чем движения ног и корпуса. Мягкое и эластичное движение ноги, медленный поворот туловища, последовательность легких сгибаний и разгибаний колена, склоненная нога с носком, обращенным наружу, руки, отходящие от тела на одинаковое расстояние, — вот что дает фигурному катанью гармоничность и красоту стиля. Конькобежец должен избегать жестов, бьющих на эффект и претенциозных движений, унижающих спорт и делающих его нелепым и смешным. Позерство несовместимо с эстетикой, тем более, что излишние жесты только уменьшают достоинство упражнения, в особенности в школьном катаньи.

Произвольное катанье.

Основные правила и характер произвольного катанья те же, что и школьного. Впрочем, установить какие-нибудь абсолютные нормы для этого рода катания невозможно, бесчисленность различных комбинаций совершенно исключает даже попытку в этом направлении. Произвольное катанье открывает опытному фигуристу широкий простор для творческой фантазии.

Нужно отличить профессиональное катанье от любительского. Международная ассоциация выработала правила, по которым акробатика изгоняется, с целью создания единства стиля и исключительно спортивного характера фигурного катанья.

Профессионал старается блеснуть сложнейшими трюками, к сожалению, часто идущими в ущерб естественности и красоте движений. Пируэты и прыжки на носках могут быть красивы и уместны, но не должны составлять основы катанья.

Конечно, конькобежец, преодолевший чисто технические трудности своего искусства, имеет право наложить на него свой личный отпечаток. Тогда как школьное катанье производит впечатление спокойного и обдуманного, произвольное наоборот прельщает зрителя впечатлением силы, устремления, уверенности и разнообразия, которыми от него веет. Моментами кажется, что конькобежец принимает позы, противоречащие всем законам физики и механики, между тем как самые непонятные его повороты и наклоны представляют как раз применение этих законов, часто бессознательное с его стороны. Именно это придает произвольному катанью характер изумительной легкости и свободы. Так, самые быстрые пируэты и самые смелые и неожиданные прыжки теряют благодаря легкости движений всякую видимость усилия и грубости.

Хороший фигурист не удовлетворится исполнением ряда фигур без строгой последовательности и связи между ними; его упражнения будут расположены в логической последовательности и согласно их физическим особенностям; совершенно ясно, что самые трудные фигуры не могут исполняться беспрерывно. Упражнения, требующие быстрых и трудных шагов, будут разделены медленными и плавными спиралями.

А. РОЖНОВСКИЙ

ПУТИ К РАЗВИТИЮ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Лыжный спорт у нас все же не может похвастаться популярностью среди широких масс населения. Это объясняется частью отсутствием на рынках хороших лыж, допускающих применение разносторонней лыжной техники, а отчасти и теми неправильными уклонами и односторонними взглядами, которые, по нашему мнению, имеют место среди наших лыжников. Благодаря этим уклонам не только умаляются значение и достижения лыжного спорта, но и забываются более высокие цели и задачи его. Это в свою очередь не может не отразиться и на деле пропаганды и распространения лыжного спорта.

Большинство наших лыжников, посвящая себя или исключительно бегу по равнинам на гоночных лыжах и совершенствуясь в «финском ходе», или же, прельстившись головокружительными прыжками на лыжах с искусственных трамплинов, тренируются только в этом упражнении. Здесь нельзя не упомянуть и о тех любителях лыжного спорта (а их несть числа), для которых весь лыжный спорт заключается в катании с гор. Однако, не будучи совершенно знакомыми с управлением лыжами и приемами лыжной техники, эти любители вынуждены ограничиваться однообразным съезжанием с открытых спусков, иногда очень высоких и крутых, предоставляя себя всецело на произвол лыж. В результате — частые случаи тяжелых телесных повреждений и поломки лыж. Вместо интересного подъема на гору на лыжах — полная беспомощность при подъемах, производящихся пешком без лыж; утомительное лазание по глубокому снегу в поисках убежавшей лыжи, которые из предосторожности не пристегиваются к ноге пяточными ремнями и т. д. Само собою разумеется, спортивная карьера таких лыжников ограничена, не говоря уже об однообразии такого рода упражнения.

Следует ли превозносить специальности и смотреть на спорт исключительно с точки зрения состязаний? Не говоря уже об одностороннем развитии, этот взгляд имеет и другие отрицательные стороны: благодаря ему забываются более высокие цели и задачи спорта, умаляются его достижения и значение. В особенности это относится к такому полезному и разностороннему спорту, каковым является лыжный спорт.

Лыжный спорт — это прекраснейший, ни с чем несравнимый вид спорта, выводящий из душных домов и тесных улиц на широкий простор полей, гор и лесов. В статье о лыжных экскурсиях известный знаток лыжного спорта Фендрих, говорит: «не довольствуйтесь одними состязаниями, прыжками и местами для тренировки; отправляйтесь в таинственный сказочный лес, покрытый мягким снегом, посетите залитые солнцем луга, поля и горы, сверкающие на солнце мириадами алмазных искр, и только здесь, на лоне волшебной зимней природы, вы постигнете всю сущность и величие лыжного спорта и оцените все сокрытые до того качества ваших волшебных дощечек, именуемых лыжами. Лыжная техника потеряет здесь свой мишурный блеск и превратится в скромное, но вместе с тем могучее средство для удовлетворения более высоких стремлений и потребностей».

Лыжи «окрыляют» человека и могут оказать громадную услугу тому, кто вполне овладел всеми «тайнами их движения», говорит великий исследователь полярных стран и спортсмен-лыжник д-р Фритиоф Нансен. Лыжнику не нужно, подобно путнику, придерживаться проложенных дорог. Захочет ли он посетить соседний лес или отдаленную деревушку, или взобраться на вершину горы, ему, подобно кораблю на море, свободен путь по всей снежной равнине, при чем легко достижимы на лыжах такие места, доступ к которым в обычное время является затруднительным или невозможным.

Свободное, беспрепятственное и легкое передвижение на лыжах по самой разнообразной местности составляет самое ценное достижение лыжного спорта. И к у с с т в о п е р е д в и ж е н и я н а л ы ж а х п о в с я к о й м е с т н о с т и — вот краеугольный камень лыжного спорта и его техники. Вот почему в настоящее время большинство заграничных обществ и союзов, культивирующих лыжный спорт, признают за соревнованиями ценное значение для лыжного спорта только в том случае, когда предметом этих соревнований являются упражнения, выявляющие всестороннее знакомство участников с лыжной техникой, соединенное с умением практически применять ее приемы при езде в любой местности и при всевозможных условиях.

Чтобы сделаться действительно хорошим лыжником, использовать лыжный спорт во всем его разнообразии, постигнуть все его значение и величие и оценить всю его прелесть, недостаточно научиться только бегать на лыжах финским ходом или прыгать с трамплинов; для этого н е о б х о д и м о и з у ч и т ь т е х н и к у л ы ж н о г о с п о р т а в о в с е х е е в и д а х и ф о р м а х, необходимо научиться управлять лыжами и уметь свободно

Москва-река и Воробьевы горы стали излюбленным местом катанья московских лыжников. На фотографии территория Международного Красного Стадиона с небольшими горами, где начинающие лыжники получают первоначальные указания по горно-лыжной технике.

Фот. П. И. Романова.

ездить на них по всякой местности, словом, необходимо вполне овладеть «всеми тайнами их движения». Тот, кто бегает только на гоночных лыжах по удобным местам, или тот, кто только прыгает с нарочно устроенных для того трамплинов, никогда не будет хорошим лыжником в полном значении этого слова. В лучшем случае он будет превосходным гонщиком или бегуном; все же разнообразие и прелесть лыжного спорта будут ему недоступны.

В связи с этим выявляется громадное значение норвежских лыж телемаркенского типа, единственно допускающих применение самых разнообразных приемов лыжной техники, отлично приспособляющихся ко всякой местности и пригодных для всех видов лыжного спорта.

Нельзя, конечно, отрицать, что наши равнины дают очень много удобного места для бега на гоночных лыжах, но это еще не говорит за малую применимость у нас приемов «горно-лыжной» техники и за применение гоночных лыж для лыжного спорта вообще. Согласиться с этим, значит не ценить главных прелестей лыжного спорта, главных его достоинств и достижений. Для тех, кто ценит разнообразие зимней природы, кто любит крутые спуски, глухое гудение ветра, скользящий звук лыж, крутящуюся снежную пыль, кто любит и не боится поворотов между деревьями, прыжков с уступов и обрывов, кто находит наслаждение в преодолении различных трудностей и препятствий, — найдется и у нас не мало мест, интересных в спортивном отношении. Наши равнины, несмотря на кажущееся однообразие, в большинстве случаев пересечены лесными балками, кустарниками, оврагами и т. п.; нет недостатка в возвышенностях и холмах, поросших лесом; сплошь и рядом попадаются неожиданные препятствия в виде обрывов, уступов и т. д., требующие применения быстрого поворота, прыжка или иного способа езды из области «горной» техники. Для лыжника это пестрое разнообразие увеличивается во сто крат, благодаря различному состоянию снега, с которым ему приходится встречаться во время вылазок. Вот почему в наших условиях всестороннее знакомство с приемами лыжной техники является необходимым для каждого лыжника.

Сказанное неоднократно подтверждалось на практике при обучении войсковых частей. Испытания, произведенные в незнакомой местности, где не встречалось ни одной более или менее значительной горы, неоднократно свидетельствовали о преимуществах лыжных команд, обученных на телемаркенских лыжах, перед лыжниками, изучившими бег только на гоночных лыжах. В то время, как последние испытывали затруднения в лесу, где снег оказывался более рыхлым (в особенности в лесной чаще, вследствие малой поворотливости длинных гоночных лыж), при встрече с оврагами, заставлявшими отыскивать удобное место для спуска или итти в обход, при спусках, поросших лесом, требующих быстрых поворотов между деревьев, при встрече с неожиданными препятствиями и т. д., первые, не считаясь ни с какими трудностями, скользили всюду легко и свободно на своих телемаркенских лыжах кратчайшим путем, применяя тот или иной способ езды. В результате, в большинстве случаев оказывалось, что «телемаркенцы» затрачивали значительно меньше времени и сил, чем гонщики на гоночных лыжах, более легких и быстрых, но мало приспособленных к управлению и выполнению различных приемов езды.

Нельзя не отметить также и того обстоятельства, что финны, эти непобедимые гонщики в соревнованиях в беге на гоночных лыжах по гладким равнинам, почти всегда уступают в соревнованиях по пересеченной местности норвежцам, бегающим на телемаркенских лыжах.

Громадное значение имеют и экскурсии на лыжах этого типа.

В них сказывается все величие лыжного спорта и его огромное воспитательное значение; закаляются силы и здоровье, воспитываются находчивость, выносливость, решительность, отвага и воля в стремлении к победе; лыжник приобретает бодрость, энергию, привычку к концентрации воли, повышенную способность к труду и умение оценить свои силы, — те ценные навыки, способствующие сбережению сил и здоровья в походе, необходимые как на войне, так и в условиях мирной жизни.

Итак, наряду с производством и приобретением лыж гоночного типа, следует всячески поощрять телемаркенские лыжи. Все вместе взятое даст более верный путь к тому, чтобы поставить на лыжи возможно больший процент населения нашего Союза и распространить этот великолепный здоровый вид спорта.

Горно-лыжный и буэрный спорт в Ленинграде,

где имеются широчайшие возможности к их распространению.

Вверху на заднем плане старейший Ленинградский лыжник т. Беккер делает поворот «Христиания», в местечке Юкки (Парголово), впереди — поворот «Телемарк». Внизу — физкультурники подготавливают буэр перед отправлением на взморье.

Фотография К. Ждановского

А. ИТТИН

ПЛАНОВОСТЬ В ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

(В порядке обсуждения)

Большинство неясностей во взаимоотношениях между СФК и профорганизациями происходили из-за отсутствия плановости в проведении соревнования, с одной стороны по линии ведомства или организаций, и по междуведомственной линии — с другой.

Активность наших организаций прошедшим летом настолько возросла, что ряд соревнований происходил одновременно и тем мешал друг другу. Мы имели случаи, когда в одно и то же время происходили соревнования ГСФК, ГСПС, отдельных профсоюзов, готовящихся к участию в первом профсоюзном празднике, а также первенства воинских частей. Хорошо, что в это время не было ни одной приезжей команды из-за границы, а то бы соревновательная чехарда выявилась еще резче. В самой Москве в дни праздника ВЦСПС одновременно проходили два—три праздника губотделов профсоюзов.

Такое положение, при молодости нашего движения, при нашей материальной и организационной бедности, нельзя считать нормальным. У нас недостает хороших судей, секундометристов и пр., у нас нет полных комплектов инвентаря, рулеток, секундомеров и т. д. Наконец, у нас нет необходимого количества хороших спорт-площадок, чтобы удовлетворить всех сразу.

Нам необходимо заострять внимание на каждом соревновании отдельно, от этого зависит не только успех того или другого праздника, но и успех физкультурного строительства. Срыв, откладывание, дезорганизация, распыление внимания заинтересованной массы — все это крайне вредно отражается на деле. Места расклейки объявлений в Москве прошлой осенью напоминали какой-то «букет» рекламных афиш и зазываний. Необходимо принять во внимание, что такая бешеная реклама требовала больших расходов, а нагромождение событий отражалось и на бюджете самого рабочего.

Далее необходимо уточнить физиономии выступающих команд. Решения ВЦСПС и утвержденный недавно устав единого кружка ф. к. профсоюзов ясно и определенно говорят, что профсоюзная команда выступает под профсоюзным флагом, а межсоюзная под флагом совпрофа.

А мы имеем случаи, когда СФК устраивают соревнования друг с другом и выставляют, без ведома профсоюзных органов, сборные команды, исключительно составленные из членов профсоюзов. Почему они должны в таких случаях называться, например, «сборными футбольными командами Ленинграда и Москвы», а не ЛГСПС и МГСПС? Для международных встреч мы уже делаем и будем делать определенные сочетания, как, например, сборная металлистов СССР против металлистов Германии и т. п. Но иногда нам бывает необходимо выставить тех же товарищей, как сборную СССР против Турции, Швеции и пр. Вот почему еще прошлой осенью президиум ВЦСПС вынес постановление о необходимости, каждого члена профсоюза, намечаемого в заграничную спортивную поездку, а также и всю поездку в целом согласовывать с культотделом ВЦСПС, ибо под чьим флагом выступает та или другая команда, очень часто может иметь большое политическое значение.

В наших же внутренних делах, если сборная МГСПС выступает против сборной ЛГСПС, то пусть они и выступают от профорганизаций, а не от СФК, ибо тогда и входные билеты будут стоить на такие праздники не 1½ рубля, а 35—50 копеек максимум.

Все это заставило подойти к срочному разрешению этого запутанного вопроса. При обсуждении его в комиссии ВЦСПС уже наметилось несколько принципиальных моментов, при чем некоторые из них вызвали большие споры.

В конечном результате профсоюзные предложения, как единое целое, пойдут в ВСФК для окончательного декларирования.

Сейчас же мы поделимся некоторыми соображениями, дабы места могли внести свои пожелания при установлении твердых планов, которые должны будут проводиться строго, так как в противном случае физкультурному движению грозит опасность оторваться от всей политпросветительной деятельности пролетариата.

Начнем с низовой организации—кружка клуба (союзного, межсоюзного, РККА, ОГПУ, ВУЗ'а, политпросвета, деревни и т. д.). Каждый из таких кружков будет выступать только по своей линии. Никаких встреч календарного характера, напр., ВУЗ'овских кружков с армейскими и т. п. не должно быть, так как при таких комбинациях нехватило бы, при нашем росте физкультуры, и тысячи дней в году для беспрерывных соревнований.

Дальше мы будем говорить преимущественно о профорганизациях, но то же должно быть, по аналогии, проделано и в других ведомствах и организациях. Каждый год могут и, пожалуй, должны устраиваться внутригубернские профсоюзные и межсоюзные соревнования (зимние и летние). На них должны выступать низовые коллективы. Попутно с этим каждый союз может выставить свою сборную первого разряда.

Из таких же коллективов и команд каждый ЦК союзов устраивает свой праздник, например, первенства СССР металлистов, железнодорожников и т. п. Такие первенства могут устраиваться не чаще одного раза в два года, при чем первенства летн. в одном году, зимн. в другом

Победители союзных первенств попадают на первенства ВЦСПС, которые устраиваются тоже один раз в два года и являются как бы продолжением первенств ЦК. Эти первенства должны иметь точно установленные сроки и перенесение первенств отдельного ЦК с одного года на другой не может быть допущено.

В то же время, в целях выявления наилучших сил, по советской линии (территориально) должны устраиваться всесоюзные праздники СФК, на которых от каждого района будут выступать сборные команды, включающие в себя все лучшие силы всех ведомств и организаций данной губернии, области и т. п.

Такие праздники и будут настоящим делом СФК. В целях наилучшей подготовки, как с организационно-технической, так и с материальной стороны, такие всесоюзные праздники должны устраиваться один раз в 4 года. Только тогда они и смогут превращаться во всесоюзные торжества. На такие праздники приятно будет пригласить и иностранцев.

И, наконец, один раз, также в 4 года, должны устраиваться международные рабочие праздники (не всегда в Москве), на которых должны выступать все пролетарские спорторганизации. Здесь мы бы фиксировали обязательно тот же год, что и у буржуазных олимпиад (1928, 32, 36 и т. д. годы), чтобы путем сопоставления привлечь наибольшее внимание к рабочему спортивному движению.

Вот примерная схема:

1926 г. ЦК союзов и ВЦСПС	1927 г. ГСФК и ВСФК	1928 г. ЦК союзов и ВЦСПС Международный*)	1929 г. ГСФК (только губернск., областн., главным образом в нац. областях и крестьянских губерниях).
1930 г. ЦК союзов и ВЦСПС	1931 г. ГСФК и ВСФК	1932 г. ЦК союзов и ВЦСПС Международный	1933 г. ГСФК (то же, что и 1929 г.)
1934 г. ЦК союзов и ВЦСПС	1935 г. ГСФК и ВСФК	1936 г. ЦК союзов и ВЦСПС Международный	1937 г. ГСФК чо же, что в 1929 и 1933 г.г.

*) Международный праздник не всегда в СССР.

Вот основные моменты. Всякого рода иные встречи должны разрешаться только, как исключение, и с отдельного на то разрешения: в губернии — по междуведомственной линии — ГСФК, а по союзной линии — ГСПС; а во всесоюзном масштабе по принадлежности, либо ВСФК, либо ВЦСПС. Только тогда мы будем преуспевать и не мешать друг другу.

НАШ ЮЮГО — ГЛАЗ.

1.

2.

5.

7.

3.

6.

8.

9.

„От финских хладных скал до пламенной Колхиды“

Необъятная территория Союза Советских Социалистических Республик, занимая пространство от берегов Северного Ледовитого океана до границ Персии, Индии и Китая, в разных свои частях предоставляет возможность в одно и то же время заниматься летними и зимними видами спорта в их естественных природных условиях.

Приводимые здесь фотографические снимки, будучи засняты почти одновременно, наглядно иллюстрируют подобное «единение» зимы и лета. Фотография, отмеченная цифрой «1», изображает момент товарищеского матча в хоккей на пруду стадиона имени Ленина в Ленинграде между командами стадиона и Выборгского района. Фотография «2» уносит нас сразу на тысячи километров в южном направлении — туркмены Фюрузы (Тигровое ущелье, Туркменистан), у самой границы Персии, на занятиях физическими упражнениями.

3, 4 и 9 — лаун-теннис в Тифлисе. По климатическим условиям играть в теннис можно почти весь год. Корды сделаны из асфальта. На фотографии 3 и 9 — лучшие теннисисты города—Хангульян и Гомер, 4 — теннисные активисты, среди которых видную роль играют подростки, подающие большие надежды. 5 — Шведский крейсер «Фильгия» в Одессе. Во время посещения крейсером, Одессы, между его футбольной командой, выигравшей первенство шведского флота и командой Перекопской дивизии, победительницей первенства РККА, матч закончился победой перекопцев со счетом 4 : 1. 6 — Местечко Юкки (Парголово) под Ленинградом — излюбленное место ленинградских лыжников-горняков. 7 — Ленинградские спартаковки начинают ходить на лыжах в мужской одежде. 8. Единственная в Тифлисе легко-атлетическая площадка с беговой дорожкой; заснята в момент толкания ядра т. Сергеевым на первых Всесоюзных соревнованиях в ноябре месяце.

В Красной Армии и Флоте

Е. Н.

ОБ ИСПЫТАНИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

(По данным инспекции физподготовки ЛВО)

В настоящее время, когда физическая подготовка заняла равноправное с другими видами учебы место в общей подготовке Красной армии, безусловно необходимым становится определение успешности в области физической подготовки тех или иных частей, а также сравнение достижений в этой области отдельных воинских единиц и их объединений.

Надежнейшим способом разрешения этих двух задач является организация периодических (по окончании определенных периодов обучения) испытаний физической подготовленности, которым должны подвергаться полностью вее военнослужащие данных частей.

Еще в начале этого года руководящие органы физической подготовки ЛВО по собственной инициативе разработали и одновременно с планом летних занятий опубликовали в приказе план и инструкцию по проведению испытаний физподготовленности по окончании летнего периода обучения.

Указанный план проведения испытаний по комплексу входивших в него упражнений мало чем отличался от плана центра (приказ № 568), но был на много легче последнего для реального проведения в жизнь, так как вместо точных измерений достижений во всех видах физических упражнений требовал только указания о выполнении, невыполнении и превышении нормы.

В связи с поздним получением приказа 568 и невозможностью в связи с этим достаточно подготовить комсостав частей для выполнения далеко не простой работы по точному измерению достижений военнослужащих, а также благодаря полному отсутствию измерительных приборов (рулеток и секундомеров), в воинских частях ЛВО испытания физической подготовленности были проведены в текущем году упрощенным способом, да и то прошли не всегда гладко.

Испытания же физической подготовленности призывников 1903 года уже проводятся в соответствии с планом испытаний центра. Полных результатов испытаний в штаб округа еще не поступало, но во время инспектирования частей выяснилось, что испытания проводятся в общем с незначительными уклонениями от инструкции и с некоторым запозданием против назначенного срока.

К сожалению, нередко приходится при проведении испытаний пользоваться не секундомерами, а часами, что неминуемо лишает эти испытания в некоторой мере необходимой точности.

Результаты испытаний физической подготовленности частей ЛВО по окончании летнего периода 1925 года таковы:

Провели испытания и представили о них сведения 56% всех строевых частей ЛВО. Из остающихся 44% некоторые части испытания провели, но до сего времени сведений и отчетов не представили, а в некоторых, возможно, испытания и не проводились.

Всего подвержено испытаниям: по ходьбе — 5347 чел., по бегу на короткие и длинные дистанции 7157, по военно-прикладным упражнениям — 9029 чел. и по плаванию — 5826 чел.

Достижения, показанные испытуемыми по отдельным видам упражнений:

Наименование	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Ходьба	2668	2215	664
Бег	1905	3654	1598
Воен.-прикл. упр.	1498	5687	1844
Плавание	832	2565	2429

Подводя итоги приведенным в этом году испытаниям физической подготовленности, следует отметить следующее:

1) Несмотря на то, что в этом году требовалось проведение испытаний по упрощенной системе, таковые проведены далеко не во всех случаях удовлетворительно: замечалась недостаточная организованность и слабая подготовка комсостава, недостаточно усвоившего все значение испытаний.

2) Не все части провели испытания, а те, которые провели, не пропустили через них полностью весь состав части, при чем в одних упражнениях иногда участвовало больше военнослужащих, чем в других.

3) В общем подготовленность частей ЛВО надо считать удовлетворительной, показанные результаты по ходьбе надо считать хорошими, по гимнастике и бегу — удовлетворительными и слабыми по плаванию, хотя последнее и объясняется неблагоприятными климатическими условиями.

Конно-лыжные соревнования на Москве-реке

Инспекция физподготовки МВО планомерно проводит в настоящем году календарные соревнования по конно-лыжному спорту. Наметившийся интерес к этому сравнительно новому для нас виду спорта обещает богатые возможности. Предполагается широкое вовлечение в конно-лыжное дело, наряду с частями Красной армии, также и лыжников гражданских спорторганизаций.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

В. ЯКОВЛЕВ

ШКОЛЬНЫЙ УРОК НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

В весенне-летнем триместре, как правило, занятия физупражнениями у нас в школах ведутся на открытом воздухе. Необходимость этого уже вошла в быт и достаточно укоренилась в сознании школьных инструкторов.

Вся зимняя же работа, до сих пор, однако, представляет собою «нормальные» уроки, проводимые зачастую далеко не в «нормальной» обстановке — в зале или просто комнате, не приспособленной специально к физкульт-занятиям. Пора начать кампанию за проведение уроков физкультуры зимою на свежем воздухе на площадках и дворах при школе. Польза таких занятий очевидна и не требует особых доказательств.

Исходя из опыта нескольких школ, приведу несколько примеров. В виде подготовки надо сообщить ребятам о том, что занятия будут на воздухе, т.-е. дать им руководящие указания на счет одежды и т. д. На школьном совете следует указать на целесообразность проведения занятий по физкультуре на площадке и просить руководителей оказать содействие их осуществлению.

Ребятам объявляется через групповодов о том, чтобы они, кто может, принесли в школу салазки, лопаты, метлы. Весь этот инвентарь, принесенный группами (в среднем каждая группа всегда доставит некоторое количество указанных предметов), переписывается, складывается и хранится в каком-либо специально отведенном месте. Делаются, конечно, оговорки, что по истечении надобности все будет возвращено.

Для первого раза можно начать с ребятами расчистку двора или площадки от снега, пользуясь принесенным инвентарем. Снег нужно использовать на устройство горы для катанья. Можно заняться устройством небольшого катка. Все эти приготовления уже сами по себе, несомненно, принесут пользу ребятам, едва ли не большую, чем проводимые по «схеме» уроки в помещении.

Ребят нужно заинтересовать: сюда можно внести много увлекательного для них — например, передача ведер с водой для заливки эстафетным способом, работа с лопатами, метлами по команде, соревнования коллективов в устройстве снежных стен, горы и т. п.

Для проведения уроков на воздухе местные предметы могут оказаться отличными пособиями: имеются скамейки, бревно — вот уже упражнения в равновесии, различные прыжки; вокруг лежит снег — целая серия метаний в цель снежками, игры и т. д., какой-нибудь забор или даже несколько поленьев также послужат хорошим подспорьем.

Схемы таких уроков зависят от погоды, от времени, от состояния ребят; поэтому здесь, в особенности, не стоит проводить уроки «жестко», по заранее намеченному плану. Приходится варьировать на месте. Урок зимой на площадке — трудный урок, но он стоит многих уроков в закрытом помещении.

Пример урока для первых двух групп:

Порядковые: ходьба подражательная (как ходят волки, медведи и т. д.).

Подготовительные: умение разогреть снегом руки (положить немного снега на руку, растирать, хлопать в ладоши). Танец зайцев на пригорке (поскоки в полуприседе на месте, притопывание). Деревья качаются от ветра (для туловища).

Равновесие: встать на бревно, соскочить с него (проводится в две смены).

Игра: «медведь идет».

Ходьба: поднимать высоко колени с движением руки. Глубокие дыхания (через нос, руки закреплены на голове).

Весь урок — в непрерывном, нарастающем к концу движении. Полезно справляться у ребят, не холодно ли им, не слишком ли жарко.

Материалы зимних уроков на площадке мало разработаны. Очень желателен обмен мнениями по этому вопросу.

Физкультура в школах

Физкультура постепенно завоевывает себе почетное место в наших школах. Особенное значение для ее развития имеет самодеятельность учащихся, выражающаяся в работе кружков физкультуры. Количество последних непрерывно растет, увеличивается и число занимающихся в них. Перед нами общая группа кружка физкультуры при школе № 14 II ступени г. Нахичевани на Дону. (В центре — школьный руководитель по физкультуре тов. Бусев).

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Н. ЗНАМЕНСКИЙ

НУЖНО ПОМОЧЬ ДАЛЕКОЙ ОКРАИНЕ

Физическая культура медленно, но неуклонно развиваясь, охватывает и такие отдаленные уголки Советского Союза, как Калмыцкая область, проникая в улусы и аймаки кочевых калмыков.

В течение короткого летнего времени количественный состав охваченных физической культурой калмыков увеличился в 4 раза. Из 12 физкультурных ячеек — 10 находятся в степи, из 5 школ, охваченных физической культурой — 1 городская и 4 степных.

Высший Совет Физической Культуры, ознакомившись с физкультурной работой в Калмобласти, констатировал на основании вышеприведенных данных сдвиг работы в части продвижения физической культуры в массы коренного населения области, и как одну из центральных задач поставил перед Областным советом физической культуры вопрос об усилении санитарно-просветительной и физкультурной пропаганды в массах калмыков.

Но на-ряду с положительными сторонами зафиксирован и ряд отрицательных явлений, тормозящих дело физической культуры в области.

Главное из них — недостаточное внимание к делу физкультуры со стороны ряда областных органов и о с о б е н н о комсомола. Достаточно сказать, что представитель Обкома РЛКСМ всего лишь раз в течение года посетил заседание совета физкультуры, несмотря на настойчивые приглашения последнего. Комсомольские ячейки в степи не получают никаких указаний от Обкома РЛКСМ в работе по физкультуре.

Почти также до последнего времени относился к работе и областной совет профсоюзов.

Эти ненормальности нужно ликвидировать.

На это, в первую очередь, обратил внимание ВСФК и указал через соответствующие органы на необходимость «подтянуться» Калмыцкому Обкому РЛКСМ и Областному профсовету.

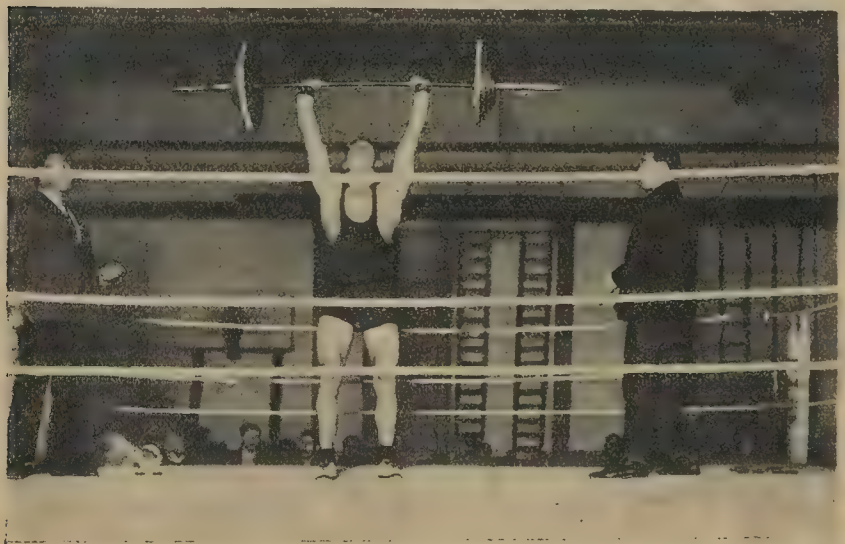
Вторым крупным недостатком работы Областного совета физкультуры является неувязка работы с Астраханским Губ. советом физической культуры. Оба совета находятся в Астрахани. Кроме того, Астраханский совет является шефом над физкультурными организациями Калмыцкой области. Свою «шефскую» деятельность Астраханский ГСФК проявил только в предоставлении Калмыцкому Совету ФК 10 мест на губернских курсах инструкторов (да и то за счет Калмыцкого ОСФК). Постоянной передачи опыта работы Калмыцкому совету ФК, как располагающему меньшими силами, не было. Не было также и помощи в работе, путем использования сил и средств ГСФК для развития физической культуры в Калмобласти. Даже представитель ГСФК на заседаниях Калмыцкого ОСФК отсутствовал. Благодаря этому страдала работа ОСФК.

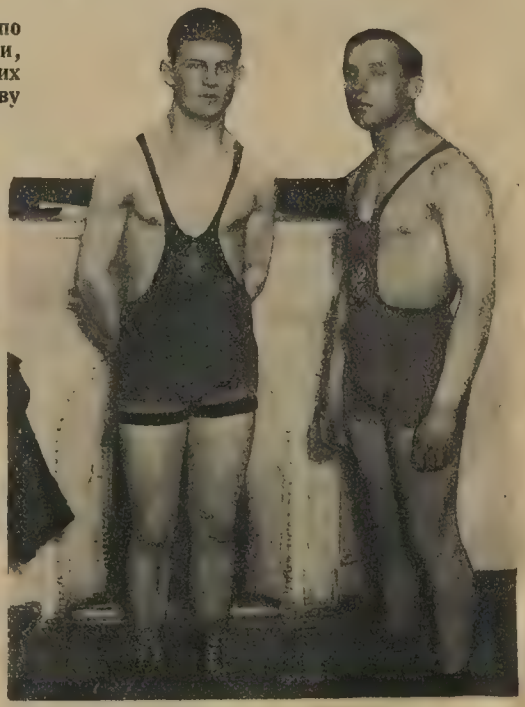
Высший Совет Физической Культуры безусловно даст соответствующее указание Астраханскому ГСФК и спросит его, что он сделал в шефской работе над Калмыцким ОСФК. Губсовету ФК, не дожидаясь запроса ВСФК, нужно приняться за организацию увязки и помощи в работе калмыцким физкультурным организациям.

Международные соревнования по борьбе, гирям и боксу в Москве

29 и 30 декабря состоялись большие интернациональные соревнования по борьбе, гирям и боксу. В ответ на недавнее посещение нашими гиревиками, борцами и боксерами Латвии, где они имели встречи с представителями рабочих спортивных организаций, латвийские рабочие спортсмены прислали в Москву

Фот. А. М. Кузнецова.





свою спортивную команду. В соревнованиях, прошедших в помещении о-ва «Динамо», латыши вышли победителями в матчах бокса, оставив москвичам лучшие места в борьбе и поднятии тяжестей. С л е в а: Ян Спарре (Москва) показывает лучший вес в толчке двумя — 320 фунтов. С п р а в а: москвич Курдов (борец легковес) и побежденный им на 21 секунде латвийский атлет Сигул.

Латвийские спортсмены в Москве

Общая группа латвийских спортсменов и организаторов первого международного соревнования по борьбе, гирям и боксу в Москве. Сидят слева направо: секретарь МГСФК т. Егоров, Микутский (боксер), Закович (представитель латвийской рабочей спортивной команды), Клейцберг (боксер), секретарь Красного Спорт вного Интернационала т. Рейснер, Норман (боксер); стоят: председатель Уч. технич. комитета МГСФК т. Вишневский, Сигул (борец), Фрейберг (борец), Сипол (борец), Лауман (гиревик), Маляев (МГСФК).

С. КУРБАТОВ

В ПОЛОСЕ ОТЧУЖДЕНИЯ КИТАЙСКО-ВОСТОЧНОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ

В настоящее время по всей полосе отчуждения насчитывается 50 физкульткружков; из них 26 находятся на линии, т.-е. при станциях К.-В. ж. д. и 24— в городе Харбине. Общее количество занимающихся до 6000 человек.

Все кружки построены по производственному принципу. Преобладающее большинство членов—железнодорожники. Зимой предполагается провести большую организационную работу по созданию новых кружков на линии КВ ж. д. и в городе, расширив сеть кружков у союзов рабпроса и совторгслужащих.

По социальному составу физкультурников можно подразделить так: 50% комсомольцев, 30% пионеров, 15% профсоюзников и 5% прочих категорий. Недостаточная втянутость взрослых в физкультуру объясняется отсутствием средств и достаточного оборудования, а главное недостатком в опытных руководителях.

По школьной линии с настоящего учебного года положение заметно улучшается; в школах КВ ж. д. большинство педагогов начинает благожелательно относиться к новому делу. Предположено проводить массовую работу по физкультуре с помощью преподавателей.

Спортивные соревнования проводятся по календарному плану, рассчитанному главным образом на массовые выступления. Индивидуальные состязания не проводятся, в расчет принимаются достижения лишь лучших коллективов. Участниками в соревнованиях в большинстве являются отмольцы и пионеры.

С площадками и залами до сих пор дело обстояло очень слабо. Правда, на линии КВ. ж. д. при каждом спорткружке имеются площадки, но оборудование заставляет пока желать лучшего. В городе летом арендовывались две центральных площадки, вполне прилично оборудованных. При каждом кружке, кроме того, имелись небольшие самостоятельные площадки.

Зимой харбинские физкультурники занимаются в двух школьных залах. Оборудование проходит по сметам СПС и за счет случайно получаемых денег от правления КВ ж. д. и генконсула СССР.

Весьма слабо обстоит дело с платными инструкторами и вообще в рабочем аппарате физкультуры. Имеется всего лишь один платный губинструктор, который ведет и методическую, и практическую работу. В спорт-ячейках руководят занятиями неоплачиваемые инструктора из старых спортсменов. Имеется много физкультурников из китайцев и корейцев. Пионеры охвачены сравнительно слабо; для них ведутся отдельно групповые, т.-е. возрастные занятия.

Связь с губкомом хорошая; представитель его является секретарем межсоюзного бюро физкультуры. Само бюро построено по представительскому принципу, так, председатель бюро—зав.культотделом СПС, секретарь — из губкома молодежи; входят также представители дорпрофсожа, ЦБЖО, губбюро Ю. П., губотдел совработников, медсантруд.

На-ряду с нашей организацией существуют и буржуазные. Наиболее сильная из них — это Христианский союз молодых людей (ХСМЛ), содержащаяся на американские средства. Во главе организации стоит американец. Профсоюзники, рабочая молодежь и вообще граждане СССР вряды ее не входят. Всего насчитывается там до 100 членов, никакой культурной работы не ведется. Ранее существовавшие Харбинское о-во спортсменов и еврейское спортивное общество «Маккаби» теперь закрыты китайскими властями.

Продолжает работу Харбинское гимнастическое общество, культивирующее зимой коньки, а летом теннис; настроено оно в отношении нас лойяльно.

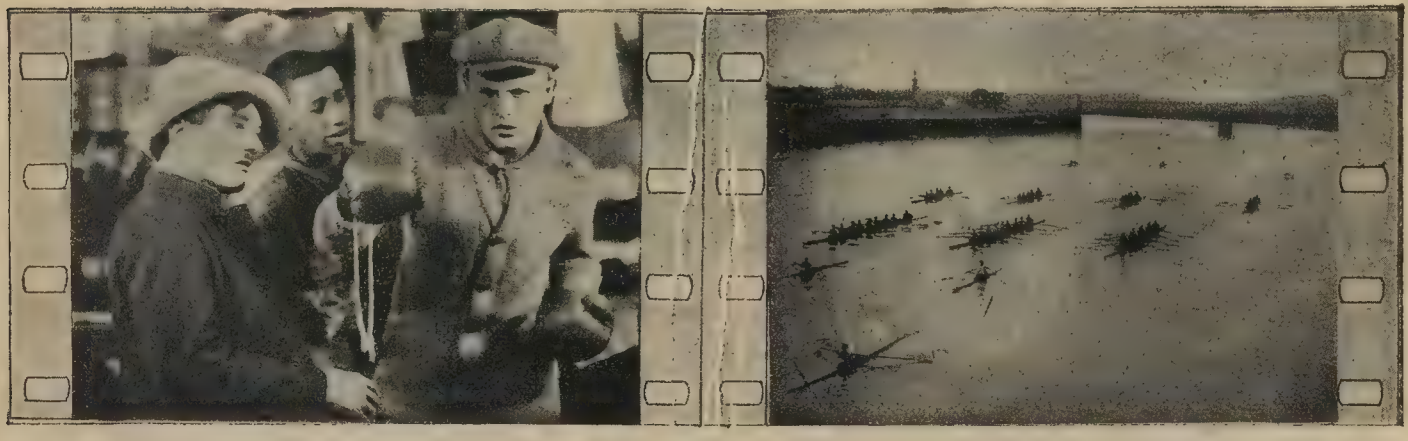
БЕСПРИЗОРНЫЙ СПОРТСМЕН

Под таким названием в скором времени на экране появится первая физкультурная кино-картина, съемки которой производились с августа прошл. года. Ставит ее коллектив «Арткино» по заданию 1-й фабрики Госкино. Картина охватывает все виды летнего спорта. В виду специфичности, к участию в картине были привлечены инструктор по плаванию Тарасов и спортсменка Ефремова. Кроме них, на экране пройдут все выдающиеся московские мастера и, таким образом, картина, помимо своего прямого назначения — дать агитку за физкультуру, может послужить хорошим материалом для изучения техники спортивных упражнений.

Начали картину со съемок на воде. С разных точек и разными объективами были засняты прыжки с 12-метровой вышки, гребной спорт, обучение ему и плавание. Легкая атлетика снималась на спортивных площадках ОППВ, Красной Пресни, Инфизкульта, Строителей и др.

Сюжет картины — страдания и приключения телеграфиста Сироткина, пассивного, флегматичного обывателя, влюбившегося в спортсменку. Она не может уделять ему времени, так как занята в кружках физкультурной работой. Узнав, что она уезжает со своими товарищами на спортивные соревнования, Сироткин едет вслед. Будучи физически плохо развитым и пытаясь подражать спортсменам, Сироткин попадает в нелепое положение; при прыжке падает в ров; катаясь на лодке, теряет весло и, приплывая к шлюзам чуть не тонет; видя, как спортсмены принимают солнечные ванны, лезет на крышу, где его застает проливной дождь и т. д. Пытаясь все же завоевать симпатии спортсменки, — Сироткин покупает разные спортивные принадлежности, книги и журнал «Известия Физической Культуры», — надеясь натренировать себя. Но результаты печальны. Он убеждается, что физкультурой надо заниматься под умелым руководством и не в комнате (где он поломал мебель), а на воздухе. В эпилоге Сироткин записывается в кружок физкультуры.

Фильма должна привлечь к себе внимание широких кругов физкультурников.



Приведенные здесь фотографии — отдельные моменты из этой кино-картины, иллюстрирующие приключения неудачливого физкультурника на различных спортивных поприщах.

ЗА РУБЕЖОМ

М. ШЕПТОВИЦКИЙ

БУРЖУАЗНЫЙ И РАБОЧИЙ СПОРТ В ПОЛЬШЕ

Общей характеристикой трудно обнять всю организацию польского спорта. Это, конечно, объясняется тем, что лишь с 1918 года Польша начала существовать как самостоятельное государство.

Впервые спорт начал распространяться в австрийской Галиции. Первоначально, однако, созданные клубы носили чисто патриотический и военный характер. Собственно спортивные организации стали создаваться позднее — первый польский футбольный клуб был основан во Львове. С тех пор футбол в Галиции начал делаться очень популярным, и оттуда перебросился в Краков, где прочно и надолго обосновался, сделав впоследствии этот город своего рода спортивным очагом для всей Польши.

Значительно хуже обстояло дело в так называемом Царстве Польском, б. Российской империи и в Познанском крае, третьей оторванной от Польши части, принадлежавшей Германии. Лишь во время империалистической войны, благодаря пребыванию в Польше оккупантов, охотно занимавшихся спортом, последний стал быстро завоевывать всеобщую симпатию.

В 1920 г. впервые Польша, уже как самостоятельное государство, становится равноправным членом Олимпийского комитета, куда в качестве «представителя» польских спортсменов входит князь Любомирский. Советско-польская война воспрепятствовала поездке в Бельгию на Антверпенскую олимпиаду; фактически только с 1921 г. спорт начинает принимать правильную, организованную форму и привлекает в свои ряды десятки тысяч молодежи. Осенью этого же года Польша впервые показывается на международной арене. По приглашению Венгерского футбольного союза, одного из сильнейших в центральной Европе, в Будапеште встречаются национальные сборные Польши и Венгрии. Первое выступление, сверх ожидания, кончается счастливо для поляков, и они проигрывают лишь незначительно. Вслед за первым выступлением польские футбольные команды все чаще и чаще начинают встречаться с заграничными, добиваясь сравнительно успешных результатов. В 1924 году, между прочим, поляки даже ухитрились сыграть в ничью во время поездки в Испанию с чемпионом последней — сборной Барселоны. Но в общем, конечно, это единичные успехи, и класс польских футболистов можно считать стоящим приблизительно на уровне Финляндии, Латвии и др. относительно слабых в футболе стран. Польская легкая атлетика до Парижской олимпиады, если не считать выступлений студенческих спортивных организаций, выявила себя на интернациональном поприще только один раз — на «Славянской олимпиаде» в Праге, где принимали участие, кроме Польши, еще Чехо-Словакия и Юго-Славия. Поляки оказались на последнем месте, хотя надеялись в худшем случае занять второе. Однако, это поражение только в благоприятном смысле повлияло на более интенсивную работу в дальнейшем. До VIII олимпиады происходило еще несколько выступлений по вело, теннису и лыжам, но тоже с небольшим успехом.

Не так, однако, обстояло дело с конным спортом. Уже на первом международном выступлении в 1923 году в Ницце, польские наездники заняли второе место после итальянцев и перед французами. После этого Руччель, Круликовский и другие польские наездники не раз приглашались в Европу, где выступали всегда с большим успехом среди сильнейших и опаснейших противников. На олимпиаде 1924 года молодой польский спорт, конечно, не мог и мечтать о какой-нибудь значительной роли, но, даже предвидя это, поляки решили ехать в Париж, желая извлечь из соревнований с мировыми чемпионами возможную пользу.

В лето 1925 года поляки уже отметили две международные победы. Садковская улучшила мировые рекорды в метании копья и диска и на международных женских состязаниях в Брюсселе (Бельгия) оказалась на первом месте. По велосипеду поляки среди любителей считаются теперь опасными противниками; популярны еще в Польше фехтование, бокс, французская борьба, гандбол и т. д. Таким образом, польские спортсмены, имея возможность постоянно встречаться с сильными зарубежными противниками, постепенно технически продвигаются вперед.

Теперь немного — о характере польского буржуазного спортивного движения. Не лишен интереса следующий факт. Польские спортсмены всегда с гор-

Маршал Пилсудский среди польских футболистов. Картинка трогательного единения заправил польской военной клики с буржуазными спортсменами, ярко характеризующая лишний раз пресловутую «аполитичность» буржуазного спорта.

Финиш лучших спринтеров Польши на 100 метров в соревнованиях на кубок «Белого Орла» осенью 1925 года. Общий розыгрыш принес победу команде «Полония». В данном случае впереди представитель клуба AZS — Ротерт (26)—11,6; знакомый москвичам Цейзик (22) приходит вторым.

достью заявляли, как, впрочем, делают все буржуазные деятели, что спорт не имеет решительно ничего общего с политикой, национальным вопросом и т. д. Однако, базируясь на том, что Польша находится в неприязненных отношениях с Чехо-Словакией, «Союз Спортивных Союзов» предписал всем своим членам, под страхом дисциплинарного взыскания, прервать с спорт-клубами Чехо-Словакии всякие сношения, пока спорный земельный вопрос не будет благоприятно разрешен. Лишь благодаря вмешательству Франции между Польшей и Чехо-Словакией установились мирные отношения, и тогда, в связи с изменением политического положения, спортивный бойкот был прерван.

Очень характерно положение рабочих спортивных организаций, начавших вести правильно организованную работу всего года три тому назад. Официальные круги относятся к ним не хуже, чем к другим кружкам. Даже, наоборот, они с одобрением смотрят на пропаганду соглашательских вождей, желающих отвлечь внимание рабочей молодежи от политики. Руководствуясь этими взглядами, правительство дало даже двум рабочим клубам Варшавы и Кракова площадь под стадион. На открытии стадиона «Легии» (рабочий клуб в Кракове) присутствовали выдающиеся общественные и политические буржуазные деятели. Интересно, что приветственную речь при этом, со всевозможными пожеланиями успеха в дальнейшей деятельности, перед рабочими физкультурниками держал поручик Крочинский, как представитель польской армии. Ну, скажите, разве не рай после этого Польша для рабочих? Рекордсменство и профессионализм все больше и больше прививаются в спортивных кругах Польши. Поляки еще мало постигли значение физкультуры, как общественного воспитательного явления. Редкий клуб имеет собственную площадку даже в больших городах. Правда, в последнее время заметно более серьезное отношение к спорту, но главным образом проявляется это в военизации, проводимой в порядке строгой дисциплины. В 1925/26 учебном году предполагается даже в учебных заведениях введение обязательного преподавания легкой атлетики. Но под угрозой плохой отметки, при воспитательном методе буржуазного преподавания, вряд ли можно создать из молодежи сознательных граждан, — в лучшем случае получится хорошее пушечное мясо.

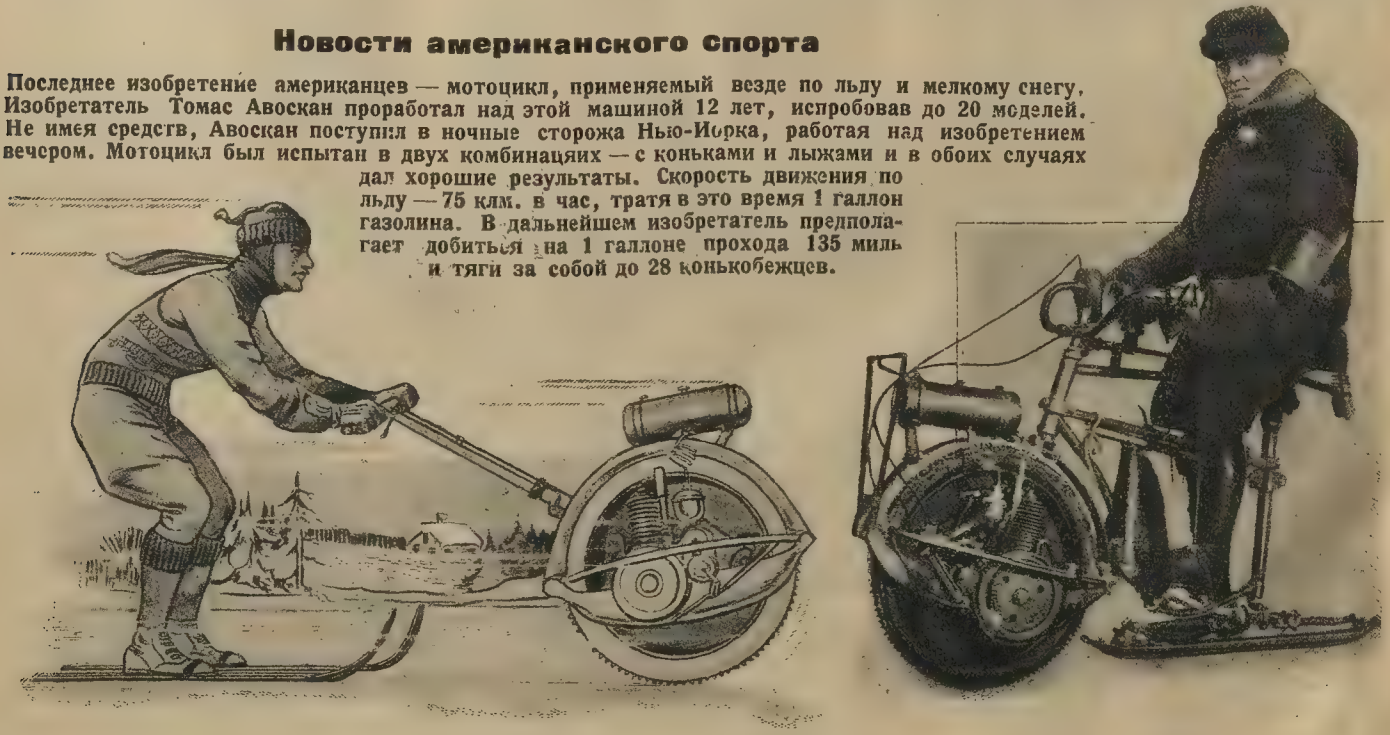
Какие же признаки разложения проявляются в польском спорте? Ряды тайных платных «любителей» непомерно растут, на верхах — вечные интриги и скандальные истории, необходимый атрибут буржуазного спортивного быта.

Публика уже не удовлетворяется обыкновенными спортивными состязаниями и требует («мы, ведь, платим») каких-то необыкновенных эмоциональных зрелищ, могущих удовлетворить трепещущие нервы людей упадка и развала буржуазной культуры.

В такой гнетущей и нездоровой атмосфере создается и живет нарождающийся рабочий спорт. Возглавляемый социал-предателями, он вовлекается и участвует, хотя и косвенно, во всей этой буржуазной гнили. Оттого-то серьезнейшей обязанностью советских физкультурников является всемерная помощь молодым польским рабочим организациям, прежде всего выражающаяся в идеологическом руководстве. Первый шаг в этом направлении уже сделан — Всебелорусский съезд физкультурников не так давно принял шефство над красными рабочими спортсменами Польши.

Новости американского спорта

Последнее изобретение американцев — мотоцикл, применяемый везде по льду и мелкому снегу. Изобретатель Томас Авоскан проработал над этой машиной 12 лет, испробовав до 20 моделей. Не имея средств, Авоскан поступил в ночные сторожа Нью-Йорка, работая над изобретением вечером. Мотоцикл был испытан в двух комбинациях — с коньками и лыжами и в обоих случаях дал хорошие результаты. Скорость движения по льду — 75 клм. в час, тратя в это время 1 галлон газолина. В дальнейшем изобретатель предполагает добиться на 1 галлоне прохода 135 миль и тяги за собой до 28 конькобежцев.



БИБЛИОГРАФИЯ

В. Н. ФАЛЬКНЕР. Будем сильны и здоровы. Изд. ГИЗ. 1925 г. 1 часть. Ц. 25 к. 2 ч. Ц. 30 к. Рабочая библиотека школьника первой ступени. № 1.

Попытку В. Н. Фалькнера — дать рабочей библиотеке школьника I ступени рассказы на санитарные темы, надо считать одной из первых и крайне нужных мер для санпросветработы. Первая часть является более популярной и занимательной, чем вторая, хотя в изложении в ней и меньше последовательности. Первая часть (21—40 тысяча) второго издания. Тем важнее указать недочеты, чтобы в 3-ем издании их можно было бы избежать. Автору следовало бы ближе стать к тем популярным брошюрам, которые изданы Оздравдетом НКЗ, тогда не получился бы на стр. 42, I части рисунок лесной школы, каковой в СССР нет и не будет; посещая тубдиспансер для взрослых, автор забыл побывать в специальном детском тубдиспансере ОЗД. Автор, несомненно, не стал бы пропагандировать для школы I ступени футбол, как на рис. 9, стр. 16, II части, если бы прочитал «Основные положения (заповеди) советской физкультуры», да и развил бы эту часть, так как физвоспитание является основным звеном всей работы по охране здоровья детей. Вместо безоговорочной рекомендации дыхательной гимнастики, мы нашли бы зарядовую гимнастику и при исправлении плосконожия, наверное, было бы указано на физкультуру (корригирующие упражнения не приведены при описании искривления позвоночника). Следовало бы автору ознакомиться и со статистикой детской смертности охраны материнства и младенчества, тогда не было бы приведено неверной цифры смертности детей до 1 года (не 30%, а 17—20%).

Отдельные замечания. Мальчик (рис. 32) носит книги под мышкой, надо за спиной, во избежание искривления позвоночника. «Как велики бактерии»? На 1 миллиметр их от 2—4 тысяч, а на булавочной головке (в сущности равной тому же миллиметру) — «их может поместиться много миллионов». «Как люди заражают друг друга?» — Рис. 41 наглядно показывает, что это происходит при близком расстоянии разговаривающих друг от друга, а в тексте рекомендуется только научить прикрывать рот при кашле и чихании. «Как Катя навестила Симу в больнице» — указывается хорошее качество полов: «полы вощеные, пылинки нет», между тем паркетные полы только тогда без пыли, когда они не вощеные, а покрыты пылесвязующим маслом — флуритом (об этом способе ни слова). Предлагается при знакомстве с грудной клеткой показать на рисунке скелета лопатки, а их на рисунке не видно. В «парки и сады — легкие города» мало оттенена организация детплощадки и т. д.

Вообще, автору следовало бы стать в своих описаниях ближе к быту школы, детплощадки, пионерлагеря, к работе школьной санкомиссии, которую он называет здравячейкой и особенно детской комиссии по оздоровлению труда и быта при детской профилактической амбулатории.

Надо признать, что отдельные очерки, напр., о вреде алкоголя, куренья, очень неудачны, бледны, совершенно неверные данные содержит глава об отдыхе. Здесь опять посоветуем автору взять за основу работы Цита и Оздравдета НКЗ.

С этими оговорками и поправками для будущего издания (тот не ошибается, кто ничего не делает), можно книжки В. Н. Фалькнера рекомендовать для школы и пионер-отряда. Они должны стать принадлежностью каждого детсанкома (здравячейки). Многие из рассказов должны быть взяты, как руководящие и наводящие к проработке тем на досках и в стенгазетах здоровья.

Е. Радин.

Die neue Vorschrift für Leibesübungen in Heer und Marine. — Von Paul Spatzier. Verlag Wilhelm Limpert, Dresden.

Новое руководство по физическим упражнениям для армии и флота. — Пауль Шпацир. Изд. Вильг. Лимперт. Дрезден.

Автор всесторонее, критически разбирает новое руководство по физическим упражнениям, принятое для германской армии в 1920 г.

В книжке приведены мнения крупнейших военных руководителей германской армии по отдельным моментам вопроса физической подготовки. Горячо приветствуется увязка армейского метода физического воспитания с методами, принятыми в гражданских спортивно-гимнастических организациях, которые, по последним данным, объединяют до 7 миллионов человек добровольных членов. Особенно интересны точки зрения на прикладное военно-воспитательное значение соревновательного метода, упражнения на снарядах, и на роль и место спортивных игр.

«На прекрасной трибуне, окружающей громадное место для игр города Намюра в Бельгиии, видел многозначущую надпись: «Ludus pro Patria — Игра для отечества». Наши враги знают, что игры приносят родине, народу. И еще кое-что,

Первый в СССР матч женских хоккейных команд

25 декабря в Москве на площадке ЦДФК состоялась первая игра женщин в хоккей между командами ЦДФК и Красной Пресни. Уже первое выступление женщин в этой новой для них игре показало жизненность этого начинания. Правда, первая их игра, за отсутствием каких-либо тактических комбинаций, не представляла значительного спортивного интереса и не дала результата (0 : 0), зато последующие игры уже выявили определенное понимание ими этой игры. Перед нами с п р а в а — начальный момент игры, с л е в а — борьба за мяч группы хоккеисток вблизи от ворот.

Моменты матча Красная Пресня—ОППВ на катке „Патриаршие пруды". Игра у ворот Пресни. *Фот. П. И. Романова.*

Именно во время игры узнается истинный характер».

Автор отрицательно высказывается против отказа от команды при вольных упражнениях, «где остаются такие действительные факторы руководства массой, как такт и ритм. Упражнения по команде поднимают интерес и радость. Одновременность выполнения упражнений рождает чувство единства и коллективности».

«Новое наставление по физическим упражнениям, принятое для германской армии, — говорит автор, — построено на опыте войны. Оно восстанавливает связь между армией и народом, прерванную уничтожением всеобщей воинской повинности».

Маленькая (20 стр.) книжка П. Шпацира как нельзя лучше подтверждает правильность подхода к физической подготовке нашей Красной армии. Она представляет интерес не только для командно-политического состава, но и для гражданского физкультработника.

Б. Кальпус.

М. Я. ПЕЙСИН. Скоростный бег на коньках. Изд. ЛГСПС. 1926 г. Стр. 36. Ц. 18 к.

К сожалению, мы забыли дедушку Крылова с его нравоучительными баснями. Мораль одной из них — «беда, коль пироги начнет печи сапожник»... и т. д. очень напрашивается при чтении рецензируемой книги.

Речь в брошюре идет исключительно о норвежских скоростных коньках.

Приводим выдержки из брошюры, чтобы оправдать наше вступление.

«Лезвие (конька), — пишет автор, — должно быть остро отточено. Новичку или малоопытному конькобежцу это напомнит об остро отточенном ноже или бритве; лезвие же норвежского конька имеет толщину 1,2 м/м. и острота его заключается в краях, коими опираются на льду.

Для ботинок под норвежские коньки «хороша белая кожа, из которой изготовляются футбольные мячи». Эта «хорошая», по мнению автора, сыромятная кожа обильно вбирает в себя влагу и растягивается и едва ли ботинок из нее будет плотно сидеть на ноге.

А вот идеальная точка норвежских коньков: «Надо закрепить конек в тиски (!)... и двигать точильным камнем спереди назад». Хорошо, если можно завинчивать оба конька рядом (это в тисках-то), чтобы точить их одновременно». «После «отточки» (техническое выражение автора) полируют края оселком».

Во-первых, норвежский конек в тисках укрепить нельзя, не смяв его тонкую трубку, а закрепление в тисках двух норвежских коньков одновременно — явная нелепость. Во-вторых, как можно ровно водить точильным камнем по лезвию толщиной в один м/м?; в-третьих «полировать края» оселком, это значит тупить их.

Рис. 2, помещенный на стр. 9, явно обозначающий старт, почему-то озаглавлен «толчком», т.-е. положением во время бега.

Скольжение автор рекомендует не на наружном ребре, а на канте (!) и на обоих одновременно. Думается, что наклонить конек в один и тот же момент в обе стороны и скользить на двух ребрах конька одновременно может только один автор.

На стр. 12 автор ссылается на рис. 3, иллюстрирующий «бег на большие дистанции», а под самим рисунком на стр. 13 подпись: «Бег на короткие дистанции».

Утверждение автора, что техника длинных дистанций тождественна с техникой на средние — в корне неправильно.

Со стартом же у автора совсем неблагополучно. Рис. 4, указывающий поло-

Бьют штрафной.. *Фот. П. И. Романова.*

жение конькобежца на старте, взят с фотографии Я. Мельникова, а так как последний по природе «левша», то и стартует с левой стороны, все же остальные конькобежцы начинают старт исключительно с правой стороны, т. е. правой рукой и левой ногой. Новичек, уча по этому рисунку старт, ясно, не добьется никаких результатов. Да и сам автор путается в объяснениях, не зная, какая нога выдвигается при старте вперед и, наконец, советует «заднюю» ногу выставить вперед(!).

Нельзя согласиться с автором и в том, что работа рук несколько в стороны, есть большая ошибка (стр. 16).

Не лучше «стартов» у автора «повороты». Один из рисунков (№ 7) просто-на-просто какая-то эквилибристика.

В тексте автор допускает возможность брать поворот при большом радиусе не перекрещивая ног, а только приближая ноги друг к другу (стр. 19). Такие повороты можно наблюдать только в фигурном катанье.

При описании финиша на 500 м. автор указывает, что «бег кончается за несколько шагов после финишной линии». Не лучше ли и яснее было бы написать «бег кончается за финишной линией».

Последние два рисунка (9 и 10) также грешат в пояснениях. Будучи совершенно одинаковыми по технике, они разнятся подписями под ними

Кроме перечисленных, в книге много и других ошибок, привести которые, за недостатком места, не можем.

Жаль, что ЛГСПС, имеющий возможность выпускать дешевые издания, не обратился к опытным практикам-конькобежцам (Н.Рундальцев и др.).

Пл. Ипполитов.

Звездно-лыжный пробег МГСФК

25, 26 и 27 декабря МГСФК был проведен звездно-лыжный пробег, сыгравший большую агитационную роль в деле развития лыжного спорта. Пробег закончили 60 чел., взявшие старт в разных пунктах Московской губ. Были даже представители Тулы и Владимирской губ. 1. Волоколамские лыжники на Тверской. 2 и 3. Советская площадь в момент финиша. 4. Текстильщики, пришедшие из Серпухова. 5. Железнодорожники, взявшие старт там же. 6 и 7. Курсанты школы ВЦИК. 8. Финиш подольчан.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВЦИК

Руководствуясь последними решениями партии в области физкультуры, считать необходимым в течение ближайших шести месяцев проделать следующую работу:

1. Усилить деятельность советов, как центров, объединяющих и согласующих работу отдельных ведомств и организаций во всех областях физического воспитания и развития, путем: а) установления ясных форм взаимной согласованности всей плановой и программной деятельности ведомств и организаций и б) укрепления аппарата СФК.

2. Максимально развернуть научно-исследовательскую, программно-методическую и техническую работу как ВСФК, так и местных СФК.

3. Усилить деятельность в области международного спортивного движения.

4. Усилить и расширить деятельность в области агитационно-пропагандистской и издательской, путем: а) увязки и согласования всей агит.-проп. работы, проводимой ведомствами и организациями, б) контроль над изданиями специальной литературы по физической культуре.

В развитие вышеуказанных задач, наметить следующие конкретные мероприятия:

I. В области объединения и согласования работы отдельных ведомств и организаций и укрепления аппаратов СФК.

1. Заслушать периодические доклады ведомств и организаций на заседаниях совета, сроки докладов определяя по согласованию.

2. Разработать порядок согласования с ВСФК основных вопросов ф. к. работы отдельных ведомств и организаций.

3. Уточнить формы взаимоотношений и повседневной связи советов с ведомствами и организациями по всей практической работе; формы руководства и влияние советов на инструкторов в методической и организационной работе; формы взаимоотношений ведомственного инструктора с инструктажем СФК и порядок проверки и контроля работы ведомственных кружков со стороны СФК.

4. Разработать директиву ВСФК, ВЦСПС, Наркомздрава и Военведа по линии местных организаций о взаимном использовании водных станций, яхт-клубов, стадионов, катков, и проч. путем соответствующей договоренности.

5. В связи с общим оживлением и усилением работы по ф. к., уточнить положение о ВСФК и ГСФК. Разработать положение об уездных советах ф. к.

6. В связи с расширением деятельности ВСФК, провести увеличение штатов, подобрать соответственно подготовленных работников, выработать инструкции внутреннего распорядка, положения и задачи каждого работника аппарата.

7. Оформить составы орг. и агит. коллегии, установив определенное участие членов и работников ВСФК в работе коллегий.

8. Учесть возможность более полного использования членов ВСФК в практической деятельности советов, его комиссий и секций.

9. Наладить инструкторско-информационно-статистический аппарат. Разработать инструкторские задания и формы работы инструкторов. Установить порядок проработки вопросов в инструкторском аппарате орчколлегии.

10. Переработать порядок и формы отчетностей и сроки представления их местными советами в ВСФК, согласовав это с ведомствами и организациями.

11. Установить календарь вызовов, местных советов для докладов в ВСФК и выработать порядок обслуживания инструкторским аппаратом и членами ВСФК совещаний, съездов местных советов, одновременно используя для этого ведомственный инструкторский аппарат.

12. Проработать организационные формы работы в деревне и приступить к более широкому их осуществлению.

II. В области усиления научно-исследовательской, программно-методической и технической деятельности.

1. Считать необходимым усилить научно-исследовательскую деятельность на основе решения научной конференции, путем привлечения к этому делу всех научно-исследовательских и медицинских учреждений и отдельных работников. Разработать директиву местным советам по линии НКЗ и НКП и привлечении к этой работе научно-общественных сил.

2. Предложить НТК ВСФК усилить связь и руководство местных НТК, для чего выделить наиболее сильные в научно-методическом отношении центры, поручая им разработку отдельных вопросов.

3. Переработать положение о работе отдельных секций НТК и формы увязки их работы.

4. Установить инспекционную связь с местными СФК по вопросам научно-программно-методической и технической деятельности их.

III. В области усиления работы в международном движении.

1. Обсудить вопрос о едином фронте и принять участие в проведении его лозунгов.

2. Усилить участие ВСФК в работе Спортинтерна.

3. Дать директиву местным советам об усилении пропаганды лозунгов мирового рабочего спорта, а также об освещении в печати вопросов жизни и деятельности заграничных спорт-организаций.

4. Разработать календарь встреч рабоче-спортивных гимнастических команд и поездок русских физкультурников за границу.

5. Установить обмен опытом работы по ф. к. с секциями КСИ, а также непосредственную связь с ними отдельных советов физкультуры, учитывая в этом отношении опыт комсомольских организаций.

6. Усилить связь с Востоком, расширив работу в областях, ближних к Востоку.

IV. В области усиления агит.-проп. и издательской работы.

1. Разработка планов и материалов агитпропкампаний, издание соответствующих пособий и художественной литературы (плакаты, кино-ленты и проч.) для этой цели, а также участия в разработке планов агит-кампаний советских, партийных и профессиональных торжеств и празднеств.

2. Установление связи с советской, партийной и профессиональной прессой по вопросам физкультуры.

3. Контроль над формами художественной пропаганды (плакаты, киносъемки, художественная литература).

4. Популяризация решений совещаний, конференций и съездов по физической культуре.

Печатное слово — лучший руководитель, советчик и пропагандист.
Каждый сознательный физкультурник должен выписывать журнал „ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“ и газету „КРАСНЫЙ СПОРТ“.

лучших сил Москвы и Ленинграда. К сожалению, интерес к соревнованиям был понижен неблагоприятной погодой; кроме того, отсутствовал в первый день Я. Мельников. На 1500 мтр. Калинин (Ленинград) пришел впереди Пл. Ипполитова, показав 2:37,2; 10 января он же одержал победу на 500 мтр. в 47,5 (время Мельникова — 48). Последний взято взял реванш у Калинина на 1500 м.

Очередной матч на первенство Москвы по хоккею закончился поражением шедшей на первом месте команды ЦДФК. Хорошо игравшая команда ОППВ закончила встречу со счетом 3:1 в свою пользу.

В Москве был разыгран «приз открытия» по хоккею, как известно, доставшийся по своим группам ПДФК и Сахарникам. Очередные игры на первенство дали 3 января следующие результаты: Сахарники—Гознак 7 : 4, Профинтерн—Строители 5 : 1, Красная Пресня—ОППВ 3 : 2, ЦДФК — Динамо 2 : 1.

Четыре дня ленинградского календаря ознаменовались выходом на первое место команды «Красного Путиловца», не имеющей ни одного поражения и вырвавшей в сильной борьбе победу у прошлогоднего «чемпиона» — Петроградского района В. 2 : 1. Последний же в свою очередь выиграл у сильного противника — Петроградского А — 3 : 2.

* * *

Как следствие, очевидно, недавно состоявшегося Всебелорусского съезда физкультурников, наблюдается большое оживление в работе **по Белоруссии.**

ВСФКБ проводит повсеместно курсы по подготовке работников физкультуры; в частности, особое внимание обращено на совершенствование руководителей деревенских кружков.

Выработаны планы предстоящих соревнований по зимним видам спорта, в том числе и по тяжелой атлетике и борьбе.

Согласно распоряжений НКЗ органы здравоохранения будут принимать участие в работах по обследованию физкультурников. В некоторых учебных заведениях (например, польский педтехникум в Минске) введены обязательные занятия по физкультуре. Это — по линии ведомств. Намечается также сдвиг и в работе профсоюзов. Президиум ЦСПСБ отпустил на физкультурные нужды по Белоруссии 1% страхового взноса; организуются кружки при наиболее крупных местных производствах.

Таким образом, физическая культура в Белоруссии делает заметные шаги вперед.

* * *

В далекой Туркмении, на первый взгляд незаметно, но планомерно и упорно проводится большая физкультурная работа.

Нами уже сообщалось, что в Полторацке организовано «О-во друзей физкультуры», что там же построен лучший в Средней Азии стадион, что ВСФК Туркмении взял правильный курс в работе — на смычку города с аулами.

Очередным мероприятием на пути к достижению нашей основной и ударной задачи — внедрения ф. к. в быт народностей Средней Азии — явился за истекший период организованный ВСФК Туркмении большой двухдневный праздник физкультуры в Полторацке. На праздник этот, состоявшийся 25 и 26 декабря, собрались все пионер-отряды, комсомольские ячейки города, а также, что особенно важно, декханская молодежь из ближайших аулов.

В программу входили соревнования по различным видам спорта (баскетбол, футбол, легкая атлетика, велосипед), в которых приняли участие коллективы Средне-Азиатской ж. д., Центр. фаб. клуба и Полторацкой школы II ступени.

Праздник прошел очень оживленно и имел большое показательное значение; немало способствовала успеху соревнований стоявшая оба дня великолепная солнечная погода: все физкультурники выступали без рубашек, в одних только трусиках!

Невольно напрашивается сопоставление с Москвой, где зрители в это же самое время мерзли, переминаясь с ноги на ногу, на соревнованиях по зимним видам спорта.

* * *

В заключение — немного **о физкультработе на Украине**, как известно, уже достигшей за последние годы значительных успехов во всех областях физкультуры.

ВСФКУ организованы в Харькове годичные курсы по физкультуре для работников с мест, на которых занимаются 46 курсантов. В начале года предполагается созвать Всеукраинский съезд судей для разрешения основных организационно-технических вопросов. Намечено в наступившем году также и проведение очередной Всеукраинской спартакиады.

ЦК ЛКСМ Украины, совместно с Украинским ВСФК, по вопросу о вовлечении актива комсомола, разработан специальный циркуляр, в котором предлагается принять меры к внедрению физкультуры в быт комсомольцев и включению занятий по ф. к. в круг постоянных комсомольских обязанностей.

Наступивший сезон, несмотря на болезненно отражающуюся на работе нехватку инвентаря, тем не менее, обещает Украине многое в спортивном отношение. Уже налажена деятельность трех зимних секций: хоккейной, лыжной и конькобежной. С наибольшим успехом протекает работа по хоккею, вообще завоевывающему постепенно широкую популярность на Украине.

В общем, судя по доходящим отовсюду сведениям, можно констатировать наличие стихийной тяги украинской молодежи к зимнему спорту, что, несомненно, и даст в ближайшем же будущем свои плоды.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Отв. ред. **Н. Семашко.**

ЛЫЖИ ДВЕ СТЕННЫЕ ТАБЛИЦЫ С 73 РИС. И ПОЯСНИТ. ТЕКСТОМ. ЦЕНА 35 КОП. ЗА КОМПЛЕКТ.

ТРЕБОВАНИЯ НАПРАВЛЯТЬ: МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., Д. 8. КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.

ВЫШЛА ИЗ ПЕЧАТИ НОВАЯ КНИГА

Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ

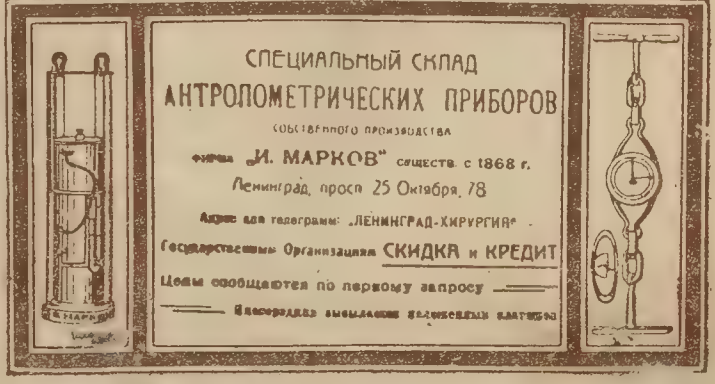
АНАЛИЗ элементарных ДВИЖЕНИЙ

человеческого тела.

Атлас с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.

Требования направлять в книжный склад **Физкультиздата**

Москва, Советск. пл., Столешников пер. д. 8.



2502

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

В год 52 №№

Газета. Самое распростр. и дешевое, единствен. в СССР ежедн. издание по физкультуре

КРАСНЫЙ СПОРТ

В год 52 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

В год 24 №№

большой, богато иллюстр. 2-нед журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ. под непоср. редакц. Н. А. Семашко

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В год 24 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год.—4 р. 80 к., на 6 мес. —2 р. 50 к., на 3 мес. 1 р. 30 к.

В год 6 №№ **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ** **В год 6 №№**

Большие 2-месяч. спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопрос. физкульт. и спорта **видней́ших работников**
Подписная цена: На 1 год — 4 руб. 50 коп.

В год 24 №№ **ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ЖУРНАЛ „64"** **В год 24 №№**

Самое дешевое в СССР издание этого рода; офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС.
Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

ВЕЛОСИПЕДЫ БЕСПЛАТНО!

между годовыми подписчиками, внесшими или приславшими почтой полно тью годовую плату **непосредственно в Главную контору** до 20 февраля 1926 года, разыгрываются следующие бесплатные премии:

Для годовых подписчиков **„Красного Спорта"**: **2 велосипеда, 2 костюма** (по выбору для люб. вида спорта), **5 пар лыж, 5 пар коньков, 1000 книг.** Для годовых подписчиков **„Известий Физическ. Культуры"**: **2 велосипеда, 5 винтовок** (специально для целев. стрельбы), **10 библиотек** (по физкультуре), **1 набор** (антропометр. приборов для кружка), **1 место в Крыму или на Кавказе** в доме отдыха тому инструктору, в кружке которого окажется больший процент подписчиков. Для годовых подписчиков «64»: **5 шахм. библ., 5 игр** полных компл., **5 карм шахмат, 5 дорож. шахмат, 100 книг** по шахм.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., д. № 8. Изд-во Высш. Сов. Физкультуры.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам

РУКОВОДСТВО ПО

ЛЫЖАМ

СОСТАВИЛИ: Васильев — старший, Гостев и Немухин.

СОДЕРЖАНИЕ: История лыжного спорта. — Необходимые сведения при покупке и изготовлении лыж. — Что нужно иметь для хождения на лыжах. — Уход за лыжами. — Лыжи и дети. — Лыжи и профсоюзы, — Крестьяне и лыжи. — Лыжи и Красная армия. Техника горно-лыжного спорта. — Техника хода на лыжах. — Тренировка и подготовка к соревнованиям. — Тактика. — Организация соревнований. — Экскурсии.

В тексте 80 рисунков

НЕОБХОДИМАЯ К СЕЗОНУ КНИГА

Выписывать: Москва, Столешников, 8. Физкультиздат

М. С. КОЗЛОВ

ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Руководство и официальные правила игры

СОДЕРЖАНИЕ: I. Общая часть. II. Техника игры и ее изучение. III. Тактика игры. IV. Площадка и принадлежности к ней. V. Костюм хоккеиста. VI. Коньки. VII. Хоккейная палка. VIII. Правила игры — хоккей на льду.

В тексте 19 рисунков. Цена 55 коп.

Требования направлять в книжный склад Физкультиздата Москва, Советская площадь, Столешников п., 8.

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешник. п., 6. Т. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и прочее

ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ
КАЛЕНДАРЬ
ШАХМАТИСТА
на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 руб. 25 коп.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж. д.

Выписывать можно со склада ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва,
Столешников пер., д. 8

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА

НА 1926 ГОД

СПРАВОЧНАЯ - ЗАПИСНАЯ КНИЖКА

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Главлит № 46063. Москва. «Мосполиграф», типо-цинкография «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000 экз.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Х Х 130/17

№ 2

Лучший боксер СССР — т Градополов (Москва, Динамо) в тренировочном бою с т. Пелькиным.

СПОРТИВНО - ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ФАБРИКА ВСФК

в гор. Слободском, Вятской губ.

ПРЕДЛАГАЕТ:

спортивно-гимнастический инвентарь лучших конструкций и образцов.

всех видов снаряды для гимнастики, покрышки футбольные и баскетбольные, камеры резиновые, бутцы, туфли беговые и гимнастические, насосы, сетки футбольные и баскетбольные, диски, ядра, молоты и копья для метания, трусики и рубашки.

ПРИНИМАЕТ:

заказы на оборудование спортивно - гимнастических зал и спортивных площадок.

Товар снабжается клеймом фабрики.
Качество товара и цены вне конкуренции.
Срок годности предметов гарантируется ручательством.

ТРЕБОВАНИЯ АДРЕСОВАТЬ:

Гор. Слободской, Вятской губ., Спортфабрике.
для телеграмм: „СЛОБОДСКОЙ СПОРТ".
Гор. Москва, Гороховская ул., 20. Высший Совет Физической Культуры.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего Совета Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Тел. 5-28-71 и 4-82-85.

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сборники научных трудов и статей по вопросам физкультуры, изданные в 1925 году:

Сборник I. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ненюкова, В., проф. Багашева, И., Геркан, Л., и др.). 110 стр. Ц. 70 к. (распродано).

Сборник II. Статьи проф. Раутман, Г., проф. Крамаренко, В., проф. Багашева, И., и друг.). 132 стр. Ц. 1 р.

Сборник III. (Статьи проф. Ненюкова, Д., проф. Крамаренко, В., д-ра Баронова, С., и др.). 96 стр. Ц. 75 к.

Сборник IV. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ларионова, А., проф. Беритова, И. и др.). 110 стр. Ц. 70 к.

Сборник V. (Статьи проф. Гориневского, В., д-ра Изаксон, Б., Рейнгеймер, пер. с нем.). Стр. Ц. 90 к.

Сборник VI. (Статьи: д-ра Бирзина, Г. К., проф. Блях, В., проф. Вестенриг, В. В., проф. Гориневского, В., Кальпус, Б. А., проф. Ненюкова, д-ра Шахма, С. А., и др.). Ц. 1 р.

Бирзин, Г. К., д-р, и Гориневский, В. В., проф. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. Содержание: Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

Золотухин, А. С., д-р. Систематический анализ элементарных движений человеческого тела. Атлас с 72 иллюстр. Ц. 2 р. 50 к.

Маттиас, Э., д-р. Биологическое значение физических упражнений. Перевод Б. А. Кальпус, предисл. проф. В. В. Гориневского. Ц. 25 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. Понятие о гигиене. Уход за кожей. Средство и способы сохранять кожу в чистоте. Закаливание. Уход за полостью рта и зубами. Купанье. Одежда, белье, постель. Уборка и чистка. Питание. Воздух. Физупражнения, спорт, прогулка Сон и отдых. Ц. 15 к.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ДВЕ СТЕННЫЕ ТАБЛИЦЫ С 184 РИС. И ПОЯСНИТЕЛЬН. ТЕКСТОМ. ЦЕНА 40 КОП. ЗА КОМПЛЕКТ

ТРЕБОВАНИЯ НАПРАВЛЯТЬ: МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., Д. № 8
КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

ЛЫЖИ

ДВЕ СТЕННЫЕ ТАБЛИЦЫ С 73 РИС. И ПОЯСНИТ. ТЕКСТОМ. ЦЕНА 35 КОП. ЗА КОМПЛЕКТ

ТРЕБОВАНИЯ НАПРАВЛЯТЬ: МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., Д. 8.
КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

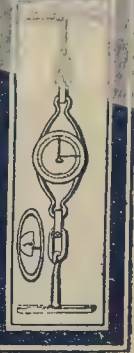
ВЫШЛА ИЗ ПЕЧАТИ НОВАЯ КНИГА
Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ
АНАЛИЗ элементарных ДВИЖЕНИЙ
человеческого тела

Атлас с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.

Требования направлять в книжный склад **Физкультиздата**
Москва, Советск. пл., Столешников пер. д. 8.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ
СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
ФИРМА „И. МАРКОВ" существ. с 1868 г.
Ленинград, просп. 25 Октября, 78
Адрес для телеграмм: „ЛЕНИНГРАД-ХИРУРГИЯ"
Государственным Организациям СКИДКА и КРЕДИТ
Цены сообщаются по первому запросу
Иногородним высылается наложенным платежем



Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30 января 1926 г. № 2

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83, Эк. 5-28-71.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/3 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »	
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »	
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »	

Среди текста — по соглашению.

Н. СЕМАШКО

КАК ЖИЛ И РАБОТАЛ тов. ЛЕНИН*)

Жизнь и работа Владимира Ильича еще долго будет подвергаться изучению с самых разнообразных точек зрения. Заслуживает также внимания и изучения его манера работать.

Владимир Ильич очень ценил основу физической культуры — естественные силы природы. Он недурно плавал и любил купаться. Но особенно он любил свежий воздух. Как бы он ни был занят, но свежим воздухом, хоть немного, хоть раз в неделю он пользовался, главным образом во время поездок на велосипеде.

Особенно поучительно для нас то, как проводил Владимир Ильич «физкультуру труда и занятий».

Он отлично сознавал, что производительность труда зависит, прежде всего, от его обстановки.

Прежде всего, он был первым основоположником той экономии времени, которая лежит теперь в основе деятельности лиги времени.

Точность в распределении времени у него была изумительная. Приемы назначались с точностью до нескольких минут. Всякое запоздание посетителей вызывало у него строгое замечание. Таким же «лвеистом» был он и в качестве руководителя заседаний. Он неизменно требовал, чтобы речи были кратки и содержательны; предложения точны и отчетливы; Справки безупречны. Сколько просьб обращалось к нему со стороны ораторов о продлении времени речи, о продолжении дискуссии и т. д.! Лишь в самых исключительных случаях, когда вопрос требовал особенно детального обсуждения, он разрешал продление сроков, в большинстве же случаев был неумолим.

С изумительным искусством руководя заседаниями, охватывая в своей речи все предложения и резюмируя их в заключении, Вл. Ил. еще в одном отношении содействовал продуктивности заседаний: он много внимания уделял обстановке; так, он следил за абсолютной тишиной; строго воспрещалось даже шептаться во время заседаний. Он заботился также о чистом воздухе: вентиляторы и форточки всегда действовали; Вл. Ил. был особенным врагом куренья («табачного зелья», как он выражался).

Курить во время заседания он категорически воспрещал, всюду висели соответствующие надписи.

Одна привычка Владимира Ильича заслуживала всяческого осуждения. Это—его обычай раздваивать внимание, когда он одновременно слушал ораторов, руководил собранием, вникал в материалы и писал записочки членам СНК по частным вопросам.

Это раздвоение сознания внесло свою лепту в переутомление Вл. Ил.

Интересны эти записочки Вл. Ил. Многие из них уже опубликованы. И в этих маленьких клочках бумаги, включавших в себе конкретные предложения, которые делал Вл. Ил., проглядывала та же его манера работать.

Характерна внешность таких записок: маленький, аккуратный клочек бумаги весь исписан его отчетливым, разборчивым, но мелким, бисерным почерком; не пропадает ни сантиметра места. И на таком клочке изложена вся сущность иногда большого предложения. Все предложения разбиты по буквам (А, Б. В...); каждое такое подразделение, со своей стороны, распадается на более мелкие (1, 2, 3...).

Заслуживают специального изучения и литературные приемы Вл. Ил. Его статьи носят на себе отпечаток лучших сторон нелегальной школы писать, когда надо было экономить не только каждую строчку, но и каждое слово; когда нужно было уметь в самой краткой форме выразить все нужные мысли. Статьи Вл. Ил. кратки, резки, ярки, сильны.

По воспоминаниям и по материалам, оставшимся от Вл. Ил., необходимо восстановить и эту его замечательную способность — уменье работать. И отсюда потомство точно также почерпнет много полезного.

*) См. также ст. в № 2 «Изв. Ф. К.» за 1924 г., № 2 за 1925 г. и в книжке «Пути советской физкультуры».

Д-р И. КАЛЛИСТОВ
Орел

ОТМОРАЖИВАНИЕ И ОЗНОБЛЕНИЕ

Зимний сезон в разгаре, вместе с ним появились случаи отмораживания. Мы считаем полезным и своевременным сделать несколько практических указаний физкультурникам, как предупреждать и как лечить себя в случае отмораживаний.

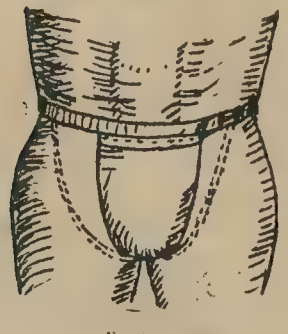
Действие холода на человеческое тело причиняет общие и местные расстройства. От продолжительности, рода и интенсивности холода зависит степень повреждения человеческого организма. Степень повреждения зависит и от состояния здоровья человека; важно, насколько интенсивно работает сердце, проталкивая согревающую все тело кровь, имеется ли у человека малокровие, старый, хилый, болезненный или молодой, сильный человек. Влажный холод сильнее и быстрее действует, чем сухой.

Мы не будем говорить об общем замерзании, сделаем только несколько практических указаний по поводу местного обмораживания отдельных участков тела: носа, щек, ушей, пальцев на руках и ногах.

Действие холода на человеческий организм происходит следующим образом (по возрастающим степеням):

Под влиянием холода артерии, кровеносные сосуды, несущие кровь от сердца к органам, именно артерии кожи, суживаются, крови протекает по ним меньше. Поэтому на холоде кожа бледнеет.

В венах, кровеносных сосудах, несущих использованную кровь от органов, в данном случае от кожи к сердцу; кровь течет медленнее, застаивается; поэтому на холоде кожа принимает слегка синеватый оттенок. Клетки кожи, не получая достаточно питательного материала и находясь под длительным воздействием холода, который влияет замораживающе на жидкости клетки, постепенно теряют свою жизнеспособность; страдают также и чувствительные нервы, проходящие в коже; появляются колющие боли. Затем поверхностный слой клеток кожи окончательно гибнет, и наступает, вследствие поражения нервных окончаний в коже, полная нечувствительность отмороженного участка. Это первая степень отмораживания. При дальнейшем воздействии холода гибнут клетки более глубоких слоев кожи; это вторая степень отмораживания; и, наконец, могут быть заморожены и более глубокие ткани и даже весь орган—ухо, палец, кисть руки.



Суспензорий, предохраняющий половой орган от озноблення.

При первой степени отмораживания, самой частой, в тепле на обмороженном участке наступает резкое расширение кровеносных сосудов, кожа краснеет и появляется припухлость и отечность при жгучих болях. Боли вскоре проходят. Припухлость и отечность исчезают через несколько дней. Замороженные и отмершие клетки поверхностного слоя кожи отторгаются и вызывают шелушение. Краснота, особенно на носу и на ушах, вследствие поражения стенок кровеносных сосудов, держится всего дольше. Основные правила при первой степени отмораживания—оттереть отмороженный участок снегом до появления красноты и затем смазать его гусиным, свиным салом, или ланолином.

При отмораживании второй степени кожа поражается более глубоко и после оттирания снегом и появления красноты на коже образуются пузыри, а затем язвы, указывающие на гибель нескольких слоев кожных клеток Если образовались пузыри или язвы, то все внимание пострадавшему надо обратить на чистоту, чтобы не заразить содержимого пузыря или язву гнойными бактериями. Поэтому надо пострадавший участок обмыть спиртом или бензином и положить повязку сухую или с мазью ксероформенной, цинковой или просто с чистым вазелином. В дальнейшем обязательно обратиться в амбулаторию к врачу, чтобы не осложнять и не затягивать заживления.

В случаях отморожений третьей степени, происходит отмиранье (гангрена) не только больших участков кожи, но и целых органов (пальцев на руках и ногах). Заживление в таких случаях происходит очень медленно и остаются большие уродства, понижающие работоспособность человека.

Для физкультурников очень важно указать на необходимость принять предохранительные меры против возможности озноблть или обморозить половой член, особенно при встречном ветре. Случаи таких озноблений часто наблюдаются у неопытных физкультурников; пострадавшие жалуются на жгучие, положительно невыносимые, боли; к счастью, до серьезных повреждений органа у них дело не доходило. Обезопасить себя от этого повреждения можно надеванием фланелевого или бумазейного треугольника в форме закрытого суспензория (см. рис.).

Озноблением называется поражение кожи или целого органа, являющееся результатом частых легких отмораживаний. Особенно часто это ознобление бывает на разгибательных сторонах пальцев рук и на стопах; кожа на пораженном участке делается более грубой, всегда сине-багрового цвета (вследствие поражения кровеносных сосудов). Кожа зудит и болезненна, часто заметно припухает и очень предрасположена к образованию трещин, ссадин и язв при малейшем повреждении. Летом все эти явления стихают, зимой усиливаются.

Для устранения озноблений необходимы средства, усиливающие кровообращение в пораженном участке, (горячие ванны, лечение горячим воздухом). Остерегаться особенно влажного холода, не мочить на холоде пораженные участки, смазывать их чистым гусиным салом или ланолином. В случае трещин накладывать чистые повязки с ксероформенной или цинковой мазью.

Возвышенность Донгуз-Орун-Чегем с западной стороны. *Фот. Ш. Чепиков.*

С. АНИСИМОВ

ОБ АЛЬПИНИЗМЕ

Сложные, большие и красивые переживания увлекают людей, бывавших в мире снежных вершин. «Кто пил здесь воду, тот сюда вернется» — говорят горцы про снежные вершины Кавказа. Действительно, заразившись чувством гор, пережив их обаяние, нельзя не испытывать великой жажды гор. В горах все одинаково чувствуют ощущение слияния с природой, биение ее великой жизни. Все одинаково переживают какой-то новый мощный толчек, который она сообщает их внутренней жизни. У всех горы вызывают особую любовь к природе, какой они никогда не знали раньше. И, если прямо поставить вопрос, что дают человеку эти переживания, то ответ получится прямой и ясный: — очарование снежных высот — это может быть единственный в условиях современной культуры способ возвращения человека к природе, с которой большинство современных людей утратило связь. На высотах сознание людей иногда впервые проникается той великой истиной, что и оно само — сама природа. Человеку удается вдруг понять и почувствовать великое явление единства бытия и бесконечности вселенной. Вместе с тем, созерцание раскрытой перед ним красоты земли и неба так захватывает, что нередко искание и творческое воплощение ее становится после этого уделом человека. Для эстетического воспитания это необычайно важно.

Но, может быть, самое большое и ценное из того, что дает альпинизм, это освобождение людей от того внутреннего рабства, в которое каждый неизбежно попадает в зависимости от замкнутого круга идей и впечатлений, в зависимости от своей профессии и тесного круга личных отношений. Обыкновенно возражают, что природа везде есть вблизи каждого из нас и она везде красива и всюду открывает человеку свои тайны, если только он является к ней с ясным умом и открытым сердцем. Однако, в горы сильнее всего тянет человека и к ним он особенно стремится. Недаром вокруг гор поэты всех времен и народов создали волшебный ореол. Недаром фантазия детей рисует их, как особый сказочный мир с прекрасными видениями. Недаром всех, кто побывал в горах, так захватывает их обаяние, слагающееся из многих чувств. И тут не только красота линий и форм, не только любовь к краскам и необычайным переливам тонов. Горы, несомненно, будят в нас одно, безусловно свойственное всем, но крепко дремлющее в городах и на равнинах чувство, очень сильное и возвышающее — это чувство третьего измерения: в горах всеми овладевает стремление в высь, беспредельное и стихийное. Оно захватывает и поднимает над обычными интересами. Мысли становятся шире, полнее, глаза насыщаются зрелищем безграничных панорам. На высоких перевалах или на вершинах человек чувствует себя над миром, или во всяком случае над мелкими дрязгами повседневной жизни, над суетой сует, и невольно оглядывается на свое существование. И вдруг перед ним важное еще вчера становится сегодня ничтожным, а взамен вырастают новые, более высокие, ценности. От этого часы, проведенные в горах, особенно в уединении, почти всегда соединяются с пересмотром и переоценкой личной жизни. Пред лицом бесконечности в природе мысли и чувства сосредоточиваются и углубляются. В человеке пробуждается его подлинная индивидуальность. Ежедневная борьба за существование затирает характерные черты личности и, в заключение, та жажда деятельности, подвигов, битв и побед, что переполняют юную душу, слабеет и тускнеет. Не каждому достаются победы в житейской борьбе. Огромное большинство просто не имеет случаев для них. И вот, в личности, которую уже начала затирать жизнь, встреча на горах лицом к лицу со стихийными силами природы вдруг пробуждает лучшие качества. Даже вялые люди становятся здесь энергичными. Человек работает всю жизнь, как машина, по чужой указке, и вдруг в горах ловко, смело, быстро совершает сложное восхождение, потому, что его неожиданно увлекла вершина. Он начинает верить в себя, в свою инициативу и изобретательность. Впервые узнает силу своего характера и, вернувшись назад, в город, к повседневной работе, уже непременно внесет в нее творческое начало, разбуженное в нем горами.

Нечего говорить об юношах, об учащихся. Экскурсии в горы Кавказа, Урала, Крыма и Алтая должны не только действовать на их общее развитие, давать непосредственное знание, но и особенно укреплять их характер. По примеру Германии, альпийские экскурсии должны войти в наши педагогические программы. При этом, наряду с душевным закалом, пробуждается непременно чувство товарищества и все другие общественные чувства. При этом, всегда выдвигаются вперед те, кто больше знает и кто больше умеет. Им невольно подчиняются другие и устанавливается дружная привычка к коллективным действиям.

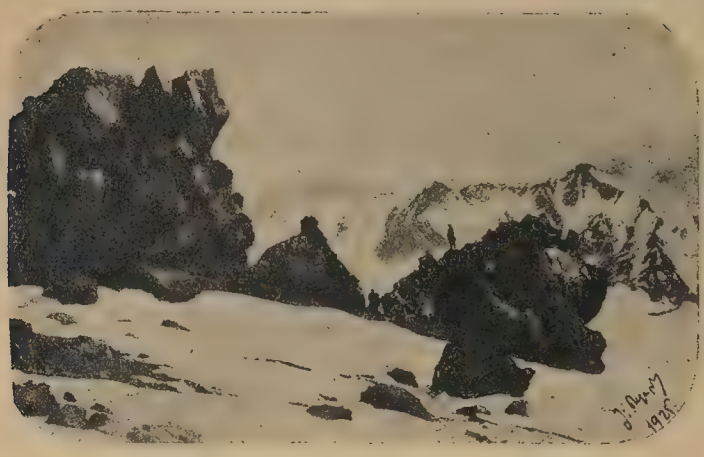
Вместе с тем, альпинизм является спортом своеобразным и совершенно исключительным по великолепию обстановки и необычайному богатству, разнообразию и увлекательности сопровождающих его художественных и научно-образовательных впечатлений, а иногда и ценных научных достижений.

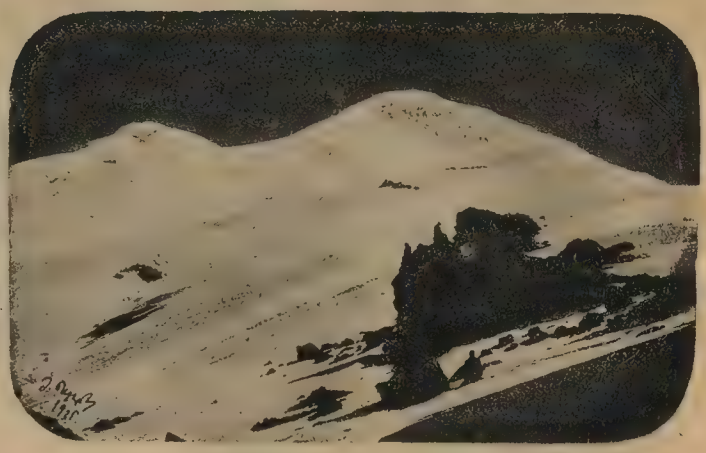
Альпинизм, может быть, даже больше чем всякий другой спорт может пробудить и гармонично развить все душевные и физические свойства человека. Он улавливает в каждом зачатки самодеятельности и развивает инициативу, решительность, ловкость, выносливость и гармонию движений души и тела. Развитие всех этих качеств служит сильным толчком такой же здоровой и живой работе мысли.

Здоровый, нужный и интересный спорт должен быть прежде всего противовесом однообразной профессиональной работе, расшатывающей нервную систему. Альпинизм есть спорт без чрезмерной состязательности и борьбы, которые нередко сводят на-нет все значение спортивных занятий. Альпинизм — это прежде всего свободная и радостная деятельность горовосхождения в общении с природой. Человек идет в горы прежде всего ради отдыха, ради любви к природе, ради желания встряхнуть всего себя, ради созерцания красоты земли и неба. Есть еще одно чувство, которое необычайно сильно будит альпинизм — это чувство взаимной связи людей. В горах все испытывают эту связь и все встречаются друг с другом, как друзья или знакомые. Поэтому альпинисты всех стран чувствуют себя единым международным обществом любителей высокогорных областей.

Альпинизм имеет культурное значение не только для отдельной личности, но и для государства. Альпинистами были впервые выставлены в половине XIX века задачи быстрых и удобных средств сообщения в Альпах, и теперь Альпы прорезаны сетью удобных дорог. То же самое должно произойти и на Кавказе. А от дорог очень выигрывает экономическая жизнь всех прилегающих областей.

Альпинистами, в союзе с геологами, инженерами и экономистами ведется усиленное изучение всех естественных богатств горных стран.





Слева — скалы „Приют Одиннадцати" на высоте 4200 мтр. над уровнем моря. Справа — конус горы Эльбрус, внизу лавовые скалы. *Фот. Ш. Чепикова.*

Альпийские экскурсии и исследования обогатили и непрестанно обогащают все естественные науки множеством открытий. Ботаники и зоологи нашли в высокогорных областях совершенно особую, так называемую альпийскую флору и фауну, где виды жили и развивались точно при лабораторном опыте, и это внесло много нового и оригинального в теорию Дарвина. Геологи и минералоги почти не могут вести своих исследований без изучения гор. Для них Кавказ и другие горные страны — это живая история земли, переполненная документами и живыми свидетелями, без которых не могли бы развиваться их науки.

В науке об атмосферных явлениях — метеорологии, устройство горных станций раскрывают новые перспективы. Их наблюдения теперь по радио передаются всему миру и кладутся в основу предсказаний погоды, которые на Западе и в Америке практически используются для сельского хозяйства и для авиации.

Для медицины и для практического врачевания высокогорные области дали многие важные открытия, а для больного человечества могущественные целительные силы и средства. В Монтэ-Роза в Швейцарии существует особая станция, в содержании которой участвуют все европейские страны, где разрабатываются все методы лечения силами природы и ставятся опыты по изучению дыхания, кровообращения, обмена веществ и проч. Подобные же лаборатории существуют и у нас. В Кисловодске, в Красной Поляне, в Боржоме, в Бакуриани, в Абас-Тумане и в других местностях Кавказа устроены курорты, где горный разреженный воздух, чистый и озонированный, безветрие, обильное солнце приносят многим полное исцеление при туберкулезе и других страданиях.

После сказанного понятно, почему за вторую половину XIX века альпинизм превратился в массовое движение. В 1857 г. в Лондоне был учрежден первый альпийский клуб со спортивными целями первичных горных восхождений. Потом был учрежден Германско-Австрийский альпийский феррейн, с целью расширить и углубить изучение гор Германии и Австрии и облегчить их посещение. Этот феррейн популяризировал идею альпинизма и всячески облегчал своим членам альпийские экскурсии. Он открыл секции во всех городах. Строил хижины-приюты и разрабатывал тропы. Издавал подробные и точные карты, организовывал доклады и издавал альпийскую литературу. Перед войной этот феррейн имел более 85.000 членов и несколько сот местных секций. В 1909 году в Германии, Австрии и Швейцарии, кроме названного феррейна, действовало еще 75 альпийских обществ. Они издавали и издают много журналов, бюллетеней и книг, посвященных альпинизму.

У нас дело альпинизма стоит совсем слабо, несмотря на то, что мы имеем Кавказ, Крым, Урал и Алтай. У нас до революции было только три объединения альпинистов—1) Русское Горное Общество, 2) Крымский Горный клуб и 3) Кавказское Горное Общество. Однако, альпийские экскурсии и число участников в них у нас быстро росли, и перед войной оно достигало уже нескольких десятков тысяч человек ежегодно. Во время войны это движение прекратилось. Теперь возродилось Кавказское Горное Общество. Наступил момент, когда общественные, профессиональные и педагогические организации должны опять отнестись со вниманием к альпийским экскурсиям и вообще к делу альпинизма, которое несет в себе очень большие культурные возможности.

Слева — ледниковые трещины в горах. Справа — одна из экскурсионных групп Бюро дальних экскурсий Наркомпроса на леднике Орцвери горы Казбека. *Фот. Ш. Чепикова.*

А. ЛАРИОНОВ

НАРОДНАЯ ПЛЯСКА

Изучение народной пляски представляет огромное значение, как для искусства движения вообще, так и для движения физкультурного, в частности.

Прежде всего, пляска является нерасторжимым элементом первичного искусства человека, некогда представлявшим собою нерасторжимое единство музыки, песни, танца и драмы, из которого впоследствии выделились эти элементы в виде самостоятельных искусств.

Пляски у первобытных народов представляли собою обрядовые действия религии. Эти религии, возникшие на почве поклонения силам природы, заключали в себе обрядовые пляски, приуроченные к определенным периодам расцвета природы, соединяясь, например, с весной или с осенним сбором урожая, или с убоем скота и т. д.; следовательно, эти обряды совпадали в то же время с моментами физиологического подъема организма. Таким образом основным источником первобытной пляски являлось физиологическое возбуждение организма, выливавшееся в обрядовые формы первобытной религии; с другой стороны, пляски могли возникать также на почве первобытных рабочих процессов, в которых производственные коллективы объединялись ритмическим действием песни, способствовавшей организации труда; будучи же отъединены от непосредственных трудовых процессов, движения тела превратились в пляску.

Впоследствии, обрядово-производственные причины движения обусловили собою форму плясок, т.-е. художественные приемы их исполнения; так, например, поклонение солнцу вызывало круговое, хороводное движение, хождение посолонь, посредством которого воспроизводился круговой путь солнца по небу; или, в другом случае, пляска подражала своими формами трудовым сельскохозяйственным процессам.

В дальнейшем, с переходом первичных религий в другие формы, изменялось и значение плясок, а именно, по выражению одного исследователя, с обветшанием обрядности, она превратилась в игру, т.-е. пляска потеряла свое первоначальное значение и сделалась художественной игрой, т.-е. одним из видов искусства движения.

До сего времени народные пляски еще сохраняют в себе некоторые черты символизации природных явлений. Так, например, в достаточно известных хороводных движениях кое-где сохранилась фигура прохождения танцующих под воротами, составленными из соединенных рук пляшущих пар; в частности, на Украине, в такие ворота вносят ребенка, о котором при этом поется, что он сидит на «золотом стуле»; вот это прохождение через ворота и раскрывает древний смысл пляски, а именно, в нем олицетворяется весенний восход солнца.

Вместе с тем, пляска включает в себе многие другие черты народного быта и трудовых процессов, как, например, изображение сватания, брака, военных и охотничьих приемов, земледельческих работ и т. д. Иногда действие пляски воспроизводит несколько разных процессов, например, великорусская игра-пляска «сеянье проса» представляет ход полевых работ, типичный для примитивного земледелия, а в то же время — символизирует брак и т. д.; в других случаях пляска изображает чисто хозяйственный процесс, например, варенье пива.

Это стремление воплотить в плясовом движении рабочие процессы сказывается и в современных народных плясках, недаром отдельные фигуры русской пляски носят название «копать картошку» и проч., и в силу этого же стремления в профессиональных плясках, например в матросских, воспроизводятся некоторые рабочие процессы, как перетягивание каната и др.*).

Итак, пляска включает в себя музыкальные элементы в том смысле, что воспроизводит в своих движениях различные

*) Бытие определяет сознание. Это особенно ярко отразилось на происхождении прясок и, мы думаем, что поскольку современное «бытие» резко отличается от прошлого, должен измениться и характер народной пляски. Жизнь выдвигает проблему с о з д а н и я физкультурного (гимнастического) танца, в котором бы, наряду с эмоциональной стороной, было бы наиболее использовано психо-физиологическое влияние ритмических движений в гигиенической обстановке (на курортах, в домах отдыха и т. п.).

Ред.

С л е в а — татарская народная пляска «Чабан»; с п р а в а — старинная татарская народная свадебная пляска.

Фот. Ю. П. Ёремина.

трудовые процессы, преимущественно сельскохозяйственные, охотничьи и, отчасти,— военные и рабочие. Эти трудовые процессы в пляске являются преображенными народным творчеством в художественные рамки.

Обратимся теперь и к рассмотрению художественных элементов пляски. Черпая свое содержание, как было сказано, из самой народной жизни, пляска получает свою художественную форму в соответствии с общим художественным укладом данного народа. Так, весь художественный облик пляски, и, в частности, характер движения, зависит от характера данной народности; известно, что северные пляски имеют более медленное движение, а пляски южан — более стремительное; равным образом, пляска определяется местным костюмом и местной обувью; далее, она зависит от характера народной музыки. Все это, вместе взятое, определяет систему телодвижений, характерную для данной народности; эти телодвижения, как указано, комбинируются в зависимости от смысла пляски и совершаются обычно под ритмический аккомпанимент, состоящий из пения или из игры на музыкальных инструментах, или, наконец, из отбивания темпа ладонями или ударными инструментами.

В зависимости от смысла пляски находится число участников ее; так, можно различать пляску индивидуальную (сольную, единичную), например, русские пляски: «казачок», «комаринский» и др.; пляски парные, например: «во саду ли, в огороде», «по улице-мостовой» и др., наконец, коллективно-хороводного характера вообще или «фигурные», например, «метелица».

Возникшие в недрах народного творчества, пляски в дальнейшем претерпевают различные изменения художественного порядка, будучи поставлены в условия другого быта. Так, например, пляска, перенесенная в условия городского быта и городской культуры, меняет свой характер, превращаясь, с одной стороны, в так называемый бальный танец, а с другой стороны — в художественный сценический танец. Известно, что большинство бальных танцев произошло из народных плясок. Так, например, вальс возник в XVIII веке из немецкой народной пляски; кадриль возникла в XVII веке из английской народной пляски, а затем была занесена во Францию и преобразована в придворный танец; таково же происхождение мазурки, лансье, венгерки и пр.

Попадая в условия городского быта, народная пляска изменяется в зависимости от различных факторов; прежде всего, изменение костюма, обуви, площадки танца (в городе земля заменяется полом), наконец, изменяются самые музыкальные инструменты. Учитывая при этом влияние другой классово культуры, легко объяснить не только изменения в художественных формах пляски, но и в ее содержании. В танцы вводятся вновь такие движеня, которые отражают в себе некоторые черты производственного быта, как, например, бальный танец «матло» (матросский) сохранил в себе подражательные движения матросским приемам; бальный танец «хавтайм» содержит в себе элементы подражания футбольным движениям, равно как «па-де-патинер» — движениям конькобежцев.

Подобно народным пляскам, бальные танцы также можно подразделять на одиночные, парные и коллективные.

Наряду с видоизменениям элементов народных плясок, бальные танцы все более отрываются от своего первичного источника, вырождаясь в пустые орнаментальные формы, сочиняемые фантазией балетмейстеров; это вырождение остро чувствуется в условиях капиталистической культуры: современная европейская и американская культура пытается ввести новую струю жизни в танцовальное искусство, путем заимствования опять-таки народных плясок, но чуждых народностей— например, негритянских плясок, вроде кэк-уока и др., конечно, приспособляя их к своим вкусам.

Другим видоизменением народной пляски в условиях городской культуры является художественно-сценический танец. Он отличается от народной пляски и бального танца тем, что требует специальной подготовленности исполнителей в искусстве движения, совершается обычно под очень сложные мотивы.

Разумеется, приемы балетной техники, вместе со сложным музыкальным аккомпаниментом, весьма удаляют эти танцы от первоначальной формы народной пляски.

Итак, народные пляски, получившие начало в древнейших обрядовых формах, в то же время отобразили в себе трудовые процессы и народный быт, воплотив и переработав эти явления в виде художественного зрелища. Пляски имели также значение г и г и е н и ч е с к о е, представляя собою естественную систему упражнений тела в условиях первобытной жизни; действительно, пляска состоит вообще из весьма разнообразных движений, представляющих собою сочетание элементов ходьбы, бега, прыжка вместе с разнообразными движениями рук, корпуса и головы; эти комбинации движений дают весьма значительную и разнообразную работу мышцам и внутренним органам тела; будучи в то же время соединена обычно с бодрым и радостным настроением и выполняемая на открытом воздухе или в хорошей гигиенической обстановке, она безусловно должна быть признана одним из крупных факторов физической культуры.

При отсутствии внимания к народной пляске, она имеет тенденцию к вырождению и исчезновению. С одной стороны, на нее гибельно влияют городские танцы, привозимые в деревню в качестве последнего слова городской цивилизации, с другой стороны, пляска вымирает вместе с породившими ее условиями более первобытной сельскохозяйственной культуры. Примеры такого вырождения происходят у нас на глазах; недавно мы имели случай видеть подлинные татарские народные пляски, сохранившиеся еще в некоторых уединенных уголках Крыма, у горных татар. Пляски эти воспроизводят, с одной стороны, картины пастушеского быта, как, например, изумительно художественная пляска «чабана» (горного пастуха), с другой стороны—некоторые свадебные обряды; но по отзыву самих исполнителей эти пляски очень быстро, в последнее время, вытесняются украинскими плясками,завозимыми в Крым сельскохозяйственными рабочими.

Учитывая вышеуказанное значение народной пляски, как социально-биологическое, так и художественное, следует, очевидно, обратить пристальное внимание на собирание еще существующих плясок, а с другой стороны — на сохранение пляски именно в качестве средства гигиенического и физкультурного порядка, не говоря уже о том, что новая пляска, естественно, может вобрать в себя новое содержание, а именно— современные формы социально-трудозого быта.

Политкарнавал, устроенный на катке с. коммунальников в Ленинграде. Катающиеся изображают представителей повсеместно уходящего в историю буржуазного строя — королей, лордов, милордов, министров и т. п.

Фот. К. Ждановского.

С. ЧЕКАЛИН
Киев

ЧТО ТАКОЕ „ВОЕНИЗАЦИЯ“ СПОРТА?

Что раньше появилось на свет, слово «военизация» или понятие о военизации?

В средние века подобный же вопрос о том, что раньше было сотворено, курица или яйцо, мучил схоластов. Тогда он остался неразрешимым. Сейчас вопрос о военизации, я полагаю, разрешается легче.

Конечно, раньше появилось слово. И, главное, появилось на много раньше и существует уже года два. Понятие же до сих пор еще не родилось. Попробуйте-ка собрать об этом анкету: вам ответят, что военизация спорта, это—усиленное фехтование, метание гранаты и бег по полевому городку. В гражданских организациях скажут, что это, во-первых, усиленная стрельба в тир, а во-вторых—допризывная подготовка.

Что можно найти по этому вопросу в спортивной литературе?

Очень много общих фраз; там будет и выносливость, и мужество, и храбрость, и инициатива. В каждом руководстве по спорту эти слова красуются на первой же странице, но... со второй страницы они забываются всерьез и навсегда.

Но в конце концов, как же поставить спорт так, чтобы эти качества воспитывать?

Наконец, в этом ли заключается военизация спорта или просто в стрелковом деле, фехтовании и метании гранат *).

Пора, наконец, дать ясный и исчерпывающий ответ на этот наболевший вопрос.

Что такое военизация спорта?

Прежде всего, военизировать вообще, это значит—приспособить к условиям современной войны. Военизировать же спорт, это значит—придать ему характер, максимально вырабатывающий в спортсмене черты, необходимые для современного бойца.

Каковы отличительные условия современного боя?

Всякий бой есть борьба с реальным противником; реальный противник это есть индивидуум или коллектив, обладающий волей к победе. Поэтому всякая борьба, и война в том числе, есть всегда борьба двух воль, направленных к победе.

Сама по себе победа есть ни что иное, как подавление воли противника к сопротивлению. Это одинаково справедливо, как для отдельных индивидуумов, так и для целых народов или классов, вступивших в борьбу.

Поэтому-то основным и непременным условием боя **будет наличие реального противника.** Борьба с этим противником в боевых условиях осложняется тем, что борьба происходит в атмосфере опасности. Создавая эту атмосферу вокруг своего противника, каждая из борющихся сторон старается посредством угрозы этой опасностью сломить волю к сопротивлению и тем вырвать победу.

Вот эта **атмосфера опасности** и есть второе основное условие боя.

Если эти два основных условия присущи всякому бою во все времена, то современный бой имеет, кроме того, еще свои, присущие именно современности, условия.

Первым из них будет **массовость.** Времена войн маленькими армиями профессиональных солдат прошли безвозвратно. Теперь вся страна, все население так или иначе принимают участие в войне и часто воля к победе в тылу бывает раньше сломлена, чем на фронте, а это всегда ведет к крушению и фронта.

Второе из этих условий — **распыленность боевого порядка.** Когда-то бой велся в сомкнутых строях, где каждый боец чувствовал локоть соседа. Тогда собственная инициатива каждого отдельного бойца была не только не нужной, но даже вредной. Тогда крепость боевого порядка основывалась не столько на выдержке отдельного бойца, сколько на стадном чувстве людей, привыкших действовать и передвигаться всем скопом. В настоящее время весь боевой порядок—это действие маленьких группок, которыми никто не командует, а которыми только управляют. Им не приказывают, а только дают директивы; они не только беспрекословно подчиняются, но активно стремятся к осуществлению поставленной им цели.

Третьим условием является **сила современного огня.** Сила эта настолько велика, что штыковая рукопашная схватка может явиться только редчайшим исключением, вызванным каким-либо случайным обстоятельством, ее смело можно считать анахронизмом. Бой решается огнем — пулеметным и артиллерийским.

Если все это так, то для современного бойца умение владеть в совершенстве холодным оружием не играет сколько-нибудь значительной роли. Действовать им ему вряд ли когда-нибудь придется. Поэтому-то взгляд на военизацию спорта, как на усиленное фехтование, в современных боевых условиях—смешен.

Однако, первое и основное условие всякого боя — борьба с реальным противником — остается в силе и в полной мере. Исходя из этого, **бойцом может считаться только тот, воля которого тренирована в борьбе с чужой волей.**

Тренировка воли в этом направлении и есть боевая тренировка, и есть воспитание бойца. Если эта тренировка совершается притом в атмосфере действительной или хотя бы кажущейся опасности, то боевое воспитание уже осуществляется почти в полной мере.

Подходя с этой точки зрения к спорту, мы увидим, что по существу в нем в значительной степени эти элементы заложены. По крайней мере, **все виды спорта, где имеется борьба между двумя противными сторонами, воспроизводят психологически основной элемент боя** — борьбу с волей противника. В борьбе, боксе, фехтовании, массовых играх всегда есть реальный противник, стремящийся к победе. Это его воля создает для противоположной стороны все время меняющуюся обстановку, в которой надо ориентироваться и, учитывая которую, необходимо принимать ряд быстрых и верных решений. Для победы в этих видах соревнований надо быть не только сильным физически, но верить в победу, уметь ее добиваться напряжением всех своих сил, т.-е., иными словами, иметь крепкую и упорную волю.

В связи с этим — **военизировать спорт — значит первым делом культивировать именно эту боевую его сторону.** Это значит—развивать те элементы спорта, которые заключают в себе состязания с реальным противником, обставляя их так, чтобы воспитывалось и тренировалось умение бороться с чужою волей.

Дальше, как это ни покажется парадоксальным на первый взгляд, но **с точки зрения военного воспитания полезно вводить те виды спорта, которые заключают в себе некоторую опасность, хотя бы кажущуюся.** Готовясь к войне, делу абсолютно лишенному всякой сантиментальности, мы не можем и не должны становиться на институтскую точку зрения при подготовке к ней.

Вот почему нет ничего вреднее для дела военизации спорта, как тот спортивный ужас, который проявляется многими не в меру слабонервными педагогами перед каждым разбитым в боях носом или сломанной на скачках с препятствиями ногой.

*) Всесоюзная конференция научных работников по физкультуре (ноябрь 1925) приняла тезисы т. Кальпуса, совершенно ясно и исчерпывающе ответившие на вопрос о сущности «военизации» не только спорта, но и всей физической культуры. Нового автор к ним не вносит. Тем не менее, настоящая статья его, правильно освещающая вопрос главным образом волевого воспитания, заслуживает внимания практических работников ф. к. мест. *Ред.*

На войне сражаются не дредноуты, танки, аэропланы и пулеметы, а люди, ими управляющие. Психо-физическая подготовка этих людей — одно из важных звеньев обороны страны

Если становиться на такую точку врения, то следует сразу и навсегда отказаться, например, от такого дела, как авиация, ибо о полной безопасности ее говорить, конечно, не приходится.

Нельзя, с одной стороны, вселять человеку мистический ужас перед разбитым носом, а с другой стороны, стараться воспитать из него бойца современной войны, все ужасы которой раскрываются перед ним в любой военной книжке.

Индивидуальный боец, воспитанный в умении бороться с волей реального противника, в умении не отступать перед опасностью, должен, кроме того, получить все черты того коллективного бойца, какой необходим для современного расчлененного боевого порядка. У него **должно быть выработано чувство коллективности.**

К этому вопросу часто подходят глубоко ошибочно, смешивая коллективность со стадностью. В связи с этим, в постоянных армиях XVIII века именно культивировались те виды физических упражнений, которые эту стадность воспитывали (шагистика, сложные ружейные приемы и т. д.).

В эти специфические упражнения вкладывался идеал достижения как можно большего единообразия. Такое единообразие приучало к механичности и выработке привычки на одни и те же команды всегда реагировать одним и тем же действием. Такая система совершенно убивала всякую инициативу, всякое самостоятельное мышление, что, впрочем, вполне соответствовало тогдашним требованиям военного искусства; чем больше солдат приближался к автомату, тем более осуществлялся идеал линейной тактики тех времен.

При расчлененном боевом порядке современности, где ничто не совершается по команде, но где каждому бойцу ставится только цель при свободном выборе средств к ее осуществлению, такая система, конечно, не применима.

Коллективность современного бойца зиждится не на единообразии действий, но на единстве целей при полном разнообразии действий.

С этой точки зрения, всякие физические упражнения, приучающие к технизированию действий, как, например, массовые вольные движения, скорее вредны, чем полезны.

Наоборот, чрезвычайно высокое воспитательное значение имеют массовые игры, как культивирующие те именно навыки коллективизма, которые необходимы для современного бойца.

В массовых играх каждый участник имеет общую со всей командой цель. Но действия его для достижения этой цели именно не должны быть механичны, а напротив, крайне разнообразны; он должен сам искать и находить в каждый данный момент наилучшее решение для осуществления этой общей цели, в полной мере осуществляя взаимную выручку.

Итак, подводя итоги всему сказанному, следует сделать следующий вывод.

1. Военизация спорта должна основываться на изучении свойств современного боя.

2. Требования, предъявляемые современным боем к бойцу, должны служить тем базисом, на котором строится спорт.

3. Так как основным требованием является умение бороться с реальным противником, то и особо культивировать следует те виды спорта, где имеется налицо этот реальный противник.

4. Так как бой всегда заключает в себе элементы опасности, то и в воспитании бойца посредством спорта эти элементы по возможности должны быть также введены.

5. Современный боевой порядок — групповой, а не линейный; воспитание должно итти не по линии единообразия действий, а по линии единства цели и разнообразия действий.

6. Умение владеть холодным оружием не является существенным в современном бою; к упражнениям в нем следует подходить только с воспитательной точки зрения, также как и ко всем остальным видам спорта, не предъявляя им особого военно-прикладного значения.

7. Современная война есть война массовая; в боевой подготовке нуждается все население, почему спорт должен быть военизирован не только в пределах Кр. армии, но и по всей стране.

Теперь несколько слов **о военно-прикладном спорте.**

Этот термин у нас постоянно смешивается с военизацией спорта.

Должен ли боец уметь хорошо стрелять или метать ручную гранату? Должен ли кавалерист хорошо уметь ездить верхом и пехотинец совершать длинные переходы? Конечно, да.

Нужно ли, поэтому, в армии или стране культивировать такие виды спорта, как стрелковое или конное дело, метание ручных гранат, лыжный спорт и т. п. Конечно, нужно. Следует только помнить, что это культивирование не есть военизация спорта, а только насаждение военно-прикладных видов спорта. Здесь разница не только в словах, но и по существу. Понятие военизации гораздо шире.

Военизация это есть целая военно-воспитательная система и никакими военно-прикладными видами спорта ее не заменить.

Что толку, если человек умеет хорошо стрелять или совершать длинные переходы, если он совершенно не обладает тем умением противостоять воле противника, которая есть основа каждого боя: он будет хорошим стрелком, ходоком, но только не бойцом.

Вот почему **военно-прикладной спорт есть только отрасль системы военизации,** но заменить ее ничем не может. Между тем, на местах эти два понятия часто смешиваются; часто думают, что, построив тир или полевой городок, уже осуществили дело военизации.

Проработать понятие военизации надо с полной категоричностью с начала и до конца. Пора одну из самых важных отраслей военного воспитания сделать ясной и понятной для каждого.

Только с этого момента спорт сможет занять то большое, по праву принадлежащее ему место в деле военного строительства, которое ему подобает.

Старт красноармейцев в соревнованиях по конно-лыжному спорту на Москве-реке, усиленно пропагандируемому в Московском военном округе.

Фот. П. И. Романова.

РАПИРА

Ленинград.

ВИНТОВКА СМИРНСКОГО

Руководители стрелковых кружков Ленинграда в начале организации стрелкового спорта в кратчайший срок скупили, где только было возможно, разнокалиберный ржавый хлам, имеющий хоть малое подобие малокалиберного карабина: все Франкотты, Буффало-Лебели, Франсезы, Винчестеры, Ремингтоны, Монтекристо, Сколеры и т. п. Спрос превысил предложение — это учли «товарищи» торговцы и здорово нажились. Ржавое монтекристо, в стволе которого застревает при выстреле «боскет», шел за 18 рублей. Такой же продукции Франкотт — за 30 руб.; «безопасные» патроны-боскетки — по 2 коп. штука (они аналогичны безопасным спичкам, сами знаете, почему).

Нас, конечно, никто не упрекнет в том, что мы скупили все наличное оружие для спортивной стрельбы — ведь надо начать работать, надо заинтересовать наших стрелков-пионеров: — «лиха беда начало». Впоследствии нам придут на помощь,— к тому времени, когда наши «карабины» откажутся работать,— и мы получим настоящие винтовки для военной учебы, ну, а для спорта нам обещают дать (хотя и не в первую очередь, так как мы богаты разнообразным оружием «музейного образца») винтовочку т. Смирнского, о которой ходили, да и теперь ходят по всему городу лестные отзывы: «конструкция изумительная», «бой удивительный», и что она является, в общем, «точной, но уменьшенной копией нашей 3-линейки». И, когда мы узнали, что на следующее воскресенье назначена стрельба из этой винтовочки в Семеновском тире, конечно, мы обрадовались возможности посмотреть и пострелять из этого маленького чуда. Ровно в половине первого один из демонстрантов держал за дуло это чудо и положил его на стол. Мы впились глазами. При наружном осмотре видим, что «чудесный образец» весьма подобен казачьей винтовке, штыка не имеет, а остальное все то же, но при ближайшем знакомстве оказались и кое-какие отличия: мушка закрыта с обеих сторон боковыми щитками (изнутри вырезанными), магазинной коробки нет, нет и винта упора. Когда мы захотели открыть затвор, то он не пожелал открыться, и как мы ни старались, не добились толку, пока нам не посоветовали «оттянуть» курок. Тогда затвор открылся. Началась стрельба. Оказывается, что ружье Смирнского, своим внушительным размером требующее обыкновенного боевого патрона, стреляет «пупсиками» 22 калибра типа Винчестера, видимо кустарной продукции, так как настильность этих пуль напоминает растрепанный петушиный хвост — одна пуля вылетает из ствола и падает «ниц» перед мишенью, другая легонько тюкается об мишень, третья бьет, как следует; да к тому же не все патроны дают выстрел. Треть патронов вообще не стреляет — бывало и 7—8 рядовых осечек. Имевшийся здесь же в тире хороший Франкотт «перехватывал» патроны с осечками и без отказа их «добивал». Дальше, все товарищи, стрелявшие из ружья Смирнского, жаловались, что «крылья» мушки, проектируясь за прорезью прицела, мешают брать ровную мушку, так как стрелок их принимает за гривку, где прорезь. Из этой винтовки было произведено около 50 выстрелов. О кучности и меткости говорить преждевременно, так как патроны не давали одинакового боя, видимо, пороху клали в гильзу (говорят, нашего «Глухаря») «на глаз»; были и кучные попадания на дистанцию в 50 шагов, был и разброс пуль по всей мишени на 100 шагов.

Теперь мы попытаемся серьезно подойти к оценке винтовки т. Смирнского.

Если размер и формы его винтовки аналогичны таковым же 3-линейной винтовки и оставлены с той целью, чтобы приучить молодого клубного стрелка к виду того оружия, с которым ему придется в будущем оборонять СССР и с детства проникнуться уважением к его боевым качествам, то это будет плюсом и похвалой идее конструкции ружья.

Если же эта идеология, а также соображения экономического порядка им во внимание не принимались, то его винтовку надлежало бы сделать более легкой и изящной, памятуя о том, что она предназначена для юных стрелков, для спортивной стрельбы на близкие дистанции и никогда не будет подвергаться невзгодам походной жизни и боевой обстановки.

Чем руководствовался т. Смирнский, введя для своей винтовки патрон бокового огня, для каковой цели ему пришлось изуродовать затвор винтовки: срезать боевые выступы боевой личинки, просверлить в ней новый канал для прохода бойка ударника и отделить самый боек лопастью от венчика?

В результате этих новшеств, а возможно и других упрощений, и явилось то, что ударник после 2—3 выстрелов свинчивается с курка, боек не в состоянии без отказа разбивать гремучий состав, так как закраина шляпки патрона, видимо, не имеет соответствующих вырезов, в кои она упирается в патронике; а если таковые вырезы и намечены, то все же отсутствует твердый упор для шляпки, иначе, чем же объяснить то явление, что патроны, кои давали осечку из этого ружья, без отказа стреляли из Франкотта?

Зачем понадобилось закрывать мушку с боков особенными щитками, когда это не введено в винтовках, состоящих на вооружении? — К тому же они мешают брать мушку, базируясь на края прорези. Мы не слыхали, чтобы в условиях подвижных сборов, маневров и на войне мушки сбивались с своего основания, а что наши винтовки претерпевали всевозможные мытарства — это общеизвестно.

Заканчивая беглую заметку, мы не можем не посоветовать тем, кто стоит во главе продукции этого нового ружья, а также и т. Смирнскому:

1) Заменить патрон бокового огня патроном центрального боя, а именно — принять 22 кал. Winchester Single Shot,

Момент междугородного хоккейного матча команд Москвы (ЦДФК) и Ленинграда (сборная), закончившегося ничейным результатом 2 : 2.

Фот. К. Ждановского.

Central fire, solid head, manufactured by the Winchester Repeating Arms Co, New Haven. Conn. U. S. A.

Этот патрон одинакового калибра с прежним, он своим видом напоминает нам боевой патрон 3-линейки. Выстрел при этой замене обойдется не в 5 коп., как сейчас (как говорят), а, скажем, в $1^1/_2$ коп. Не будет осечек, так как затвор и боек будут работать нормально. Ружье будет пригодно для стрельбы свыше 100 шагов, пробивное действие пуль увеличится, повысится настильность, а этому всему обрадуются и охотники.

Патроннику придется придать новую форму боевого патрона, а затвору вернуть недостающие и обломанные части; приспособить же венчик боевой личинки к новой окружности шляпки патрона, нам думается, не так уж трудно.

2) Снять щитки с боков мушки, так как они мешают прицеливанию.

3) Уменьшить прорезь прицела — она чрезмерно велика; придать ей форму треугольника.

М. ЛАВРЕНТЬЕВ

„ЛИХА БЕДА — НАЧАЛО"

(Ответ на статью т. «Рапиры» — «Винтовка Смирнского»)

Пользуясь статьей «Рапиры», я хочу осветить несколько вопрос в отношении винтовки Смирнского — неясный и туманный для многих наших стрелков.

Экземпляр винтовки Смирнского, который видела «Рапира», принадлежит к первой партии, выпущенной Тульским заводом в количестве 300 штук и являющийся пробной партией. Этот «первый блин» сразу же обнаружил свои крупные дефекты и после ряда научно-технических испытаний были приняты меры к устранению всех замеченных недостатков. В настоящее время исправленная винтовка Смирнского дала на испытаниях очень хорошие результаты. Возможно, конечно, что и в ближайших партиях будут также обнаружены те или иные дефекты, но не надо забывать, что идеал достигается не сразу и что если СССР будет иметь в ближайшем будущем приличную малокалиберную винтовку собственной продукции, это будет крупным завоеванием в отрасли стрелкового дела.

Перейду к конкретным предложениям «Рапиры».

Предложение заменить патрон бокового огня патроном центрального боя не выдерживает критики главным образом с точки зрения экономии. Расчеты автора глубоко ошибочны и ни на чем не основаны. Да будет «Рапире» известно, что за границей, где стрелковый спорт принял колоссальные размеры и где малокалиберное оружие занимает почетное место, стрелки стреляют исключительно патронами «22 Лонг-Рейфль» бокового огня. Объясняется это тем, что качество патронов бокового огня доведено до совершенства, далеко превосходящего по кучности патроны центрального боя и стоимость патрона бокового огня почти в пять раз меньшая стоимости таковых же патронов центрального боя. Следовательно, если у нас патрон бокового огня стоит, допустим, 5 коп., то такой же патрон центрального боя стоил бы не менее 15 — 20 копеек и уж во всяком случае не $1^1/_2$ коп., как это ошибочно высчитала «Рапира».

Соглашаясь с автором, что пробивное действие патрона центрального боя большее, чем патрона бокового огня, необходимо отметить, что нормальный бой последнего не 100 шагов, как думает автор, а около 250 шагов (200 ярдов). Увеличение дальности полета пули совершенно излишне для малокалиберного оружия. Нашими заводами уже приступлено к изготовлению патронов бокового огня и произведенные ими испытания дали блестящие результаты. Цены патронам нашей продукции будут, конечно, ниже заграничных, имеющихся у нас на рынке. К сожалению, массовый выпуск задерживается в силу некоторых чисто технических препятствий.

Второе предложение «Рапиры» — снять щитки с боков мушки — также нецелесообразно, ибо, хотя автор статьи и не слыхал, чтобы наша мушка в условиях маневров и войны сбивалась, все же это было и есть даже в условиях мирной обстановки. Проектируемые ныне и уже почти окончательно решенные изменения нашей 3-линейной винтовки предусматривают, между прочим, и защиту мушки от повреждений и сбиваний, про которые «Рапира», к сожалению, даже и не слыхала. Непонятна фраза в отношении рожков: «...они мешают брать мушку, базируясь на края прорези». Очевидно, стрелявшие просто путали мушку с одним из рожков; для устранения этого «дефекта» винтовки Смирнского, нужно просто научиться прицеливаться.

Остановлюсь еще на одном пожелании «Рапиры», а именно облегчить винтовку. Пожелание основано на незнании некоторых азбучных истин стрелкового дела. Дело в том, что вес малокалиберной винтовки, до известного, конечно, предела, почти прямо пропорционален ее меткости. Лучшая по меткости малокалиберная винтовка в мире—«Спрингфильд 22» весит около 14 фунтов; следующая за ней по своим сверх-метким качествам английская винтовочка «БСА» весит около 10 фунтов. Соглашаясь, однако, с автором, что винтовка Смирнского несколько тяжеловата для юных стрелков, я могу вместе с тем и успокоить его сообщением, что т. Смирнским уже сконструирована винтовка облегченного типа, предназначенная специально для упражнений в стрелковом спорте — молодежи.

Итак, суммируя все изложенное, мне хотелось бы напомнить «Рапире» ею же приведенную пословицу: «Лиха беда—начало».

Ошибки вначале всегда были, есть и будут.

На ошибках и неудачах учимся.

В заключение необходимо все же отметить, что неудобно «Рапире», дающей советы и принадлежащей к составу руководителей стрелковых кружков Ленинграда, писать такую фразу: «...один из демонстрантов держал за дуло это чудо», т.-е. винтовку Смирнского. Держать за дуло винтовку действительно чудо из чудес, ибо дулом всякой винтовки, в том числе и Смирнского, называется выходное отверстие.

Фот. А. М. Кузнецова

Стрелковый спорт в тире МПСО «Динамо». Инструктор тов. Шугаев демонстрирует разные способы стрельбы сидя. Методические указания по обучению стрельбе — см. статью т. Алкалаева в № 1 журнала «Известия Физической Культуры».

В. БЕЛИНОВИЧ
Ростов на Дону

ПИРАМИДЫ *)

Пирамиды или общие построения гимнастического порядка имеют у нас довольно широкое применение; почти ни одно публичное выступление физкультурников не обходится без них, а иногда они входят даже и в работы программного характера и в плановые уроки.

Прежде всего, пирамиды представляют из себя упражнения в равновесии, выдержах и поднимании тяжестей.

Равновесия в пирамидах — это упражнения при уменьшенных точках опоры и при уменьшенной неподвижности площади опоры. Как таковые, они, пожалуй, представляют некоторую относительную ценность. Но если сравнить эти упражнения в равновесии с упражнениями на бревне, то, вне всякого сомнения, последние более разнообразны и более ценны.

К тому же, если в пирамиде только двое — трое из всех участников проделывают упражнения в равновесии, то при упражнении на бревне заняты все, или, по крайней мере, большинство.

Выдержи в пирамидах тоже не ценны. Вообще следует признать, что должны преобладать физупражнения динамического, а не статического свойства. К тому же, если нужны упражнения в выдержах, их можно давать и не в пирамидах.

Поднимания тяжестей в пирамидах в свою очередь не представляют той ценности, которую мы хотим иметь в подобных упражнениях. Проще упражняться со штангой; это даст более быстрые и легко контролируемые результаты. Нелепо бы звучало обращение к гиревикам — занимайтесь пирамидами, а штангу забросьте.

Не имеют эти упражнения и прикладного характера. Вряд ли кто будет обращаться с мешком так, как поднимают людей в пирамидах, и едва ли в жизни, при переноске людей (например, раненых), применяется то, что усваивается при разучивании этих построений.

Это моторная сторона пирамид, теперь рассмотрим их, если позволено будет так выразиться, с психической стороны. Говорят, пирамиды развивают самообладание. Верно, если сделаем трехэтажную пирамиду, то самому верхнему придется взять себя в руки, чтобы избежать падения вниз. Но верхних бывает мало — 2—3 при пирамиде в 15—20 человек. Отсюда и вывод — единицы упражняются, остальные же служат объектами, снарядами для них; следовательно, и этот плюс только кажущийся.

Идем дальше. По мнению некоторых, пирамиды имеют прикладное значение, якобы, находя применение в тех случаях, когда нужно влезть куда-либо. Думается, что никто не станет городить пирамиды, чтобы взобраться на откос или дерево. Для этого есть более простые способы, чем строить многоэтажную пирамиду, которая каждую минуту может развалиться и вызвать падение нескольких человек.

К тому же надо помнить, что пирамиды, проделываемые физкультурниками в трусиках и легких туфлях — одно, а пирамиды в тяжелых красноармейских сапогах, да еще с выкладкой и винтовкой в руках — совсем другое.

В жизни нужны способы лазания, вытекающие из определенных реальных целей — это влезание на отвесную стену и толстое дерево. Здесь достаточно разучить 4—6 рациональных способа влезания, а не тысячи пирамид, что мы имеем в различных статьях и руководствах.

На придумывание различных комбинаций в пирамидах тратится чрезвычайно много времени, и при том, в большинстве случаев, совершенно непроизводительно.

Чтобы убедиться в несоответствии пирамид прикладному моменту, взглянем на рис. 1 и 2 (заимствованы из старых журналов), представляющие собою обычные построения.

Агитационное значение пирамид также невелико; ими нельзя выразить идеи, они мертвы по своей природе. Есть ли живое в том, что группа людей построена в каком-то сверхестественном порядке, где отдельные части соединяются не идеей, а частями человеческого тела.

Пытались придать им больше смысла. Дали верхнему (рис. 3) флаг с надписью-лозунгом; но насколько это удачно, говорить не приходится. Такой же результат дала и другая попытка, где делались пирамиды-буквы.

Более желательным будет применение к пирамидам принципов инсценировки, где основная мысль будет исходить от самой жизни. Посмотрите пирамиду в № 21 журнала «Изв. Ф. К.» (стр. 18). Как просто построена там группа людей и как ясно и оригинально выражена идея.

Наконец, последнее замечание. В пирамидах роли участников распределяются, главным образом, сообразуясь с ростом и реже весом. А это сильно расходится с принципами нормировки упражнений.

Особенно плохо здесь обстоит дело со стойками на руках, являющимися украшением большинства пирамид. Не будем говорить, полезны ли стойки вообще, вопрос этот спорен и вырешение его не входит в задачи настоящей статьи. Но вполне определенно, что в выдержах (а это нужно для пирамид) они пригодны только для крепких телом и взрослых летами.

Это-то обстоятельство как раз и не принимается во внимание. По техническим же условиям, стойки почти всегда делают те, кто поменьше ростом, а следовательно, и годами.

В заключение приведем слова проф. Гориневского («Физическое образование», стр. 284):

— «Пирамиды — это целые постройки из человеческих тел. Они строятся со снарядами, на снарядах и без снарядов; бывают низко-этажные и много-или высоко-этажные, замкнутые и открытые, смотря по фигуре, лежащей в основании; конусовидные, плоские, пирамидальные и т. д. Все эти архитектурные постройки из человеческих тел строятся на основании известных правил; в этих правилах нет, однако, указаний относительно прочности строительного материала и в каких случаях можно им пользоваться, а, главное, недостаточно выяснена цель фантастических построек».

*) В порядке предложения.

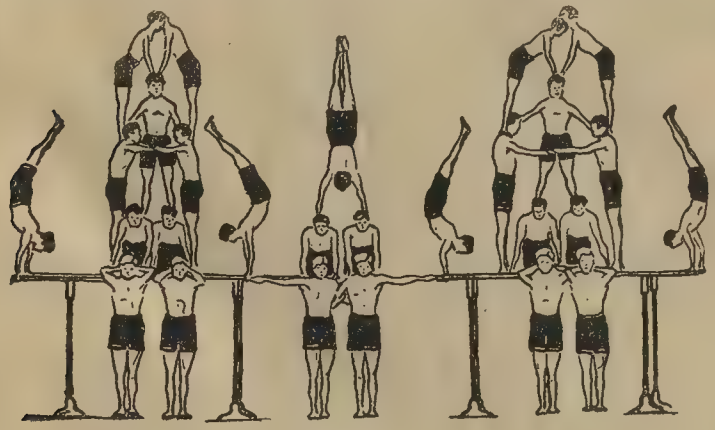


Рис. 1.

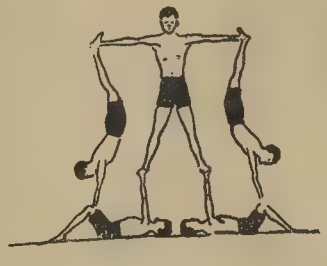


Рис. 2.

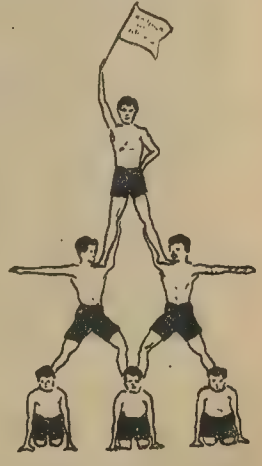


Рис. 3.

„ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ"

П. Р.

Под этим названием в январе месяце в Москве дважды открывалась выставка материалов по изучению движения — первый раз 4 января в помещении Государственной академии художественных наук (ГАХН) и во второй — 28 января в помещении Госинфизкульта.

Экспонатами выставки служат работы Хореологической лаборатории при ГАХН по изучению танца и пляски; художественные фотографии Русского фотографического общества, охватывающие хореографию и в очень небольшой степени физкультуру; фото-моменты трудовых процессов в отдельных их элементах, заснятые Центр. институтом труда; таблицы, диаграммы, стенограммы, планы уроков физ. упражнений и т. п. из музея ГЦИФК и, наконец, спорт. фотографии, выставленные Физкультиздатом.

Из работ особое внимание привлекают таблицы Н. С. Познякова по записи движения рук и ног, позволяющие при помощи особой системы (имеющей общие принципы с музыкальной нотной записью) быстро записывать и читать различные положения этих конечностей. Система записи может быть с успехом применена для гимнастических упражнений.

Интересна также стенограмма записи движения А. А. Сидорова, более применимая к упражнениям спортивного порядка, так как дает возможность производить запись упражнений с сильно выраженной динамикой.

Спортивные фотографии, иллюстрирующие отдельные моменты соревнований по различным видам спорта, заснятые в естественной обстановке, в большинстве случаев ненормальной, под угрозой поломки аппарата футбольным мячем и т. п., в техническом и отчасти художественном отношении значительно уступают фотографиям РФО, выполненным на 90% при искусственно созданных обстановке, освещении и к тому же в момент пребывания объекта съемки в статическом положении, что способствует более резкой фиксации фигуры на фото-пленке. Кроме того, эти работы, не будучи связаны срочностью выполнения, подвергаются тщательной и длительной обработке, в то время, как от спортивной фотографии, запечатлевающей события дня, хронику, требуется быстрая сдача в редакцию, что исключает возможность ее художественной отделки. Подробнее о трудностях спортивных засъемок — в следующий раз.

Для физкультурников и руководителей физкультуры, выставка, поскольку она предоставляет материалы по изучению эстетического, трудового и гигиенического движения, имеет громадное значение.

Эти три направления (эстетическое, гигиеническое и трудовое), преследуемые нашим воспитательным методом, — сказал т. Семашко на открытии выставки, — не должны итти каждое своим путем, а отобрав из них самое лучшее, разумное и полезное, слить это все воедино для создания культурного во всех отношениях человека.

Русский народ, таящий в себе огромные дарования, не будучи в своей большей массе культурно воспитан, не умеет экономно расходовать свои силы и энергию в работе; не зная самых элементарных правил порядка движения, не умеет ходить по улицам, так, чтобы не давить ноги прохожим; не соблюдает даже основных правил гигиены и т. д. и т. п. У культурного же человека во всем движения рассчитаны, четки, точны и просты — работая, он не производит лишних, ненужных движений, которые главным образом и являются фактором преждевременного переутомления; идя по улицам, он не наталкивается на прохожих и в то же время не мешает им; он не попадает под трамвай или экипаж, так как он и внимателен, и умеет быстро заставить свое тело или остановиться, или двинуться в безопасное место; никогда в таких случаях он не будет метаться из стороны в сторону, что обычно у людей, физкультурно невоспитанных, имеет печальный финал — беспомощный человек оказывается сначала под колесами, а затем в хирургической больнице.

Вот почему нашей очередной задачей становится не только поддержка настоящей выставки, но и всемерное распространение этого хорошего начала и повсеместная организация подобных ей (может быть даже передвижных) выставок. При выборе же материалов для выставки, в первую очередь следует отдавать предпочтение экспонатам, более конкретно, применительно к бытовым условиям, указывающим на все наши недостатки в этой области, противопоставляя рядом правильные навыки.

М. ИВАНОВ
Рязань

НЕОБХОДИМЫ, НО НЕ ВСЕ

В «Известиях Физической Культуры» в № 16 за 1925 г. был затронут больной и большой вопрос нашей спортивной жизни: нужны ли снаряды?

Но подойти к этому вопросу нужно с определенною целью. Каждый работник по физкультуре знает, что работа на снарядах сводится к тому, чтобы посредством упражнений дать такие навыки, которые можно будет использовать в естественных условиях.

Заниматься без снарядов нельзя, ибо занятия на снарядах требуют фиксирования известных групп мышц и частей тела, без чего работа не будет полной и достаточной.

Из этого вытекает, что нам необходимы только такие снаряды, которые, не допуская никаких движений, кроме имеющих определенную цель—развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, силы воли и смелости, — могли бы обслуживать возможно большее количество занимающихся одновременно.

Имеющиеся же у нас снаряды большею частью этому требованию не отвечают. К таковым снарядам можно отнести параллельные брусья, лошадь с ручками и турник.

Упражнения на этих снарядах не являются вполне подготовкой к преодолеванию естественных и искусственных препятствий, встречающихся в условиях боевой обстановки.

Ценность каждого упражнения на снарядах определяется в зависимости от его развивающего влияния, простоты исполнения, исправляющей способности и естественного применения, тогда как вышеуказанные снаряды не дают требуемой от снарядов пользы, а лишь развивают стремление к акробатизму.

С точки зрения педагогики, гигиены и психологии стремление к акробатизму недопустимо, так как только отталкивает от снарядной гимнастики слабых, т.-е. тех, кому эта гимнастика более всего нужна.

Прекратить стремление к акробатизму мы не сможем, не изгнав этих снарядов из нашей спортивной жизни.

Многие упражнения (различные упоры) на этих снарядах производят сдавливание грудной клетки, препятствуя сокращению брюшного пресса и диафрагмы, что ведет к ослаблению дыхательной способности, а вместе с тем жизненной емкости легких.

Зная, что определение жизненной емкости имеет большое значение для контроля за физическим развитием и состояние жизненной емкости у человека является важным показателем его здоровья, — к вопросу о ненужности и необходимости снарядов мы должны подойти со стороны врачебного контроля.

По книге врачебных исследований и антропометрии курсантов Рязанской пехотной школы комсостава мною произведена небольшая поверка этих соображений.

Результаты оказались такими: из взятых данных жизненной емкости выпускников-командиров выпуска 1925 г., за годы учения их в школе, т.-е. с 1922 и 1923 гг., цифры оказались следующие:

Количество исследованных людей по отдельным груп.	По каким видам и какие способности проявили испытуемые	Среднее арифметическое группы по жизненной емкости за все время исслед.	Прибавление жизненной емкости при каждом исследовании в среднем в каждой группе в сумме всех бывших измерений за годы учения
10 ч.	Хорошие гимнасты, но слабые легко-атлеты . . .	3790	От 5 до 15
10 ч.	Отличные гимнасты и отличные легко-атлеты . .	3845	От 10 до 20 [1])
20 ч.	Посредствен. гимнасты, но хорош. легко-атлеты . .	4195	От 50 до 85 [1])
10 ч.	Слабые гимнасты, но отличные легко-атлеты . .	4420	От 100 до 150

Быть может, эти цифры оказались бы и у всех курсантов и, быть может, результаты оказались еще более неожиданными, но за отсутствием времени я мог лишь просмотреть и составить статистику только на 40 человек.

Конечно, такое небольшое количество испытуемых не должно говорить о всей массе физкультурников, но эти цифры сами говорят за себя.

Поэтому должны быть оставлены только те снаряды, которые дают возможность коллективных занятий.

1) У многих исследуемых второй и третьей группы жизненная емкость во многих измерениях осталась без перемены.

Лыжные соревнования в Москве

Сильно развивающийся лыжный спорт дает в московских соревнованиях большую запись участников, достигающую иногда до 200 чел. в разных разрядах. Это же развитие сказывается и в отношении повышения техники лыжного спорта, что порождает иногда сильную борьбу за места в соревнованиях. Так, например, в эстафетной гонке 4 × 5 клм., может быть впервые в истории нашего лыжного спорта, был случай прихода голова в голову двух конкурентов, занявших таким образом одновременно первое и второе место. Слева — лучший гонщик СССР Д. Васильев идет на своем этапе. Обращает внимание энергичная работа рук. Справа — впереди Васильев, сзади Лилиенфельд, разделивший с ним в этой гонке первое место.

Фот. П. И. Романова.

Пл. ИППОЛИТОВ

ПОДГОТОВКА КАТКА ДЛЯ СКОРОСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Какие бывают дистанции

Расстояния, на которые обычно устраиваются соревнования в беге на коньках на скорость, бывают следующие: 500, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10.000 м., гандикапы на различные дистанции, командные забеги, часовой и получасовой бег.

Дистанции в 500, 1500, 5000 и 10.000 м. составляют программу больших соревнований на первенство или какой-либо приз и являются классическими для интернациональных встреч и розыгрышей мировых первенств. Разыгрываются они в два дня: первый день 500 и 5000 или 500 и 10.000 м. и во второй 1500, 10.000 м. или 1500 и 5000 м.

Для однодневных соревнований обычно берут одну маленькую (спринтерскую дистанцию) и другую длинную (стайерскую), как-то: 500 и 5000, 500 и 10.000 м., 1500 и 5000 м., 1500 и 10.000 м., 1000 и 3000 м.

В начале сезона рекомендуется устраивать соревнования на две короткие дистанции: 500 и 1500, 1000 и 1500, 500 и 1000 м. и только спустя месяц можно приниматься и за стайерские дистанции.

Гандикапы удобно назначать после больших соревнований, в которых участвовало большинство конькобежцев, для более правильного определения фора каждому из них.

Командное соревнование отличается от индивидуального только тем, что победа присуждается не одному лицу, а команде из 3—4 конькобежцев. Очки каждого из них складываются и тем выясняется результат соревнования.

Что нужно сделать накануне дня соревнования

Обмерить беговую дорожку. Правильно обмеренная беговая дорожка даст и правильные результаты и, наоборот, неверный обмер повлечет за собой и неверные цифры и «дутые достижения», что очень часто случается в провинции.

Упрощенный способ обмера дорожки сводится к следующему. От какой-либо точки обмеривают дорожку по самой бровке, к полученой цифре прибавляют 3 м. $14^1/_4$ см. Такое увеличение длины дорожки диктуется правилами обмера, которые гласят, что обмер производится на ½ метра отступя от бровки. А так как каждый метр радиуса увеличивает окружность на 6 м. 28½ см. (путем геометрических вычислений), то ½ метра даст ровно половину этой цифры.

Выяснить среднюю длину дорожки. Арифметическим путем узнают сначала длину большой дорожки, а затем и средней.

Длина большой дорожки всецело зависит от ширины маленькой, т.-е. на сколько метров будет отнесен от бровки валик большой дорожки, настолько умножить цифру 6,28½ см., плюс длина маленькой дорожки.

Для выяснения средней дорожки ширину маленькой дорожки (в метрах) умножают на $3,14^1/_4$ м., плюс длина маленькой дорожки.

Пример: длина беговой дорожки по бровке 250 м.; прибавляем к ней $3,14^1/_4$ м. (согласно правил обмера)=253,14½ м. Ширина маленькой дорожки 3 м. Длина большой дорожки будет: 3×6,28½= =18,85½ м.+253,14½ м.=272 м.

Длина средней дорожки будет: 3× ×$3,14^1/_4$=$9,42^3/_4$+253,14½ м.=$262,57^1/_4$м или складываем размеры большой и маленькой дорожки и результат делим пополам:
253,14½ м. + 272 = 525,14½ м. : 2 = =$262,57^1/_4$ м.

Как подвести среднюю длину беговой дорожки к ровному числу метров. Если каждый лишний метр радиуса увеличивает среднюю длину дорожки на $3,14^1/_4$ м., то для того, чтобы увеличить среднюю дорожку ровно на 1 м., нужно отнести валик большой дорожки дальше от бровки на 32 см. Зная это, легко среднюю длину дорожки округлить в ровное число метров, что намного упростит вычисление для определения старта на различнейшие дистанции.

Наметить финиш и старты. Первый обычно намечается в конце прямой, но прежде чем окончательно утвердить его месторасположение, необходимо прикинуть те места, где будет старт на 500, 1000 и 1500 м. А так как старты на эти три дистанции неизмеримо важнее финиша, то было бы лучше им предоставить лучшие условия, отнеся финиш в ту или другую сторону по прямой.

Для старта на 500 м. можно пожертвовать хорошим местом для финиша, лишь бы месторасположение первого приходилось по прямой и не близко к поворотам, впереди стоящим.

В погоне за хорошим стартом на 500 м. не следует забывать и о 1000 и 1500 м., и лучше, если все три старта расположить на прямых, отдавая предпочтение старту пятисотметровки.

После вычисления полных кругов по средней дорожке для каждой дистанции, остатки, не дающие полной длины средней дорожки, и будут служить для определения старта, считая линию финиша исходным пунктом.

Полученные остатки отмеряются от линии финиша, отступя на ½ метра от бровки, в обратном направлении, считая бег слева направо. Если от места старта до пересечения линии финиша не встречается поворотов, то старт как для маленькой, так и для большой дорожки лежит на одной линии, перпендикулярной к бровке. Каждое закругление от старта до линии финиша дает разницу в расположении стартов по большой и маленькой дорожке.

Каждый метр ширины маленькой дорожки дает увеличение всей длины большой дорожки на 6,28½ м., на одно закругление двухповоротного катка эта разница уменьшится вдвое ($3,14^1/_4$ м.), а на четырехповоротном катке — вчетверо (1,57 м.).

Отмерив старт на одну из дистанций по маленькой дорожке, высчитывают разницу в повороте (=ах) и относят вперед на это расстояние старт большой дорожки.

Во избежание путаницы и могущих произойти ошибок в разметке стартов, можно принять, как за правило, что первый неполный круг конькобежцы бегут без перехода с одной дорожки на другую в том месте, где они пересекаются. Тогда старт маленькой дорожки всегда должен быть сзади старта большой дорожки, если на пути к пересечению финишной линии будут встречаться закругления.

Старты на самом повороте лучше тщательно отметить от линии финиша и по маленькой дорожке и по большой, отступя на ½ метра от бровки и валика.

Пример в разницах старта:

На катке с четырьмя равными поворотами разница в стартах с одним поворотом до линии финиша будет равна 1,57 × на ширину маленькой дорожки (в метрах) с двумя поворотами до линии финиша — 3,14½ × на ширину маленькой дорожки (в метрах) с тремя поворотами до линии финиша—$4,71^1/_4$× на ширину маленькой дорожки (в метрах). На катке с двумя равными закруглениями: с одним поворотом до линии финиша $3,14^1/_4$× на ширину маленькой дорожки (в метрах).

Старты вблизи финишной линии лучше всего отмечать в ту или другую сторону по одной маленькой дорожке, если старты приходятся на одной прямой с финишем, и по двум дорожкам в отдельности, если старты приходятся на поворотах.

Синька для разметки

Лучшей разметкой по льду служит синька. Разведенная не слишком густо, тонко и прямо прочерченная по линии финиша или старта и вновь залитая водой, она заметна в течение всего сезона. Красить лучше всего кистью по планке, тщательно очистив перед этим лед.

Правильно проводимые соревнования — лучшее средство пропаганды физкультуры и спорта.

ФИЗКУЛЬТУРА В КРАСНОЙ КУЗНИЦЕ — ТУЛЕ

Тульские профорганы заинтересовались делом физической культуры и фактически взяли на себя проведение этой работы среди профсоюзной массы лишь с осени 1924 года. До этого времени вся работа по ф. к. была сконцентрирована в губсовете ф. к. и даже материальную поддержку, вернее, «полное содержание», существовавшие кружки ф. к. получали от ГСФК. Означенный перелом в работе был вызван главным образом тем сбстоятельством, что смета совета ф. к. сильно затрещала под ножницами сметной комиссии и вышла из-под их работы чрезвычайно «куцей».

Начало профсоюзной физкультработы

Результатом этого и явилась передача кружков физкультуры в ведение профорганов.

Много сил и энергии было убито на то, чтобы этот перелом совершился. Примером того, как долго союзы тянули этот вопрос, служит Центральный клуб спорта, который лишь весной 25 года был признан «детищем» КО ГСПС, а до этого времени жил на те средства, которые давала ему «халтура с танцами».

Указанный перелом в спортивной жизни Тулы дал сразу свои результаты. Прежде всего, ГСФК, освободившись от обязанности опеки кружков, в лице своего технического комитета сильно продвинул вперед учебно-методические вопросы. Во-вторых, КО ГСПС создал у себя комиссию по физкультуре и выделил инструктора.

Зимняя деятельность 24/25 года

Дело ф. к. стало приобретать организационные формы по линии профсоюзов. Зимняя деятельность 24/25 года носила характер большой агитационной работы и работы по «признанию» дела физкультуры одним из участков культурного фронта.

Дело двигалось вперед и работники по ф. к. получили заслуженное удовлетворение, прочитав на повестке культсовещания профсоюзов вопросы физкультуры. Одним из вопросов, поднятых комиссией по физкультуре при ГСПС, был вопрос о прикреплении физкультурников по своим профклубам. Данная мера не была проведена в жизнь лишь потому, что это дело было слишком молодо для культработников профклубов и состав кружков был оставлен, как необходимое для работы ядро.

Летний сезон прошлого года

Начало летнего сезона доказало правильность этого шага. Интерес к физкультуре среди членов тульских профсоюзов начал проявляться в исключительно сильной степени. К этому моменту кружки Тулы резко разграничились на две группы, в связи с тем, что площадок и стадионов по ф. к. в Туле было слишком ограниченное количество. Достаточно указать, что на 11 существующих кружков (не считая школ) Тула располагала всего лишь двумя специальными площадками и находящимся в ведении Авиохима ипподромом. Часть кружков сразу занялась летней учебной работой, а другая часть была принуждена обратить свое внимание на строительство площадок. И вот, в этой работе полностью оправдало себя мероприятие по оставлению в клубах активного ядра. Почти вся работа была проведена активом физкультурников и, как пример, можно указать на спорт-кружок медиков, который оборудовал площадку для занятий по легкой атлетике, баскетболу, хандболу и теннису, истратив на все оборудование до смешного незначительную сумму... 35 р. 70 к.

Работа по строительству дала Туле четыре новых спорт-площадки, которые, вместе с имевшимся в Туле стадионом, (есть цементный вело-трек) дали возможность повести работу более широко. Проведенные зимой курсы судейства дали кадр новых молодых работников. Постановка учебно-методической работы на твердую почву также укрепила работу и лишь очень нетвердое положение с медконтролем являлось тормозом. Следует отметить, что союзные органы никак не хотели раскошелиться на содержание врачей и оборудование антропометрического кабинета; смета ГСФК была урезана «до отказа», губздрав ничего делать не хотел и урегулировать данный вопрос в течение летнего сезона так и не удалось. С большим трудом удалось лишь провести наблюдения над участниками профсоюзных, городских и губернских соревнований.

Результаты летней работы

Результаты летней работы видны из таких цифр количества участников соревнований: если в сезоне 24 года рекордное число участников было 48 (первенство города), то сезон 25 года дал высшим достижением цифру 112 (троеборие для новичков) и около 120 (первенство города).

Следует остановиться еще на развитии работы по секции массовых игр, где большое количество взрослых рабочих привлекли городки; на соревнованиях сплошь и рядом «дулись в рюхи» и «безусый» физкультурник и «бородатый» старичок.

По городкам было разыграно первенство некоторых губотделов союзов, и был случай, что выступала команда, состоящая сплошь из членов президиума губотдела союза (медсантруд).

Данный сезон принес и еще одно новое начинание — это соревнования по союзному признаку; в частности, в Туле было разыграно соревнование по линии союза металлистов, для выявления коллектива на первый профсоюзный праздник физкультуры. В конце летнего сезона вновь был поднят вопрос о расслоении по союзным кружкам, который и прошел, не вызвав больших изменений, так как вся масса физкультурников, совершенно незаметно и безболезненно, сама рассосалась по своим профклубам.

Текущий зимний сезон

Наступивший зимний сезон показал однако, что в некоторых клубах работа по подготовке к зимнему сезону прошла чрезвычайно слабо и некоторые кружки обречены на почти полное бездействие из-за отсутствия помещения. Такими неудачниками являются в первую голову совторгслужащие.

Из намеченных мероприятий следует обратить внимание на сеть катков — 4. Явление для Тулы небывалое. Можно с уверенностью сказать, что существование данных катков будет одним из могучих рычагов массовой работы. Слабее дело с лыжами. На лыжи нет средств у рядового физкультурника и нет кредита. А, ведь, кое-кто мог бы это сделать, но... «Улита едет, когда-то будет» и общее собрание старостатов кружков постановило организовать кооператив для физкультурников Тулы.

Произвели закупку лыж лишь союзы металлистов и строителей, но в очень недостаточном количестве.

На твердую почву становится медконтроль и вопросы переподготовки инструкторов, в которой таковые очень нуждаются, что доказала работа аттестационной комиссии ГСФК.

Итоговые замечания

Суммируя все, что было проделано за этот промежуток времени, необходимо указать на тот факт, что школьные организации также были разбужены от спячки лишь весной 25 года.

Все развивающийся темп работы указывает на то, что передача кружков в ведение профорганов была сделана во время.

Из всего сказанного все же нельзя заключить, что на «Шипке все спокойно». Впереди еще очень много работы, кропотливой работы, главным образом в агитационном и организационном смысле.

Физкультура все еще не признана вполне и часто сметы кружков ф. к. урезываются за счет увеличения смет других, не массовых, клубных кружков.

Неблагополучно в Красной Кузнице и с работой ведомств. Беспробудно спят отдел труда и губздрав и «похрапывает» губоно.

Губсовет физкультуры ведет всю работу на плечах своего технического комитета, что также ненормально. Мало обращено внимания на работу в РИК'ах среди крестьянской молодежи и один из основных недочетов — с л и ш к о м м а л о с р е д с т в на физкультработу.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

В. ФАНДЕЕВ

У ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ КАЛУГИ

Калуга... Поезд медленно останавливается. Вылезаем из вагонов, проходим вокзал и отправляемся в город.

Улицы пустынны, словно город вымер; редко редко пройдет прохожий, да со скрипом проскользнет лыжник, так как на улицах снега много и его с них не свозят. Захожу в губернский совет физкультуры: маленькая комната, стены которой увешаны фотографиями соревнований и групп, диаграммами и лозунгами.

За столом два штатных работника СФК — заместитель председателя т. Степанчиков и секретарь т. Ш.; первое, на что они мне указывают для того, чтобы знать положение физкультуры в губернии — это на смету. Совет финансируется и губисполкомом, и горсоветом (для работы по городу). На текущий год отпускается 4230 р., из которых 2448 р. (58%) идет на зарплату и оборудование площадок.

* * *

Заговорили о текущей работе.

Есть неувязка в работе совета — это несогласованность ведомств, ведущих работу по ф. к. Как пример, тов. С. указывает мне, что инструктор-организатор по ф. к. губпрофсовета в газете «Коммуна» писал о подготовке к губернскому профсоюзному празднику, между тем как программу и план проведения праздника не потрудился согласовать с СФК. Были и другие случаи, зачастую срывающие работу СФК (так, например, с получением площадки и т. д.). Ведомства не принимают активного участия в работе СФК, часто присылая своих представителей лишь на заседания (например, губтруд). Председатель СФК, заведующий губздравом, мало уделял своего времени работе СФК и в настоящее время на эту должность назначен военный секретарь дивизии. Все это, конечно, влияет на работу совета физкультуры.

А сколько вопросов теоретических и практических накопилось у работников СФК! Толкуем о секционном методе, о его применимости к местным условиям, о нормальном уроке и т. д. Товарищи просят рассказать о построении урока, о роли снарядов в уроке, о массовой работе, указывают на необходимость популярной литературы по ф. к. для деревни, где было бы составлено несколько примерных уроков, так как деревенским работникам, большей частью имеющим лишь практическую подготовку, без примерного урока самим очень трудно вести занятия.

* * *

Большой разговор имел я с тов. Степанчиковым, представителем комсомола в СФК, об условиях местной работы и об отношениях к совету учреждений:—«Ходишь, клянчишь деньги, так тебе словно как подачку дадут, лишь убирайся, не мозоль глаза. Дадут деньги и как будто все сделали. Вот теперь, после писем тов. Семашко, губисполком стал обращать внимание на совет»...

У нас есть случаи, что одни и те же лица занимаются в двух-трех кружках, так, например, у совработников и в «Динамо»: куда инструктор, туда и они. Катка нет. Все есть: и площадки, и теплушка, электричество проведено, а заливать каток губпрофсовет не хочет; хочет деньги использовать для расширения водной станции. И вот приходится ребятам коньки спрятать подальше и ждать лета, авось тогда губпрофсовет покатает на лодках. А каток в городе необходим, так как физкультурников, занимающихся конькобежным спортом, много. Но все же работа идет»—заканчивает тов. Степанчиков.

Об этом свидетельствуют цифры.

На 1/X—24 г. было 49 кружков с 2400 физкультурниками; на 1/X—25 г. 66 (из них 29 сельских кружков при избах-читальнях и ячейках РЛКСМ) с 3453 физкультурниками — 2543 мужч. и 910 женщин. Кроме того, в 18 школах первой ступени занимается 6362 человека; в 13 школах II ступени — 4644 и 10 школах фабзавуч—1391. Работают 9 уездных и 2 волостных совета. Имеется 5 стрелковых кружков, из которых несколько в уездах (Мещерск, Мало-Ярославец). В губернии 12 площадок и 14 помещений для занятий. Проведено несколько выступлений и розыгрыш ряда первенств (по легкой атлетике, футболу и проч.). В губернских соревнованиях участвовало 175 человек. Расширен стадион в Загородном саду. Длина дорожки около 340 мтр.

* * *

На теннисных площадках летом игроки целовали руки «дамам», играли в белых брюках и т. д. Ясно, что эти обычаи не удовлетворяли рабочую молодежь и желающих заниматься теннисом было очень мало; кроме того, чувствовалось отсутствие мячей и ракет у рабочей молодежи. СФК это учел и к будущему сезону секция будет работать в обновленном составе. СФК принимает меры к покупке теннисного инвентаря; вопрос лишь в деньгах.

* * *

Захожу посмотреть занятия в обществе «Динамо». На меня пахнуло немного сокольским душком, когда я вошел в зал и посмотрел на занятия. Слишком большое увлечение снарядами, играющими доминирующую роль в уроке. Неприятно подействовали на меня четыре падения со снарядов: падали ребята с турника, при мне упали три девочки. Из разговора с инструктором выяснилось, что занимаются в этом обществе уже три месяца, но врачебного осмотра до сих пор не было проведено.

Слева — катанье на санках с гор на стадионе имени Ленина в Ленинграде. Справа—ленинградские конькобежцы Якобсон и Якшинский на старте.

Фот. К. Ждановского.

* * *

И вообще с врачебным осмотром в городе обстоит плохо. Был выделен губздравотделом один врач, но он не справлялся с этой работой. Из общего числа физкультурников прошли обследование 1946 чел. Теперь губздрав выделил еще несколько врачей, но знакомых с физкультурой в их составе нет. Был случай, когда врач запретил о д н о й т р е т и состава кружка заниматься (60 ребятам), а когда руководитель кружка пошел выяснять в чем же дело, то оказалось, что врач под физкультурой подразумевал.. тяжелую атлетику.

* * *

Инструкторов в губернии всего на всего 37, из них со специальным образованием — 23; остальные имеют лишь практическую подготовку. «Есть у нас инструктора, занимающиеся в валенках, в помещениях курят, плюют на пол» рассказывал мне тов. С.

Все инструктора перегружены, на некоторых фабриках нельзя организовать кружки — некому там с ребятами заниматься. Правда, учатся в институте пять студентов из города и уездов; на них вся надежда в будущем, тем более, что некоторые получают стипендии от СФК.

В общем, несмотря на ряд недочетов, работа по физкультуре в городе растет. Необходимо лишь обратить внимание на переподготовку инструкторов, на расширение материальной помощи губисполкома и добиваться активного участия в работе совета авторитетных представителей ведомств.

Б. МАНИН

22 МЕСЯЦА РАБОТЫ ОКРСОФИКА

Физкультурников прибывает

Киевский совет ф. к. организован 8 марта 1924 г. 22 месяца работы не прошли «впустую», о чем беспристрастно говорят следующие цифры. На 1 января 1926 года по городу и на селе насчитывается до 1107 ячеек (не считая военведа), с общим количеством 131.123 физкультурников (в трудшколах—105.867, в отрядах юных пионеров—18.000 и в спорткружках—82.56). Для сравнения интересны статистические данные на 1 января 1925 года, когда физкультурников на Киевщине было в $3^1/_2$ раза меньше (31.746). Тогда не было ни одного селькружка ф. к., теперь же имеется их 38, с 1.286 физкультурниками.

Организация крепнет

Несколько раз за время работы секции совета переконструировались, состав их пересматривался. Сейчас на-лицо крепкие коллективы президиумов секций: тяжелой атлетики, педагогических упражнений, стрелковой, защиты и нападения, игр, шахм.-шашечной и зимнего спорта. В составе секций преимущественно активный молодняк, работающий, что называется, «во всю». Утвержден общий план зимней работы. При совете работает 4 учтехкома, НУС, объединенная коллегия судей и коллектив преподавателей. Наметившаяся, было, ведомственная неувязка в работе по профсоюзной линии в настоящее время изжита.

В общем, организация крепнет и пользуется авторитетом среди физкультурных масс.

Но финансы хромают

В прошлом году губисполком денег не дал, а в 25/26 бюджетном году вместо предполагавшихся 12.000 рублей получено по смете лишь 7.063. Райсоветы до сих пор еще не организованы и денег на них нет. Побочных доходов СФК тоже не имеет. Совет не рискует даже вызвать иногородные команды на матчи, опасаясь оказаться несостоятельным должником. Правда, в городе имеется 3 стадиона, 11 профсоюзных спорт-площадок, 26 спорт-залов, 2 тира и каток, но профсоюзные организации, на правах «собственников», не желают делиться небольшими доходами от матчей с вызываемыми за их собственный страх и риск иногородными футбольными командами.

Финчасть — больное место работы Киевского Окрсофика.

«Комсостав»

Все имеющиеся в наличии 214 инструкторов физкультуры прошли квалификационную комиссию и без санкции СФК не посылаются на работу. 54 комсомольца окончили в августе 1924 года специальные двухмесячные курсы «работы на селе» и все активно занимаются в селькружках. В прошлом году в коллективе преподавателей занималось 62 человека, сейчас — 100 человек. Коллектив, имея своей целью самообразование, провел ряд семинариев по теории ф. к. и педагогике проведения нормальных уроков. До сих пор ставки зарплаты инструкторского состава «пестры» и средний заработок инструктора не превышает 30—35 рублей.

Пора подумать центру о выработке «единого физкультурного тарифа» и тем дать возможность сносного существования «командирам» от физкультуры.

Лицом к селу!

Этот лозунг не раз пытался претворить в жизнь Киевский СФК, но лишь с прибытием на село 54 комсомольцев от сохи, прослушавших двухмесячные курсы сельработы по ф. к., совет получил возможность развернуть свою работу по внедрению физкультурных навыков в быт и труд украинской деревни. В данное время зарегистрировано 38 селькружков в 37 селах и местечках с 1.286 членами, из которых 143 женщины. И это достижение явилось в результате всего-на-всего 4-месячной работы 37 новых инструкторов (при чем 6 из них одновременно занимаются в сельотрядах ю. п. и один в сельшколе по разработанным СФК научно-методическим программам).

Инструктора работают самоотверженно (все бесплатно, ибо денег нет) и много тратят лишних сил на преодоление косности и безразличного отношения со стороны местных сельсоветов, ячеек ЛКСМУ, общественных сельских организаций и интеллигенции (агрономов, врачей, преподавателей). Несмотря на эти препятствия, спорт на селе укрепляется. Между прочим, были проведены соревнования между сепами по городкам, катанью на салазках и т. д. Молодежь живо идет навстречу и помогает в оргработе. При СФК с августа работает специальный инструктор по селу.

Ведомства раскачались

В повседневной работе Окр. СФК пока не участвует только рабмед, соцстрах, женотдел и комитеты незаможних селян. Помогают, помимо инструкторов и активной ф. к. молодежи, работающей по секциям, райкомы ЛКСМУ, профсоюзы, дорбюро, вузы и военвед. Большую пользу принес антропометрический кабинет Санпединститута, ведущий контрольную и исследовательскую работу, а также и кабинеты при культотделе ОПБ, дорпрофсоже и Доме Красной армии. Каждый из них обладает пропускной способностью от 80—100 чел. в день.

Зимний сезон

К сожалению, еще в январе приходится говорить о подготовке к зимнему сезону, ибо катки еще не открылись и состоялась лишь одна вылазка лыжников совработников, да две МКВ ж. д., при чем на последней из 50 чел. участников 30 чел. попросту бежало рядом для смены, ибо лыж нехватило. Вообще в городе лыж нет. С хоккеем совсем плохо. Только МКВ ж. д. да Петровский парк металлистов имеет палки. Но ребята не унывают и под руководством зимней секции ГСФК организовывают трудколлективы, в которых из ломаных дуг, камышевых тростей и зонтов сами изготовляют палки, обходящиеся вместо 15 р. по 1—2 рубля за штуку. Вместо 30-рублевых «Гагенов» срезают загибы у «Снегурки» и изготовляют хоккейные коньки.

Некоторые ухитряются делать сами даже лыжи.

Зимней секцией разработан календарь соревнований по лыжам, конькам и хоккею. На Красном стадионе открывается каток (ждали мороза) и функционируют горно-лыжная и санная горы на трамплинистых откосах «Черепановой» горы. Кроме того, открывается еще 5 катков и 4 лыжных станции профсоюзов. До сих пор, к сожалению, не используется, и совершенно напрасно, устойчивый лед реки Днепра. Впрочем, и тут уже можно иногда видеть скользящие буера и мчащихся под парусом конькобежцев.

Будем надеяться, что, не в пример незадачливому прошлогоднему зимнему сезону, настоящая зима принесет нам новые достижения.

Рис. 1.

Рис. 2

Вл. ИВАНОВ

ПРИЕМЫ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ

Помещаемые на этой странице фотографии с моментов французской борьбы выявляют необычайную ловкость, которая вырабатывается у занимающихся борьбою путем длительной и тщательной подготовки к ней, одновременно с этим констатируя необычайно высокий класс финских борцов, хотя и наши представители смогли выйти из этих соревнований без единого поражения. Более частое устройство подобных международных встреч, где нашим борцам удавалось бы выступать против великолепно подготовленных в техническом отношении борцов международного класса, вне всякого сомнения, привело бы, во-первых, к развитию этого вида спорта в СССР и, во-вторых, к усовершенствованию технических приемов борьбы.

Поэтому, местным СФК, в связи с предстоящем в марте месяце текущего года розыгрышем первенства СССР по борьбе и предполагаемым в нем участием лучших борцов Финского рабочего спортивного союза, предлагается учесть это обстоятельство и выделить на первенства своих представителей, могущих почерпнуть из этой поездки много интересного и поучительного. Моменты засняты на международных соревнованиях по борьбе в Гельсингфорсе (Финляндия), устроенных Финским рабочим спортивным союзом в июне 1924 года с участием двух русских борцов Алексея Желнина (Ленинград) и Владимира Иванова (Москва).

На рис. 1 — Иванов бросает финна Вакала приемом «захват руки через плечо», но финн успевает вырвать левую руку и благодаря этому уйти с приема. Ошибка Иванова выразилась в том, что ему нужно было крепче держать руку финна и, во вторых, больше «подсесть» под противника и, бросая, дать сильный толчок ногами и спиной. Рис. 2—Хакампеа бросает Иванова «на полусуплесс», который проводится так: проводящий прием захватывает одной рукой руку противника выше локтя и крепко прижимает ее к своему боку, почти под мышку, а другую руку накладывает на поясницу противника, затем, п р и п о д н я в его и лишив точки опоры, бросает: или назад через мост, перевертываясь в сторону захваченной руки противника, или назад, с поворотом в сторону захваченной руки противника, падая на полумост и быстро повертываясь в сторону противника, при чем рука, держащая за поясницу, дает сильный толчок в сторону броска. Надо заметить, что это один из самых распространенных у финских борцов приемов со стойки. Ошибки этого момента борьбы — финн поторопился бросить Иванова, не поднял его, и тот стоит одной ногой на ковре: затем левая рука финна должна быть на пояснице, а не на шее, поэтому финн не смог дать сильного толчка вправо и оба противника упали на бок. Что вышло бы дальше, неизвестно, но дело в том, что финн, бросая, делал Иванову подножку, подбив правой ногой его левую ногу, что ясно видно на фотографии; как только оба борца упали на ковер, арбитр сейчас же сделал замечание финну, предложив продолжать борьбу в стойке. Необходимо отметить здесь грубую ошибку Иванова: при суплессах нельзя подставлять руки, как было сделано в данном случае левой рукой—это грозит переломом руки.

Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 3 и 4—борьба Желнина и чемпиона Финляндии Сипонена.

Рис. 3 — Желнин, захватив финна только за поясницу, вытянул его с партера и «взвалил» на бедро.

Рис. 4 — изображает следующий момент: Желнин бросает финна прямо со стойки, почти с прямых ног, не вставая даже на колени, чем делает грубую ошибку и, несмотря на свой «коронный» прием, с которого очень редким его противникам удавалось спастись, проводит безрезультатно этот прием, и вот почему: вытягивая противника с партера, он не захватил его руки на ключ, и тем самым оставил свободными обе руки противника; и после того, как Желнин бросил его через бедро, он просто подставил руки и ушел поворотом влево, а так как Ж. не упал вместе с противником, то не мог, стоя на ногах, удержать руки на пояснице противника и перевернуть его через голову, а во-вторых—если бы Ж. падал в момент броска вместе с финном, то руки финна не выдержали бы и ему пришлось бы перевернуться на мост, который Ж., конечно, мог бы раздавить.

П. РАТОВ

ТЕХНИКА ГОРНО-ЛЫЖНОГО СПОРТА

Горно-лыжному спорту у нас уделяют очень мало внимания, культивируя главным образом равнинный бег на лыжах гоночного типа длинные и узкие), а между тем горно-лыжный спорт заслуживает всяческого поощрения, так как во многих отношениях (психо-физических и эстетических) дает более благоприятные, чем равнинный бег, положительные результаты.

Возьмем для примера катанье хотя бы с небольших гор, которые имеются у нас повсеместно, в любой из губерний РСФСР. Великолепный гористый ландшафт, чарующий ваш взгляд прелестью окружающей природы; ярко сияющее солнце, играющее своими радужными лучами в искрящемся белоснежном покрове; зеленеющий лесок, открывающий вам то зелень своей хвои, то белизну березовой коры; радостные, торжествующие возгласы лыжников при удачно совершенном спуске и не менее радостные крики при неудаче; ветер, насвистывающий в ваши уши свои песни; широко развернутая, побеждающая сопротивление воздуха, грудь; зоркий внимательный глаз, осторожно всматривающийся в пожираемое лыжами необъятное пространство; наконец — умелое, строго рассчитанное управление конечностями, владение всем телом, позволяющее ловко объезжать быстро чередующиеся различные препятствия в виде кочек, кустарников, деревьев и т. п., предохраняющее от возможных падений и ушибов; человеческая гордость, вызываемая сознанием удовлетворения по поводу одержанной победы над природой— все это, вместе взятое, позволяет нам горячо рекомендовать горно-лыжный спорт, представляющий массу удовольствия, пользы и разумного, бодрого развлечения.

На первый раз ограничимся, если можно так выразиться, только введением в начальный курс горно-лыжной техники, оставив более сложные технические приемы, как-то: повороты и спуски, до следующих номеров журнала.

Подъемы в гору—наиболее слабое место наших горняков. Многие из них предпочитают носить лыжи в горы за плечами, увязая ногами в глубоком снегу, в то время, как техника подъемов в гору довольно разнообразна, предоставляя катающемуся большие возможности в выборе приемов подъема и предохраняя его от преждевременной усталости. На двух рисунках вверху с левой стороны лыжник поднимается елочкой на крутую гору, взять которую простым подъемом—русский (попеременный) ход — нельзя. Лыжи при этом как бы вдавливаются в снег сразу всей нижнейповерхностью (больше внутренним краем), а не носком. Руки с палками при этом все время находятся сзади лыжника, твердо опираясь в снег в момент выдвигания той или иной ноги вперед.

Следующие три рисунка показывают взбирание на еще более крутой подъем «ступеньками», совершаемый боком. Лыжи ставят параллельно одна к другой, также на ребро, передними концами по направлению к вершине горы; лыжи образуют небольшой угол с подошвой горы, но не более 25°. Чем гора круче, тем угол меньше.

С правой стороны три верхних рисунка изображают тот же подъем, но сбоку. В том положении, когда лыжник взбирается правым боком к горе, он сначала поднимает и ставит правую ногу, затем уже приставляет к ней левую.

Руки с палками работают так: когда ставится правая нога—опираются на левую палку и, наоборот, когда придвигается левая нога, опора переходит на правую палку.

Два нижних—переправа через ров, яму и т. п. Сначала центр тяжести покоится на задней лыже до того момента, когда выдвигаемая вперед нога не достигнет места опоры за ямой; после этого, упираясь палками и сильно сгибая переднюю, подтягивают заднюю ногу; ни одно мгновенье, во избежание поломки лыжи, нельзя давить на нее в момент прохождения над ямой.

ЗА РУБЕЖОМ

ПО ЗАГРАНИЧНЫМ ЖУРНАЛАМ

Редакцией с настоящего года получаются все наиболее ценные заграничные журналы по физкультуре и смежным с ней областям. В отделе „По заграничным журналам" будут отмечаться вкратце все достижения зарубежной теории и практики физического воспитания и реферироваться наиболее интересные статьи и заметки заграничной печати.

Гимнастика челюстей.

Условия жизни цивилизованного человека не дают челюстям его достаточной работы, вследствие чего они постепенно атрофируются. Обычная для современного человека мягкая пища вызывает, вследствие отсутствия необходимых механических раздражений, ослабление циркуляции крови в челюстях. В результате этого зубы становятся мягче и рыхлее и легче подвергаются заболеваниям. Такие зубы не в состоянии справиться с твердой пищей и не могут оказывать благоприятного влияния на развитие окружающих и укрепляющих их десен. Слабые десны, в свою очередь, легко подвержены кровотечениям, воспалениям и нарывам, которые часто распространяются и на костную ткань челюсти.

Другим результатом мягкой пищи является возникновение столь широко распространенного в наши дни заболевания зубной мякоти—костоеды зубов (caries). Будучи лишены естественной очистки при помощи трения о твердые части пищи, зубы покрываются слоем полупереваренной слюною пищи, которая застревает и между зубами. Этот слой пищи, разлагаясь, образует кислоту. Кислота разъедает защищающую зуб эмаль и проникает в зубную мякоть, разъедая ее тем легче, чем слабее и рыхлее она.

Бороться с указанными болезнями челюсти можно, с одной стороны, искусственным содержанием в чистоте зубов и полости рта, с другой — функциональным укреплением челюсти путем соответствующих упражнений. Мы не можем вернуться к пище наших прародителей, как не можем вернуться к их образу жизни. Но, подобно тому, как мы для укрепления мускулатуры и для усиления функций дыхательного аппарата прибегаем к гимнастическим и спортивным упражнениям, точно также для укрепления наших челюстей и предохранения их от вырождения мы должны упражнять и их.

С ранних лет, т.-е. с момента образования первых зубов, дети должны жевать твердые предметы, обгладывать кости, твердые корки хлеба и т. д. Далее следует прибегнуть к упражнениям: раскачивание и подбрасывание зубами привязного мяча, висение на зубах, не касаясь ногами земли, поднятие тяжестей зубами и пр. Упражнения следует проделывать до полного развития зубов после смены их. Результатом такой усиленной работы челюстей явится значительное повышение циркуляции крови и, следовательно, общее укрепление челюсти.

Гимнастика челюсти укрепляет не только самую челюсть, но и все мускулы головы и шеи и, косвенно, все тело. Это не может остаться без влияния и на мозг человека. Если собаке не давать костей, то это отражается не только на физическом развитии ее челюстей и зубов, которые скоро выпадают, но и на ее психическом состоянии: она теряет смелость, бдительность, становится вялой. Очевидно, энергия собаки находится в прямой зависимости от силы ее челюстей. (?) Такая же зависимость, если и не в столь большой степени, может иметь место и у человека. Достаточное упражнение челюстей в детском возрасте могло бы, таким образом, непосредственно влиять и на развитие воли.

(«Der Leib», 1925, Heft 3).

Катанье на коньках с парусом по ледяной поверхности озера, распространенное в Скандинавских странах, в Германии и Швейцарии.

Индивидуальная гимнастика.

Гимнастические упражнения должны вестись не по схеме, а применительно к индивидуальным потребностям каждого, пополняя анатомические, физиологические и психологические недочеты, связанные с условиями жизни и деятельности лиц разных профессий. Особенно важно укрепление мускулов шеи и живота. Для всех рекомендуется упражнение—«глядение на небо». Состоит оно в следующем: 1) соединить ладони на затылке, голова вперед, подбородок у груди; 2) подымать голову, упирая ее ладонями; 3) голову закидывать назад, выпячивая грудь и втягивая живот; 4) откинув голову насколько возможно и с силою, давя на нее ладонями, поворачивать ее вправо и влево.

Насколько мускулы живота и шеи окрепли, можно убедиться из нескольких определенных «проверочных» упражнений: сгибание тела вперед так, чтобы пальцы рук касались носков; то же при сидении с выпрямленными ногами; «мост»; лежание на спине с закинутыми назад до соприкосновения с полом ногами; подниматься на руках, продев вперед и выпрямив ноги, оставаясь в таком положении 10 минут.

Для определения физиологической пригодности и способности к достижениям, рекомендуется «бег на месте». За полминуты должно быть сделано 90 шагов. Во время «бега» пятки должны касаться рук. Должно подсчитать число ударов пульса до начала упражнения и через минуту после окончания его. Это последнее число должно равняться первому, т.-е. пульс должен прийти к норме.

(«Kosmos», 1925 г. Heft 10)

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ФИНЛЯНДИИ

История соревнований

Организованные лыжебежные соревнования начали устраиваться в Финляндии относительно недавно: лишь с начала восьмидесятых годов прошлого столетия. Несмотря, однако, на столь позднее развитие, гонки эти быстро завоевали всеобщую популярность и начали привлекать сотни участников. Последнему обстоятельству на первых порах не мало способствовал и денежный характер призов, притягивавший своей заманчивостью местных крестьян, с детства знакомых с лыжами и надеявшихся вложить в хозяйство лишнюю, заработанную на гонках, копейку.

Уже в 1890 году большие соревнования в Улеаборге собрали на старте 240 классных лыжебежцев. В дальнейшем же число это продолжало прогрессировать и далее. Разыгрывались преимущественно слабо пересеченные, а иногда и вовсе гладкие дистанции (по льду).

С девяностых годов берет начало и соперничество Финляндии со своими скандинавскими соседями, сперва лишь в лице шведов.

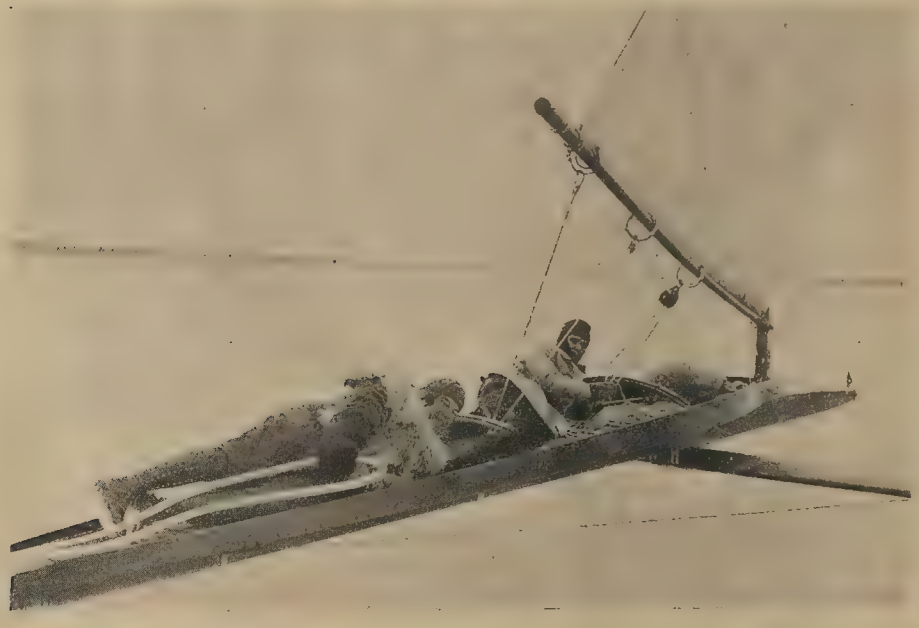
Каждый четвертый год встречались обе нации на «Северных играх», при чем победы в лыжных соревнованиях неизменно оставались за Финляндией.

Так, на играх 1901 года финн Хепоахо взял 60-километровую дистанцию, пройдя ее в 4 ч. 43 м. 15 сек., впереди своих соотечественников А. Аутио и Ю. Ритола. 30 клм. в тех же соревнованиях выиграл финн К. Юссила (2 : 19 : : 13).

Победы эти повторились и в 1905 году, когда 60 клм. достались А. Ахола, а 30 — снова Юссила.

В 1909 году на 60 клм. победителем вышел финн М. Коскенкорва, а на 30 клм. — С. Веза (написавший впоследствии руководство по ходьбе на лыжах).

Особо знаменательными оказались «Северные игры» в 1913 году, когда в них впервые приняли участие и норвежцы. Однако, чемпион последних — Бергендаль (пятикратный победитель Холменколленских соревнований) не только проиграл М. Коскенкорва, прошедшему 60 клм. в 5 : 05 : 25, но пропустил и на второе место представителя Финляндии, оставшись сам далеким третьим (5 : 35 : 24). Там же 30-километровую дистанцию выиграл Юсси Ниска, являющийся в настоящее время лучшим лыжебежцем Финского рабочего спортивного союза.



Буэр мало известен в СССР, хотя мог бы широко культивироваться, если не на льду, то на снежных равнинах, снабженный лыжами. Построенный и управляемый по принципу парусного судна, буэр отличается от последнего большей послушностью, например, не «дрейфует» (т. е. уклоняется от курса) и значительно круче поворачивается, вплоть до поворотов вокруг своей оси. Следует также обратить внимание наших физкультурников на то, что при наличии парусной лодки постройка буэра значительно облегчается, так как парусное вооружение лодки может быть перенесено на буэр. Перед нами изящная конструкция, несколько напоминающая очертаниями кабину аэроплана, существенно отличающая эту модель от обычного вида буэра с широкой трехугольной платформой.

Хотя империалистическая война непосредственно не затрагивала скандинавских народов, но все же и там она обусловила длительное падение интенсивности спортивных сношений. Лишь в 1922 г. снова встретились северяне на своих «Играх».

И снова финны были впереди не только шведов, но и куда более опасных им норвежцев. 60 километров выиграл Тапани Нику, прошедший эту дистанцию в 4 : 44 : 22. За ним следовали: Коллин — Финляндия (4 : 52 : 12), Херлунд Швеция (4 : 55 : 16), Сиукко — Финляндия, и лишь пятым норвежский «лыжный король» — Торлиф Хауг.

30 клм. достались, опять-таки, представителю Финляндии, Вуоринен (2 : : 11 : 00), «подпиравшемуся», правда, двумя норвежцами: Гроттумсбраатен (2 : 14 : 15) и Окерном.

Даже соревнования по прыжкам, являющиеся обычно легкой добычей норвежцев, на сей раз взял финский прыгун — Т. Ниминен.

Ободренные успехом на «Северных играх», финны рискнули в том же году отправиться сами в «берлогу льва» и записали лучших лыжебежцев для участия в Холменколленских соревнованиях. Расчет их на победу вполне оправдался, так как 50-километровую дистанцию выиграл Коллин, а вторым на ней же был Тапани Нику.

Таким образом, два (правда, лучших) финских лыжебежца доказали преимущество финской техники и тренировки, будучи сильнейшим образом гандикапированы непривычной для них пересеченной дистанцией.

И все же нельзя было успокаиваться одной победой, носящей всегда некоторые элементы случайности.

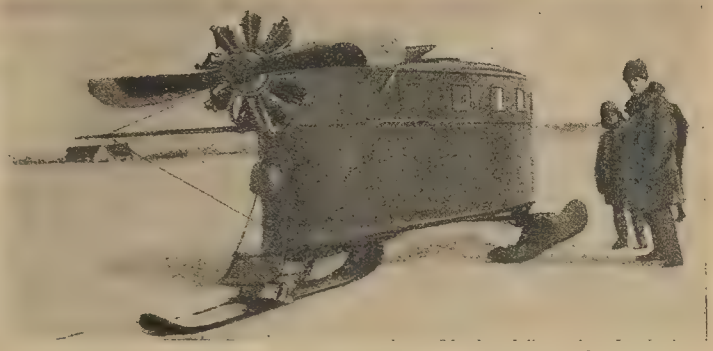
Встречаясь со шведами и норвежцами относительно очень редко (преимущественно лишь на «Северных играх») и имея над ними при сравнительно плоской дистанции легкие победы, финны переоценили себя и не учли в должной мере необходимости подготовляться и приспосабливаться ко всякому ландшафту.

Олимпийские игры 1924 года, с их чисто горной дистанцией, послужили в этом отношении великолепным уроком представителям Финляндии.

На 50 клм. там сошли все финские лыжебежцы, кроме Райвио, пришедшего седьмым. На 30 же клм. Т. Нику смог занять лишь третье место позади Торлифа Хауга и Гроттумсбраатена.

Но такой, быть может, и слишком уж «жесткий» урок тем не менее сыграл великолепную службу, показав воочию, что не всегда можно работать лишь по своим образцам. Техника финского хода, до предела стилизованная и вся построенная на принципе скольжения при максимальной экономии и мягкости движений, оказалась непригодной в сильно пересеченной местности, где надо было не только скользить, но и бегать,

Еще одно из изобретений буржуазного спорта—катанье на лопатке с длинной ручкой. Развлечение, исходящее из принципа «чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало».



Новый тип аэросаней, построенных в Америке на трех полозьях - лыжах с закрытой кабиной для пассажиров.

карабкаться, «крутить» такие повороты, которые никак не под силу узким и неустойчивым финским березовым лыжам.

Олимпийский неуспех явился «ведром холодной воды на голову финских лыжебежцев» но, вместе с тем, однако, не вовлек их в уныние.

Наоборот, твердо уверенные в своих силах, финские лыжебежцы сейчас усиленно меняют спортивный фронт, устраивая соревнования по все более и более пересеченной местности, воздвигая необычно для них высокие трамплины и усиленно тренируясь в прыжках. На очереди вопрос о некоторой реконструкции лыж, которая в смысле удобства управления и устойчивости приблизила бы их к норвежским типам, не дав, вместе с тем, потерять положительных свойств финских образцов. И в этом вопросе, повидимому, в ближайшие годы будет найдено удовлетворительное решение.

Пока же финские лыжебежцы с нетерпением ожидают обещанного приезда норвежцев с Торлифом Хаугом во главе на соревнования в Гельсингфорсе этого года.

Организационная сторона лыжного спорта

В Финляндии, где на лыжах умеет ходить почти все население, имеется две мощные организации, не выделяющие, однако, лыж, как самостоятельную отрасль обще-спортивного дела. Лыжи культивируются: с одной стороны—буржуазным Финским спортивно-гимнастическим союзом, с другой — Рабочим союзом. И тот и другой разыгрывают соревнования и ведут работу по лыжному делу на основе территориального принципа (по 20 округам).

Таким образом, каждый союз ежегодно разыгрывает по 20 районных первенств. Большие традиционные гонки устраиваются, кроме того, многими городами. И, наконец, оба союза завершают сезон своими союзными первенствами. Помимо обычного деления лыжников на разряды сениоров и юниоров, устраиваются особые забеги для женщин, детей и лиц старше определенного возраста. В большом почете в Финляндии эстафетный бег. В армии, соревнующейся отдельно, культивируется также стрельба и разведка на лыжах.

Рабочий союз, по своим лыжным силам, вряд ли уступит буржуазному. Все разница, в смысле наличия классных гонщиков, сводится между ними к тому, что в рабочем союзе состав более ровный, а в буржуазном имеются особо выделяющиеся гонщики.

Лучшие лыжебежцы Финляндии

Лучшим финским лыжником является, вне сомнения, Т а п а н и Н и к у. Родился он в 1895 г. в Хаапавези. Выступая с большим успехом на протяжении целых восьми лет, Нику особенно выделился за последние два года.

Т. Л а п а л а й н е н моложе Нику на три года и лишь сейчас выдвигается на первые места.

М а т т и Р а й в и о, наоборот, на два года старше Нику и являлся его постоянным конкурентом. Наиболее удачно выступал в 1923 г., когда дважды побил Нику.

Много обещают младший брат Т. Лапалайнена — М. Л а п а л а й н е н и А. Аутио, тогда как былые «звезды» К о л л и н и В у о р и н е н, видимо, начинают слабеть.

Все перечисленные лыжники происходят из чисто крестьянской среды и лишь тяжелый политический режим помешал некоторым из них перейти в рабочий союз, последовав примеру не менее их знаменитого Ю с с и Н и с к а, победителя 30-клм. дистанции «Северных игр» 1913 года, взявшего в минувшем сезоне первенство рабочего союза на 30 клм. с блестящим временем 1 ч. 37 м. 57 сек.

В заключение, нельзя не вспомнить о блестящем успехе финнов на Франкфуртской рабочей олимпиаде (зимняя часть в Обершрейбергау), где ими были заняты все классные места.

Из Америки в СССР на байдарке

Знаменитый лейтенант Смит, проплывший из Америки в Европу на каноэ (байдарка), продолжает свое путешествие, конечной целью которого является прибытие в Ленинград, что Смит намеревается сделать в настоящем году.

БИБЛИОГРАФИЯ

Заслуж. проф. В. И. Разумовский. Основы физического развития и укрепления организма. 1926 г. Саратов, стр. 53. Цена 20 коп.

Поистине развитие физкультуры идет быстрыми шагами. Она завоевывает все большее и большее признание среди выдающихся научных деятелей, переходящих от чисто лечебной работы к мерам, предупреждающим заболевания (профилактике). И не случайно знаменитый немецкий хирург проф. Бир последние годы посвятил работе по физическому воспитанию, поставив на научную высоту Высшую германскую школу физического образования. Теперь один из виднейших русских хирургов, профессор В. И. Разумовский выступает с книгой, заглавие которой приведено выше. В этой книге, посвященной учащейся молодежи, автор дает краткий исторический очерк учения о физкультуре, подробно останавливается на анатомо-физиологических данных двигательного аппарата (нервы, мышцы, кости, суставы), разбирает физиологическое значение движений для организма, указывает попутно важнейшую русскую и иностранную литературу, учитывая все новейшие взгляды и научные достижения (учение о внутренней секреции и т. д.).

Далее автор отдельно останавливается на закаливании организма, (охлаждение, аэрация) и на использовании солнечных лучей для оздоровления, давая в сжатом виде имеющиеся научные сведения в этой области.

Последняя глава — «Свободные движения по системе Разумовского»—представляет из себя описание элементарных свободных движений для мышц шеи, туловища, рук и ног, которые автор проделывает сам и пропагандирует уже в течение 20 лет. Движения эти очень просты, производятся по трем главным суставным осям и требуют для выполнения 5—7 минут. Системой их, собственно говоря, назвать нельзя, поскольку автором рекомендуются общеизвестные движения, скомбинированные в виде индивидуальной гимнастики, тем более, что и сам автор соглашается, что его систему необходимо дополнять бегом и т. д.

В изложении сказывается, что автор, повидимому, мало осведомлен «о советской системе физической культуры», принятой и проводимой ГЦИФК.

Указывая отдельные виды физических упражнений (стр. 9) автор дает своеобразное определение понятия спорт и его классификацию, не соответствующую принятой в настоящее время. Спорт автор делит на подвижный, элементарный, высший и неподвижный (садоводство, коллекционерство). К сложным видам спорта относится, между прочим, «трудовой спорт» (стр. 10). Говоря об атлетике (стр. 32), автор под этим словом, повидимому, разумеет только тяжелую атлетику, так как метания, бег и пр., т.-е. то, что мы подразумеваем под легкой атлетикой, он отделяет от атлетики.

Несмотря на эти и некоторые другие недочеты, книгу надо приветствовать. В ней затрагиваются те области, которые у нас наименее освещены — механизм движения (биомеханика), физиология движения, в соответствии с последними достижениями науки.

Громадная эрудиция автора, многочисленные ссылки на новейшие заграничные работы делают книгу полезной и ценной. Ряд примеров из жизни автора и его т.т. ученых (Лесгафт, Павлов, Хорват и др.), ведших и ведущих физкультурный образ жизни, весьма оживляют изложение. Для врача, инструктора, студента-медика, читателя, имеющего подготовку в естественных науках, книга является незаменимым пособием.

Приходится лишь пожалеть, что такая хорошая книжка так плохо издана.

Необходимо, чтобы автор те главы, где изложены анатомо-физиологические данные о двигательном аппарате и физиологическое значение движений, развил бы в соответствии с новейшими научными данными (внутренняя секреция и др.) в отдельную книжку и этим бы сделал ценный вклад в теорию физической культуры. Имя автора, его авторитет в научных кругах помогут еще больше укрепить научный подход к вопросам физической культуры.

Д-р Б. Ивановский

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

С настоящего номера в этом отделе подписчикам журнала будут даваться составленные специалистами подробные ответы на все физкультурные вопросы. Корреспонденцию помечать: Редакция „Известий Физической Культуры", Москва, Столешников, 8 — консультация.

Подписчику Н. И. — Специальных лекарств для того, чтобы бросить курить, нет. Чтобы отучить себя от курения, нужно просто решить бросить курить и иметь достаточно силы воли, чтобы это привести в исполнение. Слабовольным иногда помогает лечение внушением. Применяют также полоскание слабым раствором азотно-кислого серебра, которое делает на некоторое время вкус папирос противным.

А. Н. Миронову. — Лучшее средство для чистки зубов — обыкновенный зубной порошок из очищенного мела, к которому для вкуса и запаха прибавлено 1—2 капли мятного масла. Чистить зубы достаточно один раз в день на ночь. Кроме того, рекомендуется прополаскивать рот после каждого приема пищи тепловатой кипяченой водой. Можно воду заменить слабым раствором борной кислоты или перекиси водорода (1 чайная ложка на стакан воды).

Новому. — В СССР имеется два высших учебных заведения по физкультуре: Государственный Центральный Институт Физической Культуры в Москве (Гороховская, 20) и Институт Физического Образования им. Лесгафта в Ленинграде (ул. Декабристов, 35). Оба института в ведении Наркомздрава. Прием на общих основаниях с вузами. ГЦИФК подготовляет инструкторов ф. к.—проводников советской системы физической культуры. Институт Лесгафта дал пока один выпуск инструкторов с школьным уклоном. В середине года приема нет. Условия приема см. № 33 «Красного Спорта» за 1925 г. и в ГСФК.

Физкультурнику. — Из литературы по индивидуальной гимнастике можем рекомендовать книжку Б. А. Кальпуса «Физкультура для всех» (скоро выйдет второе издание) и Мюллера «Пять минут в день». Принципиальных возражений против занятий индивидуальной гимнастикой при начальной стадии туберкулеза нет, наоборот, физкультуру мы считаем лучшим средством предупреждения и лечения туберкулеза первой стадии. Однако, заниматься упражнениями советуем обязательно под контролем и по указаниям врача.

А. Н. П. — Вредные последствия онанизма в общежитии часто преувеличивают. Однако, бороться с ними, конечно, необходимо. Излечивается онанизм не лекарствами, а психо-физическим воспитанием, режимом и физиотерапией в виде применения водолечения, гимнастики и, особенно, спорта.

Этим укрепляется здоровье, воля, дается правильное направление силам организма и ослабляется обостренное у онанистов половое чувство.

Лыжнику С. Догадину. — Во избежание отмораживания ног, в пьексы следует класть солому, но столько, чтобы не жало ног. Кроме того, необходимо обертывать ноги газетной бумагой сверх бумажного чулка. После этого надевается шерстяной носок.

Хорошо также смазывать ноги вазелином или салом.

Руки, лицо и уши перед выходом на лыжах в морозную погоду тоже смазываются вазелином.

Надевать на руки перчатки не рекомендуем. Лучше всего вязаные варежки и поверх их — кожаные рукавицы.

Н. А. Воронину. — Подготовительные упражнения к легкой атлетике, выполняемые в зимний период, найдете в книге Вонзблейна и Кутейникова «Легкая атлетика», изд. Физкультиздата 1925 г.

Н. А. Карпову, Физкору и А. Г. Рабинович. — Вам отправлены письма почтой.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

28 января вернулись из Франции московские футболисты.—Советские конькобежцы заняли четыре первых места на международных соревнованиях в Гельсингфорсе. — В Финляндию командируются лучшие лыжники СССР. — Красный Спортинтерн организует в Баку первую Октябриаду народов Востока. — Второй профсоюзный праздник назначен на 8—15 августа. — Томские физкультурники провели 100-верстный лыжный пробег в Анжеро-Судженский рабочий район. — Первые горнолыжные соревнования в Москве.—Хоккейный матч МГСПС—ЛГСПС дал победу москвичам 12 : 1. Сборная команда Ленинграда выиграла у Москвы 4 : 3.

* * *

В историю международного рабочего спортивного движения советские физкультурники вписали еще одну славную страницу. 28 января вернулась в Москву выступавшая с большим успехом во Франции (а на обратном пути и в Берлине) сборная команда футболистов.

Составленная почти сплошь из рабочих от станка, в большинстве коммунистов и комсомольцев, московская команда имела восторженный прием со стороны Французской Рабочей Спортивной Федерации.

Встреча на футбольном поле ознаменовала собой грандиозный праздник единения пролетариев двух стран — Франции и СССР и дали возможность французским рабочим воочию убедиться в достижениях советской культуры.

Ни кампания французской буржуазной печати, ни наглые выпады белогвардейских газет, ни намеренный вызов буржуазными спортклубами на дни выступлений нашей команды чешских футболистов, не помешали этому празднику международного единства.

О спортивном значении поездки достаточно говорят результаты проведенных встреч (5 : 0, 4 : 0 и 6 : 3, подробности см. «Красный Спорт»). Лучше же всего класс советской команды характеризуют наши враги, признающие, что русские футболисты теперь легко могут бить многие национальные команды Европы.

* * *

Еще не успели вернуться с Запада наши футболисты, как уже пришли сведения о блестящих выступлениях представителей советского конькобежного спорта в Финляндии. Как известно, команда наших конькобежцев выехала из Москвы 21 января в составе [illegible] Ипполитова, [illegible] Кушина, [illegible] Мелихова, с представителем от ВСФК т. [illegible] хановым.

На международных соревнованиях в Гельсингфорсе, организованных Финским рабочим спортивным союзом 23—24 января, наши заняли четыре первых места (I — Мельников, II — Ипполитов, III — Кушин, IV — Мелихов).

31 января соревнования с участием наших конькобежцев организованы в Таммерфорсе.

На очереди — командировка в Финляндию лучших лыжников Союза, до сих пор ни разу не выступавших за границей. Международные лыжные соревнования в Гельсингфорсе обещают представить исключительный интерес, так как лыжники Финского рабочего спортивного союза по классу своему являются одними из лучших в мире.

Получено также приглашение от Латвийского рабочего спортивного союза на матчи в Ригу сборной хоккейной команды СССР. Встреча предполагается 6—9 февраля.

* * *

На совещании СФК Грузии, Азербейджана, Армении, Узбекистана и Туркмении, совместно с Красным Спортинтерном, решено провести 28 апреля — 2 марта с. г. в г. Баку «Октябриаду народов Востока».

Согласно последнему постановлению ВСФК, Всесоюзные первенства по зимним видам спорта переносятся и будут разыграны с 28 февраля по 7 марта. На местах предварительно уже начинают проводиться городские и губернские соревнования.

Второй профсоюзный праздник физич. культуры ВЦСПС назначен на 8—15 августа. В празднике примут участие 12 союзов (горняки, железнодорожники, металлисты, совторгслужащие, текстильщики, химики, водники, просвещенцы, сахарники, коммунальники, транспортники и печатники).

* * *

Из всех видов зимнего спорта наибольшей популярностью у наших физкультурников пользуются лыжи.

Распространению лыжного спорта не мало способствуют широко практикуемые сейчас лыжные пробеги. Не так давно группа томских лыжников совершила 100 верстный пробег в Анжеро-Судженский шахтерский район. Несколько физкультурников-красноармейцев прошли на лыжах 240 верст от Костромы до Галича. Подобные сообщения получаются за последнее время из многих мест.

В спортивной жизни столиц отметим, в первую голову, календарное открытие лыжного сезона МГСПС и звездный лыжный пробег московских текстилей.

Свыше 100 участников привлекло первое лыжебежное соревнование в Ленинграде Парголово — стадион имени Ленина (20 клм.) выигранное бывшим москвичем Чистяковым.

Наконец, новинкой для Москвы были проведенные 24 января горнолыжные соревнования на Воробьевых горах. Уверенным победителем вне всякой конкуренции и тут вышел Д. Васильев (8 клм.—44 : 33), вторым Дементьев (50 : 46) и третьим Чеков (52 : 58).

* * *

Хоккейный сезон в разгаре. В Москве календарные игры уже выдвинули наиболее вероятных победителей первенства. 24 января в группе первых команд МГСФК оба главных конкурента выиграли с одинаковым счетом 3 : 0 — ЦДФК у Кр. Пресни и ОППВ у Динамо. В группе МГСПС наисильнейшие здесь Сахарники одержали очередную победу над Совторгслужащими — 5 : 2.

Ленинградский календарь игр проходит еще с большим интересом, нежели московский. Лучшие команды (Петроградский Б, Красный Путиловец, Петроградский А) здесь настолько равны по силам, что все уже имеют друг от друга по поражению и выделить кого либо с лучшими шансами пока еще нельзя

Первый междугородный матч хоккейных команд МГСПС—ЛГСПС, состоявшийся в Москве 17 января, закончился поражением ленинградцев (1 : 2), несмотря на казалось бы более сильный их состав по «именам».

31 января встретились первые сборные Москвы и Ленинграда. Игра состоялась на стадионе Сахарников (в Москве) и собрала около 3.000 зрителей. С самого начала обнаружилось некоторое преимущество ленинградцев, забивших подряд два мяча, но в дальнейшем москвичи оказали сильнейшее сопротивление и имели даже преимущество во втором тайме.

Общий результат, тем не менее, выразился в счете 3:4 в пользу Ленинграда, отстоявшего, таким образом, и в этом году свою репутацию сильнейшего города по хоккею.

* * *

За последнее время много приходится слышать и читать о различных путешествиях с физкультурными целями — пешком, на велосипедах и т. д. Не все, конечно, подобные странствования имеют агитационное и спортивное значение. Остановимся здесь лишь на двух крупных событиях в этой области.

На днях прошли через Москву путешествующие пешком вокруг света немецкие т.т., члены Лейпцигского рабочего о-ва, Вильгельм Пельц и Эдмунд Цшайле. «Кругосветники» исколесили целый ряд государств Запада и Ближнего Востока, через Персию попали в СССР и теперь направляются в Китай и Японию (см. их путевые очерки в №№ 4 и 5 «Красного Спорта»).

Получены сообщения, что совершающие кругосветное путешествие советские велосипедисты т.т. Фрейберг, Плещ и Князев находятся в Мексике и продолжают путь по намеченному маршруту. И те и другие товарищи, как пешеходы, так и велосипедисты, чувствуют себя бодро и надеются полностью выполнить свои задания.

Издатель: Высший и Московский Советы Физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

В год 52 №№

Газета. Самое распростр. и **дешевое, единствен. в СССР** еженед. издание по физкультуре

КРАСНЫЙ СПОРТ

В год 52 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

В год 24 №№

большой, богато иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ.. под непоср. редакц. Н. А. Семашко

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В год 24 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год.—4 р. 80 к., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. 1 р. 30 к.

В год 6 №№ **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ** **В год 6 №№**

Большие 2-месяч. спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопрос. физкульт. и спорта **виднейших работников**
Подписная цена: На 1 год — 4 руб. 50 коп.

В год 24 №№ **ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“** **В год 24 №№**

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС
Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

ВЕЛОСИПЕДЫ БЕСПЛАТНО!

между годовыми подписчиками, внесшими или приславшими почтой полностью годовую плату **непосредственно в Главную контору до 20 февраля 1926 года**, разыгрываются следующие бесплатные премии:

Для годовых подписчиков **„Красного Спорта“: 2 велосипеда, 2 костюма** (по выбору для люб. вида спорта), **5 пар лыж, 5 пар коньков, 1000 книг.** Для годовых подписчиков **„Известий Физическ. Культуры“: 2 велосипеда, 5 винтовок** (специально для целев. стрельбы), **10 библиотек** (по физкультуре), **1 набор** (антропометр. приборов для кружка), **1 место в Крыму или на Кавказе** в доме отдыха тому инструктору, в кружке которого окажется больший процент подписчиков. Для годовых подписчиков «64 : **5 шахм. библ., 5 игр** полных компл., **5 карм. шахмат,** 5 дорожн. **шахмат, 100 книг** по шахм.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., д. № 8. Изд-во Высш. Сов. Физкультуры.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам

РУКОВОДСТВО ПО ЛЫЖАМ

СОСТАВИЛИ: Васильев — старший, Гостев и Немухин.

СОДЕРЖАНИЕ: История лыжного спорта. — Необходимые сведения при покупке и изготовлении лыж. — Что нужно иметь для хождения на лыжах. — Уход за лыжами. — Лыжи и дети. — Лыжи и профсоюзы. — Крестьяне и лыжи. — Лыжи и Красная армия. — Техника горно-лыжного спорта. — Техника хода на лыжах. — Тренировка и подготовка к соревнованиям. — Тактика. — Организация соревнований. — Экскурсии.

В тексте 80 рисунков

НЕОБХОДИМАЯ К СЕЗОНУ КНИГА

Выписывать: Москва, Столешников, 8. Физкультиздат

М. С. КОЗЛОВ

ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Руководство и официальные правила игры

СОДЕРЖАНИЕ: I. Общая часть. II. Техника игры и ее изучение. III. Тактика игры. IV. Площадка и принадлежности к ней. V. Костюм хоккеиста. VI. Коньки. VII. Хоккейная палка. VIII. Правила игры — хоккей на льду.

В тексте 19 рисунков. Цена 55 коп.

Требования направлять в книжный склад Физкультиздата
Москва, Советская площадь, Столешников п., 8.

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешник. п., 6. Т. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и прочее

ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА

на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 руб. 25 коп.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж. д.

Выписывать можно со склада
ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва,
Столешников пер., д. 8

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА

НА 1926 ГОД

СПРАВОЧНАЯ и ЗАПИСНАЯ КНИЖКА

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Главлит № 50483. Москва. «Мосполиграф», типо-цинкография «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000 з

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 3

Физкультурник более других имеет возможность познать природу и ее красоту. На фотографии прекрасный горный пейзаж, открывающийся взору лыжника.

ШАХМАТЫ

Абрамов, А. Гибель шахмат. Ц. 45 к.
Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Руков. к изучению шахматной игры. Сост. согласно новейш. теоретич. исследов. и данным последних международн. состязаний, со многими поясним. партиями, диаграм. и портрет. Одобр. Всес. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 2 р. 50 к.
Календарь шахматиста на 1926 г. Справочн. и записн. книжка. Сост. С. О. Вайнштейн, под ред. Г. Я. Левенфиша. Ц. 1 р. 25 к.
Капабланка, Х. Р. Моя шахматная карьера. Перевод с английского В. И. Нейштадта. Ц. 1 р. 50 к.
Левманы, С. и Б. Шашечная задача. 75 избр. задач с решен. и вводн. ст. Ц. 60 коп.
Мишин, А. Концы игр в русские шашки. Ц. 95 коп.
Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном искусстве, Ц. 65 к.
Платов, В. Н. 150 избр. соврем. этюдов. Со вступ. статьей, решен. и подробн. примеч. Под ред. В. И Ненарокова. Ц. 1 р. 75 к.
Тартаковер, С. Г., д-р. Индийская защита. Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Пер. с нем. А. Н. Лаврова, под ред. В. И. Ненарокова. Пред. Н. Григорьева. Ц. 90 к.
Тартаковер, С. Г., д-р. Шахматы, как спорт. Статья, Ц. 15 к.
Тарраш, З., д-р. Современная шахматная партия. Ц. 2 р. 60 к.
Фарни, Г. Концы игр в шахматах. Пер. под. ред. В. И. Ненарокова. Ц. 50 к.
Международный шахматный турнир в Москве 1925 г. и его участн. Под ред. Г. Л. Раскина. С портр. и биогр. участн. Ц. 60 к.
Боголюбов, Е. Д. Избранные партии. С портр. автора и диаграм. в тексте. Ц. 2 руб.
Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. С 5-ю портретами и 54-мя диаграммами. Ц. 50 к.
Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 2 р. 25 к.
Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. Статья и собрание 30 красив. партий и концов партий, игран. за последн. 5 лет, с подробным коммент. и 52 диаграм. Ц. 85 к.
Листки для записи игры. Ц. 2 р. за сотню.

Центральный книжный склад всей выходящей в СССР литературы по шахматам высылает любую книгу по первому требованию.

Заказы выполняются в тот же день.

Требования и деньги направлять по адресу: Москва, Столешников, 8, ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.

ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА
на 1926 год

ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2-ой ГОД ИЗДАНИЯ

ОТВЕТСТВ. РЕДАКТОР Н. А. СЕМАШКО

6 СБОРНИКОВ В ГОД

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:
на 1 год—4 р. 50 к.

ПОДПИСНУЮ ПЛАТУ И ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ В ГЛАВНУЮ КОНТОРУ ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ, Д. 8
ТЕЛЕФОН 4-82-85

В ТЕЧЕНИЕ 1925 ГОДА ВЫШЛИ СБОРНИКИ
I, II, III, IV, V, VI.

СПОРТИВНО-ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ФАБРИКА ВСФК

в гор. Слободском, Вятской губ.

ПРЕДЛАГАЕТ:

спортивно-гимнастический инвентарь лучших конструкций и образцов,

всех видов снаряды для гимнастики, покрышки футбольные и баскетбольные, камеры резиновые, бутцы, туфли беговые и гимнастические, насосы, сетки футбольные и баскетбольные, диски, ядра, молоты и копья для метания, трусики и рубашки.

ПРИНИМАЕТ:

заказы на оборудование спортивно-гимнастических зал и спортивных площадок.

Товар снабжается клеймом фабрики.
Качество товара и цены вне конкуренции.
Срок годности предметов гарантируется ручательством.

ТРЕБОВАНИЯ АДРЕСОВАТЬ:

Гор. Слободской, Вятской губ., Спортфабрике.
Для телеграмм: „СЛОБОДСКОЙ СПОРТ".
Гор. Москва, Гороховская ул., 20, Высший Совет Физической Культуры.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего Совета Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Тел. 5-28-71 и 4-82-85.

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сборники научных трудов и статей по вопросам физкультуры, изданные в 1925 году:

Сборник I. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ненюкова, В., проф. Багашева, И., Геркана, Л., и др.). 110 стр. Ц. 70 к. (распродано).

Сборник II. Статьи проф. Раутман, Г., проф. Крамаренко, В., проф. Багашева, И., и друг.). 132 стр. Ц. 1 р.

Сборник III. (Статьи проф. Ненюкова, Д., проф. Крамаренко, В., д-ра Баронова, С., и др.). 96 стр. Ц. 75 к.

Сборник IV. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ларионова, А., проф. Беритова, И. и др.). 110 стр. Ц. 70 к.

Сборник V. (Статьи проф. Гориневского, В., д-ра Изаксон, Б., Рейнгеймер, пер. с нем.). Стр. Ц. 90 к.

Сборник VI. (Статьи: д-ра Бирзина, Г. К., проф. Блях, В., проф. Вестенриг, В. В., проф. Гориневского, В., Кальпус, Б. А., проф. Ненюкова, д-ра Шехама, С. А., и др.). Ц. 1 р.

Бирзин, Г. К., д-р, и Гориневская, В. В., д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. Содержание: Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

Золотухин, А. С., д-р. Систематический анализ элементарных движений человеческого тела. Атлас с 72 иллюстр. Ц. 2 р. 50 к.

Маттиас, Э., д-р. Биологическое значение физических упражнений. Перевод Б. А. Кальпуса, предисл. проф. В. В. Гориневского. Ц. 25 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. Понятие о гигиене. Уход за кожей. Средство и способы сохранять кожу в чистоте. Закаливание. Уход за полостью рта и зубами. Купанье. Одежда, белье, постель. Уборка и чистка. Питание. Воздух. Физупражнения, спорт, прогулка. Сон и отдых. Ц. 15 к.

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 февраля 1926 г. № 3

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83, Эк. 5-28-71.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста — по соглашению.

Н. СЕМАШКО

БЛАГОУСТРОЙСТВО ГОРОДОВ И ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

С каждым годом продвигается вперед благоустройство населенных мест и прежде всего городов: происходит перепланировка, строятся новые дома, устраиваются скверы, бульвары, насаждаются деревья и т. д. Это — вполне понятно: трудовое население нашего Союза хочет жить более человеческой и более красивой жизнью. И прежде всего оно обращает внимание на обстановку своей жизни и своего труда.

Началась полоса действительного «благоустройства» жизни и, прежде всего, благоустройства жилых поселений.

И в этом благоустройстве работникам физкультуры принадлежит далеко не последнее слово.

Прежде всего, благоустройство городов преследует гигиенические цели: дать больше воздуха, больше зелени, дать хорошую воду и т. д. В улучшении гигиенических условий и состоит в основном и главном физическая культура. Борьба за солнце, за воздух, за воду — это все лозунги физической культуры. Каждый физкультурник должен быть активным борцом за такое благоустройство. Он должен подмечать все существующие непорядки и должен помогать их устранению, поднимая такие вопросы в соответствующих инстанциях (в секциях советов, в президиумах исполкомов и т. д.). Каждый выстроенный как следует дом, каждый устроенный бульвар, каждый открытый для общего пользования парк — все это завоевания в области физической культуры, завоевания нового, здорового быта.

Но этого мало. Если в план благоустройства теперь включается сплошь и рядом устройство бульваров, цветников и т. д., то почему в этот план не включать планомерно и систематически устройство стадионов и спортплощадок?

Не только можно, но обязательно нужно. Надо, чтобы хорошо устроенные стадионы и площадки составляли неотъемлемую часть благоустроенного города.

Буквально со всех мест Союза жалуются на отсутствие или на недостаточность спорт-площадок. В Москве, Киеве и всех крупных городах они переполнены до невозможности; в других городах спортплощадками часто называют такие песчаные и пыльные пустыри, на которых пыль поднимается столбом при всякой игре. Какая же это физкультура? В Ново-Николаевске площадки переводили с одного места на другое, пока, наконец, не перевели на... кладбище! А ведь многие из этих городов (и в том числе Ново-Николаевск) немало потрудились за последнее время над благоустройством и немало построили дорогих и ценных зданий, разбили хорошие скверы и т. д.

Устройство спортплощадок должно быть включено, как обязательная часть, в план благоустройства городов.

ВСФК договаривается в настоящее время с НКВнуделом об издании общего циркуляра по этому поводу. Но и местные советы физической культуры должны проявить свою инициативу. Подготовка к будущему строительному сезону как раз сейчас начинается. Надо, чтобы всюду и везде вопрос о спортплощадках привлек к себе должное внимание. Надо мобилизовать общественное мнение профсоюзов, комсомола и всех советских органов (коммунхозов, зравотделов, отнаробов, военведа). Надо поставить вопросы об этом в соответствующих инстанциях.

Нужно ковать железо, пока оно горячо. Нужно теперь же занять свое место в будущих строительных планах.

Пусть будущий строительный сезон подведет твердую материальную базу под наши физкультурные организации, пусть всюду и везде будут устроены спортплощадки, в которых так нуждаются наши физкультурники.

Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

ЗА ИЛИ ПРОТИВ АТЛЕТИЗМА

За последнее время вопросам тяжелой атлетики стали уделять исключительное внимание. Сторонники и противники этого вида спорта с пеной у рта доказывают свою правоту и часто в резких выражениях клеймят друг друга. Конечно, в таких случаях трудно ожидать объективности, ибо страстность всегда порождает увлечение.

Интересно исторически проследить эволюцию взгляда на атлетизм, а также беспристрастно разобраться в тех биологических основах, которые создают показания и противопоказания к занятию тяжелой атлетикой.

Мы часто и не напрасно обращаемся вглубь веков за оправданием настоящего и в великом опыте эмпириков древности находим подтверждение данных современной науки.

Древний грек, кроме грубой силы, требовал от участников состязаний ловкости и красоты движения, находчивости, изобретательности и верности взгляда. Какой-нибудь кулачный бой или борьба, в которой выявлялась односторонняя сила мускулов, или результаты кулачного боя, возмущали эстетическое чувство эллина зрелищем распухших, исковерканных и окровавленных физиономий или изуродованных членов. Греки зло высмеивали представителей такого рода спорта.

«После двадцати лет, Улисс был узнан своим псом Аргосом, но ты, Стратофон, после четырех часов кулачного боя сделался неузнаваемым не только для собак, но и даже для твоих соотечественников. Что я говорю! Если бы ты захотел взглянуть на себя в зеркало, то ты сам бы закричал с проклятием: —«Нет, я не Стратофон».

Эврипид, величайший писатель Греции, в своих сатирах жестоко высмеивает старых атлетов, которые ничего не делают, жрут, пьют и за деньги выступают на аренах. Эврипид относит атлетов такого типа и негодным и вредным элементам населения.

Гален, подчеркивая недолговечность атлетов, порицает чрезмерное развитие мускулатуры, гибельно влияющее на организм.

Я не буду останавливаться на многочисленных указаниях свидетелей древности, а только скажу, что древний грек и в идеале атлета видел прежде всего совершеннейший образец творчества его богов. Атлет — это был синоним не только силы, но и красоты и всестороннего развития мускулов тела. И как только такой атлет становился односторонним, как только он забывал основы тогдашней гигиены и правила, выработанные опытом веков (атлеты, выступавшие на состязаниях, должны были специально подготовлять себя к этому впродолжение, по крайней мере, 10 месяцев, соблюдая установленный режим), такой атлет вызывал общее презрение и уже не мог быть допущен на состязаниях в Олимпии.

Поэтому, образцы, сохраненные эллинской скульптурой и воплощенные в могучих статуях Геркулеса Фарнезского и разных борцов, поражают наш век удивительной гармонией форм и совершенством.

Знаменитое изречение Солона, желавшего воспитать в греческом юношестве «дух мудреца в теле атлета», говорит нам за целую систему воспитания, где элементы атлетизма находили свое место и общее признание.

Образцы силы греков описаны в древних летописях, так, например, Клеомед потерял рассудок от огорчения, что его лишили венка победителя на олимпийских играх за убийство соперника. Войдя в училище, где находилось до шестидесяти детей, он повалил столбы, поддерживавшие крышу, и похоронил их всех под развалинами.

Феаген за свою жизнь одержал на олимпийских и других священных играх до тысяча двести разных побед.

Милон пробегал олимпийский стадион с большим быком на плечах и поддержал своими руками падавшую колонну, на которой была укреплена крыша здания, грозившая раздавить пифагорийцев.

Полидамас задушил льва голыми руками.

Долго и утомительно перечислять подвиги древних атлетов, которым в свое время были поставлены статуи в городах Греции. Для нас только одно ясно, что греки уже в древнейшую историческую эпоху различали атлетизм, как мы теперь называем, профессиональный и атлетизм, под которым понималась целая школа, постепенная, здоровая и даже подвижническая. Атлет на долгие месяцы становился аскетом. Он подвергался комбинированному влиянию различных врачебно-гигиенических процедур (массаж, натирание, вода, солнце, питание), и, конечно, такой атлет становился идеалом для современности. В то время, я думаю, нельзя было встретить возмущающие каждого врача группы «тяжело-атлетов» — 14 и 16-летних мальчиков, эффектно снимающихся на различных фотографиях, с скрестившимися на груди неоформившимися руками, у подножия штанги и тяжелых гирь, как наблюдаем мы в наших клубах.

Отметив, что атлетизм в понимании родоначальников современной физкультуры, т.-е. греков, являлся суровой школой физвоспитания, мы, конечно, не можем присоединиться к противникам того грубого профессионального атлетизма, который наращивание мускулов противопоставляет укреплению здоровья. Это произошло оттого, что были забыты законы древних. Циркачество, в своих самых худших формах, идею всестороннего физического развития заменило стремлением к развращающим рекордам и, в результате, древний идеал совершенствования и физической и духовной стороны человека мог вызывать только презрение, недоверие, насмешки.

За ожирелыми тушами цирковых атлетов, с поражением различных органов, теряются гармонически развитые тела тех одиночек атлетов, силе мускулов и здоровью внутренних органов которых нам приходится удивляться.

Отсюда ясно, как осторожно мы должны подойти к вопросу об атлетизме. Не надо ставить крест на огромной стороне общего физического воспитания, так культивировавшегося древними народами, но осторожно разобраться во всех отрицательных явлениях, сопровождавших и сопровождающих современную идею признания значения для укрепления организма тяжелой атлетики.

Для этого, мне кажется, необходимо расшифровать самопонятие «тяжелая атлетика», под которым обычно понимаются тяжелые штанги, гири, чрезмерные мускулы, бычачья шея и глупый взгляд. Это понимание должно соответствовать идеалу древности. Дальше, внести больше ясности в авторитетные заявления признанных ученых по вопросу о заболеваемости тяжело-атлетов.

У ряда авторов можно встретить указания на частые болезни сердца и легких, а точной статистики, цифровых данных ни один из них не дает и т. д. В этом важном вопросе мы должны не сходить с платформы точной и научной объективности и «влечению сердца противопоставить доводы науки и разума».

Момент хоккейной игры Ленинград I—Москва I, 7 февраля в Москве, закончившийся победой Ленинграда при счете 4 : 3. Батырев, Ленинград (1), Квашнин (2), Таманцев (3) оба москвичи. *Фот. П. И. Романова.*

В. ЯКОВЛЕВ

ИМИТАЦИОННЫЕ ИГРЫ В ПЕРВЫХ ГРУППАХ ШКОЛЫ

Основным методом проведения уроков физкультуры в первых группах школы является метод подвижных игр, физупражнений имитационного порядка.

При всем своем громадном воспитательном значении подвижная игра все же не может явиться здесь единственным средством, всесторонне отвечающим задачам педагогического урока; поэтому она неизбежно должна переплетаться и дополняться так называемыми движениями имитационного характера, и даже уступать иногда свое место играм-имитациям по рассказу руководителя.

Известно, что ребенок школьного возраста весьма склонен к подражанию; под впечатлением рассказа или показанного, он, живо переживая воспринятое, всегда преобразует свои мысли в двигательную форму и будет воспроизводить встречающиеся в рассказе жесты людей, движения животных, различные положения предметов и т. д. Руководитель, иллюстрируя иногда сам слова рассказа соответственными движениями (полезно иногда и самому изобразить волка или охотника с ружьем), всегда может дать пример ребятам — стать действенными участниками изображаемого события, эпизода.

Каждый такой урок не должен раздроблять внимание ребят множеством отдельных картин, чуждых друг другу (например: сейчас мы работаем на фабрике: изображают машины, труд, движения, а через минуту стали медведями, затем аэропланами и т. д.). Берется каждый раз основная тема, проходящая во всем уроке: «как мы провели день Октябрьской революции», «зимнее утро в деревне», «как нам нужно весь день жить, чтобы здоровыми быть» и т. д. Здесь же может быть увязка с материалом, прорабатываемым ребятами в классах.

Составив такую игру, полную самых разнообразных и нужных для проработки движений, на какую либо близкую ребятам тему, мы будем проводить ее, как нормальный педагогический урок. Ряд физупражнений будет расположен в соответствующей последовательности и представит определенную качественную и количественную нагрузку, будучи рассчитанным в своем исполнении по времени известной кривой урока).

В исполнение физупражнений вовлекаются все занимающиеся, а под видом имитационных движений ребятам предлагаются нужные коррективные упражнения, вдобавок еще исполняемые ребятами с удовольствием, а следовательно и так, как нужно; сохраняется тем самым полнота движений и качественность нагрузки в их проведении.

Такая игра, оживленно проводимая, в этом возрасте всегда может рассчитывать на успех.

Приведу пример таких уроков-имитаций. Текст в некоторых случаях сокращен из-за экономии места, выдержана лишь самая схема и идея урока по времени (35—40 минут).

* * *

Урок на тему: **«Охотники и волки».**

Расположение ребят в начале игры: занимающиеся сидят в кругу «по-турецки», закрепив руки на голове (сплести пальцы рук).

Вид физупражн.	Рассказ:
Дыхательные упражн.	Над занесенным снегом полем взошла луна (**встают, руки выдерж.**). Было так холодно, что если бы носом вдохнуть воздух, а потом выдохнуть его — пошел бы густой белый пар (ребята раза три проделывают указанное, руки закреплены на голове).
Порядковые, ходьба.	«Охотники гуськом ехали на лыжах; (**соответствующие движения ног, рук**). Охотники хотели выследить выводок волков, очень беспокоивших деревню».
Подготовительные упражнения.	(Упражнения рук, ног, головы, туловища). «Иногда останавливались и махали руками отставшим товарищам, смотрели вправо, влево — нет ли где отбившихся охотников» (**упр. рук, головы**). «Вдалеке виднелся лес. Ели качались вперед и назад (**руки в стороны, вниз, ноги врозь**), сосны качались вправо, влево, (**руки в стороны вверх, ноги врозь**). ...и шумели ш-ш-ш».
Равновесие.	«Случалось, что охотники поскальзывались и чуть не падали (стояние на одной ноге с движениями рук). ...Но сохраняли равновесие и ехали дальше» (**повторить для одной, другой ноги, рассказать, как завязывали, стоя на одной ноге, развязавшийся ремень у лыжи**).
Ползание. Дыхательные коррегирующие.	«Вдруг из за шума леса вдалеке послышался вой» (**ребята подражают далекому вою волков — продолжительный выдох**). «Это были волки» (**ребята идут на четвереньках,— если пол грязный, то пусть волки переходят по мосту один за другим — по скамье, по бревну**). «Охотники отстегнули ружья, расправили онемевшие руки» (**выбрасывание рук из положения к плечам — в стороны, верх, назад**).
Прыжки. Бег на месте.	«Но вдруг охотники заметили, что стая волков напала на одного отставшего товарища, который отчаянно отбивался от зверей» (**более сильные движения рук, ног — вылезание из снежных сугробов — борьба с волками, прыжки с поворотами, бег, топтание на месте**).
Отвлекающие, дыхательные.	«В это время засверкали выстрелы» (**руки вверх, сжимать и расжимать пальцы, хлопки в ладоши, притоптывание поскоками**). «Охотники закричали—«идем на помощь», (**коллективный возглас**). «Волки боялись огня и большого шума. Они побежали» (**можно изобразить и убегающих волков**). «Товарищ был спасен. Охотники вздохнули свободно и поехали дальше» (**медленная ходьба**).

* * *

Вот вкратце другой пример урока.

Тема: **«Как мы провели день Октябрьской Революции».**

Порядковые, ходьба.	«Идем в клуб, прибиваем плакаты, украшаем его. Идем на улицу с флажками и знаменами» (**раздать флажки**).
Дыхательные.	«Проходят рабочие организации, поют Интернационал. Красноармейцы шагают левой» (**возгласы: «левой, левой»**).
Подготовительн. упражнения.	«Едет конница» (**высокое поднимание колен, флажки на голове**). «Пришли и октябрята» (**ходьба в полуприседе, размахивая руками**). «Летают аэропланы» (**руки в стороны, нагибаясь вправо, влево, вращение туловища — ноги врозь, сидя «по-турецки»**).
Равновесие.	«На улице от большой езды стало грязно, мы перепрыгивали с камушка на камушек, чтобы не попасть в лужи» (**на полу рисуются мелом кружочки в некотором расстоянии друг от друга**).
Бег.	«Автомобили» (**в 3 шеренгах, положив руки друг другу на плечи, ребята бегают по разным направлениям, кричат «ура», машут флажками**).
Отвлекающие дыхательные.	«На Красной площади, перед могилами вождей, знамена тихо склонялись. Пошли дальше. На трибунах говорили речи (**ребята вспомнят, кто говорил, кого видели из вождей**»). Хлопали в ладоши, кричали:—«Да здравствует Октябрьская Революция»... (**коллективный возглас**).

А. ТЮШЕВСКИЙ

ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗПОДГОТОВКЕ В НЕМЕЦКОЙ АРМИИ

Согласно немецкого «Устава по физическим упражнениям 1920 г.», в германской армии не были введены испытания по **«определенным»** физическим упражнениям, а § 18 этого устава лишь **рекомендовал** в летний период обучения производить каждые 6—8 недель испытания по легкой атлетике и плаванию, записывая результат испытания в особые, установленные для этого тетради.

В 1924 году впервые в немецкой армии были введены испытания во всей армии по «определенным», нижеследующим физическим упражнениям:

1. Прыжок в длину.
2. Метание ручных гранат.
3. 100-метровый эстафетный бег.
4. 3000 мтр. командный бег по местности.
5. 10 клм. ходьба со стрельбой.

Означенные упражнения видоизменялись в зависимости от рода оружия: так, в пехоте и понтонных частях испытания производились по всем пяти упражнениям; в артиллерии, автомобильных и прочих технических войсках—по первым 4 упражнениям, и в кавалерии, вместо бега на 3000 мтр. — прыжки в вышину, а вместо 10 километрового марша—верховая езда по местности на 5 клм.

Анализируя вышеуказанные физические упражнения, предназначенные для испытаний в немецкой армии, невольно приходится отметить следующие особенности в подборе упражнений:

1) **В испытания включены упражнения, носящие преимущественно военно-прикладной характер, как то:** метание гранат и 10 километровый марш со стрельбой — это чисто военно-прикладные упражнения; 3000 мтр. бег по местности — тоже по существу является прикладным спортивным упражнением. Таким образом из 5 упражнений 3 носят военно-прикладной характер.

Эту черту—подбор физических упражнений при испытаниях, необходимо ярко подчеркнуть, особенно в виду того, что в немецком Уставе 1920 г. всем упражнениям в сущности совершенно не придан военно-прикладной характер. В действительности же это делается при массовых испытаниях и соревнованиях [1]).

2) **Упражнения, включенные в испытания, носят не только личный, индивидуальный характер, а преимущественно командный — из 5 упражнений 3 командные:** эстафетный бег, бег на 3000 мтр. и ходьба со стрельбой.

Авторы немецких статей об испытаниях по физическим упражнениям в армии расценивают их с точки зрения выявления массовых психологических качеств: чувство соревнования, товарищества и т. п., так как командные соревнования дают возможность людям с наиболее слабым сложением и достижениями, но обладающим энергией, приобрести перевес над более крепкими, хорошо сложенными, но медлительными и не энергичными.

Немцы придают физическим упражнениям крупное воспитательное значение. Не даром в «Уставе для физупражнений 1920 г.» в первых же строках говорится: «Здоровье, сила и выносливость — вот основа воспитания солдата; развить и получить эти качества можно главным образом путем физических упражнений [2]).

3) Для испытаний по физической подготовке взято только пятиборье, т.-е. 5 упражнений.

Если сравнить это число упражнений с количеством упражнений, рекомендуемых системой Эбера для нормального атлета — 12[3]) и количество упражнений, рекомендуемых тов. Калачевым в книге «Метод объективной оценки результатов физической подготовки войсковых частей и военно-учебных заведений», числом — 13 [4]), то окажется, что число упражнений (5), взятых в немецкой армии, не велико.

Очевидно, немцы считают это число упражнений совершенно достаточным для выявления физических качеств войсковой части.

4) Никаких средних норм оценок достижений по физическим упражнениям, включенным для испытаний, установлено не было, а потому оценка средних и лучших достижений, проявленных целыми ротами, выводилась из данных, проявленных при испытаниях.

5) Конечно, было бы несправедливо умолчать, что все физические упражнения, включенные в испытания, дают возможность судить и о работе внутренних органов мышечного и нервного аппарата.

Результаты достижений по означенным видам физических упражнений видны из нижеследующих (стр. 5) данных, дающих картину средних и наивысших достижений.

---

1) «Кр. Спорт». 1924 г. № 5. Тюшевский. Соревнования в иностранных армиях.

2) Нем. устав по физ. упражнениям. Стр. 7.

3) Практ. руководство по физ. воспитанию. Стр. 27.

4) Калачев. Метод об'ективн. оценки. Стр. 10, 13.

Хоккейный матч Ленинград I — Москва I

Фот. П. И. Романова.

Москвич Таманцев (2) перехватывает мяч, переданный Карнеевым (3) Шпигелю (1), 4—Ченцов, 5—Квашнин. В отчетном матче ленинградские хоккеисты показали великолепное техническое совершенство в уменьи владеть клюшкой, и обводить своих противников-игроков, и только не всегда продуманные тактические комбинации, что у московских игроков выходило значительно лучше, не дали Ленинграду победы с более крупным счетом, которую ленинградские хоккеисты вполне заслуженно должны были бы получить. Интересно отметить, что почти ежегодные встречи сборных команд Москвы и Ленинграда всегда оканчивались победой ленинградцев.

Ленинград I—Москва I

Общая группа участников междугородного хоккейного матча: 1—секрарь МГСФК т. Егоров, 2—Таманев (М), 3—Судаков (Л), 4—Буш (Л), 5 - Хмелев (М), 6—Бутусов (Л), 7—Иванов(М), 8 - Квашнин (М), 9—Воног (Л), 10—Михайлов (М), 11 - Овсянников (М), 12—Полежаев (Л), 13—Филиппов (Л), 14 - Батырев (Л), 15—Ченцов (М), 16—Лазерсон (М), 17—Иванов (Л), 18—Корнеев (Л), 19 - Шпигель (Л), 20—Старостин (М), 21—Генц (М), 22—Брандт (М), 23—судья Рябоконь (М). Вторая встреча сборных команд состоялась в Ленинграде 14 и 15 февраля. В первый день москвичи не смогли удержать своего преимущества до конца игры — мяч, забитый Ленинградом на последней минуте, привел игру к ничейному счету 2 : 2. Зато на следующий день вторая сборная Ленинграда разгромила москвичей с результатом 5 : 1. *Фот. П. В. Чемко.*

Виды упражнений.	Средн. достиж.	Наивысш. дост.
Прыжки в длину	3 м. 92 см.	4 м. 81 см.
Метание ручных гранат	34,71	45,31
100 мтр. эстафетный бег	15,1 сек.	12,27 сек.
3000 мтр. командный бег по местн.	13,29	11 м. 9 сек.
10 клм. марш со стрельбой	не указаны.	

Оценка достижений рот при сводке материалов производилась: 1) по действительному результату, достигнутому на испытаниях, 2) по величине колебаний, иначе говоря, по величине рассеивания в достижениях, 3) по соотношению числа участвовавших в испытаниях к штатному числу.

Несомненно, анализ достижений по физическим упражнениям ясно и определенно говорит, что при всей сложности военного обучения, которое поглощает значительное количество времени, все же вполне возможно целыми ротами показать хорошие достижения по физической подготовке.

Солидная же разница между ротами, показавшими средние и хорошие достижения, объясняется в большей своей части методами обучения в роте.

Весьма интересные выводы относительно оценки результатов достижений по физическим упражнениям делает немецкий преподаватель Крюммель, — он говорит : **«Там, где спортивные достижения были хороши, — там были и хорошие результаты в марше и стрельбе, и где стрелковые достижения были хороши, там нигде не было плохих достижений по спорту».** Таким образом, этим подчеркивается со всей силой **взаимная связь физической подготовки с обще-войсковой. Физическая подготовка,** как говорится в Немецком Уставе по физическим упражнениям 1920 г. — **есть предпосылка для военного обучения** [1]).

Не менее интересны наблюдения того же Крюммеля, вынесенные им из анализа достижений по физическим упражнениям в отдельных ротах: **«Если мы обследуем результаты рот, идущих по своим достижениям впереди других, то оказывается, что между ними нет ни одной, которая бы дала хотя бы в одном упражнении результат ниже среднего».**

Отсюда вывод, что в армии, где физическая подготовка ведется по различным видам физических упражнений, а не набивается, так сказать, рука на узкой специализации, наилучшим образом прорабатывается весь организм.

[1]) Стр. 7. Уст. для телесных упражнений. 1920 г.

В заключение нельзя не сказать о том военном значении, которое придают в немецкой армии испытаниям по физической подготовке.

В германской армии испытаниям по физическим упражнениям придают весьма солидное военно-административное значение.

В статье «Физические достижения немецкой армии при испытаниях 1924 г.» тот же Крюммель говорит: «В виду того, что испытаниями по физической подготовке были захвачены большие массы людей и средние достижения по физическим упражнениям выводились из большого числа, при чем принималась для сравнения во внимание и довоенная статистика обследования новобранцев, **испытания вполне подтвердили факт влияния на военную годность новобранцев различных видов индустрии и условий жизни, в которых находятся новобранцы до призыва на службу.**

Выяснилось, что военные округа с преобладающей в них сельско-хозяйственной отраслью дают наилучший людской материал, а индустриальные округа и большие промышленные города — наихудший.

Наконец, нарушенное до сего времени равновесие в соотношении между военной годностью и физической крепостью может быть выявлено в армии путем испытаний по физической подготовке.

Из этого краткого анализа испытаний по физическим упражнениям в немецкой армии, выводы невольно напрашиваются сами собой, а именно:

1) **В иностранных армиях, в частности немецкой, придают весьма крупное и разностороннее значение физической подготовке.**

2) **Успешность прохождения отдела физической подготовки в войсках основательно учитывается и контролируется центральными военными учреждениями (инспекция физподготовки).**

3) **Необходимо иметь в виду физические достижения немецкой армии при оценке ее качеств, как боевой единицы.**

4) **Испытания для физподготовки, установленные для Красной армии, должны быть строго, тщательно и безоговорочно проведены текущей весной в жизнь, так как выводы из них дадут нам весьма ценные данные для оценки нашей боевой Красной армии.**

В. КОРОНОВСКИЙ
Ленинград

ТРЕНИРОВКА В ИГРЕ БАСКЕТБОЛ

Термин **тренировка** охватывает собой все упражнения, способствующие личному совершенствованию и ловкости в технике игры командой. Условия, необходимые для сохранения сил и здоровья игрока, заключают в себе развитие тела до высокого совершенства путем непрерывных упражнений, соблюдение здоровых жизненных условий и применение полезных мероприятий при повреждениях и физической слабости.

Тренировка и необходимые условия, для сохранения сил и здоровья игрока, суть самые важные факторы, способствующие постоянному успеху в игре. Самые методы игры существенно отличны друг от друга. Через несколько минут наблюдения над командами можно почти безошибочно отличить старую команду от молодой и успешную от неуспешной.

Чрезмерная работа. В большинстве случаев все неопытные команды, а на практике все неуспешные, слишком много и долго тренируют свой состав. Если игроки достигли хороших физических условий и хороших познаний и находятся на половине или уже при окончании своего обучения, то длинные и утомительные упражнения должны быть оставлены. Для неопытной команды представляется крайне затруднительным узнать, когда следует облегчить упражнение, когда приостановить его на середине, или ранее, или когда не следует упражняться вовсе, а главным образом, когда не следует играть группой. Гораздо больше партий перетренированных, чем недотренированных. Обыгранные к концу соревнования команды, а также и те, которые отстают после того, как они были вначале впереди, бывают обыкновенно перетренированными.

Упражнения при тренировке. Баскетбол настолько сильная и интенсивная игра и требует настолько характерной быстроты, внезапного начала и остановки, что любая попытка к тренировке команды, в момент разгара ее практического изучения баскетбола, путем добавочных упражнений в беге, в прыжках и т. п. совершенно бесполезна и даже вредна. Такие упражнения приводят только к потере времени и энергии, которые с большим успехом могли бы быть применены при упражнении с мячем. Это часто забывают руководители, выдвигающие команду на соревнования и продолжающие требовать от нее занятий всеми другими видами физических упражнений. Эти руководители, очевидно, не представляют себе той нагрузки, которую получают игроки в периоды календарных игр и подготовки к ним. На это же указывают М. Ромм и С. Сысоев в своей превосходной книге. Наибольших результатов путем упражнений можно достигнуть при первых шагах обучения. Упражнения для развития силы и ловкости, также как и бег, должны быть изъяты на время тренинга и соревнования, но в то же время они крайне желательны в другое время. Бег бывает полезным для лиц, которые получили повреждение настолько сильное, что упражнения с мячем им совершенно не позволены. Бег позволяет им упражняться для поддержания ловкости и веса. Следует, однако, иметь в виду, что шаги бегуна на короткие и средние дистанции совершенно отличны от бега игрока в баскетбол. Тренировка в простом беге не может дать навыка в той сложнейшей координации движений, которая требуется от игрока.

Первые упражнения. При начале тренинга кандидаты в команду будут являться с различной формой. У некоторых будет чрезмерный вес, некоторые с недостаточно мягкими и легкими поворотами, и, будут также такие, которые из желания достичь больших результатов уже потеряли вес и обессилены. Все эти кандидаты будут воодушевлены желанием, чтобы их партия выиграла, и приступают обычно к тренировочным играм с большой быстротой и энергией. Обычным следствием такого подхода является то, что они бывают вынуждены прекратить игру на некоторое время вследствие переутомления, или выдыхаются к середине сезона. Поэтому от тренера зависит не позволять работать игрокам без руководства. Тренер должен удерживать их и заставлять находиться все время в движении, но не чрезмерном, сообразуясь в нагрузке с характером работы и длительностью ее. Упражнения должны быть закончены прежде, чем игроки устанут.

Первый период работы по основным положениям игры должен быть закончен в 2—4 недели. Составив команду из физически годных кандидатов, следует давать всем одинаковые первоначальные упражнения. Это может быть несколько трудно для игроков с большим весом и крупных, но для них эта легкая работа будет полезна тем, что несколько смягчит их движения, укрепит слабых, нормально поднимая их аппетит и пищеварительные функции.

Часы упражнений. Если игры должны быть играны вечером, практические занятия должны производиться в это-же время. Это приучает игроков к условиям игры. С точки зрения изучения игр и покойного сна, позднее послеобеденное время (2—3 часа после обеда) самое желательное для практических упражнений.

Таблица веса. Общий вес всех игроков за весь сезон, взятый перед и после упражнений, имеет большое значение для учета состояния и степени втянутости команды в игру.

Таблица веса 1925 г.

Вечерний вес, перед и после работы.

Имя, фамилия	1 октября		4 октября		7 октября	
	до обеда	после обеда	до обеда	после обеда	до обеда	после обеда
Иванов	162	160	162,5	161	162	I60
Петров	164	161	163	162	I64	I62
и т. д.						

Игрок должен быть взвешиваем без одежды. Подобная таблица веса с фамилиями игроков в алфавитном порядке и с расчерченными графами для веса каждого игрока, должна быть вывешена в раздевальной комнате недалеко от весов. Следует настаивать на точности при взвешивании и при составлении таблицы. Сравнение потерянного веса при различных практических упражнениях даст команде понятие о серьезности упражнений при тренировке, а также даст возможность определить общую сумму веса. По этой таблице, сравнивая потерю в весе в каждом отдельном случае, можно определить, кому из товарищей легко дается работа или кто переутомляется.

Убыль в весе. Если игрок находится в хороших условиях, то дальнейшей убыли в весе в сезоне не должно быть, и потеря в весе после практического упражнения может быть восстановлена на следующий же день. Это основное положение для команд и должно строго соблюдаться.

В командах высших школ и в командах молодых мальчиков и девушек часто можно встретить игроков, которые теряют от 8 до 15 фунтов в течение одного сезона. Это объясняется совпадением экзаменов с усиленной спортивной работой.

Постоянная убыль в весе за все время сезона дает несомненное указание на то, что необходим перерыв в работе или необходимо сокращение работы.

Ограничивание кандидатов. После немногочисленных упражнений, которые зависят от количества кандидатов, а также от количества времени, полезного для тренировки, группа должна быть урезана (ограничена) работоспособным количеством игроков, обыкновенно — не более 15 чел. Эта группа должна присоединяться к второстепенным командам для обеспечения дальнейших упражнений и подготовки.

Первая команда. Занятия с первой командой должны отнимать больше всего внимания у тренера. Индивидуальные наблюдения ведутся здесь более тщательно, чем в других командах. Вместе с тем, из других команд должны подготавливаться дублеры и заместители игрокам первой команды для замены и подмены, которые сплошь и рядом приходится делать.

Диэта. Что касается диэты, то нет надобности устанавливать какие-либо правила или стеснения для тех, кто живет в домашних условиях. Обыкновенная каждодневная пища и является наилучшей. Можно рекомендовать умеренность в пище перед правильными упражнениями и более усиленное питание после них. Пусть каждый сам руководствуется своим

аппетитом, рекомендуется только не принимать специй и сильно вкусовых кушаний перед тренировкой и совершенно не принимать таковых в дни игр. Что именно можно принимать в пищу перед упражнением, это не имеет большого значения, лишь бы то была хорошая и здоровая пища.

Много всякой всячины не употребляется атлетами, и многие тренеры не рекомендуют своим игрокам масла, сахара, сладкого, мороженого, молока, некоторых овощей и многих других предметов питания, которые, во всяком случае, не имеют никакого вредного влияния, а наоборот, даже очень полезны, если они употребляются в соответствующем умеренном количестве.

Диэта в день игры требует выбора пищи и должна заключаться в употреблении хорошо перевариваемой пищи, не жирной, не насыщенной пряностями, не сильно вкусовой. Пища должна быть принята в ограниченном количестве. Пища перед игрой очень важна для самочувствия игроков. Пища должна быть принята за два часа до игры, и должна состоять только из двух кусочков хлеба с маслом, одного или двух вареных в смятку яиц и одной чашки слабого чая. Бесполезно употреблять более тяжелую пищу непосредственно перед игрой. Полный желудок затрудняет дыхание и игроки отстают от обычного темпа игры. Было бы полезным для команд иметь понятие о том времени, которое необходимо для переваривания пищи.

Может статься, что требуемая пища может быть подана непосредственно перед игрой. В таких случаях лучше всего отказаться от подобного приема пищи, нежели играть непосредственно после принятия ее.

Вода. Воду можно пить по желанию, при принятии пищи или между пищей, но за исключением дней игры и тренировки.

Вода в умеренном количестве с пищей не мешает пищеварению, как это принято думать. Кофе может быть дозволено тем, кто привык его пить. Полезно избегать его при более поздних принятиях пищи.

Сон. Организм восстанавливает силы после тяжелых упражнений, главным образом, во время сна — поэтому игроки должны спать не менее 8 часов в сутки. Исключается совершенно и безоговорочно употребление табаку и спиртных напитков.

Изнашивание. Начиная с половины сезона, до его окончания, игроки, участвующие в длинном ряде игр, могут очутиться перед опасностью изнашивания организма.

Признаки. Они выражаются: в неаккуратном ударе, в недостатке прежней силы для окончания игры с наивысшей скоростью; в халатности и недостатке энтузиазма в упражнении. Часто — в раздражительности, которая совершенно отсутствует у игроков, если они находятся в нормальном состоянии.

Вес. Соответственно с этими признаками таблица веса всегда покажет убыль. Вес, потерянный при одном упражнении, уже не восстановится. Постепенное падение веса после того, как игрок уже однажды приобрел известные условия, есть несомненный признак опасности. Изнашивание может прийти вдруг в середине или в конце сезона, если игроку, который наружно удовлетворяет условиям и весу, будет дано усиленное упражнение в течение двух или трех дней. Это следует иметь в виду при составлении календаря игр, который у нас зачастую сводится и разыгрывается в два дня — субботу и воскресенье.

Умственное напряжение. Это напряжение имеет большое влияние на изнашивание и легко наблюдается, если команда имеет трудное задание. Команды, бывшие победительницами во многих играх, так, что победа приобретает для них особо важное значение, часто внезапно ослабевают.

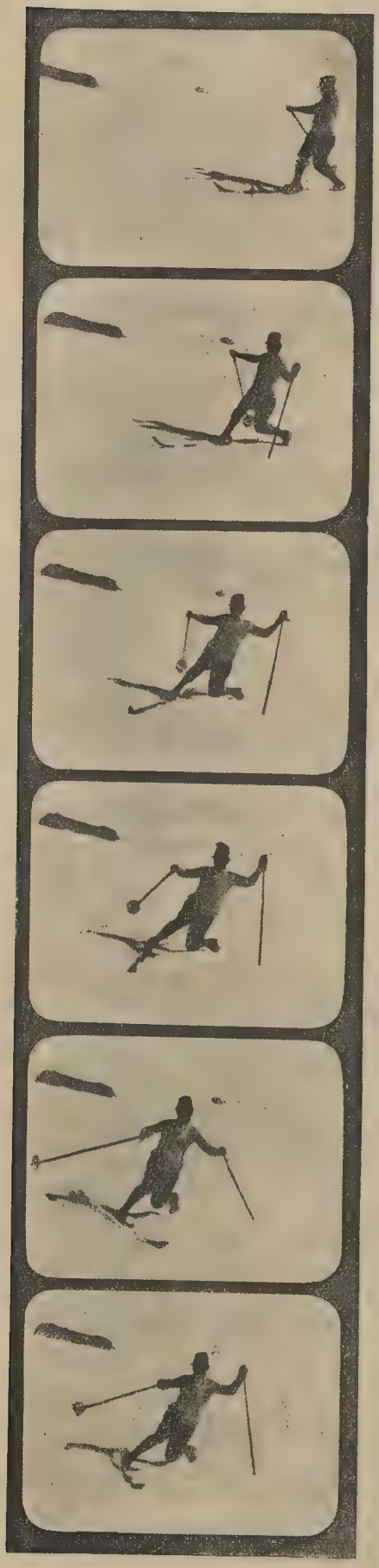
У учащихся при экзаменах наблюдается ослабевание по причине умственного напряжения, которое им приходится испытывать при подготовке к экзамену. Отсюда необходима большая осторожность при тренировке юношей в экзаменационное время. Физическая работа урезывается до минимума, или, вернее, совершенно прекращается. С этим у нас зачастую совершенно не считаются, что недопустимо при научной постановке тренировки.

Причины изнашивания. Почти во всех случаях изнашивание происходит от переработки или от усталости определенного нервного центра, заключенного в мозгу и спинном хребте, и которые контролируют и координируют мускульные движения. Здесь действуют и другие факторы, но избегая ненужных физиологических подробностей, достаточно остановиться и иметь в виду эту главную причину изнашивания (ослабевания). Этому явлению легче всего помочь, предупреждая его. Когда факт изнашивания определен, следует немедленно принять меры.

Нервные клеточки мозга и спинного хребта совершенно защищены черепной коробкой и спинным хребтом от воздействия на них различных массажей, рекомендуемых в этом случае тренерами. Единственный способ лечения это — отдых. Принятие воды в большом количестве также приносит пользу. Перемена диэты, т.-е. увеличение принимаемой порции сахара, жиров и вообще полезных веществ — крайне полезно. Но полный отдых в продолжение нескольких дней и 10 часов хорошего сна, вот тот врач, который быстро восстанавливает утраченные энергию и силу.

Медицинский осмотр. Все должны быть подвергнуты медицинскому осмотру, прежде чем быть допущенными к тренировке. С здоровым сердцем можно играть в баскетбол безнаказанно, но это непозволительно делать человеку с органически больным сердцем.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ИНСЦЕНИРОВКИ. На фотографии — попытка ярославских физкультурников кружка физкультуры при союзе „Медиков" дать в виде инсценировки отрывки из истории физической культуры.



Поворот «Телемарк» влево в начальной и средней стадии выполнения.

П. РАТОВ

ТЕХНИКА ГОРНО-ЛЫЖНОГО СПОРТА

Повороты.

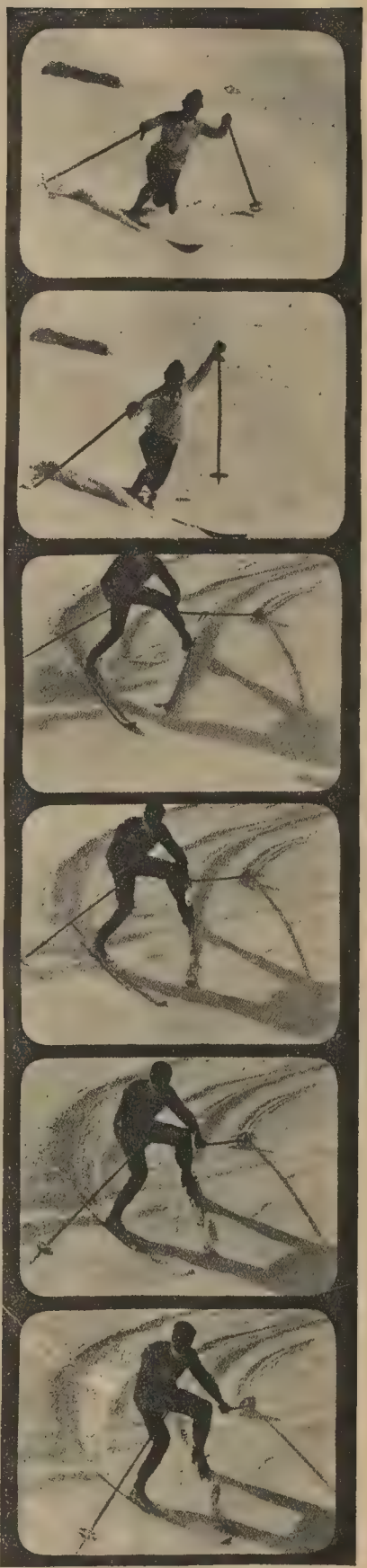
Небольшой остаток зимнего сезона вынуждает нас отказаться на этот раз от определенной методической последовательности в изложении техники упражнений и сразу перейти к объяснению техники поворотов на ходу.

Наиболее интересной и привлекательной частью горно-лыжной техники, вне всякого сомнения, являются повороты, совершаемые лыжником во время движения при спусках с гор. Этим и об'ясняется наше методическое отступление, которое будет оправдано, если немногочисленные ряды горняков в эту зиму пополнятся каким бы то ни было количеством новых приверженцев горно-лыжного спорта.

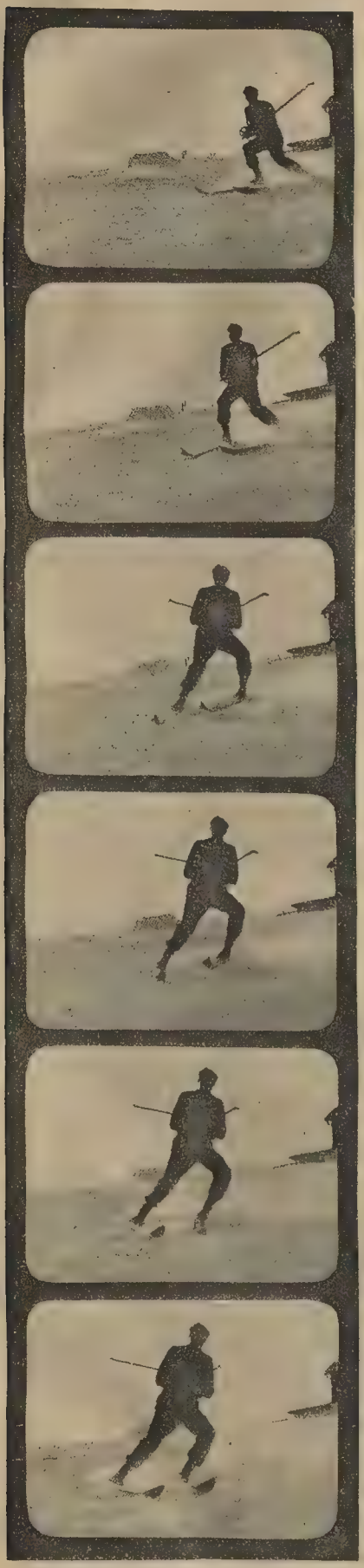
Имеются два поворота на ходу—«Телемарк» и «Христиания», названные так по местности, где они впервые были применены (в Норвегии).

При помощи обоих можно поворачивать и в правую и в левую стороны, при этом «Телемарк» делается на более отлогих горах и при рыхлом снеге, в то время, как «Христиания» применяется на крупном спуске и на твердом снегу.

Обучение тому и другому повороту должно проводиться, конечно, на отлогих горах, но самый поворот следует начинать делать не доезжая до конца горы, чтобы научиться во время выдвигать ногу и на ходу поворачивать лыжи в нужном направлении. Палки при поворотах не нужны, и, если берутся для подъема, то при спуске держатся сзади, чтобы на них не наткнуться.



Вверху — окончание поворота «Телемарк», ниже деталь поворота. Левая лыжа идет под углом к правой.



Начало поворота «Христиания».

«Телемарк». Если мы будем делать поворот налево, то как только задумали совершить поворот, тотчас же следует выдвинуть правую ногу так, чтобы пятка пришлась вровень с передним изгибом лыжи.

Левую ступню приподнимают от лыжи, опираясь на пальцы. Колено сгибается возможно больше. Тяжесть тела переносится на правую ногу, которую постепенно поворачивают влево. Необходимо следить, чтобы лыжи не касались друг друга и не перекрещивались, что вызывает неминуемое падение лыжника. Поворота достигают тем, что правую лыжу наклоняют на ее внутреннюю сторону, т.-е. на левое ребро; левая же лыжа поворачивается без усилия и напряжений постепенно. Туловище способствует повороту, также постепенно с началом поворота наклоняясь влево, т.-е. внутрь.

«Христиания». Этот поворот делается так: ноги держатся вместе и плотно. Одну ногу можно выдвинуть вперед, но не более 30—35 см. (длина ступни). Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед. Дальше делается резкий поворот телом, и особенно бедрами, налево (при повороте налево). Корпус наклоняется в ту же сторону. Лыжи, на которые сильно давят каблуком (для этого носок ноги нужно поднимать кверху) обе (в «Телемарке» же только одна) ставятся в это время на внутренние края. Продолжая быстро усиливать наклон корпуса, старайтесь повернуть лыжи перпендикулярно к спуску горы, т.-е. сделать поворот под прямым углом. В общем этот поворот напоминает собою те же движения, которые делает конькобежец, желая повернуть сразу на двух ногах.

Оконч. и деталь этого же поворота.

Н. АМИНОВА-КОНТОРОВИЧ

ВНИМАНИЕ МЕТАНИЯМ

Молодежь увлеклась спортом и в этом увлечении забыла, отодвинула в сторону все те упражнения, которые существенно необходимы для общих задач физического образования, для воспитания искусства владения собой, для развития грации, красоты движения, ловкости, точности и ритмичности действия.

«Специализируясь», спортсмен (а теперь вся молодежь хочет стать спортсменом) забывает, что тот или иной вид спорта — это только углубление одной из линий физической культуры. Стать специалистом в той или иной отрасли науки можно только, получив солидное общее образование — без него же выходят однобокие, узкие люди.

Тренируясь, проделывают узкую группу упражнений, только непосредственно касающуюся данного вида спорта и забывают о необходимости тренировки по «общим» вопросам. Только этим можно объяснить пониженный интерес к метанию вообще и, в частности, к упражнениям с малым и большим мячем.

А между тем нет ни одной отрасли спорта, где бы не нужны были те качества, которые создает и развивает метание.

Не было ни одной олимпиады в древности, где метание не стояло бы на одном из первых мест. Метание входило во все программы греческих гимназий, как для мальчиков, так и для девочек.

«Ныне век огнестрельного оружия», говорят люди, узко смотрящие на физическую культуру, как на пособницу военного дела,—«и нечего метать, когда надо стрелять». Но качества, развиваемые метанием, настолько необходимы для человеческой деятельности, что и для этих людей найдется много в нем полезного.

Что развивает метание:

Первое — это точность действия. Нельзя научиться метать, не умея с максимальной точностью соразмерять расстояние, цель, средство метания (мяч, деревянный шар, обруч, стрела, копье и др.), и не сообразуясь со своими личными особенностями (сила руки, верность глазомера, твердость движения).

Ни один другой вид упражнения не требует такой зрительной ориентировки. А кто из спортсменов, не говоря об обычных физкультурниках, может работать без этого качества? Не быть точным — это значит затратить втрое, вчетверо больше сил, чем требуется для достижения поставленной цели. Будете ли метать ядра, гранаты, стрелять из винтовок — без точности соразмерения движения руки, пространства и цели — вы не достигнете ничего.

Второе — решительность. Только тот, кто метал, знает, какое значение имеет это качество. Оно нужно всем, но особенно нужно метальщику. Конечно, он ничем «не рискует» промахнувшись..., но вряд ли кто либо так рассуждает. Надо отмерить, взвесить... и бросить. Вот, установление этого момента — «готово», все взвешено, требует известного самообладания и уверенности в себе. Тот, кто работает по метанию, знает, как укрепляется в нем это чувство «решимости» к действию.

Третье — уменье дифференцировать, уточнять действия, дисциплинировать свою верхнюю конечность. Рука — это главное орудие нашего действия. Свои мысли мы проводим в жизнь, главным образом, через посредство рук. Чем дисциплинированнее верхняя конечность, тем больше шансов претворить мысль в работу.

Будь это рабочий у станка, или хирург, летчик, спортсмен,— всем им в первую очередь нужна рука. Нога груба, ее мышцы коротки и не приспособлены к тонким и ловким движениям. Это дано руке: чем лучше она умеет повиноваться мысли, чем теснее она связана с другими моментами работы (время, в течение которого надо сделать работу, пространство, на котором работу надо распределить), тем больше шансов уйти вперед на жизненном пути.

Метание научает на ходу менять темп и направление действия, как только меняется задание.

Физическая культура на фабрике

Массовая лыжная прогулка, проведенная пионерами и физкультурниками кружка физической культуры рабочего клуба при Старо-Павловской фабрике в Павловом посаде, Московской губернии, с целью агитации за физкультуру, привлекла всеобщее внимание населения города и прошла с большим успехом. На нашей фотографии участники физкультурной демонстрации с оркестром музыки.

Фот. И. С. Бажанова

Обучение стрельбе из винтовок и револьверов в тире московского пролетарского спортивного общества «Динамо» под руководством опытных инструкторов.

Фот. Г. Г. Иосса

Метание и бег — это как раз те упражнения, которыми в Греции достигались классической красоты формы человеческого тела.

Если к этому прибавить, что упражнения в метании не требуют специальных приспособлений, что маленький мяч, наиболее простое и вместе с тем наиболее целесообразное орудие метания, стоит дешево, будет понятно, что метание должно снова занять и в школе, и вне ее то место, которое принадлежит ему по праву.

В ряде небольших статей мы укажем простейшие виды упражнений в метании. Упражняющийся очень скоро почувствует, как в нем начнут развиваться ловкость, меткость и решимость.

В. ПОДРЕЗКОВ

О КАЛИБРЕ ДРОБОВОГО РУЖЬЯ

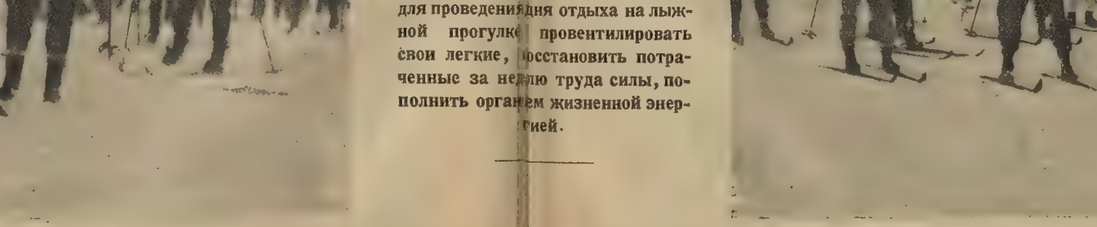
Калибром ружья называется внутренний диаметр ствола, но определение это, как увидим дальше, не всеми охотниками верно понимается и требует уточнения. Оно старинного происхождения. Основанием для определения калибра послужила круглая свинцовая пуля, без зазора входящая в ствол шомпольного ружья, т.-е. точно стволу соответствующая; подсчитывая количество таких пуль в одном фунте, тем самым определяли калибр; так, если на фунт приходилось 12 пуль,— ружье было 12 калибра. Но так как фунты в различных странах несколько различны, то определение калибра, построенное на вышеприведенном основании, как видим, весьма неточно.

С распространением «центральных» ружей оно стало еще более условным, так как в этих ружьях калибр определяется уже не диаметром ствола, а диаметром лишь его казенной части — патронником, рассчитанным на плотное вмещение соответствующей гильзы. **Наружные размеры гильзы, а также внутренний диаметр патронника — величины неизменные и строго соблюдаемые для каждого калибра,**[1]) диаметр же ствола, как это ни странно на первый взгляд, бывает различен в ружьях одноименного калибра, в зависимости от того, **под какую гильзу ружье построено** (бумажную, медную толстую или медную тонкую гильзу).

Наружный диаметр гильзы — величина неизменная, но так как стенка бумажной гильзы толще стенки медной, медная толстая толще медной тонкой, то внутренний диаметр гильзы различен, в зависимости от сорта гильзы. Ствол же строится так, что за патронником круто суживается, настолько, чтобы точно совпасть с внутренним диаметром гильзы, и это необходимо для лучшего боя ружья. Таким образом, ствол ружья, рассчитанного на стрельбу медной гильзой, шире ствола, построенного «под бумажную гильзу», хотя калибр один и тот же. Поэтому надо знать, под какую гильзу построено ружье и употреблять только соответствующие ему гильзы, — иначе заряд дроби при вылете из гильзы в ствол будет либо склиниваться, либо рассеиваться, что одинаково вредно для результата выстрела.

[1]) Говоря выше о строгом «стандарте» диаметра патронника каждого калибра, все же необходимо ввести ту оговорку, что практически это соблюдается не в полной и должной мере, почему диаметры патронников дробовых ружей, в зависимости от того, в какой стране построены ружья, колеблются в пределах до $^3/_4$ миллим., со всеми неприятными последствиями для гильзы.

Вверху в середине—встреча московских футболистов на Виндавском вокзале в Москве, вернувшихся из поездки во Францию и Германию. Слева — прыжки на лыжах ленинградца Воронова на 20,5 мтр.; сбоку слева — финиш Шамановой (Московский союз Медсантруд), лучшей из профсоюзных лыжниц; внизу слева — старт лыжников на профсоюзных соревнованиях в Москве.



В центре — одна из застав Ленинграда в праздничный день — физкультурники, выполняя лозунг Высшего Совета физической культуры: — «Все на лыжи! Все на воздух!», торопятся в свои клубы, чтобы запастись на день лыжами для проведения дня отдыха на лыжной прогулке, провентилировать свои легкие, восстановить потраченные за неделю труда силы, пополнить организм жизненной энергией.

Вверху, справа — момент катанья на санках с горы на стадионе имени Ленина в Ленинграде, — хорошо распространившийся в текущий зимний сезон прекрасный вид спорта. В середине — один из участников двадцатикилометр. пробега Парголово—Ленинград на лыжах. Внизу — старт лыжебежных соревнований в Сокольниках, в Москве, для первого разряда.

Б. БАЖАНОВ

НАШИ КОНЬКОБЕЖЦЫ В ФИНЛЯНДИИ

Эта короткая поездка безусловно вышла очень удачной. Не говоря уже о том, что она была очень удачна в спортивно-техническом отношении, она чрезвычайно много дала в смысле укрепления нашей дружбы с финскими товарищами-рабочим и спортсменами.

Я уверен, что все ездившие конькобежцы, также как и я, сохранят об этой поездке самое приятное воспоминание. В течение нескольких дней нашего пребывания в гостях у финских товарищей мы были окружены атмосферой внимания и симпатии. Нас окружали неизменные дружеские улыбки и готовность к товарищеским услугам. Не подлежит сомнению, что в установлении этих прекрасных отношений огромную роль сыграло правильное и тактичное поведение наших конькобежцев. Я думаю, что во всех наших поездках за границу надо обращать на этот момент серьезнейшее внимание.

С погодой и с условиями соревнования нам не повезло. Мы приехали утром 23 января в Гельсингфорс, а в 4 часа наши конькобежцы, не отдохнув с дороги, должны были уже выступать на катке. Погода была прескверная. Шел снег и был порядочный ветер. Лед и сам по себе, после сильных морозов последних дней, был неважный; но кроме этого, каток расположен на морском заливе, и ветер, сгоняя к берегам массы воды, давящей снизу на лед, покоробил его, подняв одни места дорожки и опустив другие.

Публики в первый день было около двух тысяч. Главный интерес сосредоточился, конечно, на русских конькобежцах. Они выходят в красных фуфайках и красных шапочках с пятиконечной звездой на груди и буквами «СССР». Оркестр играет «Интернационал», и ветер размахивает огромным красным знаменем, на котором вышиты серп и молот и которое высится рядом с финским. Все это создает импозантную картину. Нервы публики, преимущественно рабочей, напряжены.

Кушин на 500 мтр. идет в паре с финном Коивисто, занявшим общее пятое место. Короткие дистанции — слабое место Кушина, и он приходит в одно время с финном — 49,9, проигрывая на финише конек. Мелихов идет в одной паре с Ипполитовым и очень резво проходит первую половину дистанции, оторвавшись от противника. Усилия Ипполитова достать его на финише лишь сокращают расстояние до 2 мтр. Первым заканчивает Мелихов — 48,2, вторым Ипполитов — 48,4.

Не повезло Ларионову. На наших катках беговая дорожка отделена от внутреннего круга низким снеговым барьером, который позволяет итти по самой бровке и с большим наклоном. У финнов вместо снегового барьера столбики в метр вышины, соединенные веревкой. Не раз бежавшие на финских катках Мельников и Ипполитов обходят это препятствие, Ларионов, не имея заграничного опыта, ударяется на вираже плечом о столбик и падает, занимая на 500 мтр. последнее место 61,6 сек. (между прочим, если бы он не упал и показал свое московское время, общее пятое место было бы ему обеспечено). Недурно проходит 500 мтр. финн Фриман — 48,5 с.

Но общий гул изумления вызывает Мельников, который, кончая по большой дорожке и идя без конкуренции (противник отпал на 50 мтр.), несмотря на вечер и снег, оканчивает дистанцию в 46,3 сек.

На 5000 мтр. Ларионов снова падает, но проигрывает по времени только двум финнам — Коивисто (9 : 58) и Виртанену, хорошему стайеру, показавшему приличное время — 9 : 42,5 с. У последнего только 3/10 секунды отыграл Мелихов со временем 9 : 42,2 с. Ипполитов в паре с несильным противником-финном показывает 9 : 30,7.

Наибольший интерес сосредоточивается на последней паре дня—Мельников—Кушин. Вся дистанция

Советские конькобежцы в Финляндии

В январе месяце команда советских конькобежцев выезжала в Финляндию, где принимала участие в соревнованиях, устроенных Финским рабочим спортивным союзом. 23 и 24 января в Гельсингфорсе наши конькобежцы заняли первое (Мельников), второе (Ипполитов), третье (Кушин), четвертое (Мелихов) и восьмое места (Ларионов). Лучшие времена на всех четырех дистанциях были показаны Мельниковым — 500 м. — 46,3, 1500 м.—2:31,3, 5000 м.—9:10,6 и 10.000 м.—18:54,4.

Вторичное выступление Мельникова и Ипполитова в Таммерфорсе 30 и 31 января дало им также полную победу над финнами, при чем результаты, несмотря на 20° (по Цельсию) мороз и ветер, вышли значительно лучше. У победителя Мельникова они соответственно равны — 46,3, 2:28,9, 8:48,2 и 18:28,9. У Ипполитова, занявшего второе место—48,1, 2:34,9 9:19,3 и 18:52,5. Лучшие результаты финнов — 500 м. Фриман 46,6, 1500 — Виртанен 2:39,1, 5000 м. — он же 9:34,7 и 10.000 м. — он-же 19:23,8. На фотографии 1 — Мелихов, 2 — Мельников, 3 — Тютюнов (массажист), 4 — Бажанов (представитель), 5 — Кушин, 6 — Ипполитов, 7 — Ларионов. Результат Мельникова на 5000 мтр. только на 2 сек. хуже финского буржуазного рекорда. Результаты Фримана на 500 мтр. и Виртанена на 10.000 мтр. — новые высшие достижения Финского рабочего спортивного союза.

Ленинград I — Москва I

Москвич Брандт (1) передает мяч с левого края в центр. 2 — Иванов, 3 — Генц, 4 — Шпигель, 5 — Квашнин, 6 — Филиппов, 7 — Воног. *Фот. П. И. Романова.*

проходит в большой резне. Пару раз Кушин пытается оторваться, но Мельников, усиливая темп, не отпускает его. Чем дальше, тем больше волнуется публика. Последние круги проходят под сплошной крик и шум. Только на последних двух кругах Мельников сильным финишем уходит от противника и заканчивает в великолепное по условиям соревнования время — 9 : 10,6 с., Кушин в 2,7 с. позади, подтверждая этим временем свои выдающиеся стайерские способности (Кушину всего 21 год).

Публика в сильнейшем волнении и долго еще приветствует наших конькобежцев, показавших высокий международный класс.

Вечером финские товарищи устраивают в Рабочем Доме небольшую неофициальную товарищескую встречу. За чашкой кофе делимся впечатлениями и воспоминаниями. Чувствуется, что наша дружба беспрерывно растет и крепнет. Наши конькобежцы ходят, обнявшись с финнами, и, если нет поблизости переводчика, разговаривают при помощи жестов и дружеских улыбок. Ощущение теплоты, уюта, своей среды. Чувствуешь себя великолепно, действительно, «как дома».

На другой день соревнования, начавшиеся в 1 час, собирают вдвое больше, чем в первый день, зрителей. Также развевается красное знамя, также торжественными лицами встречают рабочие звуки «Интернационала». Погода еще хуже вчерашней. Ветер усилился, снег идет гуще, временами разыгрывается настоящая мятель. Несмотря на это, Кушин, в первой же паре идя с финном, показывает 2 : 35,0 с., Мельников, идя в паре с Мелиховым, завоевывает первое место и на эту дистанцию, показывая прекрасное время 2 : 31,3 с. Ипполитов в последней паре очень хорошо проходит дистанцию — в 2 : 32,9, идя первые три круга резвее Мельникова и сдавши только на последнем кругу. Время Мелихова 2 : 37,4. Затем идет финн Фриман (показавший лучшие времена на короткие дистанции) 2 : 41,1 с., затем Ронканен 2 : 44,2 с., затем Ларионов, которому и здесь не повезло — шел без пары; время 2 : 44,4 с.

Основной интерес в беге на 10.000 мтр. сосредоточивает пара Мельников—Кушин. Она начинает тихо и осторожно, первый круг в 51 с., постепенно прибавляет, — 47, потом 46. Держатся все время ровно, подкарауливая друг друга и все время ускоряя темп. Вторая половина дистанции проходит значительно скорее первой. Последние круги идут в 43 с. Опять резня на последних кругах, и опять только последние два круга приносят победу Мельникову, показывающему прекрасное время — 18 : 54,4 и чисто выигрывающему соревнование с 4 очками. Кушин за ним, со временем 19 : 00,5 с.

В довольно сильной борьбе проводят дистанцию Ипполитов—Мелихов. Надо сказать, что все соревнование было тяжелым для Мелихова. Он очень легок и главный его враг — ветер, который был очень силен. Еще на 500 мтр. Мелихову удалось занять второе место, но на длинных дистанциях он не смог устоять против ветра. Ипполитов выигрывает в 19 : 27,5, Мелихов 19 : 34,3 с. Пятое место на дистанцию занимает Виртанен 19 : 44,3 с. и шестое Ларионов 20 : 03,4.

Общее второе место выигрывает Ипполитов — 11 очков (одно второе место на 1500, три третьих). Третье достается Кушину — 12 очков (два вторых места на длинные дистанции, третье на 1500, пятое на 500 м.). 4 — Мелихов 14 очков (второе на 500 м. и три четвертых на остальные); 5 — ровный бугун Коивисто — 24 очка, 6 — Виртанен—26 очк., 7 — Ронканен — 29 очк. 8 — Ларионов 30 очк.; всего бежало 16 чел., окончило все дистанции 11.

В воскресенье вечером в Рабочем Доме торжественный вечер. Представитель Финского рабочего спортивного союза произносит горячую прочувственную речь; благодарит русских конькобежцев, подчеркнувших своим высоким спортивным классом высоту физкультурного развития СССР; указывает, какое значение имеют эти соревнования для развития и укрепления нашей бесспорной дружбы, и какое значение имеет в той трудной и суровой классовой борьбе, которую ведет финский пролетариат, спортивная смычка с братским рабочим классом СССР. Происходит раздача призов, превращающаяся в чествование наших конькобежцев. Я выступаю с ответным словом от советской команды и рассказываю

Лыжные соревнования Ленинградского губотдела союза деревообделочников Старт мужчин на 5 клм. *Фот. К. Ждановского.*

финским товарищам о горячих симпатиях русских физкультурников и Красного Спортинтерна к Финскому рабочему спортивному союзу; они основаны на том, что, несмотря на принадлежность ФРСС к другому Спортинтернационалу, он фактически проводит единство мирового рабочего спортивно-гимнастического движения, которое является сейчас важнейшей задачей интернациональной спортивной работы. Эти симпатии усугубляются тем, что в основе работы финских товарищей мы видим те же задачи, что и у нас. Не только по спортивной линии произошла у нас смычка; в спортивных состязаниях произошел братский стык рабочего класса двух стран, и поэтому такой дружбой полна наша встреча. Вечер заканчивается танцами, шутками, пением.

На следующий день полпред устраивает ответную встречу, приглашая через нас финских конькобежцев и активных работников союза и клуба «Юрю». Этот вечер еще более скрепляет создавшиеся товарищеское единение и спайку. В среду большая часть команды уезжает в Москву. Мельников и Ипполитов остаются для предстоящих соревнований в Таммерфорсе, устраиваемых также Финским рабочим спортивным союзом

Несомненно, значение этих соревнований велико. Во-первых, мы продемонстрировали перед финскими рабочими высоту спортивного класса русских физкультурников. Всякий, побывавший на Западе, прекрасно знает, какое громадное значение имеет это обстоятельство. И рядовой рабочий, и мелкий буржуа судят о высоте развития у нас физической культуры именно по достижениям приезжающих за границу наших лучших спортсменов.

«Только не присылайте к нам слабых команд», — говорили мне коммунисты, активные работники Спортсоюза,—вы не представляете себе, как вы этим затрудняете нашу работу; когда от вас приезжает слабая команда, и буржуазная пресса и в особенности социал-демократия изо всех сил издеваются над нами и над Сов. Россией, — и мы теряем на этом у рабочих много политического капитала. Что нам толку, что вы пришлете коммуниста или комсомольца, если он плохо бегает на коньках; рабочей публике нужен не его партбилет, ей нужно знать, как в России бегают на коньках, как там высоко стоит физическое развитие. И если коммунист плохой конькобежец, то мы выслушиваем кучу насмешек — что, дескать, обязательно все коммунисты должны плохо бегать на коньках». Между прочим, мне думается, финские товарищи в этом совершенно правы.

Во-вторых, мы установили самый теплый, самый дружеский контакт с финскими товарищами.

У нас не было ни одного, хотя бы самого мелкого разногласия. Наоборот, во всех вопросах, подлежавших совместному обсуждению, мы всегда во всем шли друг другу навстречу. Личные отношения у нас создались прекрасные. Симпатии к советским конькобежцам у рабочих мы вызвали большие. Поэтому вся поездка прошла под знаком искренней дружбы. Завязать такие отношения с заграничными рабочими и укрепить их — не малое дело.

Наконец, в-третьих, мы произвели большое впечатление и на финскую буржуазию. Буржуазия проповедует аполитичность спорта. Поэтому, при виде высоких результатов, показанных советскими конькобежцами, ей ничего не осталось делать, как выразить свое восхищение и публично аплодировать. Это она и сделала статьями в прессе. Все буржуазные газеты Гельсингфорса подробно сообщали о состязаниях, подчеркивали трудные условия (погода) и высоту результатов, открыто признавали международный класс русских конькобежцев и писали, что Мельников — опаснейший конкурент на первенство мира.

Для всякого знающего, какое значение в жизни широких масс имеет спорт на Западе, должно быть ясно, что нашей победой мы всколыхнули симпатии и задели чувства очень широких слоев.

Старт женщин-работниц на 3 клм. на том же соревновании ленинградских деревообделочников. *Фот. К. Ждановского.*

В профсоюзах и рядом

КАК УСТРОИТЬ УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Советская физическая культура является неотъемлемой частью культурно-просветительной работы. Через физическую культуру мы должны оздоровить массу, как путем укрепления организма посредством физических упражнений, так и путем внедрения хотя бы самых элементарных навыков личной и общественной гигиены: правильным распределением дня (сон, отдых, труд) и т. п.

Успех работы зависит от активности самих кружков физической культуры.

Для большей продуктивности работы в данном направлении, необходима тесная связь со всеми клубными кружками и организациями: путем докладов, личного примера и т. п.

Необходимо обратить серьезное внимание на санитарное просвещение путем устройства «уголков здоровья», которые должны быть наглядным учебником для масс.

В уголке здоровья рабочий должен получить ответ на свои запросы в области здравоохранения, уголок должен наталкивать на путь санитарии и гигиены, он должен знакомить с новым бытом и организацией здорового труда.

Создание «уголков здоровья» должно быть очередной задачей кружков физической культуры. Каждый кружок должен немедленно приступить к организации таковых. Основное требование к уголку здоровья: общедоступность и общепонятность, как уголка в целом, так и отдельных его частей.

Конкретность, наглядность и образность всего материала должна бросаться в глаза — притягивать; мы не должны забывать, что чем нагляднее будет весь материал, тем прочнее он удержится в памяти рабочего.

Через каждые 3—6 месяцев следует его сменять на новый, учитывая при этом требования момента. Кроме того, в течение этих месяцев его нужно пополнять и обновлять, предоставив в этом отношении широкую самодеятельность членам кружка (составлять лозунги, диаграммы, схемы и т. п.).

Не пропускать ни одного случая наблюдаемых отрицательных явлений, идущих в разрез с задачами оздоровления труда и быта, борясь с ними через отдел «местные материалы» (в особенности: пьянство, грязь, разврат и т. п., как в клубе, так и в производстве).

Описание уголка.

Каждый уголок состоит, примерно, из трех частей:

I. Стройте новый быт.

II. Работа и достижения кружка физической культуры.

III. Организуйте здоровый труд.

Первая и третья части включают в себя три отдела: значение воды, воздуха и света, они могут быть дополнены и другими гигиеническими советами.

I часть. Каждый из отделов должен быть снабжен рисунками и лозунгами, показывающими полезное влияние на организм солнца, воды и воздуха, противопоставляя им рисунки и лозунги, где изображено губительное последствие непользования целебными силами природы.

II часть должна отражать всю жизнь кружка физической культуры; здесь необходимо:

1) указать количество членов кружка (муж. и женщ.) и ежедн. посещаемость;

2) разбить эти данные по возрастам, социальному положению и партийности;

3) а) указать культивируемые виды спорта с указанием лучших, б) достижений по каждому из них;

4) дать учет экскурсий, с указанием пройденных верст (пешком, на велосипедах, лодке, лыжах и т. п.), с указанием их цели, результата и количества участников, как членов кружка физической культуры, так и не-членов;

5) дать количество выступлений, с указанием цели и результатов;

6) осветить медконтроль, количество его прошедших, физическое состояние членов кружка физической культуры и перечень обнаруженных при осмотре болезней и физических недостатков;

7) состояние библиотеки; количество книг по физической культуре с разделением по отделам (ф. к. летом, зимой, общий, шахматы, шашки, стрелковое дело и т. п.), сколько книг прочитано за последние 3 или 6 месяцев, какие книги больше всего читаются и т. п.;

8) указать, в виде схемы, связь кружка физкультуры с другими кружками и организациями.

III часть. Здесь так же, как и в первой части, следует сопоставлять по 2 рисунка, указывающих на преимущества и пользу для здоровья рабочего, равно и для поднятия производительности труда, соблюдая чистоту тела и одежды рабочего, чистого воздуха в производстве, светлой мастерской и т. п.

В первой и третьей части есть вопросы дня. Это место предназначено для об'явлений, касающихся кружка.

В отделе «правила» записываются правила личной и общественной гигиены и охраны труда. Под ними в отделе литературы делается перечет литературы по данным вопросам.

*) Настоящая статья составлена по материалам, доставленным в редакцию инструктором по физкультуре Иваново-Вознесенского ГСПС т. Гампейс. Циркуляр и инструкция, положенные в основу заметки утверждены ГСПС, ГСФК и Губздравом и свидетельствуют о большой и нужной работе, которая ведется в Иваново-Вознесенске, имеющей не только местный, но и общий интерес. К сожалению, приложенные схемы устройства уголка, составленные т. Гампейс, по техническим причинам не могут быть воспроизведены.

Ред.

Воробьевы горы в Москве — излюбленное место пребывания физкультурной молодежи. В праздничные дни здесь можно наблюдать массовые прогулки на лыжах. С утра до позднего вечера не перестают сновать то тут, то там, лыжники, беспрерывно длится бурное веселье и раздается звонкий смех катающихся на санках ребятишек.

Фот. П И. Романова

Д-р И. КАЛЛИСТОВ
ПРЕП

ИНСТРУКТОР КРУЖКА ИЛИ ИНСТРУКТОР ПРЕДПРИЯТИЯ[1])

(В порядке предложения)

Советская школа углубляет и расширяет вопрос о воспитании детей; втягивает в это воспитание родителей и общественные организации, имеющие дело с детьми (пионер-отряды, культкомиссии клубов и т. д.). Физкультура признана и наукой и жизнью важной частью процесса воспитания. Однако, физкультура, как стройная, всеми понятая и принятая система, как неизбежная поправка в трудовой день взрослого рабочего, как предупредительное мероприятие, охраняющее и укрепляющее здоровье смены, еще не прососалась в широкие рабочие массы и не успела еще проникнуть в деревню.

В школьной физической культуре больше продуманности, больше контакта с врачебной наукой, так необходимой в правильном течении телесного развития.

В профсоюзной физкультуре, аппарат которой шире и сложнее, где требования разнообразнее и всегда окрашены местным колоритом той или иной профессии, до сих пор были большие перебои: то физкультура шла на поводу у известной группы кружковцев, то кружок физкультуры был замкнутой (фактически) группой молодежи, работающей оторванно от культурно-просветительных клубных и общественных организаций предприятия. Связь с ними кружка была только в случае материальной нужды и при показательных выступлениях в торжественных случаях. Но всякий человек, работающий в массах, знает, что суть дела не в праздничных крикливых настроениях, а в будничной повседневной работе.

И вот, эту серенькую, незаметную, но огромную по своей важности работу призваны исполнять инструктора физкультуры на предприятиях.

Коротко обрисуем работу инструкторов и те пробелы, которые существуют в их деятельности. Инструктор в большинстве случаев незнаком с производством. Как же он будет втягивать рабочих предприятия в физкультуру? Он даже мало знаком с распорядком рабочего дня и не трудится приспособить свои занятия, в смысле времени, к этому распорядку. У транспортников одна занятость времени, у металлистов другая, у совслужащих третья, а время занятий по физкультуре одно и то же. Разобравшись с характером производства, инструктор лучше всего сумеет поставить на занятиях целесообразные коррегирующие, исправляющие упражнения и убедить в повседневной беседе взрослых рабочих в их полезности.

При губотделе профсоюза должны быть научно-методические комиссии, на заседании которых инструктора, под руководством человека, научно-теоретически и практически знающего физкультуру, могли бы углубить путем самообразования свои знания и проработать, обсудить свои «домашние» дела, характер и постановку физкультуры в том или ином производстве. Некоторые профсоюзы, например, транспортники, пошли по этому пути. Каждый, подумав, поймет, что всякий шаблон вреден в профсоюзной физкультуре, а чтобы создать что-то свое, оригинальное, соответствующее требованиям жизни — инструктор должен обладать запасом знаний и расширять их, уметь и хотеть подойти к работе в кружке не по чиновничьи, не отбывать свои часы, как назойливую повинность, а сделаться пропагандистом, агитатором физкультуры среди рабочих в их трудовых буднях, сделаться инструктором физкультуры не только кружка, но и всего предприятия.

По пути лекционной работы в МГСПС мы убедились, что эти лекции были только эпизодом в жизни клуба и никакой органической связи с деятельностью инструктора и кружка физкультуры не имели. Слишком часто на наших лекциях инструктор физкультуры отсутствовал и даже не знал, что правление клуба назначило лекцию по физкультуре. В большинстве аудиторий значительная группа слушателей записками и на словах выражала желание прослушать цикл лекций, чтобы расширить и уточнить свое знакомство с физкультурой. Отсутствующий и потерявший связь с правлением клуба инструктор не мог, конечно, притти на помощь этим интересующимся слушателям, и благие пожелания на этом заканчивались. Заявок от этих клубов на лекции в МГСПС больше не поступало.

Многим инструкторам не повредило бы в таких случаях в товарищеской беседе выяснить у врача-лектора по физкультуре многие неясные и сомнительные для них вопросы. Обычно инструктора считают ниже своего достоинства консультацию с кем-либо. Кроме того, инструкторам необходимо иметь живую связь с врачами физкультурниками губздравов и не так формально относиться к врачебному контролю и обследованию физкультурников. Связь с врачебной наукой сделает целесообразней, авторитетней и серьезней постановку физкультуры на предприятиях.

Рекордные цифры совместительства инструкторов по разным кружкам и даже по разным профсоюзам едва ли содействуют тому, чтобы инструктора вникали серьезней и глубже в свою ответственную работу и затрудняют превращение инструктора физкультуры кружка в руководителя физкультуры и обновления быта всего предприятия.

1) Вопрос об инструкторах, их работе, квалификации и т. д.—назревший и больной вопрос. В газете „Кр. Спорт“ по нему развернулась целая дискуссия (см. №№ 44, 45, 46, 48, 51 и 52 за 1925 г. и №№ 1 и 4 за 1926 г.). В настоящей статье автор затрагивает не менее важную сторону работы: культурно-просветительную.

Павлово-посадские физкультурники и пионеры, агитируя за физкультуру, провели массовую прогулку на лыжах по всему городу. *Фот. И. С. Бажанова.*

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Д-р Е. РАДИН

ФИЗКУЛЬТУРА в АРХАНГЕЛЬСКОЙ и ВОЛОГОДСКОЙ ГУБЕРНИЯХ

(По личным впечатлениям)

В Архангельске организация стоит на твердом фундаменте: поддержка и полное удовлетворение нужд со стороны ГИК'а, правда, должность врача по ф. к. выпала из сметы, но при моем вмешательстве была восстановлена. Имеется утехком с рядом секций, в том числе и врачебно-контрольной. Председатель ГСФК т. Тараскин, б. управдел ВСФК.

Есть стадион, большой каток и ряд небольших катков для отдельных организаций, широко пропагандируется и достаточно развит лыжный спорт, тесно связанный в деревнях с охотою (особого типа лыжи — лесные, широкие, подбитые оленьим мехом). Стрелковому спорту предстоит большая будущность в связи с охотою (на медведей и белку).

Хорошо разработан производственный план работы.

Я провел инструктивную лекцию «Советская физкультура» в Центральном клубе физкультуры — прекрасном зале с баскетбольным оборудованием, участвовал в заседании расширенного пленума техкома, где был заслушан доклад райсовета ф. к. рабочего района (25 верст к северу от Архангельска) — Маймаксанские лесопильные заводы. Интересно отметить, что здесь, в глуши, уже создан зал-аудитория с кино (мне пришлось выступить в нем на тему «Физкультура и новый быт»), своими силами рабочие устроили каток. Инструкторский состав—7 человек (в большинстве те же рабочие с лесопильного завода) ставит в производственном плане 2 наиболее интересные по углубленному подходу задачи. Первая — вовлечь старшие возрасты в физкультуру путем записи в кружок (160 чел. уже записалось) по ликвидации физкультнеграмотности, как в области гигиены, так и для обучения зарядовой гимнастике (по книжке Б. А. Кальпуса «Физкультура для всех»). Вторая задача, порученная врачу,— изучить вредности производства на лесозаводах и совместно с инструкторами наметить коррегирующие упражнения.

Что касается производственных планов губздрава, губоно, губпрофсовета, то их нет. Наибольшую пассивность проявляли губоно и губпрофсовет. Врачу, работавшему при ГСФК, пришлось чрезвычайно большие усилия употребить для ликвидации акробатического уклона, распространившегося одно время включительно до того, что дети стали из школ возвращаться не на ногах, а на руках. Одного инструктора-сокола пришлось отчислить. Сам ГСФК оборудовал зал центрального клуба шведскими снарядами.

К недочетам работы, вытекшим из условий болотистой местности, окружающей Архангельск, относится слабая летняя массовая работа. В частности, совсем забыты в практике работы с детьми подвижные игры. Преподавателю ГЦИФК М. А. Корнильевой удалось провести краткий семинарий по новым революционным играм, в котором принимал участие весь состав ГСФК и многие инструктора. ГСФК надо изыскать средства и учесть в своем производственном плане на лето массовые игры и другие физупражнения, живую газету и пр.

Уездные СФК вызываются для докладов в ГСФК. В двух деревнях имеются уполномоченные по ф. к. Следовало бы использовать еще сборы допризывников и курсы переподготовки пионер-вожатых, чтобы комсомолу из них создавать кадры таких уполномоченных.

Следует ГСФК особенное внимание обратить на охоту и рыбную ловлю. В должной мере эти виды физкультуры ГСФК не учитываются и инструктирование не проводится. Между тем, возникающая стрелковая секция должна была бы стрелковый спорт тесно увязать с охотой.

По линии губоно следует больше внимания уделять физкультуре—все 24 часа: среди педагогов еще господствует воздухобоязнь; даже весною окна не открываются и когда врач предлагает это сделать, ему дети хором отвечают: «мы простудимся». Необходимо переделать в детучреждениях фрамуги так, чтобы они открывались вверх (в Архангельске фрамуги открываются вниз?!?). Желательно заведение экскурсионных дней.

Нужно отметить, что детские летние площадки вполне привились, но врачи оздравдета слабо участвовали в их работе. Работа среди пионеров врачами ОЗД проводится.

Необходимо теснее увязать работу по ф. к. ГСФК и инструкторов вместе с педагогами, педтехникумам, в первую очередь вокруг детской профилактической амбулатории оздравдета, путем организации при ней комиссии по оздоровлению труда и быта.

Переходя к положению дела в Вологде, надо отметить те же недочеты: недостаточность развертывания массовой летней работы, незнакомство инструкторов с педагогическими подвижными играми (проведен семинарий М. А. Корнильевой); мало обращено внимания на купанье (нет купален) и плавание, дома отдыха; многосменность занятий при невозможности проветривания помещений в огромной (1.300 чел. обучающихся) школе девятилетке, при относительно благополучном состоянии школ I ступени (одна смена). Парты с нарушением всех правил гигиены. Очень плохое гигиеническое состояние здания. Дома рабочих подростков очень плохо снабжены бельем и платьем.

Летние детские площадки имелись. Обслуживание пионеров (систематическое освидетельствование перед отправкой в лагери) врачами ОЗД проводится.

Имеется врач по ф. к. при ГСФК, но, благодаря отсутствию детской комиссии по оздоровлению труда и быта, его работа мало увязана с работой оздравдета.

В нуктехкоме при мне был поставлен доклад райсовета ФК Свердловско-Сухонского рабочего района, который показал, что Маймаксанский район под Архангельском гораздо активнее.

Даже катка нет. Увлечение городками взрослого рабочего населения не было использовано в смысле соревнований, а этот вид спорта очень был распространен одно время (до разрешения 40% водки).

Все же Вологодская организация обнаруживает определенный рост: на 1 октября 1924 г. — 12 физкульткружков, 12 инструкторов, всего занимающихся 425 м., 179 ж., а на 1 октября 1925 — 56 кружков, 40 инструкторов, всего занимающихся 1740 м., 768 ж. Правда, в возрасте от 23 до 35 лет цифры занимающихся минимальны — 54 муж. и 7 женщ.

Уезды вовлечены неравномерно. Из уездов идут впереди: Вельский, Кадниковский, наиболее отстают Каргопольский и совершенно непростительно сзади Вологодский уезд.

Инструкторский состав, как в Архангельске, так и в Вологде, очень разнообразен: имеется актив с большим стажем и молодняк с 3-месячной подготовкой. Все стремятся к самопереподготовке, для чего мною предложено использование конспективных программ техникума, которые нужно издать.

Старт соревнований в скорости бега на лыжах, проведенных в Твери.

ЗА РУБЕЖОМ

ПО ЗАГРАНИЧНЫМ ЖУРНАЛАМ

Мышечное сокращение

„Umschau“ 1925 г.

Если рассматривать мышцу под микроскопом, то она оказывается состоящей из множества тончайших нитей — волоконец, каждое из которых много тоньше волоса. Волоконца в свою очередь состоят из тончайших, едва видимых в микроскоп продольных нитей-фибрилл, тянущихся во всю длину волоконца. Толщина фибриллы человеческой мышцы не более $^1/_{1000}$ миллим.

Под микроскопом мышечные волоконца оказываются исчерченными поперечными полосками, поочередно то темными, то светлыми. Если мы сложим столбиком поочередно медные копейки и серебряные двугривенные, то мы получим ясное представление о строении мышечного волоконца. Однако, темные части волоконца в действительности не темны; они только иначе преломляют свет (иначе «блестят»), чем светлые части.

При сокращении мускула сокращаются именно темные полоски волоконца. Светлые служат связывающими прокладками. Каждый темный кружок, сокращаясь, укорачивается и таким образом является микроскопическим двигателем (толщина его равна $^1/_{200}$ мм.), а вся мышца представляет собою соединение многих миллионов таких связанных между собою двигателей.

Так как волоконца состоят из фибрилл, то и последние распадаются на темные и светлые частицы. Сокращение мускула сводится, таким образом, к сокращению этих мельчайших частиц. При сокращении они укорачиваются и утолщаются, вздуваются, отчего утолщается и укорачивается и вся мышца.

Чем же вызывается изменение формы двигательных частей фибриллы? Объяснение этому явлению дает наблюдение над мыльными пузырями и водяными каплями. Отчего мыльный пузырь стремится принять форму шара? Это зависит от столкновения двух сил — силы упругости воздуха, заключенного в пузыре, и силы упругости мыльной пленки. Воздух стремится расшириться, принять наибольший объем. Мыльная пленка стремится сократиться, занять наименьшую поверхность. В результате, пузырь принимает форму, сочетающую наибольший объем с наименьшей поверхностью, — а эта форма есть шар.

То же самое происходит и с водяной каплей.

Представим себе тело, объем которого неизменен, а сила поверхностного напряжения может меняться. Если оно при ослабленном поверхностном натяжении будет иметь удлиненную форму, то при увеличении натяжения оно сократится, приближаясь по форме к шару.

Сократительные части фибрилл представляют собою такие веретенообразные, расположенные рядами тельца. Вследствие изменения в них поверхностного натяжения, они вздуваются, укорачивая мышцу.

Отчего меняется поверхностное натяжение этих веретенец — еще не вполне выяснено. Оно обусловливается, вероятно, изменением электрического состояния их. Мышечные сокращения вызываются, таким образом, электрическими силами, действующими в мышцах.

Нагота и школа

(„Schenheit“ 1925. Heft 9).

Нагота и школа. В то время, как проповедникам наготы в Германии приходится выдерживать тяжелую борьбу с полицией, духовенством и реакционным мещанством, в «чопорной» Англии спокойно существует школа, где нагота свободно процветает, содействуя эстетическому и моральному и, конечно, физическому развитию воспитывающихся в ней мальчиков и девочек. Это школа «Прайори Гейт» в Суффольке. Руководит школой Теодор Фейтфуль. Спорт, рисование, живопись и музыка играют большую роль в учебном плане. Не меньшая роль отведена в ней и драматическим играми, и гимнастическим упражнениям.

Вот как проходит урок рисования в школе. Преподавательница задает вопрос: «Кто желает сегодня позировать?» Мальчики и девочки поднимают руки. Тогда она говорит, обращаясь к одному из них: «Хорошо, иди ты»—и мальчик или девочка быстро скидывает с себя платье и становится моделью. Все происходит просто и естественно, без неловкости и страха.

Воспитанники и воспитанницы школы купаются вместе в школьном пруду, вместе бегают нагие по лугу — дети в возрасте от 6 до 16 лет. Совместное пребывание без одежды само действует укрепляющим и воспитывающим образом в смысле «полового просвещения», последнее пополняется, однако, совместным чтением книг по естественной истории человека, объясняющих детям происхождение жизни с точки зрения эволюционной теории.

В школе имеется столярная мастерская, и в скором времени будут открыты и ткацкая и гончарные мастерские. Существует также фотографическая лаборатория.

Дети поделены на три группы: 1—эльфы, до 8 лет; 2—лесные бегуны, между 8 и 12 годами и 3 —пионеры, от 12 до 16 лет. Каждая группа имеет своего вожака и учителя-советчика. Каждую неделю происходят общие собрания, руководимые самими учениками, на которых вырабатывается план работ следующей недели.

Труд, гимнастика, учение, игры, природа, творчество и тесное коллективное сотрудничество, как между учениками, так и у учеников с преподавателями — такова обстановка, в которой проходит жизнь этой школы.

Ритмическая гимнастика, как основа гимнастического воспитания мальчиков.

„Die Körpererziehung“ 1925 г. November.

Мальчики до 10 или 11 лет по своей природе ритмичны, их движения свободны и естественны и вытекают из внутреннего чувства пластичности. С 12 года наступает период возмужалости, характеризующийся, между прочим, неравномерностью роста. Движения становятся неуклюжими, непринужденность сменяется робостью. В этом возрасте особенно вредны односторонние упражнения, дающие работу одной какой нибудь группе мускулов. Для мальчиков в периоде начинающейся возмужалости необходимы упражнения, равномерно развивающие все тело: легко-атлетические упражнения, игры, а особенно ритмическая гимнастика. Все эти упражнения характеризуются тем, что толчок к движению исходит при них из центра тяжести тела и отсюда равномерно передается всем мускулам тела. Для того, чтобы последние могли принять сообщенное им движение, они не должны находиться в состоянии длительного напряжения, что часто случается при неправильных занятиях гимнастикой (например, у ярых поклонников гимнастики на приборах) до длительной мышечной судороги. Упражнения на расслабление мышц (Entshauungsübungen) пригодны для того, чтобы вернуть телу его первоначальную подвижность. Чем больше мускул расслаблен, тем больше его способность к принятию нового двигательного толчка.

Сущность ритма заключается в смене состояния напряжения и расслабления; ритмические движения представляют собою непрерывное чередование моментов усилия и отдыха; благодаря этим моментам отдыха отдельные усилия дают больший силовой эффект, чем это возможно при длительных, не сменяемых паузами, силовых упражнениях.

Ритмические упражнения не могут исполняться одной изолированной группой мускулов. В них участвует весь человек, благодаря этому равномерно развивается вся мускулатура. Такими же свойствами обладают и подвижные игры, совершаемые не по команде, а собственным ритмом тела играющего.

Спортивные упражнения, если исключить погоню за рекордами, также являются ритмическими упражнениями, так как и при них толчок к движению распространяется на всю мускулатуру тела. Они являются пробой того, насколько тело овладело законами ритма.

Только после того, как тело достаточно укреплено ритмическими упражнениями, играми и спортом, можно приступить к гимнастике на приборах, которая развивает мужество и присутствие духа.

О закаливании детей.

«Licht, Luft und Leben», 1925, Heft 11.

Для того, чтобы дети были здоровые, необходимо закалять их. Одним из средств к этому является хождение большей части года без чулок; в городе—в легких сандалиях, во избежание заражения, вне города—босиком. Есть ли достаточное основание к этому? Опираясь на литературные источники, начиная от Тацита, Цезаря и кончая современными писателями, автор пытается доказать, что хождение босиком и в легкой одежде в самую плохую погоду, очень часто и зимою, у предков немцев никогда не прекращалось, особенно у крестьян и бедных людей. Богачи и аристократия изнашивали себя и простуживались от легкого ветерка, но ядро населения было закалено. В наше время сильно злоупотребляют словом «вырождение», говорят, что мы выродились, и то, что было здорово нашим предкам, для нас гибельно. Это неверно. Мы только отвыкли. Но не трудно снова привыкнуть, пробудив к жизни дремлющие в нас способности.

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Мировые рекорды по легкой атлетике за 1925 год

Достижения человека в спорте, казалось бы, подходят уже к физиологически мыслимым пределам.

Но это не мешает им с каждым годом дарить нас все новыми и новыми рекордами в неуменьшающемся, пока что, количестве.

Чуть ли не ежедневно зарубежные спортивные газеты пестрят сообщениями о вновь установленных мировых результатах во всех отраслях физических упражнений, и если бы все такие результаты аппробировать, то нельзя было бы не запутаться в этой пестрой веренице рекордов.

Но рекорд — контрольное мерило достижений физического развития—и рекорд — стимул в спортивной работе (правда, в обоих отношениях средство не всегда безукоризненное) требует строгого оформления, так как иначе, при его расплывчатости, пропала бы возможность исходить из твердых опорных цифр.

Поэтому-то на Западе установление и признание рекорда обставляют сложной и длительной, но совершению необходимой процедурой.

Далеко не всякое новое достижение, отмеченное на столбцах газет, становится мировым рекордом. Чтобы стать таковым, оно прежде всего, должно быть показаным в условиях, обеспечивающих беспристрастность и авторитет оценивающих его судей. Затем, в связи с предыдущим, находится и другое требование: полной точности измерений (дистанции, времени), оценки (технич. правила, стиль) и окружающих условий (погода, местность) и т. п. Соблюдение всех элементов гарантируется наличием того-же авторитетного и снабженного полномочиями судейского аппарата.

Но и после того, достижению, выдержавшему, казалось бы, экзамен по всем пунктам,—предстоит долгое мытарство по разным инстанциям. И только раз в год, обычно, выскакивает на свет из всевозможных лиг и федераций национального и международного масштаба блестящая, новенькая серия рекордов.

Особо характерны все эти стадии в области легкой атлетики, где учет достижений относительно прост технически, дает весьма наглядные результаты и издавна ведется с большой тщательностью.

За истекший год писалось, наверное, не об одном десятке легко-атлетических мировых рекордов, но в результате оказалось их как раз т о л ь к о д е с я т ь (в том числе принадлежащих: С.-А. Соедин. Штатам — 5, Швеции — 3 и Норвегии с Финляндией — по 1-му).

Как мы видим, добрая половина этих достижений принадлежит Америке (там же Миурой был поставлен и рекорд метания копья — 68,55, числящийся на активе Финляндии). Поэтому-то понятно, что для составления мирового списка надо, прежде всего, подождать решения конгресса Любит. л.-атлетич. федерации Соедин. Штатов (Amateur Athletic Union), утверждающего раз в году местные достижения.

Работа же, падающая на конгресс, бывает обычно прямо-таки колоссальной.

Так, например, в истекшем году ему пришлось тщательно проверить и обсудить не менее 120 заявок на побитие национальных рекордов (такое обилие становится понятным, если принять во внимание, что в беге в Америке имеется целый ряд дистанций, измеряемых в ярдах — 90, 100, 110 ярд. 1 м. ¼ и т. д., и что, кроме того, на коротких дистанциях особо регистрируются рекорды по прямой и при разном числе поворотов).

Большая доля этих рекордов была признана и вот из их-то числа и набралось шесть «классических».

Перечислим таковые достижения.

Наиболее блестящим из них является, безусловно, результат Шольца на 100 ярдов. Его 9,5 сек. далеко оставляют за собою время Келли, Дрея, Коффи и Паддока, показывавших 9,8 (надо, однако, отметить, что в эпоху расцвета двух первых секундомеры имели точность лишь до ⅕ сек.).

Брукинс, державший до того мировой рекорд на 220 ярд. с барьерами в 23,1 сек., в минувшем сезоне улучшил свое достижение на 1⅕ сек.

Наконец, команда Калифорнийского у-та показала в эстафете 4 × 110 ярд.

Знаменитый английский конькобежец Тейлор на катке в Сен-Морице (Швейцария), где обычно собирается на „отдых" вся европейская аристократия, демонстрирует один из своих замечательных трюков—прыжок в высоту на коньках.

41,9 сек. — результат великолепный и для сборной, а тем более для клубной команды.

Прыжком в длину с разбега негра Губбарда на 7,896 мтр. и метанием диска на 47,89 мтр. (Харнкрафт) кончается перечень чисто американских рекордов, к коим надлежит прибавить вышеуказанный результат финна Миуры в метании копья (Ричмонд — 68,55 мтр.).

Вот все эти американские рекорды ближайший конгресс Международной л.-атлетической федерации и сможет признать, как мировые, уже не производя сложной процедуры их утверждения. Попутно же он прибавит к списку четыре европейских достижения.

Такой чести заслужат: Эдвин Виде (Швеция), пробежавший 2000 мтр. в 5 мин. 26 сек., а 3000 мтр.—в 8 мин. 27,6 сек.; команда стокгольмского клуба «Linnea», благодаря тому же Виде показавшая в эстафете 4×1500 мтр. — 16 : : 37; норвежец Шарль Гофф, на 4 см. улучшивший свой же рекорд в прыжке с шестом (4,247 мтр).

Указанный список в д е с я т ь рекордов может, однако, оказаться не исчерпывающим всех мировых «классических» достижений.

Дело в том, что в Америке стоят под вопросом, но, видимо, будут утверждены еще три мировых результата (из них два поставлены, к тому же, на первенствах Америки): 440 ярд. с барьерами в 53,8 (Тайлор); 4×110 ярд. в 41,4 (команда Нью-Йорка) и прыжок в вышину с разбега на 2,0558 мтр. (Осборн).

Достижение финна Сипиле в беге на 20 клм. в Стокгольме (1 ч. 06 мин. 29 сек.), возможно, также войдет в перечень мировых достижений, показанных в 1925 году.

Интересно отметить, что в беге на большие дистанции в минувшем году в Америке было показано пять рекордов выше мировых, не принимаемых, однако, в расчет в силу того, что поставлены они в закрытых помещениях. Вообще, интересно отметить, что спринтерские дистанции разыгрываются на свежем воздухе резвее, нежели в манеже, стайерские же — наоборот.

Причина этого явления лежит в том, что при стайерских дистанциях большую роль играют повороты, которые измеряются и на закрытых и на открытых площадках на расстоянии 30,5 см. от бровки.

Дальнейшие же выводы непосредственно вытекают из закона центробежной силы и геометрических правил.

Закрытые дорожки бывают всегда значительно меньше (120 — 200 мтр. вместо 400), т.-е. с более крутыми поворотами.

Благодаря этой крутизне, быстро бегущего спринтера сильнее выносит на вираже (заставляя описывать большую окружность) как раз на закрытом треке. Наоборот, на больших дистанциях различие это исчезает и бегун, выступающий на маленьком закрытом треке, может держаться по самой бровке, т.-е. идя по меньшей окружности, нежели официально измеренная. А так как на маленькой дорожке на повороты придется более значительная часть дистанции, чем на большой, то и выигрыш здесь будет крупнее.

Вот в силу этого-то преимущества закрытых помещений и удалось в 25 году финнам Нурми и Ритола поставить пять следующих головокружительных рекордов: 2000 мтр.—5 : 22,4 (Нурми); 3000— 8 : 26,4 (Нурми); 5000 — 14 : 23,2 (Ритола); 2 мили — 8 : 58,2 (Нурми) и 3 мили — 13 : 56,2 (Ритола).

В заключение приведем аналогичные им рекорды на открытых площадках, где мы имеем для 2000 и 3000 вышеуказанные результаты Виде; для 5000 — время Нурми 14 : 28,2, для 2 миль — рекорд Шребба 9 : 09,6 (1904) и, наконец, для 3 миль — 14 : 11,2 (Нурми).

БЮЛЛЕТЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ЗА ПЕРИОД СЕНТЯБРЬ — ДЕКАБРЬ 1925 г. [1])

Вся литература классифицирована следующим образом: цифрой I обозначена литература популярная, рассчитанная на самого широкого читателя, II — для инструктора, III — для научного работника. Отмеченные *) книги—рекомендованы.

По зимнему спорту.

*I—II. **М. Козлов.** Хоккей на льду. Физкультиздат. М. 1926 г. Стр. 72. Ц. 55 коп.

I **Блях, В., д-р.** Молодой лыжник. Изд. «Пролетарий». Харьков. 1925 г. Стр. 28. Ц. 15 к.

*I **С. Гальбар.** Как самому сделать сани всех видов для зимнего спорта. Изд. журнала «В мастерской природы».. Л. 1925 г. Стр. 23. Ц. 30 коп.

I **К. Лютер.** Лыжи. Как самому их сделать и как научиться на них ходить. Изд. журнала «В мастерской природы». Л. 1925 г. Стр. 34. Ц. 40 коп.

II **Хвостов.** Лыжи на равнине и в горах. ГВИЗ. М. 1925 г. Стр. Ц.

I **П. Скалкин.** Как научиться ходить на лыжах. Руководство для начинающих спортсменов. Приложение из дневника пробега Архангельск—Москва. Библ. раб.-крест. мол. под ред. МК РЛКСМ «Новая Москва». 1926 г. Стр. 96. Ц. 75 к.

I **Актан.** Пионерам о лыжах, коньках и салазках. Изд. «Новая Москва». 1926 г. Стр. 75. Ц. 30 к.

I **С. Баранов.** Зимой на парусах. Самодельные буера и паруса для бега на коньках и лыжах. Научное книгоизд. Л. 1925 г. Стр. 31. Ц. 35 к.

I **М. Я. Пейсин.** Скоростный бег на коньках. Общедоступная библиотека физкультуры под общей ред. В. Короновского. Изд. Лен. Губпрофсовета. 1926 г. Стр. 35. Ц. 18 коп.

I **В. Короновский.** Лыжный спорт. Общедоступная б-ка физкультуры под общей ред. В. Короновского. Изд. ЛГСПС. Л. 1926 г. Стр. 48. Ц. 20 к.

По летним видам спорта.

I **И. Пейсин.** Легкая атлетика в деревне. Изд. «Прибой». Л. 1925 г. Стр. 58. Ц. 28 к.

I **М. Ниман.** Легкая атлетика. ГИЗ. Л. 1925 г. 61 стр. Ц. 35 к.

*I **П. Скалкин.** Легко-атлетический спорт. (Ходьба и бег). Изд. «Новая Москва». 1925 г. Стр. 103. Ц. 40 коп.

*I—II **Ю. Вонзблейн и И. П. Кутейников.** Руководство по легкой атлетике. Физкультиздат. М. 1925 г. Стр. 125. Ц. 1 руб.

*I—II **Б. Громов и Л. Геркан.** Легкая атлетика. Изд. МГСПС «Труд и Книга». М. 1925 г. Стр. 260. Ц. 1 р. 25 к.

*I **П. Ратов.** Легкая атлетика в профсоюзных кружках. Изд. ВЦСПС. М. 1925 г. Стр. 71 . Ц. 55 к.

По велосипеду.

*I—II **Пл. Ипполитов.** Велосипед и вело-экскурсии. Изд.. ВЦСПС. М. 1925 г. Стр. 78. Ц. 45 к.

*I—II **Пл. Ипполитов.** Спутник велосипедиста. Физкультиздат. М. 1925 г., Стр. 112. Ц. 40 коп.

По играм.

*II **М. Корнильева и Е. Радин.** Новым детям—новые игры. Изд. НКЗ. М. 1925 г. Стр. 95. Ц. 1 р. 25 к.

II **Г. А. Дюперрон.** Сборник игр для старшего возраста. ГИЗ. Л. 1925 г. Стр. 91. Ц. 45 коп.

I—II **В. Тараскин.** Подвижные игры для взрослых. Изд. «Пролетарий». М. 1925 г. Стр. 77. Ц. 50 коп.

*I **И. Патыш.** Игры и развлечения для деревенской молодежи. Изд. «Новая Москва». 1925 г. Стр. 86. Ц. 70 коп.

I **Л. Вален.** Игры и песни юных пионеров. ГИЗ. М.—Л. 1926 г. Стр. 128. Ц. 40 коп.

II **Бессак.** Игры для уроков физической культуры. Изд. «Время». Л. 1925 г. Стр. 110. Ц. 75 к.

По водному спорту.

*I **А. Железный.** Как научиться плавать. Изд. «Новая Москва». 1925 г. Стр. 43. Ц. 22 к.

[1]) Всесоюзная научно-методическая конференция высказала пожелание о печатании библиографических бюллетеней; в исполнение его редакция помещает первый бюллетень, составленный группой авторитетных товарищей.
В дальнейшем бюллетени будут составляться специальной комиссией ВСФК.

I **С. Д. Смирнов.** Как научиться плавать. Изд. «Прибой» Л. 1925 г. Стр. 48. Ц. 25 к.

II **Отчет** об общефлотских и участии РКК Флота в общеармейских и всесоюзных спорт-соревнованиях. Изд. «Морведа». Л. 1925 г. Стр. 42. Цена не указана.

*II **Я. Шестоперов.** Гребные экскурсии. Изд. ВЦСПС. М. 1925 г. Стр. 40. Ц. 35 коп.

*II **М. Прохоров и П. Напалков.** Парусная шлюпка. Изд. ВЦСПС. М. 1925 г. Стр. 90. Ц. 55 коп.

*II **Н. Людевиг.** «Парусный спорт». Элементарное руководство для любителей. Изд. РИО ЛГСПС. 1925 г. Стр. 133. С 110 рис. и 8 табл. Цена не указана.

II **П. Усиков и В. Лазак.** Гребной спорт. Изд. ЛГСПС. Л. 1925 г. Стр. 140. Ц. 95. к.

По домашней гимнастике.

II **И. Мюллер.** Моя система для детей. Изд. «Мысль». Л. 1926 г. Стр. 155. Ц. 90 коп.

Его же. Моя система (15 минут ежедневной работы ради здоровья). Академ. изд. Л. 1925 г. Стр. 72. Цена 60 коп.

I **П. Королев, д-р.** Физкультура в повседневной жизни трудящихся. Изд. ЛГСПС. 1926 г. Стр. 100. Ц. 50 к.

Научные вопросы по физкультуре.

II—III **Золотухин, д-р.** Систематический анализ элементарных движений человеческого тела. Физкультиздат. М. 1925 г. Стр. 44. Ц. 2 р. 50 к.

*I—II **В. Игнатьев, проф.** Охрана здоровья учащихся фабрично-заводских школ. ГИЗ. М. 1925 г. Стр. 198. Ц. 1 р. 50 к.

*II—III **И. Кулжинский.** Педагогика и физическая культура. Физкультиздат. М. 1925 г. Стр. 46. Ц. 30 к.

II—III **Р. Мартин.** Краткое руководство по антропометрическим измерениям. Изд. НКЗ. М. 1925 г. Стр. 68 Ц. 90 к.

*III. Опыт научного изучения вопросов физической культуры. Изд. курсов физобразования им. Ленина. Л. 1925 г. Стр. 135. Ц. 1 р.

II—III **Р. Осипов.** Санитарное просвещение и гигиеническое воспитание. Изд. «Медицина». Л. 1925 г. Стр. 400. Ц. 4 р.

*II—III **Ротфельд, д-р.** Справочник для врача. (Болезненные состояния, ограничивающие пользование физическими упражнениями). Изд. Мосздрава. М. 1925 г. Стр. 16 (с таблицей). Ц. 20 к.

*I—II **Н. А. Семашко.** Пути советской физкультуры. Физкультиздат. М. 1926 г. Стр. 105. Ц. 75 к.

*III **В. Штефко, проф.** Материалы по физическому развитию детей и подростков. Изд. НКЗ. М. 1923 г. Стр. 54. Ц. 90 к.

*II—III Физкультура в научно-практическом освещении. 2-ой сборник трудов ГЦИФК. Изд. «Практическая Медицина». Л. 1925 г. Стр. 222. Ц. 2 р.

*II—III. Физическая культура на курортах СССР. Изд. Главкурурпа. М. 1925 г. Стр. 23. Цена не указана.

М. Романов, д-р. Биологические основы физической культуры. Конспект чтений для рабочей аудитории, с диапозитивами. Изд. ВЦСПС М. 1925 г. Стр. 74. Ц. 45 коп.

*II—III. **Теория и практика физкультуры.** Физкультиздат. М. 1925 г. Т. II — стр. 132. Ц. 1 р. Т. III — стр. 96. Ц. 75 коп. Т. IV — стр. III. Ц. не указана. Т. V — стр. 128. Ц. 90 к. Т. VI — стр. 160. Ц. 1 р.

Разное.

*I **А. Антонов.** О чем и как писать по физкультуре. Физкультиздат. М. 1925 г. Стр. 62. Ц. 50 коп.

*I—II **В. В. Гориневский, проф.** Ремонт и закаливание организма. Изд. МГСПС. М. 1925 г. Стр. 173. Ц. 75 коп.

II **Г. А. Дюперрон.** Теория и практика физкультуры. Изд. «Время». Л. 1925 г.

Том I — Основные понятия. Стр. 146. Ц. 90 к

Том II — Систематика. Стр. 224. Ц. 1 р. 35 к.

Том III — Практическое применение физ. упражнений. Стр. 62. Ц. 40 коп.

*I **А. Железный.** Как жить, чтобы здоровым быть. Изд. «Новая Москва». 1925 г. Стр. 48. Ц. 20 к.

*I—II **А. Иттин и А. Сенюшкина.** Вопросы физкультуры в профсоюзах и комсомоле. Физкультиздат. М. 1925 г. Стр. 140. Ц. 75 к.

I **В. Короновский и Е. Тевяшов.** Основы стрелкового спорта в рабочих кружках. Изд. ЛГСПС. 1926 г. Стр. 84. Ц. 32 коп.

*I **Правила соревнований** по боксу. Изд. МГСФК. М. 1925 г. Стр. 16. Цена не указана.

I **В. Конашевич.** Ружье начинающего охотника. Научное книгоизд. Стр. 37. Ц. 35 к.

I. **А. Казаков.** Спутник физкультурника. Изд. ЛГСПС. 1926 г. Стр. 124. Ц. 50 коп.

II **А. Любимов.** Руководство по оборудованию спортивного города на учебном пункте. ГВИЗ. 1925 г. Стр. 44. Ц. 25 к.

*I—II **К. Прибылов и Д. Добровольский.** Физкультура для деревенской молодежи. ГИЗ. Москва. 1925 г. Стр. 94. Ц. 60 коп.

II Сборник художественно-гимнастических композиций, коллективных танцев, пантомим и инсценировок. Изд. ГОНО. Л. 1925 г. Стр. 117. Ц. 1 р.

*II **В. Соколовский.** Руководство по порядковым упражнениям. Физкультиздат. М. 1925 г. Ц. 75 к. Стр. 80.

*В. **Стариков.** Физкультура трудящихся. Изд. МГСПС «Труд и Книга». М. 1925 г. Стр. 212. Ц. 1 р.

II. Физкультура среди просвещенцев. Изд. «Работник Просвещения». М. 1925 г. Стр. 44. Ц. 35 к.

II. **Ж. Эбер.** Спорт против физкультуры. Изд. «Время». М. 1925 г. Стр. 98. Ц. 55 к.

*I. **И. Яблоновский и В. Добровольский.** Солнце, воздух и вода. Изд. «Новая Москва». М. 1925 г. Стр. 36. Ц. 15 к.

II—III. **Д-р Блях и д-р Котов.** Коррегирующая гимнастика. Изд. ВСФК Украины. Харьков. 1925 г. Стр. 31. Ц. 15 к.

II. Программа и план занятий по физкультуре в школах Соцвоса и организациях юных пионеров. Изд. ВСФК Украины. Харьков. 1925 г. Стр. 30. Ц. 10 коп.

II. Программы минимум для школы I и II ступени. В. 3-й Физкультура. Научно-методическ. совет ЛГОНО. Изд. ЛГОНО. 1925 г. Стр. 30. Ц. 20 к.

I. **А. Панов.** Физкультура в деревне. Изд. «Прибой». Л. 1925 г. Стр. 75. Ц. 35 к.

II. **Ж. Эбер.** Физическое воспитание по естественному методу. Изд. ЛГСПС. Л. 1925 г. Стр. 176. Ц. 90 коп.

I. **Зимаев.** Физупражнения для деревенской молодежи. Изд. «Новая Москва». Стр. 64. Ц. 25 коп.

*I. «За здоровую смену». Сборник статей. Изд. Молодая Гвардия. М. Л. 1925 г. Стр. 91. Ц. 55 к.

*I—II. Пионер должен быть здоровым. Изд. ВК Общества Красного Креста РСФСР. Стр. 24. Цена не указана.

*II. **Г. Калачев.** Система физической подготовки РККА. Гимнастика, ходьба и бег. Рекоменд. нач. штаба РККА для комсостава, ГВИЗ. М. 1925 г. Стр. 330. Ц. 1 р. 50 к.

I. **В. Фалькнер.** Будем сильны и здоровы. Научно-педагогическая секция ГУС'а. Допущено для школ I ступени. ГИЗ. М.—Л. 1925 г. Ч. I, стр. 64. Ц. 25 к. Ч. II, стр. 86. Ц. 30 к.

I. **Личная книжка физкультурника.** Согласовано с Учтехкомом МГСФК. Изд. «Труд и Книга». М. 1925 г. Стр. 150, Ц. 30 коп.

II. **Л. Л. Бархаш.** Тезисы и конспекты докладов по физической культуре. Московский губполитпросвет. «Новая Москва». 1926 г. 57 стр. Ц. 40 к.

II. **Хайчин, В.** О скаутизме. Юношеский сектор изд. «Пролетарий» 1925 г. Стр. 70. Ц. 30 к.

I, II. Программа весенних Всесоюзных состязаний 1926 г. по стрельбе из винтовки и револьверов. Стрелковая секция ВСФК. Изд. секции. М. 1925 г. Стр. 7. Цена не указана.

I, II. **Л. В. Геркан и Б. С. Гиппенрейтер.** Будь здоров. Физкультура пионера. Библиотека вожатого. Под общей ред. ЦБ юных пионеров при ЦК РЛКСМ. Изд. «Молодая Гвардия». М.—Л. 1926 г. Стр. 93. Ц. 25 к.

I, II, III. Каталог книг по физкультуре и шахматам. Физкультиздат. М. 1926 г. Стр. 8. Бесплатно.

I, II, III. Искусство движения. ГАХТ. Каталог 2 выставки. М. 1926 г. Стр. 24. Ц. 50 к.

II. IV съезд по охране здоровья детей и подростков. Программы и тезисы докладов. Изд. «Жизнь и Знание». М. 1925 г. Стр. 140.

*I. **Е. Радин.** Физкультура в пионер-отряде. Библиотека «Знамя пионера». Владивосток. 1925 г. Стр. 28. Ц. 15 к.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

О ФИЗКУЛЬТРАБОТЕ СРЕДИ ПИОНЕРОВ

Всем Губкомам, Обкомам, ЦК ЛКСМ Нацреспублик, Всем Бюро Юных Пионеров, Всем СФК.

Дорогие товарищи!

Оздоровление юных пионеров является в настоящее время одной из главнейших задач пионерской организации, к которой необходимо приковывать внимание Комсомола, Партии и всех заинтересованных организаций.

Пути оздоровления ЮП, намеченные на ближайшее время Комсомолом, органами Здравоохранения (ОЗД) совместно с общественными организациями (РОКК, врачебная секция Медсантруд), находятся в тесной связи с задачами, выдвигаемыми в этой области органами ф. к.

Решения последней Всесоюзной Научной Конференции по ф. к. отметили важность работы СФК среди пионеров и определили пути и формы этой работы.

Прошедший в ноябре 1925 г. 6-й Всероссийский съезд по охране здоровья детей и подростков суммировал намечаемые мероприятия в области охраны здоровья детей, выдвинув наиболее важные из них на ближайшее время.

Вся работа по оздоровлению ЮП невозможна (при наличии массовой полуторамиллионной организации ЮП и скудности средств) без помощи Комсомолу и государственным органам со стороны общественных организаций и без привлечения научных сил.

Условиями, задерживающими работу по оздоровлению ЮП, являются:

а) жилищно-бытовые условия жизни пионера в семье,

б) массовая неподготовленность вожатых в области физической культуры,

в) неудовлетворительное состояние в гигиеническом и санитарном отношениях пионерских клубов,

г) существующая до сих пор неравномерная нагрузка пионеров, как в школе, так и в отряде, недостаточная увязка школьной и внешкольной работы и т. д.),

д) отсутствие детских пионерских площадок, зимних помещений (мест для массовых игр, праздников и т. д.) и бедность пионерских отрядов, недостаток простейших снарядов и пособий для спорта (лыжи, сани, коньки и т. д.),

е) отсутствие методических указаний по вопросам физвоспитания ЮП и единой точки зрения по этим вопросам.

По всем перечисленным недостаткам Центральным бюро, совместно с Наркомздравом и ВСФК, предпринят ряд практических мероприятий: местным организациям Комсомола, Здравотделам, СФК даны указания о линии проведения этой работы.

В организационном отношении вся работа по оздоровлению труда и быта ЮП концентрируется в комиссиях при бюро ЮП. В состав этой комиссии местным СФК необходимо выделить одного-двух практических работников. С своей стороны бюро ЮП должны выделить своего представителя в СФК для постоянного участия в их практической деятельности.

Общую связь с СФК и проведение практических его мероприятий среди ЮП представитель бюро ЮП осуществляет через постоянного представителя комитета РЛКСМ в СФК (там, где он имеется).

Помимо этого, для разработки ряда методических материалов по физкультуре ЮП (игр, праздников и т. д.) необходимо привлечение отдельных научных работников по ф. к., поручая им через СФК разработку отдельных вопросов по ф. к.

Нецелесообразно создание при СФК специальных комиссий по разработке программ и других материалов по физкультуре среди ЮП. Все эти вопросы могут быть разрешены в школьной секции (если они имеются) НТК, получая свое окончательное решение в оздоровительной комиссии при бюро ЮП.

Очередными задачами местных СФК в области работы с ЮП должны б ы т ь:

1) разработка программ по ф. к. для ЮП применительно к местным условиям,

2) помощь бюро ЮП в создании и организации зимних площадок,

3) предоставление специальных дней и часов на площадках и стадионах СФК для юных пионеров, организация «дней здоровья ЮП» с массовыми лыжными вылазками, катанием на коньках, снежных горок и т. д., обеспечивая соответствующим инструкторским руководством,

4) предоставление пионерам спортивного инвентаря (коньков, лыж, мячей и т. д.) из общего пользования на лыжных станциях и катках.

Особое внимание СФК необходимо обратить на обслуживание курсов, семинариев, съездов и совещаний вожатых, ставя на них соответст. доклады, выделяя инструкторов и лекторов на курсы.

Прикрепление инструкторов физкультуры необходимо практиковать лишь центральным клубом ЮП и группам отрядов (5—6) при одном предприятии, непосредственно же работой по физкультуре в отряде руководит вожатый, для чего необходимо повысить его квалификацию в этой области.

В процессе работы по физкультуре в отрядах, местным СФК, совместно с бюро ЮП, необходимо установить систематическое методическое руководство и врачебный контроль.

Все важнейшие программно-методические вопросы физкультуры среди ЮП, а равно опыт работы необходимо освещать в периодической печати (журналы) СФК, с одной стороны, и пионерской комсомольской литературе—с другой.

Председатель ВСФК **Семашко.**
Секретарь ЦК РЛКСМ **Мильчаков.**
Зам. Председателя ЦБ ЮП **Волков.**
Пред. Спорт-комиссии ЦК **Шардаков.**

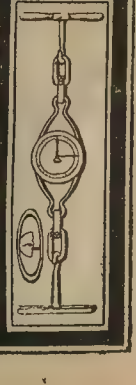
№ 450/5. 13/I—26 года.

ИСПРАВЛЕНИЕ

В № 2 нашего журнала на стр. 3 и 4 в статье С. Анисимова «Об альпинизме» под первыми тремя иллюстрациями напечатано «фот. Чепикова», а надо — «фот. Г. Н. Николадзе».

ЛЫЖИ ДВЕ СТЕННЫЕ ТАБЛИЦЫ С 73 РИС. И ПОЯСНИТ. ТЕКСТОМ. ЦЕНА 35 КОП. ЗА КОМПЛЕКТ
ТРЕБОВАНИЯ НАПРАВЛЯТЬ: МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., Д. 8.
КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

ВЫШЛА ИЗ ПЕЧАТИ НОВАЯ КНИГА
Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН
СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ
АНАЛИЗ элементарных ДВИЖЕНИЙ
человеческого тела
Атлас с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.
Требования направлять в книжный склад **Физкультиздата**
Москва, Советск. пл., Столешников пер. д. 8.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ
СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
ФИРМА „И. МАРКОВ" существ. с 1868 г.
Ленинград, просп 25 Октября, 78
Адрес для телеграмм: „ЛЕНИНГРАД-ХИРУРГИЯ"
Государственным Организациям СКИДКА и КРЕДИТ
Цены сообщаются по первому запросу
Иногородним высылается наложенным платежем


ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

Советские конькобежцы на международных соревнованиях в Финляндии. — Первенство Москвы по лыжам выиграно Д. Васильевым и Герасимовой. — В Москве состоятся международные лыжные соревнования с участием лучших представителей Финского рабочего спорт-союза. — В числе последних приезжает знаменитый Юсси Ниску. — К соревнованиям Центрально-промышленного района и Верхнего Поволжья. — Текущая физкультработа Красной армии и флота.

Поездка нашей конькобежной команды в Финляндию, как известно, закончилась с большим спортивным успехом для советских конькобежцев (см. № 6 «Кр. Спорта»). На ряду с этим, ряд заметок и статей, в частности в зарубежной прессе, свидетельствует о том, что подобные спортивные поездки рассеивают измышления буржуазного Запада о так называемом «культурном угнетении» в СССР и не мало содействуют укреплению товарищеской спайки рабочих физкультурников, советских и зарубежных. Успехи Мельникова в Гельсингфорсе Таммерфорсе (46,3, 2 : 31,3, 10,6, 18 : 54,4 и 46,3, 2 : 28,2, 8 : 42 18 : 29,2) лишний раз подтверждают международный класс наших конькобежцев, что единогласно отмечается и в буржуазной печати.

* * *

Спортивная жизнь столиц течет своим чередом. 7 февраля в Останкине разыграно первенство Москвы по лыжам. В первом мужском разряде 30 клм. победа, как и следовало ожидать, досталась Д. Васильеву (КОР) — 2 : 31 : 20,26; во втором разряде победителем вышел Субботин (Кр. Пресня) 20 клм. 1 : 53 : 30,2. Ожесточенная борьба у женщин на 5 клм. в результате дала первенство Герасимовой (ОППВ) 25 : 27.

Конькобежные соревнования на первенство Москвы выдвинули на первое место Г. Кушина.

* * *

В Ленинграде разыгран переходящий приз Яхт-клуба. В командном соревновании 10×10 клм., как и в прошлом году, приз остался за лыжниками Ком. Университета Нацмен Запада. Первенство на 20 клм. для первого класса выиграл Гусев 1 : 19 : 19.

Соревнования ЛГСПС по лыжам дали победителями команду союза бумажников. В Москве по линии МГСПС оживленно проведена в Петровско-Разумовском эстафета 5×5×10 клм. Выиграл Рабземлес 1 : 39 : 12.

* * *

На местах в разгаре подготовка к близко предстоящим зимним первенствам. В Верхнем Поволжье и Центрально-промышленном районе на днях начинаются розыгрыши первенства районов. Успешно закончились звездно-лыжные пробеги Иваново-Вознесенской губернии и Башкирии, при значительном количестве участников.

* * *

Усиленно готовятся к своим соревнованиям также и части Красной армии. Первенство РККА по лыжам устраивается в начале марта в Ленинграде. Обширная программа соревнований включает, как командные, так и индивидуальные соревнования на различные дистанции, в зависимости от рода и характера воинских частей.

Помимо лыж, наиболее популярных в рядах Красной армии, внимание красноармейцев привлекают также и другие виды спорта. В частности в ЛВО проводится розыгрыш первенства гарнизона по хоккею, в разряде ВУЗ'ов уже закончившийся победой Военно-морского училища. В Москве окружной конно-спортивный комитет регулярно проводит конные соревнования; постепенно начинает прививаться и конно-лыжный спорт.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Тов. Муралову В. Больному неврастенией не только можно, но даже должно заняться физкультурой, в частности физическими упражнениями и спортом, если нет других болезней, препятствующих занятиям. В данное время в ваших условиях (Тамбов. губ.) лучше всего заняться: индивидуальной зарядовой гимнастикой по утрам и лыжным спортом.

С. В. М. Паховая грыжа служит серьезным препятствием к занятиям физическими упражнениями, так как напряжение брюшного пресса будет способствовать увеличению грыжи, кроме того, возможно ее ущемление. Лучше всего грыжу оперировать, тогда не особенно напряженные упражнения будут вполне возможны. Наличие паховой грыжи, конечно, не мешает заниматься физической культурой в смысле использования, например, целебных сил природы путем солнечных и воздушных ванн, закаливания водой и т. п.

Бакинцу. Специальных средств для увеличения роста не существует ни в виде физических упражнений, ни тем более в виде каких либо лекарств. Физические упражнения, рационально применяемые в период роста (до 20—25 лет), и, в частности бег на средние дистанции, можно считать, что косвенно способствуют росту, улучшая обмен веществ и общее развитие организма, а следовательно, и рост.

Изменения в росте на 1—2 см. могут быть отмечены даже в течение одного дня и в этом нет ничего удивительного. Известно, что человек к вечеру обычно ниже, чем утром; это объясняется тем, что за день, вследствие стоячего положения, межпозвоночные хрящи несколько суживаются и дают уменьшение роста на 1—2 см.

Вик-Ник'у, Ленинград. При метании диска вращательное движение ему придается по направлению движения часовой стрелки, и вот почему: во-первых, указательный палец, с которого диск сходит при таком положении, значительно сильнее мизинца, благодаря чему и само вращение будет больше и резче, что поспособствует лучшему проталкиванию воздуха летящим диском. К тому же, выпуская диск с указательного пальца, применяется сила руки, усугубляемая ее сгибанием в то время, как при спуске диска с мизинца эта возможность совершенно устраняется и диск обыкновенно вырывается из рук, а не выпускается ею. Инструкторов же, рекомендующих выпускать диск с мизинца, следует направлять на курсы переподготовки, для повышения своей квалификации.

Башкирск. обл. СФК. При проведении легко-атлетических соревнований следует руководствоваться официальными правилами ВСФК, помещенными в книге П. В. Ратова — «Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований». Физкультиздат М. 1924 г.

При прыжках в высоту применяется планка треугольного сечения, высота кажд. стороны треугольн. равна 30 млм Планки эти, ввиду того, что правила, говорящие о подобном устройстве планки, были опубликованы только в августе месяце 1924 г., т.-е. уже в конце сезона, стали вводиться в Москве с лета 1925 г.

Тяжело-атлету. Цирковая профессиональная борьба до сих пор находит приют в глухих уголках СССР. Организаторы «всемирных чемпионатов», «скрипя сердцем», частенько обращаются к местным СФК с просьбой дать представителей в «жюри для борьбы», санкционировать афиши и проч.

СФК нужно иметь в виду, что с цирковым «спортом» ВСФК ведет борьбу, добиваясь уничтожения этого болезненного нароста на физической культуре. Но борьба эта должна вестись с осторожностью, не обостряя ее до мер административного характера. Разумеется, представительства СФК в жюри быть не должно; все указания на физкультуру, спорт и пр. из афиш должны быть изъяты; имена «громковещательных» чемпионов могут быть проверены специальной комиссией СФК.

В прессе необходимо поднять кампанию против циркового профессионализма, указывая на недобросовестность, обманы и пр. В случае столкновений с цирковой администрацией и атлетами, спорные вопросы решать в комиссии с участием Рабиса, Наробраза, СФК, Здравотдела, РЛКСМ, СПС и др., своевременно извещая об этом ВСФК.

Издатель: Высший и Московский Советы Физической Культуры. Отв. ред. Н. Семашко.

5112

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

В год 52 №№

Газета. Самое распростр. и **дешевое, единствен. в СССР** еженед. издание по физкультуре

КРАСНЫЙ СПОРТ

В год 52 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

В год 24 №№

большой, богато иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ., под непоср. редакц. Н. А. Семашко

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В год 24 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год—4 р. 80 к., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. 1 р. 30 к.

В год 6 №№ **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ** **В год 6 №№**

Большие 2-месяч. спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопрос. физкульт. и спорта **виднейших работников**
Подписная цена: На 1 год — 4 руб. 50 коп.

В год 24 №№ **ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“** **В год 24 №№**

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС
Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

ВЕЛОСИПЕДЫ БЕСПЛАТНО!

Между годовыми подписчиками, внесшими или приславшими почтой полностью годовую плату непосредственно в Главную контору до 20 февраля 1926 года, разыгрываются следующие бесплатные премии:

Для годовых подписчиков **„Красного Спорта“**: 2 **велосипеда**, 2 **костюма** (по выбору для люб. вида спорта), **5 пар лыж, 5 пар коньков, 1000 книг.** Для годовых подписчиков **„Известий Физическ. Культуры“**: 2 **велосипеда, 5 винтовок** (специально для целев. стрельбы), **10 библиотек** (по физкультуре), **1 набор** (антропометр. приборов для кружка), **1 место в Крыму или на Кавказе** в доме отдыха тому инструктору, в кружке которого окажется больший процент подписчиков. Для годовых подписчиков «64 : **5 шахм. библ., 5 игр** полных компл., 5 карм **шахмат**, 5 дорожн. **шахмат, 100 книг** по шахматам.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., д № 8 Изд-во Высш. Сов. Физкультуры.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам

РУКОВОДСТВО ПО

ЛЫЖАМ

СОСТАВИЛИ: Васильев — старший, Гостев и Немухин.

СОДЕРЖАНИЕ: История лыжного спорта. — Необходимые сведения при покупке и изготовлении лыж. — Что нужно иметь для хождения на лыжах. — Уход за лыжами. — Лыжи и дети. — Лыжи и профсоюзы. — Крестьяне и лыжи. — Лыжи и Красная армия. — Техника горно-лыжного спорта. — Техника хода на лыжах. — Тренировка и подготовка к соревнованиям. — Тактика. Организация соревнований. Экскурсии.

В тексте 80 рисунков

НЕОБХОДИМАЯ К СЕЗОНУ КНИГА

Выписывать: Москва, Столешников, 8. Физкультиздат

М. С. КОЗЛОВ

ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Руководство и официальные правила игры

СОДЕРЖАНИЕ: I. Общая часть. II. Техника игры и ее изучение. III. Тактика игры. IV. Площадка и принадлежности к ней. V. Костюм хоккеиста. VI. Коньки. VII. Хоккейная палка. VIII. Правила игры — хоккей на льду.

В тексте 19 рисунков. ***Цена 55 коп.***

Требования направлять в книжный склад Физкультиздата
Москва, Советская площадь, Столешников п., 8.

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешник. п., 6. Т. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и прочее

ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА

на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 руб. 25 коп.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж. д.

Выписывать можно со склада ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва,
Столешников пер., д. 8

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА

НА 1926 ГОД

СПРАВОЧНАЯ и ЗАПИСНАЯ КНИЖКА

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Главлит № 46053. Москва. «Мосполиграф», типо-цинкография «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000 экз.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 4

Тов. Н. В. КРЫЛЕНКО после своей последней удачной охоты в Лодейнопольском уезде, Ленинградской губернии, с трофеями охоты—четырьмя убитыми им медведями.

ШАХМАТЫ

Абрамов, А. Гибель шахмат. Ц. 45 к.
Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Руков. к изучению шахматной игры. Сост. согласно новейш. теоретич. исследов. и данным последних международн. состязаний, со многими поясним. партиями, диаграм. и портрет. Одобр. Всес. шахм.-шаш. секц. ВСФК. Ц. 2 р. 50 к.
Календарь шахматиста на 1926 г. Справочн. и записн. книжка. Сост. С. О. Ва[illegible]нштейн, под ред. Г. Я. Левенфиша. Ц. 1 р. 25 к.
Капабланка, Х. Р. Моя шахматная карьера. Перевод с английского В. И. Нейштадта. Ц. 1 р. 5[illegible] к.
Левманы, С. и Б. Шашечная задача. 75 избр. задач с решен. и вводн. ст. Ц. 60 коп.
Мишин, А. Концы игр в русские шашки Ц. 95 коп.
Нимцович, А. И. Шахматная блокада. Новая точка зрения в шахматном некусстве, Ц. 65 к.
Платов, В. Н. 150 избр. соврем. этюдов. Со вступ. статьей, решен. и подробн. примеч. Под ред. В. И. Ненарокова. Ц. 1 р. 75 к.
Тартаковер, С. Г., д-р. Индийская защита Процесс развития одного дебюта. Теория и практика. Пер. с нем. А. Н. Лаврова под ред. В. И. Ненарокова. Пред. Н. Григорьева. Ц. 90 к.
Тартаковер, С. Г., д-р. Шахматы, как спорт. Статья, Ц. 15 к.
Тарраш, З., д-р. Современная шахматная партия. Ц. 2 р. 60 к.
Фарни, Г. Концы игр в шахматах. Пер. под. ред. В. И. Ненарокова. Ц. 50 к.
Международный шахматный турнир в Москве 1925 г. и его участн. Под ред. Г. Л. Раскина С портр. и биогр. участн. Ц. 60 к.
Боголюбов, Е. Д. Избранные партии. С портр. автора и диаграм. в тексте. Ц. 2 руб.
Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Азбука шахматной игры. С 5-ю портретами и 54-мя диаграммами. Ц. 50 к.
Греков, Н. И. и Ненароков, В. И. Международный шахматный турнир в Нью-Йорке 1924 г. Ц. 2 р. 25 к.
Смирнов, А. А. Красота в шахматной партии. Статья и собрание 30 красив. партий и концов партий, игран. за последн. 5 лет, с подробным комент. и 52 диаграм. Ц. 85 к.
Листки для записи игры. Ц. 2 р. за сотню.

Центральный книжный склад всей выходящей в СССР литературы по шахматам высылает любую книгу по первому требованию.

Заказы выполняются в тот же день.

Требования и деньги направлять по адресу: Москва, Столешников, 8, ФИЗКУЛЬТИЗДАТ.

ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА
на 1926 год

ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2-ой ГОД ИЗДАНИЯ

ОТВЕТСТВ. РЕДАКТОР Н. А. СЕМАШКО

6 СБОРНИКОВ В ГОД

ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:
на 1 год—4 р. 50 к.

ПОДПИСНУЮ ПЛАТУ И ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ В ГЛАВНУЮ КОНТОРУ ФИЗКУЛЬТИЗДАТА
МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ, Д. 8
ТЕЛЕФОН 4-82-85

В ТЕЧЕНИЕ 1925 ГОДА ВЫШЛИ СБОРНИКИ
I, II, III, IV, V, VI.

СПОРТИВНО-ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ФАБРИКА ВСФК

в гор. Слободском, Вятской губ.

ПРЕДЛАГАЕТ:

спортивно-гимнастический инвентарь лучших конструкций и образцов,

всех видов снаряды для гимнастики, покрышки футбольные и баскетбольные, камеры резиновые, бутцы, туфли беговые и гимнастические, насосы, сетки футбольные и баскетбольные, диски, ядра, молоты и копья для метания, трусики и рубашки.

ПРИНИМАЕТ:

заказы на оборудование спортивно-гимнастических зал и спортивных площадок.

Товар снабжается клеймом фабрики.
Качество товара и цены вне конкуренции.
Срок годности предметов гарантируется ручательством.

ТРЕБОВАНИЯ АДРЕСОВАТЬ:

Гор. Слободской, Вятской г[illegible]б., Спортфабрике.
Для телеграмм: „СЛОБОДСКОЙ СПОРТ".
Гор. Москва, Гороховская ул., 20, Высший Совет Физической Культуры.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Издательство Высшего Совета Физкультуры

Москва, Столешников пер., 8. Тел. 5-28-71 и 4-82-85.

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сборники научных трудов и статей по вопросам физкультуры, изданные в 1925 году:

Сборник I. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ненюкова, В., проф. Багашева, И., Геркана, Л., и др.). 110 стр. Ц. 70 к. (распродано).

Сборник II. Статьи проф. Раутман, Г., проф. Крамаренко, В., проф. Багашева, И., и друг.). 132 стр. Ц. 1 р.

Сборник III. (Статьи проф. Ненюкова, Д., проф. Крамаренко, В., д-ра Баронова, С., и др.). 96 стр. Ц. 75 к.

Сборник IV. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ларионова, А., проф. Беритова, [illegible] др.). 110 стр. Ц. 70 к.

Сборник V. (Статьи проф. Гориневского, В., д-ра Изаксон, Б., Рейнгеймер, пер. с нем.). Стр. Ц. 90 к.

Сборник VI. (Статьи: д-ра Бирзина, Г. К., проф. Блях, В., проф. Вестенриг, В. В., проф. Гориневского, В., Кальпус, Б. А., проф. Ненюкова, д-ра Шехама, С. А., и др.). Ц. 1 р.

Бирзин, Г. К., д-р, и Гориневская, В. В., д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. Содержание: Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп

Золотухин, А. С., д-р. Систематический анализ элементарных движений человеческого тела. Атлас с 72 иллюстр. Ц. 2 р. 50 к.

Маттиас, Э., д-р, Биологическое значение физических упражнений. Перевод Б. А. Кальпуса, предисл. проф. В. В. Гориневского. Ц. 25 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. Понятие о гигиене. Уход за кожей. Средство и способы сохранять кожу в чистоте. Закаливание. Уход за полостью рта и зубами. Купанье. Одежда, белье, постель. Уборка и чистка. Питание. Воздух. Физупражнения, спорт, прогулка. Сон и отдых. Ц. 15 к.

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

28 февраля 1926 г. № 4

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83, Эк. 5-28-71.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз.тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста — по соглашению.

К. МУХТАРОВ

ФИЗКУЛЬТУРУ К НАЦИОНАЛЬНОСТЯМ

Союз Советских Республик составлен из ряда различных народностей, состояние здоровья большинства которых внушает весьма серьезные опасения. Ослабленное здоровье в первую очередь отражается на нормальном восстановлении хозяйства их края. А без основательного возрождения хозяйства и культуры этих народностей нельзя мыслить о восстановлении и упрочнении всего Союза в целом, ибо исторически сложившееся разделение труда между разными народностями ставит центры нашего Союза в зависимость от окраин и, обратно, окраины в зависимость от центра.

Одним из наиболее действительных орудий оздоровления несомненно должна быть советская физическая культура. Однако, за очень небольшими исключениями, физическая культура в целом не коснулась еще туземных трудящихся масс. Да это и понятно: вся наша работа до сих пор сосредоточивалась в городских центрах и мало затрагивала деревню. А почти вся национальная масса представляет из себя крестьянство. Даже в городах национальных республик и областей мы пока-что дальше организации русской части населения не ушли.

Такое состояние дела не может считаться хоть сколько-нибудь терпимым и необходимо всем немедля и серьезно взяться за изменение этого ненормального положения, преодолевая общими силами центра и мест все препятствия в новой для физической культуры среде, отсталых, малокультурных национальностей.

Препятствий уже сейчас выявилось много.

Во-первых, недостаточная обследованность среды, в которой необходимо вести работу, а поэтому и невозможность поставить сразу конкретные задания к выполнению. Своеобразные особенности жизни на местах должны быть учтены самым тщательным образом. Учесть хозяйственную и культурную степень развития данной национальности, ее быт и обычаи, изучить все это, приспособиться к требованиям мест, а не проводить по мертвому трафарету свою работу — все это надо осуществить самым серьезным образом. В противном случае иногда и полезные мероприятия местными людьми могут быть непоняты и дадут обратные результаты. Стоит лишь взглянуть на мусульманку, закабаленную предрассудками и невежеством, живущую по обычаям шариата, закрытую с ног до головы не только от глаз посторонних, но и от солнца и воздуха, как станет очевидным, что здесь нужен не кавалерийский наскок, а длительная и постепенная ломка старого, применение новых и своеобразных форм организации физкультуры.

Наряду с этим необходимо условиться, что в национальных республиках и областях основной должна быть признана физкультурная работа среди туземцев. Поэтому сосредоточивание на них максимума внимания и средств, шефство над их ячейками физической культуры должно войти в обязанность строителей и организаций физкультуры в национальных республиках и областях. Необходимо учет работы проводить по национальному признаку. Такой учет избавит нас от кустарничества и от многих ошибок, неизбежных при строительстве нового дела.

Без кадра квалифицированных работников из среды данной национальности невозможно проведение работ в национальной среде. Поэтому подбор, подготовка и вовлечение в строительство физкультуры представителей из национальностей — насущная задача. Очевидно, необходимо брать на особый учет выдвинувшихся на местах работников из туземцев, вовлекать их в активную деятельность, надо ввести систему прикрепления таких работников специально для работы по физкультуре среди родственной им национальности. Особенно решительно надо заняться подготовкой новых кадров путем организации особых курсов и школ, путем расширения программ по физической культуре для туземцев, обучающихся в учебных заведениях городов, и особенно в таких, как коммунистические университеты и совпартшколы.

Не менее важное значение имеет и постановка широкого физкультурного просвещения в национальных командных школах и в национальных территориальных формированиях.

В этом основном вопросе у нас далеко не благополучно. Надо втягивать туземцев в рабочий аппарат СФК, надо добиваться их участия в демонстрациях и выступлениях.

Полезно также устройство, как на местах, так и в центре, специальных совещаний и конференций по вопросам физической культуры из туземных представителей. Такие совещания и конференции помогут оживлению работы, воспитают и выдвинут новые кадры туземных работников. Также не малое место в работе советов физической культуры должны занять подготовка квалифицированного инструкторского состава из туземцев. Необходимо, чтобы в специальных учебных заведениях по физкультуре отводилось достаточно мест национальностям и еще важнее, чтобы эти места заполнялись бы подлинными представителями национальностей.

Одновременно со всем этим необходимо вести самую широкую агитацию и руководящую работу через печать. Издание на местных языках разных брошюр и пособий должно итти в ногу с широким использованием газет и журналов на местных языках, добившись в них постоянных уголков для физической культуры.

Необходимо широко освещать работу национальных республик и областей и в центральных органах печати. Такой порядок оживит работу и даст возможность улавливать самые сокровенные мысли мест.

Свободное развитие после долгих лет угнетения выявило среди отсталых народностей огромную самодеятельность, активность и тягу к знанию. Всякое умело поставленное культурное начинание получает от них живой отклик. А отсутствие таких культурных занятий подчас толкает их активность в дурную сторону. У большинства этих народов имеются, вкоренившиеся в его быт, традиционные спортивные праздники. Эти праздники с древних времен и до сих пор привлекают все слои и возрасты населения. Необходимо использовать эти праздники, завоевать инициативу их организации в свои руки, влить в них культурное начало. Наши местные праздники физкультуры нужно приурочивать к этим праздникам. Именно тут возможно противопоставить стихийным и подчас нездоровым остаткам народных традиций истинную физическую культуру трудящихся

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В МОСКОВСКИХ ПРОФСОЮЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

Вверху справа—финиш одного из лучших лыжебежцев московских профсоюзных организаций—М. Борисова в эстафетном соревновании в Сокольниках, где Борисов приносит победу команде союза Работников земли и леса (Рабземлес). Выдвинувшись в ряды классных московских лыжебежцев только в текущую зиму, т. Борисов закрепил за собой это звание рядом неоднократных успехов в командных и индивидуальных соревнованиях, в том числе и выигрышем первенства московских вузов на 10 клм. Выступая от Тимирязевской Сельско-Хоз. Академии, он закончил дистанцию впереди Скалкина в великолепное время — 42 мин. 03 сек., Скалкин (МВТУ) вторым в 42 : 35 и Родионов (МГУ) третим в 44 : 05. Внизу слева — приготовление физкультурников союза Нарпит к лыжебежным соревнованиям.

Д-р Б. ИВАНОВСКИЙ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН НАУЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

«Без врачебного контроля нет советской физкультуры».
Н. Семашко.

Прошлым летом на Кавказе мне пришлось встретиться с цветущим на вид молодым партийцем-активистом, которого организация командировала на курорт лечить болезнь сердца, нажитую вследствие... увлечения тяжелой атлетикой.

Какой отсюда можно сделать вывод? Тяжелая атлетика вредна и ее надо изгнать из системы советской физкультуры? Такой вывод был бы не только поверхностен, но и глубоко ошибочен.

Вывод надо сделать другой: не было врачебного контроля. Если бы он был поставлен, как следует, и товарищ сознательно относился к нему, то и сердце его осталось бы здоровым и общественных денег на лечение не пришлось бы расходовать.

С вредным влиянием физических упражнений приходится сталкиваться не так уж редко. Мы знаем случаи, когда неправильное применение физических упражнений вело к переутомлению, истощению, к болезням и даже смерти.

Мы знаем также, что увлечение каким-либо одним видом физических упражнений ведет к односторонему развитию одних групп мышц в ущерб другим. Вспомним сутуловатых, с несоразмерно развитым плечевым поясом, старых «соколов», увлекавшихся снарядами (параллельные брусья), бычачьи мускулы и больные сердца профессионалов-борцов и т. п.

Однако, из этого еще не следует, конечно, делать вывода, что физические упражнения нужно запретить. Все примеры лишь подтверждают еще раз, что физические упражнения — сильно действующее средство и применять их надо с толком и умело.

Вопрос о пользе или вреде отдельных видов физических упражнений и спорта нельзя решать отвлеченно, не учитывая пола, возраста, профессии занимающегося и т. д.

До сих пор еще со всех сторон задаются вопросы: вреден или полезен футбол, вредна или полезна борьба и т. д. Над этими вопросами не мало спорили и продолжают спорить. В этих спорах никто еще никого не убедил, ибо каждый из спорящих подходит к решению вопроса не с того конца.

От такого примитивного и шаблонного разрешения вопроса надо предостеречь.

Правильный ответ на эти вопросы может быть только диалектическим. Каждое упражнение может быть и вредным и полезным. Все зависит от обстановки, места, времени, образа действия и др. условий.

Проанализируем это опять-таки на примерах. Возьмем тот же футбол и борьбу, вокруг которых ломалось не мало копий.

Футбол и борьба для взрослого, сформировавшегося организма могут быть весьма полезными физическими упражнениями, тогда как для неокрепших организмов подростков они могут повлечь за собой крайне неприятные последствия (переутомление, расширение сердца и т. п.).

С другой стороны, та же борьба может оказаться вредной и взрослому, если будет проводиться неумеренно, через силу, с несоответствующей организму нагрузкой.

Надо всегда помнить также, что польза и вред одного и того же упражнения зависит и от обстановки, в какой оно производится. Упражнение, соответствующее и полу, и возрасту, и всем другим условиям, но производимое в душном и пыльном помещении, принесет больше вреда, чем пользы (засорение легких, недостаточный приток кислорода при увеличенной в нем потребности, самоотравление организма и проч.).

Нужно помнить и то, что даже самое невинное упражнение или игра, если переусердствовать и заниматься ею с утра до вечера, да еще в нездоровой (негигиенической) обстановке, может дать такое переутомление, а, следовательно, и вред, какой никогда не получится от умеренно применяемой борьбы и тяжелой атлетики.

Далее необходимо учитывать и профессию упражняющегося. Прекрасное само по себе упражнение, например, для сгибателей спины, может оказаться вредным для рабочего, профессиональной вредностью труда которого является, именно, постоянно согнутое положение, — так как будет только увеличивать его профвредность.

Нельзя забывать и то, что иногда лучшая физкультура — это просто отдых или прогулка на свежем воздухе, а не физические упражнения. Это будет относиться к работникам тяжелого физического труда.

Наконец, надо учитывать и склонность, особенно молодежи, увлекаться и в порыве азарта злоупотреблять упражнениями, переоценивая свои силы и возможности. Результатом этого нередко бывает

Врачебный контроль в антропометрическом кабинете Ярославского ГСФК.

Лыжницы Московского спорт. о-ва глухонемых на соревнованиях в Сокольниках.

переутомление, переходящее допустимые границы. Таким образом, при внимательном рассмотрении вопроса, мы наталкиваемся на целый ряд условий, при которых действие одного и того же упражнения может быть и вредным и полезным.

Все это вполне подтверждается и практикой жизни и научными исследованиями.

Отсюда ясно, что дело не в том, чтобы к каждому упражнению приклеить ярлык с надписью «п о л е з н о» или «в р е д н о», а в том, чтобы упражнения были правильно подобраны, соответствовали поставленной цели, возрасту, полу, силам занимающегося.

Примерно так же, как прописываются врачами лекарства, должны назначаться и дозироваться физические упражнения. При этих условиях полезное действие их обеспечено.

Вот, для соблюдения всех этих условий, для того, чтобы физические упражнения вместо пользы не приносили вреда, и нужен врачебный контроль.

В отличие от буржуазного спорта, мы не стремимся к рекорду во что бы то ни стало, нам нужно лишь умение выявить в нужный момент максимум своих полезных для жизни (для труда и борьбы) психофизических качеств, без ущерба не только для жизни, но и для здоровья. Основной нашей целью остается правильное, всестороннее гармоническое развитие и оздоровление трудящихся.

Такой подход к физической культуре выдвигает потребность в широко и серьезно поставленном научном фундаменте, что и является отличительной особенностью советской физической культуры.

В задачи научно-врачебного контроля, таким образом, входит, кроме непосредственного установления показаний и противопоказаний к физическим упражнениям, еще целый ряд заданий.

Прежде всего, научная разработка и изучение влияния физических упражнений на организм. Как наука — физкультура еще совсем молода. Многое еще нам неизвестно, многие детали еще не изучены.

Нам необходимы средние цифры и средние нормы (штандарты), с которыми мы бы могли сравнивать данные физкультурников, определять степень утомления, степень тренированности и т. д.

пе Данные контроля должны учисываться и при оценке техничетких достижений. Вопрос этот ккончательно еще не разработан, но теоретически совершенно правильно, чтобы победителем в соревновании считался не тот, который первым пришел к финиш, с расстройством всего организма, а тот, у которого наилучшим техническим достижениям соответствуют и лучшие данные контроля.

Наша задача — добиться, чтобы каждый физкультурник сознавал, что его стремление к высоким достижениям будет осуществлено лишь тогда, когда оно одновременно будет стремлением к совершенному развитию и здоровью. Особенно это важно теперь, с переходом к секционному методу, когда возможностей для увлечений и злоупотреблений физупражнениями стало гораздо больше.

Говоря о врачебном контроле, следует упомянуть еще и о ряде других задач, которые на него возлагаются дополнительно. Это санитарный надзор за местами для занятий, борьба с физкультнеграмотностью (гигиеническое воспитание) и, наконец, первая помощь в несчастных случаях.

Итак, врачебный контроль необходим:

1. Для правильного, целесообразного выбора, назначения и дозировки физических упражнений.
2. Для наблюдения за гигиеничностью условий (обстановки), в каких происходят занятия.
3. Для определения влияния физупражнений на организм занимающегося.
4. Для регулирования тренировки
5. Для оценки результатов соревнований.
6. Для научного изучения и проверки влияния физических упражнений.
7. Для установления средних норм (штандартов) физического развития.
8. Для определения зависимости между конституцией и достижениями.
9. Для гигиенического воспитания.
10. Для подачи первой помощи в несчаст. случаях.

Правильный культурный подход к своему физическому развитию у каждого физкультурника будет тогда, когда он с одинаковым интересом и вниманием будет следить не только за изменениями своих спортивных достижений, но и за изменениями состояния своего организма по данным контроля, когда каждый физкультурник научится сам следить за этими изменениями (самоконтроль), правильно их оценивать и на основании их регулировать свою тренировку.

Сознательное отношение физкультурников к врачебному контролю — залог их успеха.

Проф. С. А. БУТУРЛИН

С КАКОГО ВОЗРАСТА ДОПУСТИМА ОХОТА

(В порядке обсуждения)

От редакции.

Охота до сего времени мало увязана с физкультурой и спортом, между тем как имеет много общего, именно — пребывание на охоте, среди природы, на чистом воздухе, в движении и вдали от повседневных забот, в высшей степени благотворно действует на человека, являясь одним из целесообразнейших видов физического развития и отдыха, особенно для горожанина.

Высший Совет Физической Культуры и его стрелковая секция в настоящее время ведут работу по более тесной увязке охоты со спортом. Считая это совершенно необходимым, особенно в виду проводящейся в настоящее время „военизации физкультуры", редакция пригласила в качестве постоянного сотрудника известного натуралиста и знатока охоты, проф. С. А. Бутурлина.

В „Красном Спорте" помещена статья его „Охота, как спорт", с достаточной убедительностью обосновывающая необходимость связи охоты со спортом, а также ряд заметок других авторов на эту же тему. Считая вопрос достаточно освещенным и выясненным, в нашем журнале мы приступаем к конкретному разбору отдельных тем и начинаем это со статьи проф. Бутурлина — „С какого возраста допустима охота".

В числе спорных охотничьих вопросов один из очень существенных заключается в том: с каких лет можно допускать стрельбу и охоту для подростков.

В промысловых районах, по обычаю, мальчик (у самоедов, чукчей и др., иногда и девочка) начинает стрелять тогда, когда в силах поднять и зарядить ружье. В 12—14 лет он уже самостоятельный промышленник. Для остальных мест действующий декрет от 1/III — 23 г. разрешает охоту лишь с 18 лет и недавно опубликованная инструкция НКВД запрещает даже давать ружье в руки несовершеннолетним. Смысл этих запретов ясен: боязнь, что огнестрельное оружие в руках неосторожной молодежи может быть опасным. Основательно ли это опасение?

Так как до 1923 года никогда никаких возрастных ограничений для охоты не существовало, а в промысловых районах, занимающих около половины площади РСФСР, как сказано, и сейчас не существует, то опыта в этом отношении имеется достаточно.

Много, слишком много приходилось в прежнее время и слышать, и встречать в газетах описаний несчастных случаев на охотах и в жилищах от неосторожного или неумелого обращения с огнестрельным оружием, и то же самое продолжается и до настоящего времени. И хотя в прежнее время стрелять и охотиться начинали очень рано (деревенские жители — крестьянство и поместный класс — обычно с 8—10 лет), однако в огромнейшем большинстве случаев виновниками несчастных случаев бывали не подростки. Значит, опасение неосторожности подростков является теоретическим, не жизненным. И вряд ли приходится этому удивляться.

Ребята, участвуя на охоте сначала в безобидной роли загонщиков, становятся в дальнейшем заправскими охотниками. Охота втягивает в физкультуру и сближает с природой.

Фот. В. Подрезкова.

Кто сам начинал стрельбу и охоту с восьми лет, тайком, как я и мой брат, и кто много наблюдал за малолетними стрельцами, тот должен хорошо помнить и знать, с каким благоговейным почтением такой мальчик относится к ружью. Настоящее ружье, после долгого периода стрельбы из резиновых рогаток, из рябиновых или лещиновых луков — это не шутка.

Никогда ни одно Перде не держал я с таким уважением в руках, как те две шомпольные одностволки, которые мы с братом купили у белоключевского кузнеца и оружейника Миши Петрова, три рубля за пару, по соседству и дружбе, скопив эти три рубля не без долгих усилий, включая в средства накопления и виртуозную игру в «козна» (как зовут в Поволжьи бабки). А с каким вниманием и уважением слушали мы все наставления того же Миши Петрова (ему самому-то было тогда лет двадцать) и других настоящих, «коренных» охотников.

Когда же такому парню 8—12 лет попадет ружье в руки открыто, с официального разрешения родителей, но и с серьезным предупреждением о неизбежной конфискации в случае какой-либо неосторожности, то уже будьте уверены, что он не рискнет достигнутой драгоценностью ни за какие коврижки, и с терпением краснокожего будет выполнять все поставленные условия.

Помню, брату и мне первые годы приходилось прятать вышеупомянутые самопалы в саду, в густом малиннике, и при том заряженными, так как выстреливать заряды перед приходом домой не было расчета («припас», по случаю запрещенности, приобретался на скопляемые всякими правдами и неправдами гривенники). Однажды, года через два или три, извлекая самопал из куста малины, брат чуть не убил пятилетнюю сестру. Вышел скандал, и мать предполагала, помимо разного рода карательных мер, предать самопалы уничтожению, а за нами организовать непрерывную слежку.

Однако, отец, не охотник, но разумный человек, постановил окончательную резолюцию такую:

Так как этих ослов теперь от охоты все равно никакой палкой не отобьешь, равно и уследить за ними, если не держать их в пожизненном заключении, немыслимо, то ради телесной безопасности окружающих разрешить им охотиться открыто, снабжая в разумных пределах припасами, но обязав держать ружья открыто и незаряженными.

Так и было сделано.

Понятно, также, что к 15—16—17 годам из таких мальчиков выходят охотники, совершенно освоившиеся с ружьем, впитавшие в плоть и кровь надлежащее обращение с ним. Им не надо ни слушать чужих указаний, ни самим думать о том, чтобы не направлять ружья на человека, не щелкать впустую курком, не вносить в жилище заряженного ружья. Все это уже делается само собою.

Совершенно иначе обстоит дело, когда огнестрельное оружие впервые попадает в руки парней лет 17—20, раньше не державших его в руках. Такой юноша, с одной стороны, не чувствует уже к ружью того благоговейного трепета, как мальчик 8—12 лет, с другой же стороны он слишком склонен через два—три дня считать себя уже достаточно знающим и опытным. И вот практика-то жизни всегда и показывала, что 95% всех несчастных случаев с оружием происходили и происходят именно в руках этих молодых «совершеннолетних» охотников, у которых неопытность начинающих соединяется с обычным чрезмерным самомнением и нарочитой самостоятельностью зеленого юношества. Это — самая опасная, самая неудачная для окружающих комбинация.

Я лично — и всякий осторожный человек — конечно, спокойнее пойду на охоту с начинающим 10-летним мальчиком, на которого можно прикрикнуть и попугать отобранием ружья, чем с начинающим 18-летним юношей.

Если же говорить об искусстве стрельбы и о значении его для милиционной армии СССР, то дело обстоит не менее просто: никогда, почти, из человека, взявшегося за ружье совершеннолетним, не может выработаться такого стрелка, разведчика и охотника, как из мальчика, начавшего стрельбу и охоту между 8—12 годами. Та совершенная гармоничность, строжайшая и почти мгновенная координация между зрительными, слуховыми и мышечными ощущениями и движениями, которая только и делает быстрого и верного стрелка—приобретается только совершенно юным, растущим организмом, и чем раньше, тем лучше.

Также и остальные навыки охотника и разведчика: выносливость и совершенное пренебрежение к изменениям погоды, всесторонняя, мелочная наблюдательность, выдержка и терпение, искусство в плавании, лазании — все это неизмеримо легче приобретается и прочнее усваивается в раннем возрасте. Да в большинстве случаев у совершеннолетнего и времени-то свободного столько не имеется, чтобы практиковаться во всем этом. У совершеннолетнего парня в 18—20 лет много иных забот,—либо более серьезное учение, либо служба, военная или гражданская, либо работа иная. И на уме его, если уже он не втянулся ранее в охоту, будут преобладать другие интересы и страсти, в особенности женщины, о которых 10—15-летний охотник и не думает.

Я убежден, что по принципу экономии энергии охотничья страсть, так всецело при благоприятных условиях захватывающая мальчика 10—15 лет, на несколько лет задерживает и ослабляет преждевременное развитие половых стремлений, столь беспокоющее педагогов. И это также одно из сильных доводов в пользу допущения охоты малолетних.

Осень и начало зимы — время спортивного затишья — для охотников разгар сезона увлекательной охоты с гончими. Эта охота связана с продолжительной ходьбой на свежем, морозном воздухе, полезна и интересна.

Фот. В. Подрезкова.

Охота по самому свойству своему есть такое занятие, которое только с натяжкой позволяет говорить о фактическом надзоре и руководстве, поэтому достаточно было бы подчеркнуть то, что и само собою разумеется, а именно, что несовершеннолетние занимаются стрельбой и охотой под ответственностью их родителей или опекунов.

Наконец, с точки зрения охраны природы, столь пренебрегаемый у нас мальчишка, рыскающий по кустам и перелескам в поисках за гнездами и птенцами, представляется чрезвычайно опасным, истребительным хищником. Ружье не сможет сделать его более опасным для птицы и зверя. Наоборот, получив ружье и, так сказать, став официально заправским охотником, он гораздо больше склонен будет соблюдать все правила и сроки охоты и вообще поддаваться охотничьей дисциплине.

Да, в конце концов, все-таки легче следить за стрельбой из ружья, чем за безумным уничтожением гнезд и яиц.

Таким образом, из долголетних и внимательных наблюдений, я выношу самое твердое убеждение в том, что опасность ружья в руках малолетних есть мнимая, надуманная и опровергаемая фактами опасность. Наоборот, чем раньше молодежь получает ружье в руки и начинает стрелять и охотиться, тем это лучше с точки зрения укрепления здоровья и выработки характера этой молодежи,—тем это выгоднее для государства, нуждающегося в здоровых гражданах вообще и в хороших стрелках и разведчиках для Красной армии в частности, — тем это полезнее с точки зрения охраны дичи и вообще природы от недисциплинированных орав истребителей гнезд и яиц — и, наконец, тем это безопаснее для окружающих и для самих молодых стрелков, тем это больше обеспечивает их от несчастных случаев с оружием, почти всегда проистекающих оттого, что огнестрельное оружие попадает впервые в руки безосновательно самоуверенной молодежи начала «совершеннолетнего» возраста.

Ф. ГУБИН

МЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

(Как улучшить свои достижения)

Широкое развитие физкультурных организаций, объединяющих миллионы трудящихся СССР, ставит к настоящему моменту в порядке практической ценности теоретическую работу в области физкультуры. В течение ряда лет специальными высшими учебными заведениями республики ведется уже эта работа. И этими же учебными заведениями подготавливаются большие кадры педагогического персонала, разносящего новейшие методы физической культуры по всем углам нашего Союза. Это делает плодотворной и теоретическую работу в области физкультуры.

Попытки подвести теоретическую базу под целый ряд физических упражнений известны уже в течение довольно значительного периода времени. Все они имели целью перенести вопрос спортивного совершенствования из стадии случайной удачи отдельного спортсмена, случайного «открытия» им той или иной детали спортивного движения, улучшающего спортивный результат, — перенести этот вопрос в стадию, когда было бы возможно сознательное, теоретически освещенное и предварительно продуманное самим спортсменом изучение данного вида движений. Мы имеем в виду продолжить теоретическую работу, разработав теорию спортивных движений под углом получения наибольших (наилучших) спортивных результатов при наличии определенной силы мускулов.

Тренировка мускульной силы и величина (объем) природной физической силы отдельного физкультурника из нашего рассмотрения исключаются: сила мускулов в дальнейшем изложении нами считается постоянной.

Для простоты рассмотрения мы можем разделить все движения на две группы: 1) на движения, скорость и направление которых могут быть изменены за счет действия мускульной силы перемещающегося тела, имеющего возможность приложить силу к посторонней телу опоре, короче говоря, имеющему опору, и 2) движения, все изменения в которых могут производиться лишь за счет внутренних перемещений отдельных частей движущегося тела (внутри движущегося тела), короче говоря, движения тел, не имеющих опоры. Эти два вида охватывают все виды движений вообще и при подобной группировке позволяют рассмотрение физических движений под углом получения наибольших результатов.

Рассмотрим первую группу — д в и ж е н и я п р и н а л и ч и и о п о р ы.

Наличие опоры движущегося тела о какую-то поверхность представляет возможность использовать силу мускулов для изменения скорости и направления движения всего движущегося тела, скорости и направления движения его центра тяжести. Примером может служить при прыжке с разбега прыгун (тело), отталкивающийся ногами (мускульная сила) о землю (опора), подбрасывающий все свое тело (центр тяжести) вверх после разбега перед прыжком по горизонтальному направлению (изменение направления) со скоростью вертикального перемещения, которой до момента толчка ногой не было (изменение скорости). Как это явствует из данного же примера — для получения перемещения прыгуна вверх по вертикали необходимо, чтобы мускульная сила толчка ноги о землю была направлена тоже по вертикали, — т.-е. ч т о б ы с и л а д е й с т в о в а л а п о н а п р а в л е н и ю н е о б х о д и м о г о п е р е м е щ е н и я т е л а. Это правило общего характера и имеет силу для всех движений без исключения; оно может быть перефразировано, избегая математики, следующим образом: п е р е м е щ е н и е т е л а в д а н н о м н а п р а в л е н и и, п о л у ч а ю щ е е с я в р е з у л ь т а т е д е й с т в и я с и л ы, б у д е т т е м б о л ь ш е, ч е м б л и ж е н а п р а в л е н и е с и л ы к д а н н о м у н а п р а в л е н и ю. Если сила действует, например, перпендикулярно к направлению возможного перемещения тела, то тело не сдвинется с места (см. рис. 1). Наоборот, сила, действующая по направлению возможного перемещения, полностью используется на создание скорости этого перемещения.

Промежуточное направление силы — под углом меньшим 90° к направлению перемещения—дает и промежуточный результат (см. рис. 2). На чертеже видно, что действующую силу, направленную под углом к направлению перемещения, можно представить себе разложенной на две перпендикулярные друг другу силы А и В. Из них сила В полезного перемещения создать не может, а сила А (равная лишь части действующей силы) создает перемещение, которое будет меньше перемещения, соответствующего полной величине действующей силы.

Отсюда можно сделать вывод о необходимости направления мускульной силы возможно близко к направлению желательного перемещения; о возможности частичной и даже полной потери затраченной силы при частичном или полном неудовлетворении условия о направлении силы по направлению желательного перемещения.

Как иллюстрация к последнему выводу могут служить часто встречающиеся случаи, когда сильный по природе спортсмен, даже при полном напряжении своих сил, не в состоянии достигнуть хороших результатов в новом для него виде физических упражнений.

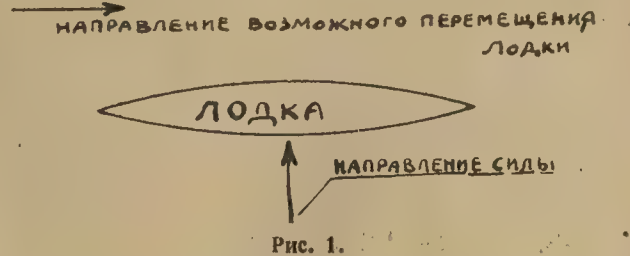


Рис. 1.

Сила, перпендикулярная к направлению движения лодки, не может двигать лодку по необходимому направлению—ни вперед, ни назад.

Последним, необходимым для дальнейшего изложения, выводом из выше приведенного является соображение о том, что опора, могущая дать

возможность изменения движения тела по скорости и направлению, должна быть способной воспринять данную силу. Для этого опора должна давать сопротивление действующей силе, т.-е. по существу сила

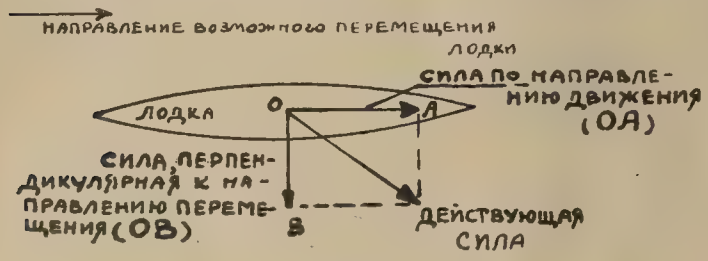


Рис. 2.
Угол между действующей силой и направлением движения меньше 90°.

должна встречать на своем направлении препятствие в виде опоры. При отсутствии этого препятствия опоры для приложения данной силы не будет и она не сможет быть использована, хотя одновременно может оказаться возможным использование ряда других сил, имеющих соответствующие им опоры. Примером силы с опорой может служить случай с вышеприведенным прыгуном, вверх отталкивающимся ногой по вертикальному направлению о землю, представляющую собой препятствие для вертикальной силы. Примером не могущей быть использованной силы без соответствующей опоры может служить хотя бы невозможность оттолкнуться силой рук от воздуха (воздух собой опоры не представляет).

На этом случай движения при наличии опоры можно считать разработанным достаточно полно в целях дальнейшего изложения. Можно считать установленным, что правильное использование силы в целях создания движения состоит в подыскании соответствующей опоры, что в условиях быстрых спортивных движений сводится к умению полностью использовать опору, вблизи которой данное тело находится очень короткий промежуток времени.

Перейдем теперь к рассмотрению вопроса о движении тела, не имеющего опоры. Такой случай имеет место во многих спортивных движениях — в таком положении находится тело прыгуна при прыжке в длину или высоту после толчка о землю, тело метателя молота в момент прыжка при быстром вращении туловища. Также движением при отсутствии опоры в направлении перемещения является случай движущейся по инерции лодки.

Совершенно очевидно, что движение без опоры происходит за счет инерции тела, приобретенной им в момент, когда существовала опора для приложения движущейся силы: центр тяжести тела (проще говоря, все тело в целом) стремится двигаться при отсутствии споры с той скоростью и в том направлении, которые были им приобретены к моменту потери телом своей опоры. Добавочные силы могут, конечно, изменить «в безопорный период» характер движения тела, но основной, играющей доминирующую роль, причиной действия тела в этот период является «инерция». В силу инерции каждая частица тела стремится двигаться в течение «безопорного» периода с той скоростью и с тем направлением, какие эта частица имела в момент потери телом опоры, а «все тело в целом» стремится двигаться с приобретенной им некоторой средней скоростью в течение этого периода. А раз так, то совершенно очевидно, что при условии, что мы исключаем из своего рассмотрения величину действующей силы и считаем ее условно как бы постоянной и, считая отсутствующими какие бы то ни было посторонние силы (как-то: ветер, сопротивление воздуха, воды), мы должны признать, что величина перемещения зависит только от приобретенной им к моменту потери опоры скорости перемещения и времени, в которое это перемещение совершается. А, следовательно, изменить величину перемещения центра тяжести тела в «безопорный» период за счет каких бы то ни было внутренних сил движущегося тела не представляется возможным — центр его тяжести будет двигаться с уже имеющейся у него скоростью.

С этой точки зрения, например, величина прыжка в длину не может быть изменена работой мускулов прыгуна во время полета тела. Это справедливо, однако, как явствует из вышеизложенного, лишь в отношении центра тяжести. Величина же спортивного перемещения измеряется не по центру тяжести, а по перемещению отдельных его частей, как-то: ног, рук, спины. А, следовательно, представляется возможным увеличение измеряемых результатов за счет взаимного перемещения отдельных частей движущегося тела. Так как движение центра тяжести изменено быть не может, то понятным будет, что при отбрасывании рук назад в безопорный период — некоторая другая часть тела, например, ноги, могут быть выброшены далее вперед. Этот принцип позволяет говорить о возможности улучшения измеряемых результатов спортивных движений за счет мускульной работы тела в период безопорного перемещения этого тела. Этот же принцип, как видно будет дальше, имеет существенное значение в смысле полноты использования телом мгновенной опоры, около которой тело перемещается, и, таким образом, получить максимальный результат от работы мускульной силы, избежав в то же время неплодотворного расходования силы.

Как видно будет из рассмотрения отдельных видов спортивных движений, важность возможно полного использования этого принципа имеет существенное значение в смысле улучшения технического результата. Следует тут же указать, что по существу значительнейшая часть техники физических упражнений относится также к периоду безопорных движений и что сама техника в этот период представляет собою работу тела в целях наиболее полного использования указанного выше принципа.

На этом мы позволяем себе изложение особенностей движения тела в безопорный период считать законченным и в дальнейшем перейти к рассмотрению отдельных видов спортивных движений.

Здесь же считаем необходимым подчеркнуть, что несколько длинное изложение данной работы представляется целесообразным в целях установления простоты детального разбора теории каждого из видов спортивных движений

А. ДЕНИСОВ
Павлов на Оке

ШТАНГА И ВОЗРАСТ

Все физические упражнения делятся на упражнения быстроты, выносливости и силы.

Поднятие тяжестей принято считать упражнением последней категории, т.-е. силы (однако, не без участия элементов быстроты, ловкости и выносливости). Силовые упражнения возможны при наличии прочных связок, прочных костей и суставов.

Группа победителей первенства Москвы по боксу. Сверху вниз — Павлов (легкий вес), Градополов (полутяж.), Езеров (тяжелый), Брест (вес петуха), Браун (полусредний).

На вопрос, в каком возрасте можно без вреда для организма и здоровья заниматься силовыми упражнениями (в частности, и поднятием тяжестей) Цандер отвечает так: «в возрасте от 20 до 30 лет тело более всего приспособлено к тем силовым упражнениям, которые требуют преимущественно ловкости».

Конечно, ловкость мы понимаем, как трактует ее Г. Демени: «ловкость — это хорошо использованная сила».

Именно в это время (т.-е. после 20 лет) организм принимает свою окончательную форму, он достигает присущей ему силы, а мускулы своей полноты, суставы и кости делаются прочными (Лагранж), и настает момент, когда можно приступить к штанге.

А можно ли заниматься тяжестями раньше 20 лет? Если нет, то почему?

Известно, что поднятие тяжестей сопровождается большим давлением на организм, в особенности на кости, служащие, в данном случае, опорой, при чем это, как говорит проф. Гориневский, «должно сказаться прежде всего на росте костей, так как давление ускоряет окостенение». Здесь мы рискуем преждевременно прекратить свой рост, как в вышину, так и в ширину.

При незакончившемся процессе окостенения, при пластичности костей и при частом давлении на последние, сильном сокращении мышц, отчего точки прикрепления их на костях приближаются друг к другу, возможны чрезмерные изгибы и искривления костей. Вот почему проф. Ф. Гюппе (Гиг. Физ. Упр.) рекомендует: «вплоть до полного развития организма нужно совершенно исключить нагрузку большими тяжестями, в виду гибкости костей».

Действие тяжестей на двигательный аппарат (мышцы, связки, кости), еще недостигший полного развития, конечно, лишь одна противопричина к занятиям штангой.

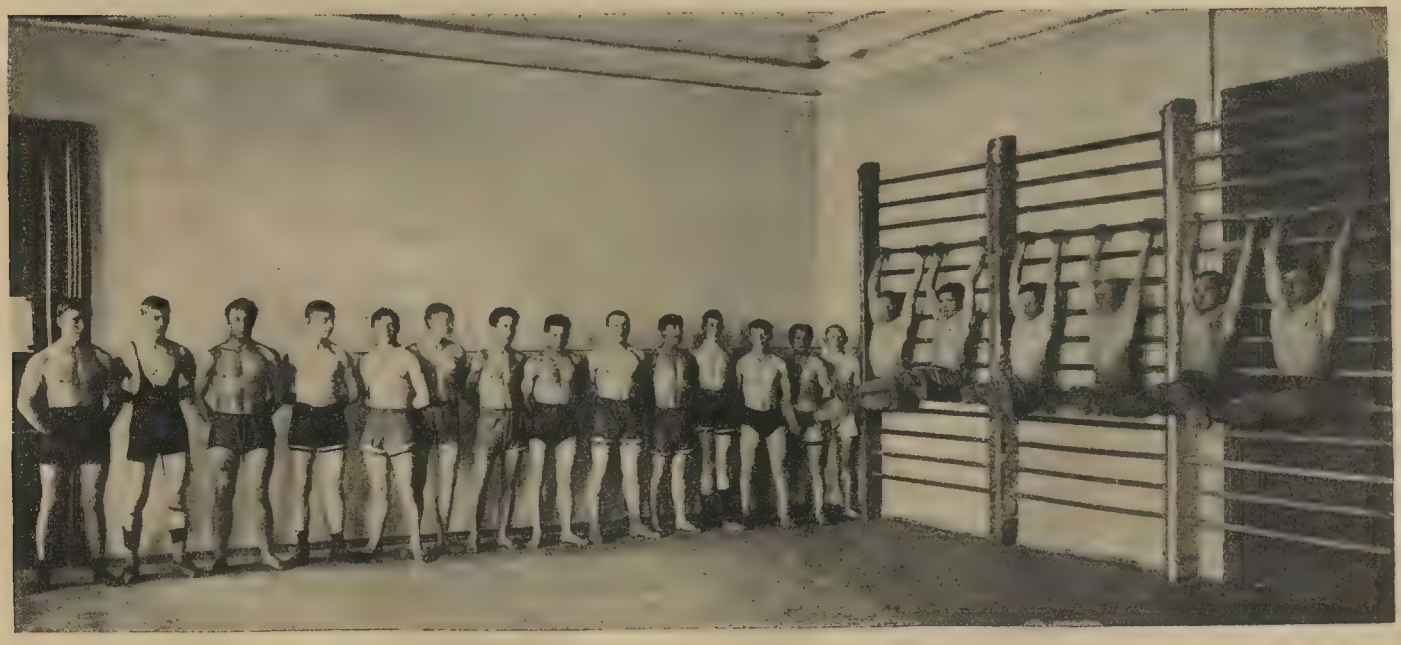
Сердце и легкие, подвергающиеся большой нагрузке, также могут служить основанием к недопущению, в период незакончившегося роста организма, к усиленным упражнениям в поднятии тяжестей.

Следует помнить, что иногда хронологический возраст расходится с физиологическим.

Бывает, что физиологический возраст отстает от хронологического (недоразвитие), и наоборот, физиологический опережает хронологический (тогда говорят — «развит не по годам»).

Все это нужно учитывать при допущении или недопущении к занятиям штангой, однако, подобные явления редкое исключение и требуют осторожного персонального подхода.

Физическая культура у волжских водников



Занятия на шведской стенке мужской группы Нижегородского кружка физкультуры «Волгарь» берегового клуба имени М. И. Калинина.

В. ЛОБНЕВ

ЛЫЖИ В ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ХОЗЯЙСТВЕ

Прикладное значение лыж и необходимость применения их в различных областях народного хозяйства для наших климатических условий являются совершенно очевидными. Несмотря на это, комиссии по лыжному делу, работающей уже около $1^1/_2$ лет при ВСФК, нередко приходилось, да приходится еще и сейчас, встречаться со скептическими улыбками наших убеленных сединами спецов, которые еще до сего времени не изжили своего взгляда на лыжи, как на какую-то детскую забаву. И если комиссии удалось все же кое-что сделать в этом направлении, так это было достигнуто в результате затраты большого количества времени и немалых усилий. Это «кое-что» тем не менее заслуживает самого серьезного внимания. Нами уже писалось о том, что Наркомпочтель ставит своих сельских письмоносцев на лыжи. О результатах первого применения лыж в почтовом деле придется поговорить особо.

Кроме того, комиссии по лыжному делу удалось увязать свою работу с Наркомземом. Пока, правда, эта увязка ограничилась лишь командированием в комиссию представителей Наркомзема и Всеработземлеса. Надо думать, однако, что если не в этом, так, по крайней мере, в будущем году лыжи найдут свое применение при целом ряде зимних работ в лесу.

И, наконец, последним завоеванием комиссии является решение большинства железных дорог Союза поставить еще в этом году первые опыты применения лыж. История этого вопроса крайне интересна и с ней не мешает познакомиться. По рекомендации Наркомпути, куда впервые заглянул представитель комиссии, последняя обратилась к правлениям железных дорог с письмом, в котором указывалось на необходимость применения лыж в железнодорожном хозяйстве. Полученные ответы были чрезвычайно неутешительны, — половина железных дорог под тем или иным предлогом отказывалась поставить предлагаемые комиссией опыты. Некоторые дороги отвечали категорически, что лыжи на железных дорогах никогда не применялись и применяться не будут, и лишь две или три железные дороги запрашивали о стоимости канадских (для переступания) и скользящих лыж. Тогда комиссия избрала иной путь воздействия на железные дороги — центральный комитет союза железнодорожников в лице его бюро физкультуры, по просьбе коего разослало циркуляры в местные бюро ф. к. при дорпрофсожах, предлагая им взять на себя инициативу проведения первых опытов по применению лыж. Результаты не замедлили сказаться. Инструктора физической культуры и наиболее активные из физкультурников немедленно же приступили к самой широкой агитации. Ими делались доклады, как отдельным ответственным работникам правлений дорог, так и на специально созываемых для этого совещаниях. Из протоколов этих совещаний видно, что представители различных служб железных дорог уже находят необходимым применение лыж в своей области. Кроме того, участвующие на совещании санитарные врачи указывали на лыжи, как на могучее средство охраны здоровья трудящихся, так как пользование ими предохраняет рабочих от простудных заболеваний, которыми нередко сопровождаются работы по пояс в снегу.

В результате этой агитации на местах почти все железные дороги решили еще в эту зиму поставить опыты применения лыж, закупив для этой цели несколько тысяч пар лыж скользящих и несколько сот пар лыж для переступания.

Для наблюдения за опытами выделяются специально назначенные инженеры, и весь материал, полученный к концу зимы, будет передан в комиссию для соответствующей переработки. Кроме того, Ц. Бсит при ЦК ж. д. в свою очередь тоже заинтересовалось этим вопросом и передало проработку его в свою экономическую секцию.

Пока еще трудно сказать, насколько правлениями железных дорог будет оценена польза применения лыж, но полученные результаты нескольких небольших опытов уже и сейчас дают полную возможность предполагать, что в будущем году лыжи завоюют себе права гражданства в железнодорожном хозяйстве. Вот несколько из этих опытов. Службе связи железных дорог несколько раз в году приходится посылать рабочих во время оттепели сбивать ледяные наросты с телеграфных и телефонных проводов; для одного из таких сбиваний было послано двое специалистов-рабочих — один без лыж, а другой на лыжах, но плохо умеющий владеть ими. Интереса ради, к ним присоединился инструктор физкультуры, прекрасно владеющий лыжами, но ни разу не производивший подобных сбиваний. В результате, в то время, как инструктор физ. культуры произвел сбивание на протяжении ста пролетов, специалист-рабочий, идущий на лыжах, преодолел их только 65, рабочий же, идущий без лыж, сумел за это время сбить лед только на протяжении 40 пролетов и принужден был закончить свою работу, в виду крайнего утомления.

Не менее показателен и другой пример. Для очистки железнодорожных

Лыжебежное первенство Москвы

Старт женского забега первого разряда на 5 клм., выигранного Н. Герасимовой (ОППВ) в 25 мин. 27 сек.; второй за ней пришла Хитрова (Красная Пресня) в 25 : 51 и третьей Кульман (КОР) 25 : 56.

Фот. П. И. Романова.

Старт мужчин III разряда на 10 клм. на первенстве Москвы. Победитель—Чистяков (Кр. Пресня) в 53 м. 57 с.

Фот. П. И. Романова

линий от снега во время заносов, в близлежащие деревни было послано двое для привода крестьян на место работ, — один отправился в деревню на лыжах, захватив с собой и лыжи для крестьян, другой—пешим порядком. В то время, когда первый пришел с крестьянами через $1^1/_2$ часа к месту работы, вторая партия явилась лишь через $3^1/_2$ часа. Расстояние в обоих случаях до деревень было одинаковое. Небольшая разница заключалась только в том, что партия крестьян, идущая без лыж, была несколько больше партии лыжников. И, наконец, еще один пример. Для перестановки защитительных щитов была послана партия рабочих, из которых часть была поставлена на канадские лыжи. В то время, когда работающие без лыж принуждены были очень часто отдыхать, вытряхивая в это время снег, накопляющийся в их валенках, товарищи, работавшие на лыжах, без всякого труда справлялись с своей работой и закончили ее почти такими же свежими, как и в начале работы.

Вот то сравнительно немногое, что известно комиссии по лыжному делу. Надо думать, что скопившийся к концу зимы материал даст возможность ЦК союза железнодорожников, совместно с постоянной комиссией по лыжному делу при ВСФК, соответственно распропагандировать Народный комиссариат путей сообщения; и лыжи, перейдя из рамок опытных работ, получат необходимое, самое широкое, и вполне заслуженное, применение в железнодорожном хозяйстве.

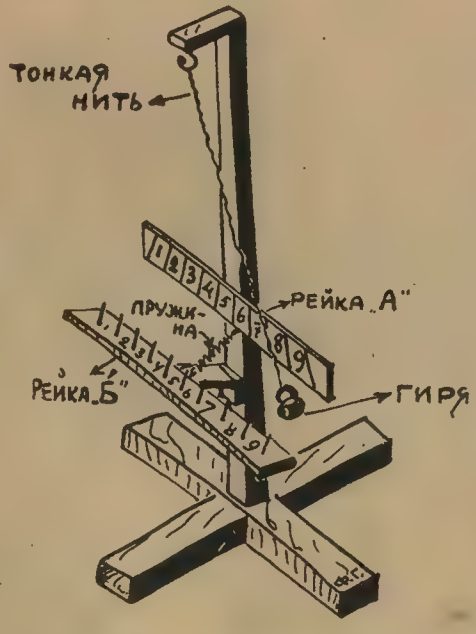
А. ЛЮБИМОВ

САМОДЕЛЬНЫЙ СЕКУНДОМЕР

Отсутствие секундомеров на местах и крайняя их дороговизна безусловно служат одним из самых существенных тормозов к широкому развитию бега на короткие дистанции. Между тем, изготовить себе примитивный секундомер, отмечающий с некоторой большей или меньшей степенью точности время бега, особенно на короткие дистанции, вовсе не так трудно.

Дело в том, что все забывают о принципе маятника, позволяющем регулировать скорость и продолжительность его качания. Задача таким образом сведется к постройке такого прибора, который дал бы промежуток качания (амплитуду) в 2 секунды (амплитудой колебания маятника считается время от момента начала качания до возвращения к той же точке). Затем нужно расстояние между двумя крайними точками качания маятника разделить на десять частей, тогда мы получим прибор, отвечающий десятой части секунды. Замедление колебания маятника во время бега на короткие дистанции будет настолько незначительно, что им можно пренебречь. Ясно, что употребление такого маятника-секундомера невозможно при беге более чем на 110—150 м.

Само устройство этого прибора видно из прилагаемого рисунка. Оно состоит из стойки (может быть употреблена обычная стойка для прыжков), к которой прибита под прямым углом пластинка, через которую пропущена нитка, лучше всего струна, длиной в 95 см. от нижнего



края прибитой доски до центра груза. Грузом для этого маятника может служить обыкновенная фунтовая гиря (409 грамм). На расстоянии 80 см. от поперечной доски на стойке прибивается горизонтально широкая доска, на которой впоследствии наносятся деления. Затем к подставке, снабженной шарниром с пружиной, прикрепляется вторая доска. В эту доску вбивается 10 гвоздей на расстояниях, соответствующих промежуткам на первой доске. Доска укрепляется так, чтобы доски при сближении были на одной высоте.

Для того, чтобы разметить доску, следует отнести груз на 15° от вертикальной линии в сторону, затем полученное расстояние разделить на 10 частей, ставя отметки-линии по направлению отклоненной веревки. Если теперь отвести маятник к крайней отметке и пустить его в ход очень легким толчком, он дойдет до противоположной стороны и будет продолжать свое качание снова.

Способ действия этим импровизованным секундомером в особых разъяснениях не нуждается. Мне кажется, что широкое распространение таких маятников-секундомеров крайне желательно. Особенно широкое применение они могут получить в войсковых частях, где дадут возможность более или менее точно проводить испытания, предусмотренные приказами РВС СССР. Даже в спортивных кружках и клубах крупных центров он может быть установлен на финише, как постоянное подспорье при будничных тренировках.

В. ГАМПЕЙС
Иваново-Вознесенск

КАК ОСУЩЕСТВИТЬ СВЯЗЬ КРУЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДРУГИМИ КЛУБНЫМИ КРУЖКАМИ

Вопрос о связи кружков физкультуры с другими клубными кружками и организациями — не новый; он назрел давно, о нем не мало говорилось и писалось, но тем не менее практически в этом отношении сделано мало, а то и ничего не сделано.

У нас, в Иваново-Вознесенске, проделана небольшая попытка эту связь осуществить, дать ей организованный характер. Разработана примерная схема связи кружка физкультуры с другими клубными кружками и организациями, которая была продемонстрирована с соответствующим докладом на инструкторском семинарии, на заседании ГСФК, пленуме ГСФК и губсъезде врачей; везде схема одобрена и взята за основу.

Осуществление связи физкультркружка с остальными кружками клуба должно проводиться следующими способами.

1. Путем совместных заседаний старостатов или руководителей всех кружков, по инициативе кружка ф. к., где выдвигаются вопросы, указанные в схеме связи, постановлением дать наказ представителям данных кружков проводить предлагаемое в жизнь, в чем ему кружок ф. к. оказывает содействие. На следующем собрании представители кружков отчитываются в проделанной работе и получают следующие наказы.

2. Путем откомандирования сознательнейших физкультурников на заседания других клубных кружков, комиссий и др., где они, по определенным заданиям кружка физкультуры, поднимают вопросы, касающиеся физкультуры, нового быта и оздоровления труда, добиваясь включения соответствующих постановлений в резолюцию и потом требуют проведения этих постановлений в жизнь.

3. Выявлением в кружках физкультуры членов других кружков, которым дается задание на собраниях своих кружков поднимать определенные вопросы, требовать соответствующих постановлений и проведения в жизнь.

Взять, к примеру, первый способ: инструктор ф. к. на заседании правления клуба, где собираются руководители всех кружков, должен сделать краткий доклад о связи кружка физкультуры с другими клубными кружками и организациями (взяв за основу схему связи). Ясно, что в результате от каждого кружка будет выделен один представитель для связи, который, в свою очередь, будет докладывать о нуждах своего кружка в области физкультуры, санитарии, гигиены и т. п. Эти указания должны будут направлять дальнейшую работу кружка ф. к. в данных кружках.

Второй способ: один или несколько активистов физкультурников (желательно комсомольцев) командируются на собрание, скажем, «института делегаток», где он сделает небольшой доклад на тему, предположим, «Гигиена семьи» или задает вопрос: читаются ли лекции по данному вопросу, если да, то берет другой вопрос, если нет, то потребовать в резолюции постановления о необходимости введения таковых. А раз было сделано постановление — стараться, чтобы постановление было выполнено. Во время доклада или лекции врача, он должен задавать ряд вопросов, касающихся данного кружка, как-то: как воспитывать ребенка, физкультура и ее воспитательное значение, какие особенности женского организма и т. п., добиваться по каждому вопросу отдельных бесед или лекций. Этими-то вопросами он должен направлять работу по ф. к. в кружке, дать членам правильные понятия о физической культуре. Кроме того, стараться как можно больше членов данного кружка вовлечь в кружок физической культуры.

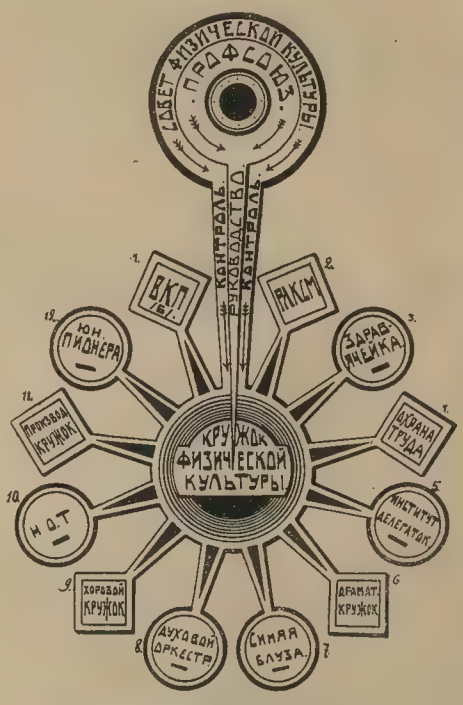


Схема связи кружка физкультуры с другими кружками и организациями.

1—Связь через представительство. Требование идейного руководства — доклады; внесение ф. к. в быт партработника. 2 — Агитация за правильное распределение суток: сон, отдых, труд, за нормальную нагрузку. 3 — Внедрение санитарно-гигиен. навыков в массы. Агитация за устройство уголка здоровья. 4 — Санитарные условия труда. Учет профвредностей. 5 — Беседы: личная и обществ., гигиена, воспитание ребенка. 6 — Наблюдение за условиями занятий. 7 — Борьба с акробатизмом. 8 — Занятия дыхат. упражн. 9 — Тоже. 10 — Распределение труда и отдыха. Автоматизация движений. Темп и его значение. 11 — Профвредности и борьба с ними. Гигиена одежды на работе и дома. 12 — Руководство и помощь в работе по ф. к. путем прикрепления к отряду активных физкультурников.

Третий способ: инструктор физкультуры выявляет среди физкультурников занимающихся в других кружках. И так как в каждом кружке ф. к. есть представители и всех других кружков, то через них очень легко продвинуть все необходимые вопросы в их кружки. Из этих кружковцев-физкультурников инструктор организует актив для продвижения физкультуры в другие кружки клуба.

Несколько по другому обстоит дело с юными пионерами: здесь необходимо обязать вожатых посещать занятия кружка ф. к. Кроме того, кружок ф. к. должен прикрепить к каждому отряду одного или двух сознательных активистов, которые должны проводить занятия по ф. к. по программе, проверенной или составленной инструктором ф. к., или хотя бы вести контроль над таковыми, оказывая помощь вожатому. Прикрепленные физкультурники должны также следить за общей нагрузкой в отряде, чтобы не было таких явлений, когда ребята занимаются в отряде с 5 час. вечера до 12 час. ночи и т. п., что можно наблюдать очень часто. В их обязанность входит следить и за санитарно-гигиеническими условиями занятий.

Для успеха в данной работе необходимо принять меры к повышению квалификации не только инструкторов, но и самих кружковцев, чтобы последние могли быть помощниками инструкторам в решении этой сложной, но благодарной задачи.

С целью повышения квалификации, у нас организован научный инструкторский семинарий, где раз в две недели собираются инструктора и врачи. Каждый из инструкторов получает тему, на которую должен сделать доклад (сердце, легкие, усталость, ф.к. и связь с культпросветработой и т. п.), который прорабатывается всеми в промежутке от семинарии до семинарии. Вместе с тем, каждый инструктор данный доклад должен прочитать в своем кружке. Тезисы докладов должны размножаться и рассылаться для руководства по уездам.

На практике проверено, что такими способами можно наладить самую тесную связь со всеми клубными кружками. В процессе работы сама жизнь нам покажет путь, каким нужно итти к еще большему сближению кружков.

Б. МАНИН

ЧТО СДЕЛАНО КИЕВСКИМ ПРОФБЮРО ФИЗКУЛЬТУРЫ ЗА 1925 г.

С организацией бюро физкультуры при Киевском губпрофсовете, с 15 февраля прошлого года, кружки физкультуры материально окрепли. Губсофик на время выпустил из своих рук руководство по ф. к., ибо массы устремились по союзной линии в профкружки и имели тяготение к своей руководящей верхушке — бюро ф. к. ГСПС. Даже впоследствии, когда функции ГСФК выкристаллизовались в формы методическо-программного и научного руководства по ведомственной профсоюзной работе, а бюро ГСПС стало техническим и идейным организатором проффизкультурной массы — остались кое-какие недоговоренности в работе.

Шаг за шагом

Количество физкультурников, членов союзов, росло и на 1 января в Киеве насчитывается 89 профсоюзных кружков, с общим количеством членов до 10.000 ч., из коих 20% женщин. Секция игр бюро фактически являлась единственной, которая провела все календарные и иногородные соревнования по летним играм в Киеве в 1925 году: футболу, хандболу, городкам, баскетболу и теннису. К сожалению, с наступлением осеннего бессезонья работа по физкультуре замерла, и лишь 6 января Окружным профбюро (после перерайонирования Украины) вновь было сорганизовано работоспособное бюро, а также секции: зимнего спорта, педагогическо-гимнастическая, стрелковая, легкой атлетики и игр. Вступая во второй год работы, бюро ф. к. накопило огромный опыт и тесно держит связь с низовыми фабричными кружками.

Площадки и стадионы

Стихийное устремление профсоюзников в физкультуру, рост физкультурной массы и все увеличивающиеся расходы союзов, стали ложиться непосильным бременем на культфонды, а существующие площадки и залы перестали вмещать всех желающих. В виду этого союзы взяли курс на постройку больших самоокупающихся стадионов — летних клубов, и за лето 25 года на пустырях при заводах и фабриках и на рабочих окраинах города выросли красавцы стадионы, оборудованные также и открытыми сценами и библиотеками. Бюро взяло в свое ведение киевский «Красный Стадион» и открыло межпрофсоюзную водную станцию в бывшем яхт-клубе. Своими руками рабочие металлисты (Красноказарменный арсенал, стадион Петровки и Раковки), железнодорожники и кожевники (Кудреневка) создали и открыли пять больших стадионов-клубов. Рабкомхоз и желдор открыли на Днепре образцовые школы плавания и гребли. Печатники, рабпрос, совработники, партклуб «Большевик» тоже открыли спорт площадки. Таким образом, теперь в Киеве имеется 7 профсоюзных стадионов, 4 спорт-площадки, 3 водных станции с пропускной способностью по 100 чел. в день, 2 тира и 26 зимних спорт-зал, из которых самая большая у металлистов в бывш. Троицком нардоме. Против 2 теннисных корд в 1923 году, сейчас у профсоюзников 11 кордов. Стадионы и площадки-сады с дневными спортвыступлениями и вечерними спектаклями, докладами и кино сделались любимым местом отдыха киевских рабочих.

Пирамида «Кузница труда», построенная кружком физкультуры союза Совторгслужащих в Ростове на Дону, в дни празднования годовщины 1905 года.

Врачебный контроль

Прекрасно оборудованный антропометрический кабинет Окрпрофбюро является лучшим в городе и уже обследовал 90% всех занимающихся ф. к. Летом физкультурники, не прошедшие врачебного контроля, к состязаниям не допускались. Бюро заботится о своем кабинете и все время подкупает приборы. В этом году руководителем кабинета приглашен доктор Финк. Представители ОПБ участвовали во всех врачебных наблюдениях на межпрофсоюзных соревнованиях и на первенстве по гирям и борьбе СССР. Тормозит работу отсутствие подготовленных врачей.

Межпрофсоюзные и иногородные соревнования

За летний сезон п. г. было разыграно традиционное первенство г. Киева по футболу по профсоюзной линии. Первое коллективное место заняли металлисты (по зачету четырех команд). Индивидуально железнодорожники вышли четвертый год подряд на первое место по 1 команде класса А. В финал в классе «Б» попали совработники.

По хандболу первенство за железнодорожниками, по баскетболу — за женской командой металлистов, по теннису — за совработниками. Бледно и скомканно, в виду недостатка времени, прошли легко-атлетические соревнования межпрофсоюзного праздника.

Следует отметить новое всеукраинское достижение в прыжке в высоту с разбега у Тарского (Райкомвод) и Ердмана (металлисты) — 1 м. 69 см. и в высоту с разбега у женщин — Виноградова (металл). на 133 см. Хейфиц (Райкомвод) пробежал 100 мтр. в 11,4 сек. Межпрофсоюзное первенство для юньоров по тяжелой атлетике привлекло 70 новичков. К сожалению, союзы не послали коллективы в Харьков на межпрофсоюзное республиканское первенство.

Большим достижением бюро следует считать проведение междугородных матчей по футболу. Впервые за революционное время киевляне принимали гостей. Все встречи с Екатеринославом, Николаевым и УВО окончились победой первой и второй киевской сборной, составленной из членов профсоюзов (1 игрок военведа).

Киевская команда теннисистов, целиком составленная из членов профсоюзов, выступала за Украину на всесоюзных первенствах СССР в Москве.

Зимний спорт

Отсутствие в Киеве зимнего инвентаря, а также неопределенная погода не давали твердой уверенности в проведении предполагаемой программы по зимнему спорту. Железнодорожники «готовили летом сани» и имеют 150 пар новеньких лыж и до 200 коньков, из которых 150 пар отосланы на линию, остальные же союзы пользуются старым «ломом». Открытие катков ОПБ на «Красном Стадионе», у железнодорожников, у металлистов на Раковке и Петровке и на Кудреневском стадионе оживили работу. Очень интересную вылазку — «смычку с селом» провели совработники в села, где собеседование по ф. к. и показательное катание имело огромный успех. Судейскую коллегию по зимнему спорту бюро не создает, а пользуется аппаратом коллегии Окрсофика.

Заключение

Физкультура завоевала прочные симпатии трудящихся, значительно вошла в труд и быт рабочих и подняла активность масс.

В КРАСНОЙ АРМИИ И ФЛОТЕ

Г. БРАУНФЕЛЬД

ФИЗПОДГОТОВКА В СТРЕЛКОВОМ ПОЛКУ

(По данным опыта)

Физическая подготовка красноармейцев зимой обычно несколько затихает и выявляется в виде занятий на лыжах, где они есть, или же в помещении. При таких условиях, конечно, большого количества красноармейцев охватить ею нельзя.

Почему это так? Очевидно, мы привыкли думать, что кроме лыж на свежем воздухе, и гимнастики, борьбы или фехтования в душном зале зимой ничего нельзя делать.

Но это в корне неправильно. Зимой следует также интенсивно вести занятия с красноармейцами, как и летом.

К нам прибыло новое пополнение — 1903 год, в большинстве своем занимавшийся уже физкультурой, или слышавший о ней. Военным работникам по физкультуре нужно с места в карьер брать его в оборот, забирая инициативу в свои руки, если мы только хотим использовать стихийное стремление массы. А что это стремление имеется налицо, можно легко увидеть по запросам молодняка.

Как же вести регулярные зимние занятия?

Я хочу поделиться в этом отношении своим опытом.

Прежде всего — о программе занятий. Распадается она на две части — занятия лыжным делом и уроки физподготовки на свежем воздухе. Подразделение это объясняется тем, что имеющиеся лыжи могут удовлетворить только 50% состава полка. Составляя двойную программу, мы имеем возможность одновременно и учить лыжному делу и заниматься другими видами физических упражнений.

Двойная программа составляется на 3 дня в неделю, из следующего расчета: в понедельник, скажем, на лыжах — 1 и 2 взвод, а 3 и 4 проводят урок по физподготовке № 1, во вторник же у 3 и 4 взводов — лыжи, а у 1 и 2 взводов — урок № 1. Такое построение программы делает занятия интересными и красноармейцы занимаются охотно.

В тех частях, где имеется специальное лицо, наблюдающее за физподготовкой, из числа специалистов, программа должна быть разжевана до мелочей, т.-е. указан весь ход урока вплоть до команд, подаваемых для проделывания того или иного упражнения. Эти программы должны составляться на всю неделю и заранее должны быть у каждого ротного командира, который успеет и сам ознакомиться и ознакомить взводных и отделенных командиров. Это нужно для того, чтобы командир на уроке по физподготовке чувствовал себя действительно руководителем вверенной ему группы красноармейцев, не давал бы каждые 5 минут «покурить» и не думал бы тоскливо, что же дальше делать.

Это необходимо до тех пор, пока мы не изживем физкультурную неграмотность командного состава и не заинтересуем его этим делом.

Теперь — несколько слов о самом уроке физической подготовки зимой. Что мы должны в нем давать? Основная задача, это, принимая во внимание зимнюю погоду, дать красноармейцу такие упражнения, которые бы не заставляли его стоять и щелкать зубами. Занятия должны одновременно служить прикладным целям обучения, не нарушая принципа перехода от легкого к более сильному напряжению.

Первое — ходьба и бег с постепенной нагрузкой, подход к коим, конечно, должен быть осторожным. Второе — энергичные гимнастические или фехтовальные движения с винтовкой с целью укрепления верхних конечностей, что особенно важно, так как именно зимой мы учим красноармейца основным законам стрелкового дела и проводим тировые стрельбы — крепкие руки увеличивают процент попадания.

Третье — подвижные и спортивные игры, проведение которых на свежем морозном воздухе вызывает обычно прилив бодрости, четвертое — успокаивающие дыхательные упражнения на ходу в казармы.

По времени эти отделы распределяются следующим образом: ходьба и бег 5—10 минут, движения с винтовкой 10 мин. (при теплой погоде, при холодной — повторение старого без объяснений 3—5 минут), игры 15—20 мин., и дыхательные упражнения 3—5 мин.

Я указал выше только одну из основных схем урока, проводившихся зимой и всецело оправдавших себя. Содержание же в эту схему может быть вложено любое.

Считаю, однако, что в состав урока не должно входить более 3—4 видов физупражнений, так как обилие их мешает соответствующей проработке. Во время урока, конечно, не должно быть каких бы то ни было перерывов, особенно с курением, а это в некоторых частях замечалось.

Занятия по лыжному делу ведутся согласно указаний книги «Лыжи» изд. ВВРС, жаль только, что у нас еще не имеется боевого устава лыжного дела, построенного согласно последних требований тактики и организации войск. Необходимость же в таком уставе в частях большая. Все занятия по первоначальному обучению лыжному делу проводятся без шинелей, в суконном и

Общая группа участников лыжебежных соревнований на первенство дивизии особого назначения у лыжной станции московского пролетарского общества «Динамо» в Сокольниках. Первенство на 8½ клм. выиграл т. Канилов в 45 м. 8 с., вторым за ним пришел т. Хватков в 47 м. 12 с. и третьим т. Милютин в 48 м. 12 с. В фуражке стоит инструктор дивизии т. А. С. Шипин.

Фот. А. М. Кузнецова.

Первенство Москвы по боксу

Группа участников и судей соревнований на первенство Москвы по боксу, разыгранных 19, 20 и 21 февраля в помещении «Динамо». На первые места по отдельным весам вышли: в весе мухи – Руктешель, в весе петуха—Брест, в легком весе—Павлов, в полусреднем весе—Браун, в среднем весе—Турицын, в полутяжелом весе, без боя, за отсутствием конкурентов, победа присуждена Градополову, в тяжелом весе—первым Езеров, из всех участников первенства показавший лучшую технику боя и подготовленность к соревнованиям (стоит справа крайним).

Фот. А. М. Кузнецова.

летнем обмундировании, шинель же и остальное снаряжение стрелка вводится как нагрузка, после подготовительной работы. Урок по физподготовке проводится в обмундировании, в зависимости от погоды, желательно, конечно, без шинелей. Местом для занятий служит двор казармы или плац перед ними, обязательно густо посыпанный песком, во избежание несчастных случаев, возможных на расчищенной обледенелой площадке.

Затронем еще один вопрос — о втягивании в марш, с которым дело обстоит у нас очень скверно. Ходить мы не умеем и не можем. Много об этом писалось, но вопрос так и висит в воздухе, без практического разрешения. Прошедшие маневры показали безотрадную в этом отношении картину. Пехотные части шли не более 90—100 шагов в минуту, да и то приходили усталые, с потертыми ногами. В общем, ходьба у нас в загоне, тренировок никаких нет, а в силу этого отсутствуют и достижения. В этом направлении должны приложить свои силы и военные специалисты по физподготовке. Мы знаем, как надо ходить (120 шагов в минуту); должны заняться тренировкой своих частей, все время напоминая об этом командирам, любящим «ножку» и «ре-же». Конечно, частота не нужна, но нужна ширина и быстрота шага, а это надо тренировать. Зима — очень удобное время года для проведения подготовительной работы по постановке правильного шага, т.-е. умения ставить ногу, ее выносить, удерживать свой корпус от лишних качаний, держать его так, чтобы имеющееся на стрелке обмундирование и снаряжение не мешало ему, а помогало в движении вперед. Все это очень важно, ибо мы ходить не умеем, а без умения правильно ходить не будет и нужной быстроты без потери на 75% боеспособности. Не нужно всю зиму вести только подготовительную работу, на это достаточно одного, первого периода обучения; надо зимой начать и проводить тренировку, ибо мы не знаем, в каких условиях и в какое время года мы будем драться, а нам это должно стать безразличным.

Кроме того, красноармеец, натренированный (осторожно, конечно, под наблюдением врачей) на тяжелой зимней дороге, даст гораздо большие результаты летом, что подтверждено практикой работы N полка. Для целей тренировки использовывались следующие приемы: каждое воскресенье полк разбивается на 2 группы, одна часть совершает лыжную экскурсию, другая часть с оркестром делает двухчасовую прогулку перед обедом от 10 до 12 часов по рабочим окраинам Москвы (каждый раз группы менялись). Этим мы добились того, что весь состав полка умел передвигаться на лыжах и ходил 120 шагов в минуту по зимней дороге.

Проведенные же весной соревнования в переходе на 10 километров в полном походном снаряжении стрелковыми взводами от рот полка дали следующие результаты:— лучшая команда прошла — 1 ч. 16 м. 27 с., худшая — 1 ч. 32 м. 16 с. Тщательное медицинское освидетельствование признало только 10% потери боеспособности, и то у отдельных красноармейцев. В этих результатах сказалась безусловно зимняя тренировка. Я намеренно не касаюсь здесь вопроса о клубной работе, считая необходимым ее освещение в отдельной статье на страницах нашей специальной прессы.

Ставя шире рамки физподготовки зимой, крепче спаивая ее с общевойсковой учебой, давая красноармейцу максимум того, что мы можем дать ему за короткий срок пребывания его в армии, мы помогаем усилению боеспособности Красной армии и тем самым выполняем нашу основную задачу.

Физкультура в Красном флоте

Групповые вольные движения краснофлотцев на палубе линейного корабля.

Фот. Н. Апостоли.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

И. ТРОЯНОВСКАЯ

ПРОСВЕЩЕНЦЫ В БОРЬБЕ С ФИЗКУЛЬТНЕГРАМОТНОСТЬЮ

Советская физкультура является совершенно новой областью культуры в стране. Неся на себе яркий отпечаток коммунистической идеологии, она имеет в своем задании культурное строительство вообще. Совершенно очевидно, что она является одним из способов воспитания масс, как политического, так социального и культурного в целом. Пора уже и просвещенцам изжить неправильный взгляд на физкультуру, сводящий ее к одной гимнастике и спорту. Физкультура в широком смысле слова должна обнимать гигиену жилища, гигиену человека здорового и больного, гигиену быта общественного и семейного, гигиену школы, производства, лечебных заведений, учреждений и т. д., тесно соприкасаясь с охраной труда и задачами НОТ'а. Физкультура должна заботиться о гармоническом развитии каждого индивидуума, чтобы подготовить его к коллективной трудовой деятельности. Точно также она должна заботиться о сохранении этой гармоничности и в повседневной жизни, коррегируя те профвредности, которые встречаются на каждом шагу, сохраняя здоровье и трудоспособность. Гармоническое развитие нашего тела достигается укреплением мышечного и костного аппарата путем физических упражнений, при непременном условии широкого использовывания сил природы — воздуха, солнца и воды. Моторный аппарат человека может быть только тогда правильно развит, когда его развитие совершается в гигиенических условиях. Необходимо также соответствие самих физкультупражнений возрасту, конституции, при строгом учете нагрузки ребенка и правильной дозировке физических упражнений. Особенно важным, поэтому, является врачебной контроль.

Только при таком условии физические упражнения будут гигиеничными и послужат развитию не только мышечного аппарата, но и укреплению здоровья в целом.

Рассматривая физкультуру, как основу культуры вообще, нам, работникам просвещения, необходимо ее пропагандировать и ставить, как часть всего культпросвета, особенно в деревне. Назовем этот вид пропаганды физкультпросветом и посмотрим, что нам надо прежде всего делать. Мы знаем, что всюду растут кружки физкультуры, интерес к ним большой, но все эти кружки далеко не выполняют своего назначения в целом. Неся в себе здоровое стремление использовать целебные факторы природы и развить правильно свое тело путем физических упражнений, эти кружки, конечно, должны являться и пропагандистами физкультуры. Но как раз потому, что кружок занят саморазвитием и самоусовершенствованием, у окружающей массы создается представление о физкультуре, только как о физических упражнениях. Это и понятно, так как именно эта сторона работы, эти упражнения, совершаемые коллективно всем кружком, являются доступными для массового наблюдения, основа же физкультуры не видна для масс, не ощутима.

В данное время, когда еще советская физкультура молода и нуждается во внедрении ее в сознание широких масс, работа кружков по физкультуре должна быть расширена. Кружок должен проводить методическую и исследовательскую работу в целях пропаганды идей физкультуры. Здесь-то особенно важно вовлечение в кружки по физкультуре просвещенцев, которые могут помочь расширить работу кружка именно в этом направлении. И конечно, педагогу, методисту, работнику современной школы, избы-читальни, легче чем кому нибудь направить работу кружка именно по линии пропаганды. А пропаганда или физкультпросвет необходимы решительно везде, начиная от школы и кончая любым госучреждением, где все дышат табачным дымом в продолжение шести часов.

Каждый физкультткружок — школьный, работников просвещения, какого-либо производства и т. д., должен помимо физупражнений выполнять и общественную работу (обследования гигиены жилища, труда) среди товарищей своего же производства, школы, учреждений.

Предварительно должен быть коллективно выработан план обследования, намечающий, как вести обследование, на что должно быть обращено внимание при обследовании. Когда работа обследования всеми членами кружка проделана — нужно сделать коллективный учет проведенной работы, чтобы выявить физкультнеграмотность среди обследованных.

Эта работа даст возможность предпринять практические шаги — организовать беседу по санпросвету, но отнюдь не отвлеченного характера, а конкретного, на тему тех недочетов, которые зафиксированы кружком. Так, например, при обследовании замечено было следующее: один живет довольно чисто, но не открывает форточек, оттого в квартире скверный воздух, которым дышат и дети. Другие живут очень грязно, дети, школьники, хотя и занимаются в кружке физкультуры, но моются кое-как, обтираний не делают, проделывая много движений часто потеют, предоставляя поту испаряться и закупоривать поры кожи. Третьи живут довольно гигиенично, но из боязни простуды не пускают ребят кататься на коньках, санях и лыжах. Четвертые едят из одной общей чашки, вытираются одним полотенцем и т. д. Так будет выявлен целый ряд недочетов быта, характеризующих отсутствие самых элементарных понятий о культуре вообще и о физкультуре в частности. Такая физкультнеграмотность часто слагается просто из-за незнакомства с гигиеной и может быть легко изжита после соответствующих бесед. В результате, постепенно кружку удастся вызволить и всех ребят, которых кутали и боялись простудить на свежем воздухе, поснимать с них лишние одежки и понемногу закалить, вовлечь в игры, спортивные упражнения и т. д.

Возражают часто, что в деревнях такая беднота, что и полотенец лишних нет, чтоб для каждого иметь отдельное. Может статься и так, но чаще бывает, что они есть, только гниют в «приданом сундуке», в чем приходилось убеждаться не раз, много лет проработав в деревне. Этот старый быт, обычай накопления и гноения нужных в обиходе вещей, надо расшатать. Кружок физкультуры может помочь ускорить этот процесс, высмеяв это хотя бы в живой газете на тему гигиены и физкультуры.

Проводниками нового быта у нас является комсомол, ВКП(б), пионеры, школа. Последней будет в дальнейшем принадлежать особенно большая роль.

Просвещенцу необходимо стать ближе к физкультуре, самому оздоровить себя и вместе с физкультткружками приняться за строительство нового, здорового быта.

Крестьянские ребятишки из м. Юкки, Ленинградской губ., сами изготовляющие себе лыжи из боков бочек и прыгающие на них не хуже любого взрослого горняка.

Фот. К. Ждановского.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

В. КОРОНОВСКИЙ
Ленинград

ФИЗКУЛЬТУРА В ЛЕНИНГРАДЕ И ГУБЕРНИИ

Ленинград — огромный физкультурный центр, в котором громко и отчетливо бьется сердце физкультурной жизни для всей Северо-Западной области СССР. Особые свойства климата, почвы и устройства поверхности накладывают свой отпечаток на физкультуру Ленинграда. Крепко подобранный физкультурный актив позволяет и организационно, и методически гибко, и точно управлять физкультурной массой. Значительность средств, отпускаемых заинтересованными ведомствами и учреждениями на цели физкультуры, вводит в планомерное русло строительство физкультурных баз. Наконец, наличие кадра специалистов высокой квалификации и научных учреждений — обеспечивают научно-исследовательскую работу.

Такие мощные ресурсы накладывают особую ответственность на органы управления и руководства массовой физкультурой. Работа управления и руководства сводится здесь к разрешению социально-конструктивных задач: надо так сконструировать машину, так произвести сборку ее частей и отрегулировать ее ход, чтобы работа ее проходила наиболее продуктивно. А ленинградская физкультурная машина — одна из сложнейших.

Рассмотрим по частям.

Основанием для частей этой машины служат естественные факторы здоровья— солнце, воздух и вода. Воды много: реки, озера, побережье залива, каналы... Одни озера занимают по площади 32.000 кв. кл. Ленинград, это в своем роде физкультурная Венеция: здесь неограниченные возможности для развития парусного и гребного спорта.

Зато солнцем природа нас обидела: солнца мало. Только 44 ясных солнечных дней в году: из них около половины приходится на зиму. Каждый солнечный день здесь редкость. Зато дождей и снега хоть отбавляй: 157 (!) дней в году с выпадением осадков. Так называемая «мягкость» климата сильно ограничивает возможность использования целительной радиоактивной силы воздуха. Только июнь, июль, август да сентябрь, всего около 120 дней в году, рядовой физкультурник может ходить обнаженным.

На этих скудных дарах природы Ленинград строит свою физкультуру.

Живой материал.

Количество физкультурников растет непрерывно:

1922	1923	1924	1925
1.247	9.535	31.832	38.725

В процентах ежегодный прирост каждого года выражался:

1922—1923	664,6%
1923—1924	233,8%
1924—1925	21,6%

Интенсивность роста резко замедлилась. Причинами этого служат многие обстоятельства, из которых главные: ограниченность баз, ограниченность средств и слабая втянутость взрослых рабочих.

Количество кружков росло следующим образом:

1922	1923	1924	1935
24	94	262	313

После резкого скачка вверх в 1923—24 г. (прирост 178,7%) в 24—25 г. организация новых кружков упала (до 19,5%). Объяснить это приходится укрупнением кружков, переходом на базовые кружки.

Средняя численность кружка в 1925 г. 94 человека, против 66 в 23 году. Наиболее крупные кружки дают чисто рабочие районы, напр., в Выборгском средняя численность кружка 137 чел., тогда как в Центральном — 66 ч.

Социальный состав физкультурников в 1925 году в %% был таков:

	По городу	По уездам
Рабочих	45,1	31,1
Крестьян	5,1	31,2
Служащих	9,3	11,1
Учащихся	35,9	19,5
Прочих	4,6	7,1
Итого	100%	100%

По партийности в 1925 году:

РЛКСМ	43,4
ВКП(б)	7,9
Беспартийных	48,7
Итого	100%

В среднем процент партийных 51,3, беспартийных — 48,7.

Половой состав:

	мужчин	женщин
в городе	14.532	8.903
в уездах	10.136	5.154

Тоже в процентах: в городе женщин 38%, в уездах — 33,6%. Мужчин в городе 62,0%, в уездах — 66,4%.

Момент хоккейной игры между командами А и Б Петроградского района в Ленинграде, закончившейся победой команды Б со счетом 1 : 0.

Фот. К. Ждановского

Коллектив горняцкого клуба имени В. Фиолетова в Балаханах—победитель межпрофсоюзных соревнований по легкой атлетике в Баку на первом Бакинском профсоюзном празднике физкультуры, с переходящим призом, пожертвованным Азербейджанским советом профессиональных союзов.

Возрастной состав на сентябрь месяц 1925 года:

	в городе	в уездах
до 16 лет	2.902	1.630
с 16 до 19 лет	9.369	9.214
с 19 до 23 лет	8.313	3.621
с 23 до 35 лет	2.770	697
с 35 лет и выше	81	128
Итого	23.435	13.654

Из этой таблицы видно, что 82% физкультурников в возрасте с 16 до 23 лет.

Техническое оборудование

Данных по техническому оборудованию имеется мало, но общую картину можно представить себе по следующим цифрам.

В Ленинграде и губернии насчитывалось в сентябре 25 года около 100 площадок размером футбольного поля и столько же площадок местного значения. Гимнастических зал оборудованных 55 и необорудованных около 90. На одну площадку размера футбольного поля базировалось, примерно, 400 физкультурников, и на один оборудованный зал — около 700 человек. Яхт-клубов всего 7, с количеством яхт — 70. Парусная школа — 1. Пунктов народной гребли—22, с количеством лодок не менее 600. Зимних бассейнов — 2. Летних школ плаванья — 1. Стадионов первокласс-ных — 2. Теннис - клуб — 1. Клубов академической гребли — 4. Экскурсионных пунктов — 3. Лыжных станций — 26, с количеством лыж свыше 2.000. Буэрных станций — 2. Катков общественного пользования — 23. Антропометрических кабинетов — 30. Губшкола инструкторов — 1. Научных институтов — 1. Инструкторов — свыше 300.

Втянутость по отдельным видам спорта

Данные имеются по профсоюзным кружкам. Всего втянуто в занятия спортом 66,6% общего количества физкультурников. Максимальное число втянуто в занятия легк. атлетикой—51%, дальше в футбол — 18%, баскетбол 15%, плаванье — 7%, греблю — 4%, стрелковый спорт—2%, вело-спорт, парусный и теннис по 1%.

Виды спорта, требующие довольно дорогого оборудования, развиты относительно слабо (вело-спорт, гребля, стрелковый спорт), но темп развития их строительства идет гигантскими шагами вперед.

Достаточно сослаться на народную греблю. В 1924 году мы не имели по народной гребле почти ничего. В 1925 г. мы имели 22 пункта народной гребли, с количеством лодок 600—700, и одну лодочную верфь. Почти все станции созданы профсоюзами. За лето 25 г., по неполным данным ЛГСПС, через лодочные базы пропущено 124.000 катающихся. В наступающем 26 году мы думаем это число удвоить.

По парусному спорту мы приступаем к строительству морских катеров, шестерок, баркасов и других судов, могущих заменить слишком дорогие для нас яхты.

По плаванию сезон обещает быть значительно интереснее, чем прошедший. Многие союзы уже теперь подыскивают пункты для сооружения школ плавания и просто купален. Предполагается даже устройство школы плавания в...

Первенство Москвы на лыжах для I разряда на 30 клм. Впереди Дементьев, за ним Немухин, дальше—Леонид Васильев.

Фот. П. И. Романова.

фонтане «Сада трудящихся». Откомхоз как будто думает раскачаться и устроить пляжи и солярии на Крестовском острове.

Стрелковый спорт с трудом пробивает себе дорогу. Нет оружия, а если и есть, то недоступное по цене. Военвед отпустил 180 винтовок и на этом успокоился. Ругают Москву за то, что до сих пор нет обещаных 1.000 боевых винтовок, однако в данный момент насчитывается 36 кружков, и 68 инструкторов состоит на учете.

Развитие **вело-спорта** зависит почти исключительно от наличия приличных велосипедов и организованного кредита. **Футбол** — летом 1925 года достиг громадного развития. В губернии было не менее 350 футбольных команд. В наступающем сезоне это количество подойдет к 500. В футбол вовлечено 18—20% общего числа физкультурников. Немногим уступает футболу — **баскетбол**, получивший всеобщее признание и массовое распространение. **Легкая атлетика** — наиболее массовый спорт (втянуто около 50% общего числа физкультурников) — до сих пор не была поставлена на должную высоту. Единицы имели достижения, но массы не втянулись в занятия этим полезным спортом. В 1926 году мы должны обратить на это внимание.

Лыжный спорт за этот сезон сделал также большой шаг вперед. Метод соревнований, до сих пор принятый для учета массовой работы, не дал ожидаемых результатов. Опыт указывает, что центр тяжести лыжного спорта лежит в прогулках, экскурсиях и массовых походах. Лыжные станции работали превосходно, при чем, однако, загородные хуже, чем городские. **Конькобежный спорт и хоккей**, с получением коньков и при наличии 23 катков сделали большие успехи. Точно количество рабочих хоккейных команд неизвестно, но судя по проданным конькам их не менее 200.

Так живет и работает физкультурный Ленинград. Шаг за шагом, преодолевая все препятствия, учитывая опыт и ошибки, Ленинград идет вперед и укрепляет свой физкультурный фронт.

Губернские соревнования по лыжам во Владимире.
Победители лыжебежных соревнований на первенство Владимирской губернии на дистанцию в 30 клм. Слева направо—Климов, Взоров, Ломков.
Фот. Миртова.

Женский хоккей в Москве

Хоккейная игра пришлась по вкусу московским физкультурницам и получила весьма солидное распространение. Так, например, в разыгрываемых календарных играх на первенство Москвы принимают участие уже одиннадцать команд. На нашей фотографии момент календарной встречи между лучшими командами города, ЦДФК и Красной Пресни, закончившейся победой Пресни с результатом 3:1. *Фот. П. И. Романова.*

К. БАКАЕВ

ФИЗКУЛЬТУРА НА ТРУСОВСКОМ ПОСЕЛКЕ (Астраханская губ.)

Трусовский фабрично-заводский поселок находится на правом берегу реки Волги — против г. Астрахани, на переезд откуда затрачивается не более десяти минут.

Такое близкое соседство Трусовского поселка от губернского города, несомненно, имеет важное значение.

Население поселка находит заработок на многочисленных рыбных промыслах, в не менее многочисленных бондарных заведениях, а также механических судоремонтных заводах и нефтяных складах.

Непосильный, особенно во время весеннего и осеннего лова рыбы, труд рабочего промысла, не менее тяжелая работа бондаря и мастерового механического завода, заставляет здесь возлагать особые надежды на физическую культуру.

И вот, несмотря на это, физкультура в этот уголок Союза ССР не заглядывала до 1923 года. В этом году, приблизительно летом, при месткоме водников механического завода «им. т. Ленина» впервые начинают культивироваться спортивные игры — футбол и баскетбол, а затем и легкая атлетика.

В начале 1924 года, по предписанию Астраханского уисполкома, ГСФК выделяет уполномоченного по ф. к. (необходимо отметить, что в это время Трусовский поселок являлся административным центром Астраханского уезда).

Выделенный УИК'ом товарищ, являвшийся в то же время зав. УОНО, исхлопатывает средства, вслед зачем приобретается необходимый спорт-инвентарь и организуется спортивный клуб. В первый же год, в клубе, при наличии 50—60 членов, культивируется легкая атлетика во всех ее видах, а также футбол и баскетбол.

Осенью 1924 года клуб выставляет на губернскую «олимпиаду» две легкоатлетических (1 мужскую и 1 женскую), две футбольных и две баскетбольных команды. Результат летней работы сказывается, и трусовцы на «олимпиаде» занимают далеко не последнее место.

Осенью того же года на поселке основывается еще один кружок физкультуры, при местном фабзавкоме союза деревообделочников; в апреле 1925 года, при объединенном комитете пищевиков, основывается и третий кружок. Клуб при УИК'е постепенно разрастается и насчитывает уже до 140 членов, при наличии двух платных инструкторов и одного бесплатного (по играм).

На отпускаемые УИК'ом средства устраивается спортивная площадка и приобретается 100 костюмов для физкультурников. Летом этого же года комсомольская легко-атлетическая команда выигрывает первенство по губернии и получает переходящий приз—знамя; на губернской осенней «спартакиаде» кружок занимает четвертое место.

Казалось бы, что клуб пошел по верному пути, но... волею судеб его существованию неожиданно был положен конец.

В августе 1925 года происходит районирование Астраханской губернии. Астраханский уезд ликвидируется, в связи с чем также ликвидируется и Астраханский уисполком, вместо коего организуется Трусовский районный исполком. Бывший клуб УИК'а, которому было дано наименование «Красный Спортсмен», продолжает существовать до окончания бюджетного года, т.-е. до 1 октября.

При составлении «твердых бюджетов» решено было клуб распустить.

Предположено организовать, при участии союзных организаций, межсоюзный клуб, но пока в этом отношении ничего не достигнуто, так как три наиболее крупных и сильных организации, как-то: водники, пищевики и деревообделочники ведут занятия самостоятельно и не идут навстречу организации единого клуба. Остальные же, за исключением союза строителей, при всем своем желании не смогут отпустить необходимых средств, так как насчитывают незначительное число членов (от 15 и до 140).

В лучшем случае по каждому союзу можно будет содержать не более одного инструктора, которого, конечно, совершенно недостаточно, так как число рабочих, обращающихся к физкультуре, растет.

Если бы райисполком ассигновал на клуб 1000—1200 рублей, то при поддержке профорганизаций можно бы было выйти из положения и при трех инструкторах продолжать дальнейшую физкультурную работу.

А эти средства РИК во всяком случае мог бы изыскать. Выстроенная спортивная площадка заброшена, и возможно, что к весне от нее останется только одно воспоминание. Одним словом, не будет ни физкультурников, ни площадки...

Работа по ф.к. у пищевиков, деревообделочников и водников ведется довольно слабо, о чем можно судить хотя бы по тому, что на осеннюю спартакиаду 1925 г. эти организации выставили только футболистов.

Теперь — вкратце об отношении Астраханского ГСФК.

Пока при УИК'е был уполномоченный по физкультуре, связь с ГСФК как будто бы была и получались соответствующие инструкции.

Приблизительно с минувшего лета уполномоченного не стало, и почти с того же времени перестали получаться и инструкции. В январе с.г. в местной газете «Коммунист» проскользнуло извещение, что ГСФК постановил на Трусовском поселке организовать районный совет ф. к., но уже прошло много времени, а РСФК не только не организован, но даже не поступало на этот счет каких-либо официальных извещений.

Хоккей в Москве

Моменты календарных хоккейных игр на первенство Москвы. Слева — игра между командами ЦДФК (выигравшей первенство Москвы) и ОППВ. Справа — Красная-Пресня — Динамо.

Фот. П. И. Романова.

ЗА РУБЕЖОМ

ПО ЗАГРАНИЧНЫМ ЖУРНАЛАМ

Больше гимнастики, меньше спорта

(D-r Otto Hats. Mehr Turnen, weniger Sport. «Züricher Post». November 1925).

Автор, на основании своей врачебной практики, пришел к заключению, что в современной физической культуре слишком мало уделяется внимания верхней части тела. Беговые соревнования развивают ноги, остальные органы остаются в загоне. Неправилен взгляд, будто бег укрепляет грудную мускулатуру тем, что вызывает усиленные дыхательные движения. Этому препятствует отсутствие при быстром беге необходимой ритмической смены мускульной работы отдыхом. Как не велики достоинства современного спорта, но занятия спортом не должны отодвигать на задний план систематические упражнения по укреплению общей мускулатуры тела [1]).

Тренировка спортсменов и ультрафиолетовые лучи

(D-r Fritz Zade. Amocundung ultravioletter Strahlen in Training. «Die Leibes Übungen» 1926. № 2).

В настоящее время в Америке многие тренировщики применяют к подготовляемым ими спортсменам освещение лучами кварцевой лампы, действующее на последних оживляющим и укрепляющим образом. Так, известный тренировщик Эдв. Лидер подвергал свою гребную команду этой операции в течение последних 14 дней перед состязанием. В результате его команда на состязании опередила противника на длину лодки и при этом устала меньше, чем та.

Такое действие ультрафиолетовых лучей объясняется тем, что, раздражая кожу, лучи вызывают лучшее наполнение капилляров кожи кровью, что имеет следствием повышение общего обмена веществ. Об руку с этим идет и повышение всех вообще жизненных функций, что способствует излечению ряда болезней, а на здоровых действует оживляющим и укрепляющим образом. Отсюда повышение силы напряжения мускулов, расширение границ утомления, продление выносливости: качества, несомненно благоприятно влияющие на исход состязания.

Возможно также специфическое действие лучей кварцевой лампы на количество витаминов в организме, но этот вопрос еще недостаточно выяснен.

Интересно было бы проверить американские наблюдения, а главное, выяснить оптимальное действие лучей и способ их применения.

Об'ем груди и физические упражнения

«Die Leibesübungen» 1925. Heft 23).

В большой статье, в которой в виде таблиц сопоставлен ряд измерений об'ема груди у спортсменов и гимнастов, а также у солдат и лиц, не занимающихся физическими упражнениями (студентов), показывается влияние физических упражнений на конституцию человека, именно на развитие об'ема груди. Если большой об'ем груди свидетельствует о хорошей конституции, а малый, если и не о плохой, то, во всяком олучае, о подверженной заболеваниям (туберкулез), то физические упражнения могут служить средством для укрепления людей со слабой конституцией и для придания им большей способности к сопротивлению наиболее угрожающим им вредным влияниям жизни.

«Школа гимнастики для женщин»

«Licht, Luft und Leben» 1925. Heft 11.

За последние года во Франции возникла школа, руководимая Ивонной Эбер, имеющая целью подготовку молодых девушек путем «естественного» физического воспитания к условиям и требованиям практической жизни. Для достижения всестороннего физического развития девушки упражняются в ходьбе, беге, прыганьи, лазании, поднимании и ношении тяжестей, в метании, в искусстве самозащиты и в плавании. Все упражнения происходят на вольном воздухе, равно как и вся жизнь питомцев школы протекает на воле (и спят в палатках): этим путем тело закаляется и становится выносливым по отношению ко всякой погоде.

Одновременно с телесным развитием, учащиеся школы приучаются к физической работе, именно ко всем видам женской работы в доме и в саду: к стирке, варке, шитью, уборке, глажению и т. д., а также к работе в цветнике и в огороде.

Умственному развитию учениц школы содействуют лекции, собеседования, занятия искусством, музыкой, танцами.

Летом школа пребывает на берегу Нормандии. Зимою перекочевывает на юг Франции.

Как протекает работа в школе, видно из следующего расписания летних занятий:

В 7 час. — вставание, одевание, уборка палаток и бараков; 7.45 — сборы на площадке для упражнений; 7.50—8.05 — бег и прыгание с препятствиями; 8.10 — малый завтрак; 8.30—9.15 — домашние и садовые работы, осмотр палаток и бараков; 9.15—17.00 —планомерные физические упражнения; 10.00—10,10 — пауза; 10.10 — 11.30 — домашние и садовые работы; 11.30 — 11.40 — пауза (получение почты); 11.40 — 12.35 — на берегу: плавание и гребля; 12.45—2.45 — обед и отдых; 2.45 — 4.00 — курсы, лекции и свободные занятия; 4.00 — 4.30 — легко-атлетические упражнения и игры; 4.30—4.45 — полдник; 4.45—6.00 — танцы и пение, подвижные игры; 6 — 6.15 — уборка посуды; 6.15—9.30— отдых; 9.30 — 10 ужин; 10 час — сон.

Выступление двукратного чемпиона мира по конькам финна Тунберга в Америке в закрытом помещении закончилось его поражением. На старте слева — Тунберг, в середине — канадец Чарльз Горман и справа — американец Джо Мур.

[1]) Соглашаясь с последним утверждением, редакция считает, что первые два положения не соответствуют действительности.

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ ПО БОРЬБЕ

В конце минувшего года в Италии (в Милане) было разыграно первенство Европы по борьбе, привлекшее 44 участника из восьми различных стран.

Представлены были: Австрия, Венгрия, Германия, Италия, Франция, Финляндия, Швеция и Юго-Славия.

Борьба продолжалась четыре дня и дала ряд захватывающих схваток, отчет о которых приводится ниже.

Параллельно с соревнованиями проходил, кроме того, и тяжело-атлетический съезд, вынесший два важных постановления. Первое из них наметило местом розыгрыша Европейского первенства 1926 года Норвегию, а на случай ее отказа—Бельгию. Второе определило, что на всемирных олимпийских играх каждая страна имеет право выставить в данной весовой категории лишь одного участника.

Переходим к описанию борьбы по отдельным дням (первенство разыгрывалось на протяжении четырех дней).

Первый день

Как и обычно, первые схватки были бледнее последующих. Особо выделить можно лишь следующие встречи. В весе петуха венгр Магьяр не без борьбы в 9 мин. 47 сек. справился с немцем Рейбером.

В легком весе венгр Керештес разложил в 3 : 45 итальянца Дотти. Наконец, **в тяжелом весе** швед Свенссон в каких-нибудь 55 секунд припечатал к ковру Дама (Франция).

Остальные (и то лишь более или менее интересные схватки) приводим общим перечнем.

Вес пера: Гармат (Венгр.) победил Гольдштейна (Юго Славия) по очкам, Немет (Венгрия) — француза Роттенфлюка, тоже по очкам; Квалья (Италия) —Люка (Фр.) в 8 : 42 Штейниг (Герм.) — Мальмберга (Швец.) по очкам; Циркел (Герм.) — Пиччокаро (Италия) 9 : 30.

Легкий вес: Матура (Венгр.) победил Варта (Герм.) по очкам с небольшим преимуществом; Зеста (Австр.) — Тетайе (Фр.) по очкам; Паризель (Фр.) — Зельми (Ит.) 3 : 27.

Средний вес: Брэун (Герм.) — Николича (Юго-Славия) в 1 : 23.

Полутяжелый вес: Пельман (Герм.) — Кампаньоли (Ит.) в 20 мин.; Рупп (Герм.) — Ванденабиле (Фр.) в 2 мин., Варга (Венгр.) — Гаттан (Итал.) в 2 : 31, Вестергрен (Швеция) — Паппа (Венгрия) 7 : 35.

Второй день

Общее внимание привлекло выступление обоих финских борцов — Коккинена (средний вес) и Фримана (легкий), приехавших лишь вдвоем, но твердо рассчитывавших на победу в своих категориях (Фриман — чемпион мира).

Коккинен легко бросил в 3 мин. итальянца Горлетти, Фриман же сразу попал на серьезного противника в лице венгра Матуры, которого смог побить лишь после упорного сопротивления и притом по очкам.

Из других встреч заслуживают быть отмеченными победа **в весе пера** немца Штейнига над венгром Гарматом (по очкам) и **в тяжелом весе** другого представителя Германии—Геринга над итальянцем Донати (8 : 24).

Третий день

Вряд ли кто либо ожидал особо интересной борьбы в схватке новой финской звезды Коккинена (средний вес) и мало кому известного немца Брэуна. Однако, схватке этой суждено было стать чут ли не самой сенсационной во всем чемпионате. — Сильный и вряд ли многим уступающий Коккинену в технике германец, сопутствуемый удачей, положил противника всего лишь в 1 мин. 15 сек.

В полутяжелом весе очередную победу одержал швед Вестергрен, в 6 мин. 45 сек. припечатавший на обе лопатки сильного Руппа (Германия). В рекордное для полутяжелого веса время — 30 сек. попался на захват итальянцу Гаттан другой немецкий борец—Пэльман.

Наконец, в тяжелом весе шведский фаворит Свенссон в две с небольшим минуты расправился с итальянцем Донати, проигравшим уже до того немцу Герингу.

Кроме перечисленных, состоялись нижеследующие схватки.

Вес петуха: — Рейбер (Германия) победил Грюна (Австрия) в 4 : 11. — **Вес пера:** Тюрке (Герм.) — Люка (Фр.) в 19 мин., Немет (Венгрия) — Квалью (Ит.) в 9 : 19. — **Легкий вес:** Мэтайе (Фр.) — Дотти (Ит.) по очкам; Матура (Венгр.) — Мэтайе по очкам: Зеста (Австрия) — Зельми (Ит.) за неявкою; Фри-

Картинки модных курортов Швейцарии

Зимние курорты Швейцарии—излюбленнейшее местопребывание аристократических «сливок» буржуазного Запада. Признаком хорошего тона и моды считается здесь конькобежный спорт. К услугам изысканного курортного общества — выступления лучших спортсменов (направо эффектный номер известных фигуристов Шмидт и Никольсон...) и даже... оффицианты на коньках.

72-летний норвежец Мелли Дунхам, лыжный мастер мировой известности. Его лыжами пользовались Пири, открывший Северный полюс, и Мак-Миллан в своей последней полярной экспедиции.

ман (Финл). — Паризеля (Фр.) в 5 : 58.— **Средний вес:** Арценек (Юго-Славия) — Горлетти (Ит.) за неявкою; Группиони (Ит.) — Николич (Юго-Славия) в 5 : 14. — **Полутяжелый вес:** Кампаньоли (Ит.)— Варгу (Венгр.) за неявкою; Папп (Венгр.) —Ванденабиле (Фр.) в 1 :02.—**Тяжелый вес:** Дам (Фр.) — Изетти (Ит.) в 3 : 23.

Четвертый день

Этот день окончательно разбил все надежды Финляндии, так как один из ее лучших борцов, чемпион мира в легком весе Фриман, нашел превосходящего его по силам противника. Таковым явился венгр Керештес. Борьба велась долгая и упорная, изобилующая, как то всегда бывает в легких категориях, красивыми приемами. Оба противника обнаружили почти что равные качества, но все же по очкам победа была присуждена венгерскому борцу, завоевавшему тем самым своей стране мировое первенство.

Из остальных встреч надлежит отметить прежде всего победу легковеса Матуры (Венгр.) над французом Паризелем, доставшуюся не без борьбы и лишь по очкам. В полутяжелом весе Вестергрен легко положил итальянца Кампаньоли в 1 : 39, в то время как немец Рупп победою над другим итальянцем, Гаттаи, почти что обеспечил себе второе место в категории.

Дальнейшие схватки в весе пера дали победы Штейнигу (Герм.) над Роттенфлюком (Фр.) по очкам; Немету (Венгр.) над Циркелем (Герм.), тоже по очкам, и Мальмбергу (Швеция) над Гарматом (Венгр.).

Окончательно определились победители всех категорий вечером в этот же день. Из таких решающих схваток следует отметить нижеследующие.

В весе пера встретились венгр Немет и немец Штейниг, шедшие до того без поражений. Победителем вышел венгерский борец, выигравший, однако, у своего упорного противника лишь по очкам. В этой же категории в борьбе за третье место швед Мальмберг, опять-таки не добившись решительного результата, выиграл у второго немца — Циркеля.

В легком весе Керештес в финальной схватке с сильным противником в лице своего соплеменника Матуры поставил «рекорд быстроты», положив Матуру всего лишь в 12 сек. Фриман, обескураженный своим утренним проигрышем Керештесу, на ковер не явился и без боя, таким образом, уступил третье место итальянцу Геста.

В среднем весе немец Брэун, после победы над Коккиненом, был уже «вне конкуренции» и легко уложил Арценека (Юго-Славия) в 45 сек., заставляя зрителей восхищаться своей полной темперамента и изобретательности манерой борьбы.

В полутяжелом весе первое место было уже обеспечено шведу Вестергрену и лишь за второе предстояло потягаться немцу Руппу с представителем Венгрии Паппом. Уверенно проводивший все свои схватки Рупп оказался на высоте положения и на сей раз, одержавши победу по очкам над чрезвычайно сильным противником.

В тяжелом весе выяснились, как оба первые места, доставшиеся соответственно Свенссону (Швеция) и Бадо (Венгрия), так и третье с четвертым, где француз Дам, уложив немца Геринга на шестой минуте, вышел вперед.

Тут же был оглашен список призеров, составившийся в следующем виде:

Хоккей по международным правилам требует весьма специального обмундирования и инвентаря для вратаря. Коньки, наприм., сплошные от лезвия до ботинка. На фотографии знаменитый вратарь американской команды—Везина, 44 лет. Имеет 17 чел. детей. Вероятно, число пропущенных им мячей значительно менее числа последних.

Хорошее сочетание ходьбы на лыжах со стрельбой из лука, распространенное в Германии.

Вес петуха: 1. Магьяр (Венгр.); 2. Гоцци (Италия); 3. Понте (Италия); 4. Рейбер (Герм.).

Вес пера: 1. Немет (Венгр.); 2. Штейниг (Герм.); 3. Мальмберг (Швеция); 4. Циркель (Герм.).

Легкий вес: 1. Керештес (Герм.); 2. Геста (Австр.); 3. Матура (Венгр).; 4. Паризель (Фр.).

Средний вес: 1. Брэун (Герм.); 2. Коккинен (Фин.); 3. Группиони (Ит.); 4. Арценек (Юго-Славия).

Полутяжелый вес); 1. Вестергрен (Шв.; 2. Рупп (Герм.); 3. Папп (Венгр.); 4. Гаттаи (Ит.).

Тяжелый 1. Свенссон (Шв.); 2. Бадо (Венгр .); 3. Дам (Фр.); Геринг (Герм.).

По очкам командное первенство отдельных национальностей дало следующие результаты.

1. Венгрия — 19 очк.; 2. Германия — 12 очк.; 3. Швеция 10 очк.; 4. Италия— 8 очк.; 5. Австрия — 4 очк.; 6—7 Франция и Финляндия — по 3 очк., и, наконец, 8. Юго-Славия, — 1 очко,

Необходимо иметь в виду, что та же Германия, или Франция с Италией получили уже потому много лишних шансов, что выставили своих представителей во всех весовых категориях. Почти в полной мере относится это и к Венгрии, воздерживавшейся от участия лишь в тяжелом весе. Наоборот, Финляндия, решившая блеснуть только двумя гастролерами, несмотря на наличие массы классных борцов во всех весах, была по заслугам за это наказана. В равной мере потеряла несколько верных очков Швеция, боровшаяся лишь в крупных весовых классах.

Думается, что при полном участии всех стран главным претендентом на победу, наряду с Венгрией, издавна славящейся своими борцами, была бы не менее ее известная в этой области спорта Финляндия. Борьба за третье и четвертое места разыгралась бы между Швецией и Германией, Остальные же конкуренты были бы далеко позади.

БИБЛИОГРАФИЯ

«Материалы по физкультработе». Сборн. № 1, зимняя работа.

Под ред. Н. Карякина. Издание Край СФК Сев. Кавказа. Ростов н/Д. 1926 г., стр. 142. Цена 1 р. 25 к.

Сборник имеет целью дать конкретный материал, разработанный Крайсоветом, главным образом, для низовой работы.

Отдел организационный начинается «Единой карточкой физкультурника». Идея «карточки» очень хороша, но материал дан устарелый. Из технических недочетов укажем на отсутствие граф для периодической отметки фактических достижений. Приведенные возрастные «нормы» и главные антропометрические данные не дают картины истинного физического облика физкультурника в момент обследования и испытаний. Было бы весьма желательно и ценно видеть на карточке кривую изменения физических достижения физкультурника по параллельным данным испытаний в физических упражнениях (моторный статус) и врачебно-контрольным обследованиям, с общими выводами врача об улучшении или ухудшении здоровья, по сравнению с предыдущим обследованием. Такой подход не только был бы наглядней, практически полезней, но и одновременно значительно двинул бы пропаганду физкультуры и ее гигиеническое обоснование. Циркуляр СФК, наряду с ценными указаниями немного отдает увлечением в администрировании (стр. 11). Приложенный к нему «типовой план инструкции работы физкультячейки на зимний период имеет те же дефекты. По своему содержанию он подойдет разве только для мощного городского кружка. Переборщено и с спорт-вечерами самодеятельности).

Добросовестно разработан материал по обследованию физкульткружков.

В материале по организации школьных кружков и примерном их уставе нет указаний, согласован ли этот материал с ОНО. Тезисы «Физкультура для взрослых» подходят к вопросу в общем и целом правильно. Помещен и циркуляр по вопросу борьбы с распространенным повсюду увлечением показательной стороной, театрализацией физкультуры, (так назыв. «физхалтурой»).

К сожалению, в циркуляре и в приложении к нему нет конкретных примеров, как следует проводить здоровые и полезные агитационно-показательные выступления.

Материалы по физкультработе в деревне довольно обширны, но конкретностью не блещут, скорей страдают увлечением в сторону административную. Забыты демобилизованные красноармейцы и комсостав...

В главе «Что должен знать инструктор о зимней работе», наряду с ценным материалом, опять-таки много администрирования. Не видно достаточно четкого учета живых интересов и стимулов подхода к физкультуре подростков и взрослых, много излишних рогаток и формальностей.

Программа по теории ф. к. громоздка, и едва ли осуществима в уездных городах. Методические указания по ведению занятий со взрослыми сведены к урокам сомнительной, по физиологической нагрузке, кривой («игры без ограничения»). Ряд инструкций проработан хорошо («ф. к. у пионеров», «о принципах врачебно-научной работы по физкультуре» и др.). Вопросы «военизации» физкультуры, и «ф. к. как коррегирующий фактор» освещены лишь тезисами Всесоюзной конференции. Следовало бы попытаться превратить их в конкретные указания-минимум для кружков. Обстоятельно проработана глава о физкультуголках, физкультчитках. По ликвидации физкультнеграмотности недостаточно было ограничиться программой, следовало бы дать конспект (цирк., стр. 126). Памятка не особенно удачна (2, 8, 9, 14).

В сборнике имеется и чисто справочный материал.

Издан сборник не плохо, хотя встречаются орфографические ошибки. Проредактирован с литературной стороны слабо (стр. 11, 15, 23, 25, 35, 41, 57, 63, 140 и др.). Общее впечатление таково, что работа КрайСФК наиболее сильна в своей административной части, но чувствуется и активность, и большая энергия, и настойчивость. Сборник несомненно принесет известную пользу армии местных работников.

Б. Кальпус.

«Барабан». Журнал юных пионеров. Москва.

Материалу, который преподносится пионерам для физупражнений, приходится удивляться.

Руководителями физвоспитания пионеров являются почти всегда вожатые, в лучшем случае прослушавшие несколько лекций по вопросам физкультуры, а зачастую и вовсе физкультурнонеграмотные. Часто даже занятия по физкультуре в отрядах поручаются звеньевым ребятам. Результаты такого воспитания не трудно предвидеть. О каких либо кривых урока ф. к. таким «инструкторам» и во сне не снилось.

Откуда черпать вожатым материал для занятий по физкультуре? Ясно: из журналов «Пионер» и «Барабан». Посмотрим, какой материал там преподносится.

Возьмем журнал за 1925 г.

В лучшем случае, там помещены игры, которые найдешь в сборниках Филитиса, Герда, Бэссак и др., игры давно и всем известные (см., напр., № 17—18 за прошлый год).

Игры в №№ 11 и 12 журнала по своей нагрузке никак не могут быть даны детям пионерского возраста: 1. «Битва всадников», — игра, где одни ребята, сидя на плечах других, стараются стащить один другого на землю. 2. «Эстафета в воде». 3. «Перетягивание каната в воде» и т. п. 4. Игра «Красный летчик». Место этой игры определяется кругом на 500 саж., с такими естественными препятствиями, как: канавы, овраги, просеки и т. д. Игра с сильным бегом, с продолжительностью ее в 60—90 минут («Барабан» № 13).

В № 11—12 описывается также метание диска, копья и толкание ядра для детей 10—15 лет. В нескольких номерах помещены образцы пирамид, свидетельствующие о том, что авторы не имеют представления о нагрузке и учете физиологических особенностей детского возраста. В отделе «Что мне читать» предлагают пионерам такую книгу, как «Атлетические игры» Харлампиева.

Повидимому, ни авторы, ни редакция не разбираются в физкультурном материале. Необходимы срочные меры по урегулированию вопроса.

С. Глинков.

ВЫШЛА ИЗ ПЕЧАТИ НОВАЯ КНИГА

Д-р А. С. ЗОЛОТУХИН

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ

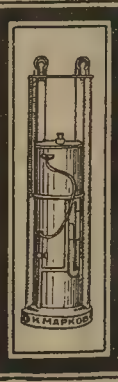
АНАЛИЗ элементарных ДВИЖЕНИЙ

человеческого тела

Атлас с 72 иллюстрациями. Цена 2 р. 50 к.

Требования направлять в книжный склад **Физкультиздата**

Москва, Советск. пл., Столешников пер. д. 8.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ

СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

ФИРМА „И. МАРКОВ" СУЩЕСТВ. С 1868 Г.

Ленинград, просп. 25 Октября, 78

Адрес для телеграмм: „ЛЕНИНГРАД-ХИРУРГИЯ"

Государственным Организациям СКИДКА и КРЕДИТ

Цены сообщаются по первому запросу

Иногородним высылается наложенным платежем

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

Успехи советских конькобежцев за рубежом. На соревнованиях Норвежского рабочего союза в Осло результаты Мельникова лучше, чем на первенстве мира у Балангруда. — Лучшие пловцы СССР выехали в Берлин. — Латвийские хоккеисты в Ленинграде. — Первая хоккейная сборная команда Москвы сыграла с Ленинградом I 2 : 2 и потерпела поражение от Ленинграда II — 1 : 5. Первенство Москвы по боксу. Победы «динамовцев».—Всесоюзное достижение в жиме двумя легковеса Хрястолова (Ленинград). — Тяжелоатлетические соревнования на местах. Ярославль, Харьков, Ростов-Дон. — Результаты аэросанного пробега.

Мы уже писали о соревнованиях в Финляндии с участием московских конькобежцев — Мельникова и Ипполитова. 21 февраля они же выступили в Осло (Норвегия) на первенствах Норвежского рабочего спортивного союза. Третьим участником в этих соревнованиях от СССР был только что выигравший первенство Москвы молодой конькобежец Кушин, в спешном порядке командированный ВСФК в Норвегию. В результате наши представители заняли все три первых места, при чем времена, показанные победителями по дистанциям (Мельников 45,2; 2 : 24,7; 8 : 43,0 и Кушин 17 : 39,9), превзошли результаты буржуазного первенства мира, выигранного в тот же день норвежцем Балангрудом (46,4; 2 : 25,4; 8 : 42,7; 18 : 09,1). Заслуживает особого внимания исключительное время на 10.000 мтр. Кушина, шедшего в паре с «самим» Я. Мельниковым и тем не менее бросившего последнего. На прочих трех дистанциях безраздельно первенствовал Я. Мельников, который, без всякого сомнения, при участии своем в первенстве мира, мог бы и там занять общее первое место. Как бы то ни было, но можно констатировать наличие неоспоримого и знаменательного факта: советские спортсмены по своим достижениям бьют мировых буржуазных чемпионов!

* * *

Крепится связь наших физкультурников с зарубежными товарищами. Почти «всех родов оружия» советские спортсмены побывали в гостях у рабочих спортивных организаций Запада. Давно на очереди стоял вопрос о посылке представителей нашего плавательного спорта.

Берлинский рабочий союз «Forwärts» пригласил на устраиваемые им международные соревнования по плаванию лучших советских пловцов. ВСФК, конечно, принял приглашение, утвердил состав команды (от Москвы—Сухоруков, Федяев, Жемчужников, Мареев, Геркан, от Ленинграда—Скржинский, Беляев и т. д.) и, в конце концов, намеченные тт. выехали в Берлин. Кстати, упомянем, что и тут реформистские вожди Люцерна пытались, правда, безуспешно, наложить свою тяжелую руку и воспрепятствовать приему гостей из СССР. За время существования советской физкультуры — это первая поездка наших пловцов. Будем надеяться, что первый блин не будет, все-таки, комом...

* * *

Еще одно международное соревнование. На этот раз — у нас, на территории Советского Союза. В Ленинград приехала для нескольких игр сборная хоккейная команда Латвийского рабочего спорт-союза. Проба сил латвийских хоккеистов состоялась сразу же против сильнейшей хоккейной команды СССР — сборной Ленинграда. Умопомрачительный итог игры — 19 : 0 — в пользу хозяев не требует дальнейших пояснений. Латвийцы оказались новичками в хоккее, только в прошлом году вставшими на коньки. Последующие их игры только подтвердили это, и лишь в матче с Эстонским клубом Ленинграда — 1: 1 — гости нашли для себя приблизительно равных противников.

Очередные встречи сильнейших хоккейных команд СССР—Москвы и Ленинграда состоялись в Ленинграде и снова подтвердили репутацию хозяев, как лучших хоккеистов Союза.

Правда, первая сборная Ленинграда, исключительно из-за неудачной игры передовых, сумела лишь свести игру с москвичами к ничьей (2 : 2), но зато вторая ленинградская команда буквально разгромила сборную Москву, закончив матч в свою пользу при счете 5 : 1. Последствием этих матчей явилось то, что лучшая сборная Ленинграда несколько обновила состав своей команды, за счет игроков нападения второй сборной.

* * *

Из прочих событий столичной физкультурной жизни отметим в первую голову **первенство Москвы по боксу**, прошедшее в этом году особенно успешно, В соревнованиях приняли участие 9 организаций, сильнейшими оказались боксеры о-ва «Динамо», занявшие четыре первых места. Лучшим по технике из выступавших боксеров показал себя тяжеловес Езеров (результаты см. № 9 «Красного Спорта»).

В Ленинграде было разыграно первенство города **по тяжелой атлетике.** И тут победа досталась о-ву «Динамо», представленному в общем розыгрыше рядом классных гиревиков и борцов. Одним из участников от этого клуба — Хрястоловым—установлено, между прочим, новое всесоюзное достижение для легковесов в жиме двумя — 221 ф.

Приличные, в общем, технические результаты достигнуты на розыгрыше первенства **Ярославской губ.** по тяжелой атлетике, где значительную долю участников составили новички.

Не хуже в организационном отношении, но зато весьма скромно по техническим результатам, прошли соревнования в **Харькове,** где 19/II состоялся розыгрыш первенства юниоров в поднятии тяжестей. Первенство забрал клуб «Металлист».

О растущем интересе к тяжелой атлетике свидетельствуют вести из **Ростова-на-Дону.** На смену прошлогодним победителям—в соревнованиях на приз Донского СФК по борьбе — выдвинулись новые силы — ряд новичков из союза совторгслужащих, взявших в конечном результате первенство. Состязания прошли очень оживленно и при значительном числе участников.

* * *

В заключение несколько слов **о аэросанном пробеге.**

Из 13 машин, взявших 17 февраля старт по маршруту Москва—Ленинград—Москва, — 28 февраля финишировало 9 машин. 2 машины сошли в пути из-за порчи мотора; судьба двух других еще не выяснена.

Еще преждевременно говорить об итогах пробега, однако уже сейчас можно отметить, что пробег дал ряд ценных указаний в смысле необходимости реконструкции моторов, упрощения и удешевления их, выявил полную пригодность конструкции саней нашего производства и возможность применения их в транспортном деле.

Издатель: **Высший и Московский Советы Физической Культуры.** Отв. ред. **Н. Семашко.**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДВЕ СТЕННЫЕ ТАБЛИЦЫ С 184 РИС. И ПОЯСНИТЕЛЬНЫМ ТЕКСТОМ. ЦЕНА 40 КОП. ЗА КОМПЛЕКТ

ЛЫЖИ ДВЕ СТЕННЫЕ ТАБЛИЦЫ С 73 РИС. И ПОЯСНИТ. ТЕКСТОМ. ЦЕНА 35 КОП. ЗА КОМПЛЕКТ

ТРЕБОВАНИЯ НАПРАВЛЯТЬ: МОСКВА, СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., Д. 8. КНИЖНЫЙ СКЛАД ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

С505

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

В год 52 №№

Газета. Самое распростр. и дешевое, единствен. в СССР еженед. издание по физкультуре

КРАСНЫЙ СПОРТ

В год 52 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

В год 24 №№

большой, богато иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ., под непоср. редакц. Н. А. Семашко

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В год 24 №№

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год—4 р. 80 к., на 6 мес.—2 р. 50 к., на 3 мес. 1 р. 30 к.

В год 6 №№ **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ** **В год 6 №№**

Большие 2-месяч. спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопрос. физкульт. и спорта виднейших работников
Подписная цена: На 1 год — 4 руб. 50 коп.

В год 24 №№ **ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“** **В год 24 №№**

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС
Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

ВЕЛОСИПЕДЫ БЕСПЛАТНО!

Между годовыми подписчиками, внесшими или приславшими почтой полностью годовую плату **непосредственно в Главную контору до 20 февраля 1926 года**, разыгрываются следующие бесплатные премии:

Для годовых подписчиков **„Красного Спорта“: 2 велосипеда, 2 костюма** (по выбору для люб. вида спорта), **5 пар лыж, 5 пар коньков, 1000 книг.** Для годовых подписчиков **„Известий Физическ. Культуры“: 2 велосипеда, 5 винтовок** (специально для целев. стрельбы), **10 библиотек** (по физкультуре), **1 набор** (антропометр. приборов для кружка), **1 место в Крыму или на Кавказе** в доме отдыха тому инструктору, в кружке которого окажется больший процент подписчиков. Для годовых подписчиков «64»: **5 шахм. библ., 5 игр** полных компл., **5 карм. шахмат**, 5 дорожн. **шахмат, 100 книг** по шахматам.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., д. № 8 Изд-во Высш. Сов. Физкультуры.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам

РУКОВОДСТВО ПО

ЛЫЖАМ

СОСТАВИЛИ: Васильев — старший, Гостев и Немухин.

СОДЕРЖАНИЕ: История лыжного спорта. — Необходимые сведения при покупке и изготовлении лыж. — Что нужно иметь для хождения на лыжах. — Уход за лыжами. — Лыжи и дети. — Лыжи и профсоюзы. — Крестьяне и лыжи. — Лыжи и Красная армия. — Техника горно-лыжного спорта. — Техника хода на лыжах. — Тренировка и подготовка к соревнованиям. — Тактика. — Организация соревнований. — Экскурсии.

В тексте 80 рисунков

НЕОБХОДИМАЯ К СЕЗОНУ КНИГА

Выписывать: Москва, Столешников, 8. Физкультиздат

М. С. КОЗЛОВ

ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Руководство и официальные правила игры

СОДЕРЖАНИЕ: I. Общая часть. II. Техника игры и ее изучение. III. Тактика игры. IV. Площадка и принадлежности к ней. V. Костюм хоккеиста. VI. Коньки. VII. Хоккейная палка. VIII. Правила игры — хоккей на льду.

В тексте 19 рисунков. Цена 55 коп.

Требования направлять в книжный склад Физкультиздата Москва, Советская площадь, Столешников п., 8.

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешник. п., 6. Т. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и прочее

ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ

КАЛЕНДАРЬ

ШАХМАТИСТА

на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 руб. 25 коп.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж. д.

Выписывать можно со склада ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва,
Столешников пер., д. 8

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА

НА 1926 ГОД

СПРАВОЧНАЯ и ЗАПИСНАЯ КНИЖКА

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

Главлит № 50487. Москва. «Мосполиграф», типо-цинкография «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000 экз.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 5-6

Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

МАГАЗИН „ПИОНЕР“ МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44.

ВСЕ для **спорта**
для **пионеров**

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ. ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

СПОРТМАГАЗИН
ФИЗКУЛЬТИЗДАТА
Москва, Столешник. п., 6. Т. 4-39-41

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ
прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и прочее

ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ
КАЛЕНДАРЬ
ШАХМАТИСТА
на 1926 год
Стр. 206. Цена 1 руб. 25 коп.
Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж. д.
Выписывать можно со склада
ФИЗКУЛЬТИЗДАТА
Москва,
Столешников пер., д. 8

КАЛЕНДАРЬ
ШАХМАТИСТА
НА 1926 ГОД

СПРАВОЧНАЯ и ЗАПИСНАЯ КНИЖКА
ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

СПОРТИВНО-ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ФАБРИКА
ВСФК
в гор. Слободском, Вятской губ.

ПРЕДЛАГАЕТ:
спортивно-гимнастический инвентарь лучших конструкций и образцов,

всех видов снаряды для гимнастики, покрышки футбольные и баскетбольные, камеры резиновые, бутцы, туфли беговые и гимнастические, насосы, сетки футбольные и баскетбольные, диски, ядра, молоты и копья для метания, трусики и рубашки.

ПРИНИМАЕТ:
заказы на оборудование спортивно-гимнастических зал и спортивных площадок.

Товар снабжается клеймом фабрики.
Качество товара и цены вне конкуренции.
Срок годности предметов гарантируется ручательством.

ТРЕБОВАНИЯ АДРЕСОВАТЬ:
Гор. Слободской, Вятской губ., Спортфабрике.
Для телеграмм: „СЛОБОДСКОЙ СПОРТ“
Гор. Москва, Гороховская ул., 20, Высший Совет Физической Культуры.

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ Издательство Высшего Совета Физкультуры
Москва, Столешников пер., 8. Тел. 5-28-71 и 4-82-85.

ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сборники научных трудов и статей по вопросам физкультуры, изданные в 1925 году:

Сборник I. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ненюкова, В., проф. Багашева, И., Геркана, Л., и др.). 110 стр. Ц. 70 к. (распродано).

Сборник II. Статьи проф. Раутман, Г., проф. Крамаренко, В., проф. Багашева, И., и друг.). 132 стр. Ц. 1 р.

Сборник III. (Статьи проф. Ненюкова, Д., проф. Крамаренко, В., д-ра Баронова, С., и др.). 96 стр. Ц. 75 к.

Сборник IV. (Статьи проф. Гориневского, В., проф. Крамаренко, В., проф. Ларионова, А., проф. Беритова, И. и др.). 110 стр. Ц. 70 к.

Сборник V. (Статьи проф. Гориневского, В., д-ра Изаксон, Б., Рейнгеймер, пер. с нем.). Стр. Ц. 90 к.

Сборник VI. (Статьи: д-ра Бирзина, Г. К., проф. Блях, В., проф. Вестенриг, В. В., проф. Гориневского, В., Кальпус, Б. А., проф. Ненюкова, д-ра Шехама, С. А., и др.). Ц. 1 р.

Бирзин, Г. К., д-р, и Гориневская, В. В., д-р. Руководство по врачебному контролю за физическим развитием. С диагр., рис. и табл. Ц. 1 р.

Гориневский, В. В., проф. Гигиена физических упражнений и спорта. Содержание: Предисловие. Влияние спорта и физупражнений на весь организм в целом. Влияние физупражнений на отдельные органы. Специальная часть. Цена 90 коп.

Золотухин, А. С., д-р. Систематический анализ элементарных движений человеческого тела. Атлас с 72 иллюстр. Ц. 2 р. 50 к.

Маттиас, Э., д-р. Биологическое значение физических упражнений. Перевод Б. А. Кальпуса, предисл. проф. В. В. Гориневского. Ц. 25 к.

Федерольф, А. К., проф. Личная гигиена рабочего. Как жить, чтобы быть здоровым. Понятие о гигиене. Уход за кожей. Средство и способы сохранять кожу в чистоте. Закаливание. Уход за полостью рта и зубами. Купанье. Одежда, белье, постель. Уборка и чистка. Питание. Воздух. Физупражнения, спорт, прогулка. Сон и отдых. Ц. 15 к.

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

март 1926 г. № 5-6

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83, Эк. 5-28-71.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я		30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я		30 »	20 »	10 »	5 »
3-я		25 »	15 »	8 »	4 »
Поз.тек.		18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста — по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ФИЗКУЛЬТУРА И БОРЬБА С ПЬЯНСТВОМ

Пьянство является в настоящее время и социальной болезнью, и социальным несчастьем. Оно разрушает здоровье населения, подтачивает народное хозяйство, задерживает экономическое и культурное строительство, мешает нашей борьбе за поднятие производительности труда и качество продукции.

Борьба с пьянством — одна из главнейших очередных задач. Должны быть мобилизованы и подсчитаны все силы борцов на антиалкогольном фронте.

Не последнее место в ряду отрядов против пьянства должны занять физкультурники.

Прежде всего потому, что физкультура состоит главным образом в соблюдении гигиенических правил, а пьянство — самое грубое, самое вопиющее нарушение элементарнейших правил личной и общественной гигиены. Физкультурно образованный человек это — тот, у которого знание и соблюдение гигиенических требований вошли в плоть и кровь. И ему должно инстинктивно претить пьянство, как форма преступного мотовства здоровья, физических и умственных сил. Физкультура и пьянство несовместимы.

Дальше. Известно, что обычаи пьянства коренятся в культурной отсталости населения. Царь веками спаивал народ, держал его в невежестве, незнании. Рабочий, крестьянин часто не имели возможности провести свой «досуг» иначе, как напиться пьяным и забыться от кошмаров своей подневольной полурабской жизни. Ни культурных развлечений, ни интереса в жизни почти не было, ибо царизм так же боялся культуры, как тьма — света.

Физкультурник — работник культуры. Он — непременный член клуба, профсоюзной или комсомольской ячейки. Кружки физической культуры у нас теснейшим образом организационно связаны с культурно-просветительными организациями.

Уже одним этим физкультурник является самым деятельным членом отрядов по борьбе с пьянством. Физкультура — часть культуры, а культура — могильщик пьянства. То увлечение, с которым молодежь (а последнее время и взрослые) занимаются физическими упражнениями, спортом — лучшее средство отвлечения от пьянства. Медицинским термином можно было бы сказать, что спорт — горчичник от пьянства. Всякому, у кого не извращены нормальные ощущения, будет приятнее заниматься на открытом воздухе интересными и веселыми физическими упражнениями, в товарищеской компании веселой молодежи, чем напиться пьяным и в чаду поливать заборы и мостовые («душа выходит»).

А физкультура и делает то, что эти нормальные ощущения не извращаются. Алкоголизм, это — болезнь; организм больного требует подстегивания и отравления алкоголем. Физкультурнику нечего себя искусственно подстегивать. Его организм развивается нормально. В искусственных возбудителях (вроде кокаина или алкоголя) он не нуждается. Нормально развивающийся организм — надежная крепость, которую зараза и всякие вредные влияния берут гораздо труднее. Алкоголизм, как форма наркотизма, чужд физкультурно развитому человеку.

Вот почему физкультурник должен быть активнейшим работником против пьянства. Комсомолец, занимающийся физической культурой, будет активнейшим борцом в рядах комсомольского отряда. Член профсоюза — в профсоюзной семье. Красноармеец-физкультурник будет бороться активнейшим образом против пьянства в рядах Красной армии. Наша Красная армия — самая здоровая в мире и телом и сознанием. Физкультурники позаботятся, чтобы она была и самой трезвой армией в мире.

Пусть физкультурники, с их энергией, закалом, твердостью, силой, настойчивостью поведут борьбу с алкоголем. Значок физкультурника пусть будет означать борца с опаснейшим врагом социалистического строительства — пьянством

Д-р А. МАРКОВНИКОВ

ДОМОВЫЙ ПРОФИЛАКТОРИУМ

Профилактика, т.-е. предупреждение заболеваний организма путем его укрепления и закаливания, ставится советской медициной на первом плане; проводится самая широкая пропаганда необходимости для этой цели физических упражнений, чистого воздуха, солнца и воды. Эти лозунги стали ходовыми; быстро растет число спортивно-гимнастических кружков, а на курортах и в пригородных местностях мы можем наблюдать, что теперь, действительно, довольно широко стали пользоваться воздухом, солнцем и водой; в условиях внегородской жизни пользование всеми этими факторами физкультуры легко осуществимо и в порядке частной инициативы — не трудно найти место для спорта, гимнастических упражнений, а также для воздушных, солнечных ванн и водяных процедур. Совсем не так дело обстоит в городах; здесь частным образом осуществимо лишь пользование водой в более благоустроенных домах с ванными комнатами; пользование же всеми остальными факторами физкультуры невозможно без известной общественной организации в этом направлении; потребность в физических упражнениях удовлетворяется по мере возможности спортивно-гимнастическими кружками и организациями, но не в полной мере, и, конечно, далеко не все нуждающиеся в этом могут ими обслуживаться. Хуже всего обстоит дело в городах с возможностью пользоваться такими, могущественными тоже, факторами закаливания, а в некоторых случаях и лечения, как воздушные и солнечные ванны.

Необходима теперь разработка технической и организационной стороны способов удовлетворения этой уже созданной агитацией потребности; для проведения в жизнь этих выработанных планов нужна опять-таки пропаганда их, а также то или иное содействие осуществлению их со стороны государственных и общественных организаций.

Одним из способов удовлетворения этой потребности в пользовании факторами физкультуры, особенно воздушными и солнечными ваннами, могло бы быть устройство на крышах вновь строящихся жилых домов особых площадок, которые я бы назвал «домовыми профилакториумами». Это название как нельзя более соответствует их цели — дать возможность жильцам данного дома проводить закаливание путем физических упражнений на чистом воздухе, воздушными и солнечными ваннами, водяными процедурами, а кому нужно, и пользоваться лежанием на чистом воздухе. Что устройство таких площадок на крышах домов технически возможно и не будет столь много дороже той части железной крыши, которую они заменят, я ссылаюсь на авторитет архитектора, профессора Высшего Технич. Учил. Н. В. Марковникова: по его словам, за границей последнее время получает все более широкое распространение устройство плоских крыш по чисто экономическим даже соображениям, и он ставит одной из своих очередных задач пропаганду и популяризацию идей устройства таких крыш и у нас, как более дешевых. Здесь не место входить в какие-либо технические подробности устройства таких плоских водонепроницаемых крыш; важно только установить факт, что технически это возможно и что это не обойдется дорого. Для моих целей, конечно, желательны площадки возможно большего размера, почему предпочтительнее было бы всю крышу над домом сделать плоской; но я не хочу осложнять вопроса такими радикальными предложениями и ограничусь пожеланием, чтобы устраивались небольшие площадки (чем больше, тем лучше) вместо части крыши, сделав в ней вырезку с южной стороны; боковые и задняя стороны этой площадки будут ограничены от чердака тонкими перегородками, а передняя сторона должна быть открыта на юг; ход на эту площадку будет, конечно, с чердака и там же около дымовой трубы можно сделать полутемную раздевалку; на самой площадке желательно отгородить местечко с проведенной туда водой для устройства дождевого душа, обливаний и обтираний.

Солнечные ванны и лежание на воздухе можно проводить даже на самой маленькой площадке при небольшом числе лиц, пользующихся этим; для физических же упражнений, воздушных ванн, особенно зимой, когда требуются для согревания более сильные движения, нужна площадка большего размера; воздушные ванны желательно и возможно производить и зимой, как показывает опыт, хотя бы санатории д-ра Ламмана под Дрезденом: воздушные ванны там уже более 25 лет производятся круглый год на открытом воздухе всеми больными за исключением очень небольшого процента, которым не разрешается это по роду заболевания; зимой там бывают морозы до 15° и это не считается препятствием для приема воздушных ванн; только, чем холоднее погода, тем интенсивнее должны быть физические упражнения во время их, и тем меньший срок отводится для них.

Управление данного дома должно позаботиться об установлении определенных часов для каждого вида физкультуры для мужчин и для женщин и о более правильной организации всего дела. В идеале все население дома должно ежедневно проходить через этот профилакториум, уделяя хотя бы четверть часа гимнастическим упражнениям на открытом воздухе.

Такие «профилакториумы» могли бы сыграть также громадную роль и в смысле вспомогательных учреждений для туберкулезных диспансеров; в некоторых предприятиях при поголовном осмотре рабочих обнаружено 10—15% с клиническими проявлениями туберкулеза (не говоря уже о скрытых формах); во всей массе городского населения можно считать 3—5% таких больных; все они нуждаются в лечении лежанием на чистом воздухе, а московские, например, диспансеры для туберкулезных во всех районах в совокупности располагают несколькими сотнями мест для лежания на площадках.

Устройство такого профилакториума, при равноценности плоской и обычной железной крыши, обойдется, конечно, несколько дороже соответствующей части крыши; но, ведь здоровье населения чего нибудь да стоит. И это будет очень дешевая покупка здоровья.

Широкое пользование таким профилакториумом настолько повысит уровень здоровья и уменьшит

С. КАНАНЫКИН

ЛЫЖЕБЕЖНАЯ ТЕХНИКА ФИННОВ

На всесоюзных лыжных соревнованиях в Москве с участием финских лыжников и чемпиона мира Юсси Ниски, финны настолько превзошли по своим результатам лучших русских лыжников, настолько заставили изменить сложившиеся у москвичей представления о стиле, о технике хода, что вопрос о том, в чем же превосходство финнов, какова причина их побед, необходимо выяснить хотя бы в основных его чертах. Я полагаю, что т. т. спортсмены не раз еще выскажутся по этому поводу.

Техника финнов настолько своеобразна, настолько резко разнится от техники наших лыжников, что победу финнов необходимо рассматривать не как индивидуальную победу одного лыжника над другим, как это бывает на обычных соревнованиях, а как победу одной системы над другой, стиля над стилем. Финская школа лыжного бега одержала победу над русской.

Рассмотрим стиль лучшего лыжника СССР Дм. Васильева, своими неизменными победами над русскими конкурентами прочно закрепившего за собой это звание. Стиль этот, приобревший имя «идеального», которому подражает огромное большинство наших опытных и все без исключения начинающие лыжники, настолько типичен и характерен для современной русской техники лыжного бега, что именно этот стиль, оказывающий такое влияние на развитие лыжной техники в СССР, мы и будем противопоставлять стилю финнов.

Безусловно, стиль Дм. Васильева необычайно красив и закончен. Ритмические толчки, регулярно сгибающийся и выпрямляющийся корпус, правильное дыхание, красивые, чисто фиксированные движения. Когда смотришь на его ход, невольно думаешь о том, как, должно быть, регулярно дышет его грудь, бьется сердце, как точно и размеренно работают его корпус, руки на высоко поставленных палках, ноги — все его высокое гибкое тело. Закономерность движений и фиксированные положения характеризуют его стиль.

А вот идущие финны. Какая резкая разница! Низкие палки, полусогнутый, никогда не выпрямляющийся корпус, словно каждую секунду готовый к прыжку, колоссальная работа мышц спины и брюшного пресса и полнейшее, абсолютное отсутствие фиксированных положений тела.

Если, глядя на бегущего Васильева, можно заранее сказать, что вот сейчас он выпрямится, красиво фиксируя момент возьмет дыхание, сделает бросок, энергично оттолкнется, работая руками на высоких палках, и выждет, зафиксирует момент максимального скольжения, то в ходе финнов нельзя предугадать ни одного движения. И не потому, что мы не знакомы с их стилем, что впервые видим этих выдающихся лыжников, а потому, что они сами не знают, какое движение им выгодней сделать в тот или иной момент бега. У финнов нет стиля, как такового,—стиля, как цепи определенных, закономерных движений, с математической точностью повторяющихся одно за другим. Стиль финнов — непрерывное комбинирование отдельных элементов «русского» и «финского» (различных его видов) хода, комбинирование ритмов и силовых напряжений, определяемое исключительно требованиями момента. На каждом шагу они готовы к неуловимо тонким изменениям характера пути — капризам лыжни, снега, случайным впадинам и подъемам, — и на каждый из них они тотчас изобретают, инстинктивно, с утонченной звериной хваткой, выработанной столетиями практики предыдущих поколений, наилучшее движение, надлежащей силы толчок, соответственный наклон корпуса, — движение, абсолютно поэтому не связанное временем, ритмом, стилем ради стиля с его академичным чередованием фиксированных телодвижений, — всем тем, чем характеризуется стиль Дм. Васильева. Отсюда необычайное разнообразие и богатство их движений, — внезапных, вызванных постоянно меняющимися условиями пути. Отсюда их согнутое тело, их низкие палки, усиленная работа спины и пресса, кошачья мягкость их движений и полное отсутствие глубоко чуждых им фиксированных (академичных, однообразных!) положений. Движения неожиданны, не автоматичны, корпус никнет к земле, поразительно легко скользят их лыжи и непринужденно поправляет Ниска на повороте свою шапочку, съехавшую на лоб.

Стиль финнов — доведенное до совершенства использование естественных выгод пути, подкрепленное исключительного качества лыжной мазью.

Все, что мы говорили выше, касалось внешней стороны финской и русской техники. Попробуем теперь рассмотреть чисто технические моменты и предпосылки, свойственные тем и другим, и, путем сравнения, установить их взаимные особенности.

Отличительным признаком Васильевской техники, русской тож, является неполное использование мышечной силы спины и брюшного пресса, а также высокие палки, достигающие человеческого роста, которые русские лыжники держат обычно выше, реже на уровне, но никогда не ниже плеч. Это последнее обстоятельство и следует рассматривать, как причину неполного использования энергии брюшного пресса и спины (назовем ее энергией центра), а также того, почему работа рук приобретает в этом случае самостоятельный характер. Мне недаром приходилось слышать от наших лыжников слова, что в финском ходе «все дело в руках». Действительно, при высокой постановке, к рукам предъявляются большие требования, так как кроме роли передатчика энергии центра они, в свою очередь, начинают принимать непосредственное участие в давлении на палки. Таким образом, на долю рук выпадает двойная работа. Для стопроцентного выполнения этой работы высокая постановка рук не является достаточно пригодной. Центральная энергия направляется усложненным путем — по ломаной линии, а не по кривой и, вместо того, чтобы непосредственно устремляться вниз через свой силопровод — руки, вследствие их изгиба вверх, тормозится и сгущается в этом изгибе и, перегружая мышцы руки, течет вверх, к кисти — к высоко поставленному стыку палки и руки, а не непосредственно вниз к точке приземления палок. Попробуйте проделать на высоких палках рывок корпуса столь же энергичный, как на низких палках у финнов, и вы увидите, какому испытанию подвергнутся ваши руки. Произойдет то же, что бывает в электротехнике, когда провода перестают соответствовать увеличивающейся силе тока: возникнет опасность перегорания проводов. Возникнет опасность переутомления рук и невыполнения ими своих функций. Поэтому нам станут понятны слова наших лыжников о финском ходе, а также станет понятна причина того, почему в русской технике работа спинных и брюшных мышц не доведена до предельного их напряжения.

Рассмотрим теперь вопрос о том, чем характеризуется стиль финнов.

Отличительным признаком финской техники является максимальное использование мышечной силы спины и брюшного пресса, а также низкие бамбуковые, одетые резиной палки, едва доходящие им до плеч, которые во время бега финны держат на уровне подмышек и даже ниже, и которые, наконец, и определяют возможность максимального использования энергии центра. Положение локтей финнов, в сравнении с нашими лыжниками, вследствие этого также совершенно своеобразно: они широко развернуты и, если смотреть сзади на бегущего финна, напоминают своими движениями работу крыльев птицы. Такая низкая постановка рук влечет за собой, во-первых, максимальное использование центральной энергии, что невыполнимо при высокой постановке рук, где нагружается главным

Физическая культура должна выбирать средства, не только способствующие повышению производительности в работе, но и ведущие к всестороннему развитию человека

образом плечевой пояс и, во-вторых, — как следствие широкой постановки локтей, — способствует использованию мышечной системы всей руки и компенсирует, до известной степени, отрицательное (нельзя не признать) влияние на организм невыпрямляющегося корпуса, ибо помогает расширению грудной клетки хотя бы даже и при согнутом положении корпуса. Действие локтей в данном случае аналогично действию рук в приемах искусственного дыхания, где оно механически расширяет грудную клетку, искусственно вызывая вдох.

Если работа рук Васильева может быть отделена от работы центра, если есть между ними некий жесткий момент, отсутствие единого силового действия — как следствие высокой постановки рук, сообщающей им самостоятельную роль, — то в технике финнов работа рук неотделима от работы центра и, в основе, руки являются передаточным механизмом, проводящим энергию от центра к пункту концентрации этой энергии — точке приземления палок. В этом смысле техника рук финнов доведена до совершенства, и если в технике Васильева центральная энергия направлялась путем усложненным — по линии ломаной, то у финнов эта энергия направляется путем простейшим— по кривой сверху вниз, и никаких тормозящих влияний на нем не встречает: низко поставленные руки, словно стоящие наготове, подхватывают заряд этой энергии и направляют его к цели — точке приземления палок.

Таким образом, роль рук в технике Васильева и финнов не вполне одинакова. В технике Васильева ей придается большее самостоятельное значение, но зато не вполне используется энергия центра. В технике финнов наоборот, руки являются главным образом приемниками и передатчиками энергии центра, при чем, собственно работа рук, как самостоятельного силового механизма, нераздельно слита с их основной ролью проводника центральной энергии.

Что касается ног, то, безусловно, в стиле Васильева на их долю приходится работы больше, нежели в стиле финнов. Это вытекает опять таки из того, что центральная энергия используется в русской технике не до конца. Так, мне пришлось наблюдать, как шли с длинного пологого ската лыжники русские, и как использовывали его финны. Первые шли своим неизменным «московским» финским шагом в 2 темпа, со всеми его отмеченными выше особенностями, в то время как финны, все до одного, даже и женщины (кстати сказать ходящие совершенно по мужски — энергично и сильно), шли финским шагом в 1 темп, часто меняя ноги и все три разновидности этого хода. Зато, когда после этого спуска началой такой же длинный и пологий подъем, финны тотчас же перешли на 2-х темповый шаг, размашистый и сильный, а русские лыжники продолжали итти по-прежнему, вероятно успевши в какой-то энной степени утомить, благодаря однообразию, свои ноги.

Так, разнообразя свои приемы, финны, не утомляя какую-либо одну часть тела, съэкономили немало энергии, нисколько не потеряв скорости.

Итак, сравнивая стиль Васильева и стиль финнов, мы видим закономерные движения и фиксированные положения с одной стороны и свободные, вольные движения и абсолютное отсутствие фиксированных положений — с другой.

Противоположность полная. Классическое воплощение подобной противоположности мы можем наблюдать в плавании, где с одной стороны можно поставить стиль «классический», стиль «à la brasse», состоящий из ряда узаконенных положений и построений фигуры пловца, а с другой стороны— «вольный стиль», так называемый «кроль», где нет заученных положений, где все индивидуально, где в интересах скорости допускаются любые движения.

Эти стили настолько противоположны по результатам пользующихся ими пловцов, что никогда не конкурируют между собой. Классический стиль, «la brasse» существует и имеет своих лучших представителей в мире пловцов точно так же, как и «вольный стиль», «кроль». Но никогда Мареев — лучший пловец СССР в стиле «la brasse» и всемирно-известный пловец, представитель «вольного стиля» американец Вейсмюллер не будут конкурировать между собой. Каждый из них — достойный представитель с в о е г о стиля.

Мы подходим к интересному вопросу. Не является ли Дм. Васильев в лыжном спорте тем же, чем в области плавания является Мареев? И не являются ли финны тем же, чем в плавании Вейсмюллер, Коханомоку и другие мировые представители «вольного стиля»? И, поэтому, не является ли стиль Дм. Васильева стилем «классическим», стилем «la brasse», а стиль финнов — стилем «вольным», «кроолем»?

Если это так, а это именно так, ибо специфические особенности этих двух стилей — фиксированные и нефиксированные положения и прочие особенности, отмеченные выше — здесь налицо, то победу финнов можно и д о л ж н о рассматривать как победу «вольного стиля» над «классическим». В плавании это является аксиомой и, как я говорил выше, подобных состязаний просто не бывает. Это величины—несоизмеримые. В лыжных же соревнованиях это соперничество совершенно самостоятельно существующих и в корне различных стилей имело место.

Результат тот же, что и в плавании и быть иным он не мог. Человек, плывший «кроолем» обогнал плывшего «à la brasse».

Значит ли это, что мы должны отбросить стиль Васильева и перейти на стиль финнов?

Нет, стиль Васильева должен существовать так же, как в плавании существует независимо от «вольного стиля» стиль «классический». Уступая ему в скоростном отношении, он должен быть (опять таки, как и в плавании) в физиологическом отношении незаменимым и ни с каким другим стилем несравнимым. Регулярное дыхание — глубокий вдох в момент выпрямления корпуса и полный выдох в момент сжатия корпуса и скольжения тела вперед, не могут найти более благоприятной формы для своего выполнения, чем в стиле Дм. Васильева. И, полагаю, не стилю финнов с его сомнительным действием на организм никогда не выпрямляющегося корпуса конкурировать в этом отношении со стилем Васильева.

В Америке в интересах чисто спортивных достижений обучение плаванию начинают теперь с «вольного стиля», «крооля». В СССР, стоящем особняком от буржуазных стран во взглядах на спорт, обучение плаванию начинается со стиля «à la brasse», не имеющего по своему благотворному действию на организм человека среди другихстилей себе равных. И лишь после того, как ученик овладел им, он может переходить к изучению «крооля».

Пусть лыжный «кроль» — стиль финнов, развивается отныне в СССР, как наилучший путь к чисто спортивным, скоростным достижениям, но пусть он не вытесняет «классического», «идеального» стиля Дм. Васильева в СССР, где первейшая задача физической культуры — оздоровление широких трудящихся масс и где стиль этот с честью, как это доказали наши многочисленные показательные лыжные пробеги, выполняет эту задачу.

С. ЛАВРОВ

ЗАРЯДОВЫЕ УРОКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ РЕМЕСЛУ ПО МЕТОДУ ЦИТ'а

(В порядке предложения)

В настоящее время наблюдается массовый переход профессиональных школ в обучении ремеслу на метод ЦИТ'а. Вся эта система обучения основана на профессиональной гимнастике; расчленяя сложные трудовые движения на элементы, разучивая и тренируя каждый элемент в отдельности, достигается быстрое усвоение трудовых сложных движений.

В метод этой системы входят два 10-минутных урока гимнастики, имеющие своею целью «заряд» организма и «выпрямление», на которые работникам физкультуры на местах и следует обратить должное внимание.

В настоящее время эти уроки проводятся или инструкторами ЦИТ'а, часто совершенно в ненормальной обстановке, и людьми, совершенно не знакомыми с физической культурой, или опускаются совершенно. Уроки эти проводятся утром перед уроком (заряд) и после работы (выпрямление) в тех же мастерских, где производится работа.

Первый урок проводится для зарядки организма для данной работы. Известно, что максимальная производительность труда наступает спустя 1½—2 часа, когда в организме накопится достаточное количество энергии. При проведении перед работой урока зарядовой гимнастики, этот период значительно сокращается.

Второй урок проводится после работы в качестве коррегирующего средства против профвредностей. Здесь следует все внимание обратить: 1) на те мышцы, которые не участвуют в данной работе, а посему получают меньше питания и медленнее развиваются, 2) на дыхательные упражнения.

На что же следует обратить внимание при производстве этих уроков?

1) Вывести эти уроки из мастерских на улицу.

2) Следить, чтобы эти уроки не опускались при проведении в школах обучения ремеслу по методу ЦИТ'а (инструктора ЦИТ'а, проходившие курс обучения в ЦИТ'е, часто не знают, как приступить к таким занятиям, будучи сами мало знакомы с физупражнениями, тем более, что в схемах, даваемых ЦИТ'ом, есть работа на снарядах).

3) На схематичность проведения уроков. (Чтобы урок проводился по определенной схеме, а не как «бог на душу положит»).

4) На смену упражнений; так как, если даже такие уроки и проводятся, то упражнения настолько однообразны, что быстро надоедают занимающимся и они стараются «улизнуть» с такого урока, или упражнения проделываются ими так автоматически и вяло, что не достигают нужного результата. К тому же, при постоянной смене упражнений будет развиваться координация движений.

5) Ни в коем случае не допускать работы на снарядах, так как при неумелом руководстве они принесут вред. Схемы уроков взяты мною из ЦИТ'а и немного переработанные представляют из себя следующее:

Зарядовый урок.

1) Порядковые упражнения — упражнения на внимание.

2) Вольные движения — главным образом мышц, принимающих участие в работе (сгибатели): а) движения головы, б) рук, в) со сгибанием в локтевом суставе, г) ног, д) туловища.

3) Дыхательные движения.

4) Бег.

5) Дыхательные движения.

Схема выпрямляющего урока.

1) Упражнения на внимание (порядковые).

2) Дыхательные движения.

3) Вольные движения коррегирующего свойства. (Главным образом для разгибателей).

4) Бег и прыжки.

5) Дыхательные упражнения.

Зарядовый урок длится 7—10 минут, выпрямляющий 13—15 минут.

Первый урок с небольшой нагрузкой, чтобы перед работой не утомить занимающихся, второй — нагрузка сильнее.

Как практически провести этот урок в жизнь? Инструктора физкультуры не всегда имеют возможность приезжать в школу два раза в день на 10—15 минут. Поэтому этот урок должен проводить инструктор ЦИТ'а. Как сделать, чтобы он был проведен правильно? Один раз в месяц или два инструктор физкультуры составляет недельный план таких занятий, давая на каждый день недели разные упражнения, отдает этот план инструктору ЦИТ'а или одному из физкультурников, давая необходимые разъяснения и показывая упражнения. При ежедневной смене упражнений получается надлежащее действие и на нервную систему. Через неделю это упражнение забывается и весьма охотно усваивается, как совершенно новое, после перемены плана через 1½—2 месяца.

Латвийские рабочие хоккеисты в Ленинграде

С 21 по 23 февраля в Ленинграде гостила хоккейная команда Латвийского рабочего спортивного союза. Играя всего только вторую зиму, и не имея совершенно встреч с хорошими командами, латыши, конечно, не могли составить конкуренции ленинградским хоккеистам. Первой сборной города они проиграли 0:19, второй — 1:7, сборной союза коммунальников 1:4 и сыграли в ничью с командой Эстонского клуба с результатом 1:1.

Фот. К. Ждановского.

А. ТЮШЕВСКИЙ

ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

(В порядке обсуждения [1])

Вопрос дозировки физических упражнений по различным их видам во время занятий — вопрос существенно важный, имеющий отнюдь не теоретическое, а глубоко практическое значение для методики проведения занятий по физкультуре и тренировки по отдельным видам спорта.

Дозировка физупражнений, в крупном широком масштабе обнимающая такие задачи, как, например, определение степени интенсивности различных видов упражнений в различное время, на различные дистанции, относительное определение продолжительности занятий тем или другим видом физупражнений в уроке, — порядок распределения физупражнений по степени их интенсивности в уроке физкультуры, конечно, потребует очень точной аппаратуры и безусловно может быть выполнена главным образом врачебно-научными силами.

Но в повседневной работе по физкультуре методика занятий требует от инструктора при всяком методе ведения занятий — тренировочном, нормальном уроке общего развития и, особенно при методе целевой установки упражнений, умения складывать занятия так, чтобы они становились постепенно труднее для обучающихся и требовали от них наиболее интенсивной работы.

Как известно, средствами сделать занятие по физкультуре наиболее интенсивным и постепенно трудным служат:

1. Последовательная повторность одного и того же упражнения несколько раз, например—на первом уроке поскок исполнялся 20 раз, на следующем уроке уже следует исполнять 25—30 раз.

2. Выбор наиболее трудных положений, из которых должно исполняться упражнение, например, хождение по бревну, руки в стороны, осложняется положением рук на затылок или вверх и т. п.

3. Усложнением способа выполнения самого упражнения например, давать наиболее короткое время для пробега какой-нибудь дистанции или давать наибольшую высоту для прыжка.

Ясно, что инструктор физкультуры должен как-то учитывать влияние на организм назначения числа повторности упражнений или назначения наиболее короткого промежутка времени для выполнения упражнения, так как иначе может произойти перегрузка физработой.

При чем необходимо иметь в виду, что у инструктора людской материал бывает глубоко различен по своим физическим качествам и по своей тренированности, а, следовательно, и инструктор, назначая число повторности упражнений или время для исполнения упражнения, должен иметь в виду это физическое различие учащихся и не назначать им «общего числа» повторности упражнений, а уметь индивидуализировать их.

Таким образом инструктор физкультуры должен в своей постоянной ежедневной работе уметь дозировать физупражнения по времени, по количеству повторности упражнений и по степени тренированности самих обучающихся.

Теперь уже невольно сам собой возникает вопрос — каким же способом инструктор может выполнить эту задачу дозировки упражнений.

Очень простой и жизненный способ дозировки упражнений по их интенсивности рекомендует д-р Буаже [2]).

Способ, рекомендуемый им, построен на вычислении числа биений пульса во время состояния покоя и после физического упражнения по отношению к условной единице — интенсивность упражнения. Единицей интенсивности упражнения бельгийский ученый Град называет такое упражнение, которое при своем исполнении увеличивает нормальное биение пульса на $^1/_{10}$; ритм выражается числом пульсаций в минуту.

Пример: обучающийся А: нормальный ритм пульса в 1 мин. во время покоя 72, Ритм пульса после физупражнений 105.

Интенсивность упражнения выразится отношением:

$$\frac{105-72.1}{10}=3{,}3$$

Ясно, что интенсивность упражнений будет различна для каждого обучающегося, а не будет постоянной величиной данного упражнения.

Но в только что указанной оценке интенсивности упражнения нет главного

[1]) Вопрос о дозировке физических упражнений является весьма сложным вопросом и к разрешению его следует подходить всеми возможными путями и методами.

Предлагаемый автором способ точной дозировки путем вычисления пульса является весьма интересным и простым и что особенно важно—доступным не только для врача, но и для рядового инструктора. Однако, он еще нуждается в изучении и массовой проверке на практике для того, чтобы оправдать свою целесообразность.

Необходимо также учитывать, что если этим методом будет пользоваться врач, то он кроме частоты пульса обратит внимание и на характер пульса, на его наполнение, напряжение, ритм и т. д.

[2]) D-r—Boidey—Manuel Scientifigue de l'education physique. 1923 г.

Ред.

Конькобежное первенство Балтийского флота.

Краснофлотцы берут старт на 500 мтр. в забеге командных соревнований. *Фот. К. Ждановского.*

Лыжный спорт в Ленинграде

Момент лыжебежных соревнований на первенство Ленинграда и губернии. Старт командных соревнований на 20 клм., выигранных сборной командой районов с общим временем 6 час. 13 мин. 19,5 сек. С 5 очками, на втором месте — команда ЛГСПС в 7 час. 14 мин. 23 сек. В личном первенстве по первому мужскому разряду вышел П. Гусев, с успехом выступивший на Втором всесоюзном зимнем празднике; время Гусева 1 ч. 27 м. 27,5 с.; вторым за Гусевым пришел Галахов на 6 минут сзади и третьим—бывший москвич Соколов в 1 ч. 35 м. 12 с. Во втором разряде на 10 клм. победителем вышел Лайтанен в 48 : 46; в юношеском забеге на 5 клм. — Москвин в 27 : 33 и в женском на 3 клм. Воробьева в 21 : 15. *Фот. К. Ждановского.*

элемента, оказывающего большое влияние на его интенсивность, это — продолжительность времени, в которое исполнялось это упражнение, а поэтому необходимо его ввести для более правильной оценки интенсивности упражнения.

В этом последнем случае «единицей интенсивности упражнения будет называться упражнение, которое при своем выполнении в течение известной единицы времени увеличивает на $^1/_{10}$ нормальное биение пульса».

Пример 1-й. Предположим, какое-нибудь упражнение исполнялось 5 сек., в конце этого времени пульс поднялся с 75 до 80; по интенсивности упражнение будет:

$$\frac{60''}{5''} \times \frac{80 - 75.1}{10} = \frac{12.5}{10} = 6$$

Пример 2-й. Упражнение длилось две минуты, пульс по окончании упражнения поднялся с 75 до 90.

Интенсивность упражнения:

$$\frac{60''}{120''} \times \frac{90 - 75.1}{10} = \frac{1}{2} \times \frac{15}{10} = 0{,}75$$

Теперь, предположим, нужно исследовать, насколько интенсивно одно и то же упражнение для двух обучающихся — А и В при исполнении ими его в течение 45 сек.

Для обучающегося А обозначим через m — число биений пульса до упражнения.

Через m″ — число биений пульса после упражнения.

Интенсивность упражнения для А будет

$$\frac{m - m''.1}{10} \times \frac{60''}{45''}$$

Для обучающегося В — обозначим через n число биений пульса до упражнений.

Через n″—число биений после упражнения.

Интенсивность того же упражнения будет

$$\frac{n - n''\,1}{10} \times \frac{60''}{45''}$$

Предположим, что m=70, m″=100, n=70 и n″=90; тогда интенсивность упражнения для А будет

$$\frac{100 - 70.1}{10} \times \frac{60''}{45''} = 5$$

Интенсивность упражнения для В будет

$$\frac{90 - 70.1}{10} \times \frac{60''}{45''} = 2{,}6$$

Лыжи в ленинградских профсоюзах

Старт женского лыжебежного соревнования на дистанцию в 5 клм. на первенство союза деревообделочников.

Групповое обучение стрельбе из винтовки стоя в шеренге в тире 2-го дома РВС СССР в Москве. *Фот. З. Чеботаева.*

Отсюда видно, что интенсивность упражнения пропорциональна частоте биения пульса.

Пользование этими формулами вычисления интенсивности упражнения и для целой группы обучающихся очень легко.

Вся группа обучающихся должна быть разбита врачем по степени их развитости на три отделения: хорошей, средней и слабой физической развитости.

Инструктор накануне урока берет по одному обучающемуся из каждого отделения и дает каждому из них выполнить определенное число раз и в определенное время одно и то же упражнение и затем, пользуясь указанными формулами, определяет интенсивность данного упражнения для каждого из них, а, следовательно, и для каждого отделения группы.

Пример: на уроке даются поскоки. Инструктор решил дать группе сделать 75 поскоков в 1 минуту [1]).

Желая узнать, можно ли дать своим обучающимся такую нагрузку - работу, он выполняет ее вначале, как указано выше и тогда интенсивность упражнения, предположим, будет для представителя сильного отделения А:

$$\frac{60''}{60''} \times \frac{100-75.1}{10} = \frac{25}{10} = 2{,}5$$

Для представителей среднего отделения:

$$B = \frac{60''}{60''} = \frac{110-70.1}{10} \times \frac{40}{10} = 4$$

Для представителей слабого отделения:

$$C = \frac{60''}{60''} \times \frac{120-70.1}{10} = \frac{50}{10} = 5$$

Отсюда видно, что интенсивность данного упражнения для А хотя и значительна, но может быть дана, а для В и С велика, а, следовательно, нужно для них уменьшить работу.

Это инструктор может сделать следующим образом: оставить то же время работы на 1 мин., но уменьшить быстроту, темп работы и поэтому дает обучающемуся В в 1 минуту исполнить 65 поскоков, а С — 50 и после упражнения проверяет пульс, и, положим, получит следующие данные:

Интенсивность упражнений для

$$B = \frac{60''}{60''} \times \frac{95-70.1}{10} = \frac{25}{10} = 2{,}5$$

Интенсивность упражнения для

$$C = \frac{60''}{60''} \times \frac{90-70.1}{10} = \frac{20}{10} = 2$$

Эти данные говорят, что подобное выполнение упражнений по своей интенсивности доступно для обучающихся категории В и С, а, следовательно, и может быть проводимо на уроке.

Инструктор может применить и другой метод для уравнения и уменьшения интенсивности того же упражнения, именно: убавить время для исполнения упражнения, оставив быстроту, темп работы прежний. Тогда инструктор назначает: для В — 50 сек. работы в темпе 75 поскоков в 1 мин.; для С — 45 сек. работы при том же темпе работы и затем опять, поверив пульс, делает вычисления и, предположим, что в данном случае интенсивность работы выразится:

$$\text{для } B = \frac{60''}{50''} \times \frac{90-70.1}{10} = 2{,}4$$

$$\text{для } C = \frac{60''}{45''} \times \frac{85-70.1}{10} = 2$$

[1]) Эбер. Урок тренировки 2 недели.

И инструктор опять делает вывод, что и этот второй способ также применим на занятиях.

На следующий день на занятиях, инструктор, предвидя поскоки, уже прямо объявляет:

Первому отделению работать 1 мин. и сделать 75 поскоков. Второму отделению работать 50 сек. и сделать 65 поскоков. Третьему отделению работать 45 сек. и сделать 56 поскоков.

Так легко и просто инструктор может дозировать упражнения своим обучающимся и постепенно тренировать их организм к интенсивной работе, учитывая нагрузку работы и не портя их организма.

Подобным же образом инструктор может пользоваться этими формулами и для тренировки своих обучающихся в отдельных видах спорта.

Предположим, что трое обучающихся при тренировке на 100 мтр. 20 мая показали время:

А — 12″ при пульсе до упр. 70 и после бега 120
В — 12,5″ » » » » 75 » » 110
С — 13″ » » » » 72 » » 95

Интенсивность упражнения будет:

$$\text{для А } \frac{60''}{12''} \times \frac{120-70.1}{10} = 25$$

$$\text{В } \frac{60''}{12{,}5''} \times \frac{110-75.1}{10} = 14$$

$$\text{С } \frac{60''}{13''} \times \frac{95-72\,1}{10} = 10{,}6$$

Таким образом, 100 мтр. бег наиболее интенсивным упражнением оказался для А, затем В и С. Из этих данных инструктор может почерпнуть себе руководящие нити для улучшения результатов своих обучающихся, а именно: так как обучающийся А дал сравнительно хороший результат по времени и, видимо, проявил значительную энергию и интенсивность для достижения результата, то ясно, что дальнейшая работа с ним должна вестись по улучшению качества техники бега, которая и сможет, видимо, одна только улучшить его результат, так как проявления большей интенсивности от него требовать нельзя.

Для обучающегося В, который дал по времени несколько худший результат, чем обучающийся А, но интенсивность работы его значительно меньше, чем А, а поэтому тренировку его можно вести по двум линиям: увеличенного проявления наибольшей интенсивности в упражнении и улучшении техники.

Для обучающегося С, проявленная интенсивность которого на 100% меньше, чем у А — тренировка сложится в развитии у него проявления интенсивности в упражнении, т.-е. в выучке делать энергичные броски.

Подобным образом можно исследовать обучающихся во всяком упражнении и наметить общие линии направления их тренировки.

В заключение нельзя не сказать несколько слов об оценке указанного здесь способа дозировки упражнений.

Д-р Буаже в книге «Научное руководство по физическому воспитанию» говорит об этом способе так:

«Биение пульса есть хороший показатель для того, чтобы определить, принимая во внимание продолжительность упражнения, границы, за пределами которых эти упражнения становятся вредными и опасными.

Мы думаем, что способ дозировки упражнений путем вычислений пульса есть средство, которое следует употреблять вследствие его большой простоты» [2]).

В немецкой и австрийской спортивной литературе за последнее время также рекомендуются различные способы, которые может предпринять сам инструктор для определения работоспособности сердца, путем вычисления ударов пульса [3]).

[2]) Буаже. Стр. 158.

[3]) Leibesübungen. 1925. Heft 16. Militärische Virschrift für Österreichheeve.

П. РАТОВ

ВТОРОЙ ЗИМНИЙ ПРАЗДНИК ФИЗКУЛЬТУРЫ СССР 1926 г.

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ И НЕДОСТАТКИ

Второй Всесоюзный зимний праздник физкультуры, прошедший в Москве с 27 февраля по 7 марта включительно, дал нам много интересного технического и организационного материала и опыта.

Прежде всего, участие в соревнованиях представителей Финского рабочего спортивного союза как бы развернуло нашу работу за пределы территории СССР и сыграло, таким образом, громадную роль в деле большего сближения с нашими соседями—финскими рабочими спортсменами.

Это сближение дает нам возможность взаимного обмена опытом в области спортивной работы. С одной стороны — русские конькобежцы, 14 раз участвуя в розыгрыше мировых первенств по конькам, оставили много славных страниц в истории конькобежного спорта и здесь финнам есть кое-чему поучиться. С другой стороны — финские лыжники взамен дают нам веками накапливавшийся у них опыт бега на лыжах. Если у нас, в СССР, из 80—90 миллионов населения, по климатическим условиям имеющего возможность ходить на лыжах, насчитывается во всяком случае не более 20.0000 человек, пользующихся лыжами для различного применения, то в маленькой Финляндии из трех миллионов жителей, по крайней мере, два миллиона знают, что такое лыжи и умеют великолепно управлять ими.

Вот почему именно на нашем празднике финские лыжебежцы были центром внимания и собрали в Останкине 28 февраля, несмотря на отдаленность его от Москвы и абсолютную незатронутость лыжами, двухтысячную массу зрителей, чего никогда еще не было на лыжебежных соревнованиях.

Будучи значительно моложе конькобежного, наш лыжный спорт (только в 1895 году образовался первый в России лыжный клуб — Московский клуб лыжников в Петровском парке; правильно же организованные соревнования начались только с 1906 г.), имел всего на всего четыре международных встречи: первая в 1913 г.—Бычков и А. Немухин участвовали в Северных играх в Швеции, где победителем вышел приезжавший к нам на отчетный праздник Юсси Ниска; в том же году в Петербурге участвовали Ю. и Э. Ниска, Тасса, А. и О. Мессели, Виролахти, Эгрен и Рейконен; в 1917 г. в Москву приезжали Кискинен и Хаянен и, наконец, в 1922 году — приезд в Москву финнов Энне и Пельконена. Каждая из этих встреч давала нам что-либо новое в области техники и инвентаря, но в область тренировки финнов проникнуть не удавалось, так как поездка за границу была всего одна (1913 г.). Ясно, что при таких условиях лыжный спорт не мог подняться у нас до уровня конькобежного.

Но при сравнении финнов с нашими лыжебежцами не надо забывать и того, что в составе приезжавшей к нам теперь финской лыжебежной команды находился чемпион мира Юсси Ниска, находящийся и сейчас в великолепной форме и только в 1925 году поставивший два мировых рекорда—на 5 клм. 13:45,1 и на 30 клм. 1 : 34 : 10, да и двое других—Тани и Вихэриялехто не отстают от первого в своих достижениях.

Прошедшие с участием финнов лыжные соревнования выявили их неоспоримое превосходство над нашими лыжниками и, пожалуй, не столько в технике, сколько в подготовленности к соревнованиям, большой физической силе и изумительнсм совершенстве в смазке лыж.

Их техника отличается от нашей равномерным использованием силы всех групп мышц, тогда как у нас нагрузка все же главным образом падает на ноги. Затем финны не распрямляют корпуса до вертикального положения, что есть у нашего Васильева (и других лыжников) и особенно на коротких дистанциях, а остаются все время в согнутом и полусогнутом положении, заставляя особо работать поясничные мышцы. Работа их рук изумительна. Употребляя легкие бамбуковые палки (между прочим, курьезный исторический штрих: финны в 1913 г., увидав в Стокгольме у наших лыжников бамбуковые палки, стали после этого пользоваться только ими, в то время как наши лыжебежцы переняли у финнов и ввели применяемые и теперь у нас деревянные палки) до плеч высотою, они великолепно делают заключительный толчок палками и плавно, и вместе с тем так сильно, что выбрасываемый палками снег поднимается до высоты фигуры лыжника. Вообще плавность и ритмичность — удел финской техники. У наших лыжников, после толчка палками и выпрямления, наступает пауза в работе, лыжник катится за счет приобретенной инерции (очень немногие, давя пяткой на лыжу и поднимая носок не отрывая лыжи от снежной поверхности, легким выдвижением ног вперед сообщают лыжам некоторое движение), финны же этой паузы не делают и ни на одну тысячную секунды не прекращают полезной для движения работы. Великолепно также финны применяются к местности, быстро реагируя на всевозможные условия путем изменения стиля бега.

Более подробный разбор техники в нашу задачу не входит (в следующем номере этому будет уделена специальная статья), но укажем, что наша техника имеет один колоссальный плюс перед финской. Благодаря выпрямлению корпуса у нас исключается всякая возможность приобретения круглой спины (сутуловатости). Финская же техника требует в этом отношении коррегирующих упражнений. К тому же, при выпрямлении, грудная клетка расширяется больше и количество поглощаемого при таком положении кислорода также значительно выше. Следовательно, наша техника гигиеничнее, физкультурнее и, если не преследуется чисто спортивных целей, следует употреблять только ее.

Одна из заслуг прошедшего первенства — это перенесение соревнований с накатанных обледенелых дорожек Сокольнической рощи в Останкинские поля и леса, на лыжню. Этот шаг лыжной секции ВСФК приветствуется нами, как большое завоевание, дающее возможность культивировать лыжи в их естественной природной обстановке, в обстановке, преследующей прикладные цели передвижения на лыжах не по льду, а по глубокой снежной поверхности.

Перейдем теперь к конькобежным соревнованиям, на которые Финский РССоюз выставил трех своих представителей. Из них Фриман, великолепно бегающий 500 мтр., поразил своим эффектным стартом, по быстроте равным легко-атлетическому. К концу же Фриман незаметно сдает, но все же проходит дистанцию реввее 47 сек. Виртанен—рекордсмен ФРСС на длинные дистанции, прилично бежит и короткие, и на отчетных соревнованиях по своим результатам занял общее третье место. Третий финн—Койвисто — ровно идет все дистанции и по очкам оказался на общем пятом месте.

Выступление в дни розыгрыша первенства СССР лучших скороходов союза—москвичей Мельникова, Ипполитова и Кушина за-границей и болезнь Мелихова и Козлова, могших претендовать на пять первых мест, лишили соревнование высоких технических достижений, которых можно было бы ожидать от первых трех, и борьба за первенство главным образом сосредоточилась между ленинградцами Калининым и Якобсоном.

Всего участников на беговых коньках в старшей группе было 46 чел. Эта цифра, с одной стороны, радует, тем более, что иногородние участники на этот раз показали, что конькобежный спорт сильно развивается на периферии, даже по сравнению с соревнованиями на 1 зимнем празднике (в 1924 г.), с другой же стороны, наводит на следующие размышления. Возьмем такой пример.

Если при 23 стартующих парах X бежит в первой паре на 1500 м. и в 23 паре на 10.000 м., то бежать на длинную дистанцию ему придется минимум через 6—7 час., и то только в том случае, если на 10 километров будут пускать по две пары одновременно, что, в свою очередь, является нежелательным явлением, так как создается искусственная обстановка для борьбы, у участников появляется желание нагнать не только своего партнера по паре, но и ранее пущенных конкурентов, что для одних кончается весьма благополучно, другие же «зарезаются».

А если к этому еще добавить восьмичасовое ожидание старта в антигигиеничной обстановке теплушки «Девичьего Поля» (кстати, совершенно неподходящей для междугородных соревнований) еще понятней станет наша тревога.

Следовало бы ограничить число участников (на первенстве мира количество их не должно превышать 20 чел.), значительно повысив перворазрядные нормы. Эта мера дала бы нам возможность тратить на проведение соревнования не более 5 час. и собирать большое количество зрителей, а участникам показывать те достижения, на которые они действительно способны.

Большого успеха в соревнованиях достигли провинциальные участники. Малыгин из Архангельска, в 1924 г. занявший 29 место, здесь остался на четвертом,

а впервые участвующий в иногородних соревнованиях туляк Вялов — на шестом; Зайцев из Казани на девятом, хорош нижегородский новичок Лебедев, пробежавший 500 мтр. в 48 сек.

Из московской молодежи весьма удачно выступили Ларионов, занявший восьмое место и Антонов — десятое.

Приведем для сравнения лучшие и худшие результаты I и II праздников:

	500	1500	5000	10000
лучший 1924 *)	45,5	2:28,4	9:03,2	18:10,7
лучший 1926	46,0	2:30,8	9:21,5	18:50,4
худший 1924	60,0	3:19,0	13:32,9	25:44
худший 1926	61,0	3:10,0	11:42	23:40

Подтверждением повышения класса может служить еще и следующий факт. В 1924 г. из 46 участников четверо соревнования не закончили, у 42 закончивших соревнование было 6 падений. В этом году все 46 чел. прошли все четыре дистанции; падений было четыре.

В первый раз на празднике разыгрывались первенства и в младших группах и на простых коньках. Соревнования проводились в будние дни и почти без зрителей, хотя было много довольно интересного. Так, тверячка Удалова 500 мтр. на простой «Снегурочке» прошла в 1 : 10,4, а племянник чемпиона СССР Я. Мельникова — А. Мельников на небеговых коньках на этой же дистанции показал замечательное время 53,4.

*) Все лучшие результаты этого года принадлежат Я. Мельникову.

Конькобежные соревнования в организационном отношении, за исключением упомянутой выше затянутости, прошли лучше лыжебежных. Каток был хорошо, со вкусом, убран, ледвеликолепно подготовлен. Только на третий день запоздали со стартом на два часа, что было вызвано затянувшимся заседанием арбитражной комиссии.

Хоккейные игры на первенстве прошли довольно бледно. Оспаривать первенство явились только четыре команды: Архангельска, Твери, Москвы и Ленинграда.

Думается, что в будущем лучше всего было бы разыгрывать первенство между районами на местах с тем, чтобы четыре лучших команды встречались в полуфинале уже в центре. Эта комбинация позволит добиться лучшего распространения хоккея на периферии, так как не каждый район имеет средства на посылку команды на место розыгрыша первенства.

Впервые в программу зимнего праздника были введены прыжки на лыжах, проведенные в дер. Гладышево за Воробьевыми горами при 9 участниках (Ленинград—3, Москва—6).

Плохое место для разбега не позволило ленинградцам Воронову и Кемпенену, занявшим первое и второе место, и обладающим хорошей техникой, показать более длинные прыжки. Результат первого 17,70 мтр., второго 16,90 м.

К третьему празднику на устройство горы следует обратить серьезное внимание и приготовить ее так, чтобы можно было прыгать хотя бы за 20 мтр.

Технических результатов соревнований по программе праздника здесь не приводим и отсылаем наших читателей к полным отчетам о всех соревнованиях, помещенных в №№ 10, 11 и 12 газеты «Красный Спорт».

Чтобы избежать повторения сделанных теперь ошибок, необходимо теперь же, пока они еще в памяти, начать подготовку к III празднику, составив положение, которое предусматривало бы все возможные недоразумения, чтобы судейские коллегии точно могли выполнять свои обязанности, не отнимая отведенных под соревнования часов на разбор тех или иных случаев. Кроме того, заранее изыскать средства на различные украшения и обозначения. Так, например, на лыжных соревнованиях, вместо большого полотнища между столбами, обозначающего место старта и финиша, пользовались одним маленьким флажком, который держал в руке кто-либо из судей. Для международных соревнований— бутафория довольно слабая! Затем, часы соревнований назначать, сообразуясь с возможностью, — к нужному времени провести все подготовительные работы, чтобы не задерживать старт на два часа.

Самое же главное — готовить, все время готовить судейские кадры; повышать квалификацию имеющихся судей и привлекать к судейской работе молодежь. Достаточное количество хорошо подготовленных судей — лучший залог успеха нормального проведения соревнований. Нормально же проводимые соревнования — лучшее средство агитации за физкультуру, лучший способ выявления проделанной работы.

Наши зарубежные гости на II Зимнем празднике — фикские рабочие спортсмены. — Вверху слева-направо — конькобежцы Фриман, Виртанен, Кейвисто. Внизу — лыжники Ю. Ниска (34), Вихэриялехто (36), Тани (35) Элло (103), Лепполя (104).

Фот. П. И. Романова.

В профсоюзах и рядом

П. УСИКОВ

ПОЛГОДА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ ЛГСПС

(Второе полугодие 1925 года)

Через всю работу секции за период июль—декабрь п. г. яркой нитью проходит практическое разрешение вопросов уточнения взаимоотношений с СФК, оформления руководства физкультурой в профсоюзах, установления ясности в работе кружка ф. к. в клубе и на предприятии и включения его в систему всей клубной работы.

Только после I Всесоюзного совещания по ф. к. при ВЦСПС и резолюции ЦК ВКП (б) установилась ясность в этих вопросах, и секцией разработан ряд положений, организационно оформляющих физкультработу в профсоюзах (положение о кружке, инструкция о работе союзных бюро ф. к. и т. п.).

Более или менее нормальные взаимоотношения с СФК установились с выделением в него и его НТК, а также в секции и комиссии ответственных представителей секции ф. к. КО ЛГСПС.

Методическая работа и руководство ею

Секционная работа была начата еще до конференции в ВЦСПС, но установить наиболее жизненные формы секционной работы без ущерба теоретическим обоснованиям удалось не совсем и до настоящего времени, так как разрешение заниматься отдельными видами спорта частью было истолковано, как возможность заниматься чем угодно, без системы, частью же в сторону усиления требований в отношении «нормального урока» для молодежи. Спор происходит и в отношении возраста, разрешающего заниматься спортом. Все эти неясности дальнейшими методическими мероприятиями устраняются.

Хотя право на методическое руководство профсоюзов и оспаривается ГСФК, но секция, руководя организационно, не могла отказаться и от методического руководства, согласовывая по мере возможности свои указания с НТК ГСФК.

Все вышеуказанные главные вопросы и ряд более мелких обсуждались на собраниях технических руководителей и врачей физкультурников союзов. Секция все время внимательно относилась к подбору этих работников и наблюдала за их деятельностью. Собрания техруков происходили регулярно два раза в месяц, а иногда еженедельно. За полугодие состоялось 24 собрания техруков совместно с врачами, 4 собрания одних техруков, 10 собраний одних врачей и 2 собрания пленума бюро союзов. Протоколы собраний с подробным изложением руководящих докладов рассылались по КО союзов. Кроме собраний, техруки систематически вызывались в секцию для проверки и инструктирования, при чем указания заносились в дневник. Для лучшего руководства местами и освещения положения на местах техрукам и врачам ставилось в обязанность бывать на местах, составляя о каждом посещении акт, копия которого поступала в секцию. Таким образом, секция получила много материалов и по ним поверяла выполнение замеченных недочетов.

Нужно отметить, что за отчетное полугодие удалось ввести в каждый союз, работающий по физкультуре, врача, который хорошо дополняет техрука и вместе с ним дает правильную линию физкультуре профсоюза и организует научный контроль.

Секции и их работа

Для руководства секционной работой союзов при секции ф. к. были созданы спортивные секции по всем видам спорта, с привлечением актива союзов. В ГСФК существование секций при профсоюзах было зафиксировано с договоренностью, что губсекции ГСФК должны вести методическую работу, а профсоюзные — организационную по проведению соревнований. Секции выполнили громадную работу, участвуя в постройке спортивных полей, обследуя их, составляя списки команд, календари, организуя судейский аппарат, учитывая результаты, разрешая споры и конфликты и т. п. Вмешательство и нарушение календарей и плановой работы со стороны районных и губ. НТК усложняло работу секций еще больше. Следует отметить чрезвычайно быстрый рост и интерес к народной гребле, что подтверждается и цифрами и живыми наблюдениями. Парусный спорт в течение нынешнего лета еще не встал на ноги, в виду сложности и зависимости от ряда условий (расслоения между старым и новым составом, удаленности клуба, отсутствию ветра по вечерам в течение летних вечеров и пр.). Равным образом удалось только положить начало и теннису тем, что в клуб была введена группа комсомола и учащихся школы физкультуры, а самым фактом взятия клуба — поднят интерес к теннису у масс, в результате чего в союзах было сделано несколько теннисных площадок (при «Большевике», у лечебников, у просвещенцев).

Финиш ленинградца Калинина на первенстве СССР по конькам, где им было занято первое место.

Фот. Д. В. Ильина.

Физическое воспитание женщины и изучение профвредностей

В физкульткружках профсоюзов около 40% женщин, но занятия с ними велись без учета особенностей задачи и строения женского организма, а лишь с введением ложно-эстетических норм. В виду этого секция выдвинула вопрос об особенностях физвоспитания женщин. Перед конференцией ВСФК на собрании техруков и врачей был поставлен доклад д-ра Королева об особенностях ф. к. женщин, этот же доклад был поставлен и на конференции. Затем были введены основные коррективы в методику занятий с женщинами в кружке и организована опытная работа по применению ритмических и пластических форм упражнений в женской группе школы ф. к. профсоюзов и в женской студии союза печатников.

Как специальная задача, перед профсоюзами встал вопрос и об изучении профвредностей и приспособления программ физической культуры для борьбы с ними. Секция учла важность данного вопроса и толкнула постановку изучения в 11 союзах. В некоторых союзах работа ведется техруком и врачем, в некоторых же привлечена охрана труда и врачи предприятий. В отдельных союзах организованы опытные группы из взрослых (текстильщики — общежитие фабрики Халтурина).

Работа врачебной коллегии. Школа физкультуры

Руководство работой врачей союзов секция осуществляет через собрания врачей и непосредственно через врача секции. На осенний период было выдвинуто задание осмотреть повторно в каждом союзе по 300 чел. регулярно занимавшихся в течение лета, а также производить осмотр всех вновь поступающих в кружки и вызывающих сомнения. Эта задача выполнена: до 1 января по союзам осмотрено 6925 чел. Вместе с тем, в некоторых союзах ведется консультативная работа по выбору наиболее соответствующих физических упражнений и была попытка организовать работу врачей по самоуправлению. В настоящее время техническая работа руководится

(*Продолжение на стр. 14*).

Второй всесоюзный зимний праздник физкультуры 1926 года

Фот П. И. Романова.

Лыжные соревнования на Втором зимнем празднике, благодаря участию в них финских лыжебежцев во главе с мировым чимпионом и рекордсменом Юсси Ниска, несмотря на 38-летний возраст не только сохранившим замечательную форму, но и показавшим рекордную скорость на дистанцию в 15 клм., устроенную для старичков — (50 мин. 25 сек.), прошли с необычайным интересом и дав много поучительного нашим лыжникам. Слева вверху—необычайно-энергичный финиш Ниски на 30-километровой дистанции; справа — И. Лепполя, вышедшая победительницей на 5 клм. в 22 м. 02 с. В центре—Вихэриялехто (36), занявший первые места на 30 клм. в 1 ч. 58 м. 26 с. и на 15 клм. по пересеченной местности в 1 ч. 41 м. 55 с. Выше—старт на 30 клм.—Васильев (10), Лилиенфельд (между 29 и 9), Вихэриялехто (36), Гусев (5), Ниска (35). Слева в середине — Р. Элло (103), победительница на 10 клм.; справа — Герасимова, Москва (79), лучшая из русских лыжниц. Внизу слева — момент, когда трое финнов, державшиеся первые 5 клм. за Васильевым, начинают обходить его. Справа — последующий момент старта на 30 клм., когда участники стали выходить на центральную лыжню. Впереди — Лилиенфельд (11), за ним Васильев, Ниска (34), Тани (35), Гусев (5).

секцией через врача-инструктора, а научная объединяется научно-исследовательским кружком при Школе физкультуры.

В течение всего отчетного периода в Школе ф. к. губпрофсовета занятия не прерывались. В летние месяцы занятия были сосредоточены на практике легкой атлетики, плавания, гребли, игр, с октября возобновилась теория и проведены переводные испытания. С 1 декабря в школе начались занятия на 2-х курсах с сильным составом учащихся, в значительно улучшенных технических условиях и по программе техникума. Состав преподавателей школы, вместо бывших ранее трех, в январе т. г. составляет уже 14 человек. Школа, кроме задачи по подготовке руководителей для профсоюзов, является лабораторией научной и практической проработки методических вопросов по физкультуре в предметных комиссиях и научном кружке.

Состояние технической базы

Своевременно секция повела работу по ликвидации «Собеса». В течение полугодия удалось изжить бесплатное снабжение кружковцев обмундированием. Взамен этого, секция указала на необходимость создания союзами технических баз для физкультуры: площадок, зал, лыжных станций, лодочных пунктов, школ плаванья и проч.

В результате, в течение лета было построено несколько десятков площадок, среди которых значительная часть крупных (стадионов). Секция, по мере возможности, принимала активное участие в руководстве оборудованием, но, к сожалению, некоторые союзы пренебрегали руководством секции и в результате потерпели неудачу: металлисты, кожевники и др. попали на недобросовестных подрядчиков, химики выбрали плохое место, ряд площадок оказался не хорошо сгруппирован. Общая ошибка заключалась и в том, что в первую очередь ставились интересы футбола, а легкая атлетика на задний план, хотя в разосланных союзам материалах и указывалась необходимость внимания к легкой атлетике.

С приближением зимнего сезона перед союзами встала задача необходимости регулирования через секцию организации лыжных станций и особенно катков. Секцией были обсуждены все предположения союзов и составлен общий план, по которому были даны разрешения на 22 катка и 37 лыжных станций.

Здесь не лишне будет остановиться на цифрах, характеризующих состояние технической базы профсоюзов.

В течение лета работало 63 больших и 83 малых, местного значения, площадок; 21 гребная станция с 464 лодками; 3 плавательных бассейна открытых и два закрытых; две теннисных площадки и клуб; гребной клуб с 29 академическими судами; парусный клуб с 41 судном и одна станция. На зимний период было оборудовано 118 гимнастических зал; буерная станция с 14 буерами; 6 лыжных загородных станций с 455 парами лыж; 29 городских лыжных станций с 1730 пар лыж и 14 больших и 7 местного значения катков.

Немного итоговых цифр

В заключение приведем цифровые данные о количестве вовлеченных по отдельным видам спорта и проделанной с ними работе.

В **футбол** регулярно играли 288 команд с количеством 3168 чел. В течение лета проведены внутрисоюзные соревнования, в коих участвовало: по официальному календарю 12 союзов с 240 командами — 2640 чел. и в товарищеских играх 8 союзов с 48 командами — 528 чел.

В течение отчетного сезона было также проведено 8 междугородных встреч и одна международная со Швецией.

Легкой атлетикой занималось 21.765 чел. Проведено 52 внутрикружковых соревнования. Соревнования на первенство союза прошли в 12 союзах с участием 420 физкультурников. Кроме того, в междугородных соревнованиях участвовали команды 7 союзов в количестве 160 чел. В **греблю** было вовлечено 755 человек по 4 станциям ГСПС, из них 180 чел. переведено на академическую гребля.

Парусом занималось 304 чел. В зимний период организованы парусные курсы, на которые принято 218 чел.

Плаванием было охвачено за лето 1500 чел. В осенне-зимний период по двум зимним плавательным бассейнам занималось 1800 человек, из числа коих 20 чел. введены в группу инструкторов.

Баскетбольные мужские, женские и юношеские команды организованы во всех кружках союза. Зарегистрировано 638 команд с 3190 участниками.

В **вело-спорте** летом п. г. уделялось главное внимание проведению прогулок, экскурсий и отчасти выступлениям и соревнованиям. Во время экскурсий проводились массовые игры, купанье и солнечные ванны. Проведено до 50 экскурсий-прогулок. Впервые было устроено первенство профсоюзов по велосипеду.

Стрелковым спортом охвачено 1200 чел. работающих в 36 кружках. Недостаток снабжения не дает возможности развернуть работу. ЛГСПС предполагает в ближайшем будущем наладить снабжение кружков боевым оружием, в связи с чем намечается организация еще 17 кружков стрелк. спорта по союзам.

Лыжный спорт. Коньки. Сконструировавшаяся в ноябре месяце лыжная секция ЛГСПС решила перебросить часть работы в пригороды (Парголово, Юкки, Тарховку), для чего наметила устройство там нескольких лыжных станций и горы для прыжков в Юкках. Одновременно был разработан календарь лыжных соревнований и вылазок. В декабре было проведено общее открытие всех профсоюзных горно-лыжных станций и горы в Юкках. Сильно тормозило работу на большинстве городских станций отсутствие лыж и палок; вместо намеченных 3500 пар лыж, в распоряжении союзов оказалось всего лишь около полторы тысячи пар лыж. Горно-лыжные станции союзов к 1 января все же смогли пропустить около 2½ тысяч человек. Вместе с тем за отчетный период был проведен ряд лыжных экскурсий, в которых приняло участие 3962 членов профсоюзов и 4 буерных экскурсии.

По двум же каткам ГСПС по январь м-ц т. г. пропущено 32.667 человек.

Ответственные работники МГСПС на лыжной экскурсии в Сокольниках. Слева направо—т. т. Педер, Сухоруков (заведыв. водно-лыжными станциями МГСПС), Лихачев и Михайлов (председатель МГСФК и МГСПС).

Фот. Чернова.

Тов. Глазенап, занявший первое место в фигурном катаньи на коньках на соревнованиях в Ленинграде.

Фот. К. Ждановского.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

У ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ КОСТРОМЫ

Костромской ГСФК с методической стороны объединяет и руководит работой по ф. к. всех ведомств, входящих в состав совета, а также 7 уездных советов физкультуры. Общее состояние работы в губернии можно считать удовлетворительным.

К моменту губсовещания (декабрь 1925 г.) по губернии насчитывалось физкультурников, непосредственно занимающихся в кружках физкультуры, 3574 чел. (из них мужчин—2932, женщин—742). По социальному положению занимающиеся распределялись следующим образом:

	Мужч.	Женщ.
Крестьяне	1565	138
Рабочие	924	212
Служащие . . .	232	123
Прочие	211	169

Членов ВКП (б) мужчин числилось в физкульт-организациях 95 человек, женщин—13; членов РЛКСМ—1307 и 237.

Помимо кружков физкультуры в школах и техникумах города насчитывалось 2937 м. и 3135 ж. Инструкторов, ведущих работу по физкультуре, всего по губернии 45 чел., из них в городе 28, остальные приходятся на уезды (часть инструкторов получила специальное образование по физкультуре, большинство же является выдвиженцами.)

Финансовое положение в советах на 1925—1926 год выражается в следующих цифрах: губисполкомом на 1925—26 бюджетный год отпущено ГСФК 9.639 р., уезды же получили самые ничтожные средства. Цифры уездных смет в рублях колеблются между 700 и 1200.

Вот та материальная база, на которой приходится строить работу в уездах. Неудивительно, что работа в них протекает слабо. Основная причина, мешающая развитию работы, наряду с отсутствием средств—недостаток в помещениях.

Там, где имеются производственные объединения, развертывается работа гораздо шире (Буй, Нерехта); остальные же уезды, в целях лучшей постановки работы, пошли по пути концентрации и объединения всей работы в одном пункте (создание междуведомственных кружков, клубов и т. д.).

Большое внимание обращается на работу в деревне. Сейчас комиссия НТК по работе в деревне занялась изучением вопроса развертывания работы по физкультуре в условиях деревни, для чего в деревенские кружки на длительные сроки выезжают инструктора и всесторонне учитывают все те возможности, на которых можно строить работу в деревне.

С переходом на зиму широко развернула работу врачебная секция, руководимая врачами совета. Работа секции протекает в трех направлениях; врачебный контроль над физкультурниками, работа в период соревнований и работа санитарно-просветительного характера.

Начала работать стрелковая секция, но пока ее деятельность сильно тормозится пассивным отношением организаций и ведомств, которые должны были бы принять самое активное участие в работе по внедрению стрелкового спорта в массы.

Шахматная секция ГСФК к настоящему моменту объединяет около 10 кружков города (300 чел.), не считая уезды, где по неточным пока сведениям имеется около 20 кружков с охватом до 350—400 человек.

По линии отдельных ведомств следует отметить работу ГСПС. При ГСПС существует бюро физкультуры. С нынешнего года губпрофсоветом широко была развернута работа по внедрению физкультуры в профсоюзы. ГСПС оборудовал водную прокатную станцию с 50 гребными катерами, которая, отпуская катера по минимальной цене—30 коп. в час, пропустила за летний сезон около 15 тысяч человек. Помимо этого при водной станции работал кружок водного спорта (плавание, гребля).

Губоно ведет лишь преподавание в учебном плане физкультуры в школах; отсутствует всякое руководство местами, отчего в некоторых уездах физкультура совершенно не проводится.

Губздрав непосредственно сам работу не ведет, но во всех мероприятиях совета идет последнему навстречу, помогая материально, снабжая необходимым антропометрический кабинет ГСФК.

Вот и все основные моменты работы по физкультуре в губернии.

Подготовка к тяжело-атлетическим первенствам СССР

Места усиленно готовятся к всесоюзным соревнованиям по тяжелой атлетике. Отовсюду поступают сведения об успешном проведении городских, губернских и областных первенств. По результатам их видно, что провинциальные тяжелоатлеты заметно прогрессируют и могут составить сильную конкуренцию столичным. Перед нами общая группа участников тяжелоатлетических соревнований на первенство гор. Севастополя 1926 года, прошедших с большим успехом и давших высокие результаты (см. № 13 „Красного Спорта“).

Вл. БУЛАХ

ФИЗКУЛЬТУРА В КАЗАКСТАНЕ

(Путевые очерки)

— Неша шакрым каллы (сколько верст осталось)?

— Он шакрым (десять верст),—говорит мне мой спутник, Сарсембай.

Едем час, другой, пять часов. Едем быстро—излюбленным аллюром казаков *).

Национальные виды спорта в Киргизии. Бега киргизских горно-степных лошадей в Пишпеке. Слева—девушка-наездница, победительница на 6-верстной дистанции.

Высчитываю,—по-моему, мы уж давно и четвертый десяток верст отмахали, хотя еще свежи, нисколько не утомились выносливые, неприхотливые адаевцы (киргизская порода лошадей).

— Сколько верст. Мерил ли кто эти просторы! Бесконечно тянутся они, с редкими, разбросанными аулами. В тяжелых условиях (грязь, скверное питание, летом в юртах, зимой в продымленных, сырых мазанках-зимовках) живет казак: отсюда—болезни, легочные, сердечные, общая недоразвитость и бич казахского народа—бытовым путем распространяющийся сифилис, гноящий целые семьи, аулы.

Совсем недавно было произведено освидетельствование молодежи казахской, исключительно из бедняцких слоев, в возрасте от 19 до 23 лет. Освидетельствование производилось в самых глухих углах Казакстана: в одном из уездов Семипалатинской губ. из 111 человек здоровых было—12, в Зайсанском уезде из 78 ни одного здорового, в Каркалинском уезде из 50 здоровыми оказались—3. Здоровые были вновь еще более тщательно переосвидетельствованы и из них было забраковано 40%, т.-е. **здоровыми оказалось только 4%.**

Конечно, эти цифры необходимо еще и еще раз проверить (и этим сейчас Наркомздрав КССР занялся—в 1925 г. в КССР кочевали 4 врачебно-исследовательских отряда, а в текущем году их будет уже 8), но так или иначе, а в КССР возникает особо настоятельная необходимость каких-то оздоровительных мер. Одной из важнейших явится, конечно, физкультура.

К физкультуре казаки имеют большую склонность—они большие любители всякого рода зрелищ, состязаний. Казаки уважают здоровых, сильных людей, даже больше—они преклоняются, благоговеют перед ними.

Все песни о «батырях»—лихих казакских богатырях, — рассказывают о них, как об огромных людях колоссальной физической силы.

Характерен недавно произошедший эпизод в Кзыл-Орде (столице КССР).

Когда силач-борец казакский — Хаджи-Мухан на цирковой арене победил всех «чемпионов» разных стран мира и уложил последнего из них, то десятки казачек бросились на арену и вытирали пот «батыря» руками, платками, благоговейно прикладывая потом их к губам.

— Зачем?

— Чтобы пот «батыря» Хаджи-Мухана вошел вкровь мою, чтоб дети мои были так же здоровы, сильны, как Хаджи-Мухан.

Физкультура казакам легко прививается. Они интересуются самыми различными видами спорта, но особенное пристрастие имеют к конному спорту.

Когда столица Казакстана переехала из Оренбурга в Кызыл-Орду, и в этом маленьком прежде уездном городке занялись строительством, должное внимание было уделено и делу физической культуры. Быстро был оборудован стадион, и сразу хлынула туда казакская молодежь. Начали культивировать в Кзыл-Орде и водный спорт, ибо здесь у самого города протекает широкая многоводная река Сыр-Дарья. Лодки частью уже имеются. Водный спорт здесь может развернуться широко.

Улак, байга (гладкие скачки)—любимое развлечение казаков, лихое, бесшабашно-удалое состязание кок-бар (козлодрание) и много других видов конного спорта широко развито в казакском народе.

Все это необходимо урегулировать. Культивирование конного спорта требует осторожного подхода в местных условиях—и тут уже приняты соответствующие меры. В Семипалатинске уже создан первый опыт—спортивный отряд из добровольцев казакской молодежи. Учеба идет во всю и в мае—июне состоится пробег этого отряда из Семипалатинска в Кзыл-Орду (1600 верст).

Это только первый опыт, начинание. В будущем, несомненно, дело физкультуры Казакстана развернется широко. Этого требует сама жизнь, ибо оздоровление казакского народа—одна из важнейших задач в строительстве КССР.

Группа киргиз-физкультурников первого киргизского кружка физкультуры в гор. Пишпеке. В третьем ряду третий слева — немецкий спортсмен Фриц Генель из Дрезденского клуба, совершающий пешком кругосветное путешествие.

*) «Казаки» — так называют себя на своем языке киргизы. Отсюда и «Казакстан».

ЗА РУБЕЖОМ

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

Повышение телесных достижений под влиянием душевных состояний и условий жизненной необходимости *)

A. Bier. Höchstleistungen durch seelishe Einflüsse und durch Daseinsnotwendigkeiten. Leibesübungen. 1926. H. 2.

Наше тело так устроено, что оно при обыкновенных условиях никогда не пускает в ход всех своих сил и способностей. Последнее происходит лишь в исключительных случаях, под влиянием сильнейших психических возбуждений, при одновременном выключении всех задерживающих импульсов.

В применении к работе мускулов это сказывается в том, что мускул обыкновенно работает лишь частью своих волокон, в то время как другие отдыхают. Точно также капилляры в обычных условиях не работают все одновременно.

Смысл этого устройства отчасти заключается в том, что, благодаря ему, тело всегда имеет в резерве запасные силы, которые в момент крайней необходимости оказывают ему экстренную помощь.

Но главная цель его заключается, вероятно, в предохранении мускула от преждевременного изнашивания, что легко достигается тем, что мускульные волокна работают поочередно с правильной ритмической сменой. Лишь под влиянием сильного возбуждения этот ритм нарушается.

Что касается исключительных достижений в ловкости, то они могут быть объяснены пробуждением в человеке его исконных инстинктов и способностей, таящихся в скрытом виде в его наследственной массе, под тонким налетом более молодых, привитых цивилизацией, привычек.

Также и усталость часто исчезает под влиянием психических возбуждений. Здесь мы имеем дело с фактом, объяснить который мы пока еще не можем, но и не должны из-за этого отрицать его. Эти психические влияния не состоят в исключении сознания и воли, как думают некоторые, но являются могучими и активными проявлениями их.

Условия жизненной необходимости также повышают достижения. Лучший пример этого — неутомляемость и выносливость перелетных птиц во время перелета. В остальное время жизни эти свойства у птиц отсутствуют. Явления лихорадки также представляют собою повышенную деятельность организма под влиянием жизненной необходимости — необходимости защитить себя от болезни. Лихорадка и воспаление представляют собою одно и то же явление, в первом случае проявившееся во всем организме, а во втором — местно, в больном органе. Они возникают при любом повреждении тела.

Сущность лихорадки заключается в огромном повышении обмена веществ, а не в повышении температуры. Последняя является лишь средством для усиления обмена веществ. Скорость обмена веществ служит мерилом деятельности организма. Таким образом, под влиянием жизненной необходимости победить болезнь через повышение температуры, увеличивается сверх обычной нормы деятельность организма, т.-е. повышаются и ускоряются все жизненные процессы в нем, чем создается для него возможность справиться с болезнью. С этой точки зрения можно обычную температуру тела называть «физиологической лихорадкой». Отсюда понятны также случаи появления лихорадки после сильных телесных и душевных напряжений, повышение температуры после обильной еды, а также благотворное влияние тепла на ход нормальных биологических и физиологических процессов.

Злоупотребление гимнастической модой

Frank Thiess. Unfug der Gymnastik. «Mode, Leben und Sonne». 1926. H. 7.

За границей стали также приходить к пониманию истинных задач ф. к.

Франк Тисс, в своей статье выступая на эту тему, говорит, что физическая культура стала модой. Кто только не берется преподавать ее во всех возможных видах. Конечно, от этого больше вреда, чем пользы. Для того, чтобы преподавать гимнастику, нужны соответствующие и очень серьезные знания. Дело не ограничивается той или иной системой. Физическая культура меньше всего система. Она — установка всей жизни на основе физической крепости (Tragfähigkeit). Дело не в том только, чтобы сообщить телу некоторые эстетические достоинства, но в том, чтобы снабдить тело на всю его жизнь подъемной силой, дать ему то положение, которое ему понадобится в жизни. Таким образом, истинная физическая культура начинается с установки образа жизни человека и включает в себя реформу питания, гигиену духовной и физической жизни, организацию труда, упорядочение половых инстинктов, знакомство со строениями и функциями органов. Это большая наука, за которую может браться лишь тот, кто чувствует к ней призвание. Практически вопрос сводится не к умножению числа учеников гимнастики, а, главным образом, к подготовке физического развития педагогов, которые умели бы из каждого тела извлекать таящиеся в нем возможные формы физического развития.

Лыжный спорт в школах Германии. Изучение по элементам поворота на месте в половину окружности. Следующая стадия поворота—левая палка отнимается от поверхности и пропускает на свое место правую лыжу, которая становится носком в противоположную левой лыже сторону.

*) Статья принадлежит профес. Августу Биру, виднейшему немецкому хирургу, посвятившему последние годы работе по физическому развитию.

Новые принципы физического воспитания.

Fritz Strube. Neue Grundsätze des Körpererziehung. «Leben und Sonne». 1926. H. 7.

В существующих гимнастических системах с трудом может разобраться и специалист, а неспециалист теряется при выборе какой-нибудь системы для своих занятий. Главным принципом в настоящее время является простота в системе, отсутствие искусственности. Из упражнений важнейшие те, которые укрепляют органы. Из органов важнейший — сердце. Затем необходимо развивать легкие, для чего обязательно развитие грудной клетки. До сих пор мало обращали внимания на развитие позвоночника. Только при хорошо развитом, подвижном и гибком позвоночнике, может быть правильно развитая грудь. Гибкость позвоночника распространяется и на все тело, она способствует также лучшему развитию спинного мозга.

Упражнения делятся на упражнения в преодолении сопротивления, в быстроте и силе, в растягивании мускулов и в разминании суставов (Widerstand, Schnellkraft, Dehn- und Lockerübungen). Первые упражнения делают тело медлительным. Этот недостаток восполняют вторые упражнения. Упражнения на растяжение мускулов выравнивают профессиональные вредности, сказывающиеся в укорочении некоторых мускулов. Наконец, последняя группа упражнений научает пользоваться лишь необходимыми для данной работы мускулами, включая остальные.

Подготовка преподавателей гимнастики в Америке.

H. Steichmann. Das Turnlehrerseminar des Americanischen Turnerbundes. «Die Leibes-Obungen». 1926. H. 3.

В 1848 году бежавшими немецкими революционерами было основано в Америке первое гимнастическое общество «Цинциннати», существующее и поныне. Спустя два года в Америке существовало уже шесть гимнастических обществ, которые объединились в Социалистический союз гимнастов. Союз реорганизовался в 1865 г. и основал в 1866 г. в Нью-Йорке школу. Претерпев разные перемены и побывав в нескольких городах, школа, наконец, в 1907 г. основалась в Индианополисе, где находится и сейчас, будучи руководима с 1908 г. Эмилем Ратом.

Первоначально школа ставила своей целью подготовку учителей для гимнастических обществ союза, но постепенно превратилась в высшее учебное заведение, вроде университета или колледжа, имеющее целью подготовку всесторонне образованных учителей гимнастики для высших школ (High Schovls — школы, посещаемые по окончании курса средних учебных заведений и готовящие в колледжи). Занятия ведутся на немецком и английском языках. Кроме, собственно, гимнастики и спорта, преподается ряд других теоретических предметов, так, например, на первом курсе: теория музыки, анатомия, физиология, гигиена, история физической культуры; на втором: физиология физических упражнений, школьная гигиена, психология, педагогика,

Физическая культура в детском возрасте требует к себе большого внимания, заставляя с особой осторожностью, при выборе средств воспитания, останавливаться на более полезных из них. Катанье на санях с гор для ребят является одним из лучших и занимательных видов зимнего спорта и широко практикуется за границей. Однако, для таких «бутузов», какие изображены на рисунке, катанье с больших гор головой вперед может быть не всегда безобидным и мы бы советовали от него воздержаться.

Простой и безопасный вид физических упражнений для детей — самодвижущийся велосипед, приводимый в движение цепной передачей.

социология; на третьем — проблемы питания, анатомическое препарирование, психология юношества, генетика и евгеника, антропология, политэкономия, красноречие; на четвертом курсе: физиологическая химия, бактериология, клиническая диагностика, терапия и массаж, детские болезни, социальная психология, социология в воспитании, политические науки. Кроме того, на всех курсах немецкий и английский языки.

По типу описанной школы в Америке имеется около 30 учебных заведений, из коих более половины содержатся на частные средства. Из казенных школ большинство находится при государственных университетах.

Физические упражнения и туберкулез детей

H. Reitenberg. Leibesübungen. Eine Reiztherapie der kindlichen Tuberculose. «Münch. Med. Wochenschr.» 1925. № 48.

В статье указывается на благоприятное влияние физических упражнений при легких формах детского туберкулеза, преимущественно туберкулеза желез. Подвергавшиеся наблюдению дети в возрасте от 11 до 16 лет показали среднее увеличение в весе на 3,125 клгр. После упражнений температура тела слегка повышалась. Автор приходит к выводу, что при известных формах детского туберкулеза физические упражнения действуют раздражающим образом

Детский велосипед с прицепной коляской

на дыхание и обмен веществ. Физические упражнения способны также вызывать изменения в картине крови, подобные тем, которые вызываются лечением горным солнцем, рентгеновскими лучами и вспрыскиванием неспецифических раздражающих средств.

П. Р.

ПЯТИДЕСЯТИЛЕТИЕ ВЕЛО-ГОНОК С ЛИДЕРАМИ

50 лет тому назад весь спортивный мир был изумлен исключительно выдающимся событием.

25 матра 1876 года англичанин Додс на кэмбриджском вело-дроме, лидируемый посменно гонщиками, ехавшими на таком же, как и он сам, бицикле, покрыл в течение часа изумительное расстояние — 25 клм. 598 мтр.

Для нас, привыкших в лидерных гонках к более чем 100-километровой скорости, цифра 25 не внушает к себе какого-либо уважения, но тогда это было явлением чрезвычайного порядка. Если мы желаем поразить себя чем-либо равноценным объекту удивления современников Додса, так для этого нам нужно представить себе велосипедиста, мчащегося со скоростью 250, а то и более, километров в час.

Но все же, если читатель взглянет на помещенный ниже снимок бицикла, то он тоже будет немало удивлен. Если современники Додса удивлялись показанной им скорости, то мы удивимся тоже, как вообще можно было быстро ездить на таком неуклюжем сооружении, какое представлял из себя «паук», как называли его в России, готовый каждую секунду перевернуть через голову сидящего на нем велосипедиста.

50 лет отделяют нас ото дня установления первого рекорда в гонках за лидерами, но такие изменения произошли за это время в велосипедном спорте и в вело-строительстве! Вместо неуклюжего лидера-паука на смену ему пришел мотоцикл, мощно рассекающий перед велосипедистом сильно сопротивляющийся, при движении ему навстречу, воздух. Вместо того же тяжелого паука велосипедист теперь пользуется легкой, изящной, портативной машиной. И неудивительно, если современный часовой рекорд превзошел прежний почти в пять раз. Только в прошлом году осенью бельгиец Вандерстифт покрыл в час 115 клм. 098 мтр., а через несколько дней француз Брунье показал 120 клм. 958 мтр.

Небезынтересно поэтому будет проследить этапы улучшения мирового рекорда, отражавшего в себе как физические качества велосипедистов-гонщиков, так и технические достижения полумеханического и механического спорта.

Рис. 1.

Рис. 2

Рис. 3.

Машинка для бритья газона (травяных площадок), приспособленная вместо переднего колеса к велосипеду, чем достигается значительная экономия времени и силы в этом виде уборки площадки.

Мы уже знаем, что вначале и гонщик и лидер пользовались бициклом, на котором удалось достичь в 1885 году скорости в 33 клм. В 1888 г. в качестве лидера при побитии рекорда фигурировал «Ровери», велосипед, имеющий оба колеса одинакового и, по сравнению с пауком, гораздо меньшего размера. В 1890 г. на сцену выплыл трехместный велосипед, за которым 28/VII было пройдено 34 клм., а на другой день «Ровери» снова вернул себе пальму первенства, пройдя на 500 мтр. больше прежнего рекорда, а в 1892 г. сделав уже 39,707 клм.

С 1893 г. стали ездить за двухместным велосипедом (тандем), и, начав со скорости 40,173 клм., достигли в 1895 г. 45,700 клм. В том же году лидером начали служить попеременно трехместный (триплет) и четырехместный (квадруплет) велосипеды и с 46 клм. увеличили скорость до 50,420. Два года после этого продержались квинтуплеты (пятиместный), добившись быстроты в 54 клм.

1898 год начинает новую эру в лидерных гонках. Появляется двухместный мотоцикл, на котором один моторист управлял машиной, а другой служил посредником между велосипедистом и лидером, регулируя, таким образом, скорость. В 1899 г. тандемы с мотором уступают свое место трициклам с мотором, за которыми велосипедисты увеличили скорость до 63,779 клм., но со следующего года тандемы снова отстраняют трициклы, добившись в 1902 году 67,353 клм.

Тот же 1902 год дает в качестве лидера продержавшийся и до наших дней мотоцикл, сразу же выявивший свое полное преимущество. Как раз на эти годы (1902 и 1903) и падает самое большее количество рекордов — 8 и 7, в то время как предшествующие им года этим не отличались. Только 1896 и 1900 г. г. насчитывают 6 и 5 улучшений, все же остальные не выходили из пределов четырех.

Усовершенствования в области мотоциклетного строительства и изобретение различных приспособлений к лидерам, совершенно устраняющих сопротивление воздуха гонщику-велосипедисту и не дающих возможности оценки его физических способностей, заставили в международные правила ввести особые ограничения. По ним ролик, не пускающий велосипедиста натолкнуться на мотор, от заднего колеса мотора должен находиться на расстоянии не менее 60 см. Мощность же мотора ограничена 18 силами для соревнований на открытом воздухе и 12 силами — в закрытых помещениях.

Всего до наших дней было зарегистрировано 77 мировых рекордов, из них львиная доля принадлежит английским гонщикам (42), особенно усердствовавшим первые 25 лет. Характерным является то, что гегемония англичан в этом виде спорта была ликвидирована и при том окончательно почти как раз к моменту празднования 25-летия лидерных гонок. В 1904 году в последний раз в список мировых рекордсменов была вписана фамилия англичанина.

По успешности за англичанами идут французы (19 рекордов), начавшие борьбу с англичанами в 1892 г. Далее идут Германия — 6, Америка — 4, Белгия — 2, Ю. Африка, Голландия и Италия по 1.

Из гонщиков большее количество рекордов имели: англичанин Т. Линтон (с 1896 по 1902 г.) и немец Робль (с 1901 по 1906 г.) по 6, англичане Стокс и Тейлор по 5.

Большее количество рекордов было поставлено на Парижском велодроме — 38, на долю Лондонского падает 17. На остальные велодромы приходится не более 3 рекордов.

Ниже приводим список мировых рекордсменов в часовой гонке за лидерами, с указанием результата и времени установления рекорда.

25.598	1876	Доддс	Англия
26.960	1877	Шопсе	»
28.542	1878	Вир	»
30.374	1879	Христи	»
31.896	1880	Кортис	»
32.456	1882	»	»
32.474	»	»	»
32.707	1884	Энглиш	»
33.013	1885	Лис	»
33.913	1888	Лори	»
34.008	1890	Турнер	»
34.550	»	Мекреди	»
34.798	»	Ллойд	»
35.971	»	Парсу	»
36.626	1891	Эде	»
38.162	»	Осмонд	»
38.425	1892	Эде	»
39.322	»	Фурнье	Франция
39.707	»	Дюбуа	»
40.173	1893	Осмонд	Англия
40.867	»	Штокс	»
41.888	»	Ментьес	Юж. Африка
41.949	1894	Линтон, А.	Англия
43.325	»	Дюбуа	Франция
44.185	»	Бонхови	»
45.433	»	Линтон, А.	Англия
45.700	1895	Лесна	Франция
46.002	»	Михаэль	Англия
46.440	»	Бонхови	Франция
46.711	»	Штокс	Англия
46.940	1896	Шез	»
48.455	»	Линтон, Т.	»
49.893	»	»	»

Бег на колесиках,— вид спорта, приобретающий популярность во Франции. Для приобретения движения толкаются поочередно носком ноги. Для увеличения скорости пользуются палкой с острым наконечником (как в лыжном спорте). „Henri Manuel. Paris".

50.393	1896	Штокс	Англия
50.420	»	Линтон, Т.	»
51.907	1897	Штокс	»
52.490	»	»	»
54.045	1898	Тейлор	»
55.831	»	Эллес	Америка
56.966	1899	Тейлор	Англия
58.053	»	Пон	Франция
58.980	»	Тейлор	Англия
59.486	1900	»	»
62.313	»	»	»
62.333	»	Бонхови	Франция
63.779	»	Банже	»
64.093	»	Стинсон	Америка
64.673	»	»	»
65.512	1901	Робль	Германия
65.621	»	Диккентман	Голландия
65.742	»	Робль	Германия
67.353	1902	»	»
68.410	»	Линтон, Т.	Англия
71.660	»	»	»
72.560	»	Робль	Германия
73.350	»	Линтон, Т.	Англия
75.273	»	Михаэль	»
75.492	»	Контене	Франция
77.897	»	»	»
78.360	1903	»	»
79.045	»	Мунрое	Америка
80.663	»	Вильс	Англия
81.108	»	Робль	Германия
84.140	»	Дангла	Франция
84.577	1903	Галль	Англия
87.393	»	Дангла	Франция
87.579	1904	Галль	Англия
87.859	»	Бруни	Италия
89.904	1905	Даррагон	Франция
91.893	1906	Гиньяр	»
95.026	»	Робль	Германия
99.057	1908	Гиньяр	Франция
101.623	1909	»	»
107.710	1924	Вандерстифт	Бельгия
112.440	»	Брунье	Франция
115.098	1925	Вандерстифт	Бельгия
120.958	1925	Брунье	Франция

Два последних достижения официальными мировыми рекордами не числятся, так как поставлены за моторами в 35 сил с автомобильным четырехцилиндровым двигателем Анзани, к тому же весь мотоцикл находится под металлическим торпедообразным прикрытием с металлическим щитом сзади (рис 3).

Моторист правит машиной стоя, надевая на голову маску с отведенным назад рупором, через который вбирает воздух и сообщается с велосипедистом (рис. 2).

Последние изобретения.—Ножницы для стрижки бровки газона.

ЗАПАДНЫЙ КОНЬКОБЕЖНЫЙ СЕЗОН

(Скоростные соревнования)

За последние перед революцией годы мировой конькобежный спорт знал две основные страны соперницы — Норвегию и Россию. И Финляндия и Швеция, не говоря уже о других, были слабее и не могли принять участия «на равной ноге» во встречах неизменного Оскара Матиссена со Струнниковым и Василием Ипполитовым. Были, правда, еще и американцы, но они никогда не показывались на европейских катках, и лишь сенсационный и с трудом выигранный Матиссеном матч против Мак-Лина выявил всю серьезность заокеанского противника.

Революция сняла русских конькобежцев с дорожек буржуазных катков, поставив их во главе конькового спорта всех секций Красного Спортинтерна. Вопреки обычным рассуждениям о пагубном влиянии недостатка сильной конкуренции (а в рабочих союзах пока что особо сильных противников нет), русские скороходы, повидимому, ничего не потеряли технически в этой замене, ибо достижения их стоят на прежней высоте.

Мы, конечно, далеки от мысли утверждать, что отсутствие русской конкуренции понизило класс северян-скандинавов. Но оно несомненно уменьшило интерес крупных международных соревнований.

На последних, однако, вскоре же вырос для Норвегии новый равноценный соперник в лице Финляндии.

Подобно тому, как в период до мировой войны Норвегия много лет подряд одерживала победы в лице одного и того же Оскара Матиссена, так и Финляндия выдвинула в послевоенные годы своего неизменного представителя в лице Гласа Тунберга, которому лишь «ассистировали», то неизменный добросовестный Скутнаб, то молодой выдвигающийся стайер Петила, то недурной спринтер Валениус. Наоборот, Норвегии, казалось, приходится расплачиваться за былую гегемонию Матиссена. Гаральд Стрем, Роальд Ларсен, Сигурд Моэн (Мун) и, наконец, теперешний Баллангруд — все это мировые величины, но не владеющие пока что секретом на протяжении сезонов сохранять и совершенствовать свою форму.

Такая переменчивость «чемпионского состава» отнюдь, однако, не шла в ущерб интересу интернациональных соревнований, ибо Норвегия успевала выдвигать с каждым годом все новых и новых конкурентов Тунбергу и в конечном результате нередко выходила победительницей. А если в текущем году мировые первенства и потеряли в своем интересе, то не и из-за слабости норвежцев.

Что же касается самого факта относительной бледности первенств, то таковой не является исключительным явлением, а характерен для всего минувшего сезона (гегемония Норвегии из-за отсутствия Тунберга и слабости других финнов) к описанию общего облика коего мы и переходим.

Как всегда, наиболее интересные соревнования (не считая первенств Европы и мировых) происходили в тех же Норвегии и Финляндии.

На первенствах Норвегии этого года должны были встретиться все четыре сильнейших ее скорохода. Однако, знаменитый рекордсмен на 5000 мтр. Гаральд Стрем, вот уже второй год не могущий вернуть свою былую форму, отказался от борьбы, которая разыгралась между чемпионом мира Р. Ларсеном, прошлогодним чемпионом Моеном и молодым Баллангрудом. Моен, выигравший в прошлом сезоне первенство лишь из-за слабости Ларсена, на сей раз принужден был удовольствоваться третьим местом. Ларсен остался вторым, но далеко от Баллангруда и почти что наравне с Моеном. Зато Баллангруд уверенно взял все дистанции, кроме 500 метров, где лучше других прошел природный

В № 1 «Изв. Физ. Культ.» приводились снимки с мотоцикла, передвигающегося по ледяной и снежной поверхности. Здесь изображен мотор, приделанный к обычным горным санкам типа «Давос».

Первенство СССР по конькам. Старт бега на 1500 мтр. Слева — представитель Финского рабочего спортивного союза т. Виртанен, прошедший дистанцию в 2 : 34,8 и справа — ленинградец Калинин (2 : 32,2). *Фот. Д. В. Ильина.*

спринтер Ларсен, занявший также и второе место на 1500 мтр., но, зато, безнадежно отвалившийся на пятые места в обеих стайерских дистанциях. В конечном итоге тот же Моен, пробежавший 1500 мтр. в 1,2 секунды за Ларсеном, а на 5000 и 10.000 бывший уверенным вторым, зарекомендовал себя на сей раз лучше Ларсена и проиграл последнему лишь в силу безнадежного провала на 500 мтр.

Результаты победителей.

Баллангруд: 46,8 (IV место); 2 : 26,3 (I); 8 : 42,9 (I); 18 : 01,1. — **Р. Ларсен:** 45,5 (I); 2 : 27,3 (II); 9 : 05,6 (V); 18 : 33,3 (V). — **С. Моен:** 47,3 (VII); 2 : 28,5 (III); 8 : 52,3 (II): 18 : 15,3 (II). В побитом поле — А. Карлсен, Оскар Ольсен, Стефенсен и др.

В отличие от норвежского, финское первенство происходило в отсутствие главного претендента — Тунберга, находившегося на гастролях в Америке. Не участвовал и другой «матерый» скороход, Скутнаб, предпочитавший гадательный успех на родине сменять на доходные гастроли на швейцарских курортах.

Остальные же финские скороходы разыграли соревнование в сильнейшей борьбе, то и дело меняясь местами.

Борьба за первое место велась между известным стайером Петила, бившем на 10.000 самого Тунберга (последний, впрочем, по природе своей скорее спринтер), и слабоватым на длинные дистанции Корпела, которого к тому же подпирал накоротке ветеран Валениус.

В конечном итоге выиграл Петила, занявший первое место на 10.000, разделивший первое и второе место на 5000 с Ерола, а на 500 и 1500 бывший соответственно четвертым и пятым. Корпела же выиграл 1500, был вторым за Валениусом на 500, третьим на 5000 и лишь пятым на 10.000. Тем не менее, по старой системе учета одних лишь занятых мест, Корпела был бы на пол-очка впереди своего конкурента; и лишь новый принцип учета абсолютной резвости дал ему некоторый перевес. Третьим оказался Канерва.

Результаты победителей.

Петила: 48,7 (IV место); 2 : 35,5 (V); 9 : 34,3 (I—II); 19 : 01 (I). — **Корпела:** 47,9 (II); 2 : 32,1 (I); 9 : 42,6 (III); 19 : 38,7 (V). — **Канерва:** 48, 8(V); 2 : 35 (III); 9 : 46,8 (V), 19 : 22,8 (III).

Как мы уже упоминали, во время розыгрыша первенства Финляндии, Тунберг и Скутнаб гастролировали на чужбине.

Гастроли эти прошли для обоих далеко не с равным успехом.

Скутнаб, как менее заметная величина, удостоился лишь приглашения со стороны организаторов первенств Европы, побоявшихся оставить завсегдатаев швейцарских курортов без лицезрения хотя бы одного северного, т.-е. «настоящего» конькобежца. Совместно с Скутнабом поехал и Петила, успевший, однако, вернуться к национальному первенству, тогда как Скутнаб остался продолжать гастроли.

Первенство Европы разыгрывалось в Шамони при великолепной погоде и по прекрасному льду, что и дало возможность Скутнабу показать незаурядные секунды. Вторым, ко всеобщему изумлению, был не Петила, а прошлогодний чемпион, австриец Полачек, ездивший тренироваться в Норвегию, где ему удалось сильно повысить свой класс. На десять тысяч Полачек занял даже первое место, побив обоих финнов, а на 5000 проиграл Скутнабу лишь 0,6 секунды. Тройка—Скутнаб, Полачек, Петила и разыграла между собою все соревнование, так как остальные средне-европейские участники были несравненно слабее.

Результаты первенства Европы.

500 мтр.: Скутнаб (Финл.) 44,8; Петила (Финл.) 46; Гаслер (Франция) 48,8; Полачек (Австрия) 48,8; Юнгблют (Австрия) и Хааг (Голландия) по 50; Румба (Латвия) 52. — **1500 мтр.:** Скутнаб 2 : 26,8; Петила 2 : 31,8; Полачек 2 : 33,2. — **5000 мтр.:** Скутнаб 8 : 44; Полачек 8 : 44,6; Юнгблют 9 : 02,8; Румба 9 : 04,8; Петила 9 : 07,4 (Г.); Гаслер 9 : 34,4. — **10.000 мтр.:** Полачек 18 : 45,6; Скутнаб 18 : 50,6; Юнгблют; Петила.

После розыгрыша первенств Европы и национальных первенств Скандинавских стран, наступила пора подготовки к мировому первенству, выражающаяся обычно в устройстве ряда интернациональных соревнований на Севере.

Здесь прежде всего предстояло примерить к оставшимся у себя на родине скороходам класс нового европейского чемпиона Скутнаба.

«Примерка» эта состоялась 6 — 7 февраля в Драммене, где Скутнаб стартовал против Ларсена, Моена, Карлсена и ряда других норвежских скороходов. Успехом она не увенчалась, так как Скутнаб занял лишь третье место позади Ларсена и Моена. Характерен для всего соревнования результат его участников в забеге на 1500 мтр. — Ларсен 2 : 30; Моен 2 : 30,8; Скутнаб 2 : 32, Хальворсен 2 : 34,3; Карлсен 2 : 34,8. На 500 мтр. Скутнаб показал одно время с Моеном — 47,2, в то время, как Ларсен был первым (47). На 10.000 Скутнабу все же удалось побить относительно слабого по этой дистанции Ларсена, но перегнать Карлсена и Моена ему не пришлось. Результаты — Карлсен 18 : 20,3; Моен 18 : 35,2; Скутнаб 18 : 41,8; Ларсен 18 : 48,6.

Баллангруд в соревновании в этот день не участвовал, так как выступал на Северных играх в Стокгольме, где и занял уверенно первое место впереди своих соотечественников Ольсена, Стефенсена и Эвенсена, австрийца Полачека, финна Белевича и всех шведских конькобежцев, как известно, сильно уступающих в классе финнам и норвежцам. Баллангруд первенствовал по всем дистанциям, кроме 500 мтр., где впереди его были Оскар Ольсен и Белевич. Полачек хорош был на длинных дистанциях, заняв третье место на 5000 мтр. (за Баллангрудом и Эвенсеном) и второе на 10.000 мтр.

Наконец, 13—14 февраля в Осло бежали уже все записанные на первенство мира. Отметим лишь две типичных дистанции: 500 и 10.000 мтр. Героями дня были Ларсен и Баллангруд, показавшие выдающиеся результаты. Так, первый из них прошел в 44,7 сек. 500 мтр., заняв здесь первое место, а на 10.000 показал очень недурной результат 17 : 51, уступив одному лишь Баллангруду. Баллангруд же пробежал в удивительное время 10.000, так как его результат 17 : 27 лишь немногим уступает мировому рекорду Оскара Матисена. (Этот последний, к слову сказать, все еще не бросает тренировки и недавно показал на 1½ тысячи — 2 : 26,2). На 500 мтр. Баллангруд был четвертым с результатом 45,3 (позади Ларсена, Ольсена и Белевича). Скутнаб же занял здесь лишь 12-ое место при недурном, казалось бы, результате

в 47 сек. На 10.000 он же был четвертым (18 : 03,9), уступив, кроме Баллангруда и Ларсена, также двум другим норвежцам — Карлсену и Эвенсену (17 : 54 и 18 : 00,5).

Наконец, 20—21 февраля разыграно было и самое мировое первенство, которое, однако, в силу отсутствия задержавшегося в Америке Тунберга и отказа советских конькобежцев, прошло слишком уже «по домашнему» для выступавших с огромным преимуществом норвежцев. Всего участвовало 15 человек норвежцев и шведов и австриец Полачек. Финн Скутнаб, учтя не совсем удачный опыт предшествующих своих выступлений, благоразумно уехал на родину, остальные же его соотечественники, участие которых имело бы смысл лишь на вторых ролях (для поддержки какой-либо звезды первой величины) и вовсе не выезжали в Норвегию.

В результате вопрос стал очень просто: либо Баллангруд, либо сильно спрогрессировавший перед первенством Ларсен. Выиграл первый из них, впереди Ларсена, юного Эвенсена, неожиданно выдвинувшегося на третье место Моена и других, среди коих лишь на восьмом месте был Горальд Стрем и на тринадцатом добросовестный, но безнадежно пока слабый накоротке, Полачек. Хорош был норвежкий стайер Сверре Ауне, занявший вторые места на 5.000 и 10.000 мтр. В хвосте остались все представители Швеции, далеко уступающие норвежцам.

Технические результаты победителей. Баллангруд: 46,4 (IV место); 2 : 25,4 (I); 8 : 42,7 (I); 18 : 09,1 (I). — **Ларсен:** 44,7 (I); 2 : 28,3 (II); 8 : 57,8 (VI); 18 : 27 (IV). — **Эвенсен:** 46 (III); 2 : 28,7 (III); 8 : 57,1 (IV); 18 : 37,7 (VII). — **Моен:** 47,3 (VII); 2 : 28,8 (IV); 8 : 54,3 (III); 18 : 29,3 (V). — **Ауне:** 48 (XI); 2 : 31,8 (VIII); 8 : 54,3 (II); 18 : 17,9 (II).

Полачек, все-таки, стайерские дистанции прошел относительно недурно, показав на 5000 седьмое (8 : 58,2), а на 10.000 шестое (18 : 35,7) время, непосредственно вслед за Ларсеном.

Таким образом, в силу отсутствия Тунберга, норвежцы выиграли первенство вне всякой конкуренции. Но, вместе с тем, невольно приходится призадуматься и над причинами отсутствия финского скорохода, имевшего полную возможность вернуться из Америки ко дню розыгрыша.

Дело в том, что американские гастроли Тунберга протекали далеко не с тем успехом, на который он мог рассчитывать после встреч с американцами в 1924 году на олимпийских играх в Шамони. И, вот, этот-то неуспех, повидимому, и определил нежелание Тунберга выступить на мировом первенстве.

Знаменитый финн, учитывая свои американские уроки, должен был понять, что он не находится в должной форме. Кроме того, все это могло «взять его за живое» и заставить постараться хотя бы укрепить у американской публики свою пошатнувшуюся репутацию.

Кратко история выступления финна в Новом Свете такова. — 14 января он бежал в Нью-Йорке на 3 англ. мили (4,827 мтр.) с общего старта с канадцем Горманом и американцем Муром.

Соревнование происходило на непривычной для Тунберга маленькой дорожке, окружностью всего лишь в 150 мтр. Участники шли очень резво, побивая попутно все рекорды на промежуточные дистанции. На протяжении 4000 вел финн, но на последнем километре его обошли оба противника, на бросок коих он не мог уже реагировать соответствующим усилением хода. В результате первым в рекордное время — 9 : 25,5 (на 12 сек. лучше прежнего мирового достижения) был Мур. Горман отстал от него на 60 мтр. Еще в 50 мтр. за Горманом пришел Тунберг.

Столь же неудачно прошло и выступление Тунберга в Сент-Джоне, где на 220 ярд. и 1 милю он смог занять лишь четвертые места, далеко за победителями Горманом (220 ярд. в 19,1 сек.) и Донаваном (1 миля в 2 : 45).

Но, видимо, энергичный финн еще не теряет надежды реабилитировать себя. Свои поражения сам он объясняет исключительно лишь непривычкою к американскому климату, маленькими катками и местными правилами, допускающими общий старт и позволяющими идти за лидером, укрываясь за его спиною от встречного ветра (что и проделали в Нью-Йорке Мур и Горман).

Последние известия, как будто, оправдывают надежды Тунберга, так как сейчас нам уже известно, что на «Ледяном Озере» им установлен новый мировой рекорд на ту же дистанцию в 1 милю (2 : 38,2), на которую в Сент-Джоне он был лишь четвертым.

О последних гастролях финна в Америке и о его весенних выступлениях в Скандинавии, впрочем, до следующего раза.

Теперь же, чтобы покончить с обзором идущего на ущерб сезона, нам остается лишь дать несколько характерных для средне-европейских стран результатов, показывающих лишний раз, что конькобежный спорт стоит там на младенческой ступени развития.

Еще недурно, сравнительно, обстоит дело во Франции, где на первенстве страны Гаслер показал: 47,8; 2 : 36,6; 9 : 34,8; 19 : 36,4. Тоже можно сказать и про страну лучших в мире фигуристов — Австрию, имеющую, кроме Полачека, недурных скороходов в лице Пелишека и Юнгблюта (результаты последнего — 50,9; 2 : 39,6; 9 : 02). Зато значительно слабее немцы и чехи, ходящие обычно 1500 мтр. в 3 : 10—3 : 15, а 5000 в 12—13 минут. И, наконец, совсем безнадежно пока что положение вещей в Польше и Румынии. Что же касается Прибалтийских стран, то их скороходы стоят приблизительно на уровне наших советских второразрядников.

Ленинградец Муравьев (впереди) и нижегородец Лебедев «режутся» на переходе в беге на 1500 мтр. Их результаты 2 : 39,4 и 2 : 41,8.

Фот. Д. В. Ильина.

БИБЛИОГРАФИЯ

«Игры и песни юных пионеров». Л. ВАЛЕНА.

Рабочая библиотека школьника I ступени (№ 21). ГИЗ. Л. 1924 г. 133 стр. Ц. 60 к.

Одно из лучших моторных средств физкультуры, содействующее всестороннему психофизическому развитию личности, — это игра.

Отличаясь обще-физиологическим оздоравливающим влиянием на организм ребенка, игра дает возможность проявлению эмоциональной и моторной потребности ребенка. Отражая быт и строй — игра способствует правильной социальной установке ребенка. Для того, чтобы игра достигла желаемых результатов, необходимо, чтобы она соответствовала психо-физиологическим особенностям растущего организма, социально-бытовым условиям среды.

Соответствуют ли этим требованиям игры, предлагаемые для пользования юным пионерам Л. Вален?

Прежде всего не соблюден основной принцип: игра должна соответствовать педологическим особенностям ребенка, каждому возрасту соответствуют свои игры. Игры предлагаются не классифицированные по возрастам, и, понятно, что если пионеры младшего возраста (10—12 лет) будут пользоваться играми для старшего возраста (14—16 лет), то получится для них вред вместо пользы.

Отсюда вывод: все игры в данном сборнике должны быть по степени трудности разбиты по возрастам.

Среди предлагаемых игр имеются и такие, которые даже для старшего пионерского возраста представляют излишнюю нагрузку, как: «бег с тачками», «барр», «борцы», «стена на стену» и т. д.

Целый ряд игр совершенно не выдерживает критики с точки зрения правильной биологической установки: «кругосветное путешествие», «перетягивание каната», «африканский футбол» и т. д.

Отображение революционного быта совершенно не находит себе места в предлагаемых играх, и они в этом отношении меньше всего поэтому могут способствовать правильной социальной установке пионера.

Не соблюдены санитарно-гигиенические требования при проведении игр, в особенности таких, которые без соблюдения определенных гигиенических правил абсолютно вредны. Так, при играх с завязанными глазами не оговорено, что нельзя завязывать глаза одним и тем же платком. (Желательно указать, как в книге М. А. Корнильевой «Новым детям — новые игры» — колпаки из бумаги). Попадая в пионерские массы без гигиенических указаний, такие игры могут стать источником развития и распространения заболевания глаз (трахома и т. д.).

Сборник нуждается в пересмотре и целом ряде коррективов.

С. Розенберг.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

(Ответы даются подписчикам журнала в порядке очереди поступления вопросов).

Физкультурнику.—На ваш вопрос—как начать работать в деревне, для начала работы советуем использовать, главным образом, подвижные игры, катание на салазках, лыжи, коньки — зимою; летом — те же подвижные игры, легкая атлетика, катание на лодках, гребля, плавание, экскурсии-прогулки. Что касается таких видов, как бокс, футбол, требующих в применении их большой осторожности и умения (а у вас опытного инструктора не имеется), то проводить их не советуем. Ознакомьтесь в вашем СФК с положениями о физкультуре в деревне. Рекомендуем выписать книжки: «Физкультура в деревне» и «Физкультура зимой». (Физкультиздат).

Комсомольцу. Циркуляром ЦК РЛКСМ № 228 от 7 мая 1924 г. предложено перенести весь центр тяжести работы РЛКСМ по физкультуре в СФК и осуществлять через них, в связи с оформившимся доминирующим значением РЛКСМ политического влияния в кружках ф. к. Параллельные СФК комсомольские организации — губбюро, ЦБ Спартака, спорткомитеты и т. п. должны быть ликвидированы.

Этот циркуляр подтвержден резолюцией VI съезда РЛКСМ, а поэтому при райкомах РЛКСМ не должно быть ни отделов, ни инструкторов по ф. к. Вся работа должна вестись через СФК.

Н. С. Петрову.— О целесообразности культивирования зимой футбола, баскетбола и некоторых видов легкой атлетики на очищенной от снега площадке сообщаем следующее. Зимою вообще подвижные игры, как баскетбол и др., культивировать следует, но что касается футбола, где требуется большой размер площадки и, кроме того, неизбежны скольжения, которые весьма вредно могут отразиться на играющих,—эту игру проводить не советуем.

Из легкой атлетики можно взять лишь ходьбу и бег.; толкания ядра, диска, копья положительных результатов не дадут.

Учителю Г. А. — В настоящее время книгой, наиболее полно и научно охватывающей вопросы физического воспитания в школе и дающей конкретные указания по его постановке, является выпущенная недавно Физкультиздатом: «Физическое воспитание в школе». Хотя она рассчитана главным образом на I ступень, однако, общие вопросы одинаково касаются и школы II ступени. Книга составлена специалистами-работниками Гос. Центр. Инст. Физ. Культуры. К ней приложен подробный библиографический указатель с критической оценкой имеющейся литературы по вопросам физического воспитания. Книги проф. П. Ф. Лесгафта «Физическое образование» в настоящее время в продаже нет. Это единственный пока капитальный труд по вопросам физического воспитания. Ознакомление с ним весьма полезно, однако, не все взгляды проф. Лесгафта в настоящее время являются общепринятыми. Краткое изложение основных моментов системы проф. Лесгафта и его биографии см. в статье д-ра Б. А. Ивановского: «П. Ф. Лесгафт и его учение», напечатанной в № 23 «Изв. Физической Культуры» за 1925 г.

ОБРАЩЕНИЕ К ФОТОГРАФАМ

В СССР в настоящее время совершенно нет кино-лент спортивного содержания. Выписка их из-за границы, в виду крайнего ограничения импорта, в ближайшем будущем не представляется возможной. С другой стороны, советские кино-организации, по целому ряду причин, не могут приступить к созданию собственной спортивной фильмы.

Между тем, в наличии таких фильм, являющихся прекрасным средством пропаганды идей физкультуры, ощущается острый недостаток. В виду вышеизложенного постоянной комиссией по лыжному делу постановлено принять меры к выпуску нескольких серий диапозитивов (в спорте, в лесном деле, охоте и пр.), каковые предполагается демонстрировать в рабочих клубах.

Настоящим постоянная комиссия по лыжному делу обращается с просьбой ко всем фотографам-любителям, о присылке наиболее интересных фотографий, иллюстрирующих применение лыж, как в области спортивной, так и хозяйственно-прикладной (в лесном деле, на железных дорогах, в пограничной службе, охоте и проч.).

Адрес комиссии: Москва, Гороховская, 20, ВСФК, для Комиссии по лыжному делу.

Председатель комиссии **Борткевич.**

Ответственный секретарь **Ландсберг.**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

ДИРЕКТИВНОЕ ПИСЬМО НАРКОМЗДРАВА И ВСФК РСФСР

всем врачам, работающим в области физкультуры

(в связи с резолюциями 1 Научно-методической конференции по физической культуре 10—16 ноября 1925 года).

Работа первой Научно-методической конференции по физкультуре протекала в пленуме и в научно-исследовательской программно-методической и организационно-технической секциях.

Основных тем докладов пленума две: «Советская система физкультуры» (доклады т. Зикмунда, д-ра Каценеленбогена, проф. Крамаренко, проф. Ненюкова и др.) и «Физкультура в школах» (доклады тов. Добровольского (МОНО), д-ра Стасенкова (ГЦИФК), проф. Бляха (УССР), д-ра Розенберг (Оздравдет); тесно увязана и программа школы с военизацией (доклад тов. Кальпуса).

Применительно к решению конференции — положить в основу совфизкультуры методику Государственного Центрального Института Физической Культуры НКЗ — необходимо ознакомление врачей с этой методикой по брошюре «Физическое воспитание в школе I ступени» по методу ГЦИФК (Физкультиздат): в этой программе Госинфизкульта нашла отражение и вторая тема — «Физкультура в школах».

Понятно, что в советской физкультуре врачебная оценка самих упражнений, физических факторов, режима труда и отдыха и учет социально-бытовых условий, климатических и производственных условий, национальных и других особенностей поставлены, как первоочередная задача перед врачем-физкультурником.

«Советская система физкультуры состоит из:

1. Государственной охраны труда и здоровья (санитарных мероприятий). 2. Личного режима и правильной смены труда и отдыха. 3. Применения солнечных, воздушных, водяных процедур и использование других природных факторов оздоровления и 4. Целесообразно построенных физупражнений».

«Физические упражнения, входящие в советскую физкультуру, должны выбираться на основании полного учета:

а) социально-экономических и биологических особенностей; б) бытовых условий; в) расовых и климатических особенностей; г) характера профессионального труда; д) пола и возраста. е) конституциональных особенностей индивидуума». (А. Зикмунд. Тезисы).

Часто приходится слышать от врачей, что их дело маленькое: измерили вес, рост, окружность груди—и дело с концом.

Такая упрощенная точка зрения на роль врача в ф. к. совершенно неправильна.

Н. А. Семашко в введении к первому тому трудов ГЦИФК («Физкультура в научном освещении», 1924 г.) так формулирует свой взгляд на роль НКЗ в области ф. к.

«Физкультура — научное средство оздоровления человека: физическая культура — основа евгеники». Этим уже определяются права и обязанности Наркомздрава в области физической культуры.

Права наши состоят в том, что голос наш должен быть слышнее всего во всей постановке этого дела. Компас в искании путей физической культуры должен быть в руках Наркомздрава».

Таким образом, Нарком Здравоохранения и председатель ВСФК смотрит на врача, как на кормчего, ему поручен выбор верного пути, по которому должна быть направлена физкультура.

Единая система Госинфизкульта, принятая конференцией, едина в своих исходных установках: ее задача—подготовка к трудовой деятельности и обороне страны, наряду с всесторонним развитием организма ребенка и подростка, едина она и в научно-методической части, так как в основу ее положения положены: рефлексология и педология в их марксистском освещении с применением диалектического метода. Из этого вытекает, что руководство физкультурой обязывает врача быть врачем-общественником в первую очередь, с твердой материалистической и педагогической установкой.

В связи с возрастным делением и здоровьем, нужно различать следующие области применения физкультуры: 1. Физкультура в дошкольных и школьных учреждениях. 2. Физкультура в клубах. 3. Физкультура в Красной армии (военно-прикладная подготовка). 4. Физкультура на курортах, в санаториях, домах отдыха, (Физкультура, как врачебно-профилактическое мероприятие).

Все эти столь разнообразные задачи вызывают соответствующие подразделения и среди врачей, призванных производить свое руководство. Поскольку дело касается дошкольных, школьных возрастов и подростков, должны быть вовлечены в работу по физкультуре врачи по охране здоровья детей и подростков; задачи военно-прикладной подготовки выполняются военно-санитарными врачами (частично и врачами ОЗД, поскольку школа выполняет те или другие задачи по военизации) и, наконец, лечебно-профилактические мероприятия, в порядке использования физкультуры, возлагаются на врачей санаторий, курортов и домов отдыха.

Совещание дало общие директивы работы во всех перечисленных разрезах: 1) оценка физупражнений в их влиянии на организм, 2) режим труда и отдыха (физкультура 24 часа). Путем применения различных пока еще методик удается все же найти общую равнодействующую при оценке физупражнений; и здесь научно-врачебный контроль должен сыграть решающую роль

По докладу Н. А. Семашко на профсоюзной конференции по физкультуре 1925 г. принято основное положение, которое звучит как лозунг: «Нет советской физкультуры без врачебного контроля».

И все же мы знаем, что научно-врачебный контроль стоит далеко не везде на должной высоте. Многие губздравотделы не вполне уяснили себе все основное первоочередное значение физкультуры, как средства профилактики заболеваемости. Не выделяются еще в некоторых местах врачи для работы по ф. к., не используются детские профилактические амбулатории для обследования занимающихся в кружк. ф. к. рабочих подростков.

Необходимо, чтобы губздравы выделили определенную штатную единицу на врача специалиста по физкультуре. Этот врач входит представителем от губздрава в губсовет физкультуры. На его обязанности лежит руководство врачебно-контрольной работой, над постановкой и занятиями по физкультуре в клубах, кружках, на врачебных пунктах допризывников, при соревнованиях и т. д. Особенно важна роль врача при секционных занятиях по ф. к., а также его руководство по проведению физкультпросвета.

С другой стороны, работа врача-физкультурника должна быть тесно увязана с работой детской профилактической амбулатории путем активного его участия в работе по оздоровлению труда и быта в детской комиссии по оздоровлению труда и быта (Деткомздравбыт).

Предварительную проработку вносимых в комиссию вопросов желательно проводить в секционном порядке.

Секции таковы: секция школьного возраста, она же пионерская (из представителей санкомов школ и пионеротрядов); секция родительская — от каждого совсода; секция рабочей молодежи; секция инструкторов физкультуры и т. д. Врачи, работающие в области охр. здор. детей, согласно этому делению берут на себя руководство, то школьною работою, то ФЗУ и рабочих подростков и, наконец, по физкультуре.

Необходимо поручение трем врачам ОЗД вести углубленную работу и нести ответственность в этих областях перед губздравом и губоно, ЛКСМ, СФК.

Врачу, работающему в школьном и дошкольном возрасте, необходимо создать санактив среди школьников старших возрастов, использовать и педтехникумцев, почему он прорабатывает лабораторно в курсе гигиены, который он ведет в педтехникуме, задачи детской комиссии по оздор. труда и быта. Создается школьная ее секция из представителей санкомов школ, пионер-отрядов и педагогов.

То же относится и к работе врача по рабочим подросткам: совместно с представителем ЛКСМ он создает санактив и юнсекцию деткомздравбыта из санкомов, школ ФЗУ, профшкол и пр., вовлекая хозорганы, профорганы, профобр для проработки ряда вопросов и материального содействия.

Работник по ф. к. стремится вовлечь в активную работу не только молодежь и инструкторов физкультуры, но и стариков до 40 л. — врачей, образуя кружок по ф. к. из врачей.

Все три врача берут работу, сохраняя и районное обслуживание, и эту новую работу они проводят в порядке углубленной работы — диспансеризации среди небольшого числа детей и подростков, обследовательскую работу на дому выполняет санактив деткомздравбыт, педтехникум, члены кружков физкультуры, прикрепленные к детамбулатории — в семьях друг друга. (Анкетные обследования проводятся по образцам анкет в книжке В. Н. Иванова и

Е. Е. Граната «Как сделать школу здоровой». Материалы по диспансеризации. Изд. «Жизнь и Знание». 1926 г.).

Ссылка на неподготовленность врачей устраняется тем, что отдел охраны здоровья детей и подростков НКЗдрава широко предоставляет возможность совершенствования врачам по физкультуре: на врачебно-педологическом отделении с годичным курсом обучения и на краткосрочных курсах (май — июнь) при Гос. Центр. Инст. Физ. Культ.

Создание кадра врачей-специалистов в области физкультуры даст возможность губернскую организацию поставить на должную высоту, а через нее осуществить необходимое инструктирование уездных работников и участковых врачей.

Необходима организация в уездных городах и деревнях пунктов охраны здоровья детей и подростков — в виде кабинета по физкультуре и педологии, куда по местному бюджету, усилиями губсовета физкультуры, нужно получить антропометрический инструментарий и врача. Задача такого кабинета — поставить врачебный контроль в уездных городах и деревнях.

Необходима, согласно постановления Совнаркома, опубликованного в «Известиях ЦИК СССР» от 6/I—26 г. № 4, организация детской площадки для физически слабых детей в волостных центрах.

Инициатива в этом деле должна исходить от участкового врача, средства на питание детей нужно получать из крестькомов, кооперативов.

Вторая основная задача, выдвинутая еще в статьях Н. А. Семашко перед конференцией по ф. к. и детально проработанная на VI Всероссийском съезде по охране здоровья детей и подростков (16—22 ноября 1925 г.), сводится к использованию советской физкультуры, как физкультуры 24 часа, к нормированию и рационализации труда и отдыха.

Лозунгом момента в области здравоохранения является диспансеризация, т.-е. учет здоровья физкультурника и распределение лечебной и профилактической помощи на ряду с обследованием его социально-бытовых и производственных условий и соответственный выбор физупражнений.

Участие врача-физкультурника в изучении профессиональных вредностей, выборе физупражнений применительно к коррегированию профвредностей —тема, тесно связанная с диспансеризацией юношеского населения.

Необходимо обратить серьезное внимание на постановку физкультуру в вузах и техникумах, так как односторонние умственные занятия отрицательно влияют на здоровье.

Применительно к девушке подростку и взрослой женщине совещание выдвинуло вопрос об укреплении через ф. к. органов плодоношения, почему рекомендовало привлечение к выяснению вопроса о влиянии физупражнений на женский организм и гинекологического контроля.

Знакомя молодежь с задачею самоконтроля над физическим развитием, приучая ликвидировать физкультнеграмотность, особенно в области гигиены и санитарии, врач должен применять метод вовлечения самой физкультурной массы в работу по оздоровлению своего труда и быта через физкультуру все 24 часа.

Работа врача, призванного ликвидировать физкультнеграмотность, как рабочей и крестьянской молодежи, так и малоквалифицированных инструкторов, только тогда будет продуктивна и проложит твердые основания, на которых удастся строить, поднимаясь со ступеньки на ступеньку, новый быт, если он поставит себе целью: объединиться с работниками детской и юношеской комиссии по оздоровлению труда и быта при детской профилактической амбулатории.

Таковы ближайшие выводы из резолюций конференции по работе среди дошкольных, школьных и внешкольных возрастов и взрослого населения, вовлеченных в физкультуру.

Конференция установила связь школьной программы с военно-прикладной подготовкой, обративши серьезное внимание на военизацию школы, так как все упражнения, необходимые в школьной программе, столь же необходимы и для военных целей.

Врачи по охране здоровья детей и подростков должны в полной мере поддерживать это постановление конференции, так как обучение стрелковому спорту, тесно связанное с охотой, лыжному спорту, гребле, плаванию, дает столь же ценные для всестороннего развития организма результаты, как и необходимые в будущей военной подготовке навыки.

Необходимо уже в школе начинать военно-прикладную подготовку, так как без достаточной предварительной тренировки молодежи и военное обучение является часто слишком тяжелым для организма и не позволяет достичь необходимых результатов.

Военно-санитарные врачи, получая соответствующую переподготовку на курсах совершенствования по физкультуре, должны дружнее сомкнуть свои ряды вокруг ГСФК, тесно увязывая работу по использованию физкультуры для целей военной физической подготовки с охраною здоровья рабочих и крестьянских подростков, проводимой детской профилактической амбулаторией.

Врачи курортов, санаторий, домов отдыха слабо еще вовлечены в работу по физкультуре. Часто их основная работа по использованию физических факторов оздоровления — солнце, воздух и вода — не находит дополнения в рационально-дозированных физупражнениях.

Показания и противопоказания к занятиям физупражнениями, принятые за основу, открывают большие возможности в этой еще новой области приложения физкультуры. Дыхательная гимнастика, шведские упражнения дают врачу необходимый выбор физупражнений применительно к тем или другим, стоящим перед ним, врачебно-профилактическим задачам.

В связи с принятой в ряде губерний врачебными секциями Медсантруд работой содействия врачей юным пионерам (санитарное шефство), на врачей, как работающих в области детства, так и других специальностей, возлагается в порядке профсоюзного, добровольного обязательства обслуживание отрядов юных пионеров.

Исходя из перегрузки школьной и пионерской работой и из необходимости увязать работу в школе по физкультуре и в пионер-отряде, конференция дала директиву — придать занятиям в пионер-отряде характер клубных и вывести на воздух: проводить на открытом воздухе революционные педагогические игры, зарядовые физупражнения и доступный, отвечающий возрасту ребенка спорт (лыжи, коньки, салазки).

Врачи имеют, при выполнении пионервожатыми этой программы, принятой ЦБ юных пионеров, задачу постановки научного контроля.

На ряду с этим, после предварительной проработки, принято НКЗдравом, НКПросом и ЦБ юных пионеров и опубликовано положение о режиме труда и отдыха юного пионера (см. «Изв. Ф. К.» № 3, 1926 г., «Еженед. НКПр.» № 1, «Бюллетень НКЗ» № 3), в проведении в жизнь которого в первую очередь заинтересован врач, так как эта нормировка трудового дня пионера впервые реально решает вопрос о нагрузке занятиями нашего детского актива.

В целях заочного обучения и самоподготовки, конференция рекомендует организацию, научно-практических кружков ф. к. среди врачей.

Необходимо врачам объединиться в такие научно-практические кружки физкультуры, устраивая их при детских профилактических амбулаториях, как центрах охраны здоровья детей и подростков, так как легче всего в учете воздействия и влияния на свой организм врачу определить нагрузку и оценить — правильно ли то или другое физупражнение.

Народный Комиссар Здравоохранения,
Председатель ВСФК **Н. Семашко.**

Заведующий отделом охраны здоровья детей и подростков Наркомздрава и член президиума Научно-технического комитета ВСФК **Е. Радин.**

12 февраля 1926 г. Москва.

Издатель: **Высш. и Моск. Сов. Физ. Культуры.**
Ответственный редактор **Н. Семашко.**

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 2-месячный научно-практический журнал по физической культуре НА 1926 ГОД

„ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

2-й год ИЗДАНИЯ. **Под редакцией Н. А. Семашко, проф. В. В. Гориневского и д-ра Б. А. Ивановского**

Ответственный редактор **Н. А. Семашко.** **6 сборников. Цена по подписке на год 4 р. 50 к.**

Учитывая углубление и расширение научной мысли по физической культуре, особенно резко выявленное Всесоюзной научно-методической конференцией, сборники „Теория и практика физкультуры" с 1926 года будут выходить регулярно в виде 2-месячного научно-практического журнала.

В 1926 году будет дано шесть сборников научных трудов и статей по всем вопросам физического образования и воспитания и смежных с ними областей.

В программу каждого сборника входят: 1) руководящие статьи по организационным, научным и методическим вопросам, 2) оригинальные экспериментальные работы научно-исследовательского характера, 3) критические очерки новых систем физвоспитания, 4) статьи по технике и методике отдельных видов физкультуры, 5) обзоры заграничной и русской литературы по отдельным вопросам, 6) рецензии и рефераты важнейших русских и заграничных работ по физической культуре.

В 1926 году журнал будет стремиться удовлетворить врача, педагога, инструктора и всех интересующихся углубленной проработкой вопросов теории и практики физической культуры.

Журнал будет информировать о всех важнейших этапах развития научной работы в области физической культуры в СССР и за границей и давать оригинальные и переводные статьи по наиболее интересным вопросам. Кроме экспериментальных работ будут даваться обзоры научных достижений по отдельным дисциплинам, краткие отчеты о научных с'ездах по ф. к. в СССР и за границей.

Особое внимание в 1926 году будет обращено на отдел библиографии. В нем будут реферироваться все важнейшие научные работы по ф. к., выходящие в СССР и за границей. По отделу иностранной литературы читатель, не тратясь на выписку дорого стоящих заграничных изданий, будет всегда в курсе мировой научной мысли по физической культуре.

В журнале принимают постоянное участие: проф. Арямов, И. А., проф. Багашев, И. А., д-р Баронов, С. Ф. (Ленинград), д-р Бирзин, Г. К., проф. Блях, В. Н. (Харьков), д-р Бурмейстер, К. Н., проф. Бруштейн, С. А. (Ленинград), Геркан, Л. В., д-р Глезер, И., (Сталинград), проф. Гориневский, В. В., д-р Гориневская, В. В., д-р Егоров, А. Н., ректор ГЦИФК Зикмунд, А. А., д-р Золотухин А. С. (Ленинград), д-р Ивановский, Б. А., Иванов, В. В. (Армавир), д-р Иттин, А. Г., Кальпус, Б. А., д-р Кауфман, В. М., проф. Карузин, П. И., д-р Кекчеев, д-р Королев, Н. Д. (Ленинград), Крадман, Д. С. (Ленинград), проф. Крамаренко, В. В. (Киев), Короновский, В. Н. (Ленинград), д-р Крестовников (Ленинград), проф. Красусская, А. А. (Ленинград), проф. Кулжинский, И. П., проф. Ларионов, А. И., проф. Лурия, Р. А. (Казань), проф. Ненюков, Д. В., д-р Радин, Е. П. заслуж. проф. Разумовский, В. И. (Саратов), Ратов, П. В., д-р Розенберг, С. Г., проф. Рудик, П. А., д-р Саркизов-Серазини, И. М., проф. Семашко, Н. А., Сергеев, И. П. (Тифлис) Соколовский, В. В., д-р Стасенков, В. К., проф. Федерольф, Фейт, Н. А., д-р Шабашов, Д. Ф., Шестоперов, Я. В., д-р Шехтман (Воронеж), д-р Чиркин, М., и др.

Содержание вышедших в 1925 году сборников:

СБОРНИК I. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 70 коп. (распродано).

СБОРНИК II. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 1 руб.

СОДЕРЖАНИЕ: Раутман, Г., проф. (Фрейбург).— Новейшие успехи в области врачебно-спортивных изысканий. Перев. с немецк. д-ра Бурмейстер под ред. д-ра Егорова. Крамаренко, В., проф. — Руководство по дыхательным упражнениям. Пневматика, часть II. Баронов, С., д-р — О графическом методе определения антропометрических показателей. Золотухин, А., д-р — О питании мышц. Багашев, И., проф.— Школьный врач и физвоспитание (по статье Дернбегера). Модель, М., д-р — Врачебно-педагогическая сторона экскурсий. Бирзин, Г., д-р — Спортивный массаж. Короновский, В. — Хронометраж. **Библиография.**

СБОРНИК III. Цена 75 коп.

СОДЕРЖАНИЕ: Ненюков, Д., проф. — Физическая культура и профессия. Крамаренко, В., проф.— Влияние на организм физических упражнений. Баронов, С.,—д-р – К вопросу об изучении сна. Глезер, И., д-р — Физическое состояние допризывников 1903—1904 гг. Сталинградской губернии. Пиннес, Р., д-р — Через физкультуру к оздоровлению масс (опыт обследования физкультурных рабочих кружков в г. Иванове). Херникe, Э., д-р — Дыхание и способность к достижениям (перевод с немецкого). Геркан, Л. — Нильс Бук и его система. Безак, Г.— Утренние гигиенические упражнения для партработников и комсомольцев. **Библиография.**

СБОРНИК IV. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 70 коп.

СОДЕРЖАНИЕ: Гориневский, В., проф.— О дыхательной гимнастике. Ивановский, Б., д-р — К вопросу о постановке физической культуры на курортах. Крамаренко, В., проф. — Влияние физических упражнений на организм (окончание). Аншелиевич, Р., д-р—Психо-физическое обследование участников пробега Иркутск — Нижнеудинск — Иркутск. Ларионов, А., проф.— Художественное движение. Геркан, Л.,— Система профессора Слама. **Библиография и рефераты:** Гориневский, В., проф., Багашев, И., проф., Геркан, Л. и др.

СБОРНИК V. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 90 коп.

СОДЕРЖАНИЕ: Гориневский, В., проф. — „Второй Всесоюзный праздник физической культуры". Опыт научно-исследовательской коллективной работы по врачебному контролю над всеми участниками праздника. (Отчет о работах коллектива врачей с участием д-ра В. Гориневской, д-ра Г. Бирзина, д-ра А. Егорова, д-ра Шабашова и др.). Ренгеймер, д-р — Конспективное введение в спортивно-врачебную деятельность (перевод с немецкого). Изаксон, Б., д-р — Результаты врачебно-антропометрического обследования физкультурников-металлистов. Суслов, В. В.,— Проверка спирометра. **Рецензии и рефераты** по русской и иностранной литературе.

СБОРНИК VI. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 1 руб.

СОДЕРЖАНИЕ: Д-р Шехтман, С. А.— Диспансеры физического воспитания. Д-р Бирзин, Г. К.— Результаты врачебного контроля на первенстве СССР по поднятию тяжестей и борьбе. Д-р Клочков, А. А.— Дыхательная гимнастика у туберкулезных больных. Проф. Вестенрик, Н. Н.— Опыт применения физупражнений в санаториях Крыма. Д-р Егоров, А. П.— Основные принципы и тесты оценки утомления по картине крови. Проф. Арямов, А. И.— Половой вопрос и физкультура. Проф. Ненюков, Д. В.— Об изучении головы при исследовании физического развития. Проф. Блях, В.— Режимная гимнастика. Фейт, Н.— Механические основы метаний. **Рецензии и рефераты по русской и иностранной литературе.**

Деньги и заказы на подписку направлять в Главную Контору Издательства Высшего Совета Физкультуры. Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

15006

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

— В год 52 №№ —

КРАСНЫЙ СПОРТ

— В год 52 №№ —

Газета. Самое распростр. и **дешевое, единствен. в СССР** еженед. издание по физкультуре. **Вся спорт. жизнь СССР и заграницы.** С 1926 года вводятся спец. отделы **Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Ср. Азиатск. республик.** В каждом номере рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на **ценные премии.**

В помощь каждому — отдел „Вопросы и ответы". Все новости литературы. **Профсоюзы. Армия. Школа.**

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

— В год 24 №№ —

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

— В год 24 №№ —

Большой, богато-иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ., под **непоср. редакц. Н. А. Семашко.** Основн. характ. журн. — научно-попул., программно-метод., инструктивно-учебн., выявление конкретн. научно-гигиенич. основ физк. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта. И. Ф. К. — необходимый орган **для каждого кружка**, профсоюзов, армии, школ и пр.; **необход. пособ. и руковод. для инструкт., старост и пр.**

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год — 4 р. 80 к., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 30 к.

В год 6 №№ **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ** **В год 6 №№**

Большие 2-месяч. спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопрос. физкульт. и спорта виднейших работников. 6 №№ ценнейших сборников для **врачей, преподават., инструкт. и каждого интересующегося вопрос. физкультуры.**

Подписная цена: На 1 год — 4 руб. 50 коп.

В год 24 №№ **ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64"** **В год 24 №№**

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС С нов. года работе **провинции** будет уделяться спец. вним. **Самая жив. всесоюзн. хрон. Масса партий, задач, этюдов** и пр.

Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:
Москва, Столешников пер., д № 8, Изд-во Высш. Сов. Физкультуры.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам

А. АБРАМОВ

ГИБЕЛЬ ШАХМАТ

СОДЕРЖАНИЕ: Гордиев узел завязывается. — Первые впечатления от афиши. — Машина против Наполеонов. — Настоящее кроет историю. — Поражение Капабланки. — Радио заостряет момент. — Москва играет в шахматы. — Трагедия проф. Ястребова. — Гордиев узел разрублен.

ЦЕНА 45 коп.

Требуйте во всех книж. магазинах, киосках на ст. жел. дор.

Выписывать можно из кн. склада Физкультиздата

А. МИШИН

КОНЦЫ ИГР В РУССКИЕ ШАШКИ

Рук водство для начинающих

Одобрено Всесоюзной Шахматно-Шашечной Секцией В. С. Ф. К.

ЦЕНА 95 коп.

Требуйте о всех книжных магазинах, киосках на ст. жел. дор

Выписывать можно из кн. склада Физкультиздата

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Две стенные таблицы с 184 рис. и пояснительным текстом.

ЦЕНА 40 коп. за комплект.

Требования направлять: Москва, Столешников пер., д. 8.

Книжный Склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

ВСЕ ДЛЯ

ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное

Перетяжка ракет новыми струнами
Устройство площадок
Легкая атлетика
Футбол

Спорт.-мастерская Максима ЦЫГАНКОВА
Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.
Иногородн. высылаю наложенным платежом

Главлит № 56467 «Мосполиграф», типо-цинк. «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

11 130
IR

№ 7-8

Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

МАГАЗИН „ПИОНЕР“ МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44.

ВСЕ для спорта для пионеров

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ. ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

А. МИШИН

КОНЦЫ ИГР В РУССКИЕ ШАШКИ

Руководство для начинающих

Одобрено Всесоюзной Шахматно-Шашечной Секцией В. С. Ф. К.

ЦЕНА 95 коп.

Требуйте во всех книжных магазинах, киосках на ст. жел. дор

Выписывать можно из кн. склада Физкультиздата

ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА на 1926 год

Стр. 206. Цена 1 руб. 25 коп.

Требуйте во всех книжных магазинах и в киосках на станциях ж. д.

Выписывать можно со склада ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешников пер., д. 8

КАЛЕНДАРЬ ШАХМАТИСТА НА 1926 ГОД

СПРАВОЧНАЯ и ЗАПИСНАЯ КНИЖКА

ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

— В год 52 №№ —

КРАСНЫЙ СПОРТ

Газета. Самое распростр. и дешевое, единствен. в СССР еженед. издание по физкультуре. Вся спорт. жизнь СССР и заграницы. С 1926 года вводятся спец. отделы Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Ср. Азиатск. республик. В каждом номере рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на ценные премии.

— В год 52 №№ —

В помощь каждому — отдел „Вопросы и ответы“. Все новости литературы. Профсоюзы. Армия. Школа.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

— В год 24 №№ —

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Большой, богато-иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ., под непоср. редакц. Н. А. Семашко. Основн. характ. журн.—научно-попул., программно-метод., инструктивно-учебн., выявление конкретн. научно-гигиенич. основ физ. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта. И. Ф. К — необходимый орган для каждого кружка, профсоюзов, армии, школ и пр.; необход. пособ. и руковод. для инструкт., старост и пр.

— В год 24 №№ —

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год—4 р. 80 к., на 6 мес.—2 р. 50 к., на 3 мес.—1 р. 30 к.

В год 6 №№ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В год 6 №№

Большие 2-месяч. спец. сборники научно-практ. трудов и статей по всем вопрос. физкульт. и спорта виднейших работников. 6 №№ ценнейших сборников для врачей, преподават., инструкт. и каждого интересующегося вопрос. физкультуры

Подписная цена: На 1 год — 4 руб. 50 коп.

В год 24 №№ ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“ В год 24 №№

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС С нов. года работе провинции будет уделяться спец. вним. Самая жив. всесоюзн. хрон. Масса партий, задач, этюдов и пр.

Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:

Москва, Столешников пер., д № 8, Изд-во Высш. Сов. Физкультуры.

По первому требованию высылаются бесплатные проспекты изданий, каталог книг по физкультуре и шахматам.

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Апрель 1926 г. № 7-8

ОФИЦ. ОРГАН И ИЗД. ВЫСШ. И МОСК. СОВ. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы и Редакции:** Москва, Советская площадь, Столешников пер., 8. Тел. Главной Конторы 4-82-85, Редакции 3-95-83, Эк. 5-28-71.

ПРИЕМ:
В гл. конторе с 10 до 5 час. ежедн.
В редакции с 2 до 5 час. ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр.	обл. 1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз.тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста — по соглашению.

Н. СЕМАШКО

ПЕРВЫЕ ШАГИ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ДЕРЕВНЕ

Основной задачей советской власти в деревне является поднятие сельского хозяйства и культурного уровня сельского населения.

Физическая культура и в том и в другом отношении призвана сыграть далеко не последнюю роль.

Рост сельского хозяйства невозможен без подъема квалификации сельского работника. Крестьянский труд, при современных способах производства, — элементарный, грубый, тяжелый, медленный труд, в нем отсутствуют элементы быстроты, легкости, точности движений. Подъем техники сельского хозяйства, машинизация его потребует этих новых качеств от крестьянина. Физкультура поможет крестьянину выработать в себе эти новые качества, необходимые для будущего производства.

И в поднятии культурного уровня деревни физкультурники скажут свое не последнее слово. Физическая культура — часть общей культуры, теснейшим образом с ней связанная. Кружки физкультуры устраиваются у нас при политпросветительных учреждениях (при избах-читальнях в деревне). Через физкультурные кружки мы втягиваем молодежь в наши просветительные организации. Такими же «воротами» в избу-читальню физкультурные кружки должны стать в деревне. Дать полезное и разумное развлечение; в частности вытеснить, к сожалению и до сих пор широко наблюдающиеся хулиганство и «стенки» в деревнях, — одна из задач сельской физкультуры.

Наконец, оздоровительная роль физкультуры, ее значение для подготовки сильных бойцов за социалистическое отечество и крепких строителей коммунизма — остаются общими для физкультуры как сельской, так и городской.

С такими, в самых общих чертах, мыслями (подробнее смотри в сборнике «Физкультура в деревне», Физкультиздат) приступили мы к проведению физкультуры в деревню.

Практически мы предлагали: организовывать кружки при избах-читальнях. Главную надежду мы возлагали на комсомол: профессиональные организации в деревне еще крайне слабы, и роль застрельщика и организатора физкультуры в деревне, как некогда в городе, должен был взять на себя комсомол. Спортивная площадка при избе-читальне, самые простые приборы (городки, мяч), использование всех возможностей, которые дает деревня (плавание, гребля, катанье с гор, бег), — вот скромные средства для постановки физкультуры в деревне. Втягивание через комсомол и пионеров детей школьного возраста рассматривалось как одна из самых неотложных задач. С мест уже начинают поступать кое-какие сведения о начале работ в этом направлении.

Так, из Тамбовского уезда сообщают, что волсоветов по физкультуре по уезду 17; всего по уезду охвачено 576 человек, из них юношей 384, девушек 192; по уезду имеется 24 инструктора; в школах и детдомах охвачено 2761 чел., ведут занятия воспитатели и учителя, в отрядах ю. п. — вожатые. Волсоветы ставили лекции и доклады по физкультуре, проводились беседы. Зашевелились даже в далеком Тотемском узд., Вологодской губ.: в г. Тотьме имеется 2 кружка физкультуры, с общим числом 139 человек, в деревнях еще 4 кружка; ведутся занятия среди детей в одной деревенской школе.

Из Крыма сообщают: «почти все татарские школы обслужены физкультурой».

О начале работ сообщают из Череповецкой, Ярославской, Нижегородской и мн. др. губерний.

Но все эти сообщения сопровождаются одним неизменным припевом: «нет средств», «нет инструкторов». Деревенская физкультура растет сама по себе, почти без всякой материальной и идейной поддержки.

Как конкретно начинается работа, приведем типичное сообщение из с. Ильинского, Калининской волости, Угличск. уезда, Ярославской губ.:— «Фактически ячейка регулярно по плану не работала, так как нет инструкторов-руководителей физкультуры. Выпущенные с курсов УСФК инструктора тт. Горшков и Сыроешников уехали из пределов

уезда. Тов. Горшков ушел в РККА при призыве 1902 года, Сыроешников же уехал в Ленинград

Ячейка ВЛКСМ имеет футбольный мяч, площадку, отведенную ей специально ВИК'ом, на которой и происходят игры в футбол.

Создано две команды, тренирующиеся нерегулярно, а при наличии свободного от полевых работ времени. Руководит тренировками некто Верховский, под контролем ячейки ВЛКСМ.

В Ильинском есть налицо все возможности для успешного развития физкультуры. Много молодежи в возрасте от 14 до 19—20 лет, желающей заниматься спортом. И есть для летних занятий отведенная ВИК'ом площадка, а для зимних занятий — большой зал нардома, находящийся в ведении ячейки ВКП, ВЛКСМ и драмкружка. Материальные возможности на приобретение инвентаря тоже имеются.

Дело организации ячейки и приступления к нормальным занятиям стоит пока исключительно только по причине отсутствия инструкторов».

Выводы из этих все учащающихся сообщений таковы: почва для развития физической культуры в деревне имеется; особенно отзывчиво идет молодежь. Но непременно нужно поддержать это начинание хотя бы скромной материальной помощью и хотя бы элементарно обученными инструкторами.

Развитие физической культуры должно стать одной из задач работы в деревне.

В. СТАРИКОВ

ЕДИНЫМ ФРОНТОМ

(О физкультуре в деревне)

Первая попытка сколько-нибудь планового насаждения средств физкультуры в деревне относится к 1919—20 годам. Тогда на волостных и сельских пунктах военного обучения работал довольно многочисленный кадр инструкторов, которым было предписано, вместе с проведением допризывной подготовки, организовывать спортивно-гимнастические кружки. Кое где работа действительно началась; во многих губерниях вся территория была покрыта гимнастическими городками, кое где удавалось налаживать футбольные команды... Но прочного успеха это начинание не дало. Инструкторский штат был сокращен; городки сгнили или были обращены на дрова, команды распались. Вопрос о «спортизации» деревни был отсрочен ровно на пять лет — до 1925 г.

Если присмотреться к этому опыту (а игнорировать его нельзя), то можно сделать ряд весьма ценных выводов.

Основной причиной безуспешности работы Всевобуча в этой области служило не то, что было мало средств или мало настойчивости и даже не то, что часть молодежи уходила на фронты. Главная причина неудачи крылась в том, что работу пытались провести фактически силами одного ведомства, силами платных организаторов, ничем, в сущности, не связанных с крестьянским населением. Уезжал инструктор — прекращалась работа.

Можно ли это поставить в вину Всевобучу? Едва ли. В принципе ставка и тогда была на единение со всеми революционно-советскими организациями. Но самих-то этих организаций тогда в деревне почти не было: комсомол только-только зарождался, об избах-читальнях вряд ли кто-нибудь еще думал; а профобъединения сельработников и сельские школы и по сей день не являются достаточно прочными базами для физкультурной работы.

Но допустимо ли не учитывать этого опыта сейчас, когда в деревне уже налицо некоторая революционная общественность и имеются достаточно организованные и ответственные коллективы? Ответ ясен. Но должен быть ясен до конца и вывод:

Все, кто в данных условиях не учитывают или сознательно отвергают помощь каких-либо организаций и культурных сил деревни, могущих быть использованными для проведения физкультуры, безусловно тормозят это начинание.

В центре, мне кажется, разногласий по этому вопросу нет. Но на местах, судя по материалам, попадающим в центр, и впечатлениям приезжих низовых работников, уже существует «ведомственный» патриотизм и борьба за «первородство» в этом деле. Наиболее типичен патриотизм (или сепаратизм) военный, комсомольский и врачебный.

Военный уклон от верной линии заключается в том, что на местах, несмотря на авторитетные указания Всесоюзной научно-учебной конференции по ф к. и Инспекции физподготовки РККА, нередко весьма грубо понимают термин «военизация физкультуры». Хорошее толкование его было в № 2 «Изв. Ф. К.» с. г. в статье тов. Чекалина, к которой мы и отсылаем читателя Но дело не только в том, что во имя «военизации» подменивают физкультурно-ценные упражнения разборкой пулеметного замка. Дело в том, что низовые военные работники не всегда сознают, что физкультурная работа, вся, в целом, сама по себе есть лучшая база для военной подготовки населения и армии.

Нужно, пожалуй, не столько правильное истолкование этого термина, сколько отказ от него, так как он надуман, туманен и способен сбить с толку многих

Задача военных органов и работников — всяческое содействие распространению всех рациональных средств физкультуры в СССР, особенно в деревне, а отнюдь не создание какой-то специальной «военной физкультуры», которая на деле неизбежно сводится к игре в солдатики, муштре, от которой давно отказалась и сама Красная армия и сугубо-сокольским «поскокам» и «упорам».

Но программные и методические ошибки сравнительно легко исправить. Значительно труднее исправлять ошибки организационные. Они заключаются в том, что в некоторых местах в деревне создаются спортивные кружки с настойчиво военным ярлыком на вывеске, не увязанные с местными полит-просвет.

организациями. Кое-где (например, в Башреспублике) так прямо черным по белому и предлагается: создавать кружки военных знаний и при них организовывать занятия спортом. Мешанина полная.

Работники СФК и все, кому приходится организовывать физкультурную работу в деревне, должны хорошо знать, что такое разделение сельской молодежи на гражданских и военных «спортсменов», такое противопоставление военной работы в деревне общесоюзной грозит срывом всякой работы по физукреплению и боевой подготовке крестьянских масс. Нужно знать также, что подобный подход ни в какой мере не одобряется учреждениями, ведающими делом физподготовки в Наркомвоен.

Ставка военного ведомства, так же как и ВСФК, рассчитана на создание единого кружка физкультуры (или спорт-кружка, но с физкультурными задачами) в каждом селении Союза. С излишне ретивыми «военизаторами» и сепаратистами — по военной линии начинается серьезная борьба.

«Грех» некоторых комсомольских организаций заключается в том, что ВЛКСМ провозглашается основным проводником физкультуры в деревне, причем на местах «основной» охотно переделывают в «главный» и «единственный». В результате все другие силы деревни — врачи, учительство, демобилизованные командиры, избачи, рабфаковцы, отпускники и т. д. оттесняются от работы и как бы противопоставляются комсомолу. Тактическая ошибка и здесь налицо. Если даже ячейка ВЛКСМ в данном селе сильна и активна, все же не резон не использовать всех возможностей на пользу для физкультуры. Если же ячейка слаба, то ошибка ясна еще более.

Вот тут-то и создается почва для забирания физкультурной работы в КВЗ или другие, весьма почтенные организации, однако, имеющие свои особые задачи, иногда не слишком близко совпадающие с физкультурными.

Куда более правилен подход, намеченный деревенской секцией ВСФК: с одной стороны, при проведении физкульт-работы на селе нет ни главных, ни второразрядных проводников, а есть активные и плохие (оценка по проделанной работе); любая полезная инициатива приемлется с благодарностью (конечно, если она не исходит от кулака, желающего использовать физкультуру, как лазейку в советскую общественность).

С другой стороны, выдвигается тот принцип, что при какой бы организации (и под каким бы «соусом», добавим мы) не проводилась физкультурная работа, местные комсомольцы должны являться основным, активным ядром всех физкультурных команд, групп, кружков и прочих объединений, которые могут существовать в деревне [1]).

Другими словами, вместо формального верховодства комсомольских ячеек над другими возможными проводниками ф. к. в деревне предлагается более глубокое и полезное для самих комсомольцев закрепление их инициативной роли в этом деле. Стать костяком деревенских физкультурных организаций, сделать их жизнеспособными путем практической, активной работы в них,— вот почетная и ясная роль для ВЛКСМ. Иные пути ведут к отрыву от многочисленной беспартийной крестьянской массы и могут удовлетворить лишь тех товарищей, которые, отнюдь не стремясь стать практическими физкультурниками, не прочь считаться организаторами и руководителями этой большой и ответственной работы.

Третий уклон «врачебный». Здесь речь идет о том слишком прямолинейном понимании центровых лозунгов о подведении под физкультуру научной базы и о неотделимости врачебного контроля от физкультуры, которые приобрели такую популярность в СССР, особенно в врачебных кругах.

Беда в том, что эти верные и прекрасные лозунги применяются при зачатках физкульт-работы в деревне без всякого учета реальной обстановки. В директивах очень многих СФК имеются твердые указания о проведении систематического врачебного контроля над занимающимися в сельских кружках, при чем эти указания иногда облекаются и в более категорические формы: производить медицинские осмотры не реже 1—3 месяцев или не принимать в кружок без медосмотра.

В подавляющем большинстве случаев такая директива, конечно, останется «гласом вопиющего в пустыне», потому что врачей в деревне мало, а врачей-физкультурников и совсем нет. Ну, а если найдутся упорные люди, которые начнут проводить «обязательные осмотры»?... трудно найти более верное средство для отпугивания от физкультуры деревенской молодежи (особенно девушек). И, пожалуй, еще труднее задача говорить одновременно и о том, как полезна физкультура, и о том, что перекинуться в городки или побегать с мячем на лужайке нельзя без «научно-врачебного осмотра».

Конкретно сейчас речь может итти о систематическом контроле и исследованиях в крупнейших селениях (с врачебным пунктом) и о периодических обследованиях желающих там, где имеется к тому возможность, подготовляя почву для этого санпросвещением. Жесткое требование — проводить контроль над всеми и повсеместно — сейчас является ненужным тормозом для проникновения ф. к. в деревню.

Разъяснение и урегулирование трех указанных уклонов, также как и борьба со всякого рода иными уклонами и сепаратизмом,— есть первая задача С.Ф.К.

Только строя физкультуру на общественной основе, только создавая широкую общественность вокруг физкультуры, только не «мудрствуя лукаво» на первых шагах и полностью учитывая бытовую обстановку деревни, только наступая единым фронтом всех ведомств и организаций, работающих в деревне, мы в ближайшее время добьемся сколько-нибудь массовых и устойчивых результатов в физкультурном завоевании крестьянства.

---

[1]) Подход этот ныне одобрен Пленумом НТК и Пленумом ВСФК.— *В. Ст.*

Д-р И. КАЛЛИСТОВ
Орел

ПРОСТУДА И ЗАКАЛИВАНИЕ

В фантастическом романе Уэльса «Борьба миров» марсияне, прилетевшие на землю, покоряют и истребляют жителей земли при помощи своей высокой военной техники («тепловые» лучи и ядовитые газы), но гибнут от земных микробов, к борьбе с которыми их организм на Марсе не приспособился. Эта фантазия раскрывает перед читателями важную и интересную научную проблему о защитных силах организма, выработавшихся в людях в процессе их жизни на земле и передающихся по наследству из поколения в поколение. Со времени великого ученого Луи Пастера (1861 г.) наука стала на твердую почву в изыскании материалистических причин (а не сверхестественных) в возникновении у человека различных болезней. С изобретением микроскопа, увеличивающего предметы в 100—200—1000 раз, были открыты микробы, возбудители различных болезней. Борьба с видимым врагом стала более продуктивной.

В настоящей статье мы рассмотрим вопрос о «простудных» болезнях.

При заболевании надо учитывать два момента, а именно: 1) внешние причины, попадание болезнетворных микробов в организм человека и 2) внутренние причины, понижение сопротивляемости, обороноспособности организма по отношению к этим микробам, или недостаточность регуляторных приспособлений организма (отсутствие или запаздывание реакции организма на тепло и холод).

Не нужно путать причину заболевания и условия, при которых это заболевание возникло. Например, часто после ушиба позвоночника или кости развивается туберкулез позвоночника или кости; здесь, очевидно, был скрыт незаметно протекавший туберкулез легких, или туберкулезные бациллы гнездились в лимфатических железах, плавали в токе крови и ждали «удобного» момента, чтобы поразить еще какой-либо орган тела. И вот, ушиб, вызывающий прилив и медленное течение крови в ушибленном месте, способствовал тому, чтобы туберкулезные бациллы «застряли» именно в этом ушибленном органе, потерявшем временно свои защитные против микробов способности. Как общее правило, пониженное питание, недоедание, изнурительный труд и переутомление, длительное отсутствие чистого воздуха, хронические отравления (алкоголь, никотин) и антисанитарные условия быта — способствуют, предрасполагают человека ко многим заболеваниям. Таким же образом в «простудных» болезнях охлаждение тела играет роль предрасполагающего условия, при котором болезнетворные микробы, постоянно нас подстерегающие, не встречая надлежащего отпора со стороны временно ослабленных охлаждением защитных сил организма, могут быстро размножиться и вызвать болезнь. Когда же организм оправится от охлаждения, то сталкивается уже со значительно усилившимся противником и должен ликвидировать не только микробов, но и те разрушения, которые эти микробы в органах произвели своей ядовитой деятельностью.

Эта тактика микробов напоминает вагонных воров, крадущих вещи у сонных пассажиров.

При общем охлаждении тела могут быть два случая: или сам организм не мог уберечь свое тепло или слишком интенсивно было воздействие холода. Организм приспособлен регулировать количество тепла, нужное для нормальной жизни, нормальную температуру тела. В жарком помещении организм боится перенагревания и старается отдать избыток тепла; расширяются кровеносные сосуды кожи, выступает пот, испарение которого охлаждает кожу. На холоде, наоборот, организм старается сэкономить тепло внутри тела, кровеносные сосуды кожи

Бег по пересеченной местности (кросс-коунтри), происходя в самых разнообразных природных условиях, является одним из наилучших, полезнейших видов физических упражнений, закаляющих психику и тело упражняющихся.

ОХОТНИКИ ПО... РЫБЕ. Среди различных охотничьих «трюков» большим успехом пользуется стрельба по рыбе. Редкий охотник удержится, чтоб не выпустить заряд по щуке, стоящей недалеко от поверхности воды. Стрелять только надо умеючи, учитывая преломление света в воде.

Фот. Р. В. Живаго.

суживаются, кожа бледнеет. Недостаточность регуляторных приспособлений организма, всего чаще при отравлении алкоголем, ведет к чрезмерной потере тепла, к переохлаждению. Регуляторные свойства организма зависят также от условий быта и воспитания человека; у изнеженного, растущего в холе и тепле человека, регуляторные способности понижены, поэтому переохлаждение тела у него более возможно. Регулирующие экономию тепла в организме приспособления, как показал опыт, можно тренировать, упражнять и усиливать; в этом состоит процесс постепенного «закаливания» организма. Но эта «тренировка» теплорегуляции должна итти параллельно с оздоровлением, укреплением и повышением сопротивляемости всего организма.

Главные защитные силы организма заключены в крови (именно в ее жидкой части (плазме) и в белых кровяных шариках (фагоцитах Мечникова). Поэтому качество крови играет огромную роль в деле сопротивляемости организма болезням. Переохлаждение, хронические отравления (ртуть, свинец, алкоголь, никотин), общее переутомление, голодание — ослабляют защитные силы крови. Солнечные лучи, чистый воздух, нормальный труд и физкультурный режим жизни улучшают качество крови и повышают жизнедеятельность и сопротивляемость всех клеток человеческого тела. К «простудным» болезням обычно относят насморк, бронхит, инфлуэнцу, суставной ревматизм и др. болезни. Но из опыта текущей весны, особенно москвичи, убедились, что может быть эпидемия инфлуэнцы; всякая эпидемическая болезнь всегда имеет своего возбудителя-микроба, и не в простуде, не в промачивании ног и не в сквозняках здесь только дело.

Не у печки в жаркой, душной комнате, не в валенках надо спасаться от «простуды», а постепенным закаливанием и укреплением организма, физкультурным режимом жизни.

Мышечная работа повышает количество тепла в организме. Поэтому лыжнику, бегущему в легкой рубашке на лыжах, меньше всего угрожает переохлаждение; он сам (при нормальном питании) без ущерба для организма вырабатывает тепло и, оздоровляя тело, повышает сопротивляемость организма различным болезнетворным микробам.

Однако, надо помнить, что известные состояния организма опасны в смысле переохлаждения даже и для закаленного организма. Например, после длинного и напряженного лыжного пробега потному и разгоряченному физкультурнику опасно оставаться на холоде без движения; необходимо быстро сменить потную на сухую фуфайку и «остыть» в отапливаемом помещении. При хоккее разные игроки поставлены в разные условия охлаждения. Вратарь должен одеваться теплее нападающего, так как он мало двигается. Весеннее закаливание и начало тренировки выражаются ранней весной в кроссовых пробегах по едва оттаявшим дорожкам. Естественно ожидать от физкультурника не риска, ни бравурства, а разумного, осмысленного отношения к своему телу, поэтому надо внимательно отнестись к одежде и обуви для этих кроссовых пробегов, правильно оценив степень своей закаленности.

Для начинающих физкультурников к закаливанию организма путем разумного использования воздуха, воды и солнца лучше всего приступать летом. Летний сезон наступил и он должен быть всемерно использован для укрепления организма.

В. КОРОНОВСКИЙ
Ленинград

ОБУВЬ И ОДЕЖДА ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Этот вопрос до сих пор не останавливал на себе пристального взгляда наших научно-исследовательских органов. Между тем, чрезвычайно важно, как с точки зрения анатомо-физиологической, так и с точки зрения внедрения здоровых гигиенических привычек в быт рабочих иметь точную гигиеническую номенклатуру обуви и спорт-костюмов. Нельзя допустить, чтобы мы безропотно принимали то, что нам дают тресты и магазины. Руководство покроями и фасонами спортобуви и одежды — дело жизненное и необходимое, и руководящие органы советской физкультуры должны держать его в своих руках.

Обувь физкультурника

Чтобы понять важность, например, ношения рациональной обуви, достаточно сказать, что 15—20% общего количества ежегодно бракуемых и освобождаемых от несения военной службы бракуется именно из-за дефектов стопы, при чем в 95% случаях эти дефекты относятся за счет неправильной, тесной, короткой обуви.

Большинство недостатков стопы исправимы специальными корригирующими упражнениями и отдыхом от ношения неправильной обуви. Но когда мы обращаемся к физкультурной обуви, в надежде, что она-то не должна вызывать никаких изменений форм стопы, то видим, что и эта обувь не лишена главнейших недостатков, свойственных обывательской обуви.

Обычные недостатки нашей повседневной обуви следующие:

1) **Обувь слишком коротка.** При короткой обуви фронтальные поверхности пальцев упираются в загиб кожи на носке. Чтобы избежать этого болезненного соприкосновения, пальцы сгибаются таким образом, что суставы между первой и второй, второй и третьей фалангами пальцев подымаются вверх. Так как кожа ботинка трет эти бугры, то на них вскоре же обнаруживаются потертости, утолщение эпидермиса и болезненные мозоли. Фронтальные поверхности пальцев при сгибании направляются вниз и упираются в подошву. От трения и давления на них вскоре же появляются такие же потертости и мозоли. Короткая обувь особенно мучительно дает себя знать при спусках с горы.

Рис. 1. Изуродованная тесной и узкой обувью нога.

2) **Обувь слишком узка в носке.** Для того, чтобы понять всю дикость и нелепость моды ношения узкой обуви, надо немного вспомнить анатомическое строение и био-механические функции стопы. Стопа представляет собою как бы расширенный у конца нижних конечностей пьедестал для поддержания тела. Этот пьедестал состоит из 26 косточек, сухожилий и мышц. Косточки расположены веером вперед, начиная от пяточной кости. В тот момент, когда мы упираемся носками или становимся на носки, пальцы ног раздвигаются веером и этим увеличивают площадь опоры и способствуют более устойчивому равновесию. При каждом шаге, не говоря уже о беге, в момент отталкивания носком повторяется это веерообразное расхождение пальцев ноги.

При узком носке пальцы сдавливаются таким образом, что большой палец отклоняется кнаружи, а мизинец — внутрь. Пальцы сдавливаются, при чем второй и пятый палец лезут вверх, а большой палец и третий и четвертый стремятся во что бы то ни стало соединиться под вторым пальцем. (Рис. 2 и 3).

Такое уродливое положение пальцев не проходит бесследно. Постоянная прелость между пальцами, переходящая в трудно заживающие раны, вростание ногтя, воспаление плюсне-фалангового сустава большого пальца и, конечно, мозоли и потертости — неизбежные спутники ноги, обутой в такую обувь.

Если вдобавок обувь не только узка, но и коротка, то ко всем последствиям ношения такой обуви прибавляются еще ненормальное разрастание костей и воспалительные обезображивающие ногу процессы (артрит).

3) **Тесная обувь.** Тесная обувь замедляет кровообращение и способствует отмораживанию ног в холода. При тесной обуви отсутствует та воздушная прослойка (между кожей наружной поверхности стопы и кожей ботинка), которая удерживает тепло, предотвращает простуду при промокании обуви и, наконец, способствует вентиляции в ботинке, которая весьма важна. Отсутствие этой вентиляции в тесной обуви вызывает потливость ног. Выделяемый пот, в состав которого входят жирные кислоты и соединения аммиака, вредно действует как на кожу ступни, так и на кожу ботинка.

Если мы теперь обратимся к нашей спортивной обуви, то найдем в ней те же недостатки.

У **гимнастических туфель,** продающихся в наших магазинах, носок такой узкий, что любая модница может ему позавидовать. Этот носок с помощью шнуровки затягивает пальцы ноги так, что для гигиены не остается места. Внутренний край подошвы не идет прямо, а около плюсне-фалангового сустава большого пальца сворачивает внаружу и захватывает в том же направлении большой палец. С наружным краем подошвы происходит обратная история. И в таких туфлях мы со спокойной совестью даем такие упражнения, как поднимание на носки и т. п.

У наших **буц** носок узок. Подошвы выкраиваются такими узкими, как будто каждый миллиметр кожи в ширину оценивается на вес золота. Подъем в разрезе имеет полукруглое сечение. «На ноге выправится» утешают обычно сапожники. Между тем, форма здесь отнюдь не должна быть симметричной.

Туфли для легкой атлетики страдают теми же недостатками, что и гимнастические туфли. Специалисты по легкой атлетике с каким-то поразительным равнодушием советуют начинающим выбирать обувь «потеснее» [1]). Не потому ли, что бегун в такой обуви стремится кончить дистанцию как можно скорее, чтобы немедленно снять эти проклятые туфли со своих ног?

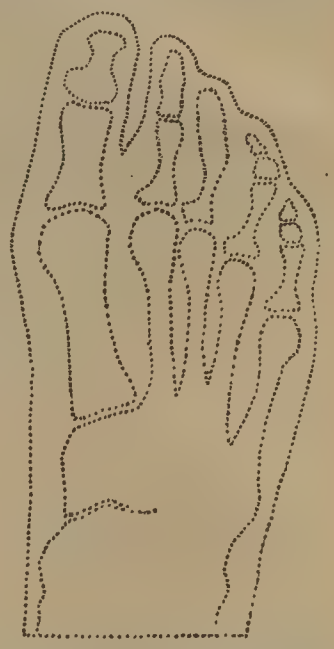


Рис. 2. Разутая нога с рентгеновского снимка.

Спортивная обувь должна удовлетворять не только условиям гигиены, но и условиям целесообразности. Эта целесообразность еще не достаточно научно освещена в нашей литературе. В свое время я предлагал классифицировать спортивную обувь на две группы: 1) охватывающую подъем и 2) не охватывающую подъем.

Обувь, охватывающую подъем, можно рекомендовать и необходимо носить — конькобежцам, футболистам, борцам, боксерам и др.

Обувь, не охватывающая подъема, нужна бегуну, прыгуну и рядовому физкультурнику в виде сандалий и пр.

Но почему баскетболисты у нас играют в туфлях, а не в обуви, охватывающей подъем, как играют в Англии или в Америке? Почему метальщик в легкой атлетике употребляет туфли? Я лично предполагал бы, что ботинок из парусины с кожаной подошвой и шипами улучшил бы результаты, например—толкания ядра.

Эти вопросы может быть и мелкие вопросы, но на них следует остановиться

---

[1]) Обычно легко-атлеты рекомендуют выбирать ботинки не «потеснее», а плотнее облегающие ноги. К сожалению, этим качеством обладают только ботинки заграничного производства. *Прим. редакции.*

и проверить, проконтролировать еще и еще раз установившийся шаблон — соответствует ли он своему назначению на все 100%. Нельзя ли в нем что-либо дополнить, исправить и улучшить.

В прошлом, 1925 году, я провел опыт снабжения группы физкультурниц сандалиями по модели Мюллера. Сандалии были сделаны магазином ЛГСПС с некоторыми изменениями. Опыт показал, что сандалии хороши для гимнастических занятий в зале. Удовлетворительны они с точки зрения вентиляции, так как почти вся нога целиком доступна воздуху и солнцу. Но деформация большого пальца—отклонение его внаружу, осталось и при этих сандалиях. Для игр, бега, прыжков, хождения по песку они оказались непригодными, так как задевали фронтальным краем подошвы за землю, не защищали пальцы ног от повреждений и быстро черпали песок.

Суммируем недостатки нашей спортивной обуви: 1) внутренний край обуви не имеет прямолинейного направления и в передней своей части отклонен кнаружи; 2) наружный край таким же образом отклонен внутрь; 3) подъем новой обуви в разрезе не соответствует разрезу

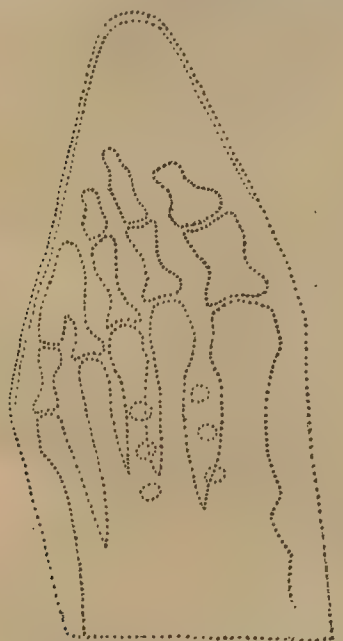


Рис. 3. Нога, обутая в модный ботинок (с рентгеновского снимка). Ясно видно изменение направления в расположении суставов первого и пятого пальцев.

нормальной стопы, 4) подошвы почти всех образцов обуви слишком узки, и 5) очень часто задники обуви слишком высоки и узки.

Одежда физкультурника

Одежда физкультурника должна удовлетворять трем условиям: гигиеничности, практичности и эстетичности.

Условие гигиены соблюдается правильным покроем и фасоном одежды, выбором соответствующего материала и рациональным уходом за одеждой. Выбирая фасон, мы стремимся, прежде всего, к большей свободе движений, к большей обнаженности тела, к отсутствию тесных поясов, подвязок и пр. Условия некоторых видов спорта требуют в целях гигиены закрытия тела во избежание ссадин. Отсюда понятно, может быть, почему футболисты играют в фуфайках, но почему баскетболисты следуют их примеру — непонятно. Говорят — царапаются. Но у игравших ногти должны быть подстрижены — об этом должен помнить судья. Фуфайка же стесняет движения рук, которые в баскетболе должны быть весьма точными. В Англии и в Америке в баскетбол играют в майках (без рукавов). Наши недолюбливают майки, потому что последние имеют неэстетический фасон. Перемычка на плече до того широка, что покрывает все плечо и еще свешивается наружу, особенно у юношей, не отличающихся богатырским телосложением. Перемычка через плечо должна быть для прочности почти вздвоена (загибом в швах), а ширина должна быть не более двух пальцев.

Вырез спереди и сзади должен иметь правильную овалообразную форму. Размеры должны быть уточнены ($4^1/_2$, 4, $3^1/_2$), и должно иметься большое количество меньших номеров.

Женщины физкультурницы, за неимением лучшего, пользуются мужскими фуфайками. Чтобы рукава не мешали, их свертывают валиком к плечам, что стесняет, в конце концов, движения и мешает правильности кровообращения в верхних конечностях. Нам необходимо иметь еще и женские фасоны фуфаек, где рукав был бы укорочен до 7—8 см.

Женские гимнастические шаровары должны быть реформированы, что уже и делается в некоторых местах. Ширина и длина их должны быть уменьшены. Весьма похвален опыт Москвы, введшей у себя ношение фесок у женщин для предохранения волос от пыли и грязи и от растрепывания при ветре и беге.

Следует обратить внимание на то, что цвета одежды имеют также гигиеническое значение. Имеющиеся у нас в продаже зеленые фуфайки или фуфайки с зелеными полосами вредно влияют краской, содержащейся в них, на кожу. Некоторые краски, как, например, красная, чрезвычайно линючи. Цветные обкантовки маек никаких преимуществ не дают: наоборот, не будучи предварительно промытыми в воде с солью, они при первом же поте или дожде расцвечивают всю майку.

Самое сочетание цветов имеет, кроме того, большое практическое значение, позволяя быстро ориентироваться на поле и быстро находить своих. Психотехника имеет по этому вопросу интересные исследования, результаты которых приложены к рекламному делу. Нам также нужно заняться этим вопросом, чтобы выяснить наиболее выгодное сочетание цветов одежды в зависимости от фона поля (черный, желтый, зеленый).

В отношении расцветки одежды мы склонны к рутине. Мы надеваем цветные фуфайки, забывая, что громадное значение имеют и цветные чулки у футболистов и цветные трусики у легко-атлетов и пр. Чем легче, чем проще найти своего игрока на поле, тем больше повышается техника и улучшается тактика игры. Мы должны потребовать от Текстильного Треста, чтобы он выпустил в продажу цветные чулки, майки, цветные трусики.

Материал, из которого пошивается одежда, должен быть практичен и гигиеничен. Наиболее подходящим материалом для летнего спорта следует признать бумажный трикотаж и полотно. Трикотаж имеет то преимущество, что, не затрудняя кровообращения, но вместе с тем прилегая к телу, он массирует путем трения кожу и действует согревающим образом. Полотно этим свойством не обладает. Смоченное потом или дождем, оно прилипает к телу и связывает движения. Но полотняная одежда значительно прочнее бумажной и экономически ее выгоднее приобретать, нежели бумажную.

Рис. 4. Гигиенический покрой внутренней обуви (чулка).

Отличить полотно от бумажной ткани очень легко под микроскопом. Бумажные волокна имеют вид лентообразных закрученных полых внутри трубочек, тогда как льняные волокна состоят из длинной, гладкой и круглой нитки с продольным каналом и поперечными перегородками. Еще проще способ — капнуть на ткань льняным маслом: на полотне масло расплывается, и полотно примет вид масляной бумаги, бумажная ткань, напротив, останется белой.

Шерстяные материи постепенно становятся доступными для наших физкультурников и употребляются исключительно в зимнем спорте. Шерстяные материи делаются из волокон животного происхождения. Главными достоинствами таких материй является то, что они, благодаря своей пористости, не затрудняют доступа воздуха к нашему телу. По той же причине они сохраняют тепло и впитывают пот, не давая ему высыхать на теле, что предохраняет от простуды.

К недостаткам костюмов из шерстяных материй следует отнести слишком сильный нагрев при работе, вызывание обильной испарины, которая ведет к расслаблению и большая сложность стирки (химическим путем).

В заключение остается упомянуть о том, что такие необходимые и деликатные принадлежности одежды физкультурников и физкультурниц, как бандаж (суспензорий) и бюстгальтер до сих пор еще не имеют достаточно известных всем и рекомендованных гигиенических покроев и форм.

К ношению бандажа наши физкультурники совершенно не приучены, а инструктора как будто забыли о том, что на их обязанности лежит внушить занимающимся необходимость ношения такового с 16—17 лет.

Резюмируя недостатки нашей спортодежды, мы видим, что этому вопросу у нас уделяется ничтожное внимание. Многое требует переделки, перекройки, улучшения. Чем скорее можно будет практически подойти к этим мероприятиям, тем лучше.

Н. АМИНОВА-КОНТОРОВИЧ

РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАЦИИ МЕТАНИЙ [1])

Молодые физкультурники часто принимают за одно и метанье и толканье, и бросанье, считая все это однородными актами. В действительности же эти процессы не похожи друг на друга. Схожесть действия в физических упражнениях определяется одинаковостью мышечных групп, участвующих в процессе.

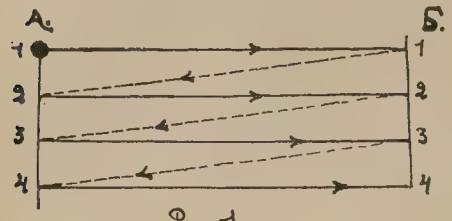


Рис. 1.

Кто не умеет дифференцировать, т.-е. отделять друг от друга мышечные группы, нужные для различных упражнений, те сливают в одно метанье и бросанье.

Первым делом следует научиться пускать в ход только те группы мышц, которые нужны для метальщика. Чем меньше будет лишних движений, ужимок, подпрыгиваний, жеваний губами, подмигиваний глазами,—тем изящнее будет движение. В конечном счете изящно то движение, где результаты достигнуты с наименьшей затратой сил.

Переходя к конкретным указаниям, наметим, что первый отдел движений охватывает часть метания, называемую катаньем. Катать надо гладко, не подбрасывая, не употребляя резких движений, иначе катанье превратится в толканье.

Катать можно, либо: 1) стоя на одном колене, при чем, стоя на правом колене, следует катать правой рукой, а на левом — левой, 2) стоя на обоих коленях — попеременно левой и правой рукой, 3) присев на корточки, 4) ноги врозь, корпус согнут вперед и 5) проделать все это не одной, а обеими руками сразу, при этом следует помнить, что в позе не должно быть ничего натянутого. Упор создается положением тела и действовать должен только плечевой пояс — легко и свободно.

Шар дает возможность приспособить орудие катанья к возрасту и силам играющих; для этого имеются следующие пути. Можно изменить вес и величину шара (вес зависит от материала), расстояние на которое производится катанье, продолжительность игры, скорость, с которой шар должен катиться, и, наконец, постепенно усложнять то положение (на коленях, стоя и т. д.), в котором производится катанье.

Таким образом, в простом, всем доступном шаре мы имеем прекрасный снаряд для упражнения. Его достоинство в том, что оно допускает постепенные и последовательные осложнения движений.

Лучше всего вести игру группами (шеренгами), это вносит значительное оживление.

Простейший вид катанья проводится так (см. рис. 1):

Участники (4, 6, 8 и т. д.) становятся друг против друга в две шеренги (А и Б)— расстояние между шеренгами, вначале равное 10 мтр., постепенно увеличивается до 20—25, расстояние же между членами шеренги, вначале 2—3 мтр., постепенно сводится к одному (чем меньше расстояние, тем труднее катать наискосок).

Начинает № 1 шеренги А, катит № 1 шереги Б в прямом направлении, тот наискосок № 2 шеренги А и т. д., как показано на рисунке.

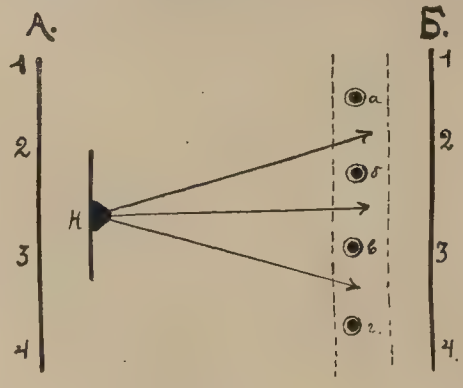


Рис. 2.

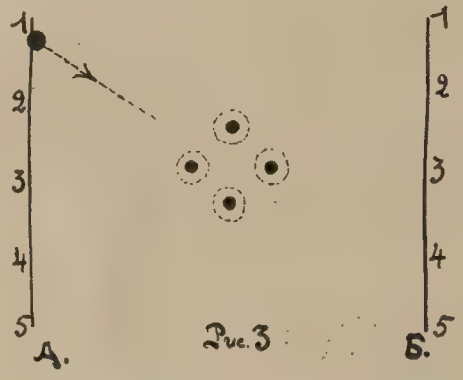


Рис. 3

Когда шар докатится до № 4 шеренги Б, он, либо катит его обратно № 4 шеренги А и т. д., в обратном направлении, либо наискосок катит № 1 шеренги А, и катанье начинается сначала.

Чем больше упражняются, тем быстрее шар проходит ряды. Можно срочность возврата установить по часам.

Первое катанье идет с правого колена правой рукой, второе (в момент возвращения шара в № 1 А) с левого колена и т. д., постепенно проделываются все доступные положения.

Когда шар идет без перебоев, берут два. Когда первый дошел до № 1 Б, № 1 А катит второй и т. д.

При этой игре нет еще твердой цели для катанья. Попасть к противостоящему — это слишком крупная цель. Надо ее уточнить. Те же участники и те же две шеренги. Но в дело вводятся чурки или булавы (см. рис. 6). Они устанавливаются (см. рис. 2) в положение а, б, в, г.

Участник № 1 шеренги А ставится в место, обозначенное буквою Н, берет 3 шара и должен прокатить шары по очереди в ворота между «а» и «б», «б» и «в», «в» и «г», не задев чурок.

Расстояние между чурками (ворота) изменяется соответственно ловкости и выучке играющих и может быть сведено до размера диаметра шара. Сбитая чурка считается проигранной. Катанье по очереди ведет каждый № шеренги А. Все сбитые чурки засчитываются, после чего катанье переходит к шеренге Б. Так катают заранее установленное число раз. Шеренга, сбившая наибольшее количество чурок, считается проигравшей.

Цель должна усложняться, становиться все меньше. и вот (рис. 3) задача сводится к попаданью в чурку.

Четыре чурки (место нахождения каждой обводится мелом — пунктир на рисунке). Начинает № 1 шеренги А. Задача сбить одним ударом возможно больше чурок. Места играющих должны быть точно установлены, исходные положения (с колена, стоя и т. д.) заданы на каждый раз.

Шар от № 1 шеренги А переходит к № 5 (вообще последнему шеренги Б, от него к № 2 А, далее к № 4 Б и т. д.).

Игра ведется на заранее условленное число сбитых чурок. Шеренга, которая раньше собьет заданное число, считается выигравшей.

Когда уменье катить, точность работы и спокойствие в действии будут достигнуты, можно переходить к некоторому соревнованию (см. рис. 4). Две группы А и Б, каждая с числом участников не менее 8, располагаются двумя полукругами. Для правильного расположения участников надо мелом начертить 2 круга и сделать разрыв между А и Б, как показано на чертеже. Отрезки круга делятся на равные части и участники (1, 2, 3, 4

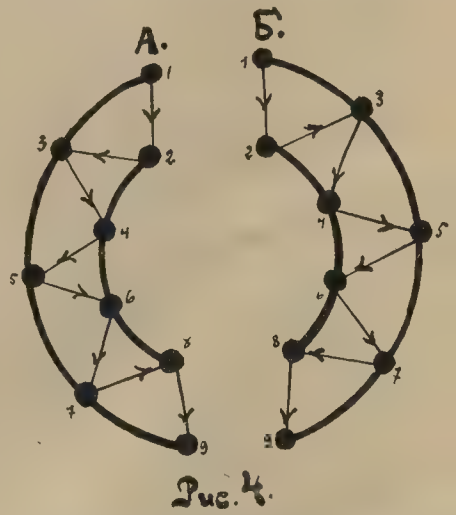


Рис. 4.

и т. д.) располагаются, как указано на рисунке. Начинают одновременно первые номера групп А и Б. Каждые катят своим вторым, те третьим и т. д. до последнего. Этот возвращает шар № 8, тот № 7 и т. д. до № 1 каждой группы. Выиграла та группа, в которой шар раньше вернулся к № 1. При этом

[1]) См. «Известия Физической Культуры» № 3, 1926 г.

особенно важно катанье делать чисто — не подкидывать, не размахивать руками,

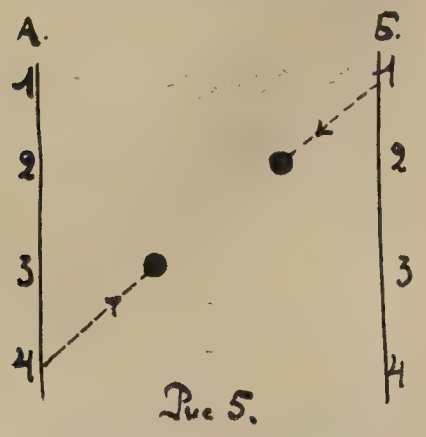


Рис 5.

не сдвигаться с места, спокойно, методично, без шума.

Можно обусловить 2—3 возврата, смотря по навыку участников. Всякое нечистое движение судьей записывается в штраф. Число штрафов, равное половине числа играющих, аннулирует выигрыш группы. Каждая группа выбирает судью для противной группы.

Это сложная игра. Она требует уже большой выдержки, но зато каким простым орудием достигается развитие этого высокого качества.

Все это были стационарные, неподвижные цели. Освоившись с ними, можно перейти к подвижной цели.

Две шеренги А и Б (рис. 5). Расстояние между ними вначале 10 мтр., постепенно увеличивается до 20 и более метров.

Устанавливаются твердые исходные пункты катанья. Скажем, в шеренге А место, где стоит № 4, в шеренге Б место, занимаемое № 1. Катавший продвигается в противоположный конец шеренги. Так, № 4 в шеренге А становится на место № 1, а место номера четвертого занимает № 3, который после катанья снова становится на место № 1, а его место занимает № 2 и т. д. В шеренге Б, наоборот, № 1 уходит на место № 4, а на его место продвигается № 2,— словом ряды все время передвигаются. № 4 катит шар, метя в № 1, а тот должен перехватить цель на ходу и своим шаром попасть в катящийся шар № 4. Попаданье зачисляется шеренге Б. Затем меняют цели. Катит шеренга Б, попадает А. Подсчет числа попаданий дает выигравшую шеренгу.

* * *

Следующий очерк будет посвящен более сложным приемам метания — упражнениям с обручами.

На страницах журнала «Изв. Физ. Культ.» автор охотно будет отвечать всем интересующимся метаниями на задаваемые ими вопросы, для чего последние следует адресовать редакции «ИФК» для т. Аминовой-Конторович.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЛЕТНЕЙ РАБОТЫ КРУЖКА ФИЗКУЛЬТУРЫ [1])

Учебный план на лето кружка физкультуры, регулярно работавшего в течение зимнего периода, для более сильных разбивается на два периода: подготовительный и основной. Первый захватывает немного больше месяца, второй— остальную часть сезона. Занятия ведутся не меньше двух раз в неделю. В первый период ведутся «нормальные» уроки длительностью от 1 часа до 1—$1^1/_2$ часа, в которых главное внимание обращается на подготовительные упражнения к бегу, прыжкам, метаниям, плаванию, гребле и спорт-играм. Наименее сложные спорт-игры: итальянская лапта, шведская гонка, русская лапта должны иметь большое применение в уроке, при чем не следует бояться сокращения числа отделов урока за счет перенесения их времени на игры. Метания и прыжки необходимо включить в каждый урок.

Примерная схема урока для мужчин:

Отдел I. Ходьба, бег.

» II. Вольные упражнения подготовительного характера, упражнения с отягощением и сопротивления. Тяжелый мяч. Изучение и тренировка элементов летних упражнений. Упражнения с боксерским мячом.

Отдел III. Упражнения в равновесии, метания.

Отдел IV. Лазания, поднимание тяжести.

Отдел V. Прыжки атлетическим стилем в длину и высоту с места и с разбега. Тренировка с короткой скакалкой. Опорные прыжки.

Отдел VI. Заключительные.

» VII. Произвольные (по выбору и желанию участников).

Схема урока для женщин:

Отдел I. Ходьба, бег.

» II. Вольные упражнения общеразвивающего и коррегирующего свойства. Специальные упражнения для плеч, спины и для брюшного пресса. Изучение и тренировка элементов летних упражнений, лазание.

Отдел III. Равновесие и метание.

» IV. Прыжки атлетическим стилем в длину и высоту с места и с разбега. Тренировка с короткой скакалкой. Опорные прыжки.

Отдел V. Заключительные.

» VI. Произвольные (по выбору и желанию участников).

Второй период — когда организм занимающихся уже втянулся в занятия, остается один нормальный урок в неделю, второй же день занятий, а если возможно прибавить третий раз, то два дня занятий в неделю отводятся урокам по сокращенным схемам, в которых, в зависимости от интереса, проявленного группой к тому или иному виду упражнений, главная часть урока отводится на спортивную игру, легкую атлетику, прикладные упражнения, борьбу (если есть место для борьбы на открытом воздухе) и т. д.

Схема сокращенного урока в общем такова:

1 группа упражнений. Построение. Подготовительные упражнения.

2 группа упражнений. Спорт-игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, итальянская лапта, городки, русская лапта и пр.) или легкая атлетика — бег, прыжки, метания или прикладные упражнения (лазание, ползание, перелезание и пр.).

3 группа упражнений. Заключительные упражнения — ходьба, движение рук, ног и туловища.

Примечание: после урока душ или обмывание, самомассаж.

[1]) Настоящая заметка является ответом на один из вопросов, присланных в консультацию. Вследствие большого интереса к такого рода материалам, редакция помещает ответ в виде небольшой статейки.

С. ПОПОВ и С. КАНАНЫКИН

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ПОЕЗДКИ НАШИХ ПЛОВЦОВ В ГЕРМАНИЮ

Ярко освещенное помещение бассейна Stadtbad Friedrichshain, полное зрителей и участников. Иностранная речь, обращенные взоры присутствующих—все это сразу создало у наших пловцов, участников поездки, приподнятое настроение, правда, мало отличающееся от того, которое всегда бывает на соревнованиях. Пройдя в приготовленные кабинки, переодевшись, мы заняли определенные места. Последовал взаимный обмен приветствиями и речами с немецкими рабочими.

Без потери времени, чисто по-немецки, все было приготовлено для первого заплыва. Участники и судейская коллегия заняли свои места.

Сигнал «Фертиг», затем «Ахтунг», последнее «Лосс»—и пловцы стартовали в воду.

Первый заплыв кончен.

Судьи (их бывает от 6 до 10 чел.) передают карточки с отметками показаний хронометра главному судье для контроля и занесения в черновик протокола и, дальше, на имеющуюся здесь машинку для переписки. Перерыва между заплывами не бывает ни одной секунды.

Наконец, вызвали на старт и меня. Я занял свое место и приготовился, обратив внимание на своеобразную позу немцев на старте.

Нужно отметить следующую особенность: при фальстарте производится выстрел. Считаю этот способ наиболее совершенным, сорвавшиеся пловцы после этого сигнала обыкновенно возвращаются и вновь идут на старт спустя несколько заплывов, чего у нас, к сожалению, не практикуется.

Особой разницы между работой в речной воде или в бассейне не сказывалось. Отмечу главные особенности, которые приходилось наблюдать и при соревнованиях в других бассейнах.

Повороты

Чувствуется разный стиль поворота у нас и у немцев. В виду низкого расположения борта, поворот у них производится следующим образом: пловец одной рукой хватает борт и подтягивает ноги, оставляя корпус над водою; подтянув ноги к борту и повернув корпус в противоположную сторону, пловец отпускает занятую руку и дает ногами сильный толчок, уходя в воду. Этот способ имеет следующие преимущества: поворот облегчается положением корпуса над водой и дает хорошее дыхание; при нашем же способе поворота, производимом в погруженном состоянии, происходит задержка дыхания.

Работа в бассейне

Так как бассейн не был разделен поплавками, то создавались условия, неблагоприятные для хода, вызывая сталкивание с соседними пловцами и отвлекая внимание. Во время работы сказывалось и пребывание в закрытом теплом помещении, что давало затрудненное дыхание и вызывало пересыхание во рту. Вообще же температура воды в бассейнах, в которых нам приходилось выступать, колебалась от $+20^{\circ}=22^{\circ}$ R.

Момент игры в ватерполо между командами «Униона» (Германия) и сборной из игроков Москвы и Ленинграда.

Режим после финиша

После финиша пловцы направляются под душ и для массажа. В случае, если приходилось делать второй заплыв, в промежутке рекомендовалось вместе с отдыхом подкрепиться небольшой порцией шоколада.

Результаты соревнования объявлялись на следующий день, так как все особенности каждого заплыва подвергались подробному обсуждению в судейской коллегии.

Будучи свободным после заплыва, я имел возможность наглядно анализировать достижения немцев, занимавших, в большинстве случаев, первые места: как общее положение, чувствовалась правильность систематической тренировки, сказавшаяся в неутомимой и сильной работе, правда, на коротких расстояниях — от 50 до 200 мтр., в частности в отношении вольного стиля.

Выводы

Особенности вольного стиля у немцев сводятся к следующему:

1) Руки тянутся вместе с плечом в прямом положении возможно дальше вперед и такими же кладутся, а не втыкаются в воду, как у нас, захватывая возможно большее расстояние.

2) Прямая рука сильно загребает воду параллельно корпусу, а не под корпусом, дабы не создавать течения обратного движению корпуса.

3) Выход руки после загребания—расслабленный, такой же как и у нас.

4) Ноги работают от бедра, сгибаясь в колене кругообразным движением, а не чистым американским способом.

5) **Дыхание.** Немецкие тренеры указывают, что дыхание должно быть производимо сильнее и глубже, на что у нас не обращалось должного внимания.

6) Немцы отметили полезную особенность наших пловцов, — малое перекатывание корпуса, дающее более плоское положение.

7) Дыхание у немцев дается под одну руку.

8) При коротких дистанциях быстрота увеличивается не за счет частоты, а за счет силы загребания.

9) Старт высокий, по-американски (большой полет в воздухе), и положение на воде — плашмя. Последнее нельзя считать удачным, так как клинообразное вхождение в воду увеличивает скорость продвижения.

10) В отношении интенсивности работы, как результат хорошей тренировки, наблюдается равномерное распределение силы на весь заплыв.

11) Для большей твердости при загребании кистью, последняя заранее принимает согнутое положение в пястьи.

12) Женские команды у немцев почти ничем не отличаются от мужских, как в смысле тренировки, так и в стиле; это особенно необходимо подчеркнуть для изжития неправильного взгляда на так называемый слабый пол.

Эти выводы имеют для нашего молодого плавательного спорта особое значение, так как работа немцев, имеющих за собою давний опыт, указывает нам пути дальнейшего совершенствования.

Что касается стилей «la-brasse» и «over arm», то первое, что, необходимо отметить, это то, что за границей смотрят на стиль, как таковой; необычайно свободно каждый пловец индивидуально разрешает вопросы стиля в зависимости от особенностей строения своих рук, корпуса, формы ступней и пр. Так, работа последних в ля-брассе настолько

Прыжок в воду т. Григоренко (Москва) с 10-метровой вышки Берлинского стадиона, при температуре воды + 5°.

и не резко отрицательным, то, во всяком случае, движением бесполезным, выполняющимся у нас медленно и плавно,— у немцев заполняется энергичным рывком локтей, до того момента широко разведенных—к груди.

Благодаря такому усовершенствованию, движение это, бывшее в нашем медленном и плавном оформлении бесполезным, здесь, благодаря действию локтей, энергично выжимающих воду в пространстве между собой и грудью, становится движением полезным. По своему характеру движение локтей в данном случае аналогично основному полезному движению ног, выжимающих треугольник воды, заключенный между ними.

3) Широкое разведение ног в стороны в целях увеличения амплитуды движения и силы толчка, что при свободной трактовке работы ступней является, по мнению немецких специалистов, целесообразным.

В отношении стиля бокового, овер'арма, необходимо сказать, что и в нем, кроме указанной выше свободы стиля, как такового, имеется весьма важная особенность.

Дело в том, что у немцев стиль «овер'арм» необычайно углублен в направлении его буквального значения — «однобокой саженки». Его связь с «тредженом» (усовершенствованной «симметричной» саженкой), и его роль в изучении последнего, как стиля подготовительного, от которого до «треджена» один шаг, становится, глядя на немецкую технику бокового стиля, совершенно очевидной.

При плавании на правом боку вынос левой руки сопровождается у немцев перевалом корпуса [1]) из бокового положения на грудь, благодаря чему левая рука приобретает возможность, свободно выкинувшись далеко вперед, захватить вдвое больше пространство, чем при неизменно боковом положении тела, и значительно увеличить силу толчка.

При таком построении фигуры: работе левой руки и навале корпуса на грудь, боковой стиль разнится от «треджена» только характером работы нижней руки (а в связи с ней и корпуса), которая не повторяет движения верхней.

Проводка рук в воде у немцев также несколько иная в сравнении с нашей. Она глубока — рука вытянута и конструктивный рисунок взаимных движений рук напоминает круг, а не растянутый эллипсис, как у нас, при более мелкой проводке согнутых рук.

Что касается работы ног, то, в основном, она мало отличается от русской— основа одна — ножницы, с той лишь разницей, что у немцев, характер движений ног носит винтообразный оттенок.

Несколько слов о тренерах: немцы не скупятся на них, и у каждого пловца, подающего надежды, имеется свой тренер, который ведет обучение и следит за тренировкой. Смена тренеров допускается только в исключительных случаях.

Наши выступления на соревновании, несмотря на сравнительно невысокие достижения, носили бодрый и сильный характер, так как школа немцев давала много важных указаний на те интимные детали и стороны работы, от которых зависит и стиль и высокие достижения.

[1]) Это противоречит официальным правилам. в чем сознавались сами немцы.]

Прим. редакции.

лишена строгой академической формы, которой отличается техника руская, настолько произвольна и идет в разрез с установившимися у нас понятиями о «чистоте» стиля, что если бы кто-либо из русских пловцов допустил в СССР на соревновании подобную вольность (косая постановка ступней; несимметрия их соотношений; ноги, движущиеся в разных плоскостях, и т. п.), то немедленно был бы дисквалифицирован.

Это — в отношении взгляда за границей на стиль вообще.

Основные же особенности заграничной техники ля-брасса заключаются в следующем:

1) Высокая посадка головы, не зарывающаяся в воду в момент толчка и максимального скольжения вперед. Высота воды колеблется в пределах уровня носа и рта, не заливая глаз и всего лица, как это происходит у нас, что, по словам немцев, дурно отражается на зрении, не давая, вместе с тем, особых скоростных преимуществ.

2) Особенность работы рук, заключающаяся в том, что переход от полезного загребательного действия рук в момент вдоха и разведения их в стороны до положения кистей под подбородком, являющийся в отношении поступательного движения вперед, если

Прекрасный бассейн «Нейкельн», где происходили наиболее интересные соревнования по плаванию во время пребывания наших пловцов в Германии. В бассейне поражает зрителя необычайная чистота полов, воды и всего помещения; во всем видна аккуратность немцев, с любовью относящихся к тем местам, где они получают здоровье. Русские пловцы, ездившие в Германию и воочию убедившиеся в немецкой аккуратности, должны стать пионерами в привитии гигиенических правил своим младшим товарищам.

Б. УЛЬЯНОВ

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ИГРАТЬ В ТЕННИС

Лучшая теннисистка СССР, победительница первенства 1925 года — Александрова (Москва). Эта фотография, помещенная во французском журнале „Miroir des sports", обошла многие европейские спортивные издания. Два вывода напрашиваются сами собой: как хорошо технически выполняются в заграничных журналах снимки различных спортивных моментов, и с каким интересом на Западе следят за нашим спортом.

Как выбирать ракету?

Большое значение при игре в теннис имеет хорошо подобранная по руке ракета. Поэтому начинающим необходимо прежде всего знать, на что обратить внимание при ее покупке.

Основными отличительными признаками каждой ракеты являются: вес, толщина ручки, натяжка струн и их качество.

Вес ракеты является весьма существенным обстоятельством, влияющим на большую или меньшую усталость руки. Трудно установить какую-нибудь общую среднюю норму веса ракеты для всех без исключения, но если разделить игроков по возрасту и полу на несколько категорий, то это окажется легко возможным.

С весом ракеты безусловно связана затрата силы на ее держание. Даже мужчинам и юношам старше 17 лет не рекомендуется покупать ракет тяжелее 14 унций, не исключая и тех случаев, если они сами по себе кажутся очень сильными. Ракета, очень легкая в свежей руке, всегда будет казаться много тяжелее своего действительного веса после продолжительной игры, в особенности на состязании.

Подросткам до 17 лет и женщинам надо приобретать ракеты весом в 13 и $13^1/_2$ унций, и, наконец, детям 12—$12^1/_2$ унций.

Не менее важную роль в ракете играет также толщина ручки. Если тяжесть ракеты падает на всю руку, то неудачно выбранная толщина ручки сильно утомляет кисть руки. Слишком толстая ручка заставит расходовать много сил на то, чтобы она во время игры, в особенности при сильных ударах, не выскальзывала из рук. Слишком же тонкая неудобна тем, что она очень часто вертится в руке.

Поэтому необходимо выбирать из нескольких ракет ту, обхватив ручку которой пальцами, вы, при наименьшей затрате силы со стороны кисти, почувствуете, что ракета прочно и надежно сидит в руке.

Переходя к натяжке ракеты, необходимо предостеречь от выбора ракет очень сильно натянутых. Дело в том, что в ракете очень важна эластичность струн, которая уменьшается с увеличением натяжки выше известного предела. Проблема же сильно натянутой и очень эластичной ракеты пока еще не разрешена. Кроме того, очень сильно натянутая ракета скоро портится; струны или лопаются, или скоро снашиваются. Поэтому лучше выбирать ракеты не очень сильно натянутые.

Относительно качества струн трудно дать какие-нибудь точные указания, в особенности начинающим игрокам, так как в качестве и опытные игроки часто ошибаются. Обращайте внимание на свежесть и прозрачность струн и на то, чтобы не было так называемых заусенцев, т.-е. волосиков; такие струны недолговечны.

Для игры хороши ракеты с тонкими струнами, но такие струны скоро портятся, что сильно отзывается на бюджете игрока. Для начала выбирайте себе ракету с толстыми струнами, она будет долго служить вам, а вы, как начинающий, не будете замечать пока ее недостатков. Кстати укажем, что ракеты, натянутые причудливым образом (лучеобразно, с узорами по середине и т. д.), не выдерживают никакой критики и представляют ничто иное, как приманку для неопытных покупателей. Единственная целесообразная натяжка — это натяжка вертикальным и горизонтальным способом.

Для сохранения ракеты от порчи, нужно следить как за ободом, так и за струнами. Очень важно, чтобы обод представлял из себя в профиль плоскую поверхность. Часто бывает, что от неудачной натяжки, или от плохо приготовленного дерева, а также и от влажной погоды, ракету коробит и поверхность струн из плоской делается волнообразной. Для устранения этого явления нужно, убирая ракету после игры, зажимать ее в пресс. Пресс для одной ракеты стоит не дорого, редко портится и приобретенный однажды, будет служить долгое время. Для предохранения же струн воздерживайтесь от игры на сырой площадке и в дождливую погоду.

* * *

Разучивание ударов начинающими.

Сначала вы должны довольствоваться ударами по мячу после его соприкосновения с землей, избегая делать удары «с воздуха».

Не нужно сразу же стараться бить сильно, на первом плане у вас пока должно быть стремление к хорошей длине и точному направлению. После каждого удара необходимо тотчас же возвращаться на свое место, т.-е. за середину задней линии, на расстояние одного шага от нее и занимать надлежащее выжидающее положение перед новым ударом. Не надо довольствоваться тем, что вы сделали удар, и забывать, что сейчас же последует второй. Последнее часто происходит из-за неповоротливости тела, потери равновесия или просто психической вялости.

* * *

Правильно держите место!

Неправильный удар происходит не только от неудобного положения корпуса или недостаточной точности в руке, но часто обусловливается и неудачным положением игрока на площадке. Удар, который был бы легок, если бы вы находились на средней линии, становится весьма затруднительным, если вы бываете застигнуты между линией подачи и задней. Это самое плохое местонахождение на площадке для начинающего.

Вы должны стараться угадывать, где мяч коснется земли и где он будет на надлежащей высоте для удара, чтобы быть на должном расстоянии от него. Гораздо лучше быть слишком далеко от мяча, чем слишком близко, так как легче бежать вперед, чем назад, и легче сделать хороший удар на бегу вперед, чем когда вы пятитесь назад. Иначе говоря, избегайте подходить слишком близко к мячу, так как при этом ваш удар потеряет в силе.

При ударе делайте хороший размах и встречайте ракетой мяч, а не ждите, чтобы мяч встретил ее.

* * *

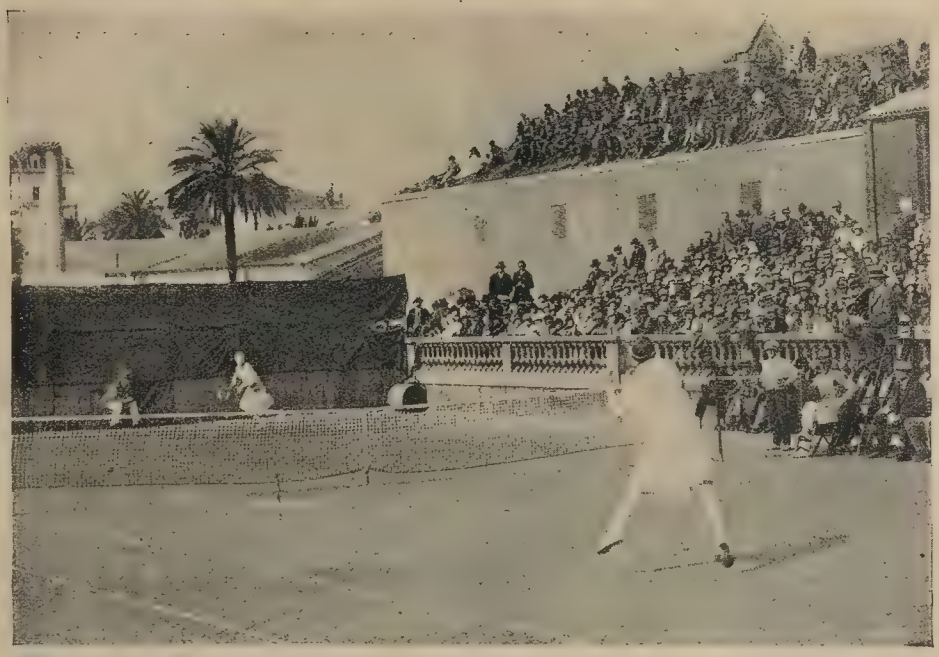
Каким должен быть удар по мячу?

Всякий удар, каким бы он ни был трудным, старайтесь изучить в совершенстве, и во время игры или соревнования

как можно ближе подойти к этому совершенству.

Элементы идеального удара следующие: должное, но не чрезмерное отдаление от мяча, правильное положение корпуса при начале удара, правильное положение ног при ударе (избегайте такого положения, когда они слишком повернуты к сетке, вместо того, чтобы быть повернутыми к той стороне, куда идет мяч), вращение корпуса во время удара, участие всего тела, а не только рук.

Хорош удар только тот, который сам встречает мяч, а не мяч его, удар, который режет мяч вверх и следует за ним в направлении, данном мячу.



Момент женского соревнования в Каннах. Непобедимая француженка Сюзанна Ланглен играет с молодой американской чемпионкой Эллен Уильс. Как известно, матч этот, по существу решивший вопрос о женском первенстве мира по теннису, закончился полной победой Ланглен со счетом 6 : 3, 8 : 6.

Несколько тактических советов

Старайтесь, если возможно, предугадать удар противника, так как многое зависит от наблюдательности.

Когда вы находитесь в затруднительном положении, делайте высокий мяч (свечу).

Ни в коем случае не отрывайте глаз от мяча, в особенности, если ваш противник бежит к сетке. Это обычная ошибка начинающих.

Что касается подачи, то лучше делайте умеренно сильную, надежную, хорошую первую подачу, чем чрезмерно сильную, но мало вероятную.

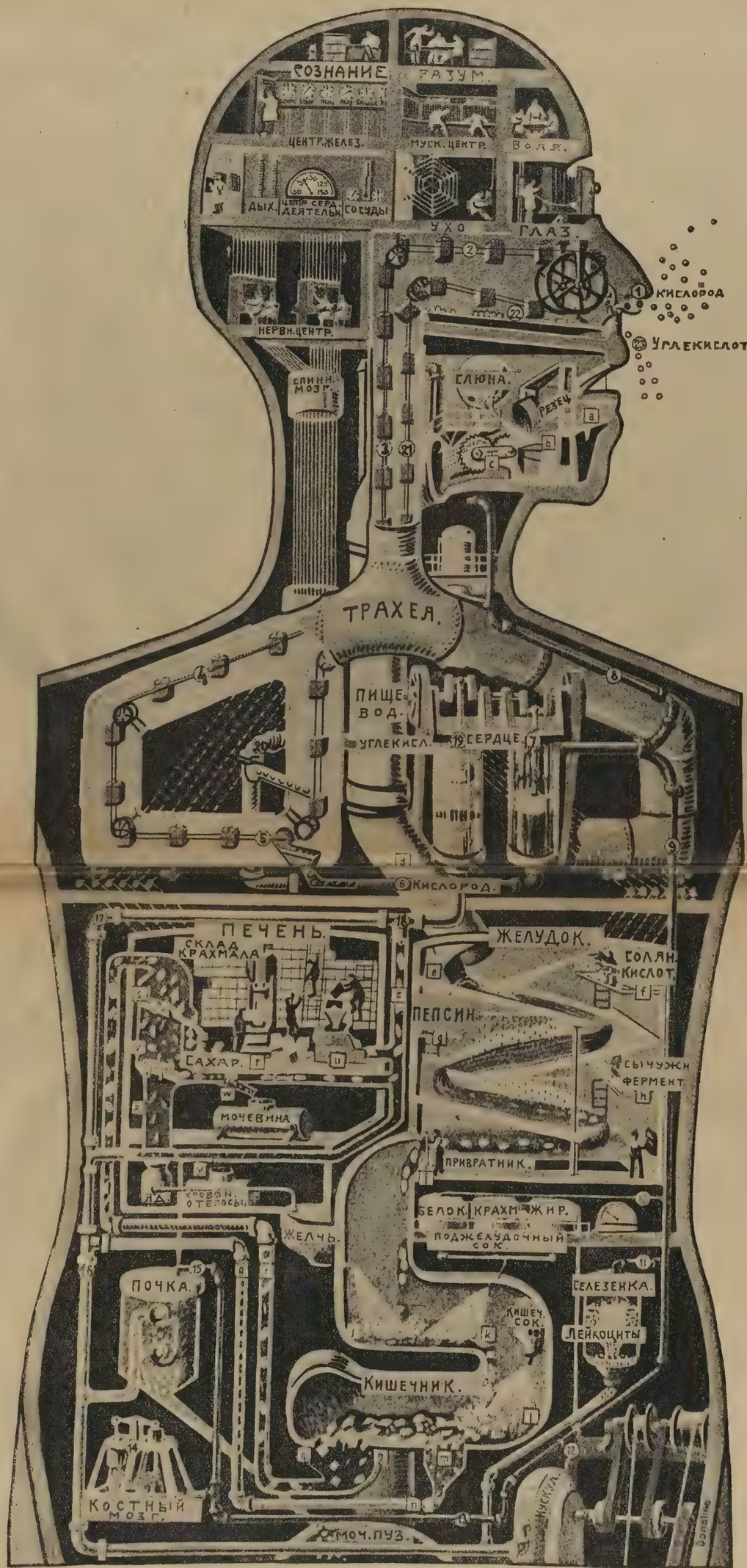
Секрет тактики заключается в том, чтобы ваш противник вышел из позиции, между тем как вы тотчас после удара возвратились на место.

Не упражняйтесь очень много с одним игроком, если он не очень разносторонен.

В парной игре держитесь на одной линии, параллельной сетке, с вашим партнером и делайте все возможное, чтобы подойти к ней возможно ближе. Кроме того, учитывайте, какую часть площадки вы должны обслуживать. Не подходите слишком близко к вашему партнеру, но и не отходите от него слишком далеко, даже если вы и держитесь с ним на одинаковом расстоянии от сетки.

Лаун-теннис является наиболее пригодной игрой для всякого возраста, как для мужчин, так и женщин. К сожалению, действительно массовым распространением теннис пользуется пока только в англо-саксонских странах. Еще не везде осознали его значение. Теннис может и должен стать народной игрой, которая даст возможность людям всех профессий сохранять свежесть и бодрость до наступления старости. Игра в теннис является прекрасной подвижной гимнастикой, закаляющей также и нервы. В Англии во всех общественных местах устраиваются площадки для тенниса. В Австралии этот прекрасный спорт, как показывает рисунок, преподается детям в школе.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ—КАК ФАБРИКА



ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА представляет собой ни что иное, как процесс горения, распадающийся на два связанных между собою процесса—дыхания и питания. Питание имеет целью доставлять телу горючий материал, дыхание — необходимый для горения кислород. Кислород поступает через нос в органы грудной полости (1—23), пища через рот в органы брюшной полости (a). Кровообращение об'единяет деятельность тех и других. На настоящем рисунке жизненные процессы, совершающиеся в нашем теле, изображены соответствующими производственными процессами, что дает возможность ясно и наглядно усвоить основы физиологии.

ДЫХАНИЕ: нос с воздухом захватывает молекулы кислорода (1) и доставляет их через верхний носовой ход (2) в трахею (3) и далее в легкие (4), откуда они (5) проводятся в легочную артерию (6). По ней они проходят в левый сердечный насос (7), который накачивает их через шейную артерию (8) в верхний этаж тела и через брюшную артерию (9) в нижний этаж. Брюшная артерия несет кровь — кроме желудка и кишек—в поджелудочную железу (10) (для приготовления поджелудочного сока) и в селезенку (11) (где она снабжается белыми кровяными шариками, в то время как главный ток крови направляется к мускульным моторам ног (12). Остальная кровь (13) проходит в костный мозг (14) (чеканка красных кровяных шариков) и в почки (15) (выделение шлаков крови в виде мочи). Во всех этих органах, вследствие соединения кислорода с горючим веществом пищи, образуется углекислота, которая через большие вены (16 и 17) доставляется в правый сердечный насос и оттуда в легкие. Отсюда молекулы углекислоты (20) поднимаются по трахее вверх (21) и через нижний носовой ход (22) выводятся из тела (23). **ПИТАНИЕ:** принятая в рот пища (a) разрезается резцами (b), размалывается коренными зубами (c) и одновременно увлажняется слюною. Затем она проводится по пищеводу (d) в желудок (e), здесь дезинфецируется соляной кислотою (f), переваривается пепсином (g) и сычужным ферментом (h), после чего привратник (i) маленькими порциями проталкивает ее в кишку. Здесь пищевая кашица обливается желчью (j), поджелудочным соком (k), кишечным соком (l) и разлагается на свои три составные части: жир, белок и сахар. Жир (m) направляется через лимфатический приток (n) в кровь (o); белок (p), сахар (q) и пищевые шлаки проходят через воротную вену (r) в печень, где сперва отбирается сахар (s) и превращается для хранения в нерастворимый крахмал (t). По мере надобности он снова превращается в растворимый сахар (u) и вводится в кровь. Во вторую очередь обрабатывается белок (v), причем он очищается от своих отбросов (w), из которых готовится мочевина, направляемая в почки. Из пищевых шлаков (x) и отбросов крови (y) изготовляется желчь и через желчный пузырь проводится в кишку. Рассортированная печенью пища соединяется затем (z) в крови с кислородом, т.-е. сгорает с выделением тепла. *(Рисунок с успехом может быть использован для уголков физкультуры).*

А. ТЮШЕВСКИЙ

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

Перетягивание каната является довольно распространенным видом физических упражнений, применяемым как во время занятий в профсоюзных, школьных и других организациях по физической культуре, так равно и при устройстве соревнований, вплоть до международного масштаба.

В перетягивании каната можно отметить следующие положительные качества:

1. В работе участвуют мышцы верхнего и нижнего поясов и даже брюшного, а, следовательно, работает почти весь мышечный аппарат.

2. Для преодоления сопротивления противника требуется значительное напряжение физических сил занимающихся, а потому они получают полное удовлетворение от выполненной работы.

3. Простота движений.

4. Форма выявления физической крепости — массовое преодоление сопротивления одной партией другой, само уже по себе интересно и увлекательно.

В руководствах по перетягиванию каната мы находим лишь общие фразы и общие положения, но нигде не сказано главного: о положении корпуса, ног, рук и т. п. Между тем, вопросы техники выполнения упражнений должны играть и здесь первую роль.

Знание наиболее правильной техники перетягивания каната особенно важно, так как это упражнение весьма интенсивно и до известной степени длительно. В среднем борьба при соревнованиях хороших команд длится 5—6 минут, а, например, в Индии военные команды двух полков боролись за первенство в перетягивании каната — 2 ч. 41 мин. Следовательно, неправильное положение корпуса при перетягивании каната в юношеском возрасте может оказать деформирующее влияние на скелет человека

Принимая во внимание это обстоятельство, было бы более правильно относить перетягивание каната не к отделу игр, а к упражнениям в сопротивлении.

При занятиях в перетягивании каната наиболее часто встречающиеся ошибки в держании каната, положениях корпуса, ног и рук таковы:

за канат держатся сильно согнутыми руками; корпус бывает сильно наклонен вперед; ноги почти прямые, вытягиваются вперед и пятки держатся вместе.

Напряженный момент борьбы в перетягивании каната во время соревнований в Берлине. Обращает внимание хорошая работа ног и прекрасное использование командами веса своего тела.

Подобное положение тела обладает следующими отрицательными сторонами:

1. Мышцы рук не могут дать сильного рывка, так как находятся в сокращенном состоянии и точки прикрепления мышц слишком сближены, чем нарушается основной закон: наивыгоднейшим положением для работы мускула будет то, при котором направление сухожилия почти перпендикулярно к передвигаемой кости [1]).

Для того, чтобы произвести рывок для перетягивания противника, нужно разогнуть руки в суставе, т.-е. привести мышцы в наиболее удлиненное состояние, дабы они могли дать нужное сокращение.

2. Сильно наклоненный вперед корпус (рис. 1) не отягощает, а облегчает противнику тягу, так как если мы представим себе направления действующих сил при перетягивании каната, то увидим, что масса тела верхнего пояса, вместо того, чтобы отбросом тела назад оказать противовес действующей силе противника, как раз наоборот, наклонилась вперед по направлению линии действия силы—тяги противника.

3. Ноги сильно поданы (вытянуты вперед), вследствие чего, естественно, ноги с точкой опоры — землей — образуют только острый угол, что конечно, служит показателем недостаточной устойчивости ног.

Кроме этого, пятки ног бывают часто поставлены вместе вплотную друг к другу, что тоже делает опору ног на земле неустойчивой, так как площадь основания опоры, образуемая проведением общих касательных к следам опирающихся ног, очень мала.

Для избежания этих явно невыгодных положений тела необходимо соблюдать следующие правила.

Канат держится руками так: если канат находится над правой рукой, то правая рука слегка согнутой кладется на 20—25 см. впереди корпуса, а левой хватаются еще далее на 5—8 см.; если же канат находится под левой рукой, то левая рука выносится на указанную выше длину от корпуса, а правая рука еще далее вперед.

Локоть руки, хват которой находится ближе к корпусу, слегка спускается с каната для наибольшего удобства и устойчивости рук и корпуса, так как через это увеличивается число точек соприкосновения с канатом.

[1]) Демени. Общая педагогика и механизм движений, стр. 15—16.

Кроме этого, руки отнюдь не должны быть ни совершенно вытянутыми, ни сильно согнутыми в локтях (рис. 1), а как раз должны быть чуть-чуть слегка согнутыми в локтевом суставе (рис. 4), дабы дать возможность сразу произвести сокращение мышц и этим потянуть противника на себя. В случае же, если противник окажется очень сильным, то слегка согнутая, а, следовательно, и сокращенная мышца, окажет наиболее сильное сопротивление противнику.

Рис. 1. Неправильное положение корпуса при перетягивании каната.

Слегка согнутое положение руки в локтевом суставе будет наивыгоднейшим для вышеуказанной работы мышц, так как точки прикрепления мышц не сближены, а мышцы находятся в наивыгоднейшем положении для работы, так как в данном случае направление сухожилия перпендикулярно к передвигаемой кости (рис. 2).

Канат должен находиться почти под плечом, при чем необходимо корпусом слегка сбоку наваливаться на канат; верхняя часть корпуса от поясницы должна быть откинута назад таким образом, чтобы эта часть тела в плечах находилась за бедрами. Подобным положением достигается то, что противник должен преодолеть не только мышечную силу, но еще и инертную массу тела.

Ноги при перетягивании каната выносятся вперед, но остаются согнутыми в коленях более, чем под прямым углом; ступни обеих ног находятся на одной линии и в пятках не соприкасаются друг с другом. Подобное положение ног в своем значении для успешности перетягивания каната может быть охарактеризовано следующим образом:

1) Слегка разведенные ноги дают значительную устойчивость всему телу (рис. 3).

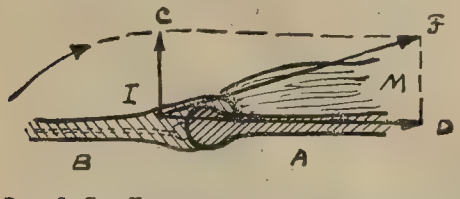


Рис. 2. C.—F.—направление мускульного усилия. Это усилие разлагается на две силы;—ic и id; ic—наивыгоднейшее направление.

2) Ступни ног, находящиеся почти под прямым углом с площадью опоры, получают значительную устойчивость.

3) Противнику для преодоления сопротивления нижних конечностей нужно преодолеть две точки сопротивления ног: опору на земле и опору в коленном суставе.

4) Мышцы ног находятся в слегка только сокращенном и напряженном состоянии, а, следовательно, противнику для победы нужно их привести в разгибательное удлиненное состояние.

5) Так как сила действия мускула изменяется все время по наклону ее направления к костям [1]), то подобное положение ног почти под тупым углом в коленном суставе облегчает их передвижение и дает возможность производить сильные рывки в свою сторону.

Так как перетягивание каната производится путем быстрых рывков или медленной тяги-нажима, то при каждом таком рывке и нажиме необходимо делать перехват рук, каковой ни в коем случае не должен быть большим, так как это приведет тело в самое невыгодное положение, указанное на рис. 1.

При толчках и нажиме руки следует сгибать немного [2]), так как в противном случае сокращение мускулов-двигателей тотчас же закончится и заменится временной инерцией рук.

Толчок ногами следует производить сильно.

Но как бы правильно ни была построена техника перетягивания каната и как бы высоко не стояло обучение этой технике, все же тактика работы команды будет играть весьма существенную роль для победы над противником.

Нужно помнить, что не сила дает победу, а общие, единые дружные, сознательные действия команды.

Рис. 3. Слева — величина площади опоры при стойке с разведенными носками и пятками, справа — тоже, но со сведенными пятками.

Дать какие-нибудь общие правила и рецепты для тактики команды при перетягивании каната нельзя, так как тактические действия команд должны быть весьма различны в зависимости от свойств и качеств своей команды и команды противника.

Например, против команды упорной, действующей выдержанно, постепенной тягой-нажимом, один из французских авторов [3]) рекомендует такой способ: по команде «начинай» вытянуть руки, которые, как известно, должны быть слегка согнуты (рис. 4) и это ослабление рук действует ошеломляюще на противника. После же этого неожиданного толчка, производящего смятение у противника, начинать тянуть регулярно и методично.

Против команды с медленной тягой-нажимом можно применить тактику коротких, ритмичных рывков и, наоборот, против этой последней тактики можно предложить ряд регулярных медленных нажимов-тяг.

Сказать, что выгодней — короткие рывки, или медленная тяга - нажим — очень трудно.

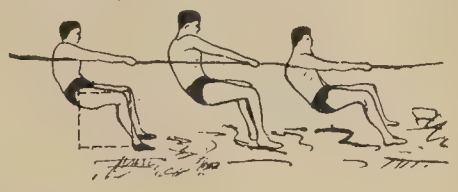


Рис. 4. Правильное положение корпуса, рук и ног при перетягивании каната.

Для оценки их качеств можно привести взгляд проф. Демени в книге «Общая педагогика и механизм движений». Относительно быстрых и плавных движений человека он пишет: «При совершении быстрого движения — сокращение мышц прерывисто, интенсивно, коротко и переходит от мускулов-двигателей к антагонистам. Отсюда следуют толчки и усилия, менее благоприятные для питания мышц [1]), чем в плавных движениях, при которых сокращения продолжительны и длятся в течение всего того времени, на протяжении которого мускулы способны сокращаться».

Кроме этого, невыгодой быстрых толчков является потеря такта движений и отсюда расстройство согласованности действий команды.

Если является важным умение давать толчки и нажимы для преодоления сопротивления противника, то весьма существенную роль играет и умение задержать противника при его перевесе над командой.

Если противник активен и, действуя нажимом и рывком, утомляет команду, то для противодействия такой тактике рекомендуем образовать так называемую завесу, которая заключается в том, что по команде руководителя, участники утомленной партии вытягивают руки и ноги, отбрасывают верхнюю часть тела назад и настолько напрягают мышцы тела, что становятся как бы неподвижной одеревенелой массой и стремятся сохранить это положение до того момента, когда противник от рывков и нажимов-тяги выдохнется и затем уже сами переходят к активным действиям.

Рис. 5. Положение замыкающего в критический момент.

---

[1]) Демени, стр. 16.

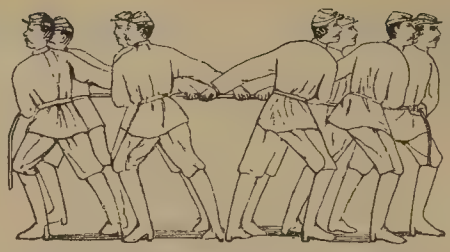
[2]) См. объяснения к рис. 1 о значении сильного сгибания рук.

[3]) Монитор. Физвоспитание, стр. 17.

[1]) Следовательно, и утомление наступает раньше, чем при медленных движениях.

Существенную роль в критический момент команды должен играть замыкающий, каковому полезно в случае перехода команды к обороне, применить следующий способ: предположим, что он стоит с правой стороны каната, тогда он оставляет правую руку на канате, а левой рукой обматывается канатом выше пояса и держит его левой рукой у левого бедра и, таким образом, канат служит опорой наподобие спинки стула (рис. 5).

Разобрав перетягивание каната с точки зрения техники движений и тактики действий команд, нужно полагать, что этот полезнейший и интереснейший вид физических упражнений станет на более твердую и прочную ногу и получит широкое распространение в рабоче-крестьянской массе.



Перетягивание каната в России, в 50 — 70 годах прошлого столетия.

Следы занятий перетягиванием каната у нас, в России, мы находим в нашей спортивной литературе 50 — 70 г. г. (Шмидт. Руководство гимнастики, изд. 1873 г. С. Петербург). Способ перетягивания каната в этот период времени изображен на рисунке.

А. ДЕНИСОВ
Павлов-на-Оке

ЧТО ДЕЛАТЬ ШТАНГИСТУ ЛЕТОМ

В порядке предложения

До сих пор еще есть штангисты, убежденные, что, занимаясь поднятием тяжестей весь год (т.-е. и зимой и летом), можно достичь лучших результатов в штанге. Если им напомнить, что успех работы зависит от правильного чередования занятий с отдыхом, то станет очевидным необоснованность подобной «теории».

Установив необходимость перерыва, отдыха, у нас возникает вопрос, когда его делать—летом или зимой. Конечно, летом, так как принято считать зиму сезоном штанги, а потому и календарь соревнований (вплоть до Всесоюзного) рассчитан на зимние месяцы.

Как штангисту использовать летний перерыв? Тут должны быть выдвинуты следующие основные положения:

Первое, предел приспособленности организма к поднятию тяжестей (так сказать, плоды тренинга) нужно удержать на достигнутой высоте. Исходя из этого, ни в коем случае нельзя считать бездеятельность заслуженной после «тяжелых» трудов. Полное ничегонеделание, покой после регулярных сильных напряжений вызывает регрессивный процесс полученного развития как мышц, так и функций. Второе, ни один вид физкультуры не дает гармоничного развития, в том числе и штанга; нужна коррекция, прибегая к другим средствам физического развития. При чем от характера комбинирования видов ф. к. зависит выполнить или не выполнить второе положение и, значит, иметь или не иметь предпосылки к продвижению на пути практических достижений в штанге и вообще.

Если штангист летом займется греблей, то это не даст ему развития мышц нижних конечностей, и, во-вторых, мускулатура будет опять (как было и зимою) приобретать силу в большей степени, чем быстроту и выносливость.

Поднятие тяжестей, требующее, прежде всего, силовой работы, для компенсирования гармонии нуждается в упражнениях быстроты и выносливости. Легкая атлетика, спорт-игры, плавание,—вот что необходимо штангисту летом. В легкой атлетике избегайте излишнего предпочтения (до забвения бега, прыжков) метанию тяжестей, молота, ядра, по сути родственных тяжелой атлетике.

Что соединение легкой атлетики с тяжестями мыслимо и практикуется с успехом, говорят следующие имена: в прошлом — французский гиревик Вассер, в настоящем—француз же Шарль Ригуло, у нас киевлянин Гриненко, Утехин, Спарре, нижегородец Ильин и др.

Разумно использовав летний простор и природные факторы здоровья (солнце, воздух, воду), штангист вернется с большим интересом и энергией к штанге и через непродолжительное время догонит и обойдет своих товарищей, круглый год «спавших на штанге»...

Бег по пересеченной местности (кросс-коунтри) получил широкое распространение во Франции и Германии, не только среди мужчин, но и среди женщин, привлекая иногда к участию в соревнованиях по несколько тысяч человек, как, например, видно на фотографии, помещенной на стр. 9. Кросс-коунтри рекомендуется нами особенно тем кружкам физкультуры, у которых нет площадок для занятий. Кросс-коунтри также может быть хорошо проводим и во время экскурсий в поле, в лес, в виде игры в «лисичку». Здесь же изображен момент женского кросса во Франции по сильно пересеченной местности во время под'ема в гору.

Л. ГЕРКАН

О НОВЫХ СПОСОБАХ ИЗУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ

Большим подспорьем для изучения прыжков в воду является подготовка на суше, дающая возможность охватить большую группу занимающихся. Каждый в отдельности получает, таким образом, известную правильную выправку тела,

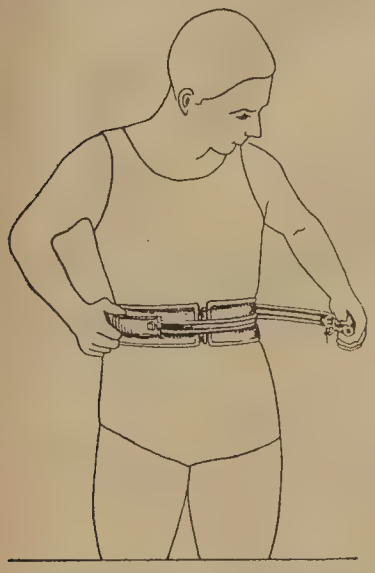


Рис. 1. Двойной пояс для выполнения „винтов" на стенке.

усваивает правильную технику дыхания и знакомится с некоторыми элементами прыжка. При этом устраняются опасность простуды или по меньшей мере неприятность стояния с мокрым телом при выслушивании всякого рода пояснений.

Применимы в особенности упражнения подготовительного характера (вольные), выполняемые в положениях стоя смирно, с расставленными ногами, в приседе, на коленях и лежа либо на спине, либо на груди. Все они имеют целью выпрямить тело, придать ему красивую осанку и укрепить соответствующую группу мышц. Польза таких упражнений будет особенно велика, если они войдут в состав

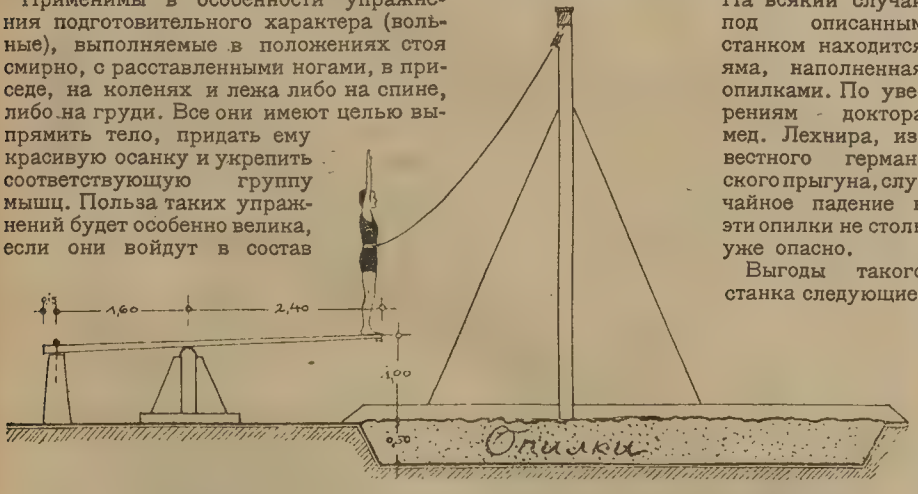


Рис. 2. Специальный станок для изучения прыжков на суше. Общая схема.

ежедневной домашней гимнастики.

На Западе же в деле сухопутного обучения сделали еще один крупный шаг вперед. Швед Брандстен изобрел специальный станок, позволяющий проводить изучение уже не отдельных элементов того или иного прыжка, и то в качестве подготовительных упражнений, а ряда более сложных прыжков в их целом виде.

Это изобретение, вне всякого сомнения, окажет большое влияние на развитие водных прыжков. Если раньше у желающих скорее выучиться прыгать в воду не хватало терпения на долговременное разучивание подготовительных упражнений, которые в конце концов с некоторой долей трудности нужно было соединить в одно целое, то теперь они, совсем после короткого обучения приемам прыжка на станке, могут переходить к прыжкам непосредственно в воду.

Этот станок оказывает огромную услугу и зимой во время вынужденного, по климатическим условиям, перерыва. На нем можно тренироваться, что с успехом и делают американские прыгуны Уайт, Джерден и Пинкстон, а также шведы Эльберг, Линдмарк и Иогансон.

Станок состоит из нормально пружинящего трамплина, из двух высоких столбов, врытых в землю и соединенных наверху перекладиной. К этой последней, на системе блоков, прикреплены два крепких шнура, соединенных с одной стороны с поясом, одеваемым прыгуном, а с другого конца придерживаемых помощником. Последний имеет возможность удержать прыгуна на весу. Пояс может быть сделан из двух частей — нижней с желобком и верхней — с точно пригнанным к желобку выступом. Это позволяет также выполнять прыжки с вращением тела вокруг продольной оси, т.-е. винты. Прыжок, выполняемый с разбега или с места задерживается помощником лишь в последний момент. На всякий случай под описанным станком находится яма, наполненная опилками. По уверениям доктора мед. Лехнира, известного германского прыгуна, случайное падение в эти опилки не столь уже опасно.

Выгоды такого станка следующие:

1. Разучивая новый прыжок, прыгун не рискует разбиться об воду.
2. Не тратятся силы на выход из воды и на выплывание.
3. Не происходит охлаждения тела.
4. Разучивание прыжка может производиться в полной тиши, а не в шумном бассейне, где трудно сосредоточиться.
5. Возможность более быстрого и основательного изучения серии прыжков

Рис. 3. Соединение пояса с канатом.

возбуждает интерес к прыжкам вообще и дает некоторое удовлетворение прыгуну.

Однако, эти «сухие» прыжки должны производиться под наблюдением опытного тренера, иначе здесь могут вкрасться ошибки, которые потом трудно будет исправить

Рис. 4. Победитель Парижской олимпиады Уайт выполняет двойное сальто на станке под наблюдением тренера Брандстена.

ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ

О ФИЗКУЛЬТУРЕ В ШКОЛАХ I и II СТУПЕНИ

(Из поступивших в редакцию статей и писем)

Н. Г.

Воспитание здорового поколения ставит во всем объеме задачу проведения физкультуры в школах I и II ступени. Однако, не везде еще усвоен взгляд, что физкультура составляет часть программы воспитания подрастающего поколения. Учительство, в особенности старое, зачастую не желает отрешиться от своих «цеховых» воззрений, ставя выше всего общеобразовательные предметы (каждый — предмет своей специальности) или считают физкультурой лишь гимнастику, забывая о гигиене, режиме занятий и отдыха и т. д.

Физическое воспитание для педагога раньше и теперь является делом наименее знакомым (газета «Голос Крестьянина» — т. Пугачев). Отсюда недалеко до пренебрежительного отношения педагога к ф. к., как к предмету, который надо оставить в учебном плане лишь в силу приказа свыше.

Для успешной работы по физкультуре в школах необходимо прежде всего переподготовить учительство (особенно групповодов) в области физкультуры. Кое-где эта работа проводится. Шенкурский УИК по отчетному докладу УСФК вынес решение использовать курсы, съезды, конференции школьных работников и, где возможно, месткомовские собрания для переподготовки учительства по физкультуре при помощи специальных докладов и семинариев (Аристов — Шенкурск).

Учительские конференции мало уделяют внимания вопросам ф. к., порой даже не приглашая ни преподавателей ф. к. в школах, ни представителей СФК. Так было, например, в Курске, где губернская конференция, разрабатывая недельную сетку школьных занятий, отвела для ф. к. в школах II ступени в 5, 6 и 7 группах по 1 часу (по сетке ГУС'а 2 часа), а в 8 и 9 группах не уделено ни одного часа, — очевидно педагоги полагают, что школьники старших групп в физкультуре не нуждаются.

Более серьезное отношение ф. к. встретила в Саратове, где на конференции решено ввести ф. к. как обязательный предмет в школах I и II ступени, в Калуге, где при медбюро губоно образована специальная комиссия ф. к. для наблюдения, руководства и организации кружков в школах и строгого учета и контроля работы по ф. к. в школах.

Во Владикавказе возникла дискуссия о методе работы по ф. к. в школах I и II ступени, и как бы бурно она ни протекала, привлекая внимание общественности к этому вопросу, она сыграет большую и полезную роль.

Из всего вышесказанного проистекает необходимость урегулирования дела ф. к. в школах через Наркомпрос и ВСФК, которые должны дать исчерпывающие указания своим органам на местах, установив твердо минимальное число недельных часов по ф. к.

Если педагоги порой в оппозиции к ф. к., то школьники бессознательно к ней тянутся и при умелом подходе к ним руководителя создают крепкое ядро физкультурников в школе.

Как на пример, можно указать на школу I ступени в Нахичевани на Дону, где для летних занятий существует площадка, устроенная учениками. Занятия происходят два раза в неделю весной на площадке, осенью и зимой в трех (!) залах. Кроме того, организован кружок (80 чел., из них 42 девочки), проводящий занятия раз в неделю. Кружковцы пропущены через антропометрический кабинет.

Такое отрадное положение создалось в результате усилий пользующегося авторитетом и, главное, любовью у ребят преподавателя ф. к. и поддержке заведующего школой.

В с. Усолье, Иркутской губ., школьный кружок охватил 90% школьников 5—7 гр. В виду невозможности заниматься в здании школы из-за антигигиенических условий и отсутствия места, зимой занятия вынесли во двор. Дети скоро привыкли пользоваться чистым воздухом и солнцем. Результаты сказались уже через $2^1/_2$ месяца, когда врач мог установить несомненное улучшение здоровья у большинства детей. Школа пользуется поддержкой рабочих организаций и СФК; будем надеяться, что ОНО тоже окажет посильную помощь кружку, создающему бодрую и здоровую смену старшему поколению.

Вопрос инструкторского состава по ф. к. в школах стоит очень остро, так как оплата труда при 2 часах в неделю еле-еле превышает прожиточный минимум НКТруда, и инструктора принуждены искать работу на стороне, что, несомненно, плохо отражается на их работе в школе.

Преподавателя ф. к. не всегда можно встретить в школах, а когда он бывает, то это в большинстве случаев «доморощенный» преподаватель (так нам пишет Горшков — Череповец).

Опытный инструктор в школу не идет (из материальных соображений), благодаря чему часто отношение к уроку ф. к. как учеников, так и школьного совета плохое (Прокофьев — Ярославль).

За поднятие квалификации преподавателей ф. к. борьба кое-где ведется. В Ростове н/Д. организован научно-преподавательский кружок, ставящий своей целью повышение квалификации преподавателей ф. к. и пополнение их знаний путем коллективной проработки вопросов ф. к. в школах. В план кружка входят: 1) доклады преподавателей по вопросам ф. к., 2) обсуждение и разбор литературы по ф. к., 3) практические

Большое разнообразие и простота игр с мячами дает возможность более интересно проводить занятия по физкультуре, обходясь иногда без инструктора.

Фот. П. И. Романова.

занятия и 4) доклады врачей по общим дисциплинам физической культуры.

Правда, пока материальное положение преподавателей ф. к. плохо, хорошей работы от них при данных условиях добиться трудно. В этом отношении высшим органам необходимо принять меры.

Неподготовленность преподавателей и антигигиенические условия школ (недостаток места и воздуха, плохая вентиляция, пыль и т. д.) не могут служить агитацией за физкультуру среди школьников.

В школе физической культуры ЛГСПС. Русские народные пляски в исполнении слушателей школы. *Фот. И. В. Михайлова.*

Прежде всего необходимо устранить антигигиенические явления из стен школы и приучить школьников следить за собой. Соблюдать основные требования гигиены настолько, чтобы они понесли эти навыки в семью и в дальнейшую жизнь.

Здесь должны сыграть роль стенная газета, пионер-отряды, комсомол и в особенности физкультура.

— «Стенгазета отводит физкультуре в лучшем случае микроскопический уголок. Физкультурная же любознательность ребят, — а она налицо,— остается неудовлетворенной»,— пишет т. Яковлев. По его мнению необходимо иметь особый «ящик физкульт-вопросов», почта которого должна дать материал для уголка газеты. Если же газета выходит очень редко (через 3—4 месяца), лучше завести тетрадь вопросов и ответов по физкультуре; эта тетрадь впоследствии явится стенным справочником по ф. к. для данной школы. Преподавателю эта тетрадь поможет провести физкультпросветительную часть своей работы». О плане и методе занятий по ф. к. в школе пишется много и убежденно, а единого метода нет до сих пор. Тов. А. В-ий (Ленинград) считает наиболее целесообразным ввести в школах метод соревнования, для чего проводить их сначала внутри группы, подобрав так, чтобы смогли принять участие и слаборазвитые школьники, а потом между одинаковыми возрастными группами разных школ,—при этом победителям обязательно выдавать призы и вывешивать их список на видном месте.

Разумеется, относительно призов позволим себе не согласиться с автором.

Наиболее отсталых по своему физическому развитию т. В—ий рекомендует выделять в отдельную группу, чтоб те, не боясь насмешек более развитых ребят, могли подняться или хотя бы приблизиться к нормальному физическому уровню своего возраста.

О выделении в особую группу нуждающихся во врачебной гимнастике пишет и тов. Горшков (Череповец).

Уроков ф. к. учащиеся часто избегают, так что основной задачей ф. к. в школах является внедрение воззрения на ф. к., как на необходимое и полезное занятие. О такого рода отношении пишет, например, т. Евр'ушенко (ст. Попасня, Донецкой жел. дор.). — «У нас в семилетке преподается физкультура два раза в неделю. Преподаватель очень внимательно относится к своему предмету, а ученики за редкими исключениями уклоняются от ф. к. под разными предлогами (порок сердца, больная нога и т. п.), хотя на перемене и бегали и играли, — очевидно были здоровы».

Это — явление ненормальное безусловно, но от руководителей, ведь, зависит сделать занятия интересными.

Т. Поваров (Н.-Новгород) рекомендует использовать экскурсии до летних каникул для втягивания школьников в ф. к. при помощи подвижных игр, эстафетного бега и т. д., а также вести пропаганду среди родительских комитетов содействия, чтоб получить нужные средства на инвентарь «домашними» способами.

— «Наркомпрос должен увеличить число недельных часов по физкультуре и дать местам циркулярные указания об устройстве площадок, организации внешкольных физкульткружков, о контакте с СФК и о подготовке учительства в области физкультуры»—пишет тов. Б.С.

Физкультура в школах должна стать ударной работой.

В школе физической культуры ЛГСПС. Слева—упражнения слушателей школы. Справа—обучение приемам борьбы—передний пояс и парад против него. *Фот. И. В. Михайлова.*

Д. КРАДМАН

ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛГСПС

С 1 декабря п. г., с новым набором курсантов, школа ф. к. ЛГСПС значительно расширила и улучшила свою работу. Учебный план и программы соответствуют техникуму ф. к. и обеспечивают подготовку вполне грамотных теоретически и хороших практиков во всех видах физупражнений, руководителей кружков и секций ф. к. Учебный план проводится следующими предметными комиссиями: 1 — биологическая, под председательством профессора А. П. Петрова, объединяет биомеханику, общую теорию физической культуры, гигиену общую, профессиональную и физических упражнений, массаж, подачу первой помощи, врачебный контроль. Часть биомеханики, касающуюся механизма движений, читает приват-доцент д-р Золотухин, анатомию и физиологию проф. Петров. 2 — Политико-просветительная объединяет преподавателей партшкол, профсоюзной грамотности и культпросветработы. 3—Гимнастическая, под председательством д-ра А. А. Тиванова, объединяет предметы гимнастики педагогической, гигиенической и коррективной, подвижных и клубных игр, ритмо-пластики; преподавание последней идет под постоянным научно-исследовательским контролем и резко отличается от других ритмо-пластических школ соответствием целям физического развития своих упражнений и программы урока; преподает Е. И. Мербитц, которая близко знакомится со всеми частями работы школы и ставит свой предмет, как часть общего плана. Сюда же входят и народные танцы. 4—Спортивная, под председательством С. С. Утехина, объединяет все виды спорта, при чем преподавателями являются: по лыжам тт. Галкин и Храмченков, по борьбе, тяжестям, легкой атлетике и спорт-играм С. С. Утехин, по плаванию Скржинский, по гребле Салтыков, по стрельбе Петунин.

Всего в школе в настоящее время имеется около 20 преподавателей. Кроме плановых учебных занятий ведется кружковая работа (хоровой, спорт-литературный: стенгазета, корреспондирование, живгаз). Руководит школой педагогический совет с председателем его, заведывающим школой Д. А. Крадман. Учащиеся имеют свой орган—ШУС (школьное ученическое самоуправление), работающий в контакте с пед. советом. Во все предметные комиссии учащиеся входят в 50% норме.

Технические условия работы школы довольно благоприятны. Она пользуется гимнастическим залом б. «Маяк» — лучшим по устройству и оборудованию в Ленинграде, а также залом, биологическим кабинетом, лабораторией ф. к., аудиториями в Военно-Полит. Академии им. Толмачева. В обоих помещениях имеются врачебно-контрольные кабинеты, а залы снабжены горячими душами. Имеются лыжная станция и тир с винтовками. Занятия происходят по месячному расписанию ежедневно, по вечерам. Практические занятия анатомией происходят в прекрасно оборудованном анатомическом музее Медиц. института.

Характерным в работе школы является точность выполнения всех заданий и использование всех средств и возможностей к наиболее наглядному преподаванию и развитию учащихся. В преподавании совершенно исключен параллелизм и тем более расхождение. Основная идея школы — через физические упражнения — к здоровью, к общему и культурному развитию.

До середины июня одновременно идут теоретические и практические занятия, летом теория значительно сокращается и полностью разворачивается практика в плавании, гребле, легкой атлетике, спорт. играх, парусном спорте и теннисе, а также по играм, гимнастике и ритмике (в меньшей степени). Ученики школы дают основной кадр руководителей массовых игр и развлечений на экскурсиях профсоюзов и в клубах.

Курс в школе двухлетний без каникул. Только во время декретного отпуска учащийся освобождается от занятий. Фактически половина второго курса работает третий год и пед. совет не торопится выпускать до полной подготовки, хотя большинство учеников второго курса ведут кружки и пользуются репутацией хороших руководителей. Состав школы нового приема—почти целиком рабочие с производств, и задача школы, очень трудная, но и важная, подготовить их, не отрывая от производства.

В ближайшее время школа поступает в ведение Профобра.

Распределение общего числа 140 учащихся наглядно из следующей таблички:

	I к. мужск. гр.	женск. гр.	II к. мужск. гр.	женск. гр.
Членов парт. и канд. . .	23	1	13	—
Чл. ВЛКСМ.	28	9	13	4
Беспартийн.	12	9	10	18
Всего.	63	19	36	22
Из них:				
Рабочих . .	42	9	16	2
Служащих .	14	3	12	8
Учащихся .	5	5	2	8
Безработных	2	2	6	4
Всего.	63	19	36	22

Нужно думать, что опыту Ленинграда последуют другие обл. и губ. советы профсоюзов и создадут подобные школы.

На занятиях в школе физической культуры Ленинградского Губернского Совета Профессиональных Союзов. Слева — в антропометрическом кабинете школы — различные антропометрические измерения; справа — д-р Золотухин дает об'яснения слушателям школы по анатомии в анатомическом театре.

Фот. И. В. Михайлова.

Е. СТРАТИЕВСКИЙ
Новосибирск

ЧЬЕ РУКОВОДСТВО — СФК ИЛИ ВНО?

(В порядке предложения)

С момента утверждения Совнаркомом Союза нового устава ВНО, когда последнее превратилось в общественную организацию общесоюзного масштаба, многое изменилось. Теперь ВНО обеспечен быстрый рост, и при том внимании, которое уделяется сейчас развитию военной пропаганды среди трудящегося населения, мы являемся очевидцами быстрого возникновения кружков военных знаний при фабрично-заводских рабочих клубах, предприятиях, учреждениях и избах-читальнях. Конечно, главный рост замечается в районах комплектования терчастей, ибо здесь военное командование и само население наиболее интенсивно воспринимают и продвигают вопросы военной пропаганды.

Для нас сейчас важно остановиться на взаимоотношениях советов физической культуры и ВНО, так как этот вопрос неминуемо уже выплывает в практике работы мест.

Мы знаем, что в задачи военной пропаганды ВНО'вские организации включают и спорт и стрелковое дело. До выхода нового устава при многих клубах и избах-читальнях существовали военно-спортивные кружки, очевидно, теперь должные всем своим составом выбрать единый ВНО'вский членский билет и превратиться в КВЗ. Ранее советы физической культуры осуществляли свой надзор и руководство (а стало-быть и вели учет работы) над деятельностью этих военно-спортивных кружков в части постановки всех спортивных занятий (в том числе и стрелкового спорта), не разрешая создавать параллельные кружки в тех районах и клубах, где существуют кружки физкультуры.

Теперь обстоятельства изменились. Военно-спортивные кружки превращаются в КВЗ — общественную организацию, над которой никакого прямого руководства со стороны СФК быть не должно. В то же время в новом уставе ВНО сказано, что «общий надзор за деятельностью ВНО осуществляется РВС СССР» и нужно полагать, что и его органами на местах, т.-е. высшим местным военным командованием, через которое, выходит, и нужно СФК контактировать работу.

Такое положение в корне неверно. Есть и другой выход — обязать местные объединения ВНО и СФК обменяться взаимно своими ответственными представителями с правом решающего голоса; тогда будет больше увязки, но это не исключает обсуждения вопросов надзора за деятельностью КВЗ в спортивном отношении.

Вот пример из практики; при клубе печатников существует кружок физической культуры, занимающийся в секционном порядке и стрелковым спортом. Являются представители местной воинской части. Через местком и правление клуба приступают к организации КВЗ и берут за основу кружка всех занимающихся стрелковым спортом. В клубе становится два кружка: физкультуры и военных знаний, при чем стрелковый спорт переходит, под видом стрелкового дела, в ведение КВЗ. Последний, конечно, не считается с указаниями и программами по линии стрелковой секции совета физкультуры, не дает никаких сведений и т. п.

Стрелковое дело является тем основным притягательным средством, которое влечет трудящихся в КВЗ. Всем хочется научиться стрелять и поэтому военные руководители, организуя где бы то ни было КВЗ, опираются на физкультурников, занимающихся стрелковым спортом.

В результате стрелковые секции теряют из орбиты своего влияния и руководства большинство стрелковых ячеек. Создается параллелизм: и ВНО руководит стрелковым спортом, и СФК. Кто же объединяет работу и к чьему руководящему голосу нужно прислушиваться? СФК, как и вся страна, заинтересованы в деле усиления обороноспособности Советского Союза и поэтому содействуют втягиванию физкультурников в работу КВЗ. Но и СФК, помогая ВНО, не могут изолировать КВЗ от общей стрелковой жизни — оборудования и пользования тирами, участия в состязательных стрельбах и т. п.

Мне кажется вполне необходимым в срочном порядке, когда работа по стрелковому спорту обещает особенно расшириться, установить рамки взаимоотношений советов физической культуры и ВНО.

Необходимо установить следующее:

1. Физическую культуру надлежит рассматривать в общей системе военной пропаганды, как одно из главных звеньев, подготавливающих физически крепкие, развитые, обладающие многими военными качествами, резервы для Красной армии;

2. В тех районах, где существуют кружки физкультуры, военно-спортивные кружки по линии ВНО создавать не следует, дабы не распылять и без того небольшие средства и силы.

3. Советы физической культуры должны энергично поддерживать все начинания ВНО в области его работы и в то же время оказывать содействие по вовлечению кружков физкультуры во ВНО'вскую работу и по постановке спортзанятий в КВЗ (в тех районах, где нет кружков физкультуры).

4. Общий надзор за спортивной вообще и спортивно-стрелковой деятельностью КВЗ в частности осуществляется советами физической культуры в общем порядке.

5) Все кружки военных знаний, занимающиеся спортом, необходимо привлекать к участию в общих мероприятиях, (состязательные стрельбы, оборудование тиров, пользование ими и кабинетами, участие в праздниках физкультуры).

Советы физической культуры должны иметь на учете все эти КВЗ и учитывать их работу.

6. Увязка работы руководящих физкультурных органов — СФК с ВНО — должна происходить путем взаимного делегирования своих постоянных ответственных представителей в состав совета ВНО местного гражданского объединения (губернского, окружного, уездного) и местный СФК с правом решающего голоса. Вся работа должна происходить на основе деловой практической увязки совместных интересов ВНО и СФК.

Ф. СМИРНОВ
Ярославль

НУЖНО УТОЧНИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

В связи с развитием стрелкового спорта, в первую очередь в физкульт-кружках на местах возникает ряд недоразумений в части взаимоотношений стрелковых секций при клубах и предприятиях с военными организациями — ячейками ВНО.

Отсутствие до сих пор устава о стрелковых кружках, с одной стороны, и превосходство ячеек ВНО в наличии наиболее квалифицированных стрелков, с другой, приводит к тому, что исключительное руководство и «гегемония» сосредоточивается в означенных организациях. От этого привлечение широкой массы нередко значительно страдает, так как ячейки ВНО остаются пока малочисленными. В то же время остальные стрелково-спортивные кружки, не имея достаточно подготовленных руководителей, или влачат жалкое существование, портят огнеприпасы, не достигая никакой цели, или тянутся на «поводу» ячеек ВНО, не имея возможности развернуть работы по вовлечению в обучение стрелять.

Такое положение ставит перед СФК и Военведом необходимость принятия самых решительных и срочных мер в смысле уточнения взаимоотношений между стрелковыми кружками СФК и ячейками ВНО. Работа, как одного кружка, так и другого, должна быть увязана, ближайшая практическая помощь со стороны ячеек ВНО должна быть обеспечена в интересах общей работы. Руководящие органы СФК и военное ведомство должны в этом деле сказать веское слово.

ЗА РУБЕЖОМ

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

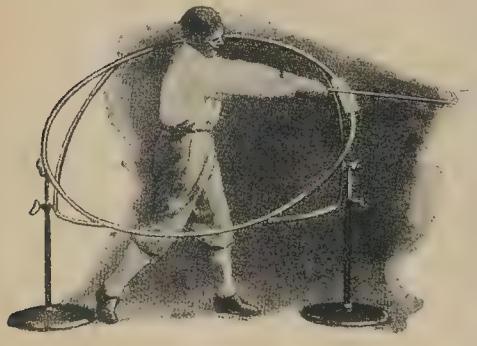
О хождении голым

В настоящее время всеми признано, что занятия спортом и гимнастикой дают наилучшие результаты, когда тело обнажено и подвергается действию солнца и воздуха. Но полезно ли и допустимо ли хождение нагишом? Автор решительно отстаивает его. И не только вне города, но и по улицам города. Созерцание красивого, здорового нагого тела должно напоминать всем, что их долг укреплять и закалять свое тело, чтобы быть здоровым и работоспособным и дать здоровое потомство. К этому мы в конце концов придем. Требовать сейчас разрешения ходить голым по улицам преждевременно. Но надо обязательно добиться разрешения этого вне города. Никому от этого вреда не может быть. Все дело в привычке. Следовало бы разрешить выходить на прогулку нагим — в черте города хотя бы в ранние часы утром и свободно бродить по полям, лесам, берегам рек и деревням. В населенных местах, может быть, в трусиках; в лесах, у воды — совсем нагим. Там нагота совершенно не бросается в глаза, она там кажется необходимой, так как гармонирует с природой.

(Die Leibesübungen).

Выразительная гимнастика, как основа физического воспитания женщины

В гимнастике для женщин существуют два направления. Одно имеет целью развить в женщине способность к тем движениям, которых требует от нее исполнение ее профессии; другое, наоборот, стремится оказать противовес связанным с профессией односторонним движениям. Автор считает необходимым содействовать гимнастикой укреплению жизненного инстинкта у женщины, страдающего от профессиональной работы. Это для народа и человечества гораздо важнее, чем повышение ее внешней производительности. Но природная красота женщины всегда является результатом совокупности всех движений ее тела в их ритмическом течении. В этом мужчина и женщина сходны между собой. Различие лишь в способе расходования энергии. Мужчина всегда готов затратить всю энергию, женщина оставляет в запасе часть ее для удовлетворения требований материнства. Таким образом, выразительная гимнастика должна быть основанием физического воспитания для обоих полов. В дальнейшем мужчина должен заниматься спортом, который требует толчкообразного приложения силы; для женщины же наиболее подходящи длительные упражнения (танец), так как инстинкт побуждает ее к экономному расходованию сил. По этой же причине гимнастика на приборах не годится для женщины.

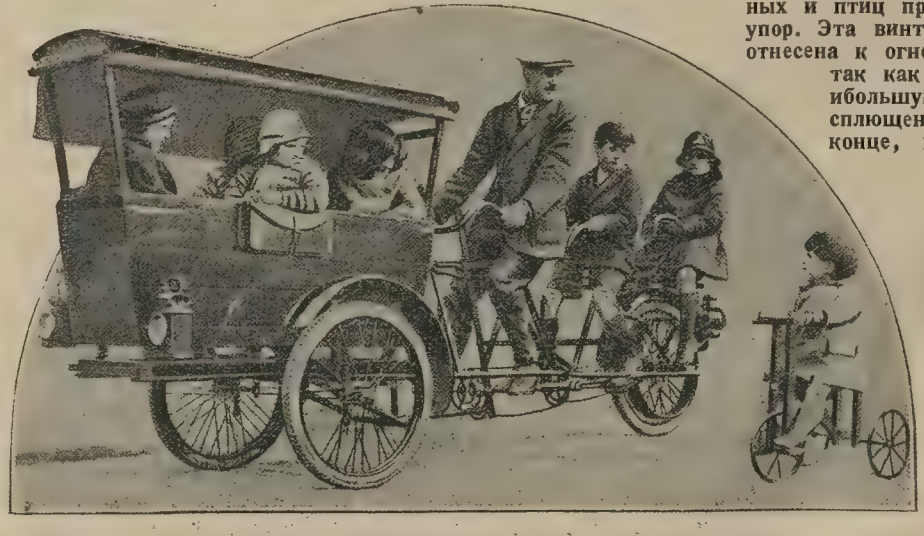


Изучение техники гольфа

На рисунке изображен стальной никкелированный обруч $1^1/_2$ мтр. в диаметре, предназначенный для устранения недочетов и развития правильного размаха и надлежащего положения тела, головы и рук играющего. Обруч покоится на двух раздвижных стойках и легко может быть поднят или опущен сообразно росту играющего, который, стоя внутри обруча, ловит стержень, свободно движущийся вверх и вниз по обручу и вращающийся на оси. Этот обруч сильно помогает играющему приобрести необходимые познания в технике игры и держать все части тела в надлежащем положении.

Новая воздушная винтовка

На помещаемом здесь рисунке изображена недавно изобретенная в Америке воздушная винтовка для стрельбы в цель и других спортивных упражнений, стреляющая специальной формы плоскими свинцовыми пулями, пробивающая доску в $1^1/_4$ см. толщиной с расстояния в 3 метра и убивающая мелких животных и птиц при стрельбе почти в упор. Эта винтовка не может быть отнесена к огнестрельному оружию, так как ее пули имеют наибольшую, по возможности, сплющенность на переднем конце, насколько позволяет их диаметр и поля у основания, так что воздух уменьшает их скорость; ее величина и форма, как у обычной винтовки. Ложе винтовки служит рычагом для образования воздушного давления в трубке, занимающей положение и соответствующей магазину; стебель затвора ничем не отличается от такового у настоящей винтовки.



Трицикл для целой семьи построен одним многодетным отцом-англичанином, чтобы одновременно катать всех своих детей.

МЕРКУРИИ XX ВЕКА

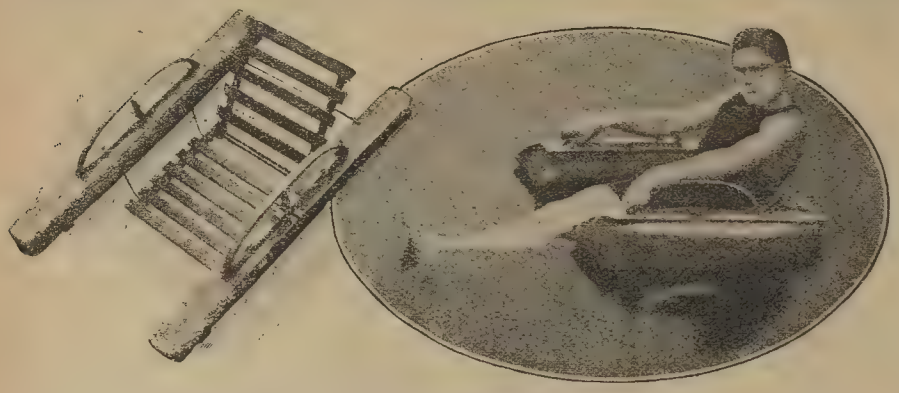
РОЛИКИ С АЦЕТИЛЕНОВЫМ ДВИГАТЕЛЕМ

Греческая мифология оставила нам древнее сказание о ,,вестнике богов'' Меркурии, прикреплявшем к своим ногам крылышки, помогавшие ему быстрее выполнять ,,божественные'' поручения. Многое, что когда-то казалось фантастическим, теперь становится легко осуществимым:— на нашей фотографии — современный Меркурий, преодолевающий пространство при помощи роликовых коньков, приводимых в движение миниатюрным мотором.

Легкость добывания ацетилена издавна вызывала попытки изобретателей использовать этот газ для двигателей, однако, так как взрыв смеси этого газа с воздухом происходит слишком резко, до сих пор не удавалось найти удовлетворительного разрешения этой задачи.

Недавно германский инженер Гебгардт построил такие моторы с маленькими толстостенными цилиндрами особой конструкции. Укрепленные на шасси, как показано на рисунке, они приводят в движение колеса особых роликов, привязываемых к ногам. Механизм их снабжен приспособлением для автоматической смазки; охлаждение производится при помощи воды и вентилятора. Сбоку к мотору прикреплен резервуар для ацетилена, вмещающий два генератора этого газа, дающие количество его, достаточное для работы мотора непрерывно в течение 4 — 6 часов при скорости 35 клм. в час. Спереди от резервуара помещается рычаг для управления мотором, при помощи которого можно посредством шнурка приводить мотор в действие и изменять скорость. Общий расход на мотор достигает 12 пфеннигов в 6 часов (100 пф. равняется 1 марке, марка=около 40 коп.).

Успех этого мотора побудил изобретателя построить подобный же мотор для портативного складного аэроплана, цена которого приблизительно равна цене мотора мотоциклетки.



У них — на первом плане буржуазный комфорт. Как результат этого — изобретение складного плавающего кресла для купальщиков. Сиденье и спинке кресла сделанны из деревянных перекладин. Сзади кресла и по обеим сторонам его к нему прикреплена широкая резиновая трубка в форме буквы П, надуваемая воздухом. Когда воздух из трубки удален, она свертывается, а складные деревянные части кресла складываются в небольшой портативный сверток. У нас — трудовая школа приучает находить выход из всех трудностей жизни. На рисунке внизу — мальчуган во время наводнения в Москве симпровизировал нечто подобное из простой доски, на которую поставил санки и на этом изобретении держал связь с своей затопленной квартирой.

Физические упражнения, как метод лечения детского туберкулеза. (D-r Schneider. Tuberculose und Sport im Kindesalter. Deutsche Med. Wochenschrift, 1926 г., № 9).

Если до последнего времени физические упражнения считались лишь средством для предупреждения туберкулеза, то в настоящее время они почти во всех детских туберкулезных лечебницах являются одним из методов активного лечения его.

Автор подверг исследованию 28 чел. детей, перенесших первичный туберкулез в различных его видах, а также больных неактивным туберкулезом: 9 девочек и 19 мальчиков в возрасте от 10 до 15 лет.

К испытательным упражнениям дети были допущены после двухнедельного наблюдения в больнице. Упражнения производились под наблюдением врачей, продолжались от 45 до 60 минут и начинались с вольных упражнений, за которыми следовали: бег, метание копья, толкание ядра, метание мяча, упражнения с медицинским мячом, прыжки в длину и эстафетный бег. Упражнения происходили в летние месяцы и на вольном воздухе между 9—10 час.

Перед упражнением испытуемые проводили $^1/_2$ ч. лежа в постели, после чего измерялась температура и подсчитывалось количество лейкоцитов в крови. По окончании упражнений тотчас же измерялась температура и число лейкоцитов, и то же проделывалось еще раз после $^3/_4$ часового отдыха в постели.

Результаты оказались следующие. В среднем после упражнений температура повышалась на 0,8°, а число лейкоцитов увеличивалось на 37,5%. После $^3/_4$ часового отдыха эти цифры падали, именно температура до 0,2° сверх нормы, отмеченной перед упражнениями, а лейкоциты до 4,5%. Повышение лейкоцитов и температуры не всегда шли параллельно.

Автор приходит к выводу, что материалом для суждения о применимости физ. упражнений в том или ином отдельном случае должно служить быстрое и возможно полное падение кривых температуры и лейкоцитоза после окончания упражнений. Во всяком случае, в лечении туберкулеза меньше пользы можно ожидать от постельного лечения, изнеживающего и ослабляющего как тело, так и дух, чем от разумно дозированного лечения гимнастикой и спортом, постепенно повышающего способность больного к достижениям и возвращающего его, наконец, к нормальной жизни полноценного человека.

Повреждения и ранения двигательного аппарата в результате занятий спортом. (Bätzner. Sportschädigungen und Verletzungen am Bewegungsapparat).

Отчет о докладе в Берлинском Медицинском Обществе, помещенный в Münch. Med. Wochenschrift, 1926 г., № 10).

Занятия спортом могут вредно отражаться на разных органах, вызывая как функциональные, так и органические расстройства их. Стремление добиться максимальных достижений обусловливает сверхфизиологическое напряжение организма, представляющее особенно большие опасности для подростков. Результатами такого перенапряжения организма являются отслойка хряща, образование суставных мышц, гиперостозы, волокнистое перерождение суставов и пр. Эти расстройства развиваются медленно и приобретают хронический характер. Соревнования обусловливают одностороннее употребление органов и потому вредны. В виду этого система рекордов должна быть отвергнута, особенно в отношении женщин и молодежи.

Развитие тела должно быть всесторонним, и должны быть исключены рекорды, специализация и профессиональный атлетизм [1].

[1]) В Германии начинают приходить к тому, что положено в основу научнопоставленной советской физкультуры. — *Ред.*

ИНОСТРАННЫЙ ЮМОР.

Наша подпись: В связи с режимом экономии и времени—самое благоприятное разрешение вопроса о нормальном физкультурнике: одновременно к твоим услугам—солнце, воздух, вода и все виды физических упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Две стенные таблицы с 184 рис. и пояснит. текстом. Цена компл. 40 коп.

Требования направлять в ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

В. Д. (Москва). Ни в коем случае не можем рекомендовать вам специальные средства для загара, так как таковых прежде всего нет, то же, что продается в магазинах — спекуляция на неведении покупателя.

Загар есть защита организма против слишком сильного действия солнечных лучей. Чрезмерно и быстро увеличивать его не следует, так как кожа задубится и не будет пропускать и того количества солнечных лучей, которое полезно для организма. Применять для этого смачивание водой, смазывание вазелином, ореховым маслом под бронзу и т. п., как делают некоторые, также не советуем.

Постепенно увеличиваемые солнечные ванны — лучшее средство не только для загара, но и для оздоровления организма.

Любушину (с. Камешково, Влад. губ.). Занятия партерной гимнастикой требуют наличия хорошо развитых мышц, силы и пр.

Как средство физического развития партерная гимнастика не употребляется и для этого не пригодна. Партерную гимнастику также не можем рекомендовать для уменьшения веса тела. Вообще, нельзя вес подгонять к силе, а надо действовать наоборот — т.-е. увеличивать постепенно силу. «Сгонять» вес допустимо лишь при ожирении и то лишь после совета с врачем.

Виляевскому (станц. Узловая). Вы не пишете, когда перенесли тиф и скарлатину. Перебои сердца, которые у вас после этих болезней остались, могут свидетельствовать и о серьезном поражении сердца, о котором может сказать точно только исследующий вас врач. Поэтому посоветуйтесь с ближайшим врачем. В большинстве случаев перебои сердца бывают при неврозе сердца, который не служит противопоказанием к занятиям физическими упражнениями, конечно, при систематическом врачебном контроле.

Подписчику № 10414. Участие в открытых соревнованиях по футболу разрешается только с 18-летнего возраста. Семнадцатилетние, конечно, могут играть в футбол, но советуем не перегибать палки, т.-е. не отдаваться исключительно этому спорту, не увлекаться игрой чрезмерно до переутомления и т. д.

При групповом заказе на спорт-одежду государственные магазины обычно делают скидку, если заказ исчисляется десятками рублей

Энгельгардту (Смоленск). Ваше мнение о крайней необходимости хорошего руководства по тяжелой атлетике всецело разделяется редакцией, которая может сообщить, что Физкультиздатом приняты меры к ликвидации этого пробела в литературе. В течение ближайших месяцев выйдут из печати руководство по борьбе (т. Чесноков) и по поднятию тяжестей (т. Солоневич).

По боксу, к сожалению, нет еще ни руководства, ни лиц, имеющих возможность дать его в ближайшее время. Однако, Физкультиздат примет меры к изданию и этого руководства.

Фортунатову (Харьков). 1. Мост, как одно из упражнений индивидуальной гимнастики, для здоровых лиц не представляет никакой опасности и является одним из прекрасных упражнений мышц спины и шеи. Поэтому использование его для утренней гимнастики в системе т. Кальпуса вполне целесообразно

Для спортивных целей, тренировки в борьбе, мост может явиться при неправильной дозировке и вредным упражнением, благодаря неестественному положению головы и длительному сильному напряжению со стесненным дыханием. Поэтому в тренировке по борьбе мост нужно чередовать с другими положениями тела и упражнениями, избегая специального «накачивания» на мосту.

Замедлять рост организма и притуплять умственные способности до некоторой степени может всякий вид спорта и упражнения, применяемые односторонне, в резко неумеренном количестве, в ущерб правильному психо-физическому развитию, но особенного влияния на это именно мост иметь не может.

Бондареву (Краснодар). Как смотрят врачи на часть тяжелой атлетики — упражнения с тяжестями, так как некоторые спортсмены отзываются одобрительно о борьбе и отрицательно— о поднятии тяжестей?

Я состою членом спорт-секции тяжелой атлетики; по расписанию полагается два часа в неделю на занятия. Достаточно ли это? И может ли повлиять на ход моего физразвития то, что я, по перегруженности общественными работами, могу посещать физзанятия только один раз в неделю?

Поднимание тяжести рассматривается, как вид упражнений, включенных в общую систему советской физкультуры и являющихся необходимым элементом для всестороннего развития тела. Как спорт, поднимание тяжестей допускается лишь для физкультурников не моложе 20 лет, достаточно развитых и подготовленных, при чем при неумеренном использовании тренировок, состязаний по поднятию тяжестей, последнее может быть, как и все другие виды спорта, вредным.

Тренировки два раза в неделю вполне достаточны при условии разнообразной работы для всех мышц. Если по условиям профессии можно использовать только одну неделю, остальное должно быть восполнено домашней индивидуальной гимнастикой.

Соединение поднимания тяжестей с другими видами спорта (футболом, легкой атлетикой, плаванием и др.) необходимо для физического развития.

Т. Минину (Саранск). В боксе словом «клинч» обозначается такое положение, когда один или оба противника захватывают или держат друг друга. Тот, кто держит, не имеет права наносить ударов. По команде «брек»— боксеры должны прекратить бой и отойти на шаг друг от друга (между ними обычно проходит арбитр) и только после этого могут опять начинать бой.

Перчатки можно купить в ряде магазинов (Спортмагазине Физкультиздата, в «Динамо»,—Лубянка, 5, «Пионер»,— Тверская, Мосторг,—Петровка, 1, ГУМ,— Красная площадь и др.). Цена пары около 12—15 р.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Д. С. Плоткину (Москва). Ваше предложение открыть в нашем журнале шахматно-шашечный отдел не целесообразно. Опыт такой мы уже делали, имея шахм.-шашечный отдел в 1924 г. Шахматистов и шашистов он не удовлетворял, так как мы могли уделять ему не более двух страниц. Вместе с тем, при обилии физкультурного материала для журнала было существенно иметь лишних две страницы, так как приходилось отправлять в корзину из-за недостатка места и такой материал, который имел право быть напечатанным.

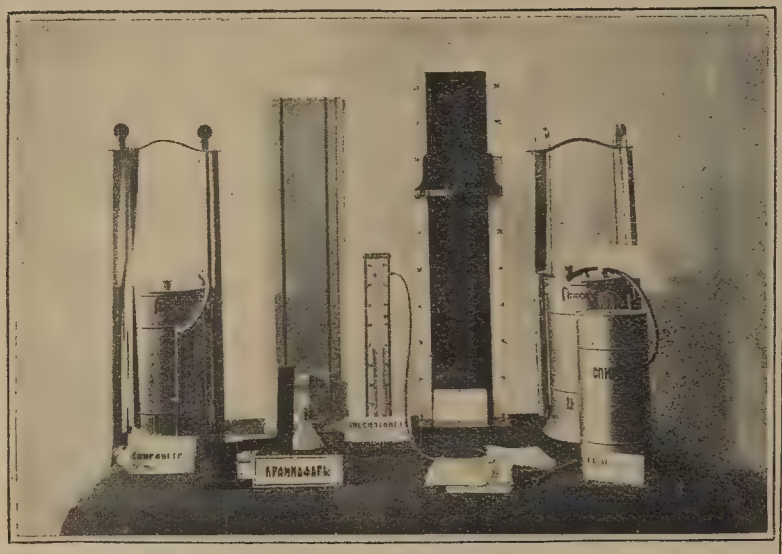
Шахматно-шашечный отдел «Изв. Ф. К.» был поэтому преобразован в самостоятельный журнал «64», который существует до сих пор и издается нашим издательством. Повторять опыт сначала — не стоит.

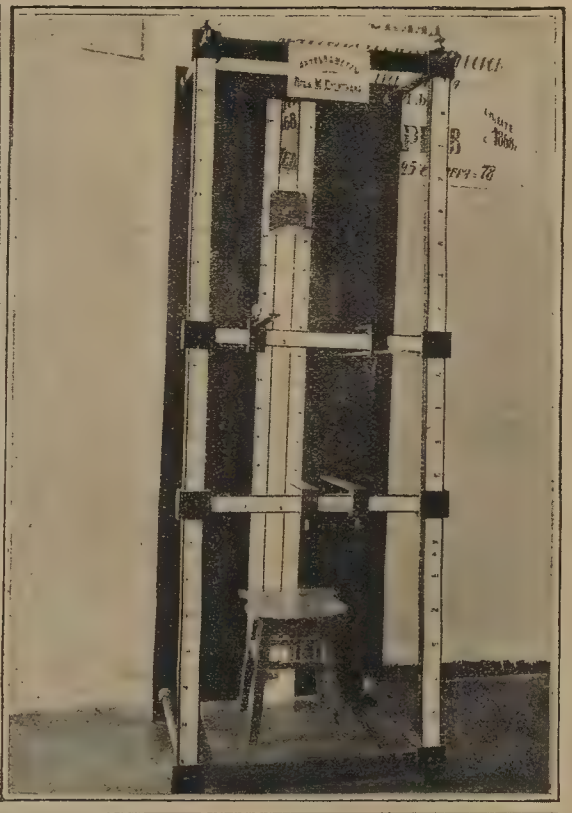
З. Малюсову (Обоянь). Редакция просит сообщить ваш точный адрес для высылки просимой книги. По тяжелой атлетике руководства будут изданы Физкультиздатом в течение ближайших месяцев. Книгой Ив. Лебедева для регулярной тренировки по тяжестям пользоваться не советуется.

Для индивидуальной гимнастики можно пользоваться системой и д-ра Анохина и Мюллера. Лучше же всего взять книгу «Физкультура для всех» т. Кальпуса (можно выписать из Физкультиздата. Ц. 85 к. без пересылки).

Мнение д-ра Анохина, что система Мюллера чрезвычайно вредна для сердца, редакцией не разделяется, хотя, разумеется, неправильное пользование любой системой может принести больше вреда, чем пользы.

Издатель: Высш. и Моск. Сов. Физ. Культуры. Ответственный редактор Н. Семашко.





ВСЕ ДЛЯ АНТРОПОМЕТРИИ ВСЕ ДЛЯ

ЭКСПОНАТЫ НА ВЫСТАВКЕ ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА МАССОВЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ, ОРГАНИЗОВАННОЙ ЦЕНТРАЛЬНЫМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ БЮРО ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ ИНСТИТУТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ НАРКОМЗДРАВА, ВЫСТАВЛЕННЫЕ ФИРМОЙ

И. И. МАРКОВ

СУЩЕСТВУЕТ С 1868 ГОДА

Ленинград, пр. 25 Октября, 78 ☆ Адрес для телеграмм: „Ленинград-Хирургия“

Фирма имеет специальный склад антропометрических приборов собственного производства

Государственным организациям СКИДКА и КРЕДИТ

ЦЕНЫ СООБЩАЮТСЯ ПО ПЕРВОМУ ЗАПРОСУ

ИНОГОРОДНИМ ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 2-месячный научно-практический журнал по физической культуре **НА 1926 ГОД**

„ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ"

2-й год ИЗДАНИЯ. **Под редакцией Н. А. Семашко, проф. В. В. Гориневского и д-ра Б. А. Ивановского**

Ответственный редактор **Н. А. Семашко.** **6 сборников. Цена по подписке на год 4 р. 50 к.**

Учитывая углубление и расширение научной мысли по физической культуре, особенно резко выявленное Всесоюзной научно-методической конференцией, сборники „Теория и практика физкультуры" с 1926 года будут выходить регулярно в виде 2-месячного научно-практического журнала.

В 1926 году будет дано шесть сборников научных трудов и статей по всем вопросам физического образования и воспитания и смежных с ними областей.

В программу каждого сборника входят: 1) руководящие статьи по организационным, научным и методическим вопросам, 2) оригинальные экспериментальные работы научно-исследовательского характера, 3) критические очерки новых систем физвоспитания, 4) статьи по технике и методике отдельных видов физкультуры, 5) обзоры заграничной и русской литературы по отдельным вопросам, 6) рецензии и рефераты важнейших русских и заграничных работ по физической культуре.

В 1926 году журнал будет стремиться удовлетворить врача, педагога, инструктора и всех интересующихся углубленной проработкой вопросов теории и практики физической культуры.

Журнал будет информировать о всех важнейших этапах развития научной работы в области физической культуры в СССР и за границей и давать оригинальные и переводные статьи по наиболее интересным вопросам. Кроме экспериментальных работ будут даваться обзоры научных достижений по отдельным дисциплинам, краткие отчеты о научных с'ездах по ф. к. в СССР и за границей.

Особое внимание в 1926 году будет обращено на отдел библиографии. В нем будут реферироваться все важнейшие научные работы по ф. к., выходящие в СССР и за границей. По отделу иностранной литературы читатель, не тратясь на выписку дорого стоящих заграничных изданий, будет всегда в курсе мировой научной мысли по физической культуре.

В журнале принимают постоянное участие: проф. Арямов, И. А., проф. Багашев, И. А., д-р Баронов, С. Ф. (Ленинград), д-р Бирзин, Г. К., проф. Блях, В. Н. (Харьков), д-р Бурмейстер, К. Н., проф. Бруштейн, С. А. (Ленинград), Геркан, Л. В., д-р Глезер, И., (Сталинград), проф. Гориневский, В. В., д-р Гориневская, В. В., д-р Егоров, А. Н., ректор ГЦИФК Зикмунд, А. А., д-р Золотухин А. С. (Ленинград), д-р Ивановский, Б. А., Иванов, В. В. (Армавир), д-р Иттин, А. Г., Кальпус, Б. А., д-р Кауфман, В. М., проф. Карузин, П. И., д-р Кекчеев, д-р Королев, Н. Д. (Ленинград), Крадман, Д. С. (Ленинград), проф. Крамаренко, В. В. (Киев), Короновский, В. Н. (Ленинград), д-р Крестовников (Ленинград), проф. Красусская, А. А. (Ленинград), проф. Кулжинский, И. П., проф. Ларионов, А. И., проф. Лурия, Р. А. (Казань), проф. Ненюков, Д. В., д-р Радин, Е. П. заслуж. проф. Разумовский, В. И. (Саратов), Ратов, П. В., д-р Розенберг, С. Г., проф. Рудик, П. А., д-р Саркизов-Серазини, И. М., проф. Семашко, Н. А., Сергеев, И. П. (Тифлис) Соколовский, В. В., д-р Стасенков, В. К., проф. Федерольф, Фейт, Н. А., д-р Шабашов, Д. Ф., Шестоперов, Я. В., д-р Шехтман (Воронеж), д-р Чиркин, М., и др.

Содержание вышедших в 1925 году сборников:

СБОРНИК I. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 70 коп. (распродано).

СБОРНИК II. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 1 руб.

СОДЕРЖАНИЕ: Раутман, Г., проф. (Фрейбург).— Новейшие успехи в области врачебно-спортивных изысканий. Перев. с немецк. д-ра Бурмейстер под ред. д-ра Егорова. Крамаренко, В., проф. — Руководство по дыхательным упражнениям. Пневматика, часть II. Баронов, С., д-р — О графическом методе определения антропометрических показателей. Золотухин, А., д-р — О питании мышц. Багашев, И., проф.— Школьный врач и физвоспитание (по статье Дернбегера). Модель, М., д-р — Врачебно-педагогическая сторона экскурсий. Бирзин, Г., д-р — Спортивный массаж. Короновский, В. — Хронометраж. **Библиография.**

СБОРНИК III. Цена 75 коп.

СОДЕРЖАНИЕ: Ненюков, Д., проф. — Физическая культура и профессия. Крамаренко, В., проф.— Влияние на организм физических упражнений. Баронов, С.,—д-р—К вопросу об изучении сна. Глезер, И., д-р — Физическое состояние допризывников 1903—1904 гг. Сталинградской губернии. Пиннес, Р., д-р — Через физкультуру к оздоровлению масс (опыт обследования физкультурных рабочих кружков в г. Иванове). Хернике, Э., д-р — Дыхание и способность к достижениям (перевод с немецкого), Геркан, Л.— Нильс Бук и его система. Безак, Г.— Утренние гигиенические упражнения для партработников и комсомольцев. **Библиография.**

СБОРНИК IV. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 70 коп.

СОДЕРЖАНИЕ: Гориневский, В., проф.— О дыхательной гимнастике. Ивановский, Б., д-р — К вопросу о постановке физической культуры на курортах. Крамаренко, В., проф. — Влияние физических упражнений на организм (окончание). Аншелиевич, Р., д-р—Психо-физическое обследование участников пробега Иркутск — Нижнеудинск — Иркутск. Ларионов, А., проф.— Художественное движение. Геркан, Л.,— Система профессора Слама. **Библиография и рефераты:** Гориневский, В., проф., Багашев, И., проф., Геркан, Л. и др.

СБОРНИК V. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 90 коп.

СОДЕРЖАНИЕ: Гориневский, В., проф. — „Второй Всесоюзный праздник физической культуры". Опыт научно-исследовательской коллективной работы по врачебному контролю над всеми участниками праздника. (Отчет о работах коллектива врачей с участием д-ра В. Гориневской, д-ра Г. Бирзина, д-ра А. Егорова, д-ра Шабашова и др.). Ренгеймер, д-р — Конспективное введение в спортивно-врачебную деятельность (перевод с немецкого). Изаксон, Б., д-р — Результаты врачебно-антропометрического обследования физкультурников-металлистов. Суслов, В. В.,— Проверка спирометра. **Рецензии и рефераты** по русской и иностранной литературе.

СБОРНИК VI. С рисунками и таблицами в тексте. Цена 1 руб.

СОДЕРЖАНИЕ: Д-р Шехтман, С. А.— Диспансеры физического воспитания. Д-р Бирзин, Г. К.— Результаты врачебного контроля на первенстве СССР по поднятию тяжестей и борьбе. Д-р Клочков, А. А.— Дыхательная гимнастика у туберкулезных больных. Проф. Вестенрик, Н. Н. — Опыт применения физупражнений в санаториях Крыма. Д-р Егоров, А. П.— Основные принципы и тесты оценки утомления по картине крови. Проф. Арямов, А. И.— Половой вопрос и физкультура. Проф. Ненюков, Д. В.— Об изучении головы при исследовании физического развития. Проф. Блях, В. — Режимная гимнастика. Фейт, Н. — Механические основы метаний. **Рецензии и рефераты по русской и иностранной литературе.**

Деньги и заказы на подписку направлять в Главную Контору Издательства Высшего Совета Физкультуры. Москва, Столешников пер., д. 8. Тел. 4-82-85.

17397

А. АБРАМОВ **ГИБЕЛЬ ШАХМАТ**

СОДЕРЖАНИЕ: Гордиев узел завязывается. — Первые впечатления от афиши. — Машина против Наполеонов. — Настоящее крест историю. — Поражение Капабланки. — Радио заостряет момент. — Москва играет в шахматы. — Трагедия проф. Ястребова. — Гордиев узел разрублен.

ЦЕНА 45 коп.

Требуйте во всех книж. магазинах, киосках на ст. жел. дор.

Выписывать можно из кн. склада Физкультиздата

СПОРТМАГАЗИН ФИЗКУЛЬТИЗДАТА

Москва, Столешник. п., 6. Т. 4-39-41

■

ВЫСЫЛАЕТ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ

прейс-курант на спорт-инвентарь, антропометрию, шахматные и шашечные доски, игры и прочее

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Две стенные таблицы с 184 рис. и пояснительным текстом.

ЦЕНА 40 коп. за комплект.

Требования направлять: Москва, Столешников пер., д. 8.

Книжный Склад ФИЗКУЛЬТИЗДАТ

ВСЕ ДЛЯ

ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное

Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

Спорт.-мастерская Максима ЦЫГАНКОВА

Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногородн. высылаю наложенным платежом

РАБОЧИЕ КЛУБЫ, КРУЖКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ, СОВЕТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ТРЕБУЙТЕ ВО ВСЕХ ПРОКАТНЫХ КИНО-КОНТОРАХ

„ПЕРВЫЙ ПРОФСОЮЗНЫЙ ПРАЗДНИК ФИЗКУЛЬТУРЫ СССР“

ВЫПУСК

„ПРОЛЕТКИНО“

МОСКВА, Тверская, 34.

Телеф. 5-94-68.

КАРТИНА богато иллюстрирует праздник и имеет специальную часть

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ,

выполненной лучшими легко-атлетами СССР, и может служить прекрасным наглядным пособием к предстоящему сезону

ВСЕГДА НАЙДЕТЕ ЭЛЕГАНТНЫЕ КЭППИ ДЛЯ СПОРТА

ТОЛЬКО У КУЗЬМИНА

Москва, Тверская, 35.

Главлит № 50491 «Мосполиграф», типо-цинк. «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

II
Библиотека

№ 13/14

Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

МАГАЗИН **„ПИОНЕР“** МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44.

ВСЕ для спорта для пионеров

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ. ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ „ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“

В виду прежней задержки выпуска №№-ов журнала „ИФК“, Изд-во „Рабочая Москва“, куда теперь перешел журнал, единственным выходом считает выпуск за май и июнь одного толстого, богато иллюстриров. спец. сборника, а за июль — двойного № 13 — 14. Таким образом подписчики, хотя и с большим опозданием, но будут удовлетворены.

В дальнейшем „Известия Физической Культуры“ будут выходить регулярно и точно 15-го и 30-го каждого месяца.

Во избежание перерыва в высылке журнала, всем, подписавшимся на срок до 1-го августа, надлежит немедленно возобновить подписку.

Деньги и запросы адресовать: Москва, Тверская, № 15. Гл. К-ра Изд-ва „Рабочая Москва“.

Тел. отд. подписки 5-22-51, Экспедиц. 3-28-30

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

— В год 52 №№ —

КРАСНЫЙ СПОРТ

Газета. Самое распростр. и **дешевое, единствен. в СССР** еженед. издание по физкультуре. **Вся спорт. жизнь СССР и заграницы. Спец.** отделы **Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Средн. - азиатск. республик.** В каждом номере рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на **ценные премии.**

— В год 52 №№ —

В помощь каждому — отдел „Вопросы и ответы“. Все новости литературы. **Профсоюзы. Армия. Школа.**

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

— В год 24 №№ —

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Большой, богато-иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ. Основн. характ. журн.—научно-попул., программно-метод., инструктивно - учебн. Выявление конкретн. научно-гигиенич. основ физк. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта. И. Ф. К — необходимый орган **для каждого кружка,** профсоюзов, армии, школ и пр.; **необход. пособ. и руковод. для инструкт., старост и пр.**

— В год 24 №№ —

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год — 4 р. 80 к., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 30 к.

В год 24 №№ ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“ В год 24 №№

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС.

Самая живая всесоюзная хроника. Масса партий, задач, этюдов и пр.

Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:

Москва, Тверская, 15. Гл. К-ра Изд-ва «Рабочая Москва».

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Июль 1926 г. № 13-14

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИЗДАНИЕ «РАБОЧЕЙ МОСКВЫ»

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы**—Москва, Тверская, 15. **Редакции**—Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Б. Дмитровка, 9. Т. 36-96.

ПРИЕМ: В гл. конторе с 10 до 5 ч. ежедн. В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »	
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »	
Поз.тек.	18 »	10 »	5 »	4 »	

Среди текста — по соглашению.

Библиотека

Московские пищевики открыли свой стадион

Москва обогатилась еще одним стадионом, размеры которого ставят его в ряд лучших стадионов СССР. Общий размер площади, отведенной для нового стадиона — 40.000 кв. метров! Предварительное открытие стадиона состоялось уже 18 июля сего года, полное оборудование будет закончено к будущей весне.

Т. Г —

СЛУЧАИ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ ПРИ КУПАНИИ

(Авторизов. перевод из журнала «Die Leibesübungen», 1926, Heft 12)

Обычно случаи внезапной смерти пловцов приписываются параличу сердца. Между тем, во многих случаях смерть наступает от другой причины, о существовании которой большинство людей не подозревает, в то время как знание ее значительно сократило бы число смертей среди пловцов.

Причина коренится в повреждениях уха. Дело в том, что в ухе имеется особый «орган равновесия» (полукружные каналы), назначение которого состоит в том, чтобы помогать человеку ориентироваться в пространстве. Эту роль орган равновесия исполняет при содействии органа зрения. Без участия зрения ему не справиться со своей задачей. Об этом свидетельствует, напр., тот известный факт, что авиатор, попавший в туман, совершенно лишается возможности устанавливать аппарат в положение равновесия и легко может опрокинуть его, если ему на помощь не придут инструменты, которые укажут ему положение его по отношению к земле. Точно также и пловец только при содействии зрения, т.-е. ныряя с открытыми глазами, может ориентироваться под водою Однако, если у него будет нарушена деятельность органа равновесия, то и со здоровым зрением он лишится возможности сохранять под водою равновесие. Он станет совершать беспорядочные движения, у него появится головокружение, и в результате последнего рвота, которая и решит его судьбу, так как связанная с нею неопреодолимая потребность в воздухе заставит его втянуть в легкие воду, отчего он и задохнется. Рвота под водою всегда таит в себе эту опасность, и по этой причине не рекомендуется плавать, а особенно нырять, с полным желудком, в чем также многие не отдают себе отчета.

От чего же зависит упомянутое опасное расстройство в деятельности органа равновесия? Уже опыты со здоровым ухом показывают, что орган равновесия чрезвычайно чувствителен к переменам температуры. Достаточно здоровому человеку влить холодную воду в наружный слуховой ход, и он начинает терять равновесие и способность совершать преднамеренные движения. Но возможность ориентироваться совершенно пропадает, если повреждена барабанная перепонка и холодная вода попадает в среднее ухо, т.-е. в соседство с полукружными каналами органа равновесия.

Самодельные яхты, сооруженные еще в прошлом году пермскими физкультурниками, любителями водного спорта. Примерная инициатива пермяков заслуживает подражания!

Водный спорт в Перми

Т. ГЛИКМАН

ЧТО ТАКОЕ ПОРОК СЕРДЦА

Представления, существующие у многих людей относительно сердца и его деятельности в большинстве случаев неясны и даже неправильны. От этого происходит то, что с сердцем обращаются недостаточно бережно, взваливая на него непосильную физическую работу и отравляя его различными ядами, в результате чего деятельность сердца расстраивается. Между тем, если здоровое сердце требует бережного к себе отношения, то тем более осторожно надо относиться к сердцу, страдающему какими-нибудь недостатками, так называемыми пороками.

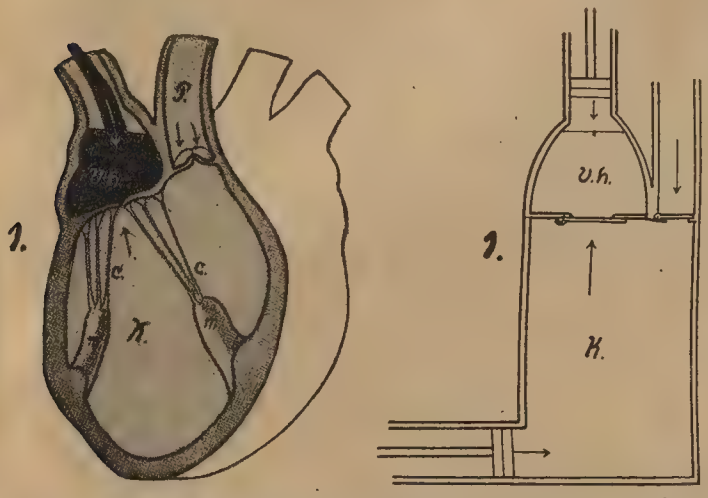


Рис. 1. На помещенных здесь четырех рисунках изображены фазы деятельности сердца. Предсердие (U. h.) наполняется кровью; клапан, ведущий в желудочек (К), закрыт, равно как и клапан отводящего сосуда Р.

Чтобы уяснить себе, что такое порок сердца, мы должны прежде всего иметь представление о том, как сердце работает.

Сердце представляет собою подобие насоса, непрерывно накачивающего и проталкивающего весь запас крови человека (около 5 литров) по сложно разветвленной сети кровеносных сосудов.

Указанная деятельность сердца направлена к тому, чтобы снабжать органы, по которым протекает кровь, заключающимися в последней питательными веществами (элементы пищи и кислород) и удалять из них образовавшиеся в результате обмена веществ негодные и вредные для организма вещества (в том числе углекислоту). Кровь, снабжающая ткани тела пищей, называется артериальной, а испорченная, возвращающаяся из тканей кровь — венозною.

Артериальная кровь получает свой кислород в легких и в них же венозная кровь отдает свою углекислоту. Таким образом, в легких происходит чрезвычайно важный для организма газовый обмен веществ.

Всякая работа мышц вызывает в них усиленный обмен веществ, т.-е. усвоение пищи из крови и усиленную отдачу негодных продуктов обмена. Ясно, что чем быстрее происходит обмен веществ, тем быстрее должно происходить кровообращение, т.-е. подвоз свежих и удаление негодных веществ, а для этого тем быстрее должен сокращаться сердечный насос и тем чаще легкие всасывать свежий содержащий кислород воздух, т.-е. тем быстрее должно происходить и дыхание.

Итак, увеличенная работа мускулов требует увеличенной работы сердца и тем большей, чем больше работа.

Мощность нормального здорового сердца чрезвычайно велика. Сердце работает непрерывно всю жизнь человека и при 80 в среднем сокращениях в минуту (в состоянии покоя) за 60 лет жизни сокращается 2.522.880.000 раз. В своей непрерывной работе сердце все же отдыхает: именно, между двумя сокращениями сердце один момент пребывает в полном покое. Этот отдых продолжается лишь $^1/_6$ секунды, которые за час все же составляют 10 минут, т. е. за 60 лет десять полных лет.

Сердце человека, собственно, состоит из двух сердец, так как разделено сплошной перегородкой на две части, правую и левую, построенные по совершенно одинаковому плану. Главная часть сердца — это, так называемый, желудочек, обладающий толстыми мускульными стенками, сокращение которых вызывает уменьшение полости его. Над желудочком расположено предсердие, тоже с мускульными стенками. Между предсердием и желудочком находится отверстие (венозное), которое может запираться, так называемыми, клапанами (двухстворчатый — в левом и трехстворчатый — в правом сердце). В предсердии оканчиваются идущие из тела и легких кровеносные сосуды, между тем как из желудочка берут свое начало другие, направляющиеся в тело и легкие, сосуды.

У начала этих сосудов тоже находятся клапаны (полулунные), существующие для того, чтобы кровь не могла возвратиться в желудочки сердца.

Рассматривая деятельность сердца во время каждого сокращения, мы различаем в ней 4 последовательные фазы: 1. Через большие полые вены кровь притекает в правое предсердие и наполняет его. 2. Правое предсердие сокращается и выжимает кровь в правый желудочек, который наполняется. 3. Правый желудочек сокращается и проталкивает кровь через большую легочную артерию в легкие. 4. Правое предсердие снова наполняется и весь круг повторяется снова. То же самое происходит и в левом сердце, где притекающая через легочную вену в левое предсердие кровь проталкивается в левый желудочек, а оттуда через большую артерию (аорту) накачивается в широко разветвляющиеся по всему телу сосуды.

На прилагаемых схематических рисунках ясно показаны все четыре фазы деятельности сердца, при чем рядом изображен двойной насос, снабженный теми же клапанами, но в котором сокращающая мускульная сила сердечных стенок заменена цилиндрами с поршнями. Сравнение схемы сердца со схемой технического насоса облегчит понимание работы сердца.

С первого взгляда на рисунки становится ясно, что как сердце, так и насос могут правильно функционировать лишь тогда, если хорошо работают клапаны. Каждое нарушение в работе клапанов должно отразиться на работе всего насоса.

Теперь легко понять сущность сердечного порока: он представляет собою ни что иное, как нарушение в работе сердечных клапанов. Каковы же тут возможны нарушения? Прежде всего, тот или иной клапан может не плотно замыкать отверстие сердца.

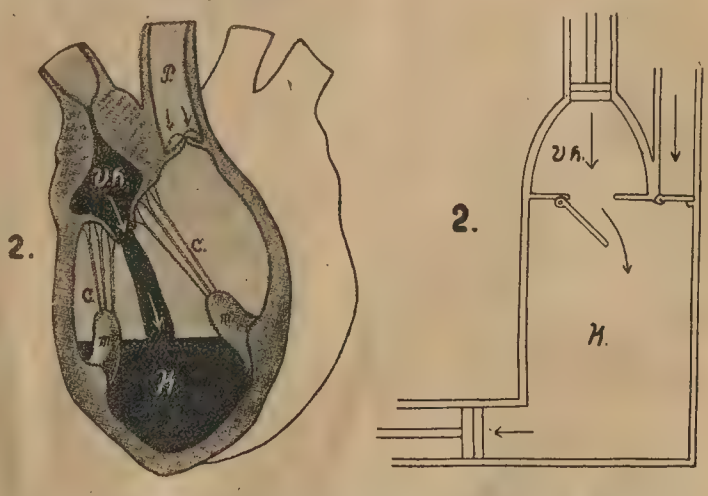


Рис. 2. Предсердие (U. h.) нагнетает кровь в желудочек (К); клапан, ведущий в желудочек, открыт; клапан, ведущий в сосуд, закрыт.

Результатом этого явится то, что, например, столб крови, проталкиваемый из левого желудочка в аорту, отчасти будет возвращаться обратно в желудочек, оттого что аортальный клапан неплотно замыкает. Левому желудочку придется прилагать особые усилия, чтобы, несмотря на это, посылать

в тело достаточное количество крови, а так как каждый мускул от усиленной работы утолщается и крепнет, то и мускульные стенки левого желудочка должны будут утолщаться и полость его увеличится, так как ей приходится теперь вмещать большее количество крови, чем при нормальном клапане. Эти изменения при исследовании сердца сказываются в том, что левая граница

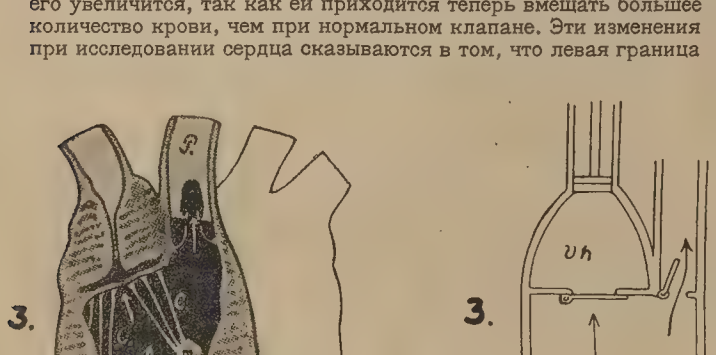


Рис. 3. Желудочек (К) наполнен кровью; предсердие совершенно сократилось; клапан, ведущий в сосуд, раскрыт, вследствие сокращения стенок желудочка кровь нагнетается в сосуд.

сердца находится дальше влево, чем при здоровом сердце. Такие же изменения могут происходить и с правым желудочком.

Но не только недостаточность замыкания клапана вызывает описанные нарушения. Подобные же изменения могут происходить и тогда, если сердечные отверстия теряют способность достаточно сильно раскрываться, если происходит так называемое сужение отверстия. В этом случае сердечному мускулу приходится совершать усиленную работу для того, чтобы продавливать кровь через это узкое отверстие. От этого опять стенки сердца должны утолщиться и полость соответствующего желудочка увеличиться.

Может ли все же сердце при указанных нарушениях совершать свою работу? Очевидно, может, так как люди с пороками сердца живут и часто чувствуют себя совершенно здоровыми. Дело в том, что благодаря указанному утолщению мускулатуры сердца, последнее получает возможность преодолевать только что описанные препятствия и, таким образом, наступает известное равновесие в его деятельности, наступает, как принято говорить, компенсация сердечного порока. Если компенсация полная, то бывает очень часто, что больной, при условии нормальной жизни и бережного отношения к сердцу, может в продолжении многих лет не испытывать никаких болезненных ощущений. Но, если к такому сердцу предъявляются слишком большие требования, в виде ли физического утомления, или в виде нервного возбуждения, или, наконец, отравления сердца ядами, как алкоголь и табак, то компенсация легко нарушается, и это нарушение равновесия сердечной деятельности сказывается в застоях крови (отеки ног), одышке, изменении деятельности почек и многих других явлениях.

Кроме увеличения размеров сердца, устанавливаемого выстукиванием (перкуссией), наличие пороков клапанов сказывается и в изменении сердечных тонов, в появлении сердечных шумов, которые врач легко обнаруживает, выслушивая сердце слуховой трубкой.

Каковы же причины возникновения пороков сердца? Именно тех пороков, которые мы только что описали, так как существуют еще так называемые прирожденные пороки, представляющие собою ни что иное, как незаконченное развитие сердца, вследствие чего имеющиеся нормально у утробного младенца отверстия между обоими предсердиями и желудочками, к моменту его рождения на свет не успевают зарости. От этого происходит смещение у ребенка венозной и артериальной крови т.-е. постоянное отравление крови углекислотою, что делает состояние здоровья ребенка очень тяжелым. Такие пороки не поддаются компенсации и неизлечимы, и дети, больные ими, очень скоро умирают.

Но большинство пороков все же благо-приобретенные. Они вызываются всеми болезнями, которые способны изменить внутренюю оболочку сердца и его клапанов. Сюда относится, прежде всего, острое заразное заболевание внутренней оболочки сердца (эндокардит), большей частью связанное с общим заболеванием всех суставов тела (суставный ревматизм), а также многие другие инфекционные болезни, при которых циркулирующая в крови зараза, попадая в сердце может вызвать в нем воспалительное заболевание его внутренней оболочки. В результате воспаления оболочки сердца и клапанов, на них образуются язвы, на месте которых по выздоровлении появляются рубцы. Эти-то рубцы и изменяют форму клапанов и сердечных отверстий, вследствие чего клапаны теряют способность плотно замыкать отверстия (недостаточность клапана) или, срастаясь краями, не могут достаточно широко раскрываться (стеноз или сужение отверстия).

С пороками сердечных клапанов не следует смешивать нарушения деятельности сердца, связанные с ослаблением сердечной мышцы, которые именно в наши дни, благодаря тяжелым экономическим условиям жизни, неизбежной перегрузке работой и постоянным нервным возбуждениям, представляют очень частое явление.

Повреждение мускулатуры сердца может быть обусловлено также отложением жира на сердце, что бывает часто у полных людей. Последнее не имеет ничего общего с так называемым жировым перерождением мускульных волокон сердца, которое представляет собою очень серьезную и неизлечимую болезнь.

Пороки сердечных клапанов, как мы видим, являются хотя и серьезным, но не всегда угрожающим нормальному течению жизни расстройством. Отдавая себе ясный отчет в их сущности, всякий, страдающий ими, легко найдет для себя соответствующий образ жизни, при котором он сможет более или менее нормально работать.

В виду того, что занятия физкультурой предъявляют к сердцу часто большие требования, для физкультурника особенно важно знакомство с сущностью работы сердца и его расстройств, чтобы, если у него сердце вполне здоровое, не доводить его неправильной и чрезмерной работой до ослабления и болезней, если же у него имеются какие-нибудь расстройства в деятельности сердца, бережно обращаться к ним, выбирая для себя работу по силам.

Рис. 4. Желудочек (К) совершенно сократился; клапан, ведущий в желудочек, закрыт; сосуд наполнен кровью, его клапан закрыт; предсердие наполняется снова. Трехстворчатый клапан нормально (вверху) и не полно (внизу) закрытый (недостаточность). Трехстворчатый клапан нормально (вверху) и (не полно) (внизу) раскрытый (стеноз).

Д-р К. НЕПОМНЯЩИЙ

БОКС И СЕРДЦЕ

Бокс является типичным видом упражнений на быстроту. Другими словами — ловкость, скорость движений, неожиданность приемов, молниеносная перемена положения играют в нем первостепенную роль. К этому необходимо добавить крайнюю своеобразность ритма движений, которые, в большинстве случаев, построены по принципу рывков и толчков. Отсюда ясно, какая серьезная работа возлагается на сердце и какой заботливости требует его состояние от боксера. Строение и работа сердца указаны вначале предыдущей статьи, см. стр 5, куда мы и отсылаем на время наших читателей.

При такой сложности картины понятно, что те или иные болезни сердца, хотя бы подчас и не дающие резких проявлений, как, например, воспаление сердечной мышцы (миокардит), или перерождение ее; воспаление внутрисердечной (эндокардит) оболочки или оболочки, выстилающей мешок, в котором заключено сердце (перикардит); пороки клапанов сердца, т.-е. тех заслонок, которые существуют около отверстий между предсердиями и желудочками и при отходе артерий от желудочков; гипертрофия, т.-е. разростание сердечной мускулатуры, вызванное, обычно, пороками клапанов, болезнями сосудов (особенно артериосклерозом и сифилисом), болезнями легких и дыхательных путей, искривлениями позвоночника, затрудняющими нормальное расширение и спадение легких, сращениями оболочек, выстилающих поверхность сердца и легких (перикарда и плевры), заболеваниями почек, — все эти болезни категорически запрещают заниматься боксом. Повторяю, иной раз на самочувствии человека эти болезни почти не отражаются. Но работа по боксу для такого субъекта сопряжена с грозными опасностями для здоровья и предварительное тщательное обследование сердца для приступающего к изучению бокса является правилом, не допускающим исключений.

Как и всякая другая поперечно-полосатая мышца (названная так в отличие от гладких мышц, входящих в состав внутренних органов) — правда, отличаясь некоторыми деталями строения и неподчиненностью волевым приказаниям, — сердце крайне чувствительно к предъявляемым к нему требованиям и легко отзывается на внешние раздражения. А так как тренировка по боксу и самый бой слагаются из определенной работы, то сердце, разумеется, не остается безучастным к этим моментам. Неразумная тренировка, необдуманный режим, чрезмерно частые выступления на состязаниях — особенно не в должной «форме» — все это влечет за собой перегрузку сердца и в результате может вызвать те или иные сердечные болезни. К описанию этих заболеваний мы сейчас и перейдем.

1. Среди этих изменений необходимо в первую очередь обратить внимание на гипертрофию сердца. Выше мы уже упоминали, в чем она состоит и каким болезням сердца или изменениям в других органах она сопутствует. Кроме того, гипертрофия сердца часто бывает ложной, т.-е. объем мышечной массы зависит не от увеличения в числе и разростания мышечных волокон как таковых, а от перерождения этих волокон. Как мы видим, во всех случаях гипертрофия является вторичным признаком, вызванным той или иной причиной. Но имеется и самостоятельная гипертрофия. И тут приходится считаться с ней не только как с безвредным, но как и полезным процессом, происходящим в результате тренировки сердца и вполне соответствующим результатам разумного упражнения любого органа или системы органа тела. Если мы обратимся к примерам среди животных, то мы найдем, что у тех из них, которые обладают большой и подвижной мускулатурой, и абсолютные размеры сердца и, — что особенно важно, — отношение веса сердца к весу тела значительно превосходят таковые величины у родственных животных, этими качествами не обладающих или поставленных в иные условия жизни. Быстро летающие птицы имеют большое сердце, домашние — плохо и редко летающие — малое (Парро). У скаковой лошади отношение веса сердца к весу тела 10-12 :1000; у упряжной — 6-7 :1000. Над двумя собаками одного пола, возраста, веса и породы Кюльбс поставил такой опыт: он заставил одну из них в течение 6-ти месяцев три раза в день по одному часу ходить по подъемному вороту. Когда их в возрасте 15-ти месяцев умертвили, то сердце работавшей весило 152 гр. а сердце не работавшей всего 96 гр. Ввиду того, что у диких кроликов пропорциональный вес сердца значительно больше, чем у ручных, тот же Кюльбс сделал обратный опыт: он посадил диких кроликов в узкие клетки и через 6 месяцев обнаружил соответствующее уменьшение мускулатуры сердца на 25%, при чем, несмотря на подобное уменьшение, содержание жира в сердечной мышце значительно увеличилось. Наконец, у человека нетренированного пропорциональный вес сердца около 4:1000. У занимающегося в разумной мере спортом — 6 и более :1000.

Такое увеличение сердца легко доказать и у живого человека, как обследованием сердца, так и при просвечивании его рентгеновскими лучами.

Таким образом эта первичная гипертрофия является естественной и полезной. Более того, ее надо добиваться, а как это сделать, мы скажем дальше, когда будем говорить о тренировке сердца.

2. Увеличение объема сердца также вызывается расширением сердца, но причины этого увеличения диаметрально противоположны. В то время как гипертрофия заключается в разращении сердечной мышцы, расширение сердца происходит от ослабления ее, появляющегося очень часто внезапно и выражающегося в увеличении полостей предсердий и желудочков. Это состояние сердца вызывается тяжелым физическим напряжением. В некоторой степени оно проявляется у некоторых спортсменов после усиленной тренировки или состязаний и вскоре исчезает. Но прочное расширение сердца дает ощущение слабости, сердцебиения, одышки, головокружения, доходящего до обморока. При таких явлениях спортивная работа — впредь до возвращения сердца к нормальному состоянию — исключена.

3. То же чрезмерное напряжение, да еще не в благоприятных условиях (жара, теплое платье, бой с несоответствующим по весу и силе противником, неудовлетворительное состояние организма) может вызвать и т.-наз. острую недостаточность кровообращения. Пораженный этим заболеванием человек бледнеет, губы, конец носа и ногти принимают синий оттенок, появляется апатия, значительная слабость, учащение дыхания, потеря сознания. В острой форме больной падает и сердце перестает работать. Об этой опасности боксер всегда должен помнить.

4. Есть случаи болезненного состояния сердца, когда анатомической причины для него найти не удается. Такие случаи называются функциональными расстройствами сердца и зависят от изменения сердечных нервов. Как и в каждом виде спорта, нервная система играет в боксе видную роль. Уменье владеть собой, учитывать обстановку, экономно и разумно расходовать силы, давать наивысшее напряжение только тогда, когда это действительно необходимо, — вот качества, которые обеспечивают должное состояние нервной системы и правильную работу сердца. Эти свойства во многом зависят от рационального режима и правильной тренировки, но, тем не менее, матч требует такого расхода энергии, что легкая возбудимость сердца и повышенная нервозность зачастую встречаются у боксера-профессионала. Редкость матчей (не более 6—8 серьезных выступлений в году), подготовленность к ним в смысле физическом и психическом служат лучшей гарантией для избежания различных форм невроза сердца. Нужно помнить, что и здесь перетренированность может сыграть свою вредную роль. При этом заболевании испытывается: сердцебиение, подчас с болями, перебои, — отмечающиеся самим больным, — боли в области сердца, тяжесть в груди, одышка, похолодание рук и ног, жар в голове или ушах, пульсирование шеи, головы, живота, бывают и сердечные припадки. Иногда эти явления наступают только после физических напряжений. Такие неврозы сердца часто излечиваются устранением вредных моментов и общим гигиеническим образом жизни.

5. Переутомление, — в зависимости от своей степени, — также сильно влияет на сердце. При легкой форме, требующей отдыха, появляется сердцебиение и одышка. Тяжелая форма бывает у нетренированных спортсменов, выходящих без подготовки на соревнования. В острых случаях тяжелое переутомление может привести к смерти (вспомним марафонского гонца) или вызвать явления острого расширения сердца или тяжелой недостаточности кровообращения, о чем уже говорилось. Но и у тренированных спортсменов, под влиянием хронического тяжелого переутомления, иногда приходится наблюдать постепенно развивающиеся симптомы недостаточности сердца. То же самое случается у скаковых лошадей и старых охотничьих собак (Кюльбс), иной раз внезапно отказывающихся работать. И тут, большей частью, все зависит от нерациональности тренировки, а не от бокса, как такового.

6. Ушибы и удары в область сердца для человека, неразвившего мышцы груди и живота и не знакомого с искусством парирования ударов и увертывания от них, могут привести к различным тяжелым последствиям. Правда, для таких последствий нужен очень сильный удар, вряд ли доступный человеческой руке, но, тем не менее, все-таки с ними считаться, хотя бы теоретически, надо. Мы можем ожидать: острого расширения сердца, эндокардита, ведущего к порокам клапанов, заболевания сердечной мышцы, в форме кровоизлияний в нее и нарушения ее целости; разрывы сердечной сумки, кровоизлияние в ее полость или воспаление ее—невроза сердца.

7. Наконец, два слова о пресловутом нокауте. Он представляет собой ни что иное, как резкое ослабление сердечной деятельности, шок (временная остановка сердца или резкое понижение его работы), который в исключительных случаях и при некоторых недостатках сердца может привести к смертельной остановке сердца. При нокауте наблюдается: бессознательное состояние, бледность лица и губ, малый и частый пульс и отсутствие чувствительности к внешним раздражениям. Обычно нокаутированный быстро приходит в сознание.

В заключение укажем на те условия, которым должна отвечать тренировка сердца:

1. Занимайтесь систематически и регулярно. Помните, что одна неделя усиленной тренировки стоит много меньше двух недель нормальной работы.

2. Точно определите нагрузку в соответствии вашим силам и только в зависимости от этого меняйте ее.

3. Установите нормальный режим жизни.

4. Не объедайтесь и, главное, не пейте слишком много.

5. Забудьте об алкогольных напитках и табаке.

6. Крепкий чай и кофе — не для спортсмена.

7. Распределите ваши занятия разумно, перемежая их дыхательной гимнастикой.

8. Спите не менее 8 часов в гигиенической обстановке.

9. Ходьба и бег (особенно по пересеченной местности (кросс-коунтри) — лучшая гимнастика для сердца.

10. Дышите глубоко, правильно (через нос) и ритмично. Ритм сердца находится в зависимости от ритма дыхательных движений.

11. Следите за деятельностью желудка и регулярным опорожнением кишечника.

12. Опасайтесь переутомления. Утомленное сердце легко ранимо.

13. Не забудьте о массаже до, во время и после упражнения. Массажем вы облегчаете работу сердца.

14. Помните об обтираниях водой и душах.

15. Следите за чистотой одежды.

16. Ведите воздержанный образ жизни.

17. Не перетренировывайтесь.

18. Без воли к успеху, к победе — ничего не добьетесь.

МЕХАНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Ф. ГУБИН

Одним из самых простых с точки зрения механики спортивных упражнений является прыжок в длину с места.

Прыжок состоит в перемещении центра тяжести тела прыгуна на возможно большее расстояние по горизонтальному направлению и схематически изображен на рис. 1, при чем пунктирная линия показывает перемещение центра тяжести тела. Перемещение производится толчком, получаемым центром тяжести за счет работы мускулов тела в момент отталкивания в точке 1. Направление точки должно быть таково, чтобы дать телу: 1) горизонтальную скорость перемещения и 2) поднять тело над землей на возможно большую высоту, чтобы увеличить продолжительность перемещения по горизонтальному направлению, что при той же скорости движения увеличит и длину прыжка. Но так как толчок может быть только по одному направлению, то является необходимым произвести его по некоторому промежуточному направлению. При небольших скоростях перемещения, на основании механики, при постоянной силе толчка, максимальная длина прыжка получается при направлении толчка под углом 45° к горизонтальной плоскости. Такое направление толчка даст наиболее выгодное сочетание получаемых скорости по горизонтали и времени прыжка, в результате чего центр тяжести тела переместится на наибольшее расстояние по горизонтальному направлению. Необходимая для толчка опора должна быть способной воспринять направленный под углом в 45° к горизонтальной плоскости толчок и быть удобной для отталкивания. Рассматривая рис. 2 мы видим, что опора, перпендикулярная к направлению толчка, является наиболее удобной и гарантирующей от соскальзывания ног при толчке.

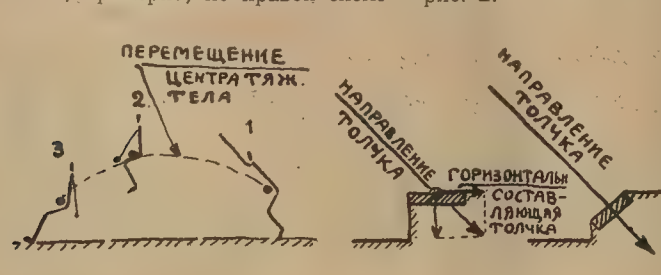
При горизонтальной плоскости опоры, разложив силу на составляющие, мы имеем горизонтальную силу, заставляющую ногу соскользнуть в обратную направлению прыжка сторону. Соскальзывание не происходит при сильном трении подошв об опору, для чего применяются, например, туфли с гвоздями. Однако, даже в этом случае горизонтальная опора не дает возможного получения направления толчка под углом в 45°. Было бы, повидимому, поэтому правильным устройство опоры для прыжков с места наклонной к горизонтали, под углом в 45°, примерно, по правой схеме — рис. 2.

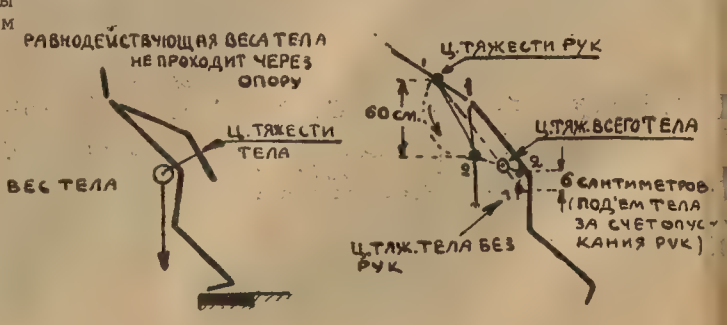
Однако, условия работы мускулов ног, в особенности ступни, при этом изменяются и поэтому является рациональным, повидимому, не давать столь крутой наклон опоры, как это представлено на правой схеме рис. 2, и сделать ее лишь слегка наклонной к горизонту — градусов 10—20. Другим способом уничтожить возможность соскальзывания является опора ступней о переднее ребро опорной доски, что возможно, однако, лишь при условии допущения этого способа правилами соревнований в прыжках.

Толчок по наклонному направлению производится при помощи перемещения центра тяжести тела по направлению прыжка далеко вперед в последнее мгновение перед толчком, так что вертикаль, проведенная через центр тяжести, не пройдет через ножную опору. Тело как бы падает вперед, готовясь к прыжку. Рис. 3 изображает этот начальный момент. После толчка тело будет перемещаться под влиянием полученной во время толчка скорости по кривой траэктории, показанной пунктиром на рис. 1, при чем опоры тело в этот период не имеет. Вопрос «безопорного движения» был уже разобран в № 4 «Известий Физической Культуры» в статье «Механические основы спортивных движений».

Напомним, что движение центра тяжести тела в «безопорный период» за счет действия внутренних сил тела не может быть изменено ни по скорости, ни по направлению движения. А поэтому, раз получив толчок, центр тяжести переместится на вполне определенную этим толчком длину. Однако, в виду того, что результат прыжка измеряется не по перемещению центра тяжести, а по перемещению одной лишь части тела, а именно ног, — является возможным увеличить измеряемый результат за счет перемещения отдельных частей тела. Проследим, что может быть сделано в данном случае в этом направлении.

Движение рук может быть использовано следующим образом. Выброшенные далеко вперед и вверх в момент толчка, примерно настолько, что составляют прямую линию с телом, руки при полете тела переводятся вниз до вертикального





положения. Как можно видеть из рис. 4, перемещение рук, имеющих определенный вес, сверху вниз, при условии, что центр тяжести тела добавочного перемещения вследствие движения рук получить не может, неминуемо вызовет подъем остальной части тела вместе с ногами. Величина этого подъема может быть вычислена так:

при общем весе тела в 80 килограмм, вес рук примем равным 7 килограммам; на долю остальной части тела остается 73 килограмма. Центр тяжести рук расположен, примерно, посредине длины рук и, перемещаясь сверху вниз при опускании рук, пройдет, примерно, расстояние в 60 с. По законам механики произведение веса одной части тела на величину его перемещения должно быть равным произведению веса остальной части тела на его перемещения; т.-е. перемещение туловища вверх будет равно

$$\frac{7 \times 60}{73} = 6 \text{ сантиметрам.}$$

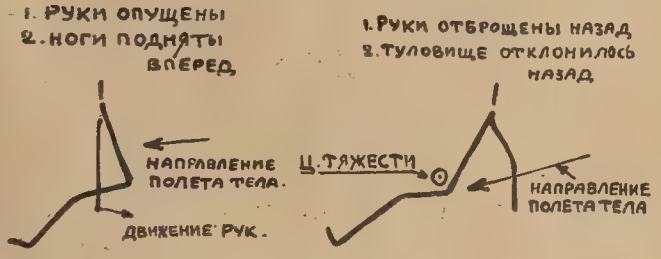
Поднятые вследствие подъема туловища на большую высоту ноги, при сохранении скорости горизонтального перемещения, сообщенной телу первоначальным толчком, успеют за время полета в воздухе переместиться более далеко вперед, так как время полета тела увеличивается при увеличении высоты, на которую оно при полете поднимается. Дальность прыжка вследствие этого увеличится, при чем это увеличение составит, примерно, около 12 с. На рис. 8 изображены траэктории полета тела без опускания и при опускании рук.

Как видим, даже такое незначительное движение, как перемещение рук вниз, может заметно улучшить результат прыжка.

Мускульная работа туловища и ног используется следующим образом: выпрямленное и наклоненное под углом в 45° к горизонтальной плоскости в момент толчка тело при дальнейшем своем полете сгибает ноги, поджимая их под себя, и далее, вследствие полученной при этом инерции, продолжает начатое движение ног, поднимая колени вперед, как изображено на рис. 5. Дальше происходит выпрямление ног в коленях и дальнейшее опережение ногами остальной части тела, в результате чего туловище отклоняется назад. Изображено это последовательно на рис. 6 и 7. Происшедшее поднятие ног несомненно опустило центр тяжести остальных частей тела, но так как результат прыжка определяется перемещением ног, то это понижение не имеет прямого влияния на длину прыжка.

В таком положении тело окажется, примерно, к моменту соприкосновения ног с землей. Рис. 8 показывает схематически тот выигрыш, который получается вследствие подъема ног вперед. Вполне понятно, что увеличение «выбрасывания» ног, вперед увеличивает дальность прыжка, и поэтому величина выбрасывания должна быть возможно большей.

Рассматривая положение тела в момент соприкосновения ног с землей (на рис. 8), мы видим, что вертикаль, опущенная из центра тяжести тела, не проходит в этот момент через опору ног и, что, следовательно, без наличия вспомогательных сил тело должно было бы упасть назад. Однако, инерция тела в его горизонтальном движении помогает центру тяжести передвинуться дальше в направлении прыжка, благодаря



чему центр тяжести тела переходит через вертикаль, проведенную через опору и тело далее имеет возможность выйти вперед, не нуждаясь в добавочной опоре позади точки соприкосновения тела с землей в момент окончания прыжка. Рис. 9 разъясняет сказанное.

Однако, в виду того, что в целях удлинения прыжка ноги должны быть выброшены возможно дальше, горизонтальной инерции может оказаться недостаточно для необходимого подъема центра тяжести туловища. Помощь здесь может быть оказана руками, которые также обладают горизонтальной инерцией, заставляющей их двигаться дальше вперед, поворачиваясь в плечах до горизонтального положения и выше. Если усилием мускулов ограничить их перемещение горизонтальным положением, не дав им подняться выше горизонтали, то горизонтальная инерция, приложенная в центре тяжести тела, должна будет истратиться на подъем центра тяжести тела, дополняя действие горизонтальной инерции самого тела. Горизонтально расположенные руки немедленно же могут быть резким движением вновь опущены вниз, благодаря чему центр тяжести рук переместится вниз и назад. Рис. 10 и 11 дают изображение работы рук в момент окончания прыжка.

Величина перемещения центра тяжести вниз и назад составит около 50 с. Приняв, что это перемещение будет совершено в $^1/_4$ секунды, мы определим силу движения центра тяжести рук по законам механики, в виде:

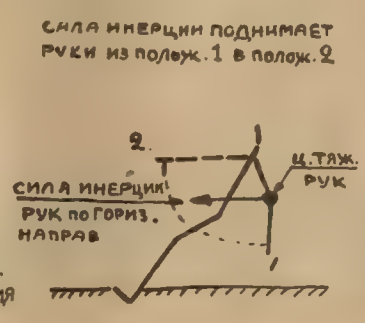
$$\frac{\text{веса рук}}{\text{ускорение земного притяжения}} \times \frac{\text{длину пути в метрах}}{\text{продолжительность движения рук в сек.}} = \frac{7 \text{ клгр.}}{9{,}81} \times \frac{0{,}5}{0{,}25} =$$

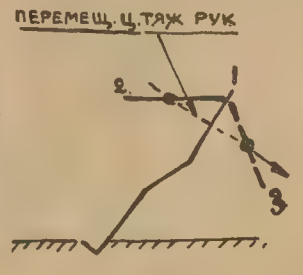
$$= 4 \text{ килограмма.}$$

Увеличение быстроты движения рук вдвое увеличит силу также в два раза. Сила эта является той силой, которую нужно приложить к центру тяжести рук, чтобы передвинуть его вниз по рис. 11. Так как это перемещение может совершиться только за счет мускулов тела, то, очевидно, инерционное сопротивление рук, на которое расходуется данная сила, представляет собой опору, о которую мускулы тела могут опереться в целях поднятия центра тяжести тела.

С помощью этой опоры тело поднимается так, как оно могло бы подниматься, пользуясь в течение $^1/_4$ секунды помощью приложенной к центру тяжести рук силы в 1,4 килограмма.

Совокупное действие сил инерции тела и рук по горизонтальному направлению и только что разобранного движения рук должны перевести тело в положение, когда опущенная из центра тяжести тела вертикаль пройдет через опору ног о землю и тело получит возможность остановиться в спокойном состоянии, не падая назад.





П. РАТОВ

НУЖНЫ ЛИ ШИПЫ НА СПОРТИВНОЙ ОБУВИ?

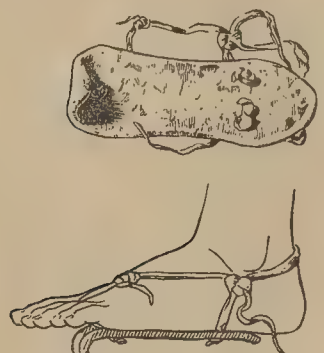
(В дискуссионном порядке)

Физическая культура на пути своего развития иногда встречает самые неожиданные препятствия, которые ставят ей сами же руководители, оказывая ей, таким образом, медвежью услугу.

Физическая культура еще не вполне нашла свое действительное оформление, не нашла еще нужного ей кадра работников, понимающих во всех деталях ее настоящее значение и смысл. Работники, не по призванию, а случайно взявшиеся за физическую культуру, путаются, как в трех соснах, в самых элементарных понятиях и сбивают с толку других. В результате этого—многочисленное количество диспутов, дискуссий, «неразрешенных» вопросов, заполняющих наши физкультурные аудитории, собрания и печать, а между тем большинство из них настолько непреложны, и так давно разрешены, что совершенно не требуют словопрений и бесполезной траты времени.

Интересно отметить, что нередко целая буря споров возникает вокруг мелочей, когда, благодаря «точке зрения» какого либо малосведущего в данной области человека, задерживается проведение вопроса, давно уже разрешенного и наукой и практикой, или подвергается пересмотру деталь, нелепость чего со всей полнотой обнажается лишь через некоторое время, за которое работе наносится часто существенный ущерб.

Подойдем вплотную к теме нашей статьи. С периферии в редакцию и к отдельным работникам поступает много запросов на темы: прав ли был ГСФК или ГСПС, не допустивший участия в соревнованиях в туфлях с шипами? Какая разница в беге в туфлях с шипами и без них? и т. д., и т. п. Этим непониманием грешит и Москва, где еще в прошлом году этот вопрос стоял довольно остро, и только жизнь заставила противников шипов смириться и пойти на уступки.



Возражения против шипов таковы:

Во-первых, неестественно бегать в ботинках с шипами, так как в жизни, на фронте и т. п. таких ботинок не найдешь и не наденешь. Во-вторых, чрезмерная дороговизна этих ботинок.

Прежде всего, естественность — довольно растяжимое понятие и ее сплошь и рядом легко пристегивают к совершенно противоестественным вещам, так что на эту тему можно спорить до бесконечности.

Взамен туфель с шипами наши противники предлагают более дешевые по цене гимнастические туфли, хотя последовательнее было бы предлагать ботинки или сапоги, так как туфель не бывает ни в обычной жизни, ни, тем более, на фронте.

По нашему же понятию, в физической культуре следует использовать все те средства, которые приносят несомненную пользу. А с этой точки зрения туфли с шипами имеют много положительных сторон. Начнем с того, что шипы, врезаясь в землю, дают ногам устойчивость и предупреждают многочисленные вывихи и повреждения ног, которые могут быть при скользящей на почве обуви без шипов.

Футболист или легко-атлет в обуви с шипами чувствует себя уверенно, зная, что при любом положении корпуса, при каком бы то ни было повороте или прыжке шипы выдержат его, и он не рискует случайно упасть и сломать себе ногу.

Допустите себе хотя бы на пять минут игру в футбол в бутцах без шипов. Игры почти совсем не будет, так как игроки не в состоянии будут поспевать за мячем, летящим в различных направлениях, или же по истечении этого срока более половины игроков выйдет, из-за повреждений при падениях, из строя. То же самое случится и с легкоатлетом, особенно если соревнования будут происходить в сырую погоду, на мокрой почве.

Все безоговорочно согласились, что рационально устраивать гаревые дорожки для бега, так как они наиболее экономичны в эксплоатации, не дают пыли и хороши в любую погоду. Однако, всем ли известно, что в сухую погоду гаревая дорожка настолько скользка, что обувь на гладкой подошве на ней совершенно не держится. Нельзя же отсюда делать вывод, что лучше бегать в простой обуви по мостовым или проселочным дорогам.

Шипы на туфлях позволяют возможно полнее использовать движение человека, заменяя ему когти, которые пускают в ход при беге животные. Как следствие этого, бушмены Южной Африки (довольно дикая народность), обычно преследующие свою дичь на бегу до тех пор, пока животное не доведено до истощения за недостатком отдыха, питания и воды, додумались (не в пример нашим «руководителям») до кожаных сандалий с носками, загнутыми не кверху, а книзу (прототип наших шипов), что не дает ноге соскальзывать обратно, тем самым облегчая бег (см. рис.).

Дальше, при шипах легче правильно ставить ногу (что важно при обучении бегу)—на носок и при такой постановке ноги в работу втягивается большая группа мышц; это в свою очередь дает экономное расходование энергии, что опять-таки улучшает результат, достижение; приобретается большая подвижность, ловкость, сила мышц, большее удовлетворение от занятий, а с ними и максимальный гигиенический и физиологический эффект.

Скользящая обувь, а таковой является всякая обувь, не снабженная шипами, не позволяет выучиться правильно бегать, не дает возможности добиться в беге максимальной экономичности и работоспособности. Современный человек настолько далеко отошел от природы, так разучился бегать, что лишь очень немногие сумеют показать правильный стиль бега в неспортивной обуви. В сапогах или в ботинках необученный в легко-атлетическом беге никогда не побежит на носках, а только через пятку, следовательно, никогда не побежит быстро, т.-е. спринтерским шагом. Обученный же бегать в легко-атлетических туфлях, надев сапоги, никогда на короткую дистанцию не побежит стайерским стилем, т.-е. с перекатом с пятки на носок.

А на фронте уменье бегать быстро дает громадное преимущество.

Переходим теперь ко второму возражению наших оппонентов—к дороговизне туфель.

С дороговизной футбольных бутц мы уже смирились, поскольку футбол, как более массовый и более старый спорт, успел уже разбить противоречащие о пользе шипов мнения. Большую службу футболистам сослужила доходность футбола, т.-е. популярность его как зрелища, приносящего доходы. Легко-атлетам же, поскольку они еще не смогли завоевать зрителя, приходится гораздо туже, так как администраторы кружков значительно реже открывали свои карманы на покупку туфель *).

А между тем туфли легко-атлету не менее необходимы, чем бутцы футболисту, и стоят несколько дешевле, несмотря на меньший, правда, вынужденный спрос.

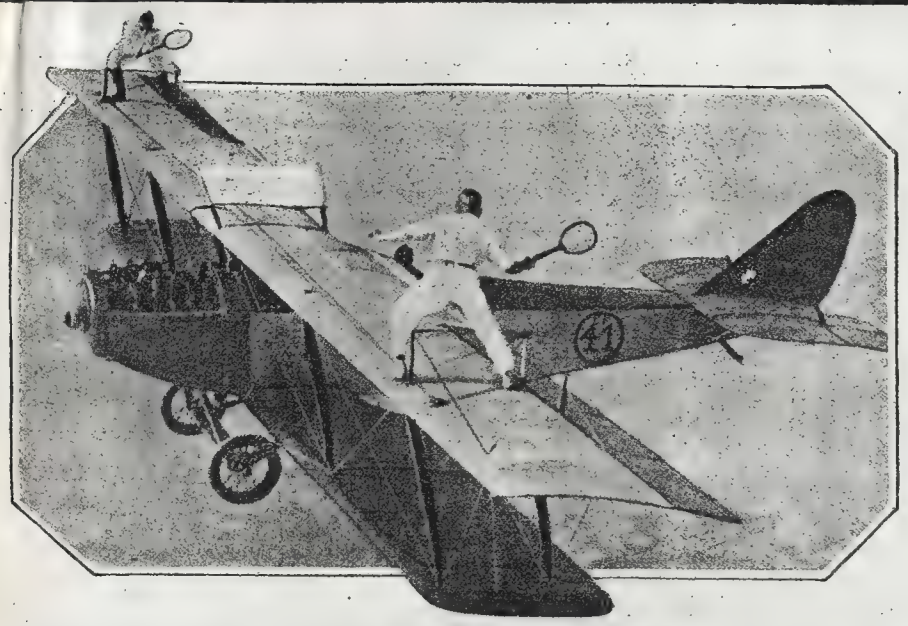
Разъяснения о целесообразности пользования шипами и увеличение производства туфель вызовут, конечно, и сильное снижение цен на них и улучшение качества продукции.

Туфли русского производства, за очень редким исключением, в особенности же в отношении шипов, не выдерживают никакого сравнения с заграничными. Шипы гнутся после первой же тренировки и стираются в один сезон. Этому способствуют и беговые дорожки, которые у нас еще не научились делать (в верхний слой кладут очень крупную гарь).

Хорошие заграничные туфли при уходе за ними служат до трех-четырех лет, обходясь, следовательно, много дешевле гимнастических туфель, от которых, кроме вывихов и растяжений, ничего не получишь.

---

*) Хотя теперь с этим госснабжением стали вести решительную борьбу, предоставив физкультурникам самим изыскивать средства на покупку туфель, которые в конце концов стоят значительно менее той суммы, какую тратит на папиросы в два месяца наш физкультурник. П. Р.



ТРЮК ИЛИ ОБМАН? — Что это? — Пара храбрых парней, любителей сильных ощущений, или фокус фотографа? И в том и в другом случае нужно отдать дань восхищения ...ловкости.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ТЕХНИКЕ РУССКИХ ПЛОВЦОВ

Председателя общества пловцов Форвертс*) Альфреда Зейбих

«Я без всяких оговорок и прикрас должен признать, что, в виду ограниченных возможностей тренировки и сравнительно кратковременной практической работы по плаванию в СССР, достижения русской команды должны быть признаны хорошими. Правда, техника плавания во всех положениях еще должна быть усовершенствована. То же самое можно сказать и о технике дыхания. Это доказывается тем, что при коротких дистанциях пловцы подвизались успешно, при больших же дистанциях их выступления были совсем неудачны. Исключением было плавание на боку; в этой области достижения русских были равноценны достижениям немецких пловцов, а, пожалуй, даже и превосходили их. При лучшей проработке в смысле техники и стиля, русским пловцам в скором времени удастся добиться и повышения скорости, не говоря уже о том, что самый процесс плавания будет протекать рациональнее для здоровья. Трое русских прыгунов проявили большую сообразительность, сумев очень быстро приноровиться к нашим приспособлениям. С каждым днем результаты улучшались. Вначале их прыжки были плоские и широкие. На наш взгляд такой прыжок никогда не может оказаться красивым: к тому же, таким путем не может быть достигнута в полной мере цель прыжка— абсолютное умение владеть телом, — потому, что в этом случае время слишком кратко для выявления сущности и отдельных фаз прыжка. Но, когда нам сообщили, что до сего времени в СССР почти исключительно практиковались упражнения в прыжках с вышки, и что и при прыжках с небольшой высоты не применялись трамплины, нам стало понятно, чем обусловлены особенности техники русских прыгунов. Наши понятия об искусстве прыжков сводятся, в общих чертах, к тому, что каждый прыжок должен быть направлен вверх, а затем лишь на надлежащей высоте должны производиться характерные для прыжков движения; все тело, попадая в воду, должно быть совершенно вытянутым.

При условии улучшения приспособлений для прыжков, вскоре будут достигнуты хорошие результаты, в особенности, если рвение и любовь к спорту будут проявляться в той же мере, как обнаруженная здесь сообразительность русских прыгунов.

В водном поло русская команда показала хорошие данные. То, что ей и здесь не удалось добиться настоящих успехов, объясняется целым рядом причин. Наши немецкие игроки играют значительно грубее, между тем как русские слишком тонко подходят к игре, и, по нашим понятиям, излишне играют мячом. Комбинации русских были хороши, — однако, они не были использованы в достаточной мере, так как большинство игроков плавали недостаточно быстро, и к тому же отсутствовали меткие удары в ворота. В смысле разнообразия приемов бросания мяча игра оставляла желать лучшего, и наши игроки очень быстро приспособились к манере игры русских.

Односторонние упражнения, недостаточно разнообразное обращение с мячом и ограниченная практика в соревнованиях являются причинами недостаточных успехов русской команды на нашем состязании; однако, я должен вместе с тем отметить, что дух борьбы и дисциплина игры у русских очень хороши. Как мной уже указано выше, манера их игры слишком тонка и благородна по сравнению с игрой немецкой команды, чего я, однако, отнюдь не ставлю в упрек русским игрокам. Остается еще указать на то, что игра русской команды улучшалась с каждым днем, и что русские пытались приспособиться к игре нашей команды. Некоторые спорные пункты в игре в ватерполо вытекали, главным образом, из того, что наши игроки и судьи недостаточно знакомы с международными правилами игры.

По поводу соревнования пловцов в целом следует отметить еще одно обстоятельство, производившее, по немецким спортивным понятиям, неблагоприятное впечатление. Русская команда назначала во многих случаях участников соревнования, которые, однако, потом фактически не выступали. По правилам наших соревнований такое явление недопустимо, так как оно ведет к деморализации спортсменов и вместе с тем вызывает ропот у зрителей, по отношению к которым известное обещание осталось невыполненным, что ставит устроителя в неловкое положение. Разумеется, это сказано не для того, чтобы упрекнуть русскую команду; я лишь считаю своим долгом указать на все недочеты, в чем бы они не заключались, и полагаю, что в СССР правила состязаний еще не проработаны вполне, в виду того, что число участников таких соревнований еще невелико.

В итоге я должен признать, что русская команда пловцов по своим спортивным достижениям далеко превзошла наши ожидания как в плавании, так и в водном поло. Нам, пловцам общества «Форвертс», выступление русских в спортивном отношении, отнюдь не принесло разочарования, хотя нам, конечно, было бы приятнее поучиться кое-чему у наших гостей. Впрочем, у нас здесь создалось мнение, что, спустя несколько лет, этот момент наступит. Я же, со своей стороны, выражаю надежду, что выступление русской команды в Берлине окажет благоприятное влияние на русский водный спорт».

*) «Форвертс» — в переводе на русский язык означает «Вперед». Прим. ред.

В наше время на Западе додумались даже, как видно по этой фотографии, до особого типа портативных лыж — для катания с гор.

Наши футболисты п

Перед отъездом сборной футбольной команды
ресчейших встречи: Москва—Одес
На наших снимках — вы
Снимки 1, 3, 6, 7, 8 изоб
ской защиты, крепко при
ским нападением; на сни
щая игра вратаря С

И. СОЛОНЕВИЧ

О БАСКЕТБОЛЕ

Нужно отдать справедливость баскетболу: игра завоевала большую популярность. Даже самые закоренелые футболисты — особенно в южных городах — на два-три месяца приобрели прочную привычку и гендсам. Увлечение охватило и женскую молодежь, которая до баскетбола находилась в состоянии хронического оффсайда — вне какой бы то ни было игры. Играют и подростки. Таким образом, игра как бы приобрела универсальный характер: играют взрослые и хорошо тренированные мужчины, играют девушки, играют дети. Все довольны и для всех игра подходит.

Это всеобщее благополучие нужно слегка проанализировать. Уже априори можно было бы сказать, что игра, от которой даже прошедшие огонь и воду чемпионы футбола упариваются до изнеможения — не вполне подходит, напр., для подростков. Уже из опыта одного сезона видно, что игра в условиях наших закрытых помещений не выдерживает никакой гигиенической критики. Уже наша «наглазная» статистика говорит о том, что процент травматических повреждений в баскетболе гораздо больше, чем, например, в футболе, — и это можно было бы предсказать, опять-таки, априори: узкая площадка, быстрый темп игры, непрерывные столкновения, вырывание или выбивание мяча, твердый грунт.

Конечно, наш опыт еще слишком мал. Конечно, нельзя делать окончательных выводов на основании «наглазной» статистики. Из более или менее планомерных обследований баскетбола мне известно только одно — обследование, произведенное врачебно-научной секцией Одесского СФК. Повод для обследования был скверный: заметка в местной газете о смерти мальчика, расшибшего себе голову во время матча и слухи о смерти другого. Расследовали. Один действительно помер от сотрясения мозга. По данным секретаря баскетбольной секции — он упал, сходя со ступенек в раздевалку. Другого случая вообще не удалось уловить — кто помер, где помер и отчего помер. Тем не менее, лучшие физкультурные врачи Одессы обошли все клубы, где велась игра, — и резолюция вышла такая:

—...«Считать нерациональным проведение игры в закрытом помещении, ибо здесь не достигается гигиенический результат игры... В виду опасности получения вывихов и растяжений в плечевом и кистевом суставах при вырывании и выбивании мяча — считать необходимым уточнение правил в этой области. Желательно полное воспрещение выбивания мяча».

За этой резолюцией стоят мало освещенные пока факты: на матчи набирается масса зрителей. Команда сменяет команду без всякого перерыва (стоят в хвосте одна у другой). Игра быстрая. В результате,—пыль стоит столбом. Вывихнутые пальцы, растянутые суставы, разбитые колена. В частности отмечалась опасность падения навзничь при поднятых вверх руках и при игре на твердом полу. Но, повторяю, все это — «на глаз».

На другом полушарии — в Америке — вопрос этот обсуждается, оказывается, уже давно. Передо мною «Официальное руководство Национального комитета женского спорта — Американской Ассоциации Физического Воспитания». Анна Норрис, д-р мед. и «директор отделения физического воспитания женщин в Миннезотском университете» констатируют следующее: 1) баскетбол требует физической выносливости, доступной лишь наиболее сильным. 2) Процесс игры и чрезвычайное утомление, которое она вызывает, показывает, что сердце принуждается выносить необычайно тяжелую нагрузку». 3) Толчки, сотрясения и падения вызывают для девушек гораздо более серьезные опасности, чем для юношей.

В виду этого официальные правила женского баскетбола подверглись весьма значительным изменениям: 1. Запрещены всякие столкновения, борьба за мяч, выхватывание, вырывание или выбивание его из рук противника. 2. Поле игры делится на два-три или большее число кортов — в зависимости от размера поля и возраста игроков. Каждый игрок имеет право играть только в своем корте. 3. Игра ведется не с одним, а с тремя перерывами.

РАБОЧИЙ СПОРТ В ПАРИЖЕ

Работницы парфюмерной фабрики «Коти» в Париже за игрой в баскетбол. Любопытно присутствие в качестве зрителя полисмена.

Первое изменение, по мнению автора, само собой понятно. Второе — автор оценивает так: при новых правилах— «участница уже не бегает из конца в конец поля, заменяя собою всех игроков и играя роль индивидуальной «звезды». При новых правилах ей необходимо развивать свою технику в сторону сотрудничества с остальными товарищами по игре. В игре меньше толкотни и потому меньше столкновения и падений. Еще важнее — тот факт, что у участницы есть моменты для передышки, когда мяч находится в другом корте. При мужских правилах у ней не было ни одного момента отдыха»...

Баскетбол еще в сущности чрезвычайно молодая игра. Несомненно, что в процессе дальнейшего ее распространения ей придется испытать немало превращений, пока она не приобретет вполне удовлетворительных и, следовательно, устойчивых форм. В частности нашим физкультурным работникам необходимо обдумать американские изменения правил женского баскетбола, проверить их на практике и поставить вопрос о большем приспособлении игры к требованиям безопасности и гигиены.

Ник. ГОРН

КАК УСТРОИТЬ ВОДЯНЫЕ ЛЫЖИ

В этой статье я хочу ознакомить товарищей с устройством водяных лыж, которые могут, по новизне их среди масс, показаться чем-либо сложным, но на деле устройство этого полезного снаряда для передвижения по воде весьма просто и дешево.

Материалами будут служить: 1) 8 сосновых досок шириной 25 см., 2 см. толщины (можно тоньше) и не менее $1^1/_2$ мтр. длиной; 2) $^1/_2$ кгр. гвоздей в 2—$2^1/_2$ дюйма, 3) около 2 кгр. смолы. Мелкие же материалы будут в процессе описания устройства помянуты.

Инструмент, который потребуется при изготовлении: пила, рубанок, стамезка, топор и молоток.

При наличии всего этого, можно приступить к самому изготовлению водяных лыж. Прежде всего нужно имеющиеся у нас доски обстрогать рубанком как можно глаже и стараться снять с них более толстый слой и, если доски уже гладкие и рубанок мало захватывает дерево, то нужно топором на доске сделать мелкие, но частые надрубы, и при помощи рубанка снять еще слой дерева, доведя таким образом толщину доски от 2 см. до $1^1/_2$ см., можно и тоньше. Из заготовленных таким образом досок берем 4 и отмеряем от концов по 30 см. и делаем эти места тоньше (рис. 1) при помощи рубанка.

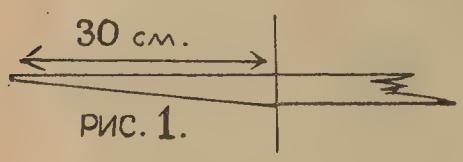


рис. 1.

С оставшимися четырьмя досками делаем следующее: отмечаем от краев досок по 30 см. и топором или пилой постепенно их закрепляем, сводя на-нет (рис. 2). Ясно, что линии, по которым хотят округлить, должны намечаться карандашом или мелом.

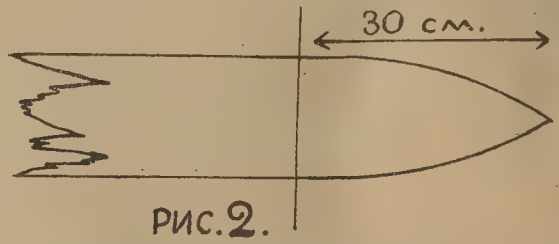


рис. 2.

У двух заготовленных таким образом досок точно на средине продалбливаем отверстия в форме четырехугольников, 25 см. в длину и 15—17 см. в ширину. На двух других же досках, точно под этими отверстиями, прибиваем по ремню шириной в 2—3 см. и 30—40 см. длиной, как у обыкновенных лыж (можно сделать с пряжками).

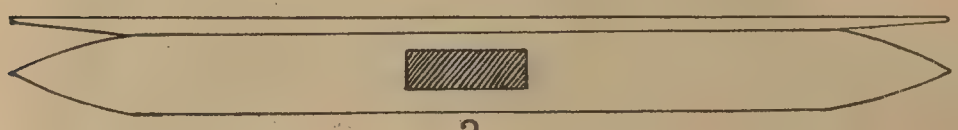


рис. 3.

Закончив отдельное приготовление частей будущих лыж, можно будет приступить к их сборке. Берем две доски с закругленными концами и ставим их на ребра. Расстояние между ними должно равняться ширине досок не с закругленными концами. Сами же они должны быть: одна с отверстием, а другая с ремнем, обращенным в сторону отверстия. На ребра этих досок накладываем доски, приготовленные раньше этих, утоньшенных своей частью книзу (рис. 3) и, уложив их точно на средине, туго приколачиваем гвоздями к ребрам обоих досок. Затем нужно перевернуть прибитой доской книзу, а к этим ребрам прибить новую такую же доску. Тоже проделать и с следующими двумя парами досок.

Теперь перед нами почти готовые остова водяных лыж, нужно только заделать килевую и кормовую части. Для этого на концах закругленных досок ставим треугольные стоечки, прикрепленные концами к этим доскам при помощи гвоздей (рис. 4). К боковым ребрам этой стоечки, осторожно пригнув, прибиваем концы досок гвоздями (рис. 4). Если доски не сгибаются или сгибаются, но плохо, то в таком случае поступаем так: концы тех досок, которые нужно согнуть, обертываем мокрыми тряпками и кладем на ночь в теплую печь. Разопрев и размякнув за ночь в печи, они на утро поддаются сгибанию очень легко. Правда, это затягивает время, но зато результат обеспечен. Для более крепкого их присоединения к стойке, хорошо нос оковать железом, хотя бы прибить пластинку

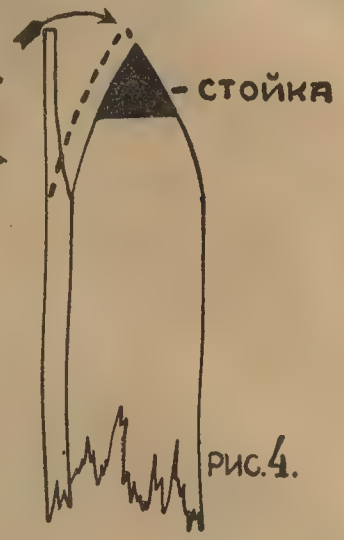


рис. 4.

Рис. 5.

рис. 6.

ПО СОВЕТАМ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

Ф. СМИРНОВ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕРЕВНЯ

(По обследованию Ярославского ГСФК)

По уездам Ярославской губернии сейчас насчитывается до 70 деревенских физкружков. Произведенное в период последних двух месяцев обследование некоторых из них дает возможность сделать несколько небезынтересных выводов. Следует оговориться, что обследование, произведенное разными лицами без однородной схемы, не дает возможности в иных случаях сделать достаточно точные выводы, но все же на основе полученных сведений можно зафиксировать несколько характерных моментов из жизни деревенских физкружков.

Прежде всего следует отметить, что организации физкультуры в деревне необычайно молодые: из 9 подвергнутых обследованию физкружков 8 организованы в течение 24—25 года, при чем большинство — осенью и зимой. Инициатива организации принадлежит в большинстве отдельным лицам: из 9 одна организована начальником учебного пункта допризывников, 5 — прибывшими из города ребятами-физкультурниками, 2 — ячейками ВЛКСМ и демобилизованным красноармейцем — одна. Из этого можно притти к заключению, что инициатива местных деревенских ребят в организации самими физкружка—отсутствует.

Состав деревенских ячеек характеризуется следующим образом: средняя численность деревенской ячейки 30 человек, при чем из 9 физкружков только в 3-х имеются девушки; несмотря на то, что среди крестьянских девушек желание заниматься ф. к. имеется, дело вступления тормозится отсутствием руководителей девушек, а заниматься с ребятами девушки стесняются. Социальный состав характеризуется тем, что из 9 кружков, с общей численностью 241 человек, служащих насчитывается не больше 10, все же остальные— крестьянская молодежь, связанная непосредственно с сельско-хозяйственной работой, отчего иногда летом в летнюю страду работа в деревенских кружках падает. Основным кадром занимающихся является молодежь, абсолютное большинство молодежи в деревенских ячейках в возрасте от 16 до 19 лет, следующей группой по количеству следует возраст от 12 до 16 лет и затем от 19 до 23 лет. Из этого видно, что наиболее взрослая часть крестьянской молодежи втянута в физкружки слабо.

Руководители

Техническое руководство занятиями в деревенских ячейках осуществляется в части ячеек (из 9 — в 2-х) демобилизованными красноармейцами, получившими кой-какую подготовку в рядах Красной армии; в большинстве руководителями являются местные ребята, работавшие или учившиеся в городе и прошедшие или семинарии по подготовке деревенских руководителей или занимавшиеся ранее в городских спорткружках и получившие некоторый практический навык. Кроме того имеется некоторый процент руководителей деревенских кружков, не имеющих теоретической и практической подготовки и ведущих занятия по физкульт-литературе. Квалифицированных инструкторов физкультуры в деревне нет, так как оплата такого инструктора в условиях деревни невозможна; все же руководители деревенскими кружками работают бесплатно— из-за любви к делу. Некоторые из них занимаются пополнением своих познаний в области физкультуры, приобретая физкульт-литературу на свои деньги.

Программная работа

Слабая подготовка руководителей отражается на постановке работы в кружках. До сих пор программная работа в деревне носит разнообразнейший характер, и иногда даже не соответствует основным принципам советской физкультуры. Заметна односторонность видов физупражнений, иногда вредно отражающаяся на занимающихся; очень часто не производится учет возрастных и половых особенностей. В работе кружков наблюдается отсутствие плановости, отсутствие достаточных методических указаний и контроля со стороны УСФК. Летом занятия производятся в большинстве на открытом воздухе — просто на лужайке или на примитивно-оборудованном для занятий небольшом участке. В зимнее время занятия производятся в помещениях изб-читален, нардомов и сельских школ. Все перечисленные помещения за некоторыми лишь исключениями не отвечают элементарным правилам гигиены физупражнений, недостаточно просторны, темны, подчас не отоплены, не говоря уже об отсутствии какого бы то ни было оборудования. Некоторая материальная помощь физкружкам оказывается со стороны ячеек ВЛКСМ, кресткомов и, частично кооперации. Со стороны ВИК'ов ячейки не имеют даже «юридического» признания, не говоря уже о фактической помощи. Сплошь да рядом от пред. ВИК'а можно слышать:—«это еще что за организация», мы никакой помощи оказать не можем».

Не везде кружки физкультуры пользуются успехом среди крестьянства, еще далеко не изжит взгляд на физкультуру, как на баловство и праздное времяпрепровождение. Но все же понемногу укрепляется правильный взгляд на физкультуру, как на путь оздоровления. Особенным успехом в деревне пользуется зимний спорт. Лыжные вылазки, пробеги, организованные органами СФК и городскими физкультткружками сыграли большое агитационное значение, деревенская молодежь школьного возраста, буквально, вся использует свободное время и благоприятную зиму для катания с гор на салазках и лыжах; лыжи изготовляются из осины, выстругиваются из старых бочек или просто мастерятся из гладких досок с заостренным передним концом. Если летние виды спорта благодаря предубеждениям крестьянства к летним костюмам физкультурника не пользуются успехом и одобрением деревни, а подчас и, буквально, изгоняются, то лыжи вызывают одобрение и удовлетворение со стороны всех возрастных групп деревни. Даже женская часть населения, меньше всего расположенная к физкультуре, необычайно интересуется лыжным спортом.

Медицинский контроль

С медконтролем в деревенских физкульткружках дело обстоит плохо. Большинство деревенских ячеек находятся на расстоянии 5—10 верст от фельдшерского пункта. К тому же, если городские врачи сильно загружены работой, то врачи, работающие в деревне, перегружены вдвое и к тому же слабо квалифицированы в области физкультуры и совершенно оторваны от свежей научной

железа или жести, согнутую в середине под углом, в 10 см. ширины. Закончив устройство всех четырех концов нашей пары, можно перейти к осмолке их, хотя прежде этого нужно все, более или менее большие трещины на досках, а главным образом швы, пробить паклей. И только после этого, разведя смолу в какой-нибудь посудке на небольшом костре, вымазать ею, как можно тщательнее, все лыжи. Но можно сделать и так: определить линию, по которую лыжи будут находиться в воде и еще с вершок подняться кверху и уже эту линию просмолить. Верхнюю же половину выкрасить какой-либо масляной краской. Лыжи в таком случае будут гораздо красивее.

Закончив теперь основную работу, нужно будет сделать те приспособления, при помощи которых можно будет двигаться. Если вы намереваетесь кататься на неглубоком пруду или реке, то можно отталкиваться такими же палками, как и у обыкновенных лыж, только более длинными. На глубоких же местах очень удобно плавать с длинным двухлопастным веслом (рис. 5). Многое в этом отношении может сыграть изобретательность самих товарищей. Особенно интересно передвижение на таких лыжах при помощи паруса, который делается так: две не особенно толстые планки скрепляются крестообразно, при помощи винта. На эти планки набивается парусина и при помощи лямки этот парус вешается на спину, (рис. 6). Этот парус особенно удобен тем, что он складывается.

Устроенные таким простым образом лыжи могут вполне отвечать, как спортивным, так и практическим целям, служа в некоторых случаях средством сообщения между различными селениями, разбросанными по необъятному простору СССР.

мысли. Все же, в большинстве деревенских физкружков, хотя и примитивно, но проводится медицинское освидетельствование занимающихся, на предмет определения общего состояния здоровья и пригодности для занятий. Освидетельствование производится силами медперсонала, работающего на волостных пунктах. Были случаи, когда медработники по добровольному соглашению, урвав свободный час, шли за 5-10 верст осмотреть ребят — это свидетельствует о том, что среди работающих в деревне врачей находятся интересующиеся делом физвоспитания.

Организационное построение кружков

Состав кружков характеризуется наличием большинства комсомольцев, а потому организационные формы построения физкружков тождественны с организационными формами ячеек ВЛКСМ. На общем собрании кружка выбирается бюро или совет кружка в составе 3—5 членов и соответственно с этим кандидатов, при чем в бюро кружка выбирается и руководитель. Бюро периодически отчитывается на общем собрании кружка о деятельности, намечает планы и программы занятий, поддерживает связь с УСФК, заботится о помещении для кружка, медконтроле и других нуждах. Кроме работы внутри кружка, бюро или совет организует массовые выступления, приурочивая их к праздникам, доклады о значении физкультуры на собраниях кружка и собраниях молодежи. Обследование показало, что массовая работа деревенских кружков развивается главным образом за летний период. Среднее число выступлений кружка за лето выражается — 5. Зимою для массовых форм работы не имеется достаточно предпосылок; отсутствуют лыжи, нет коньков, нет возможности организовать праздники и соревнования. В итоге массовой работы физкружки завоевывают симпатию местного населения.

Хорошо выполненный прыжок в высоту вост.-америк. стилем — техническое достижение наших физкультурниц.

Случаи помощи кружку со стороны общественных организаций на селе пока единичны, в большинстве кружков почти никакой помощи от общественных организаций нет, лишь изредка удается выручить кой-какие суммы от спектакля, вырвать у волкомпома или кооперации; большинство же кружков обречено на безденежье.

Выводы

Таково лицо физкультурной деревни в Ярославской губернии. Невольно из всего изложенного напрашивается вывод —какую колоссальную работу по физвоспитанию еще нужно проделать в деревне и как слабо, нерешительно, ощупью прививается физическая культура на селе.

Деревня еще мало изучена, физкультура в ней еще начинает только завоевывать свои права. Дело СФК помочь растущей стихийно физкультурной деревне, организационно направить ее в нужное русло, одновременно приковав внимание партийных, советских, профессиональных и других организаций в деревне к работе по физкультуре.

МНОГИЕ ЖАЛУЮТСЯ, что журнал «Известия Физической Культуры» совершенно не имеется у газетчиков в провинции и на станциях жел. дорог.

ТРЕБУЙТЕ РЕГУЛЯРНО КАЖДЫЙ №

и этим вы заставите газетчика начать выписывать журнал из центра.

Газетчик только тогда берет к продаже то или иное издание, когда он уверен, что на него есть спрос.

Об отсутствии журнала сообщайте открыткой: **Москва, Тверская, 15. Гл. К-ра Изд-ва „РАБОЧАЯ МОСКВА“ тел. 5-22-51**

ЗА РУБЕЖОМ

НОВОСТИ НАУКИ И ЛИТЕРАТУРЫ

Гимнастика и туберкулез. (Wiese. Die Verwendung der Gymnastik in ihren verschiedenen Formen als Heilturnen in der Tuberkulosebehandlung. «Beiträge zur Klinik der Tuberkulose», Bd. 62, Heft ½.)

Визе считает лечебную гимнастику в смысле проф. Бира лучшим средством для предупреждения туберкулеза и лечения неактивной формы его. Односторонний принцип постельного лечения должен быть оставлен. Вместо усиленного питания следует обратить внимание на усиление способностей к достижениям. Последнее связано не только с непосредственной терапевтической пользой, но оказывает и благоприятное психическое воздействие на больного. Для лечения активного туберкулеза этот метод не пригоден. Следует избегать также переутомления больного. Упражнения применяются в постепенной последовательности. Сперва нужно щадить пораженный орган, и лишь постепенно вводить его в круг упражнений. В дозировке упражнений необходима индивидуализация.

Пути физического воспитания женщин. (W. Kühn. Wohin führt der Weg? «Die Leibesübungen», 1926, Heft 8).

Автор отмечает колоссальное развитие спортивного движения среди женщин после войны, как результат общего изменения положения женщин. К сожалению, увлечение спортом принимает часто уродливые формы. Если стремление к рекордам и максимальным достижениям приносит вред и мужчинам, то женщинам особенно следует избегать этого. Необходимо считаться с особенностями физической организации женщин, более тонкой и менее приспособленной к физическим достижениям.

Тяжелая атлетика чужда природе женщины; от занятия ею она грубеет, и тело ее становиться подобным мужскому. Автор рекомендует для женщин свободные упражнения по Нильсу Буку, ритмическую гимнастику по Боде, упражнения на шведской стенке, более простые упражнения из легкой атлетики, немного упражнений на приборах, летом бег, а особенно игры, затем плавание, греблю, бег на коньках, катанье на салазках, наконец, различные виды водного спорта, восхождение на гору, а также такие виды спорта, как теннис, верховая езда, фехтование и стрельба. В виду ограниченности сил у женщины, следует, при выборе упражнений, всегда иметь в виду, сколько силы женщина отдает своей профессиональной работе.

Курсы для усовершенствования спортивных врачей в Галле (Германия). («Die Leibesübungen» 1926 г., Heft 10).

Местная группа «Германского врачебного объединения для содействия культуре тела» (Deutscher Aerztebund zur Förderung der Leibesübungen) организует в Галле «курсы для усовершенствования спортивных врачей». Курсы распадаются на практическую и научную часть. В практической части предполагаются всевозможные спортивные упражнения, как общего характера (разного рода гимнастика, бег, игры,) так и специального (бег на дистанции, метание, прыгание, плавание).

Научная часть будет состоять из ряда лекций и курсов, из которых отметим следующие темы: влияние упражнений на деятельность поперечно-полосатой мускулатуры и на утомление; физическая культура женщины; прямое держание тела и происходящие отсюда аномалии держания; ортопедическая школьная гимнастика; химические и энергетические процессы при мускульной деятельности; физическая работа и спорт с точки зрения физиологии; биология физических упражнений, антропометрические измерения; вкусовые вещества и спорт; влияние спортивной работы на сердце, рентгенологические методы исследования сердца; спорт и обмен веществ; задачи и организация спортивно-врачебного дела и др.

Являются ли упражнения на приборах естественными упражнениями?

(M. Schwarze. Probleme des Geräteturnens. I. Natur und Kunst. «Das Buch im Sport». 1926, Januar).

Чтобы судить о том, «естественны» ли упражнения на приборах, надо основываться не на внешнем впечатлении и не на внешних условиях исполнения упражнений, но на изучении того, как протекают сами движения. Первоначально всякое движение естественно, хотя бы это было и кувыркание и прыгание через забор, и происходит из естественного, особенно свойственного детям «стремления к движению», одинаково коренящегося как в физической, так и в психической их организации.

Но каждое естественное движение может стать предметом искусства, и делается, таким образом, искусным (но не искусственным). Это происходит с того момента, когда естественная игра сил уже перестает удовлетворять, и возникает стремление к наилучшему, т.-е. наиболее гладкому, совершенному и красивому выполнению движения.

С этого момента начинается уже искусство.

РАДИО НА СЛУЖБЕ СПОРТА

Доска с электрической сигнализацией, обычно применяемая для осведомления о ходе различных спортивных состязаний, превзойдена в смысле наглядности новым способом осведомления, испробованным в г. Дуизвиле (С.-Американские Соединенные Штаты) во время последних мировых состязаний по безболу. Здесь весь ход игры был разыгран на настоящей площадке игроками при помощи радио и телефона. Каждый игрок был снабжен головным телефоном, соединенным с микрофоном при помощи остроумной комбинации проводов, оплетенных вокруг его пояса и спускавшихся вниз к его подошвам, находившимся в контакте с медными пластинками, помещенными на площадке. Сообщение о ходе игры передавалось по радио через микрофон игрокам—актерам, которые и «разыгрывали» ее.

С. ФИЛИНСКИЙ
Эйзенах (Германия)

ВЫСШАЯ ШКОЛА РАБОЧЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЙПЦИГЕ

Возникновение плана и закладка здания школы

В Лейпциге, на улице имени Фихте, заканчивается постройкой одно из прекраснейших огромных архитектурных зданий, привлекающее к себе внимание миллионов рабочих всего мира. Это — будущая 1-я академия рабочей физической культуры.

Идея основания собственной высшей школы рабочей физической культуры возникла в ЦК «Всегерманского Союза рабочей гимнастики и спорта» еще в 1912 г. Только в 1923 г. союзу удалось приобрести в собственность 2996 кв. метров строевой площади.

Закладка здания, приуроченная к 60-летию основания 1-го рабочего Интернационала, состоялась 28 сентября 1924 г.

Чем вызвана необходимость в собственной высшей школе

Главными побудительными причинами к основанию лейпцигской академии физкультуры были: железная необходимость в подготовке умелых руководителей, а затем изоляция рабочей молодежи от буржуазного влияния.

В Германии (в Берлине) существует единственная казенная высшая школа физкультуры, но она не отвечает всем потребностям рабочих организаций. Оставляя в стороне вопрос об ее идейном влиянии (преподаватели не чужды пролетарской идеологии), мы только отметим, что она не в состоянии удовлетворить огромные запросы движения в смысле постановки руководителей, а, кроме того, методы преподавания в берлинской школе, в чисто спортивно-техническом отношении — радикально расходятся с методами, применяемыми германскими рабочими спортивными организациями.

Что собою представляет Лейпцигская школа

Здание будущей академии строится беспрерывно с 23 декабря 1924 г. до настоящего момента и для начала занятий будет закончено приблизительно к весне 1926 г.

Трехэтажное здание, показанное на нашем рисунке, занимает площадь 50 мтр. в длину и 35 мтр. в ширину, т.-е. 1750 кв. мтр. Так как в настоящий момент внутренность здания еще не дает полной художественной обрисовки, мы ограничимся плановым описанием. Уже сейчас можно сказать, что это будет не простая школа, а институт, вернее, настоящий дворец рабочего спорта, храм пролетарской культуры.

В здании имеются 2 огромных зала — один мужской, другой женский. Рядом со зданием осталась свободная площадь в 1050 кв. мтр., оборудованная для упражнений.

В первом этаже находится большой и 2 меньших учебных зала; большой зал ведет в вышину через 2 этажа. Во втором этаже находятся: библиотека, помещение для выставки и много других помещений. В третьем этаже расположены комнаты для курсантов, а сверху этого этажа, с южной стороны здания, устроена воздушная и солнечная «баня». Такие бани в Германии очень распространены. В них присутствующие одеты только в купальные костюмы и в течение 2—3 и больше часов «купаются» на воздухе и солнце; в горячем песке и в движениях они укрепляют тело. Здесь также имеются холодные души.

При создании обширного плана школы заботились о том, чтобы каждая область физкультуры нашла себе здесь свое место. «Рабочий гимнастический союз» с его 650.000 членами культивирует целый ряд отраслей спорта. Кроме мужской, женской и детской гимнастики, его члены занимаются легкой атлетикой, водным спортом, футболом, хоккеем, рафф и др. Школьное помещение так устроено, что одновременно можно преподавать по нескольким областям. При большом зале скамьи для слушателей расположены в виде террасы. Здесь устанавливаются приспособления для кино и световых картин, которые займут видное место в учебном курсе.

Фасад здания высшей школы рабочей физической культуры в Лейпциге. Как известно, здание школы, этой первой в мире пролетарской академии физкультуры и спорта, заложено еще в [illegible] году, и в ближайшем времени будет закончено своей постройкой.

Для водного спорта имеются особые удобства. Кроме огромного бассейна для плавания и другого рода водного спорта, нашедшего себе место в самом здании, в 20 минутах от школы протекает речка Плейса, которая представляет прекрасную возможность для гребного спорта.

Курсы будут иметь различную продолжительность — недельные, месячные и на много месяцев. Для иногородных курсантов придется приноравливаться к сезону отпусков. Кроме этого, будут постоянные более продолжительные курсы для командированных спорторганизациями курсантов.

Предполагаемый учебный план и курсы предусматривают не только техническое образование в области физической культуры, но с одинаковой заботой организаторы относятся к всестороннему образованию юношества и к идейным стремлениям рабочего спорта. Последнее, конечно, не в малой степени будет зависеть от состава преподавательского персонала.

Здание приспособлено к тому, чтобы оно могло служить всем областям физкультуры. Школа будет предоставлена для пользования всем рабочим организациям физкультуры. Помещения приспособлены так, что могут увеличиваться и уменьшаться; если, напр., велосипедистам необходим большой зал, то два соседних помещения, размером 14 мтр. в ширину и 21 мтр. в длину, могут, путем полного устранения складной стены, превратиться в большой зал в 28 мтр. длины и 21 мтр. ширины, где велосипедисты свободно могут выполнять свои упражнения.

Для состязаний в борьбе и в работе с тяжелым весом имеется зал размером 10×20 мтр. Для жонглирования тяжестями, для прыгания имеется специальное помещение в 10×7 мтр. с мягкой почвой.

При школе имеются просторная баня и прекрасно оборудованная кухня.

В общем и целом 1-я высшая школа физкультуры в Лейпциге является для германского пролетариата неоценимым приобретением. Бывшая мечта превращается в действительность. Остается только пожелать, чтобы школа работала в духе развития настоящего революционного пролетарского классового самосознания.

НАЛЕВО — часть стадиона в стадии постройки, НАПРАВО — по окончании

Л. ГЕРКАН

ПОСТРОЙКА СТАДИОНА ПРИ КЕНТУККСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

(Перевод с английского. Н. З.)

Университет в Кентукки (Соед. Штаты) начал постройкой новый стадион. Характерной особенностью строительной процедуры является постройка здания по частям, допускающая максимум многократного использования деревянных форм.

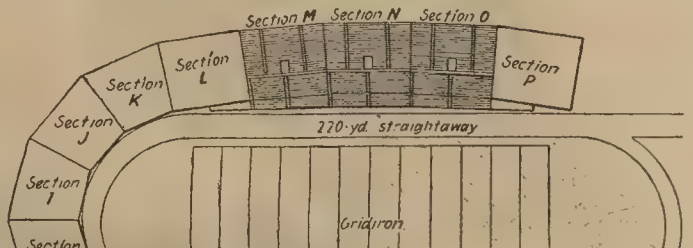
Здание стадиона, спроектированное в U — образной форме с дугообразными боковыми стенами, совмещает в себе все преимущества U — образной формы и с прямыми боками свободно от всех недостатков обоих типов конструкции, за исключением повышенной стоимости сооружения, избегнутой, впрочем, в данном случае, благодаря использованию хорд кривой в качестве линий мест, что позволяло в одно и то же время сохранить внешний вид и все достоинства дугообразных стен и использовать прямые линии при установке скамей для сиденья.

Чем больше изогнуты стены, тем ближе к арене конечные части сооружения, а это делает места для публики более или менее равноценными в смысле видимости, и потому главной задачей было приблизить возможно ближе к арене конечные части, не удаляя в то же время слишком далеко и боковых частей. Таким образом, экспериментальным путем было найдено, что внешний радиус 6 конечных частей должен быть 36½ м., а для боковых частей 335¼ м. (см. рис.).

Для облегчения архитектурной отделки столбы вокруг заднего фасада были расположены на равном расстоянии друг от друга в 5½ м., которое было признано вполне приемлемым с строительной точки зрения и которое обеспечивало необходимую емкость стадиона. Каждая часть сооружения была рассчитана совершенно самостоятельно и была полной в себе самой.

Разборные деревянные формы могли быть использованы при постройке нескольких отдельных частей; хотя первоначально было признано достаточным устроить две полных, соответствующих частям здания, формы, но позднее оказалось необходимым построить три таких формы, из которых каждая была использована дважды при постройке 6 частей. Формы для колонн были из 5 см. материала, а формы для кровельных прикрытий из 2 см. материала; для опорных лесов был взят материал 15 × 15 см.; разборные стенные формы были использованы 6 раз. Особенное внимание было уделено налаживанию, скручиванию проволокой и оковке форм, вследствие чего удалось избегнуть всяких вздутий и оседаний. Как видно из прилагаемого рисунка, до настоящего времени построено только 6 из 16 частей, из которых будет стадион после полного окончания.

Теперь можно построить любую часть постройки при наличии необходимых денежных средств, хотя кажется более целесообразным приступить к работам, когда будут необходимые средства на постройку еще 4 частей; это придало бы законченный вид местам для сиденья и обеспечило бы в общем 17.000 мест.



Общий вид Кентуккского стадиона (построенные части заштрихованы)

На трибунах имеется 32 ряда сидений; ступени имеют 22½ см. высоты для первых восьми, 25 см. для ближайших восьми, 22½ см. для следующих восьми и 30 см. для последних восьми, что дает отличную видимость для всех мест.

Общая стоимость построенной части составляет 116.520 долл., [1]) из каковой суммы можно исключить 6.500 долл. на устройство различных удобств под трибунами и 12.500 долл. на сооружение новой арены, так что стоимость каждого места составляет 9,37 долл.

[1]) доллар равен 1 р. 90 к. — 2 р.

Да здравствует усиленная борьба против буржуазных спортивно-гимнастических организаций

КАРЛ ГОФФ

(Из жизни знаменитого норвежского легко-атлета)

Карл Гофф — быть может, наиболее разносторонний гений в Норвегии, вероятно величайший в мире легкоатлет и безусловно первый в мире по прыжкам с шестом. Вот что пишет о нем один из видных американских журналистов, знаток легкой атлетики — Т. Грээм.

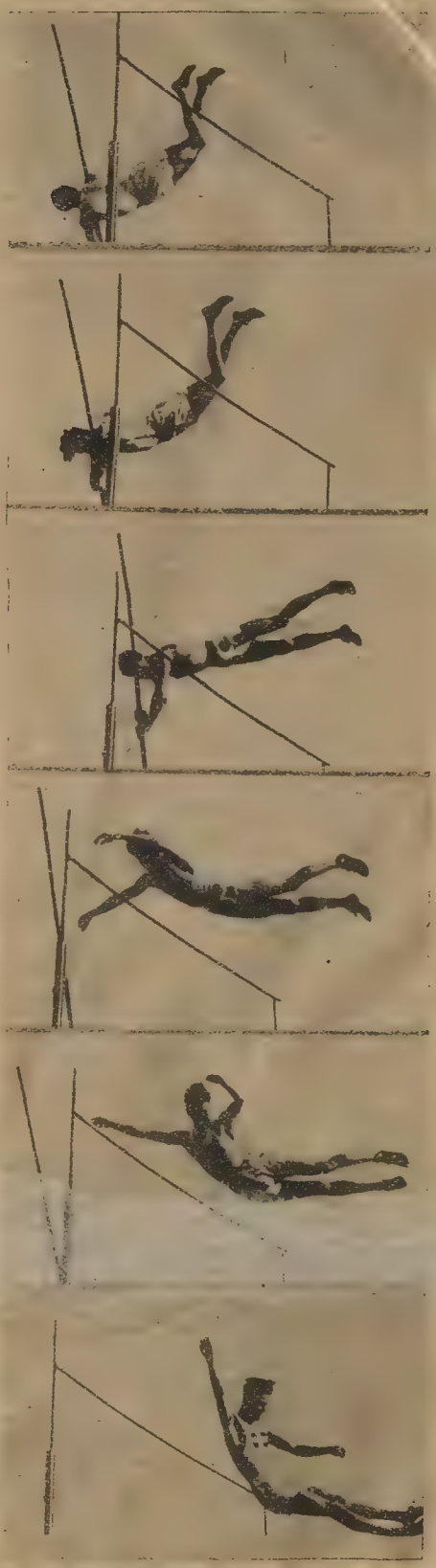
Я увидел Карла Гоффа в первый раз однажды вечером минувшей зимой в чудесном саду Нью-Йорка — Нью-Мадисон-Сквэр, когда норвежец в первый раз выступал на состязании в Америке.

На состязание собрались тогда лучшие американские атлеты, но они могли с таким же успехом остаться и дома. Не снимая шерстяной фуфайки и брюк, которые надевают легко-атлеты для предохранения от простуды до и после состязания, черноволосый стройный норвежец перелетал через планку, повидимому, без всякого усилия, хотя последняя поднималась дюйм за дюймом, пока, наконец, последние из его соперников трижды потерпели неудачу при высоте в 12 футов 6 дюймов, — и вышли из состязания.

Вслед за тем нужно было поднять планку на высоту 13 футов 2 дюйма, так как вертикальные стойки не были достаточно высоки для этого.

Пока шли приготовления, Гофф спокойно болтал со своими сотоварищами. Когда все было готово, он стал в конце беговой дорожки, одетый попрежнему в свой шерстяной костюм, и посмотрел спокойно на перекладину, находившуюся на расстоянии ста футов от него. Затем, взяв в руки длинным бамбуковый шест, обвитым тесьмою, он начал свой разбег, который перешел затем в быстрый, воткнул шест с большой точностью, подпрыгнул и без видимого усилия перескочил через перекладину, на высоте в полфута. Затем он легко опустился на песок — в качестве обладателя нового мирового рекорда...

Впервые было мое знакомство с Гоффом. Когда огромная толпа разразилась бурными аплодисментами, он снял свою фуфайку и брюки и откинул со лба свои длинные черные волосы. Оркестр заиграл норвежский национальный гимн. Гофф стоял перед глазами всех, и его длинное, изящное, великолепно развитое тело отчетливо выделялось легким спортивным костюмом.



В следующий раз я увидел Гоффа в веселой квартире его родственников, у которых он остановился в Нью-Йорке. У него была уютная комната, с хорошими гравюрами и красочными ландшафтами на стенах, со скрипкой в футляре в одном из углов и с раскрытой скандинавской новеллой на диване... Нигде — ни следа спортивных принадлежностей, ни малейшего намека на то, что комнату занимает один из величайших мировых атлетов.

В манерах Карла Гоффа нет ничего, характерного для профессионального «силача»; он не наказывает руки неповинных знакомых пожатием, ломающим кости. Мускулы, благодаря которым он перебрасывает свое тело через перекладину барьера на неслыханную высоту, не распирают плеч слишком тесного костюма. Вне площадки для состязаний он выглядит просто высоким, гибким молодым человеком 23 лет, с копной черных волос, с глазами, которые кажутся то черными, то темно-голубыми, с руками и длинными пальцами артиста.

Вот что рассказал мне Гофф о своей жизни и спортивной карьере. «Когда я был маленьким мальчиком, я страстно желал бегать и прыгать, как и все мальчики, но у меня было слабое здоровье и я не мог делать то же, что и они. Я завидовал им. Затем, когда мне исполнилось 13 лет, я стал покрепче и стал подражать им. Заинтересовавшись бегом, я начал свою спортивную карьеру (будучи студентом в Осло) в качестве бегуна на средние дистанции. Я занимался также и другими видами спорта, между прочим и прыжками, но не прыжками с шестом. По окончании университета

я пробовал даже карьеру актера и выступал в танцовальной сцене в одном из театров в Осло. Я не занимался этим серьезно, но все же танцами увлекался

все время, и даже выучился теперь вашему чарльстону [1]).

В других вещах я был более серьезным, продолжал он. Я написал новеллу — фантастический роман, заинтересовался скульптурой, обучался музыке. Больше же всего времени и сил я отдавал журналистике, которая является моей настоящей профессией. В то же время я усиленно тренировался по атлетике — каждый день; как только у меня освобождались часы от других занятий».

Я спросил Гоффа, каким образом он сделался специалистом по прыжкам с шестом, если этот вид легкой атлетики был единственным, которым он не занимался раньше?

— «Однажды, ответил он (это было вскоре после того, как я окончил университет), один из лучших руководителей и знатоков спорта в Норвегии—Крейгсман сказал мне: — «Карл, вы созданы для прыжков с шестом». Прыжки с шестом были единственным видом спорта, в котором я не надеялся на успех, но он настоял на том, чтобы я им занялся. Я попробовал и проба оказалась удачной, через 10 месяцев — в сентябре 1922 г. — я побил мировой рекорд, достигнув в прыжке с шестом высоты 13 футов 6 дюймов». Затем Гофф поделился со мною некоторыми своими теоретическими соображениями по вопросу об искусстве прыжка с шестом. Его метод несколько отличается от метода, применяемого американскими спортсменами, которые начинают поднимать свое тело руками почти тотчас же, как только они воткнули шест и поднялись в воздух. —«Шест принимает вертикальное положение, сказал Гофф, — и тело атлета поднимается в воздух, главным образом, благодаря скорости разбега». Затем, взяв из угла комнаты трость, он показал мне на ней то, что говорил дальше. — «Гораздо легче — сказал он, показывая точку на расстоянии 18-ти дюймов от конца палки, поднять груз, прикрепленный здесь, чем тот же груз, — рука с длинными пальцами подвинулась почти к концу палки, — прикрепленный здесь. Вы видите, чем ниже помещается груз, тем меньшая сила требуется, чтобы привести шест в вертикальное положение. Поэтому, после того, как я втыкаю шест и подпрыгиваю, я держу руки почти вытянутыми над моей головой, пока шест не примет вертикального положения; тогда я поднимаю мое тело на руках и перескакиваю через перекладину, не применяя того брыканья ногами, которым пользуется большинство американских атлетов. Мой способ является лучшим для меня. Быть может—их способ — лучше для них».

В течение последней зимы Гофф устанавливал новый рекорд для прыжков с шестом в манеже при каждом своем новом выступлении на соревнованиях. Последнее его достижение—13 футов 8 дюймов. В сентябре прошлого года он установил в Або (Финляндия) новый рекорд на открытом воздухе 13 футов 11 $^{3}/_{8}$ дюйма. Каков предел человеческой ловкости в этом виде спорта? В ответ на этот вопрос Гофф пожимаем плечами: может быть даже 15 футов; однако он не думает, чтобы кому нибудь удалось когда нибудь сделать прыжок выше 15 футов.

Замечательное искусство Гоффа в прыжках с шестом невольно заставляет упустить из вида его столь же чудесные способности и в других видах легкой атлетики. Многие опытные судьи полагают, что он может побить любого человека в мире во всех видах легкой атлетики.

На состязаниях в манеже, которые были «гвоздем» нью-йоркских состязаний в прошлую зиму, Гофф установил новый мировой рекорд также и для прыжков в длину с разбегом.

Гофф делает почти невозможные вещи с величайшим спокойствием и легкостью; главною характерною его особенностью является то, что он стремится достигнуть превосходства во всем, за что он берется. Много мужества и терпенья потребовалось ему для того, чтобы превратиться из слабого мальчика в мирового чемпиона Гофф обладает обоими этими ценными качествами в огромной мере и представляет собою живое доказательство того, что те качества, которые позволяют добиваться успеха в одной области, дадут такой же успех и в другой.

[1]) Новый американский танец.

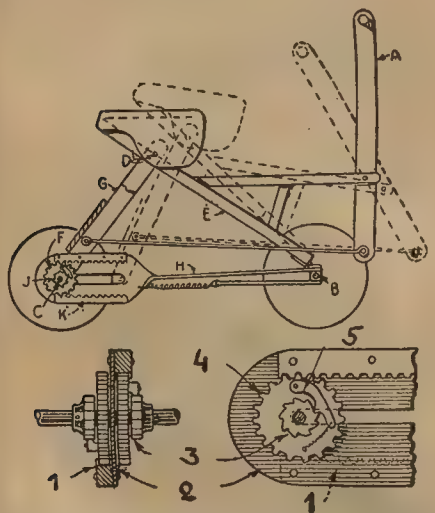
КАК РАБОТАЮТ КОРРЕСПОНДЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ГАЗЕТ ЗА ГРАНИЦЕЙ.

На снимке — группа журналистов, следящих за ходом происходящих на стадионе состязаний и тут же передающих подробности о них по телефону в свои редакции.

Можно сделать самому!

САМОДЕЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ КОЛЯСКА.

На рисунке изображена самодельная детская коляска оригинальной конструкции: при движении ее вперед, сиденье поднимается и опускается, давая едущему на ней ребенку иллюзию верховой езды.



Из чертежа видно, что при нажатии рычага А задний брусок g рамы и задняя ось с колесами двигаются по направлению к передней оси, заставляя тем самым другие части принять положение, показанное пунктиром. Это движение приводит во вращение левую шестерню, так как она находится в зубчатой связи с рейкой К, приклепанной слева к заднему концу полосы Н. При помощи собачки и храповика, помещенных с той же стороны, ось поворачивается, подвигая коляску вперед на 2 метра.

Пока это происходит, шестерня на правой стороне полосы Н вращается назад, находясь в зубчатой связи с рейкой под нею, так как, будучи снабжена подобно левой шестерне храповиком и собачкой, она свободно поворачивается на оси.

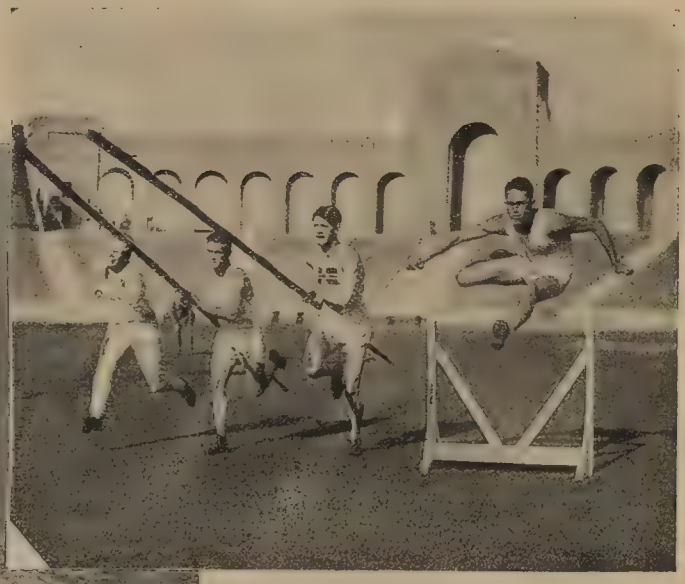
Но как только прекращается давление на рычаг А, вес пассажира заставляет заднюю ось двигаться назад по отношению к передней оси. Благодаря этому приходят в действие правые храповик и собачка, давая коляске новый толчек вперед, в то время как левая шестерня свободно вращается на оси в обратном направлении.

Таким образом каждое движение рычага А вниз и обратно продвигает коляску на 4 метра вперед и подбрасывает пассажира, что особенно нравится детям.

ЭКРАН БУРЖУАЗНОГО СПОРТА

НОВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ «КАНОЕ»

Американский кино-артист Вильям Десмонд — делает стойку на «каное».

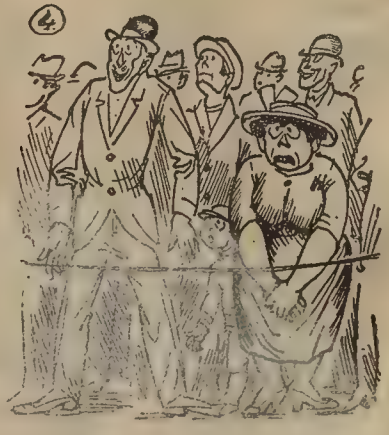


МИРОВЫЕ ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЗВЕЗДЫ, (комбинированный снимок).

Второй справа — норвежец Гофф и американец Паддок (в белых брюках)

Иностранный юмор

КАК ЭТО ВСЕГДА БЫВАЕТ НА СОСТЯЗАНИЯХ



БИБЛИОГРАФИЯ

«Г. СЮРЕН. ГИМНАСТИКА ЛЕГКИХ И САМОМАССАЖ». Перевод с немецк. д-ра М. А. Романова. Москва, 1925 г. Издательство ЦК ЖД «Гудок».

Имя Сюрена пользуется широкой популярностью в спортивных кругах Германии и других стран. Его брошюры оказали сильное влияние на ход развития физкультурной мысли Германии. Он является пропагандистом и словом и делом культуры тела естественными методами в тесной связи с пользованием воздухом, солнцем и водой на лоне природы.

Две его брошюры: гимнастика легких и самомассаж, выдержали в Германии несколько изданий и пользуются большим доверием, так как все упражнения практически проверены, а фото-снимки, изображающие Сюрена за гимнастикой, массажем или дыхательными упражнениями, настолько ярко иллюстрируют блестящий эффект таких мероприятий, что нет сил удержаться от попытки последовать автору.

Гимнастика легких по Сюрену представляет собой систематизацию упражнений для трех надобностей: для успокоения сердца, для подготовительных целей, для вентиляции легких, укрепления их и дыхательных мышц. Физиологическое введение к дыхательной гимнастике написано вполне убедительно для широкой читающей публики. И, если некоторые положения автора не могут быть категорическими, то для общей пользы дела это повредить не может.

Сами упражнения, может быть, еще в большинстве случаев нуждаются в более точной физиологической оценке, но гигиеническая ценность их, при том осторожном и методическом подходе, который рекомендует автор и при тех благоприятных отзывах, которые приходится читать в немецкой литературе, несомненна. Поэтому приходится пожелать широкого распространения дыхательной гимнастики Сюрена. Массаж, так же, как и дыхательная гимнастика, не пользуется еще широким распространением в спортивном мире. А между тем польза его велика. Так как массаж, собственно, проводимый опытным массажистом, далеко не всем доступен и не может получить широкого распространения, нужно особенно приветствовать старания Сюрена распропаганди ровать идею самомассажа. Правда, действие его на организм и границы применения далеко отстают от настоящего массажа, тем не менее самомассаж, как средство ухода за телом, дает вполне удовлетворительные результаты.

Погрешностей с медицинской стороны Сюреном не сделано, подбор приемов целесообразен. Дело за врачами, инструкторами и сознательными физкультурниками — проводить самомассаж в жизнь.

Перевод, к сожалению, не полный и местами не точный. Например, на стр. 34-й: вместо—«дыхание при беге», следовало бы точнее перевести — «бег для тренировки дыхания», также—«ходьба для тренировки дыхания».

В общем, книгу можно рекомендовать для широкого использования приемов дыхательной гимнастики и самомассажа нашими физкультурниками и спортсменами.

Д-р **Г. К. Бирзин.**

Л. ОРДИН. „ГАНДБОЛ". Библиотека ВФК. Изд. ВФК. Харьков, 1926 г., 61 стр. Ц. 40 к.

«Хэндбол», Хандбол», «Ручной мяч» и «Гандбол» — таковы многочисленные названия для одной и той же, по существу игры, построенной на принципах футбола, но заменяющей грубые и опасные удары по мячу ногами более тонким, разнообразным и общеразвивающим перебрасыванием мяча руками.

В настоящее время в РСФСР официально приняты две основных игры — «Ручной мяч» и «Гандбол»; в Украине наибольшее распространение получила последняя из названных игр, а потому неудивительно, что именно из Харькова прибыло краткое, но достаточно полное описание правил этой игры, ее техники и тактики. Еще в 1923 г. д-р П. Л. Пелепейченко описал в основном эту игру («Избранные игры в ручной мяч». Изд. «Молодой Рабочий», Харьков), отличающуюся меньшими размерами поля, а также тем, что в ней на каждой стороне играет только по семь человек, что каждый игрок имеет не только свою роль, но и свой район деятельности. Таким образом условия игры значительно облегчены. Для рядового физкультурника, а также для физкультурника деревни эта игра окажется вполне доступной и нужно надеяться, что благодаря вновь появившемуся популярному руководству Л. Ордина она получит широкое распространение. Следует лишь пожалеть о том, что в упомянутом руководстве не дан вначале общий план площадки с обозначением района деятельности отдельных категорий игроков — это в значительной степени облегчило бы усвоение правил.

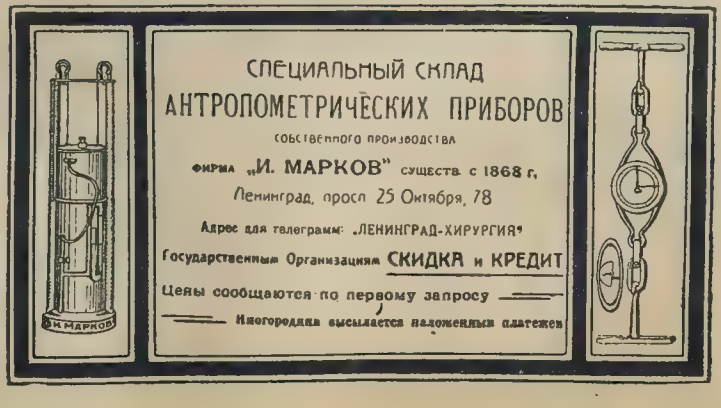
Следует пожалеть также о том, что автор начинает с упреков по адресу ВСФК РСФСР, якобы неоднократно отказывавшегося «выяснить преимущества гандбола или хандбола. Эта проблема сама по себе может быть разрешена, только научно-исследовательским учреждением, каковым ВСФК РСФСР не является, а потому упомянутые упреки направлены не по адресу. По имеющимся на Украине же сведениям ручной мяч (хандбол) дает большую нагрузку, чем даже футбол. Тем не менее, нам кажется, что вопрос должен ставиться не альтернативно — «гандбол и л и хандбол». Ручной мяч в настоящее время настолько завоевал у нас симпатии рабочей молодежи, что вытеснять его каким-либо образом не имело бы смысла. Пусть он останется для более физически развитых и подготовленных физкультурников. Введением же новой игры, в данном случае «гандбола», мы сумеем охватить новые кадры молодежи, знакомя их через игру с общими задачами физкультуры.

Брошюру «Гандбол» Л. Ордина можно рекомендовать не только инструктору, руководителю или организатору, но и рядовому физкультурнику. Она содержит много полезных указаний и технических подробностей, но изложена кратко и понятно.

Л. Гернап.

Вр. и. д. Ответственного редактора: **А. Шардаков.**

Издатель: Издательство **„Рабочая Москва".**



19812

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ НА ИЗДАНИЯ

„РАБОЧАЯ МОСКВА“

И ЕЕ ЖУРНАЛЫ

Каждый рабочий и служащий, подписавшийся на ежедневную массовую газету „РАБОЧАЯ МОСКВА“, ИМЕЕТ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНОЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

1-е издание:
„Рабочая Москва“
для рабочих и служащих — 50 коп. в месяц
для остальных подписчиков—1 руб. „ „

2-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
для рабочих и служащих — 70 коп. в месяц,
для остальных подписч. — 1 р. 20 к. в месяц.

3-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
„Делегатка“
для рабочих и служащих — 90 коп. в месяц,
для остальных подписч. — 1 р. 40 к. в месяц.

4-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
„Делегатка“ ✦ „Искорка“
для рабочих и служащих—1 р. 25 к. в месяц.
для остальных подписч. — 1 р. 75 к. в месяц.

5-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
„Делегатка“ ✦ „Искорка“
„Путь Рабселькора“
для рабочих и служащих—1 р. 65 к. в месяц.
для остальных подписч.— 2 р. 15 к. в месяц.

6-е издание:
„Молодой Ленинец“
Подписная цена — 40 коп. в месяц.

7-е издание:
„Молодой Ленинец“
„Комар“
Подписная цена — 55 коп. в месяц.

8-е издание:
„Молодой Ленинец“
„Смена“
(Двухнедельн. журнал рабочей молодежи. Издание МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ)
Подписная цена — 80 коп. в месяц.

ПРИНИМАЕТСЯ ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА ОТДЕЛЬНЫЕ ЖУРНАЛЫ и ГАЗЕТЫ:

I. „Делегатка“
2-х недельн. журнал работниц и крестьянок—20 к. в мес.

„Путь Рабселькора“
2-х недельный журнал — 40 коп. в месяц.

„Библиотека Революционных Приключ.“
Ежемесячный сборник — 20 коп. в месяц.

„Искорка“
Ежемесячный журнал для маленьких детей—35 к. в месяц.

„Комар“
2-х недельный сатирический журнал—15 коп. в месяц.

„Известия Физической Культуры“
2-х недельный иллюстрированный спортивный журнал.
ЦЕНА: 3 мес.—1 р. 30 к., 6 мес. — 2 р. 50 к., 1 год—4 р. 80 к.

„Шахматы и Шашки в раб. клубе“ „64“
2-х недельный шахматно-шашечный журнал.
ЦЕНА: 3 мес.—1 р. 35 к., 6 мес.—2 р. 50 к., 1 год—5 р.

„Смена“
2-х недельн. журнал рабочей молодежи—40 к. в мес.

I. На ежедневную вечернюю газету
„Вечерняя Москва“
Подписная цена: на 3 мес. — 3 р. на 1 мес. — 1 р.

II. На еженед. и единственную в СССР спортивную газету
„Красный Спорт“
Подписная цена: на 3 мес. — 55 коп., на 6 мес. — 1 руб., на 1 год — 2 руб.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

1) В г. Москве — Главной конторой „РАБОЧАЯ МОСКВА“,—Тверская, № 15. Телеф. 5-22-51. 2) Во всех городских экспедициях „Рабочей Москвы“. 3) На почтамте и во всех городских почтовых отделениях. 4) Каждым письмоносцем.

В ПРОВИНЦИИ: **Во всех уездных экспедициях „РАБОЧЕЙ МОСКВЫ“, отделениях „Известий ЦИК СССР и ВЦИК“, а также во всех почтово-телеграфных отделениях СССР.**

Главлит № 50494 «Мосполиграф», типо-цинкография «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Библиотека

№ 15-16

Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

МАГАЗИН **„ПИОНЕР“** МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44.

ВСЕ для спорта для пионеров

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ. ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

ОХОТНИКИ и СТРЕЛКИ

БЕРЕГИТЕ РУЖЬЯ!

Не смазывайте их никакими растительными и животными жирами и не мойте их водой, от этого они ржавеют, теряют верность боя и скоро приходят в полную негодность.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ВСЕГДА

ПАТЕНТОВАННЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАСЛА — СМАЗКИ

„ПИРОЛЬ“ (ЖИДКОЕ) „ПИРОЛИН“ (ГУСТОЕ)

отлично очищает от порохового нагара и надежно предохраняет от ржавчины

ВЫСШЕЕ КАЧЕСТВО! РАСХОДЫ НА ОХОТУ 1—2 КОПЕЙКИ. ФЛАКОН ХВАТАЕТ НА 1 ГОД

ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

Водонепроницаемая, смягчающая кожу

МАЗЬ ДЛЯ ОХОТНИЧЬИХ САПОГ

ВЕЛОСИПЕДИСТЫ!

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ВСЕГДА

ЛУЧШЕЕ МАСЛО для смазки велосипедов

„ЧЕМПИОН“

ВЫСШЕЕ КАЧЕСТВО!

ТРЕБУЙТЕ во всех оружейных и спортивных магазинах, а также кооперативах по всему СССР.

ПРОИЗВОДСТВО М. М. ЗВЯГИНА

МОСКВА, Садовая — Земляной Вал, дом № 25, кв. № 2.

Проспекты и цены по первому требованию

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

— В год 52 №№ —

КРАСНЫЙ СПОРТ

— В год 52 №№ —

Газета. Самое распростр. и **дешевое, единствен. в СССР** еженед. издание по физкультуре. **Вся спорт. жизнь СССР и заграницы. Спец. отделы Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Средн.-Азиатск. республик.** В каждом номере рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на **ценные премии.**

В помощь каждому — отдел „Вопросы и ответы“. Все новости литературы. **Профсоюзы. Армия. Школа.**

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

— В год 24 №№ —

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

— В год 24 №№ —

Большой, богато-иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ. Основн. характ. журн.—научно-попул., программно-метод., инструктивно-учебн. Выявление конкретн. научно-гигиенич. основ физк. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта. И. Ф. К — необходимый орган **для каждого кружка,** профсоюзов, армии, школ и пр.; **необход. пособ. и руковод. для инструкт., старост и пр.**

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 1 год—4 р. 80 к., на 6 мес.—2 р. 50 к., на 3 мес.—1 р. 30 к.

В год 24 №№ **ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“** В год 24 №№

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС.

Самая живая всесоюзная хроника. Масса партий, задач, этюдов и пр.

Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:

Москва, Тверская, 15. Гл. К-ра Изд-ва «Рабочая Москва».

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Август 1926 г. № 15-16

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИЗДАНИЕ «РАБОЧЕЙ МОСКВЫ»

ВСЕСОЮЗНЫЙ СМОТР СТРЕЛКОВ

Фото—Г. Иосса.

Победители всесоюзных стрелковых соревнований: 1. Курлыкин (В. П. Ш.), 2. Кавешников (Динамо), 3. Грасберг (В. П. Ш.), 4. В блиндаже во время стрельбы отмечают попадания, 5. Александрова (Динамо), 6. Стрельба на 300 мтр. из винтовки.

П. РАТОВ

МОСКВА — ПАРИЖ — БЕРЛИН — МОСКВА

Русские велосипедисты и легко-атлеты во Франции и Германии

НАША ПОЕЗДКА во Францию откладывалась со дня на день. Не было денег, не было виз. Соревнования по футболу, легкой атлетике и велосипеду, устроенные в Москве, Ленинграде и Туле, за пресыщением публики более интересными прошедшими перед этим зрелищами (Москва—Одесса, СССР—РСФСР) не собрали нужного на поездку фонда и ни у кого из нас не было уверенности в ее осуществлении. Визы на проезд через Польшу привезли за 15 мин. до отхода поезда

Забег на 80 м. на Муниципальном велодроме Парижа. Кушель (крайн. прав.) приходит впереди Жерар.

Ни взятые займообразно у Мосавтоклуба деньги, ни трогательные проводы нас пришедшими на вокзал москвичами, ни напутственное слово т. Шардакова, энергично подталкивавшего технический аппарат ВСФК во всех предварительных к поездке работах, ни свисток начальника к отправлению поезда ничуть не убедили нас в том, что мы едем, едем во Францию. 18 неверящих Фом сели в поезд, направлявшийся к польской границе.

Миновали Можайск, Вязьму, Смоленск и со словами: — «Нет, нет. Не может быть. Вернут с пути. Проснемся в Москве» — стали укладываться спать. Спать пришлось на жестком, прямо на скамьях, постелив лишь газету, так как совершенно забыли заказать в Москве постельное белье, а в поезде его не оказалось. Упражнения в расслаблении мышц, усиленно проводившиеся командой в течение последних дней (все сильно тряслись за судьбу поездки), сменились упражнениями и укреплении мышц. Последние заключаются в том, что на деревянную скамью, сиденье, сначала кладут газету, а поверх ее тело упражняющегося, и лежат, кто сколько вытерпит. Пролежавший дольше всех приобретает большую крепость мускулатуры.

Утром прибыли на последнюю русскую станцию «Негорелое», где наша пограничная охрана пожелала нам доброго пути и успешных выступлений. Пограничная арка с надписью с нашей стороны: «Социализм сотрет границы» напомнила нам, что мы въезжаем на чужую территорию. Радостные лица наших пограничников и железнодорожников сменились кичливыми физиономиями представителей властей Речи Посполитой. Сменились власти, но природа, видная в окно европейского экспресса, осталась та же, что и у нас: поля, леса, леса, поля и десятки верст без жилья. Очень много еще следов войны — разрушенные фабрики, заводы, гигантские воронки в земле от взрывов чемоданов. На всем какой-то хмурый отпечаток, тягостное настроение до самой германской границы. Единственный интересный штрих, это:

Собаки на ж.-д. службе

На одноколейной линии, наш курьерский поезд, не останавливаясь, принимает на станции пропуск, надетый на проволочное кольцо, подвешенное на палке. Одновременно с подачей пропуска ж. д. служащий пускает за поездом собаку-ищейку, которая через некоторое время поднимает выброшенное с нашего поезда машинистом разрешение на проезд по этой колее и приносит его на станцию.

Первая тренировка

Обед и ужин в вагоне-ресторане, приготовленные по-польски, оказали свое действие. После Варшавы, откуда выехали в девятом часу вечера, когда все уселись (а не улеглись) спать, началась первая наша тренировка по вагону. Большинство из нас приобрело за эту ночь чисто спринтерскую быстроту.

По крайней мере, единственный секундомер, висевший на двери у нашей конечной цели, едва-едва успевал набирать «00».

Рано утром въехали в Германию. Сразу резкая перемена. Вместо деревянных, крытых соломой и дранкой, домишек, прекрасные каменные жилища с красной железной или черепичной крышей. Все дома утопают в цветах и плюще. Замечательно ровные каменно-торцовые дороги. На полях, как на гимнастическом выступлении, рядами лежат снопы сжатой пшеницы.

В Берлине, где пересадка в другой поезд, в то время, когда наш представитель хлопочет визы на проезд через Бельгию, договариваемся с встретившими нас немецкими товарищами о программе, ее порядке, записи и т. п. К вечеру едем по Западной Германии со скоростью 100 клм. в час. Поезд по рельсам скользит плавно, но из стороны в сторону покачивает здорово. В одном месте Шаманову так качнуло, что пришлось уплатить 8 марок (4 руб.) за разбитое стекло.

Бельгия горит...

Ночью в Кельне пересаживаемся в бельгийский поезд. Проезжаем по гористой местности; то и дело въезжаем в тоннели. Ночь, но везде светло. Кругом заводы, заводы и заводы, извергающие из мартеновских печей огромное пламя. Вся Бельгия, имеющая колоссальное количество металло-обрабатывающих заводов, как бы объята пожаром. Море огня. Утром, когда рассеялась тьма, наблюдаем горы гари, высотой метров до 60—70, куда гарь поднимается на вагонетках, и длиной метров до 200. Одной такой горы хватило бы на постройку десятка-другого стадионов. На многочисленных каналах и реках бель-

Финальный заезд на 1 клм. на Муниципальном велодроме. Борьба Черношварца и Миронова на финише.

гийцы с удочкой в руке проводят свой воскресный отдых. Рыбной ловлей, как видно, увлекаются сильно. Берега, можно сказать, усеяны рыболовами.

Со скоростью 120 клм. в час

С переездом французской границы природа резко меняется. Здесь уже равнина. Мирно отдыхают крестьянские поля после снятия с них урожая. Ровная поверхность позволяет поезду достичь огромной скорости. Прикидываемся на 1 клм.; проходим его от 33 до 31 сек., что дает в час около 120 клм.

Совершенно незаметно, хотя обычно минуты ожидания идут медленно (это-то вероятно и помогает нашему поезду показывать бешеную скорость), приближаемся к цели нашей поездки. Километров за 15 до города вестник Парижа — Эйфелева башня — уведомляет нас о конце нашего путешествия.

Поезд подходит к вокзалу в 1 час дня. Французские товарищи, во главе с т. Назе, руководителем французской Рабочей Спорт. Федерации (Federation Sportif du Travail), сразу узнают нас по «национальному» (московскому), одеянию и препровождают в отель

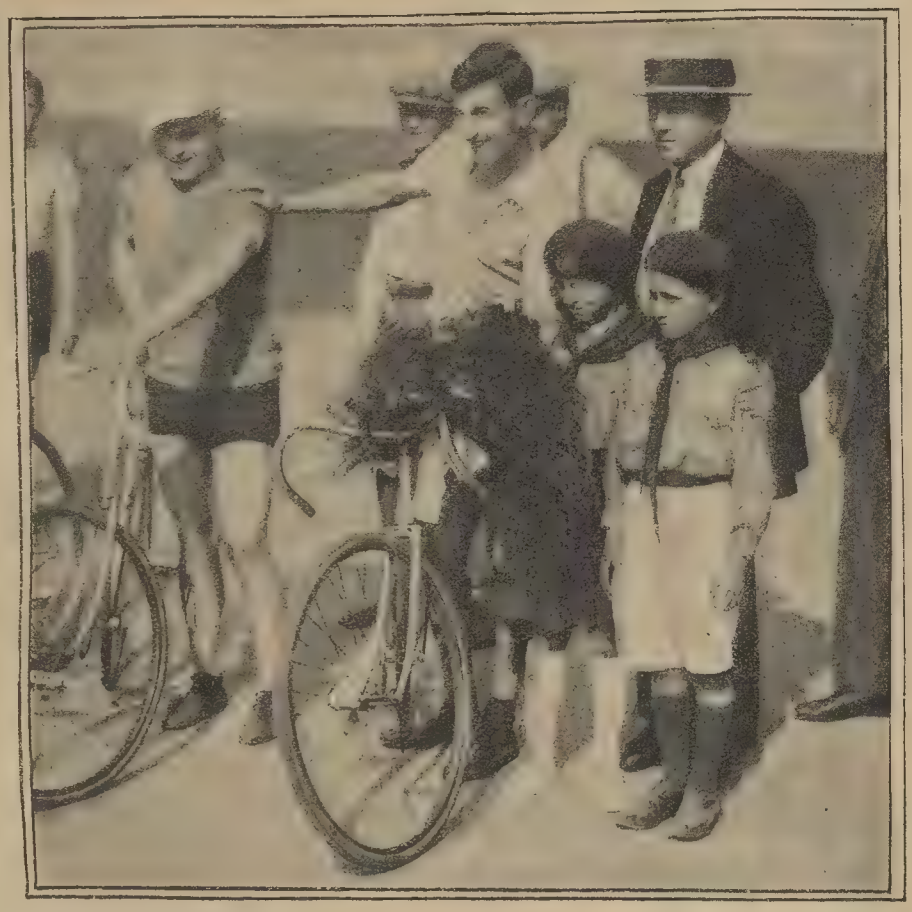
Оказывается, состязания, в которых мы должны принять участие, начались в 12 час. дня и нас сразу допускают к финальным соревнованиям.

Слегка закусив и чуть-чуть смыв набравшуюся на теле за дорогу грязь, мы также отправились на стадион Першинг, находящийся в Венсеннском лесу.

На стадионе

Кроме газеты «Юманите» (орган французской коммунистической партии) уведомления о наших состязаниях нигде помещено не было. Несмотря на это, а также и то, что сообщение с Венсеннским лесом поддерживается только такси, которые все же рабочему не по карману, на стадион собралось свыше 12 т. зрителей.

Шувалова приходит первой в своем забеге на 300 мтр. на состязаниях 16 августа.



Победитель заезда на 1 клм. Черношварц (с букетом цветов, выдаваемым победителю), рядом с ним французские пионеры.

Першинг имеет прекрасную легкоатлетическую площадку между футбольным полем и главной трибуной, с беговой дорожкой в 600 мтр. длины. Железобетонные трибуны на 35—40 тысяч, украшенные гербами отдельных провинций, сплошным кольцом окружают площадку.

Весь стадион охраняется исключительно членами Федерации. Необходимая принадлежность буржуазных соревнований — полиция, здесь, по крайней мере официально, отсутствует; неофициально же представлена большим количеством шпиков.

Под звуки и пение Интернационала входим гуськом на стадион. С другой стороны, к нам навстречу, идут французские спортсмены, съехавшиеся из разных провинций Франции. Несмолкаемые аплодисменты и коллективные возгласы сразу 12 тысяч поднявшихся со скамей человек—«Le Sovet, Le Sovet, Le Sovet» действуют на нас самым поразительным образом. Совершенно пропадает всякая усталость, накопившаяся за трое суток путешествия, а взамен ее появляется бодрость и уверенность в себе.

Прием, оказанный нам французской рабочей публикой, красноречивее всяких слов свидетельствуют о горячей симпатии французского пролетариата к СССР.

На середине стадиона шеренги встречаются. От французов отделяются три девушки с букетом красных роз, который они с поцелуями подносят нашим девчатам.

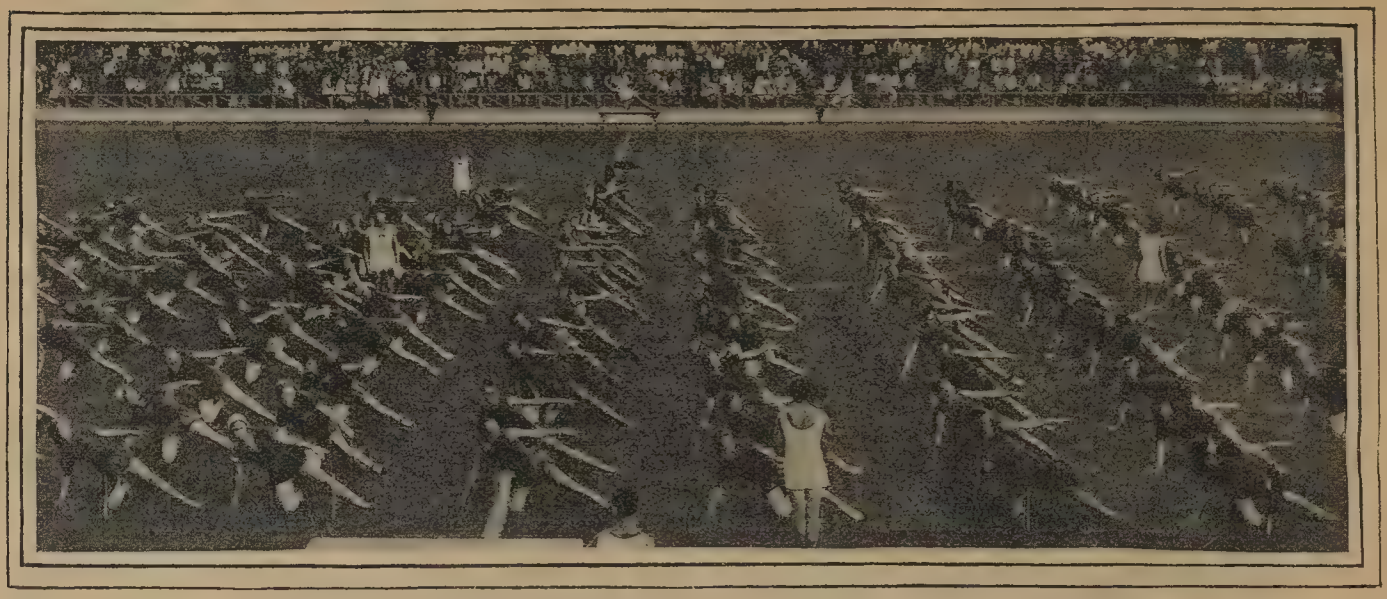
После рукопожатий приступаем к состязаниям, технические результаты которых приведены в №№ 36 и 37 газеты «Красный Спорт».

Организация состязаний

Судейская коллегия, составленная только из 12—15 чел., весьма ловко проводит соревнования. Целый штат рупористов немедленно вызывает участников к старту и объявляет результаты. На Западе вообще принято составлять очень большую программу соревнований, включая в нее номера для различных возрастных и разрядных групп. Одновременно проводят несколько номеров и площадка не пустует ни одной секунды. Наряду с программой нередко бывают случаи, когда сверх ее объявляется какой-либо экстренный номер, как, напр., было 8 августа.

— Члены коммунистической партии на старт бега в 200 мтр. — и со всех сторон стадиона побежали к старту в пиджачках, в жилетах пожилые, с седыми головами, партийцы. Конечно, спортивного в этом беге было мало, так как по выстрелу с одновременного старта побежало человек 70, поднимая пыль, но агитационного очень много.

(Продолжение в след. №).



Фот. П. Романова. Массовые выступления на празднике физкультуры союза металлистов в Москве.

В. ЯКОВЛЕВ

НАЧАЛО ФИЗКУЛЬТ-ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ

(В помощь инструктору)

В продолжение всего учебного года инструктору ф. к. неизбежно приходится встречаться с целым рядом вопросов, выставляемых школьной действительностью, с теми «крупными мелочами» школьной физкультработы, которые всегда выявляются практикой непосредственного соприкосновения со школьной средой и обстановкой.

С наступлением учебы к физкультработнику-педагогу предъявляются, более чем когда-либо, еще и задачи организационно-методического порядка. В форме кратких статей-бесед приведем несколько указаний, которые могут быть полезны инструктору, начинающему учебный год в школе.

Ознакомление с обстановкой

ПРЕЖДЕ всего знакомимся с типом той школы, где придется работать; ее обстановкой, теми материальными ресурсами, которыми она располагает, с историей физвоспитания в данной школе. Все это поможет нам на первых порах в работе. Вот, например, что следует взять себе на заметку из первой же беседы, напр., с заведующим школой.

1) Контингент учащихся. (средний % детей рабочих, служащих, лиц др. профессий и проч.).

2) Количество групп в школе, их возрастной состав (здесь же среднее количество детей в группах).

3) Была ли раньше введена физкультура в данной школе, а если да, то когда именно, продолжительность ее проведения; вел-ли прежний преподаватель дневник занятий — если вел, то возьмем этот дневник для ознакомления с проделанной работой.

4) Мероприятия врача по оздоровительной линии (напр., устраивает ли беседы, как работает санком и т. д.).

5) Часы, отводимые для занятий по физкультуре в каждой группе, есть ли материальные возможности работы по кружкам.

6) Помещение для занятий. Зал, площадка, двор — их размер, гигиенические условия; лучше всегда пойти и осмотреть самому.

7) Наличие гимнастического и спортинвентаря (узнаем из разговоров: есть футбольный мяч, то-то и то; но сказанного мало, надо все увидеть, собрать, привести в порядок.

Имея на руках эти предварительные сведения, уже можно составить себе начальное представление о положении школы со стороны интересующих нас вопросов. Эти полученные конкретные данные помогут во многих случаях более правильно подойти к работе послужат отправными пунктами в дальнейшем.

Планы и программы

У нас имеются для школ (и часто, надо сказать, заново перерабатываются) программы по физическим упражнениям; точные же руководящие указания по физическому воспитанию в школе, где бы разбиралась в своем полном об'еме постановка школьной физкультуры, еще отсутствуют, вследствие сравнительно малого опыта работы в этом направлении. Таким образом, имея план «школьных занятий по физкультуре», как часто именуются эти сборники физупражнений, не нужно забывать, что всего этого мало, что самому придется добавить к этому «руководству» еще многое из «ненапечатанного» в нем. В нашей работе еще далеко не произведена «переоценка всех ценностей»: изданная годом раньше программа может быть уже различна с новейшей. Следует, поэтому, приобрести одну из последних программ, либо хотя ознакомиться с нею, сравнить с ранее бывшею, сделав соответствующие выводы и заметки. Почти всегда бывает, что ряд причин местного характера затрудняет осуществить предусмотренный программой материал по физупражнениям; опустить некоторые места программы — нежелательно; приходится «применяться», находить «выходы из положения». Наша задача — как раз и указать эти выходы по отдельным, наиболее «роковым» вопросам, требующим разрешения.

Подразделения в старших группах

Практика подразделения ребят старших групп по полу подсказывает несколько вариантов: а) случай, когда расписание согласовано с предметом рисования — уроки в любой учебный час школьного дня. Две группы параллельных занимаются одновременно, причем девочки этих групп уходят на урок рисования, мальчики же идут заниматься в гимнастический зал или на площадку. На следующий урок по расписанию — группы меняются; б) расписание согласовано с уроками пения (обычно мальчики 5, 6 и 7 групп не поют, и потому уроки целесообразнее ставить в конце учебного дня); один урок (последний час учебного дня) девочки двух параллельных групп занимаются по ф. к., мальчики уходят домой; на следующем по расписанию уроке мальчики занимаются ф. к. — девочки идут на пение или уходят домой; в) согласование расписания между I и II сменами: мальчики (дев.) двух параллельных групп приходят на урок перед второй сменой (если указанные группы занимаются во вторую смену). При занятиях старших групп в 1 смену, устроить можно последние уроки, с которых не занимающиеся (мальч., дев.) двух параллельных групп уходят домой.

Парад пловцов школы плавания МГСПС в честь германской рабочей делегации. *Фот. П. Романова.*

Как распределять материал

Встречаются случаи, когда программный материал рассчитан своим выполнением на два, а то и на три часа в неделю, между тем как группы данной школы занимаются физ. упражнениями 1 раз через неделю. Подобный «урезанный паек» больше всего выпадает на долю 1-ой ступени. Передать здесь все требуемые навыки ребятам не представится возможности; следует выбирать из материала лишь самые характерные для данной группы упражнения. Лучше, если ребята усвоят хоть немного, зато твердо. Перенесем внимание на игры, главное, постараемся не ослабить интереса ребят к физкультуре. Пускай «программа» не будет выполнена, зато не расхолодим ребят к дальнейшей работе, дадим им почувствовать, что они все же чего-то достигли. Здесь достаточный контакт в работе с групповодом может стать особенно полезным и нужным; этим усилим физкультурное влияние на ребят.

Как проводить занятия с большими группами

Обычно в школе всегда найдется несколько групп, многочисленных по составу (38—45 чел. в каждой). Заранее надо предвидеть, что в таких группах урок ф. к. будет иметь почти всегда свои особенности. Укажу опыт примерного подхода к занятиям в таких «сверхкомплектных» группах, вдобавок еще при отсутствии «гимнастического зала» (случай из нередких). Площадка, двор для наиболее целесообразного проведения уроков — лучший и, пожалуй, единственный здесь исход.

Но если нельзя вывести почему-нибудь группу на площадку? Давать ли при таких обстоятельствах «нормальный» урок в «зале», или, за невозможностью в данное время провести занятия на воздухе (холодно, дождь) — устроить беседу в классе — что будет более полезным? Хорошо соединить то и другое. Несколько слов на очередную злободневную физкульт-тему в классе, а потом — упражнения в форме хорошей «зарядки» в «зале» (упражнения не сложны, исполняются сразу всеми; при чем устраним две неприятности: неизбежную духоту в малом помещении — пораскроем окна, второе — «вывернемся» из тесноты: здесь могут выручить нас при расстановке «пол-обороты»...

Другая неделя. Опять нельзя почему-то вывести ребят на двор; положение с «залом» — также осталось, конечно, прежним. «Схема» урока может быть такой: в классе — спокойные игры (на наблюдательность, внимание, слух — см., напр., сборник «100 игр юных пионеров», составляй сам); затем в «зале» две игры, одна служит введением к более сильной, и та и другая предусматривают количество участников, размер помещения. Играть в сильную по нагрузке и кратковременную игру можно в две очереди (как, напр., «перетягивание через черту» и т. п.).

Работа с «переростками»

Переростков 1 ступени мы стараемся разделить по полу для проведения физупражнений; им нельзя преподносить материал первой ступени. Иногда такую группу можно вести параллельно с 5-ой группой. «Переростки» — ребята чуткие: им всегда неловко изображать собою маленьких; но если указать им, что вот они, старшие ребята, смогут обогнать у нас на уроках своих сверстников по параллельным группам — это всегда их подбодрит, вызовет интерес

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ. Строящийся московский стадион союза пищевиков в Петровском парке. **СЛЕВА— трибуны в 140 мтр. и с 10 рядами скамеек. В ЦЕНТРЕ — каменный павильон с раздевалками, залами и читальней; СПРАВА — вид на баскетбольные площадки и край футбольного поля.** *Фот. В. Серебрякова.*

ИЗ ЖИЗНИ ПИОНЕРОВ

Картинка из жизни пионеров в лагере: веселое купанье...

У гола... решительный момент игры в водное поло.

и более внимательное отношение к занятиям.

О группах, не занимавшихся ранее

Группы, не занимавшиеся ранее в первой ступени, где, по преимуществу, уроки ведутся с большим содержанием игр, где упражнениям аналитическим отводится небольшое место — указанные группы не потребуют к себе подхода большой трудности. Постоянное наличие в школе I ступени таких «отстающих» групп всегда много затрудняет общую распланировку учебного материала и составление уроков; стричь же их сразу под общую гребенку с занимавшимися— никоим образом нецелесообразно (увы, частое явление). Постараемся, напр., I триместр использовать на «введение» ребят в курс нормальных групп, сообщив им хотя бы самое элементарное из всего пройденного, с тем, чтобы со второго триместра работа имела здесь уже более общий характер с остальными параллельными группами. Не мешает в этом случае следовать, может, несколько варьируя, следующему: 1) не вдаваться в детальную проработку предыдущего материала, 2) по возможности, предлагать упражнения из курса нормальных, параллельных данной, групп, давая эти упражнения в более «переваримой» форме, 3) помнить, что скоро «подогнать» ребят под общий уровень— дело рискованное, 4) побольше внимания на прогулки, лыжи, экскурсии, 5) должное место ликвидации физкульт-неграмотности; затягивать ребят в физкульт-просветительную работу.

Умственно-отсталые и физкультура

Группы умственно-отсталых — обычный «камень преткновения» для физкультработника. Полагая, что инструктору известны некоторые «тонкости» педагогики, с которыми мы подходим к таким ребятам, остановим внимание читателя здесь лишь на том немногом, что дала практика проведения занятий по физкультуре с названными группами. Ребята таких групп, в большинстве, менее дисциплинированы. В массе, относятся к физкультуре «так-себе»; интереса к предмету мало, самомнение велико: полагают, что они уже переросли все «эти штуки». Слышится часто:—«ну, это «буза», «давай, лучше, погоняем» (намек на футбол).

Для них, например, зачастую в смысле дисциплины более пригоден будет полученный навык — организованно спуститься по лестнице, войти в зал, чем за эти же 5 минут «порядковых» научить их делать какую-нибудь «улитку»; ребята наглядно убедятся: вот для чего нужна «организация», «порядок». Наряду с жестким проведением линии по борьбе с распущенностью, сюда, более, чем для «нормальных» групп, необходимо собрать из своего багажа практики т. н. «конфеток» — упражнений и игр, заключающих в себе захватывающе-интересные моменты. Не будем обременять их сложными упражнениями, играми с большим количеством правил, помним: здесь р а з сорвавшаяся игра повредит многому. Таким образом, перед нами здесь стоит задача: 1) упростить программу, 2) усилить ее эмоциональное содержание, 3) добавить «прикладные» для школьного быта упражнения (организованное передвижение, коллективное исполнение заданий и т. д.).

Что делать, если нет инвентаря

Отсутствие надлежащего оборудования — почти повсеместно ощущается в той или иной степени и часто тормозит работу. Практически: если, напр., покупка снарядов скоро не предвидится, нужно использовать местную обстановку. Мобилизуем 3—4 длинных лавки (заменят отчасти шведские скамейки по упражнениям в упорах, лазании, корригирующим и др.). Посмотрим — нет ли лестницы, веревок (пособия для прыжков, равновесия); полезен будет с десяток кирпичей (перепрыгивания, упр-ния в равновесии, упр-ния с тяжестями в старших группах). Хорошо найти или наделать (работа не большая) чурок, кубиков (перебрасывания, вырывания). Можно воспользоваться палками или шестами — отлично: есть подвешивания, подтягивания, сопротивления; не поступимся даже банками из-под консервов (напр., при их помощи проведем игру «садовник», много эстафет и др.). Из газетных листов бумаги можно наделать «цели», пользуясь самой популярной краской в школе — чернилами. Эти же листы, разрисованные «под кирпичную стену», послужат препятствием для перепрыгивания (укрепим лист на горизонтальной веревочке для прыжков, натянутой на стойки). Если удастся все это достать у себя на месте, то нельзя и жаловаться на «полное отсутствие инвентаря». Требуется лишь уменье найти рядом и использовать нужную вещь. К имеющемуся останется прикупить: 2 футбольных мяча, несколько маленьких мячей и, быть может, материал для таких мелких, но нужных вещиц, как флажки, повязки, эстафетки и проч. Имея большинство из перечисленных «снарядов», мы сделаем «применимыми» в данной школе много ценных физупражнений. Все указанное поможет нам не только «начать» работу, но и в дальнейшем не заставит себя забывать.

ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ЗАКУПКИ ИНВЕНТАРЯ НА ЗИМУ; ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ, РЕМОНТА К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ.

ВЕЛО-СЕЗОН ПРОХОДИТ С БОЛЬШИМ УСПЕХОМ

Фот. Г. Иосса.

1. Молодой гонщик Баранов (Тверь), победитель гонки Тверь — Москва. 2. Участники грандиозного вело-пробега Полторацк — Москва (в центре), в группе голутвинских физкультурников, провожавших их до Москвы. 3. Момент гонок на открытии трэка «Трехгорной»: Филиппов — «BSA» обходит Чигорина — «Харлей». 4. Тов. Козак на «Нортонс», победитель гонки того же дня на 15 километров. 5. После соревнования... участнику делают массаж.

Д-р К. НЕПОМНЯЩИЙ

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА В ПРОФСОЮЗНЫХ КРУЖКАХ

В ПРОФСОЮЗНЫХ кружках, более чем где-либо, занятия физической культурой должны носить воспитательный характер. Предоставляя отдельным объединениям вырабатывать спортсменов в более узком смысле этого слова, кружки неминуемо ставят акцент на обще-гигиенической установке, останавливаясь на тех видах физических упражнений, которые больше всего обещают в смысле всестороннего развития организма.

С этой точки зрения борьба, бокс и поднятие тяжестей подлежат наибольшей пропаганде. В самом деле, борьба и бокс развивают — за ничтожными исключениями — все органы человеческого тела. Кроме того, они являются единственным видом физических упражнений, основанном на непосредственном взаимодействии двух человеческих организмов, без помощи какого-либо прибора (как, например, фехтование). А это обстоятельство воспитывает в желательном направлении психику. Важно также отметить, что занятия борьбой и боксом дают рабочую, если можно так выразиться, мускулатуру, соединяющую с силой способность долго не утомляться.

Что же касается поднятия тяжестей, то нет более верного и удобного способа для укрепления и коррекции мускулатуры, и другого вида спорта, который бы успокаивал нервную систему. Если к этим гигиеническим предпосылкам добавить еще, что борьба, бокс и гири группируют вокруг себя людей взрослых, туже вовлекаемых в физическую культуру, чем молодежь, то понятно, почему выше с такой категоричностью говорилось о необходимости тяжелой атлетики для профсоюзных кружков.

Здесь уместно сделать еще одно замечание. Конечно, если подходить к тяжелой атлетике с чисто спортивной точки зрения, то для тренирующегося, если не обязательны, то весьма выгодны безупречное здоровье, крепкая мускулатура и т. д. Но если смотреть на тяжелую атлетику, как на средство укрепить организм, набраться силы и здоровья, то никаких особых качеств для приступающего к занятиям не требуется. В общем, всякий, допускаемый к любым физическим упражнениям, может заняться и нашими видами спорта. Его состояние должно быть учтено только для того, чтобы преподаватель мог выработать наиболее пригодный для данного кружковца план занятий. Отсюда вытекает, что и в смысле возраста никаких особых уклонений от обычных норм делать не приходится, а относительно тренировки по боксу, вообще, приходится заметить, что она пригодна даже для детей, начиная с двенадцатилетнего возраста. Все дело в дозировке.

Выгодной стороной тяжелой атлетики является также и то обстоятельство, что она не зависит от сезона: заниматься можно и летом, уставив приборы на площадках и зимой — в залах.

Как же надлежит устроить зал для работы по гирям, борьбе и боксу? Тут должны быть соблюдены общие правила санитарии и гигиены в смысле поддержания чистоты, притока свежего воздуха и должной температуры. Хорошо, если помещение просторно, но тяжелой атлетикой можно заниматься и в небольших комнатах, так как работающим не приходится значительно перемещаться с места на место. Хорошо заниматься при открытых окнах, в крайнем случае, форточках, — лишь бы не было сквозняка. Температура в 10° С достаточна. Если занятия идут зимой и вечером, важно, чтобы было достаточно света; лучше слишком много, чем хоть немного мало, потому что тогда трудно боксировать и бороться и невозможно следить за чистотой выполнения гиревых упражнений. Раздевальня должна находиться вне зала занятий. Если нет душа, то надо предоставить возможность занимающимся хотя бы обтереть тело водой.

Снаряды должны быть установлены вдоль одной из стен. Ринг, — если он устраивается переносным, — ставится в угол. В углу же устраивается яма для борьбы, когда нет ковра (матов). Надо стараться выкроить как можно больше места для массовых упражнений, выполняемых по команде. Поэтому середину комнаты никоим образом занимать не следует. Если требуется одновременно боксировать нескольким парам, пол расчерчивается мелом на соответствующие квадраты.

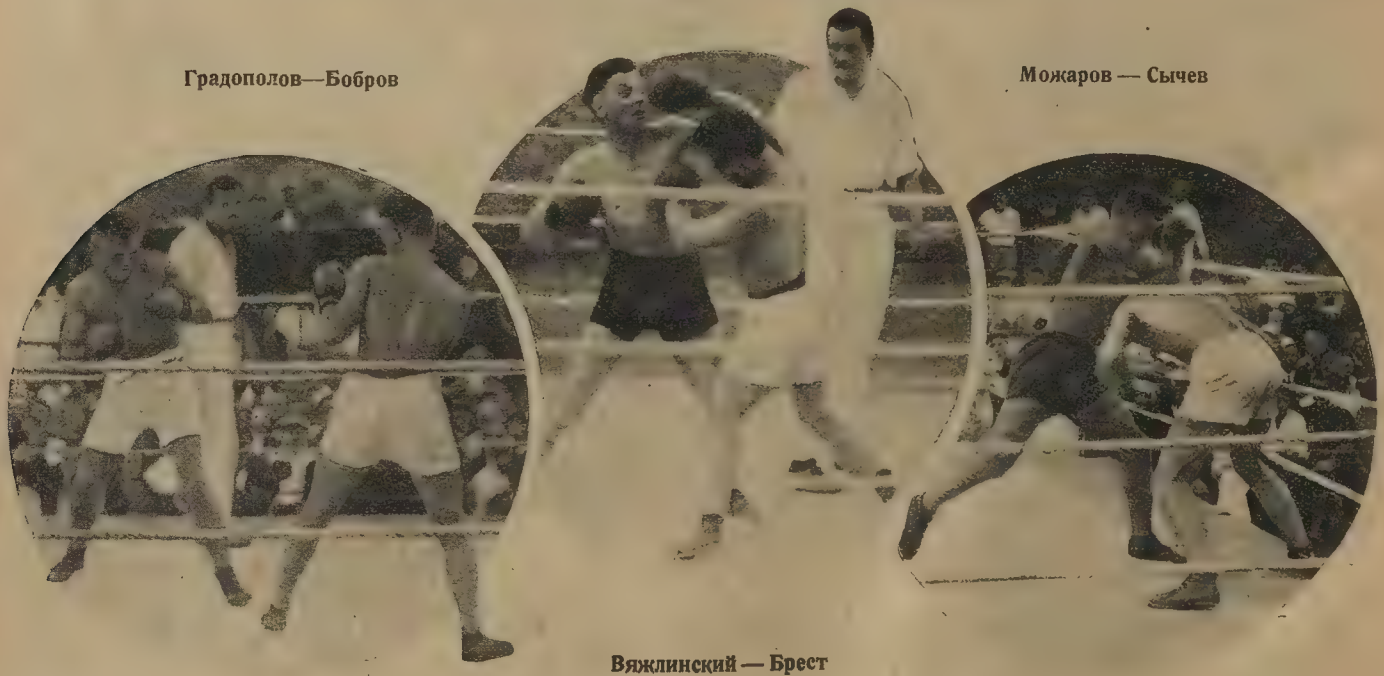
Не нужно забывать о возможности кровотечений при боксе, ссадин и ушибов при борьбе. Поэтому в зале должен быть ящик-аптечка с перевязочным материалом и медикаментами для оказания первой помощи.

Теперь о приборах, которые нужны для всех трех видов тяжелой атлетики. К ним относится: 1) шведская стенка, на которой проводится целый ряд упражнений. 2) Медицин-болл (лучше набор мячей) — поистине драгоценный аппарат для развития мышц не только рук и плечевого пояса, но туловища и ног. Эти мячи бывают 5-ти и 10-фунтовые. 3) Веревочка для прыжков так же является обязательной для тренировки как боксера, так борца и гиревика. 4) Затем следует палка или скалка для накручивания груза (упражнение для развития мышц предплечья и силы кисти). Груз берется от 3-х до 5-ти кило, в зависимости от силы и подготовленности.

МАТЧИ БОКСА В МОСКВЕ

Градополов—Бобров

Можаров — Сычев



Вяжлинский — Брест

СИЛЬНЕЙШИЕ МОСКОВСКИЕ ГРЕБЦЫ

Филимонова и Филимонов, выигравшие московские соревнования в женской и мужской одиночках.

Все перечисленные аппараты могут быть найдены легко.

Общим для тяжело-атлетов является и костюм: трусы (впрочем, борцы большей частью надевают трико), ботинки на мягкой подошве, без каблуков и носков. Кроме того, необходимо надевать бандаж, а для боксеров лучше заменять его защитной раковиной из кожи, предохраняющей от случайных ударов.

Теперь перейдем к описанию предметов, необходимых для занятий по каждой отдельной разновидности тяжелой атлетики. Для борьбы требуется: 1) мат, размером 5 × 5 метров. Но так как он стоит довольно дорого, то там, где устройство пола позволяет, можно сделать яму для борьбы. Для этого в полу выпиливается отверстие указанных выше размеров; оно наполняется песком, смешанным с опилками, и заменяет собой мат. После урока вырезанный кусок пола может быть уложен на место, и комната использована по другому назначению. Края отверстия во избежание ушибов обкладываются на время занятий войлоком. Как мат, так и яма покрываются брезентом, а на него кладется ковер. Необходимо, чтобы мат был выбит от пыли, опилки и песок сухи, а ковер чист. 2) Мешки, наполненные песком, весом от 3-х до 6-ти пудов, также нужны — для подготовительных упражнений. На каждом мешке должен быть обозначен его вес; 3) гимнастические булавы (рис. 7). Они употребляются также и боксерами, при чем для последних, пожалуй, еще нужнее, чем для борцов.

Аппаратура для занятий боксом гораздо разнообразней. В нее входят следующие предметы: 1) Специальные гантели для отягощения руки при подготовительных упражнениях и разучивания ударов. Они должны быть весом не более 500 грамм и, таким образом, приучать руку к весу перчатки. Более тяжелые гантели не следует применять, так как увеличение веса идет за счет быстроты.

2) Подушка, укрепляемая на стене. Она нужна, главным образом, для начинающих, не могущих справиться с подвижными приборами, и представляет собой пружинный матрац, набитый конским волосом. Такая подушка может быть сделана силами самого кружка.

3) Следующим прибором для изучения ударов является груша. По способу своего прикрепления она может быть двоякого рода: или она может вращаться вокруг места прикрепления или только на 180°. В первом случае движения гораздо разнообразней, во втором — значительно быстрей, так как груша отбивается от платформы. Таким образом, эти способы прикрепления дают несколько иной оттенок и самой работе.

4) Мяч на резине представляет собой в высокой степени полезной аппарат. Он состоит из мяча, прикрепляемого к полу и потолку или к двум стенам резиновыми шнурами, которые заканчиваются кожаными ремнями, вдетыми в ввинченные кольца. Этот мяч позволяет изучить все удары. Его легко сделать самому из старого футбольного или баскетбольного мяча. Выгода его сравнительно с грушей состоит также в том, что при работе нет шума, который всегда раздается при щелкании груши о платформу.

5) Далее, употребляются два мешка. Один из них, большой и тяжелый, подвешивается к потолку и служит для тренировки ударов и изучения боя (в особенности, на близкой дистанции — инфайтинга). Его можно сделать самостоятельно. Для этого берутся два мешка, один меньшего размера, — внутренний,— другой большего, — внешний. Внутренний насыпается песком, смешанным с опилками, затем опускается в наружный. Пространство между ними заполняется войлоком или морской травой. Внутренний мешок лучше сделать из тонкого брезента, а наружный — из полотна или тонкого холста.

Другой мешок может быть сделан из старого футбольного или баскетбольного мяча, а также из старой груши. Он насыпается несколькими фунтами какого-либо зерна, например, ячменя, и прикрепляется к потолку. Его цель — укреплять кости и связки руки. Оба описанные мешка прикрепляются к потолку с помощью блока, чтобы можно было регулировать их высоту.

6) Следующей принадлежностью боксера являются бинты и перчатки. Бинты делаются из ткани, длиной в 2 метра и шириной в 4 сантиметра. Их задача — защищать кости руки и, главным образом, соединение большого пальца с пястной костью. Перчаток надо иметь несколько пар: 2-унцовые для работы на аппаратах (их могут заменить обыкновенные старые перчатки), 10 и 12-унцовые для тенировок и, наконец, боевые 8-унцовки.

7) Наконец, упомяну о подвесном мяче, служащем для развития меткости. Его можно сделать из любого теннисного мяча, подвесив его к потолку на веревке, перекинутой через блок.

Ринг для кружков, культивирующих бокс исключительно, как физическое упражнение, не необходим; достаточно ограничиться расчерчиванием пола, как было указано выше. Ринг нужен для устройства соревнований или открытых выступлений. Его площадь представляет квадрат со стороной в 4 или 5 метров.

Для урока по поднятию тяжестей нужны: 1) гимнастические палки для разучивания приемов без веса; 2) набор гантелей от 3-х до 6-ти фунтов и 3) разборная штанга. Подробное описание штанги, применяемой на состязаниях, вряд ли уместно, так как зачастую кружкам приходится пользоваться тем, что есть под рукой,— заказать штангу стоит довольно дорого.

Этим исчерпывается инвентарь тяжело-атлетического кружка. Наиболее разнообразен он у занимающихся боксом. Но зато большую часть этих аппаратов можно приготовить «домашним способом». Было бы только желание, была бы лишь инициатива. Успех не заставит себя ждать.

БОРЬБА СТОЛИЦ

Очерк М. Киселева

ОТ РЕДАКЦИИ. Учитывая интерес физкультурной публики к футболу, как наиболее популярному и распространенному у нас виду спорта, редакция «ИФК» помещает настоящий очерк-воспоминания об играх Москва—Ленинград за прежние годы. Это тем более придется ко времени, так как в ближайшее время должна состояться очередная встреча столиц. Кроме того, очерк послужит также живой иллюстрацией к проводимой в газете «КРАСНЫЙ СПОРТ» специальной анкете о футболе.

ИЗСТАРИ, даже в периоды встреч с иностранцами, любители футбола всегда сосредотачивали свое внимание на играх Петербурга с Москвой.

Такие игры как бы подытоживали ту работу, те достижения, кои за год проделала та или другая команда, дававшая в своем составе цвет клубов города. Я не помню встреч более ранних периодов, чем 1912 год, но после Олимпиады, принесшей нам жестокое поражение, эти встречи приобретали сугубый интерес, ибо старание подойти как можно ближе к классу Запада в наших игроках стало сказываться особенно ярко.

Блестящая серия игр началась в этот период встречей Ленинграда с Москвой на поле «Спорта» в 1913 г. Громадное количество публики, окаймлявшей поле, в этот день особенно бурно себя чувствовало и выигрыш той или другой команды был под большим сомнением. Вратари обеих команд: — Матрин и Шаверин показывали изумительную игру: отличалось также московское нападение во главе с Маниным и Денисовым-старшим. Ленинградская пятерка, составленная из тогдашних «китов»: Эндрю, Детлов, Бутусов, Монро и С. Филиппов, также обладала большой силой. Во главе московской полузащиты играл Чарнок, значительно превосходя своей игрой линию хавов противника. Во время игры, помнится, Житарев дал такой удар по воротам, что мяч, ударившись о планку, свалил ворота и пришлось делать перерыв в 10 минут для установки ворот. Игра в законное время окончилась 0 : 0, и лишь в добавочное время, усилиями С. Филиппова, Детлова и В. Бутусова Ленинград вогнал три мяча, выиграв состязание.

В 1915 году бесцветный состав Ленинграда ездил в Москву, имея в своем составе лишь одного из «крэков» — Морвиля, бывшего центра Дании, и выиграл в Москве 2 : 1 у не лучшего состава Москвы.

В 1916 году Москва приехала в Ленинград уже в обновленном составе, с Канунниковым и Бухтеевым в нападении, Мастеровым и Романовым в полузащите. В голу играл ореховец Туранов, не проявивший особого впечатления по сравнению с Матриным. Зато центровая тройка играла прекрасно, при чем выделялся Канунников, полный молодости и энергии. Один ленинградский спортсмен говорил, что во время игры он пять раз закрывал глаза. На вопрос—«Отчего?» он отвечал, — «Это Канунников проходил к воротам». Первый тайм, доминируя, выиграла Москва 2 : 1, но во второй Ленинград отыграл очко, и матч дал общий результат 2 : 2

На следующий 1917 г. Ленинград испытал горечь поражения от тогдашнего чемпиона Москвы «Новогиреева», команды, сделавшей, по моему, революцию в тактике футбольной игры, со счетом 2 : 0. Матч сборных команд удалось стараниями ленинградского центра Корнеева свести в ничью со счетом 1 : 1. Необходимо указать, что патриотизм московской публики, обыкновенно довольно сдержанной, на этот раз бурно прорвался, и судье А. Н. Шульцу приходилось обе команды уводить с поля, и лишь благодаря капитану Москвы, урезонившему публику, окончили эту игру, изобиловавшую интереснейшими моментами. Этот год был годом расцвета ореховских краев, Шапошникова и Перницкого, а также замечательной формы Батырева и Г. Филиппова, так рано сошедшего со сцены. Эти годы показали, что класс Москвы, ранее уступавший Ленинграду, стал сравниваться. 1918 г. был триумфом Москвы. Ленинград, играя накануне с московским чемпионом ЗКС и выиграв 3 : 1, обновил свой состав приехавшими, частью с фронта, игроками и... проиграл 3 : 1, при чем результат этот мог бы быть и больше.

Этот год, несомненно, является границей, за которой Москва уже, а не Ленинград стала радовать блестящей, полной жизнью, игрой нападения. Канунников, Денисов и Троицкий, в своем расцвете, действительно, могли производить большое впечатление и законченностью комбинаций и ударами в ворота.

В 1919 году Ленинград играл снова в Москве и, выиграв 2 : 0, показал преимущество, что до некоторой степени об'ясняется несыгранностью москвичей. Игра была скучна и захватывающих моментов не было.

Зато на другой день гости с севера должны были склонить главу перед блестящим напором московского чемпиона— команды ЗКС, закончившей игру с внушительным счетом 3 : 0, благодаря исключительной форме Блинкова, тогда сильнейшего русского хавбека, и Исакова.

В 1923 году на быв. Кадетском плацу в Ленинграде состоялась яркая встреча. Особенно интересно было то, что, впервые, в сборной Ленинграда в линии нападения играли братья Бутусовы: молодой Михаил и, уже сходящий со сцены, Василий. В «Москве» выделялся хитроумный Мартынов и линия полузащиты. Игра, вначале с преимуществом в пользу Ленинграда, в дальнейшем свелась к 2 : 2 и, лишь за 4 минуты до конца, судивший Юргенсон дал штрафной с площадки ворот и П. Филиппов сделал результат 3 : 2. Выигрыш, конечно, сомнительный в смысле чистоты, ибо преимущество в таких соревнованиях всегда тяжело ложится на сердце и победителя, и побежденного.

1921 год был первыми успехами П. Григорьева, из команды класса Б. «Мурзинки» попавшего сразу в «Меркур», а затем и в сборную. Игра кончилась 3 : 0, при чем два мяча были забиты головой Колотушкина, игравшего в этот период очень хорошо. Московская тройка на этот раз играла вяло и многие на поле пророчили, что все силы она завтра отдаст за свой клуб, т.-е. КФС. Действительно, на следующий день бурный натиск Москвы не давал Ленинграду совершенно опомниться, и скоро счет уже был 3 : 0 в пользу КФС. Но счастье или... что-нибудь иное, улыбнулось Ленинграду, и результат к финальному свистку был 3 : 3.

Следующий 1922 год встреча состоялась на уютном, но небольшом поле Унитаса в Ленинграде и результат, по моему мнению, был несколько обязан неопытности московского вратаря Баклашева. Москва играла в линии нападения тактически прекрасно, особенно выделялись Прокофьев и Старостин. Счет 2 : 0 в пользу Ленинграда был сквитан, и Старостину удалось даже на момент сделать 3 : 2, но в дальнейшем напор Ленинграда и боевые шуты Корнеева сделали свое дело, и общий счет выразился 4 : 3 в пользу Ленинграда. Победой Ленинград был обязан толковой игре Батырева и П. Филиппова, а также большой своей спайке.

В 1923 году за Москву в воротах уже выступал Соколов и этим много было предрешено. Изумительная, точная игра его, а также защиты в лице Сысоева и Андреева, сделали свое дело. В первом тайме Исаковым был забит с неблизкого расстояния мяч, и несмотря на все старания ленинградского нападения, счет остался неизменным. Несмотря на поражение, ленинградцы тактически играли

ЧИТАЙТЕ в текущих №№ газеты „КРАСНЫЙ СПОРТ“ специальную анкету: ФУТБОЛ в СССР

очень хорошо, и игра была одной из самых интересных за все периоды встреч. Москва выступала без Канунникова, подбитого в Ревеле, и его отсутствие чувствовалось, так же, как оно чувствуется и теперь.

В 1924 году столицам суждено было встретиться два раза и оба раза в Ленинграде. Первая встреча продолжалась 2¼ часа, но результат остался 4 : 4. Приходится констатировать факт очевидного преимущества Москвы в этой игре, и лишь случайные 2 штрафных помогли Ленинграду выйти из поражения. Блестящая игра Соколова, Старостина и Малахова, закрывшего Григорьева, а равно всей московской команды, бросалась в глаза. Судьбе было угодно заставить их там же 31 августа снова помериться силами и на этот раз Ленинград выиграл 1 : 0. Игра была ровная и лишь гол, забитый Григорьевым, предварительно обведшим пять игроков, сделал результат. Пишущему эти строки приходилось видеть много игр, но эта игра останется навсегда в памяти: ведение мяча по полю, а равно и удар Григорьева — незабываемы. Приходится сейчас очень жалеть о временном перерыве в игре Григорьева. Итак, Питер выиграл 1 : 0, но результат 4 : 4 предыдущей игры, с явным доминированием Москвы, сделал победу Ленинграда не такой приятной для «патриотов».

Прошлый год—у всех в памяти встреча первых сборных, а их было две, выявил преимущество Москвы. Первая в Москве 2 : 2 была под знаком напора москвичей. В Ленинграде же результат был в пользу Москвы 3 : 1, и мог быть еще больше, если бы не хорошая игра вратаря. В 1926 году, к ближайшей встрече столиц, мы видим, что класс столиц сравнялся, и каждый год счастье улыбается победителю в результате упорной борьбы. Кто победит в этом году? Я думаю тот, кто будет лучшим. Кто же? Безразлично, ибо эти игры в наших советских условиях не должны носить на себе печать азарта, присущего буржуазным странам. Нам важны общие спортивные успехи в стране, а потому эти игры должны быть рассматриваемы, как смотр сил, чтобы выбрать из них лучшее, достойное защищать красную фуфайку команды СССР К этим матчам игроки, несомненно, должны готовиться, а потому и составы должны быть боевыми, не в пример игре Ленинграда с Москвой весной этого года.

БИЧ

УХОДЯЩИЕ...

ЕЩЕ так недавно большинство наших не только крупных городов, но и разных местечек, переживали «борцовскую лихорадку» — граничащее порой с психопатией увлечение чемпионатами профессиональной борьбы. Имена чемпионов мира, первоклассных техников, разного цвета масок и т. д. произносились не только на яву, но и во сне. С легкой руки Германии Россия выбросила на арену едва ли не рекордное число профессиональных борцов, среди коих многие действительно получили мировую известность. Где же сейчас эти «имена»? Вот, вкратце, судьба некоторых из них.

Чемпион чемпионов — Поддубный жив. Несмотря на свой весьма уже солидный возраст — под шестьдесят — продолжает бороться. Недавно в Германии, в борьбе с Парадановым, сильно повредил руку и долго лечился. В настоящее время загребает деньги в Америке. В Чикаго бросил Збышку (не можем точно сказать старшего, или Владислава). В Филадельфии потерпел поражение от Стекера. Опять в Чикаго сделал ничью с Збышко II, собрал 37 тысяч зрителей. Загадка — сколь серьезны эти борьбы? Поддубный уже старик. Действительно ли в нем сохранилась исключительная сила, или и в Америке можно «работать артистом»? Рискованно — янки не жалеют бутылок и палок в случае обмана...

Трагична судьба феноменального Вахтурова. В 1916—17 году он на-смерть разбился на Кавказе, во время езды на автомобиле. Вместе с ним разбился Разумов, — умер через год, а другой колосс — Богатырев остался невредим, но умер затем в 1918 г. в Польше. Всю долгую карьеру провели вместе крестовые братья Аберг и Лурих и вместе же погибли — в одну неделю их мертвой хваткой уложил тиф в Армавире в 1918 г.

Бесследно пропал обещавший еще только заблистать Лука Копьев. Финн Туомисто бросил свою профессию борца и служит в Гельсингфорсе в должности полицмейстера. Однако, готовится его матч с Башкировым. Другой обрусевший финн— флегматичный Пурсиайнен умер.

Кл. Буль жив. Живет на Кавказском побережье в Сочи, обрабатывая свой кусок земли. Умерли две «маскоты» — великан Святогор и более годный для зоологического сада Варяг. Поражает Крылов: до сих пор работает с успехом. Живет в Сергиевском посаде и выезжает на гастроли. Из молодых сейчас первенствует Башкиров, действительно первоклассный борец, получивший предложение выступить за границей.

Жив и верен своему делу «фабрикант чемпионов» организатор - антрепренер «дядя Ваня» — Лебедев. В настоящее время держит чемпионат в Смоленске. Еще живут, еще выступают многие из когда-то гремевших борцов - профессионалов, но... времена «гладиаторов» прошли и... не вернуться им вновь.

К гастролям Поддубного в Америке. Момент одной из его борьб с сильнейшим профессионалом Нью-Йорка.

МОСКОВСКИЕ ЛЕГКО-АТЛЕТЫ

Фот. П. И. Романова, Д. В. Ильина и В. Фадеева.

В текущем сезоне московские легко-атлеты, находясь в хорошей форме, в каждое соревнование, как по заказу, «пекут» новые всесоюзные достижения. На наших фотографиях моменты из московских соревнований этого лета, когда были установлены новые рекорды. Рис. 1. Бегун Опитц (ОППВ), выигравший в сезоне дистанции 3000, 5000 (с московск. рекордом 16 м. 16 сек.) и кросс-коунтри на 8 клм. в Петровском парке, где он снят. 2. Команда Центр. клуба им. Томского с. пищевиков — рекорд в эстафете 4 × 100 — 45,2 сек., слева направо — Б. Громов, Дыбов, Львов, Подгаецкий. 3 и 4. В. Дьячков (ОППВ) и Фейт пищевики), повторившие рекорд СССР в прыжках в высоту с разбега — 176 см. Оба прыгают восточно-американской техни-

кой. 5. Тот же Дьячков — рекорд в прыжках с шестом — 3,415 мтр. 6. М. Суворов (ОППВ) — рекорд в прыжках в длину с разб.— 6,59 мтр. 7. М. Кушель (пищев.)— рекорд в метании мяча 30,67 мтр. 8. Дьячков (слева) в барьерном беге на 110 м., в середине — Назаретов, справа — Брандт. 9. Г. Чистякова (пищев.) ставит рекорд на 800 м. 2:34,0. 10. М. Шаманова (медсантруд)— рекорд в длину с разб. 5,26 мтр. 11. Команда союза пищевиков — рекорд в эстафете 4 × 100 — 54,2 сек. (Тихонова, Жданова, Гусева, Журавлева), прежнее достижение кружка «Красная Пресня» улучшено на 2 сек. 12. Е. Иванова (пищев.)— прыжок в высоту с разб. — 141 см.

ЗА РУБЕЖОМ

НОВОСТИ НАУКИ и ЛИТЕРАТУРЫ

(ПО ЗАГРАНИЧНЫМ ЖУНАЛАМ)

Тренировка ультра-фиолетовыми лучами

В ГЕРМАНСКИХ спортивных кругах все с большим и большим беспокойством следят за теми успехами, которые достигаются в Америке при тренировке спортсменов с помощью ультра-фиолетовых лучей кварцевой лампы. Американские специалисты приписывают ультра-фиолетовым лучам способность укреплять и оживлять силы организма, усиливать его выносливость и возбуждать в нем обмен веществ. Уже в подготовительные зимние месяцы кварцевая лампа оказывает услуги своим укрепляющим и оживляющим действием, летом же во время тренировки она просто творит чудеса.

Германские спортивные журналы призывают школы спорта, университеты и большие спортивные общества заняться испытанием кварцевой лампы для целей тренировки, так как она в ближайшие годы несомненно должна стать одним из самых необходимых средств для подготовки спортсменов к высшим достижениям. С этим следует спешить в виду приближения времени Олимпийских игр, где Германии придется вступить в состязание с сильнейшими спортивными нациями, в том числе и с Америкой, которая уже и сейчас побеждает благодаря применению ультра-фиолетовых лучей.

Физическое воспитание слабых детей

ДЛЯ поднятия народного здоровья следует прежде всего избирать пути, которые, не требуя больших затрат, скорее всего приводят к желанной цели. Современная наука пришла к убеждению, что сюда прежде всего относится физическое развитие слабых детей. Надо расстаться со старыми методами откармливания и контроля над весом, доходящими до какого-то психоза. Целью должно служить развитие способности к достижениям. Дорогое санаторное лечение, изнеживающее и через меру щадящее ребенка, только культивирует в нем его невропатические наклонности; нужно систематическое упражнение его способности к достижениям, проводимое под наблюдением школьного врача на основе строжайшего подбора и распределения по группам. Не несколько недель «отдыха», но систематическая, продолжающаяся годы тренировка тела на вольном воздухе при помощи упражнений, покоящихся на физиологических основаниях, может привести к действительным положительным результатам. Не щадить слабых детей должны мы, но укреплять и развивать их слабые силы. К сожалению, школами в этом отношении пока еще ничего не сделано.

Нагота и стыд

ПЕРЕЖИВАЕМЫЙ человечеством культурный кризис характеризуется в значительной мере стремлением к простоте и естественности и является протестом против господствующего лицемерия и лжи. Стремление к естественности среди прочих вопросов выдвигает вопрос о наготе. Постановка этого вопроса поддерживается также опытом современной гигиены, оценившей значение для здоровья солнца, воздуха и свободы ничем не стесняемых движений. Но старая ханжеская мораль и интересы текстильной промышленности стараются затушевать этот вопрос.

Уже давно ни для кого не таина, что одежда придумана не для того, чтобы скрывать наготу, но что первоначальное ее назначение было служить украшением тела. В настоящее время одежда служит для того, чтобы скрывать нивеллирующую людей наготу и устанавливать грани между людьми.

Движение, имеющее в виду восстановить наготу в ее правах, руководится двумя стремлениями. Первое основывается на упомянутых достижениях гигиены и имеет целью оздоровление

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ СПОРТА В ЯПОНИИ

НАВЕРХУ—лучший японский «сю-ми»—стрелок из лука, ВНИЗУ СПРАВА—оригинальная игра: три японца сидят в лодке, другие трое их несут. В СЕРЕДИНЕ—бег с привязанной большой деревянной колодкой—«чете». СЛЕВА—парад участников и гостей; на плакатах—реклама товаров

человека. Во втором проявляется романтическое тяготение к простоте и естественности, стремление от современной сверхцивилизации подойти ближе к природе, осуществляя идеал подлинно человеческой, гуманной культуры. Мы имеем здесь перед собой идейную революцию против старых понятий о стыде. И защитники старой морали правы, называя сторонников наготы бесстыдными: они действительно отрицают стыд — в его старом значении. Сторонник наготы не испытывает стыда, обнажая себя, так как он привык к наготе и сознательно отвергает искусственно выращенное прежней культурой представление о связи наготы с половым чувством. Представления о стыде вообще относительны, и следует культивировать такие представления, которые для общества наиболее полезны. Старые понятия о стыде сейчас неприменимы для нас, так как они порождают лицемерие, разврат и физическое вырождение человека. Но как вводить в жизнь новые понятия? Нельзя требовать сейчас всеобщего обнажения ни с практической, ни с эстетической стороны. Но следует добиваться возможно большей свободы и экономии в одежде, особенно в отношении детей, вопреки интересам текстильной промышленности и охранителей старой морали. А, главное, необходимо перевоспитать в человеке чувство стыда так, чтобы оно не связывалось с одеждой и наготой. Этим только углубится и очистится самое чувство стыда, которое, не защищаемое внешним приличием, станет, таким образом, внутренним чувством.

Японские бани

ЯПОНЦЫ купаются, по крайней мере, один раз в день, как зимою, так и летом. Дома ванной служит круглая деревянная бочка, согреваемая сбоку примитивной печкой. Японец не лежит в ванне, но сидит на корточках, при чем, просидев три-пять минут, прерывает купанье и, выйдя из ванны, обливается и обмывается водой, а затем снова садится в ванну, повторяя всю процедуру два или три раза. Вода, служащая для купанья, имеет температуру от 42 до 45° Цельсия. Купанье заканчивается обмыванием лица холодной водой. Купаясь вне дома, в общественной бане, японец не боится затем совершенно нагой итти оттуда домой, даже зимой по снегу, не зная никакой простуды. На курортах с естественными горячими источниками купаются по пяти раз в день, при чем пользуются температурами до 55°.

Действие японских горячих ванн заключается в том, что при температуре не ниже 42° наступает временный паралич кожных сосудов, которые расширяются (сперва быстро сократившись) и наполняются кровью. Так как температура воды значительно превосходит температуру тела, то последняя в течение купания повышается до 38° и более. Одновременно повышается и пульс, до 120 ударов. Эти обстоятельства ограничивают продолжительность ванны. Сидячее положение в ванне препятствует переполнению мозга кровью и связанному с ним головокружению. Все описанные явления приходят к норме спустя полчаса или час после купанья. Паралич сосудов кожи делает ее нечувствительной к воздействию холода, и этим объясняется невозможность простуды после ванны. Ошибочно мнение, что такая горячая ванна должна действовать расслабляюще и утомляюще. Напротив, после нее наступает чувство необыкновенной свежести. Одно условие необходимо, однако, для пользования японской ванной: здоровая система кровообращения, а, особенно, сердце.

Идея в спорте

МНОГИЕ видят в спорте не только простое препровождение времени, но и определенную идею. Среди немецких ученых в настоящее время намечается два отношения к спорту: лирическое и цивилизаторское. Согласно первому, спорт является противовесом цивилизации, возвращая нам утраченные благодаря ей примитивные движения, возвращая нам наше тело, чистоту и силу стремлений.

По другому взгляду — спорт есть выражение цивилизации, являясь отражением века машин и индивидуалистическо-капиталистического хозяйства. Идея машины находит в спорте свое наиболее чистое выражение. Доказательством этому служит та роль, какую в спорте играют число и мера. Стоит посмотреть на Нурми — разве это не человеческая машина? А строго рассчитанная жизнь тренирующихся спортсменов?

Существует и третий распространенный взгляд, существенно отличающийся от двух указанных. Для первобытного человека «спорт» совпадал с жизнью, он не мог бы существовать без «спорта». В настоящее время спорт и жизнь совершенно различные вещи. Благодаря машине тело стало ненужным. Неверно, что спорт делает человека машиной, или это верно лишь для уродливых, крайних проявлений спорта. Истина посредине: спорт одновременно коренится и в современности, и в первобытной древности. Правильно понятый спорт призван устранить противоречие между природой и цивилизацией. Нужен ни лирический, ни цивилизационный спорт, нам нужен культурный спорт.

А. ТЮШЕВСКИЙ

КАК ДЕРЖАТЬ ГРАНАТУ ПРИ МЕТАНИИ

МЕТАНИЕМ ручной гранаты, при ее весе в 700 грамм, можно и даже должно заниматься уже с 14—15-летн. возраста. Во всех школьных программах Зап. Европы в этот период вводится метание мяча весом в 1½ кило, в Германии для 16-летнего возраста введено метание гранаты весом в 800 грамм. Нет никаких оснований не включать в программы наших профсоюзных ячеек и школ метание ручных гранат.

Граната держится в руке, отступя от корпуса (б), как можно ближе к концу рукоятки (а), а в корпусе (б), следовательно, чем рука дальше от корпуса, тем больше рычаг метания, а отсюда и дальность полета.

Граната в руке держится мягко. Обыкновенной ошибкой в держании гранаты бывает то, что она держится сильно зажатой в кулак и близко к корпусу гранаты. Такое держание гранаты сильно стесняет движение в кистевом и локтевом суставах, преждевременно делает мышцы напряженными, а следовательно несколько и сокращает их, а отсюда мышцы теряют необходимую для броска эластичность и способность к концентрации.

Можно держать гранату и имея рукоятку между указательным и средним

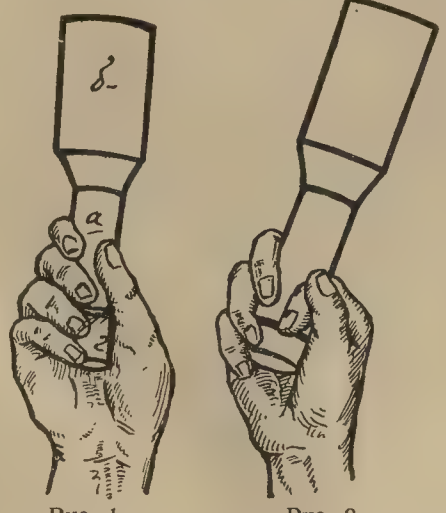


Рис. 1. Рис. 2.

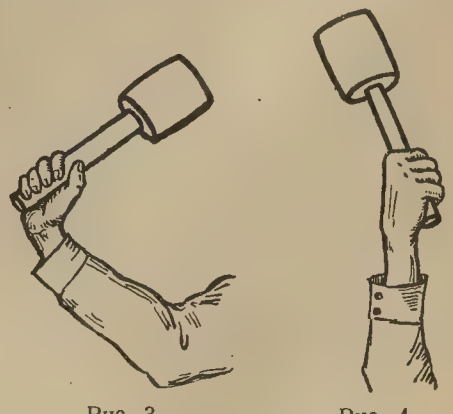


Рис. 3. Рис. 4.

рукоятки, конец которой должен находиться приблизительно на середине ладони, а мизинцы у края рукоятки. Остальные пальцы мягко накладываются наискось вдоль рукоятки гранаты, будучи обращены кверху. Кольцо гранаты должно находиться между средним и безымянным пальцем (рис. 1). Такой способ держания вызывается тем, что центр тяжести гранаты лежит вне пальцами. (рис. 2). Этот способ выгоден тем, что позволяет значительно увеличить рычаг метания.

При всех положениях руки с гранатой полезно следить, чтобы кисть руки была слегка откинутой (рис. 3), а не составлять с предплечием одной прямой линии (рис. 4). Такое положение кисти способствует увеличению дальности броска.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ НА ЗАПАДЕ

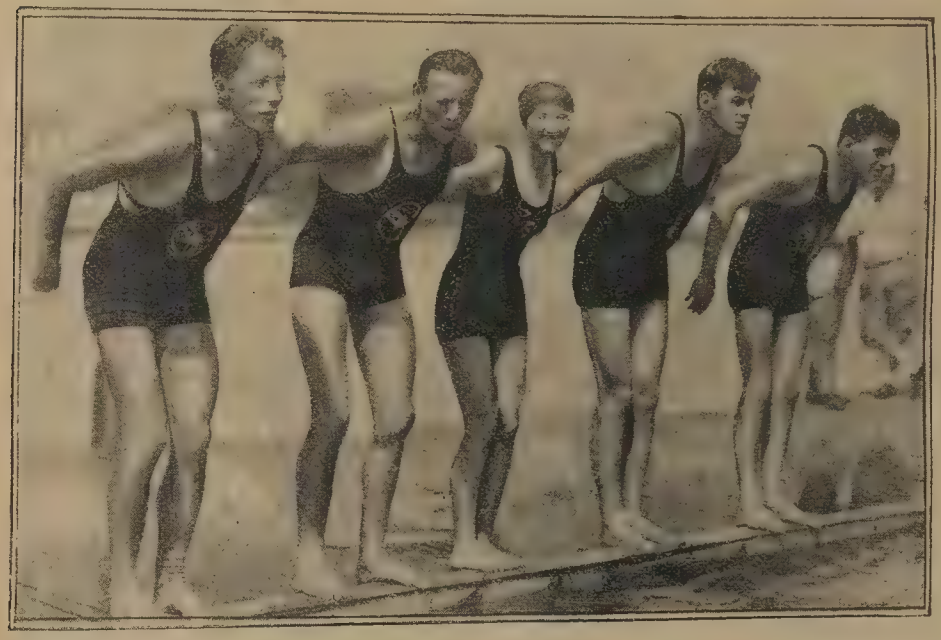
РЕДКО когда плавательный сезон на Западе давал столько интересных встреч и выдающихся результатов, как в 1926 году. В этом отношении соперничали друг с другом и Европа и Америка.

Старушка Европа на сей раз против обыкновения «не подкачала» и блестяще открыла сезон поездкою по Соединенным Штатам Сев. Америки лучшего своего брассиста Э. Радемахера (Германия).

Талантливый немец произвел в Новом Свете подлинный фурор и, уподобясь в своем трудном для скоростника стиле Вейсмюллеру, побил такую кучу мировых рекордов, что для перечисления их необходима целая таблица.

Ньюхавен 8/III — 26 г. — мировой рекорд на 400 мтр. 5:50,2 (прежний 6:05); американские рекорды на 300, 400 и 440 ярд. в 4:006; 5:22,4 и 5:53,2.

Нью Йорк 9 III — 26 г. — мировой рекорд на 100 мтр. 1:15,8 (пр. 1:15,9); американский рекорд на 100 ярд. 1:08,6 (пр. Спенса 1:09,4).



Мировые пловцы на старте. Слева направо: Боб Скельтон, Арне Борг, Эзель Лакке, Джонни Вейсмюллер, Алък Шварц.

Бруклин (Бостонский) 10/III—26 г. — мировой рекорд на 200 мтр. 2:50,4.

Цинцинати 24/III—26 г. американский рекорд на 500 ярд. 7:03,6.

Филадельфия 30/III—26 г. — мировой рекорд на 500 мтр. 7:25,4 (пр. 7:29,8); американский рекорд на 500 ярд. 6:56.6 (пр. 7:03,6).

Чикаго 6—9/III — 26 г. (Первенство Соед. Штатов С.-А.) — американские рекорды на 100 ярд. и 220 ярд. в 4:08,2 и 2:46.

Бруклин 14/III — 26 г. — 200 мтр. в 2:49,2 на 4 мтр. впереди Спенса.

Не желая остаться не реванширован-ной, Америка прислала в Германию свое новое плавательное чудо, соперника Вейсмюллера на 100 мтр. и, вместе с тем, лучшего американского пловца на спине Лауфера.

Выступления последнего у немцев тоже оказались весьма примечательными, дав германским пловцам впервые увидеть на 100 мтр. вольным стилем результат ниже 60 сек. [illegible] фер в

Впрочем, особо отличался Лаусоверплавании на спине, где он был чем-шенно недосягаем для немецкого осо-пиона Фрелиха (кстати сказать, не особенно успешно подвизавшегося и в Америке, куда он ездил вместе с Радемахером), а на 200 мтр. дважды побил мировой рекорд, дав в конечном итоге изумительный результат 2 : 38,2.

Однако, справедливость требует указать, что и Лауфер в бытность его в Германии потерпел все же поражение в заплыве на 400 мтр. вольным стилем, где его после ожесточенной борьбы побил на 7 сек. молодой дармштадтский пловец Бергес (время победителя 5 : 24). Правда, поражение это не помешало американцу в тот же день выиграть 100 мтр. на спине у Фрелиха со временем 1 : 12,8 на 1,9 сек. впереди последнего.

Зато не повезло Лауферу по возвращении на родину.

Здесь на первенствах С.-А. Соединенных Штатов он проиграл не только Вейсмюллеру 110 ярд. вольным стилем, но был побит в своих «коронных» 220 ярдах на спине Уаттом. Захватывающе разыгралось на этих первенствах единоборство Арне Борга (Швеция), «акклиматизировавшегося» сейчас в Америке с Вейсмюллером. — Оба противника одержали здесь по победе, так и не решив вопроса, кто из них сильнее.

Наиболее интересные результаты первенств мы приводим ниже сего в следующей выписке:

110 ярд. вольным стилем: Вейсмюллер 59,3; Лауфер 60,5. — 440 ярд. вольн. стилем: Вейсмюллер 5 : 21; Арне Борг 5 : 22. — 880 ярд. вольн. стилем: Арне Борг 10 : 38,4; Вейсмюллер 11 : 15,8.— 1609 мтр. (1 миля) вольным стилем: Арне Борг 21 : 46,8; Глэнси 23 : 16. — 220 ярд. на спине: Уатт 2 : 45,6; Лауфер 2 : 46,5. — 440 ярд. на груди: Спенсер 6 : 15,5; Скельтон 6 : 17,9.— Эстафета 4×220 ярд.: Иллинойский Атлетич. Клуб (Чикаго) 9 : 48.

В заключение укажем, что в этом же сезоне, но еще до розыгрыша первенств, Арне Борг поставил два новых мировых рекорда: на 880 ярд. и на 1 милю, время которых — 10 : 37,4 и 21 : 41,3 почти что повторено им и на чемпионате. По окончании же последнего феноменальный швед побил рекорд Вейсмюллера и на 400 ярд., показав 4 мин. 31 сек. (прежнее достижение 4 : 38,8).

Из американских женщин отличилась Агнеса Герагти, добившаяся нового мирового результата в заплыве на 200 мтр.

Переходя к европейским результатам, конечно, не приходится ждать и здесь столь же высоких абсолютных достижений, как по ту сторону океана.

Но, зато, общий прогресс здесь, пожалуй, еще значительнее, и недостаток мировых рекордов (если не считать Радемахера) с избытком окупается сыпящимися, как из рога изобилия, национальными достижениями, преимущественно женскими.

Особо богаты выдающимися результатами последние недели. Объясняется это тем, что как раз сейчас идет подготовка к разыгрывающимся на-днях в Будапеште первенствам Европы. Достаточно сказать, что за один день 8 августа в Австрии, Германии, Дании, Италии, Швейцарии и Швеции установлено было ни более ни менее как 12 национальных рекордов.

Из таковых, в первую очередь, надо отметить мировое достижение Гацелиус (Швеция) в заплыве на 200 мтр. на груди — 3 : 18,1: результат, вполне могущий спорить с достижением американки Герагти (прежнее достижение немки Э. Муррай — 3 : 20,2.)

Великолепен и второй женский рекорд, поставленный в Австрии Леви в заплыве на 400 мтр. вольным стилем 6 мин. 27,4 сек. — время, которое до сих пор было по плечу лишь одним американкам, ибо прежний австрийский рекорд равнялся целым семи минутам, а немецкий 6 : 41,2.

Идя далее по линии женских достижений, мы должны отметить в Германии время Лотты Леманн на 100 мтр. вольным стилем — 1 : 16,2 и Регины Эрксне на 400 мтр. (тоже вольным стилем) — 6 : 35,9. Наконец, в Дании Агнесе Ольсен удалось проплыть 100 мтр. на спине в 1 : 33,5, — тогда как в Германии Реборн одолела ту же дистанцию в еще лучшее время — 1 : 29,2.

Из мужчин следует указать итальянца Полли с его новым национальным рекордом на 100 мтр. вольным стилем— 1 : 03 и семнадцатилетнего Коннелли,

проплывшего 400 метров в 5 : 25, т.-е. лишь на 1 сек. хуже немецкого рекорда, поставленного Бергесом во время борьбы с Лауфером.

Хороший результат на ту же дистанцию оказался и у австрийца Редигера—5 : 43,4, тогда как швейцарский пловец Нобс проплыл эти 400 мтр. лишь в 6 : 16, установив, тем не менее, национальный рекорд.

В Дании новый рекорд на 1500 мтр. установлен Ганзеном, осилившим, однако, эту дистанцию лишь в 25 : 07, т.-е. с результатом абсолютно весьма и весьма невысоким не только в мировом, но даже и в европейском масштабе. Уже значительно лучше удалось преодолеть ту же дистанцию шведу Бьорку, покрывшему ее в 23 : 36,1 (шведский рекорд). Конечно, и здесь далеко до феноменальных результатов Арне Борга, но недаром последний считается «водяным Нурми».

В общем, вся европейская буржуазная спортивная пресса весьма довольна достижениями своих пловцов, видя в них явное доказательство результатов упорной работы над стилем и усиления соревновательного начала. Впереди, к тому же, самый интересный момент сезона — европейские первенства, участие в которых примет большинство западных стран, при чем, повидимому, главная борьба будет все же происходить между Германией и Венгрией (Швеция «обескровлена» отсутствием Арне Борга, но возможно все же и его выступление).

Поэтому-то здесь мы и дадим для сравнения результаты недавно разыгранных Первенств двух первых стран.

Германия

100 мтр. вольным стилем: Гейтманн 1 : 03,2. — 100 мтр. на груди: Радемахер 1 : 19. — 100 мтр. на спине: Фрелих 1 : 16.—100 мтр. на боку: Далем 1 : 10,6. — 400 мтр. вольным стилем: Бергес 5 : 27,2. — 1500 мтр. вольным стилем: Бергес 22 : 28.

Венгрия

100 мтр. вольным стилем: Барани 1 : 01,6. — 100 мтр. на груди: Барта 1 : 23. — 100 мтр. на спине: Барта, Неметци и Бицкай — голова в голову, 1 : 16,2. — 800 мтр. вольным стилем: Фейер 11 : 44,6

МОРСКОЙ ВЕЛОСИПЕД

Комбинированное сооружение из двух лодок и велосипеда, позволяющее достигать приличной скорости при движении по воде. Велосипед передвигается при помощи небольших лопастей, находящихся в воде и получающих вращение от педалей.

Всего записано на соревнования 160 пловцов от 14 стран. Не выступают на сей раз лишь Дания, Голландия и Франция, отговаривающиеся неимением денег на дорогую поездку в Будапешт. Зато имеется запись даже от таких мелких единиц, как, например, Эстония.

Интересно, между прочим, для сравнения с только что приведенными первоклассными результатами дать выдержки из протокола розыгрыша первенств этого «лимитрофа».

100 мтр. вольным стилем в 1 : 23, 100 мтр. «а ля брасс» в 1 : 38,6, — 200 на спине в 3 : 50,7 — все это очень и очень непрезентабельно и стоит значительно ниже уровня западного рабочего спорта, несмотря на всю молодость последнего.

Заканчивая на этом настоящий обзор, нам остается лишь упомянуть о последнем сенсационном событии Запада. Мы разумеем здесь — первую в истории спорта удачу женщины при попытке переплыть Ламаншский пролив. Героиней этого события является молодая американская рекордсменка Гертруда Эдерле, потерпевшая в прошлом году при переправе решительную неудачу, но мужественно возобновившая свое предприятие. Эдерле, таким образом, является не только первой женщиной, но и вообще шестым человеком, осилившим почти полные 40 клм. пролива. Время ее — 14 час. 42 сек. было бы великолепно и для мужчины. Хотя надо заметить, что при переправе через Ламанш, вообще, трудно брать какой-либо масштаб измерения скорости, поскольку ветер, волнение и течения могут в один—два часа коренным образом изменить все условия.

Как раз жертвою таких условий за две недели до Эдерле явилась другая американка—Баррет, которой пришлось совершенно обессиленной покинуть воду всего лишь за три километра до поджидавшего ее французского берега.

Журнал „ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“

со следующего №-ра, т.-е. 17, будет регулярно выходить одинарными номерами,

15 и 30 числа каждого месяца.

№ 17 выйдет 15 сентября, № 18 — 30 сентября.

Вместо невыполненных в свое время №№ за май и июнь м-цы, 20 сентября выйдет и будет разослан подписчикам специальный большой сборник о всех наших встречах на спортивной арене с зарубежными товарищами.

Очерк П. ЖЕРЕБЦОВА

Иллюстрации Ю. Попова.

по ту сторону океана.

Всем нашим физкультурникам безусловно интересно сравнить свою жизнь, свою среду и обычаи со спортивною жизнью буржуазных стран. Редакция поэтому решила уделить место настоящему очерку, дающему яркое описание спортивной жизни С.-Ш. С. Америки. Считаем необходимым только оговориться, что фактические данные для очерка взяты из трудов известного голландского путешественника Свен-Ван-Кнуцена.

Янки и спорт

АМЕРИКА, сидящая на золоте Америка, имеет все возможности, коих нет у беднейших стран, — культивировать любой вид спорта до совершенства.

Экспансивный дядя Сам, необычайно спортивный по натуре, довольно односторонен и увлекается больше всего игрой в безбол, ставшей как бы национальным видом спорта.

В субботу янки спокойно проходит мимо тысячи реклам, но, дойдя до Бродвея [1]), он сразу останавливается на «тайм-сквере» и читает световые об'явления. Весь город идет сюда, к световым об'явлениям и смотрит, кто победитель матча? Какая команда выиграла? Новинки спорта? Как держался на матче их Грейс и т. д. Это дело общественное, крупное, отодвигающее в субботу политические и другие интересы каждого большого города.

Сотни тысяч янки в этот день принимали участие на состязаниях, на них были миллионы зрителей Не бывшие на них спешат к об'явлениям, таким образом все 110 миллионов жителей приняли активное или пассивное участие в субботних футбольных [2]) и других матчах.

К свето-об'явлениям идет бизнесмен [3]), идет и профессор, идет клерк, идет пастор, идут рабочие, идут люди сидячих и не сидячих профессий.

Идут те категории людей, которые в других странах отмахиваются от спорта руками и ногами. Здесь, в Америке, это дело общественное. Масштаб, в который выливаются самые матчи, не трудно представить по целым кадрам содержащихся тренеров, массажистов и, наконец, по характеру самой тренировки. Лучшим показателем отношения к спорту являются среды и субботы; в субботу, например, университет не занимается, так как в этот день происходят безбольные матчи. В среду полдня нет занятий: тренировка... Это ли не лучший показатель свирепо-общественного отношения к делу национального спорта!

Бизнесмэн жует пенсильванский табак или резину, сплевывает, читает об'явления: — О! Наш Пикки все-таки взял! Оль райт! — и он спокойный едет дальше; он выкроил из своего дела 10—15 минут, даже полчаса! (в ожидании об'явлений). На другое у бизнесмэна нет времени. Но тут.. спорт! Он украл у себя это время и доволен: Бротси не его корпорации! Но Пикки!.. Он сам был в этом университете, и его флаг должен быть выше других. Пикки также будет любить цвета своего кружка, и будет ставить его выше всего...

Чемпионские нравы

Премьеров спорта всякими средствами переманивают в другие клубы, в другие университеты. От мальчика до студента, такая знаменитость обязана посвятить себя суровому треннингу. Перспектива слишком заманчива: если он «выживет», он счастливец: более, чем обеспечен в жизни, для него открыты лучшие должности, лучшие места в конторах, лучшее положение в обществе и пр., и пр. Его имя — лучший патент для беспечной, довольной жизни в будущем. Не надо быть слишком умницей. Прилежное учение?.. Инвалидность? Все это не должно пугать премьера, который знает свой удельный вес в государстве, знает свою популярность, которой, разве, может только сравняться президент С.-А. С. Ш.!

После этого и понятны то озверение, та страстность, проявляемая игроками в любом матче, где ломаются ноги и руки, — матчи, которые оттолкнут любого европейца, но на которые спокойно смотрят янки и даже одобрительно, со смаком: — Пусть калечат! Пусть бьют! Так и надо!

Американская трактовка спорта поражает европейца, гнетет и, наоборот, захватывает, волнует янки.

Янки экспансивен [1]). Иногда, при входе на матч бокса между двумя королями кожаных перчаток, полиция предусмотрительно отбирает от публики, при входе на матч, трости, зонты и оружие.

И все же, в нужный момент, находится кое-какой «инвентарь», чтобы бросить им в неугодного бойца, и тем заставить решить дело по своему желанию...

Стоит лишь всмотреться в систему американизированных видов спорта: борьбы, бокса, безбола, и даже таких изящных видов спорта, как крикет, лаун-теннис, — во всем этом видна ударность, подчеркнутость и грубая природа янки, дающая свое отражение в спорте.

Тренеры и тренировка

Хорошие тренеры в Америке расцениваются на вес золота. Их сманивают и переманивают с таким же ожесточением, искусством и упорством, как и премьеров команд. Работа тренеров громадная: с утра до вечера. Зато при победе, главные призы, как и большая часть выигрышей, отдаются ему, — тренеру, как главному виновнику победы.

Треннинг происходит круглый год и проводится в величайшей тайне. Мы имеем в виду, конечно, особенно последние подготовки к матчам; они происходят с таким расчетом, чтобы никто из лагеря противников не видел их класса, их тактики, их общей спортивной формы. Ни одно из этих сведений не должно попасть в руки противников. Большие заклады, ставящиеся игроками и спортсменами за тренирующуюся команду, заставляют тренирующихся быть крайне осмотрительными и скрывать свой рабочий треннинг в закрытом помещении!

И все это оплачивается щедрой, богатой рукой... Зимой команды имеют возможность поддерживать себя в форме и тренируются в громадных помещениях. Тут устраиваются гонки, безбол, толкание ядра, волей-бол и купание в бассейнах.

Американские клубы

Для развлечения молодежи в Америке существует громадное количество всевозможных клубов по вероисповеданиям:

---

[1]) Деловой квартал Нью-Йорка.

[2]) Как известно, в Америке распространен, главным образом, футболрегби, отличающийся исключительной грубостью и имеющий мало общего с нашим футболом («ассоциации»).

[3]) Делец.

[1]) Неуравновешен, пятнистое впечатлителен.

англо-саксонские, христианские, еврейские, католические... Кроме того: клубы бой-скаутов, футбольные, безбола и пр.

Войдя в один из таких клубов, европеец будет поражен шумом, криком и общим оживлением: в клубах дается молодежи полная свобода; здесь нет полисмена, останавливающего ее за нарушение тишины и порядка. Это тянет молодежь в клубы.

Залы для гимнастики, громадные бассейны для плавания и купания зимой, биллиарды — все к услугам клубмэнов. Все здесь, в стенах клуба. Устраиваются танцы, приглашаются знакомые девушки.

Каждый клуб имеет особых «надзирателей», в большинстве прежних членов этого клуба. Многие из них работают бесплатно. Идейно. Это даже не надзиратели, а как бы «старшие братья».

Число членов клуба — от 7000 человек и больше. Средняя посещаемость в день 2000 человек. Устраиваются грандиозные путешествия по городу, в целях привлечения в свою среду новых членов. Пропагандируется открытие новых и новых клубов.

Так, редактор одной газеты, к которому обратились за помощью о бесплатной пропаганде, так увлекся этой идеей, что устроил спорт-клуб для своих молодых сотрудников. Остальные газеты сделали то же самое.

«Неделя молодежи»

Очень интересное событие американской спортивной жизни — это так называемая «неделя молодежи».

1 мая—V Авеню (богатейший квартал миллиардеров) и ее окрестности закрыты для движения: 5000 полисменов охраняют эти кварталы; ¼ миллиона взрослых зрителей стараются вместиться здесь, чтобы видеть, как маршируют клубы под звуки 50 оркестров. Все клубмены в своих костюмах, со знаменами. Впереди больше ста запевал. Громадный хор поет и поражает толпу своим мощным спортивным единством.

2 мая — «день церкви», посвященный богослужению. 50.000 клубменов в своих церквах. Проповеди. Темы: спортсмены должны благодарить бога за то, что они имеют возможность жить около природы и, главное, заниматься спортом.

3 мая — «день школы». Начиная с бургомистра и кончая преподавателями, все произносят речи. Каждый спортсмен получает иллюстрированную брошюру на тему, чего можно добиться при помощи учения и спорта.

4 мая — день спортивных состязаний. Во всех спортивных учреждениях, закрытых и открытых, — праздники. Кругом все улицы (около спортивных клубов) закрыты полицией; на площадках и на улицах гонки и состязания, для популяризации спорта. Участвует иногда в некоторых городах до 100.000 чел молодежи.

5 мая — «день труда»; каждый член клуба - школьник должен написать: чем он хочет быть, когда возмужает; работы учеников-спортсменов просматриваются тысячами учителей и достойнейшие получают ценные подарки и награды.

6 мая — «день семьи». В этот день родители прекращают свои занятия и остаются дома: они в этот день только товарищи своих детей. Ведут беседы: как нужно жить прилично, дают советы и примеры из своей родительской жизни. День проходит у домашнего очага.

7 мая — день удовольствий. Все спортивные клубы и масса других учреждений в этот день предаются увеселениям и представлениям. В представлениях участвует молодежь. Происходят грандиозные спортивные игры и состязания на открытом воздухе.

Так проходит неделя спорта. Неделя, вколачивающая в головы молодежи принципы буржуазной морали.

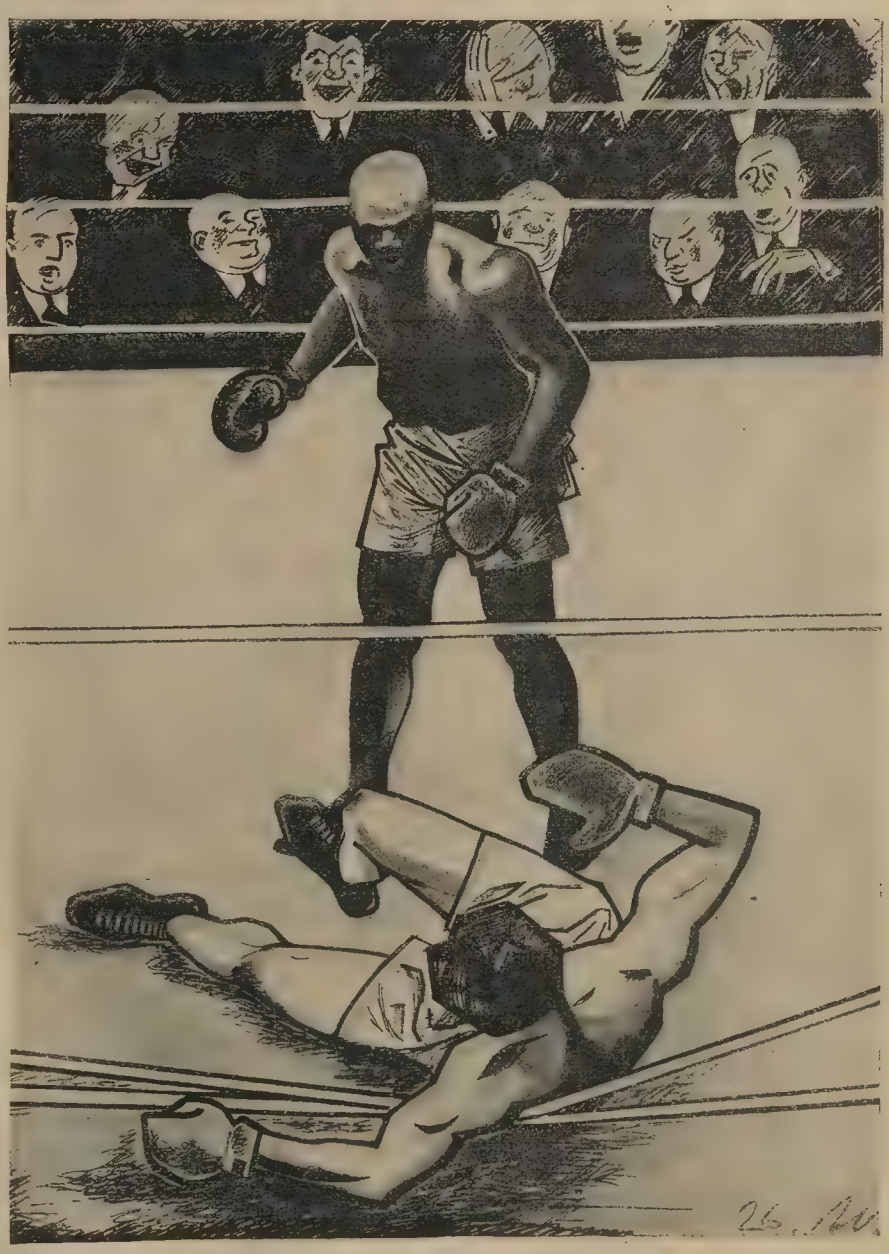
Любимая игра Америки

Американский футбол—регби, собирает неслыханные по количеству толпы зрителей, всегда вызывая огромный интерес. Необычайно жестокий характер матчей оставляет после себя непременные переломы ног и рук. Два—три человека на костылях в снимке команды — заурядное явление. Все это, понятно, вызывает у европейца чувство отвращения к узко-национальной, чисто американской трактовке спорта. Интересно, что сами янки, в свою очередь, с презрением относятся к нашему футболу (ассоциации), считая его «детской» игрой.

Тысячи автомобилей со всех сторон подвозят толпы зрителей на матчи.

На посторонних эти стотысячные толпы производят странное впечатление своим единодушным воодушевлением. Что это за крестовый поход?

Для примера приведем описание одного матча в «регби» между командами



Янки одобрительно и со смаком говорят:

— Пусть калечат, пусть бьют.— Инвалидность? Это не должно пугать премьера: он делает деньги и имя.

двух университетов (как известно, американские студенты едва ли не с большим рвением занимаются футболом, чем науками).

Матч на стадионе Хорвард

Команды появляются на стадионе. Наступает мгновенная тишина. Выступают на середину три герольда, одетые в вычурные белые костюмы и трубят во все стороны, дают сигнал.

Начинается состязание. Сразу заметно, что университетская команда Хорварда действительно хороша. Игроки ее автоматически занимают места. Как в беспамятстве, бросаются они с головами вперед, обхватывают ноги противника и опрокидывают, не щадя и самих себя. Кожаные шлемы, наколенники и т. п. дают только слабую защиту при этих бешеных нападениях. Хуже всего приходится игроку, несущемуся с мячем к линии вражеских ворот. Если он их достигнет, то в пользу его партии запишут пять очков, а поэтому во что бы то ни стало необходимо его задержать в стремительном беге.

Продвижение Хорварда происходит медленно, но зверски уверенно. Шаг за шагом освобождается пространство к линии ворот противника. Пять очков в пользу Хорварда кажутся всем присутствующим несомненным достижением в их пользу.

Но вот, вдруг, бешено несясь, появляется один из их противников с мячем в руке, направляясь к линии ворот Хорварда. Тысячи человек зрителей издают болезненный звук, вскакивают со своих бест и из тысячи этих грудей вырываются бешеные, потрясающие крики:

— Кэн! Кэн! (это — первый капитан Хорварда). В этот трагический момент он между противником и угрожаемой линией ворот.

Зрители стонут.

И .. Кэн удивительным прыжком бросается на нападающего, овладевает мячем и тот... через две секунды под целой грудой хорвардцев. Идет борьба...

Зрители обнимают друг друга. Смертная тишина А потом сигнал трубачей. И воздух раздирает торжественный и радостный клич, оканчивающийся тройным — Кэн! Кэн! Кэн!

И в этом выражается благодарность отважному, неустрашимому и непобедимому Кэну...

В результате Хорвард выигрывает, и сорок тысяч зрителей раз'езжаются, увозя с собой радостное чувство победы.

Зверская борьба за существование в жизни, та же борьба на площадке — вот характерная картина американского быта

ВОКРУГ ФРАНЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

Фот. „Henri Manuel"

Моменты традиционных велосипедных состязаний «Тур-де-Франс» (Вокруг Франции). Живописнейший этап гонок Ницца—Брианссон.

У РАБОЧИХ СПОРТСМЕНОВ ЗАПАДА

Юбилейные соревнования Латышского Рабочего Спортивного Союза в Риге с участием представителей Рабочего Спортивного Союза Германии. Слева— финал бега на 100 мтр., выигранный латышем Рудзит (крайний справа), великолепно прыгающим в длину с разбега — 6,89 мтр.; за ним Витгоф Латвия, второй справа), рекордсмен Латв. Рабочего Спортивного Союза в прыжках с шестом —3,55 мтр. и третьим немец Вельц (в белой фуфайке), помимо того хорошо бегающий на 110 мтр. с барьерами — 16,1 сек. и на 400 мтр. — 52,5 сек.

Справа — Дривинь (Латвия) мировая рабочая рекордсменка. В прошлом году выиграла первые места в метаниях на Первой Франкфуртской Рабочей Олимпиаде. Ее результаты: ядро — 8,59 (Франкфурт, 1925 г.); копье — 33,19 мтр. (Франкфурт, 1925 г.); диск — 26,30 (на соревнованиях с польскими рабочими спортсменами в Варшаве в текущем году).

БИБЛИОГРАФИЯ

БЮЛЛЕТЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ № 2*)

(ЯНВАРЬ—АВГУСТ 1926 г.)

*Вся литература классифицирована следующим образом:—цифрой I обозначены книжки популярные, рассчитанные на самого широкого читателя, II — для инструктора, III — для научного работника. Знаком *) отмечена рекомендуемая литература.*

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ Ф. К.

II. Бархаш, Л. Л. Тезисы и конспекты докладов по физической культуре. Московский Губполитпросвет. «Новая Москва». 1926 г. 57 стр. 40 коп.

*) II—III. Зикмунд, А. А. Основы советской системы физкультуры. Изд. 3-ье, значит. дополненное. «Нов. М.» 1926 г. 144 стр. Ц. 1 р. 40 к.

*) II. Информационное письмо о состоянии физической культуры в СССР. Изд. ВСФК. 1925 г. 16 стр.

*) II. Иттин, А. Г. Союзы и ближайшие задачи физкультуры. Изд-во ВЦСПС. Москва. 1926 г. 90 стр. Ц. 35 к.

*) II. Материалы по физкультработе. Сборник № 1 Крайсовета Физкультуры Сев. Кавказа. Под ред. Н. Карякина. Изд. КрайСФК. 1926 г. 142 стр. Ц. 1 р. 25 к.

*) II. Отчет о работе научно-технического комитета ВСФК при ВЦИК. Изд. ВСФК. М. 1925 г. 11 стр.

*) I—II. Радин, Е. П. Основные положения (заповеди) советской физкультуры. Пред. Наркомздрава Н. А. Семашко. Изд. 3-ье, исправленное и дополненное. М. 1926 г. 32 стр. Ц. 15 к.

II. Разумовский, В. И., заслуж. проф. Основы физического развития и укрепления организма. Саратов. 1926 г. 53 стр. Ц. 20 коп.

*) II—III. Семашко, Н. А. Пути советской физкультуры. «Физкультиздат». М. 1926 г. 109 стр. Ц. 75 к.

II. Сборник научно-литературных статей по физическому воспитанию. Изд. Пермского Окружн. Совета Физич. Культуры. 64 стр. Ц. не ук. (30 к.).

II. Тарасов, Н. В. Новая французская система физической культуры—для детей, взрослых, военных. Ленинград. Изд. автора. 1926 г. Ц. 60 коп.

II. Физическая культура на Урале. (Материалы областного совещания советов физической культуры). Г. Свердловск, 16—20 февр. 1926 г. Изд. Уральского Облотдела ф. к.

К. С. И.

II. Подвойский, Н. И. Два направления в спортивно-гимнастическом движении СССР. Вып. 2-ой. Б-ка Красного Спортинтерна. 21 стр.

*) I—II. Подвойский, Н. И. О международном красном спортивном движении и его очередных задачах. (Стенограмма доклада в Минске в июне 1925 г.). Вып. I-ый. Б-ка Красного Спортинтерна. ГИЗ. Ленинград. 1926 г. 21 стр. Ц. 15 коп.

II. Цейтлин, Лазарь. Червоны спортінтэрн; беларуская сэкцыя. Красный Спортинтерн и его белорусская секция. ВСФК БССР. Минск. 1926 г. 42 стр. Ц. 20 коп.

ОРГАНИЗАЦИЯ.

II. Суровцева, А. Что такое детская площадка и как ее организовать. Главсоцвос. Дошкольный Отдел. М. 1925 г. 16 стр. Ц. 8 коп.

ИСТОРИЯ Ф. К.

I—II. Чалов-Шиман, А. А. История физической культуры. Краткий очерк. Под ред. Уч.-Техн. Ком. МГСФК. «Новая Москва». 1926 г. 37 стр. Ц. 60 коп.

НАУЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.

*) II—III. Дифр, А. Спорт и физическое воспитание под наблюдением врача. Пер. с французского д-ра Таубмана. ГИЗ. 1926 г. 115 стр. Ц. 75 коп.

*) I—II. Королев, Н. Д., д-р. Медицинская самопомощь в физкультуре. Изд. Лен. Губпрофсовета. 1926 г. 45 стр. Ц. 25 коп.

*) II—III. Маттиас. Биологическое значение физических упражнений. Перевод Б. А. Кальпус. «Физкультиздат» М. 1926 г.

*) II—III. Теория и практика физкультуры. Сборник научных трудов и статей по вопросам физкультуры. Т. V. «Физкультиздат». М. 1926 г. 128 стр. Ц. 90 коп.

*) II—III. Теория и практика физкультуры. Сборник научных трудов и статей по вопросам физической культуры. Т. VI. «Физкультиздат». М. 1926 г. 158 стр. Ц. 1 р.

I—II. Тиванов, А. А., д-р. Самоконтроль и самонаблюдение в физкультуре. Изд. Лен. Губпрофсовета. 1926 г. 40 стр. Ц. 22 коп.

*) II—III. Физкультура в научно-практическом освещении. Третий сборник трудов Гос. Центр. Ин-та физ. культ. Под ред. А. Зикмунда и проф. Гориневского. Изд. «Практическая медицина». Ленинград. 1926 г. стр. 272. Ц. 2 р. 50 к.

СХЕМЫ ПОКАЗАНИЙ и ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ к ФИЗ. УПРАЖНЕНИЯМ.

*) III. Жаворонков, д-р, составил.

Схема показаний и противопоказаний к общим (групповым и индивидуальным) и коррегирующим упражнениям.

Одобрена профилактической секцией Моск. Об-ва врачей «Ленинизм в медицине». Изд. Мосздравотдела. 1926 г. Ц. 25 коп.

III. Песков, проф. Схема показаний и противопоказаний по физкультуре. Изд. автора. Ленинград. 1926 г. Ц. 50 к.

*) III. Схема показаний и противопоказаний к общим (групповым и индивидуальным) и коррегирующим физическим упражнениям.

Составлено Научн.-Учеб. Комитетом ВСФК Украины и отделом Рабочей Медицины УССР. 2-ое издание. Харьков. Ц. 30 к.

Ф. К. в КЛУБЕ.

*) I—II. Блях и Степанов. Физкультура рабочей молодежи. Изд. «Пролетарий». Харьков. 1926 г. 120 стр. Ц. 70 к.

*) II. Крадман. Физическая культура в рабочем клубе. Изд. Лнгр. Губпрофсовета. Л. 1926 г. 72 стр. Ц. 50 к.

*) II. Программа занятий в кружках физкультуры на зимний период. Пособие руководящего характера для инструкторов физкультуры, разработано и утверждено Уч.-Тех. Ком. МГСФК. Библ. кружка физк. под общ. ред. МК РЛКСМ. «Новая Москва». 1925 г. 110 стр. Ц. 75 к.

*) II. Сборник материалов по летней работе кружков ф. к. Изд. Уральск. Обл. Сов. Ф. К. Свердловск. 1926 г. 108 стр. Ц. 1 р. 10 коп.

Ф. К. в ДЕРЕВНЕ.

I. Бархаш, Л. Лыжи в городе и деревне. Изд-во «Новая Москва». 1926 г. 35 стр. Ц. 36 к.

*) I. Белинович, В. Игры в избе. Рассм. Кр. Сов. ф. к. Сев. Кавк. и одобр., как пособие по работе в деревне. Изд. С.-К. Кр. и Дон. СФК. 1926 г. 36 стр. Ц. 60 коп.

I. Лебединский, М. С. Физкультура укрепляет здоровье. ГИЗ. 1926 г. 48 стр. Ц. 10 коп.

I. Середкин. Физкультура в деревне. Изд. «Мол. Гвар.» М.—Л. 1926 г. 61 стр. Ц. 25 к.

*) I. Козлов, М. С. Спортивные игры. Городки, русская лапта, итальянская лапта, волейбол. «Молодая Гвардия». 1926 г. 48 стр. Ц. 30 коп.

*) I. Козлов, М. С. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол. «Молодая Гвардия». 1926 г. 64 стр. Ц. 35 коп.

Ф. К. в КР. АРМИИ.

*) II—III. Вопросы физической культуры в Армии и Флоте. Сборник статей под ред. К. А. Мехоношина. «Физкультиздат». М. 1926 г. 188 стр. Ц. 1 р. 25 к.

*) II. Калачев, Г. Испытания физической подготовленности. С 25 рис., 6-ю таблицами и ведомостями в тексте. Пособие для ком. состава при проведении испытаний, установленных приказом РВС СССР от 29 V—1925 г. за № 568. ГВИЗ. 1926 г. 60 стр. Ц. 50 коп.

Ф. К. ЖЕНЩИНЫ.

I. Пеллингер Ирина. Руководство работницам по физкультуре. Приложение к жур. «Работница». Изд. «Рабочей Газеты» М. 1925 г. Стр. 39. Цена не указ

---

*) 1-й бюллетень см. «И. Ф. К.» № 3, 1926 г.

Выставка физкультурной книги в Государственном Центральном Институте Физической Культуры. Три витрины экспонатов периодических и непериодических изданий.

ФИЗКУЛЬТУРА и СТУДЕНЧЕСТВО

*) I—II. Сборник «Физкультура студентам». Изд. ВЦСПС. М. 1926 г. 68 стр. Ц. 35 коп.

ГИМНАСТИКА.

II. Белопольский, С., и Горчин, В. Сборник вольных упражнений для занятий и для массовых выступлений. Под ред. Г. А. Дюперрона. ГИЗ. 1926 г. 64 стр. Ц. 45 коп.

II. Вишневский, А. Прикладная гимнастика. Изд. «Нов. Москва». 1926 г. 39 стр. Ц. 32 коп.

II. Костюк, В. Сборник примеров гимнастических пирамид. 30 примеров на полу и на снарядах. Изд. автора. 1926 г. 12 стр. 70 коп.

ДОМАШНЯЯ и ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

I. Анохин, А. К. (Б. Росс), д-р. Волевая гимнастика. Психо-физиологические движения. Под. ред. и с добавл. Б. И. Шифрина. II изд. «Пролетарий». 1926 г. Юн. Сект. 43 стр. Ц. 35 коп.

*) I—II. Брон, Г., д-р, и Романов, М., д-р. Гимнастика на каждый день. Изд. «Гудок». М. 1926 г. 57 стр. Ц. 35 коп.

*) I. Зарядка. Утренние гимнастические упражнения. По материалу НТК ВСФК. Рис. Л. Черняк. Изд. Сев. Кавк. Кр. Сов. Ф. К. 1926 г. 51 стр. Ц. 75 коп.

*) I—II. Кальпус, Б. А. Физическая культура для всех. Популярн. рук. по включ. ф-ры в повседн. быт труд. города для мол. и взросл. обоего пола. С предисл. Н. А. Семашко. Изд. 2-е, доп. и испр. «Мол. Гвард.» 1926 г. 155 стр. Ц. 85 коп.

I. Королев, Н. Д., д-р. Физическая культура в повседневной жизни трудящегося. (С 19 рисунками утренних физ. упражн.). Изд. Лен. Губпрофсовета. 1926 г. 100 стр. Ц. 50 коп.

I—II. Мюллер, И. П. Моя система для детей. С 134 рис. Пер. И. Маркусона, пред. проф. В. Н. Пескова. Изд-во «Мысль». Ленинград. 1926 г 154 стр. Ц. 90 коп.

*) I. Мюллер, И. Моя система дыхательных упражнений. Изд. «Время». Л. 1926 г., стр. 126. Ц. 90 коп.

*) I—II. Сюрен, Г. Гимнастика легких и самомассаж. Перев. с II нем. изд. д-ра М. А. Романова. Школа физ. культ. под общ. ред. проф. В. Игнатьева и д-ра М. Романова. Изд. ЦК ж. д. «Гудок». М. 1925 г. 61 стр. Ц. 35 коп.

*) Сюрен, Г. Гимнастика. Изд. Лен. Губ. Проф. Совета. Лен. 1926 г.

I. Тарасов, Н. В. Физическая культура без руководителя. Рук-во для индивидуальных занятий с пред. пр. В. Н. Пескова и с 80 рис. худ. А. Ершовой. Ленинград. 1926 г. Изд. автора. 107 стр. Ц. 60 коп.

*) I. Утренние гигиенические упражнения (таблица) по материалу НТК ВСФК. Рис. Черняк. Изд. Сев.-Кав. Край С. Ф. К. Ростов н/Дону. 1926 г. Ц. 40 к.

СПОРТ.

II—III. Беллен дю Кото, д-р, и Пефферкорн, М. Тренировка в спорте. Руководство для тренировки и для подготовки ко всем видам спорта. Пер. с франц. Изд. «Прибой». Л. 1926 г. 66 стр. Ц. 40 коп.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

II. Вонзблейн, Ю. Н. Бег кросс-коунтри. Ходьба. С прим. проф. В. Е. Игнатьева. Изд. ЦК ж. д. «Гудок». 1926 г. 60 стр. Ц. 35 коп.

II. Вонзблейн, Ю. Ходьба. Серия «Школа физ. культуры» под ред. проф. В. Игнатьева и д-ра М. Романова. Изд. ЦК ж. д. «Гудок».

II. Вонзблейн, Ю. Н. Тренировка. Бег, прыжки, метания, многоборья. Часть II. Школа физ. культ. Вып. VIII. Под общ. ред. проф. В. Игнатьева и д-ра М. Романова. Изд. ЦК ж. д. «Гудок». 1926 г. 127 стр. Ц. 65 коп.

II. Дюперрон. Бег, прыжки и метания в физической культуре. С 90 рис. (Одобрено Ленинградским Губернским Советом Физической Культуры). ГИЗ. М.—Л. 1926 г. 221 стр. Ц. 1 р. 50 к.

I—II. Кутейников, И. Бирзин, А., Гребенщиков, И. Легкая атлетика. «Новая Москва». 1926 г., 68 стр. Ц. 60 коп.

*) I—II. Кутейников, И. I. Бег. II. Метание. III. Прыжки. Серия «Школы Физической Культуры», под ред. проф. В. Игнатьева и д-ра М. Романова. Изд-во ЦК ж. д. «Гудок».

I. Легкая атлетика. Таблица №№ 1, 2. Физкультиздат. М. 1926 г. Цена не указана.

II. Мерфи, Михаил С. Тренировка в легкой атлетике. Пер. с американского издания. Американское изд. Берлин (1924). 151 стр.

*) II. Новые правила соревнований по легкой атлетике. Утв. НКТ ВСФК 15 апреля 1926 г. Изд. ЦК ж. д. «Гудок». 1926 г. 45 стр. Ц. 25 коп.

I—II. Скалкин, П. Легко-атлетический спорт. Изд. «Нов. Москва». 1926 г. 72 стр. Ц. 60 коп.

ВОДНЫЙ СПОРТ.

I. Жемчужников, А. А., д-р. Водный спорт. Плавание и гребля. «Нов. Москва». Юн. Сект. 1926 г. 69 стр. Ц. 50 коп.

Плавание.

*) I—II. Геркан, Л. Спасание тонущих. Изд. ЦК Снав. СССР. М. 1926 г. 46 стр. Ц. 35 коп.

I. Финников, В. Плавание. Ленинград. 1926 г.

Гребля.

*) I. Усиков, П. Народная гребля. Изд. Лнгр. Губпрофсовета. 1926 г. 34 стр. Ц. 18 коп.

I. Лазак, В. Учись грести. «Прибой». Л. 1926 г. 37 стр. 20 коп.

I—II. Шмидт, Е. Байдарка, как ее сделать и как ею управлять. С 18 рис. в тексте. Б-ка журнала «В мастерской природы». 20 стр. Ц. 35 коп.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.

Борьба.

I—II. Тойвонен, А. Французская борьба. Основы новейшей школы борьбы. Изд. Л. Губпрофсовета. 1926 г. 40 стр. Ц. 25 коп.

Бокс, кулачный бой.

I—II. Арцишевский, В. Бокс. Под ред. Уч.-Техн. Ком. МГСФК. «Новая Москва». 1926 г. 37 стр. Ц. 35 коп.

III. Фомин, Г. И. Кулачные бои в Воронежской губернии. Изд. Воронежского Краеведческого Об-ва. Воронеж. 1926 г. 12 стр. Цена не указана.

Поднимание тяжестей.

I—II. Тевяшов, Е. Поднимание тяжестей. Изд. Ленингр. Губпрофсовета. 1926 г. 35 стр. Ц. 19 коп.

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ.

*) II. Булыгин, Н. Стрелковый спорт. ГВИЗ. М. 1926 г. 40 стр. Ц. 20 коп.

I. Конашевич, В. М. Ружье начинающего охотника. С 13 рис. автора. Биб-ка журн. «В мастерской природы». Научное Книгоиздательство. Л. 1926 г. 37 стр. Ц. 35 коп.

I—II. Короновский, В. Н., Тевяшов, Е. Е. Основы стрелкового спорта в рабочих кружках. Изд. Лен. Губ. Сов. Проф. Союзов. Л. 1926 г. 86 стр. Ц. 32 коп.

I. Никитин, И. Как научиться хорошо стрелять. ГВИЗ. 1926 г. М. 30 стр. Ц. 8 коп.

I—II. Программа весенних всесоюзных состязаний 1926 г. по стрельбе из винтовок и револьверов. Стрел. Секция ВСФК. Изд. Стр. Сек. ВСФК при ВЦИК. М. 1925 г. 7 стр. Цена не указана.

I—II. Песляк, П. Стрелковый спорт. Изд. ВСФКУ. Харьков. 1926 г. 30 стр. Ц. 25 коп.

II. Сборник под редакцией С. Каменева «Стрелковое дело и стрелковый спорт». ГВИЗ. М. 1926 г. 66 стр. Ц. 40 к.

I. Тевяшов, Е. Будь метким стрелком. «Прибой». 1926 г. Л. 29 стр. Ц. 15 коп.

ВЕЛОСИПЕД, МОТОЦИКЛ.

*) I—II. Борисов, Ф. В. Велосипед. Библ. Кр. ф. к. Под ред. УТК МСФК. «Нов. Москва». Юнсектор. 1926 г.

I. Конев, Б. Велосипед. Изд. «Прибой». Л. 1926 г. Стр. 54. Ц. 40 коп.

КОНСКИЙ СПОРТ.

I. Лесевицкий. Как научиться ездить верхом. ГВИЗ. 1926 г. 32 стр. Ц. 8 коп.

ЗИМНИЙ СПОРТ.

I. Баранов. Зимой на парусах. Самодельные буера и паруса для бега на коньках и лыжах. Для умелых рук. Биб-ка журн. «В мастерской природы». 32 стр. Ц. 35 коп.

*) I. Бархаш, Л. Лыжи в городе и деревне. (Под ред. Уч. Техн. Ком. МСФК). Биб-ка Кр. ф. к., под общ. ред. МК РЛКСМ. «Новая Москва». 1926 г. 35 стр. Ц. 36 коп.

*) I. Бархаш, Л. Л. Лыжи в профсоюзных клубах. Изд-во ВЦСПС. Москва. 1926 г. 66 стр. Ц. 40 коп.

*) II. Волочнев, Б. П. Лыжи в военном деле. (Опыт исследования). Изд. Совета об-в ВНО Сиб. В. О. Новониколаевск. 1926 г. 45 стр. Ц. 30 коп.

I. Гальбар, С. Как самому сделать сани всех видов для зимнего спорта. С 24 рис. Биб-ка журн. «В мастерской природы». 23 стр. Ц. 30 коп.

I. Голоуличев, П. и Короновский, В. Катание на санях и коньках (для начинающих). Общедост. омол. ф-ры. Под общ. ред. В. Н. Короновского. Изд. Ленингр. Губпрофсовета. 1926 г. 42 стр. Ц. 20 коп.

I. Короновский, В. Н. Лыжный спорт. Рис. худ. К. Л. Иванова. Общедост. библ. ф-ры. Под общ. ред. В. Н. Короновского. Ленинград. ЛГСПС. 1926 г. 48 стр. Ц. 20 коп.

*) II. Лыжное дело. Сборник статей В. Борткевича, С. Бутурлина, И., Воронцова, А. Лансберг, Д. Ребрика, П. Скалкина. С предисл. Н. А. Семашко. Доп. НТК ВСФК. Изд-во ЦК ж. д. «Гудок». Москва. 1926 г. 78 стр. Ц. 45 к.

I. Лыжи. Таблицы № 1, № 2. Физкультиздат. 1926 г. Цена не указана.

I. Пейсин, М. Я. Скоростный бег на коньках. Общедост. б-ка физкультуры. Под общ. ред. В. Короновского. Изд-во Лен. Губпрофсовета. 1926 г. 35 стр. Ц. 18 коп.

I. Саркизов-Серазини. Зимний спорт. Изд. Мириманова. М. 1926 г.

I. Скалкин, Павел. Как научиться ходить на лыжах. Руководство для начинающих и спортсменов. Приложение: Из дневника пробега Архангельск—Москва. Обл. худ. Серебрякова. Библ. раб. крест. мол., под общ. ред. МК РЛКСМ. «Новая Москва». 1926 г. 96 стр. Ц. 75 коп.

*) I. Скалкин, Пав. Горно-саночный спорт. Библ. кр. ф. к., под общ. ред. МК РЛКСМ. Под ред. НТК МСФК. «Новая Москва». 1926 г. 54 стр. Ц. 26 к.

I. Фиников, В. Ф. Произвольное фигурное катанье на коньках. Общедост. библ. ф. к., под общ. ред. В. Н. Короновского. Губ. Лен. Губпрофсовета. 1926 г. 30 стр. Ц. 15 коп.

*) I—II. Хвостов, М. В. Конькобежный спорт. Под ред. Н. В. Струнникова. Руководство по скоростному бегу на коньках. ГВИЗ. 1926 г. М. 99 стр. Ц. 40 коп.

*) I—II. Хвостов, М. Лыжный спорт на равнине и в горах. Госуд. Воен. Изд-во. Москва. 1926 г. 259 стр. Ц. 75 к.

I—II. Хвостов, М. Фигурное катанье на коньках. ГВИЗ. М. 1926 г. Л.

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ.

*) I. Белинович, В. Игры в избе. Рассмотрено Краевым Советом Ф-ры Сев. Кавк. и одобр., как пособие по работе в деревне. Изд. С.-К. Кр. и Дон. СФК. 1926 г. 36 стр. Ц. 60 коп.

I—II. Вален, Л. Игры и песни юных пионеров. Научн.-пед. секция ГУС'а, допущено для школ I ступ. ГИЗ. М.—Л. 1926 г. 128 стр. Ц. 40 коп.

I. Горбунова-Посадова, Е. и Короткова, Е. Самодельные игры, как их сделать и как в них играть. Изд. «Посредник». Москва. 1926 г. 61 стр. Ц. 50 коп.

I. Горбунова-Посадова, Е. и Короткова, Е. Думайте — не зевайте. Игры, требующие находчивости и внимания. Изд. «Посредник». Москва. 1926 г. 48 стр. Ц. 35 коп.

*) II. Клокова и Метлов. 13 ритмических игр с пением. ГИЗ. М. 1926 г. 34 стр.

I. Морозов, И. Н. и Богданов, Т. Ф. От игры к жизни (подвижные игры для школ I ступ.). Допущ. Научн.-Педагогич. Секц. ГУС'а. «Работник Просвещения». 1926 г. 152 стр. Ц. 1 р. 25 к.

II. Певгова, Л. Игры школьника. Руководство для учителей I ступени. Общедоступ. б-ка «Сеятель». Педагогический Отдел. Л. 1926 г. 76 стр. Ц. 20 к.

I—II. Платт, Е. Летние подвижные игры. Изд. «Прибой». Л. 1926 г. 26 стр. Ц. 20 коп.

I. Перельман, Я. И. Развлечения со спичками. С 72 рис. и 4 таблицами. Изд. «Прибой». Л. 1926 г. 60 стр. Ц. 30 коп.

I—II. Перельман, Я. Между делом. Изд. «Радуга». М.—Л. 1925 г. 90 стр. Ц. 75 коп.

*) I. Пульнер, А., Бенцианов, Д. Подвижные и спортивные массовые игры в местечке (на еврейском языке). Изд. «Школа и Книга». М. 1925 г. 79 стр. Ц. 75 коп.

II. Родин, А. Игры остроумия в клубной работе. Изд. «Мол. Гв.» 140 стр. 1926 г. Ц. 1 руб.

*) II. Филитис, Н. Подвижные школьные игры (для возраста 8—12 л.). Шк. ф. к., под ред. проф. В. Е. Игнатьева и д-ра М. А. Романова. «Гудок». 1926 г. 55 стр. Ц. 55 коп.

II. Шер, Н. Детские праздники. Изд. «Знание». М. 1925 г. 119 стр. Цена 70 коп.

ФУТБОЛ.

II. Положение о соревнованиях по спортивным играм.

I—II. Михельсон, Е. Футбол. Изд. Лнгр. Губпрофсовета. 1926 г. 64 стр. Ц. 28 коп.

*) II. Футбол. Новые правила игры, утв. ВСФК РСФСР и УССР. Изд. ВФК. Харьков. 1926 г. 45 стр. Ц. 25 коп.

*) I—II. Новые правила по футболу. Изд. «Гудок». М.—Л. 1926 г. 24 стр. Ц. 15 коп.

БАСКЕТБОЛ.

*) II. Правила игры в баскетбол. Утв. Секц. игр ВСФК, март 1925 г. Изд. Уралобл. СФК. Свердловск. 1925 г. 23 стр. Ц. 12 коп.

РУЧНОЙ МЯЧ.

*) II. Правила игры в ручной мяч и городки. Утв. сек. игр ВСФК, март 1925 г. Изд. УралоблСФК. Свердловск. 1925 г. 25 стр. Ц. 12 коп.

ГАНДБОЛ.

*) I—II. Ордин, Л. Гандбол. Изд. ВФК. Харьков. 1926 г. 62 стр. Ц. 40 коп.

ВОЛЕЙБОЛ.

*) I—II. Маркушевич, А. и Сысоев, С. Волейбол и кулачный мяч. «Новая Москва». 1926 г. 48 стр. Ц. 45 коп.

ГОРОДКИ, ЛАПТА.

*) I—II. Маркушевич и Сысоев. Городки и лапта. Изд. «Новая Москва». 1926 г. 48 стр. Ц. 50 коп.

ХОККЕЙ.

*) I—II. Козлов, Л. С. Хоккей на льду. Руководство и официальные правила игры. С 19 рис. Изд-во Высш Сов. Физ. Культуры. М. 1926 г. 72 стр Ц. 55 коп.

*) I. Михельсон, Е. Хоккей. Библ. «Спартак». Сектор «Юный Пролетарий». Руков. для нач. игроков. Одобр. НТК ЛСФК. Раб. изд. «Прибой». 1926 г. Л. 73 стр. Ц. 50 коп.

I. Филиппов, П. Г. Игры на льду. Хоккей. (Общедост. биб-ка физкультуры, под общ. ред. В. Н. Короновского). Изд. Ленингр. Губпрофсовета. Л. 1926 г. 42 стр. Ц. 20 коп.

На тренировке

Небо эмаль
Хрустальна, нема;
Облако кружевом свесилось;
Солнце площадку
Жжет беспощадно...
На стадионе — весело.

— Что?! Тренировка?!
— Да, брат, сноровку
Надо нам в каждом деле.
Видишь, как ловко
Там стометровку
Двое ребят одолели...

Стойки и планка;
Вырыта ямка —
В хвост перед планкой ребята;
Первый прыжок!
Как хорошо!
Первая ставка взята.

Рр-а-аз — плечом:
И толчок
Ядрышко тянет лениво;
В землю — бух...
Пыли пух
Взвился вверх игриво.

Ишь, — дорожка...
Ножка в ножку
Бег на длинной дистанции...
Солнце на тело
Выдаст умело
Бронзовый лист аттестации.

Студ. ТЦИФК. ***Павел Кудрявцев.***

ИНОСТРАННЫЙ ЮМОР

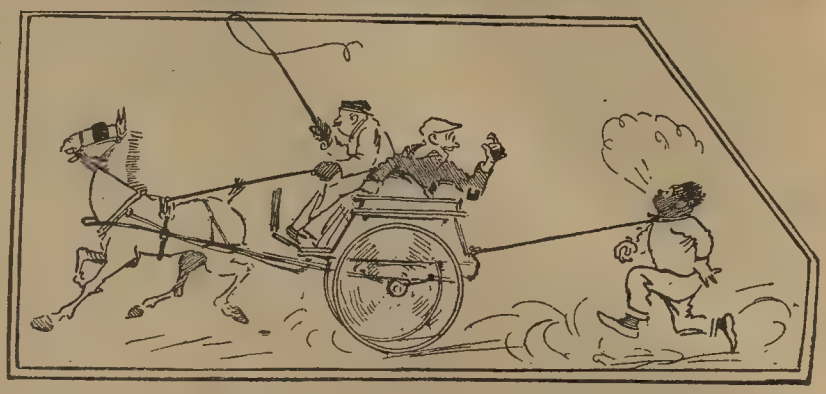


Рис. 1. Последний способ тренировки на выработку дыхания. Действует поразительно верно... Рекомендуется как самое радикальное средство.

Рис. 2. Вопрос:—Почему так много секундантов, менажеров и т. п. окружает боксера на ринге перед началом боя? Ответ: — Чтобы он не увидел противника до момента схватки и уже заранее не впал-бы в «нок-аут».

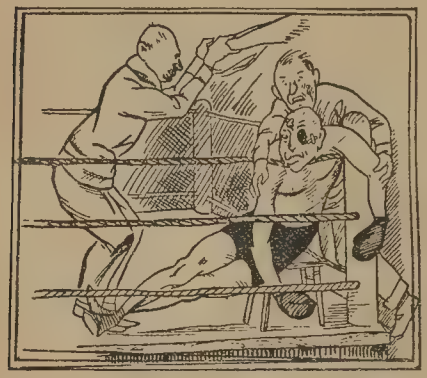


Рис. 3. Говорят, что советы и уход секундантов в перерыве боя дают колоссальную пользу боксеру, даже если он не в состоянии что-либо соображать, если у него исчез один глаз, сам он может держаться на стуле, лишь повиснув на веревке.

Рис. 4.

Рис. 5.

Сторонники бокса уверяют, что нок-аут никакого неприятного ощущения не дает, а наоборот: ноги, измученные работой во время боя, становятся изумительно легкими, значительно легче воздуха и летят вверх, в голове сотня колоколов наигрывает самую веселую мелодию, судья с исключительным усердием дает первые уроки счета и лишь противник, одев вместо перчаток тяжелые гири, производит неприятное впечатление (рис. 4); а затем всем телом овладевает приятная истома и полдюжины херувимов как-бы уносят его в небытие (рис. 5).

Издатель: Издательство «Рабочая Москва» Ответственный редактор: Б. А. Кальпус

СПОРТ-МАГАЗИН
ИЗДАТЕЛЬСТВА
„РАБОЧАЯ МОСКВА“

Москва, Столешников, 6. ✦ Тел. 4-39-41.

ВСЕ для **ШАШЕК и ШАХМАТ** ВСЕ для

ШАХМАТЫ

Обыкновенные	от 1 р. 50 к. до 2 р. 50 к.
Английские	» 3 » — » » 6 » — »
Чигоринские	4 » 50 »
Клубные	» 3 » — » » 7 » — »
Стаунтоновские № 2—6 р., № 3—7 р., № 4—8 р., № 5—9 р.	
Стаунтоновские-турнирные	10 р. — к.
Костяные	от 7 р. 50 к. и дороже.
Карманные бумажником	от 2 р. — к. до 6 р. 50 к.
Дорожные на шпеньках с доской	5 » — »

ШАШКИ

Точеные	25 — 50 к.
Дорожные с доской	1 р. — 50 »

ДОСКИ для ШАШЕК и ШАХМАТ

Складные ящиком	от 1 р. 90 к. до 5 р. 50 к.
Картонные складные	40 к. — 90 к.

Все заказы выполняются немедленно по получении задатка в 50%.

Многие жалуются,

что журнал „64“ трудно найти у газетчиков в провинции и на станциях железных дорог

ТРЕБУЙТЕ

РЕГУЛЯРНО КАЖДЫЙ НОМЕР

и этим заставите газетчика начать выписывать журнал из центра.

Газетчик только тогда берет к продаже то или иное издание, когда он уверен, что на него есть спрос.

Об отсутствии журнала сообщите открыткой по адресу:

Москва, Тверская, 15, Главная контора Издательства „РАБОЧАЯ МОСКВА“, тел. 5-22-51.

„ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“

Орган Высшего Совета Физической Культуры

Издание «Рабочей Москвы». ✦ 3-й год издания.

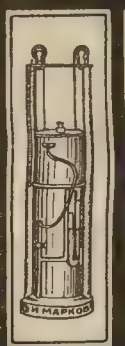
Адрес **Главной Конторы:** Москва, Тверская, 15. **Редакция:** Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Б. Дмитровка, 9. Тел. 36-96.

ЦЕНА ОБ'ЯВЛЕНИЙ:

Стр. обл.:	1 стр.	½ стр.	¼ стр.	⅛ стр.
2-я	30 черв.	20 черв.	10 черв.	5 черв.
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »
Поз. тек.	18 »	10 »	5 »	4 »

Среди текста — по соглашению.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА с доставкой: на год—4 руб. 80 коп., на 6 месяцев—2 руб. 50 коп., на 3 месяца—1 руб. 30 коп.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ
СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
ФИРМА „И. МАРКОВ“ существ. с 1868 г.
Ленинград, просп. 25 Октября, 78
Адрес для телеграмм: „ЛЕНИНГРАД-ХИРУРГИЯ“
Государственная Организация СКИДКА и КРЕДИТ
Цены сообщаются по первому запросу
Иногородним высылается наложенным платежом

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ „ИЗВЕСТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ“

В виду прежней задержки выпуска №№-ов журнала „ИФК“, Изд-во „Рабочая Москва“, куда теперь перешел журнал, единственным выходом считает выпуск за май и июнь одного толстого, богато иллюстриров. спец. сборника. Одновременно с этим за июль выпущен № 13/14, а за август м-ц с. г. выходит из печати № 15/16; таким образом подписчики, хотя и с большим опозданием, но будут удовлетворены.

В дальнейшем „Известия Физической Культуры“ будут выходить регулярно и точно 15-го и 30-го каждого месяца.

Во избежание перерыва в высылке журнала, всем подписчикам надлежит возобновить подписку заблаговременно.

Деньги и запросы адресовать: Москва, Тверская, № 15. Гл. К-ра Изд-ва „Рабочая Москва“.

Тел. отд. подписки 5-22-51 Экспедиц. 3-28-30.

21710

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ НА ИЗДАНИЯ

„РАБОЧАЯ МОСКВА“

	Для раб. и служ.	Остальн. подписч.
1-е издание **„Рабочая Москва“** и еженедельн. литературно-худож. журнал **„ЗА 7 ДНЕЙ“**	50 к. в месяц	1 р.
2-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“** **„БИБЛИОТЕКА РЕВОЛЮЦ. ПРИКЛЮЧ.“**	70 к. в месяц	1 р. 20 к.
3-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“** **„Библиотека Револ. Прикл.“** **„Делегатка“**	90 к. в месяц	1 р. 40 к.
4-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“, „Делегатка“** **„Библиотека Револ. Прикл.“ „Искорка“**	1 р. 25 к. в месяц	1 р. 75 к.
5-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“,** **„Библиотека Рев. Прикл.“, „Делегатка“,** **„Путь Рабселькора“, „Искорка“**	1 р. 65 к. в месяц	2 р. 15 к.
6-е издание **„Молодой Ленинец“**	40 к. в месяц	—
7-е издание **„МОЛОДОЙ ЛЕНИНЕЦ“,** **„СМЕНА“** двухнедел. журнал рабочей молодежи Издание **„Молодая Гвардия“**	80 к. в месяц	—

ПРИНИМАЕТСЯ ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА ОТДЕЛЬНЫЕ

ЖУРНАЛЫ и ГАЗЕТЫ

ДЕЛЕГАТКА двухнедельный журнал работниц и крестьянок **20 к.** **в мес.**

БИБЛИОТ. РЕВ. ПРИКЛЮЧ. ежемесячный сборник **20 к.** **в мес.**

ИСКОРКА ежемесячный журнал для маленьких детей **35 к.** **в мес.**

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСК. КУЛЬТУРЫ 3 мес. **1** р. **30** к. 6 мес. **2** р. **50** к. 2-х недельный иллюстр. спортивн. журнал 1 год **4** р. **80** к.

ШАХМАТЫ-ШАШКИ В РАБКЛ. „64“ 3 мес. **1** р. **35** к. 6 мес. **2** р. **50** к. 2-х недельный шахматно-шашечный журнал 1 год **5** р. **00** к.

КРАСНЫЙ СПОРТ 3 мес. р. **55** к. 6 мес. **1** р. **00** к. еженед. единствен. в СССР спорт. газета 1 год **2** р. **00** к.

СМЕНА двухнедельный журнал рабочей молодежи **40 к.** **в мес.**

ПУТЬ РАБСЕЛЬКОРА 2-х недельный журнал **40 к.** **в мес.**

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

1) в **Москве** главной конторой **„Рабочая Москва“**, **Тверская, 15, телеф. 5-22-51.** 2) Во всех городских экспедициях **„Рабочей Москвы“**. 3) На почтамте и во всех городск. почтов. отделениях. 4) Каждым письмоносцем.

В ПРОВИНЦИИ: во всех уездных экспедициях **„Рабочей Москвы“**. Отделениях **„Известия ЦИК СССР и ВЦИК“**, во всех почтово-телеграфных отделениях СССР, а также в газетных киосках.

Мосгублит № 35.350 Типо-цинк. „Мысль Печатника“, Петровка, 17. Тираж 10.400

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 17

Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ“

МАГАЗИН **„ПИОНЕР“** МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44.

ВСЕ для спорта для пионеров

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ. ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

СПОРТ-МАГАЗИН
ИЗДАТЕЛЬСТВА
„РАБОЧАЯ МОСКВА“

Москва, Столешников, 6. ✦ Тел. 4-39-41.

ВСЕ ДЛЯ **ШАШЕК и ШАХМАТ** ВСЕ ДЛЯ

ШАХМАТЫ

Обыкновенные	от 1 р. 50 к. до 2 р. 50 к.
Английские	» 3 » — » » 6 » — »
Чигоринские	4 » 50 »
Клубные	» 3 » — » » 7 » — »
Стаунтоновские № 2—6 р., № 3—7 р., № 4—8 р., № 5—9 р.	
Стаунтоновские-турнирные	10 р. — к.
Костяные	от 7 р. 50 к. и дороже.
Карманные бумажником	от 2 р. — к. до 6 р. 50 к.
Дорожные на шпеньках с доской	5 » — »

ШАШКИ

Точеные	25 — 50 к.
Дорожные с доской	1 р. — 50 »

ДОСКИ для ШАШЕК и ШАХМАТ

Складные ящиком	от 1 р. 90 к. до 5 р. 50 к.
Картонные складные	40 к. — 90 к.

Все заказы выполняются немедленно по получении задатка в 50%.

ОТКРЫТ ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА 1926 ГОД

— В год 52 №№ —

КРАСНЫЙ СПОРТ

— В год 52 №№ —

Газета. Самое распростр. и дешевое, единствен. в СССР еженед. издание по физкультуре. Вся спорт. жизнь СССР и заграницы. Спец. отделы Сибири, Украины, Сев. Кавказа, Закавказья и Средн. - Азиатск. республик. В каждом номере рассказы, очерки, фельетон. Отделы: юмора, ребусов, загадок и шарад на ценные премии.

В помощь каждому — отдел „Вопросы и ответы“. Все новости литературы. Профсоюзы. Армия. Школа.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год — 2 руб., на 6 мес. — 1 руб., на 3 мес. — 55 коп.

— В год 24 №№ —

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

— В год 24 №№ —

Большой, богато-иллюстр. 2-нед. журнал, руков. орг. Выс. Сов. Физ. Культ. Основн. характ. журн.—научно-попул., программно-метод., инструктивно - учебн. Выявление конкретн. научно-гигиенич. основ физк. и спорта. Статьи по технике и тренировке всех видов спорта. И. Ф. К — необходимый орган для каждого кружка, профсоюзов, армии, школ и пр.; необход. пособ. и руковод. для инструкт., старост и пр.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
На 1 год—4 р. 80 к., на 6 мес.—2 р. 50 к., на 3 мес.—1 р. 30 к.

В год 24 №№ **ШАХМАТЫ И ШАШКИ в рабочем клубе — „64“** В год 24 №№

Самый дешевый в СССР шахматно-шашечный журнал, офиц. орган шахм.-шаш. секции ВСФК и шахбюро при КО ВЦСПС

Самая живая всесоюзная хроника. Масса партий, задач, этюдов и пр.

Подписная цена: На 1 год — 5 р., на 6 мес. — 2 р. 50 к., на 3 мес. — 1 р. 35 к.

Подписку с точным указанием издания, срока подписки, суммы высылаемых денег направлять по адресу:

Москва, Тверская, 15. Гл. К-ра Изд-ва «Рабочая Москва».

Цена 25 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 сентября 1926 г. № 17

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИЗДАНИЕ «РАБОЧЕЙ МОСКВЫ»

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . 4 р. 80 к.
» 6 мес. с доставкой . . 2 » 50 »
» 3 » » . . 1 » 30 »

Адрес **Главной Конторы**—Москва, Тверская, 15. **Редакции**—Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Б. Дмитровка, 9. Т. 36-96.

ПРИЕМ: В гл. конторе с 10 до 5 ч. ежедн. В редакции с 2 до 5 ч. ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 »	20 »	10 »	5 »	
3-я	25 »	15 »	8 »	4 »	
Поз.тек.	18 »	10 »	5 »	4 »	

Среди текста — по соглашению.

ФИЗКУЛЬТУРА В ЖИВОПИСИ

Физическая культура в своем победном шествии завоевывает все новые и новые позиции.

Как вода камень, долбит физическая культура веками сложившийся быт нашего населения, разбивая грубые закоснелые бытовые традиции. Под ее влиянием постепенно производится улучшение жилищного строительства, проводится благоустройство городов, строятся новые физкультурные площадки, на которых трудящиеся ремонтируют свое здоровье, накапливают силы для повышения производительности труда в целях скорейшего укрепления экономического положения страны.

Постепенно, шаг за шагом, физическая культура, как часть общей культуры, находит себе отображение и в нашем изобразительном искусстве. Поэты пишут физкультурные стихотворения, музыканты перекладывают их на музыку, скульпторы лепят и отливают фигуры соревнующихся атлетов и, наконец, на последней выставке Ассоциации Художников Революционной России (АХРР) среди экспонатов появляется картина физкультурного содержания, работы художника С. Луппова, под названием „Праздник физической культуры в Одессе".

Не вдаваясь в оценку ее художественных качеств, мы приветствуем появление в свет картины из физкультурной жизни, жизни, могущей дать художникам неисчерпаемый источник тем с более благодарным динамическим содержанием.

Первая физкульт. картина, написанная художником Исуповым осенью 1925 г. и отображающая один из моментов I Проф. праздника ф. к., находится на постоянной выставке ВЦСПС.

МОСКВА—ПАРИЖ—БЕРЛИН—МОСКВА

СОВЕТСКИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТЫ И ЛЕГКО-АТЛЕТЫ ВО ФРАНЦИИ И ГЕРМАНИИ

(Окончание, см. № 15—16).

Роскошь и бедность

FST еще очень бедная материально организация, в результате чего иногда можно было наблюдать довольно резкие контрасты. На поле стадиона Першинг один из организаторов состязаний через великолепный микрофон оповещает на весь мир ход соревнований, а в то же время несколько судей пыхтят, определяя результаты в метаниях десятиметровым огрызком рулетки. С одной стороны, страдает проведение соревнований, но зато с другой—выигрывает агитационная сторона дела рабочего спорта.

Французские судьи

Благодаря тому, что FST соревнования устраивать приходится довольно редко, французские судьи, умея хорошо подготавливать их вообще, значительно слабее технически проводят отдельные номера программы, не всегда точно делая отметки результатов при метаниях и прыжках. К этому же еще добавляется и некоторая доля забывчивости, которой страдает большинство французов (это, вероятно, чисто национальная черта характера). Попросив одного изменить в программе то-то, или же дополнить ее тем-то и получив любезное согласие (тоже чисто французская особенность), остаешься уверенным в том, что все будет сделано, но увы... номер проводит другой судья, которому никто ничего не передавал, и снова приходится повторять просьбу.

Легко-атлетическая команда СССР сейчас же по прибытии на стадионе Пеншинг. Слева направо: т. Салтаненко (переводчик), Ратов (капитан к-ды), Демин, Шувалова, Никифоров, Кушель, Подгаецкий, Шаманова, Брандт, Матросов (представитель ВСФК); внизу: Максунов, Козлов, Решетников, Дьячков.

Жан Гаршери, лучший бегун на средние дистанции FST, поставивший рекорд в беге на 1500 м.—4:09,6.

Публика на состязании и в жизни

Между нашей и французской публикой есть много общего, но это общее проявляется при совершенно различных обстоятельствах. Наши состязания, по сравнению с французскими, походят на мертвечину, похороны. Там же публика, по своему, весьма шумными возгласами реагирует на успех или неудачу своего фаворита и никто ни минуты не остается безучастным к ходу соревнований, даже влюбленные парочки на время финалов прекращают свои поцелуи (во Франции влюбленные открыто целуются на виду у всех, в театрах, на улицах, в трамваях и т. п.). и присоединяются к общему хору, в котором, как солисты в опере, каждый поет свое. Сплошной, красивый шум, великолепно подействовавший на увеличение наших достижений. Совсем не то в жизни. У нас публика на улицах не умеет говорить тихо, каждый как бы старается перекричать другого. Французы — сама выдержанность, даже в тех случаях, когда их обвиняют в совершении проступка, к которому они совершенно непричастны. Так было с одной нашей группой, подъехавшей на такси к театру. Когда мы вылезли из автомобиля, шофер потребовал от сопровождавшего нас французского товарища уплатить 50 франков за оказавшееся разбитым в двери стекло. Тот, после долгих пререканий, ведшихся в интонации, с какой говорят:—«Не угодно ли вам взять вот это пальто на бобровом меху».—«Нет, благодарю вас, дайте на рыбьем», — отказался от уплаты. Прибегли к помощи полицейского. Этот, выслушав обе стороны, с необычайным спокойствием, скрестив на груди руки, как бы говоря:—«Я доволен, мне удалось сегодня хорошо покушать», предложил все же деньги уплатить. Когда мы, недовольные приговором, выразили свой протест, шофер, услышав русскую речь, порадовался, конечно,—не тому, что мы русские, а что ему удалось накрыть «советских», так как оказался русским белогвардейцем, и поехал дальше спекулировать на французском законе, в случае невозможности доказать невиновность, становящемуся на сторону «пострадавшего». У нас такая картинка, наверняка, закончилась бы коллективным матчем бокса с «нокаутом» на всю ночь в комиссариате.

А вот совершенно другой момент, характеризующий отношение рабочих зрителей к полиции. Когда над стадионом Першинг (в первый день состязаний) появился полицейский аэроплан (на самом стадионе полицейских не было), все зрители, как один, вложив пальцы в рот, издали такой свист протеста, который, вероятно, донесся до самого департамента полиции. Аэроплан ретировался.

К нам, участникам соревнования, публика питала необыкновенно горячие симпатии. Каждый наш успех поощрялся радостным возгласом всех присутствовавших: «Ого», и, наоборот, неудача (когда падала планка, срывался диск и т. п.) вызывала отчаянный: «Ай, ай». Такое же чрезвычайно внимательное отношение было к нам и со стороны организаторов соревнований — руководителей FST. Даже все разрушающее время не в состоянии будет в течение всей нашей жизни изгладить следы теплого, сердечного радушия, оказанного нам французскими товарищами.

Банкет. Вечер франко-русских песен

Организованный FST банкет прошел в непосредственном веселье. После официальных речей с обеих сторон, все остальное время было заполнено песнями,

которые поочередно пели то мы, то французы. Наши тягучие песни произвели на них хорошее впечатление, но их отличаются большей коллективностью и жизнерадостностью, особенно песни с припевами, сопровождавшимися прихлопыванием ладошами в различном темпе. Есть у них много и федеративных физкультурных песен, о чем у нас еще совершенно не думали.

На банкете же нам выдали памятные жетоны с надписью «FST 8 августа 1926 г.»

19 августа вечером, пробыв, таким образом, в Париже 11 дней, мы оставили наших гостеприимных товарищей, выразив уверенность, что в самом ближайшем времени будем иметь радость встречать представителей FST в СССР.

В Берлине

Единственный недостаток французов, на наш взгляд, вернее, на наш желудок, это их кухня, в которой преобладает растительная пища (правда, блюд много, но все подается в такой гомеопатической дозе), что на наших ребят произвело ни чуть не большее впечатление, чем маленькая булочка на слона, немцы исправили в первый же день. Бывшие в Германии несколько раз русские футболисты приучили немцев к русскому аппетиту, и, таким образом, в отношении столования, мы пришли сюда уже по проторенной дорожке. Многие из нас, страдавшие «недоеданием», здесь были удовлетворены сверх нормы.

Мы на улицах Берлина занимаемся саморекламой

В субботу, по нашей просьбе, нас и финнов повезли осматривать лучший в Германии Грюнвальдский стадион, построенный немцами к международным олимпийским играм 1916 г. (На нем же проводились и описываемые ниже соревнования). Для этой цели был нанят экскурсионный автобус, на который практический ум немцев навешал афиши о соревнованиях с нашим участием. Привлекая всеобщее внимание, автобус, снабженный впереди красным флагом, медленно двигался по улицам Берлина. Каждый прохожий мог свободно прочесть все содержание афиши. Осматривая город, мы вместе с тем хорошо агитировали за предстоящее состязание.

Группа советских легко-атлетов и велосипедистов на приеме у полномочного представителя СССР тов. Раковского (в центре) в саду полпредства.

Осмотр стадиона

Из всех виденных нами в Париже и Берлине стадионов, Грюнвальдский по грандиозности, конечно, занимает первое место, хотя до некоторой степени грандиозность эту ему придают бассейн для плавания и трек. Я не буду задерживать внимания читателей на описании стадиона, об этом уже неоднократно писалось в русской спортивной литературе, приведу лишь сведения, имеющие непосредственное отношение к настоящему очерку: беговая дорожка имеет в длину 600 мтр., трек с дорожкой длиною в 666 мтр.

Весь стадион находится в яме, специально вырытой для постройки стадиона, имеющей размеры, потребные для всех спортивных сооружений, включая сюда и трибуны с 32.000 сидячих мест, и, таким образом, в значительной мере он защищен от ветра, хотя в воскресенье дул ветер такой ураганной силы, что не будь этой защиты, буквально многих из участников снесло бы с площадки, как снесло в этот день в окрестных рощах несколько здоровых, крепких деревьев.

Несмотря на относительную свою молодость, Грюнвальдский стадион производит такое впечатление, что ему нужен ремонт. Надобность в этом, помимо отвалившейся головы у одной из двух находящихся сбоку плавательного бассейна лошадей, усугубляется еще грязно-желтой окраской стен стадиона с отвалившейся в нескольких местах штукатуркой и трещинами на дорожке велодрома.

Жена тов. Х. Г. Раковского беседует с легко-атлетками.

Спортивный день в Грюнвальде

Немцы в еще большей степени, чем французы, нагружают программы своих спортивных выступлений и также быстро справляются с ней. 22 августа участников было около 3000 человек, разного возраста и пола. Самое большое количество участников занимали эстафеты, которых было разыграно 16 штук с общим количеством в 113 этапов.

Праздник начался в 10 час. утра и закончился в 8 час. вечера, имея в середине перерыв в 1½ часа на обед.

На непосредственное проведение программы полагается также небольшое количество судей, и поскольку имеются печатные программы с точным указанием — во сколько начинается тот или иной номер, участники сами следят за тем, чтобы во время быть готовыми выйти к своему номеру, совершенно таким образом не отнимая у судейского аппарата времени на приготовления к старту.

Здорово проводят немцы режим экономии в судьях, нагружая своих работ-

Немец Зенгер, занявший третье место в прыжках в высоту с результатом 167 см. на состязаниях 22 августа.

ников до отказа. Так, бедный товарищ Липперт, помимо того, что нес на себе обязанности по нашему кормлению (а это довольно сложная хозяйственная функция, особенно, если дело иметь с русскими едоками), он руководил еще парадом участников (около 3.000 челов.) и выходом некоторых групп на старт и, как будто бы, бежал в эстафете.

Быстро справляются немецкие судьи и с перепиской результатов. Правда, переписываются результаты только трех лучших в каждом номере, но сейчас же по окончании состязаний все представители получили по экземпляру официального протокола с небольшими комментариями хода соревнований, напечатанного на ротаторе: переписка же на восковку для ротатора шла тут же на площадке на двух пишущих машинках, стоявших около финиша.

Неудобный обычай

У немцев при метаниях существует такой обычай, по которому метнувший (делают не сразу три броска, а поочереди, так же, как у нас в прыжках) должен сам притащить снаряд к кругу, для того, чтобы публика видела, кто именно сделал последний бросок.

Приходится только удивляться, что немцы, стремящиеся к возможно скорейшему проведению соревнований, здесь несколько спотыкаются на несуразную традицию, ничего, кроме неудобств и оттягивания времени, не представляющую. Вообразите себе, читатель, сколько бы времени понадобилось на проведение метания диска с 50—60 участниками, как это иногда бывает на московских соревнованиях, к тому же, сколько бы участников потеряли свои результаты, которые, наверняка, сбили бы их невнимательные конкуренты.

Строительство площадок

За последние годы Запад обогатился большим количеством спортивных площадок, при чем строят площадки не только для проведения на них состязаний, но и просто места для занятий физическими упражнениями, т.-е. площадки без трибун для зрителей.

Из окна поезда мы очень много видали таких площадок в Германии и Бельгии, построенных при заводах. Как потом разузнали, такие площадки строят фабриканты и заводчики и великолепно содержат их, отвлекая, таким образом, рабочих от бедно оборудованных ими самими площадок, а вместе с тем и устраняя рабочих от общественно-политической работы, какая ведется в рабочих спортивных клубах.

Правда, рабочих площадок очень мало, так как нет нужных на это средств, к тому же, например, в Берлине городское самоуправление строит много городских бесплатных площадок, на которых могут заниматься члены и рабочих, и буржуазных спортивных организаций.

На буржуазных соревнованиях

К сожалению, нам удалось посетить только одно буржуазное соревнование, так как все остальные, на какие нам хотелось посмотреть, происходили в воскресеные дни, когда мы были заняты своими выступлениями.

Это были большие интернациональные (Франция, Бельгия, Италия) велосипедные гонки на знаменитом французском мото-вело-дроме в Буффало, устроенные 12 августа вечером. Велодром крытый, хорошо освещенный.

Несмотря на то, что в гонках участвовали такие профессиональные имена, как французы Аман Бланшонне, Генри Пелиссье, бельгийцы Хевель, Бюиссе, Деруйтер и итальянец Жирарденьо, гонки собрали, так же, как и наше состязание на Муниципальном велодроме, около 30 тыс. зрителей.

Благодаря замечательному устройству трека, на нем показывают великолепные скорости (около 12 сек. на последних 200 мтр. при заезде на 1 клм.; наш Черношварц на Муниципальном велодроме сделал 12,6).

Наибольший интерес из всей обширной программы представил заезд на 50 клм. за тандемами, с участием поименованных выше гонщиков. Гонка заключается в том, что вместо лидера-мотоциклиста, велосипедиста ведет тандем (двойной велосипед), который, по мере усталости, сменяется все время свежими парами велосипедистов.

В Буффало для правильного проведения наших соревнований удалось заметить в гандикапированных гонках следующий способ оповещения главного судьи о том, что везде на местах гонщики расставлены: по приготовлении гонщиков на этапе, судья, в знак того, что у него все готово, просто поднимает вверх руку (это необходимо использовать у нас судьям на местах смены в эстафетном беге).

Мы и наши конкуренты

Соотношение наших сил с силами наших конкурентов позволяло надеяться на немного большие успехи, чем они были в действительности. В первое выступление, 8 августа, в Париже, мы выехали на восторженном приеме и легко победили французов. Только двое из них: Гаршери, выдающийся миттельштрекер (при встрече с равными конкурентами может пройти 1500 мтр. в 4:00 — 4:02) и стайер Бушер были впереди наших бегунов. К последующим двум парижским соревнованиям, 15 и 16 августа, мы успели отдохнуть физически, но приобрели некоторую нервозность, вызванную ошеломляющим впечатлением, произведенным на нас темпом жизни столицы мира. Необычайный шум города, будившей нас уже в 4—5 час. утра (первые ночи с дороги спали крепко), произвел в нас какой-то психический переворот, достигший к берлинским соревнованиям полной широты расцвета и отнявший у нас внимательность и сосредоточенность, столь необходимые при соревнованиях. Все это послужило нам, конечно, не на пользу. К тому же мы имели дело с более свежими конкурентами, выступавшими на больших международных соревнованиях не впервые.

Немалую долю сыграло в этом и то, что в Берлине выступали финны, имеющие чрезвычайно высокие достижения, превосходящие на целую голову представителей всех остальных рабочих союзов и, чтобы победить их, надо самому быть превосходным легкоатлетом.

В Берлине мы были впереди финнов в двух номерах: в метании копья (Решетников) и в беге на 400 мтр. (Подгаецкий). Недаром французская и немецкая пресса отметила их, как выдающихся мастеров.

Полнейшей неожиданностью был проигрыш Дьячковым и Брандтом прыжков с шестом. В этот раз оба прыгали без всякого настроения и далеко не дошли до своего обычного результата (3,35—3,40), взяв лишь 3,20 и очутившись на третьем и четвертом месте, за финном Кристоферсоном и немцем, Кинастом, прыгнувшим по 3,30 мтр.

(Окончание см. на стр. 11).

Велосипедисты СССР, с успехом выступавшие в Париже и Берлине: вверху—Миронов (Москва); слева—Суханов (Тула) и справа—Козлов (Москва).

В. Яковлев

НАЧАЛО ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ

(*Продолжение, см. № 15—16*)

СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ПЛАНА

НАЛИЧИЕ такого плана — необходимость: пусть он окажется впоследствии далеким от идеала, будет иметь промахи, но, ведь, исправляя его в дальнейшем, мы будем учиться на своих ошибках. Несколько ознакомившись со средой и обстановкой школы, выяснив приложимость программы по физупражнениям в данных условиях (не забудем из дневника, если таковой имелся, из расспросов у ребят составить некоторое представление о ранее пройденном материале), — можно составлять общий план работы. Всю будущую деятельность можно представить в следующем виде: 1) педагогические уроки, 2) кружковые занятия, 3) работа по линии физкультпросвета (организация прогулок, экскурсий, газет и т. п.).

НОРМАЛЬНЫЕ УРОКИ

Часы, отводимые школой для занятий по ф. к., в каждой группе уже выяснены; разобьем теперь программный материал по соответственным группам, принимая во внимание все сказанное выше по «применяемости» программы к действительным условиям школы.

Из расчета одного часа в неделю на каждую группу, примерно, приходится на весь учебный год следующее количество уроко-часов: в 1-м триместре — 10, во 2-м — 14, в 3-м — 5 уроко-часов. Итого 29. Укладывая предполагаемый материал в эти уроко-часы, нельзя забыть, что некоторое количество часов в каждом триместре мы должны выделить на занятия во дворе, на экскурсии и прогулки. Технически к составлению плана можно подойти так: берем указанный программный материал по первым группам; выделяем один вид физупражнений (наприм., порядковые) и распределяем их в методической последовательности соответственно количеству уроко-часов по триместрам. Затем также поступаем со следующим видом физупражнений и т. д. Расположив по триместрам материал для первых групп, начинаем прорабатывать, как непосредственное его продолжение и углубление, курс вторых групп и т. д. В целом, у нас получится последовательно расположенная содержанием программа — план занятий по физупражнениям для всех групп школы на данный учебный год.

КРУЖКОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Насколько определенным может быть план школьных нормальных уроков, столь трудно бывает точно предусмотреть все виды работы в кружках ф. к. при школе. Обычно здесь бывает сосредоточена и подготовка к активному участию в кампаниях, выступлениях и т. д.; все это позволяет сначала наметить лишь схематически занятия. Принцип членства в кружках — добровольный, поэтому, сперва ознакомимся с ребятами, учтем их степень подготовленности, интересы, выясним численность участников.

Опыт деятельности по кружковой работе говорит за целесообразность здесь несколько иного подхода к занятиям. Кружок не должен представлять собою лишь «средство производства» выступлений или «тренировочные» (!) группы по упражнениям на снарядах.

Приняв известный метод по преподаванию физупражнений (будет ли это метод игр, нормальных уроков, секций), необходимо пополнить часы кружковой работы организацией планомерно проводимой кампании по повышению уровня физкультграмотности учащихся; ввести некоторые из трудпроцессов, поставить, наконец, в известных рамках показательную часть. Здесь имеются широкие возможности к тому, чтобы учащиеся проявили самодеятельность. Этот план-схема позволит нам, в дальнейшем детализируя отдельные виды работы, сделать «кружковые занятия» и более полезными и менее скучными.

«ФИЗКУЛЬТПРОСВЕТ»

Физкульт-просветительная деятельность преподавателя, в масштабе общешкольном, может быть основана на следующем плане: 1) проведение кампаний, 2) помощь врачу по работе в здравячейке, 3) работа с ребятами по периодическому выпуску физкультурных стенгазет или ведение в обще-школьной газете «уголка физкультуры», 4) организация при школьной библиотечке секции по физкультуре и создание библиотечки.

ДНЕВНИК РАБОТЫ, КАК НАГЛЯДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УЧЕТА ТРУДА

До сей поры наши школьные физкультработники мало внимания уделяют ведению записи своих занятий. Между тем, такой ведущийся аккуратно дневник работы много поможет впоследствии. Дневник необходим, как средство фиксации наших недостатков, достижений, которые имели место в работе. Эта тетрадь, постепенно увеличиваясь запи-

Команда футболистов общества «Спартак» в Урге (Монголия)

Тов. Геллерт, председатель Немецкого Рабочего Спортивно-Гимнастического Союза, приветствует команду советских футболистов. Лейпциг.

сями, представит собою детально разработанный конспект за весь учебный год. Дневник будет своего рода оправдательным документом для себя самого (не мешает иногда оглянуться, наведя критику: что я сделал в школе), он всегда послужит и готовым материалом для конкретных и полных отчетов о всей проделанной нами работе в данном учреждении. Конечно, не будем считать наши записки тем трафаретом, по которому «так легко» сможем вести работу на другой год. Без сомнения, в дневнике к концу учебного года окажется много недостатков: — хорошо, если мы их заметим, исправим погрешности, дополним наш план-дневник вновь проработанным нами материалом.

ТЕПЕРЬ О СОСТАВЛЕНИИ ДНЕВНИКА

Возьмем толстую тетрадку и распределим ее страницы по количеству имеющихся в школе групповых объединений так, чтобы, примерно, на каждое из них приходилось число страниц, соответственно даваемым в данной группе урокам за учебный год. Напр., из расчета 1 урока в неделю, группа получает за учебный год уроков 25—30; на каждый урок посвящаем страницу; значит, на каждое групповое объединение (данный ряд параллельных групп) придется 30 страниц; составляем один основной урок для всех параллельных групп данного объединения, в отдельных случаях видоизменяя его уже в процессе проведения (влияние обстановки, среды и т.п.). Напишем на 1-й странице «первые групповые объединения», отметим: «1-й триместр», а затем, в порядке подготовки к очередным урокам, начнем их подробно вписывать, — пользуясь соответственно расположенным материалом из составленного нами плана.

Через 15 листов у нас пойдут 2-е объединения и т. д. Записи занятий во всех объединениях ведем по такому же примерному образцу.

ЧТО НЕ НАДО ОТКЛАДЫВАТЬ, НАЧИНАЯ РАБОТУ

В начале каждого учебного года перед инструктором встает ряд вопросов. Укажем на те из них, которые имеют общее значение для массы школ.

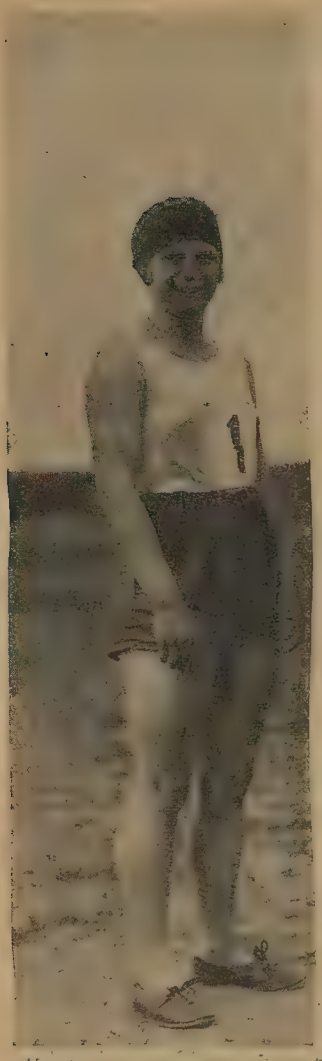
1) Известно, как трудно, а иногда и вовсе невозможно переделать во II ступени расписание часов занятий в середине года. Поэтому, на первом же школьном совете нужно окончательно выяснить все возможности подразделения соответствующих групп по полу и наметить согласно этому расписание. 2) Укажем на необходимость включить в ассортимент получаемых школой газет и журналов подписку на периодические издания по физкультуре — на первое время хотя бы выписать «Красный Спорт», «Известия Ф. К.» (убедим, кого нужно, что это не «роскошь» и не «излишняя трата средств)». 3) Посмотрим, в исправности ли имеющийся спортинвентарь; трое-четверо из ребят охотно помогут нам произвести мелкий ремонт, как, например, склеить гимнастическую палку, зашить или залить футбольный мяч и т. д. 4) Проведем с самого начала работы твердое требование ношения соответствующей одежды на уроках. О туфлях, в частности, ребята часто заявляют, что им некому сшить туфли дома. Придем на помощь. В первых группах, ребята, под наблюдением групповода, на уроке смогут сами «сшить» себе туфли (без ниток и иголки). Принесут материал из дому (2 куска материи и веревку). Образцы таких туфель хорошо вывесить в нескольких классах и в зале — для сведения. Техническое изготовление: вырезать из материи два куска — размером каждый несколько шире подошвы носимой валенки. По краям, немного отступя, проделать отверстия, куда продеть веревку так, чтобы два конца сходились у пятки. Теперь остается поставить ногу, затянуть веревку, материал обхватит ступню складками и спец-обувь готова. 5) Несколько мелочей: полезно иметь в том зале, где проводишь занятия, в каком-нибудь ящичке, подвешенном повыше на стене, аптечку, содержащую иод, бинт, вату, свинцовую примочку. Хорошо в зале поставить урны.

Женская четверка «металлистов», выигравшая первенство МГСПС. (Старшая группа).

Фот. Г. Г. Иосса.

СОВЕТСКИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТЫ И ЛЕГК. АТЛЕТЫ ВО ФРАНЦИИ И ГЕРМАНИИ

(Окончание, см. стр. 2—4)



Вильма Дитмар (Германский Рабоч. Спорт. Союз), мировая рекордсменка в беге на 100 м.—12,6 сек., не участвовавшая в соревнованиях в Берлине 22 августа из-за опоздания.

Нас засыпали приглашениями

ВО ВРЕМЯ нашего пребывания в Париже и Берлине команда легкоатлетов получила целый ряд приглашений от западных рабочих спортивных организаций принять участие в устраиваемых ими соревнованиях.

Первое такое предложение было сделано Брюссельской (Бельгия) рабочей спортивной федерацией. Затем последовало приглашение выступить в германских городах — Гамбурге, Дрездене и Лейпциге; Норвежский Рабочий Спортивный Союз вызывал в Осло трех легкоатлетов и, наконец, шесть легкоатлетов приглашались в Ригу Латвийским Союзом Рабочего Спорта и Самообороны, но... материальное положение команды принудило ее отказаться от дальнейшего путешествия и поспешить с возвращением.

Более интересная в спортивном отношении встреча предстояла в Латвии, где имеются первоклассные легко-атлеты, среди которых выделяются: Сукатнек, недавно показавший в метании диска результат 43,40, Витгоф прыгает с шестом 3,55—3,60 и Озол толкает ядро 12,50—12,65.

Здесь же имеется великолепная в метаниях Дривинь — обладательница мировых рабочих рекордов в метании копья и диска и в толкании ядра (см. фотографию, помещенную в № 15/16 журнала «Известия Физической Культуры»).

Лучшие результаты наших легко-атлетов и их конкурентов за границей

Для сравнения достижений наших легко-атлетов с достижениями, показанными их конкурентами во всех четырех заграничных выступлениях, приводим ниже сводку лучших результатов тех и других.

Бег на 100 м. 10,8 Подгаецкий Берлин — 10,8 Этолен Финл.; 400 м. 52,2 Подгаецкий Париж — 53,2 *) Манки Финл. Берлин; 1500 м. 4 : 20 — Брандт Берлин — 4 : 09,6 — Гаршери Франц. Париж; 5000 м. 16 : 18 *) — Максунов Берлин — 15 : 46 Иокела Финл. Берлин.

Прыжки в дл. с. р. 6,38 — Никифоров Париж — 6,70 — Хейнанен Финл. Берлин; в выс. с. р. 176 — Дьячков Париж — 178 — Этолен Финл. Берлин; с шестом 3,42 Брандт и Дьячков Париж — 3,30 Кристоферсон Финл. Берлин.

Ядро 11,98 — Решетников Берлин — 13,24 — Корпи Финл. Берлин; диск 36,75 — Дьячков Берлин — 39,20 — Линдборг Финл. Берлин; копье 61,65 — Решетников Париж — 54,00 — Корпи Финл. Берлин.

Женщины

100 м. 12,4 — Шаманова Берлин — 12,4 — Хохгольцер Герм. Берлин; высота 142 — Шаманова и Шувалова Париж — 148 — Хаазе Герм. Берлин; диск 1600 гр. 22,85 — Кушель Берлин — 23,75 — Цаейн Герм. Берлин.

Здесь приведены только результаты в тех номерах, в которых выступали наши легкоатлеты и их конкуренты. Не указываются результаты в женском беге на 250 и 300 мтр. и в метании копья, где наши легко-атлетки были впереди, а результаты бывших за ними француженок не отмечены.

Немного выводов

Первое выступление наших легко-атлетов и велосипедистов за границей следует признать весьма удачным.

Вынесенный опыт, необходимый для участия в международных соревнованиях, при ближайших же международных встречах окажет самое благоприятное влияние. Наши участники не будут разбрасываться и выступать в нескольких номерах, как это было в прошлой поездке, а будут стремиться к участию в возможно меньшем количестве номеров, сохраняя для них всю энергию, бесполезно тратившуюся при многочисленных стартах.

В отношении техники упражнений финские легко-атлеты, самые сильные из всех рабочих спортивных организаций, не ушли от нас ни на шаг вперед, а если и показывают прекрасные результаты, то их всецело можно приписать необычайной настойчивости финнов в тренировке из-за более благоприятных условий жизни в последние 10 лет. Нам же пришлось пережить тяжелые годы мировой и гражданской войн, отложивших на молодежи глубокий отпечаток, сильно тормозящий еще и теперь прогресс технических достижений, на который мы имеем полное право претендовать. Физические силы уже позволяют нам итти к прогрессу, но необходимо еще психическое успокоение, устанавливающееся чрезвычайно медленным темпом.

Роберт Витгоф (Латв. РСС), мировой рабочий рекордсмен в прыж. с шест.—3,60 м.

Рудзит—рекордсмен Латвийского Раб. Сп. Союза в беге на 100 м.—11,1, на 200 м. 22,9 и в прыжках в длину с разбега 6,89 мтр.

*) Время определено по метрам. П. Р.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА

Количество потребляемой в 1 час энергии (выраженное в калориях) возрастает с увеличением движения и под'ема	При совершенно спокойном лежании и голодании	При спокойном сидении и голодании	При спокойном стоянии и голодании	Хождение по горизонтальной дороге. Скорость 3,6 кил. в час.	Скорость 6 клм. в час.	Скорость 8,4 клм. в час.	Скорость 6 клм. в час
Число калорий в час	68	72,8	76,3	213	351	728	453
Число калорий в час на 1 клгр. веса	0,97	1,04	1,09	3,04	5,01	10,40	6,5
Выраженное в % % увеличение обмена веществ в течение часа работы	0%	72%	12,7%	215%	420%	1000%	580%
Увеличение потребления калорий за 1 час работы соответственно грам. ржаного хлеба	0	2	3,7	70	137	320	185

ЕСЛИ бы все понимали, какое значение для здоровья имеют занятия спортом и гимнастикой, то не нашлось бы ни одного человека, который не посвящал бы им регулярно своих свободных минут. Предупреждать болезни всегда выгоднее и надежнее, чем лечить их, а физические упражнения являются могучим предупредительным средством против всяких заболеваний.

Каким образом занятия спортом на вольном воздухе влияют на организм, в последнее время точно выяснено той новой отраслью науки, которая носит название «физиологии спорта». Сведения, добытые этой наукой в результате многочисленных и интересных опытов, дают возможность спортивному врачу направлять физическое развитие находящихся на его попечении лиц.

Основная цель и сущность всех физических упражнений заключается в том, чтобы при помощи движения возбуждать и усиленной деятельности все клетки тела, ускоряя происходящие в них физиологические процессы, связанные с обменом веществ и обновлением тканей. Течение этих процессов легко доступно научному контролю, так как при них происходит потребление кислорода воздуха, различное при различных видах спорта и могущее быть измеренным соответствующими приборами.

Если человек, находящийся в полном покое, потребляет в течение часа лишь 14,4 литров кислорода, то для пешехода требуется уже в тот же промежуток времени 40,8 литр., для гребца необходимо 136 литр., для конькобежца 156 литр., для лыжника и бегуна, состязающихся в беге, уже более 200 литров. Расход кислорода указывает на быстрое сгорание тканей организма, сопровождаемое выделением энергии, идущей на совершаемую спортсменом работу. Эти потери организма, выражаемые в калориях, должны быть пополняемы притоком новой энергии, заключающейся в пище.

Все описанные соотношения наглядно представлены на прилагаемой таблице. Рассматривая ее, мы, например, видим, что при быстрой ходьбе по ровной дороге потребляется 351 калория (или 5 кал. на 1 килогр. веса), при беге расходуется 591 кал. (8,45 кал. на 1 килогр. веса), при не быстрой езде на велосипеде по ровной дороге без противного ветра 639 кал. (9,13 кал. на 1 килогр. веса). Выраженное в процентах увеличение расхода энергии при езде на велосипеде, по сравнению со спокойным лежанием при голодании, составляет в течение часа 850%! Этот расход энергии может быть пополнен соответствующим количеством пищи, напр., 275 килограм. ржаного хлеба.

Кроме общего воздействия на обмен веществ, занятия спортом и гимнастикой влияют также и на отдельные органы, укрепляя их и улучшая их деятельность. Прежде всего они укрепляют систему кровообращения, в которую входят сердце и все исходящие от него и возвращающиеся к нему сосуды.

РАБОТУ ОРГАНИЗМА *)

Т. Гликман.

Наибольшую нагрузку аппарат кровообращения испытывает при беге на большие дистанции и при гребле, что проявляется в увеличении размеров сердца у лиц, занимающихся этими видами спорта. При других видах мускульной работы, напр., при гимнастике на снарядах, размеры сердца остаются нормальными, так как кровообращение при них не испытывает большой нагрузки.

При тренировке спортсменов следует особенно стремиться к постепенному повышению выносливости органов кровообращения и развитию в них умения быстро приспособляться к повышенной работе. Такая выносливость и приспособляемость органов кровообращения может пригодиться в случаях их чрезмерной нагрузки, напр., при острых инфекционных заболеваниях (воспаление легких, дифтерит). В этих случаях резервные силы спортивного сердца окажутся гораздо надежнее и важнее всех возможных лекарств.

Легкие также испытывают большую нагрузку при почти всех видах спорта, особенно же при футболе, хоккее и гребле, так как их деятельность связана с газовым обменом, т.-е. с потреблением кислорода и отдачей углекислоты. Усиленная нагрузка увеличивает емкость легких, измеряемую спирометром и служащую показателем благоприятного действия на легкие физических упражнений. Развитие верхушек легких и усиленная вентиляция их является лучшим предупредительным средством против поселения в них туберкулезных бацилл.

Не менее совершенствуется под влиянием занятий спортом и двигательный аппарат. При этом гораздо меньшее значение имеет наростание мускулатуры, чем увеличение быстроты и уверенности движений.

Кожа, наконец, тоже испытывает целебное действие спорта. Подвергаясь действию света и воздуха, она становится здоровее, выносливее, менее восприимчивой к переменам температуры и влажности, менее подверженной сыпям, ранениям и пр. Приобретая в большой мере способность регулировать теплоту тела, она дает организму ту «закаленность», которая позволяет ему не бояться сквозняков, «промоченных» ног и прочих источников простуды. Плавание особенно способствует закаливанию кожи.

Выбор того или иного спорта должен прежде всего определяться конституцией (строением тела) данного лица, затем его профессией, и, наконец, не в последнюю очередь, и его личными склонностями. Особенности сложения тела при выборе спорта имеют такое же значение, как и при выборе профессии, и ими не следует пренебрегать. Но советчиком тут может быть лишь опытный спортивный врач, знакомый с этими вопросами. Лишь при соблюдении всех указанных условий можно быть уверенным, что занятия спортом не принесут вреда, но, напротив, достигнут своей цели: оздоровления тела и духа.

---

*) Настоящий очерк представляет собою изложение статьи д-ра Бурхарда в № 30 «Umschau» за 1926 г.

КРЫЛАТЫЙ ТОБОГГАН

(перев. с англ. П. П.)

ИГРАТЬ со смертью, стремительно несясь вниз, по склону горы в 300 мтр. длиною, покрытому мерзлым снегом и льдом, не всякому покажется подходящим развлечением. Однако, отупляющее однообразие жизни в лагере на рудниках в горах Колорадо, где снег лежит слоем толщиною в 15 мтр., а термометр показывает температуру ниже нуля в течение ряда месяцев, делает жизнь очень мрачной. Поэтому все, решительно все, что может произвести в ней встряску, кажется желанным.

Мы двое, я (П. Г. Киттинг) и Г. Трайон, были основателями и единственными членами клуба «самоубийц», строителями и пассажирами единственного в своем роде аппарата — «тобоггоплана».

Катание на тоббогане уже само по себе не является медленным спортом, но здесь, как и при других видах спорта скорости, каждый новый спуск на тобоггане должен быть немного быстрее предыдущего, иначе он утрачивает свою захватывающую остроту.

Тобогган, скользящий по твердой снежной коре, развивает скорость большую, чем при свободном падении с данной вертикальной высоты, подобно тому, как ледорез с парусом развивает скорость значительно большую скорости двигающего его ветра. При спуске на тобоггане данное вертикальное расстояние покрывается в большее время, но в конце спуска действительная скорость движения по склону горы больше, чем при свободном падении. Здесь не место останавливаться на причине этого, но это верно. Поэтому, когда я говорю, что мы неслись на тобоггане у подножия холма со скоростью более 200 миль в час, я знаю, что величина скорости преуменьшена. Но и это наскучило нам через некоторое время.

Однажды ночью, после одного из таких катаний на тобоггане, уже утративших для нас свою остроту, мне пришла в голову мысль, приделать к тобоггану крылья. Может быть, он полетит? Я высказал ее, и Трайон сказал: — «Если вы построите такую штуку, я на ней поеду».

На следующий же день я раздобыл в плотничной лавке несколько сосновых досок, немного кисеи (употребляемой для затягивания вентиляционных труб) и стальную проволоку (струны для рояля). Сам тобогган был обычного размера: 45 сантим. ширины, 2,7 мтр. длины, с загнутым передком в 22 сант. высотою.

Крылья «Стрекозы», как мы позднее назвали наш тобоггоплан, представляли собою рамку, сделанную из сосновых планок без сучков, покрытую кисеей, пропитанной расплавленным парафином, чтобы сделать ее непроницаемой для воздуха.

Две планки 2,5×6 сант., длиною в 3,3 метра, были скреплены четырьмя поперечными планками 2,5×6 см., длиною по 1,3 метра. При этом в длинных планках были прорезаны пазы, в которые входили концы поперечных планок, как показано на рисунке. Кроме того, в каждый стык было вбито снаружи по одному гвоздю. Рамка была положена на пол и выверена по угольнику. Затем с обеих сторон каждой поперечной планки и по диагоналям каждой половины крыла была натянута рояльная струна (размером № 22). Для прикрепления струны служили гвозди, вбитые в планки. Все струны натягивались так, чтобы они давали при щипке приблизительно тот же звук.

Вся рамка была покрыта простой небеленой кисеей, которая прибивалась через каждые два дюйма обойными гвоздями. В середине рамки кисея была вырезана и свободные концы ее также прибиты. После снятия рамки с пола, к которому она была слегка прибита гвоздями во время выверки ее, кисея пропитывалась расплавленным парафином.

В верхушке передка тобоггана было просверлено два отверстия на расстоянии одного фута друг от друга. При помощи пропущенной через них обыкновенной упаковочной проволоки, обвитой три раза, крылья были прикреплены к верхнему краю передка тобоггана. Задний край крыльев был прикреплен таким же образом к железным болтам по бокам тобоггана. Для оттяжки крыльев оба передних края их были туго стянуты одной струной, пропущенной через отверстия в дне санок.

Теперь надо было испробовать наш тобоггоплан. Со своими подушками на месте, он выглядел совсем как стрекоза, но в качестве экипажа для пассажиров, он внушал нам большое недоверие.

На следующий день мы вытащили его, вдвоем с Трайоном, на гору, к нашему излюбленному месту для катанья, находившемуся на высоте около 150 метров над нашим лагерем. Трайон выговорил себе право использовать его первым, но я был очень дружен с ним и, так как идея и конструкция нашей машины принадлежали мне, моя совесть внушала мне опасения за него. Я боялся испробовать тобогган первым; то же самое испытывал и Трайон, хотя в тот момент мы не сознавались в этом друг другу.

Мы бросили жребий и ему выпало ехать первым.

Но предположим, что наша машина действительн ополетела бы и сломалась.

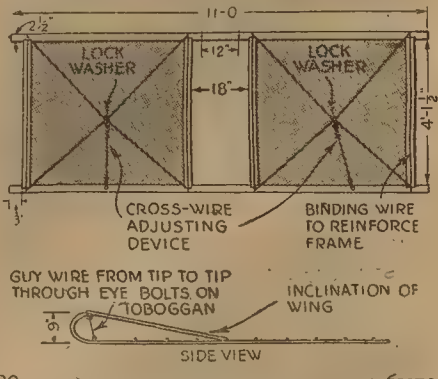
Я не мог примириться с мыслью, что все мои труды могут быть разрушены при первом же полете, и я так и не испробую своей машины. Поэтому мы пошли на компромисс и решили в первый раз ехать вместе. Мы охотно пошли бы также и на компромисс в смысле расстояния для первого опыта, но мы не могли этого сделать, так как гора была очень крутой, и мы находились на единственном месте, где можно было удобно влезть на тобогган.

Трайон всегда ездил сзади, чтобы управлять ходом. Мы заняли те же места и на этот раз.

Мы влезли. Никогда наше гора не казалась нам такой высокой и крутой, а ледяная кора на ней—такой твердой и гладкой.

«Вы готовы?» — спросил меня Трайон. Я ответил, и мы тронулись. Мы тотчас же стремительно понеслись вниз, с знакомым ощущением в желудке, как бывает, когда опускаешься в подъемной машине. Быстрее, быстрее. От ледяного ветра слезы струились по моим вискам. Я не мог дышать, или, вернее, затаил дыхание от волнения. Одна только мысль была в голове: «Стой»

Проехав две трети горы, мы налетели на небольшой сугроб и на расстоянии



30 мтр. за ним, хотя по времени это было меньше полсекунды, мы уже не слышали скрипа полозьев тобоггоплана по мерзлому снегу При той скорости, с которой мы неслись, самый подъем был незаметен, но то, что мы действительно сделали прыжок в 30 метров, было затем показано

нашим следом. У подножия холма находилось озеро в 300 мтр. в поперечнике, замерзшее и покрытое снегом глубиною в 10 метров или больше. Мы пересекли эту равнину, взлетели на противоположный холм и скоро остановились.

В следующий раз Трайон поехал один, я остался зрителем.

Он прочно уселся, высунувшись вперед в «окошко» между крыльями, и на полпути стало ясно, что «стрекоза» собирается полететь. Когда Трайон достиг подошвы горы, он был на высоте 3 метров над землею, несясь как ядро. Он гладко и ровно приземлился и, наконец, остановился.

После этого мы ездили по очереди, состязаясь на высоту, расстояние и риск.

Этот спорт не мог нам прискучить. На крутых холмах он даже никогда не был безопасным.

При каждом новом спуске или, вернее, полете, мы получали новое захватывающее ощущение. Высота в 4 метра над землею была максимальной из достигнутых нами, но, принимая во внимание скорость и конструкцию нашей машины, вероятно, большей и нельзя было ожидать.

Мы сделали около 30 поездок, пока, наконец, не произошло крушение.

Уверенность в себе и почти неизбежное презрение к опасности, по небрежности, привели наш спорт к неожиданному концу.

В начале апреля 1925 года, за три месяца до первых признаков весны на этих высотах, «Стрекоза» совершила свой последний полет. Дул легкий порывистый ветер. Трайон спускался первым, и, возвратившись на вершину холма, предупредил меня, чтобы я остерегался ветра.

Я сел возможно дальше впереди и непостоянное воздушное давление при спуске заронило во мне колебание, но было уже поздно. Почти уже у подножия холма я соскользнул назад, но я слишком долго медлил и подвинулся слишком далеко назад.

Перед тобоггана принял горизонтальное положение и, сохранив его, поднялся вверх.

Я смутно вспоминаю, что голова моя отогнулась назад, и что снег был надо мною на протяжении, примерно, 6 метров, а затем все исчезло. Затем я помню, как кто-то тащил меня за ногу, единственную часть моего тела, которою я мог пошевельнуть. У меня все было набито снегом — глаза, уши, нос, рот, воротник, и я не мог дышать. Трайон рассказывал мне потом, что тобогган принял вертикальное положение, а я, перевернувшись вверх ногами, вылетел из него и, пробив головою ледяную корку, закопался в снег.

Нечто в этом роде во всяком случае должно было произойти, потому что мое лицо в течение двух недель имело вид сырого ростбифа. Я был благодарен, что ледяная корка все же сломалась, так как она была так толста, что могла свободно выдержать и тяжелого человека, не треснувши. «Стрекоза» упала боком и сломала одно крыло. В течение следующих дней мы оставались дома, а затем снежный обвал засыпал нашу излюбленную гору, что положило конец нашему спорту.

ЗА РУБЕЖОМ

Очерк М. Шептовицкого

ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИЕ ФУТБОЛИСТЫ

В 1924 году весь спортивный мир был взбудоражен ошеломляющими успехами на Парижской олимпиаде южных американцев — жителей маленького Уругвая, этих изумительных, «заслуженных» артистов футбольного искусства. Много видевшая публика застыла в изумлении, увидев сверхчеловеческую технику: не целясь, уругвайские футболисты попадали в нужную точку; провести мяч через все поле, обмануть всех противников и феноменальным ударом пустить мяч в угол сетки — для уругвайца это была чепуха. Комбинируя между собой, они чуть ли не от собственных ворот вели мяч, все время играя головой, до тех пор, пока он не «сидел» в сетке противника. Сыгранность и интуиция у них изумительны; они чувствуют, куда упадет мяч, какое движение сделает противник. Так играли уругвайцы в футбол, несмотря на то, что культивируют эту игру всего несколько лет.

В таком стиле играют все южно-американцы: очень сильные чилийские футболисты, аргентинцы, победившие несколько раз уругвайскую сборную и взявшие в прошлом году первенство Южной Америки.

Приведем немного сведений об этой стране, и в 1926 году взявшей южно-американское первенство (на этот раз, правда, в розыгрыше не участвовали самые серьезные противники, Уругвай и Чили). Футбольный сезон в Аргентине продолжается 12 месяцев в году. Для рядового аргентинца-обывателя, спорт, в особенности футбол, это жизнь, это все. Все мужское аргентинское население коротает часы отдыха на спортивных стадионах. Интересно отметить, что женщины на спортивных площадках — это редкое зрелище, в противоположность Европе, где женщины увлечены не меньше, чем мужчины, спортивными состязаниями. Пропорционально много внимания уделяет спорту аргентинская пресса, которым там интересуются больше, чем каким-нибудь Локарно или конференцией Совета Лиги Наций. Как и в Европе, журналистам предоставлена самая удобная ложа, перед каждым из них столик, на котором помещается телефон, непосредственно соединенный с редакцией, в которую немедленно сообщаются все перипетии игры. Сведения эти моментально сдаются в печать, и зритель, при выходе из стадиона, уже читает экстренный спортивный выпуск газеты.

Для пылкого, горячего аргентинца футбол — это занимательный, взвинчивающий нервы до крайнего напряжения, риск, азартная игра. В спортивном зрелище находит выход их буйная страстность и пыл; культурная маска сбрасывается.

Вот как описывает один из английских журналов матч на первенство Южной Америки Аргентина — Парагвай, происшедший в Буэнос-Айресе (Аргентина).

«Несмотря на недавно шедший дождь — перед кассой бесчисленные толпы, трибуны уже переполнены. Показываются команды, по обычаю приветствующие публику дружным ура и традиционным поднятием левой руки. Хозяева, победившие Парагвай в первой встрече 3:1, пренебрегают противником; работает почти исключительно защита. Игру иногда разнообразят эффектные трюки,

Азартная свалка у ворот. Момент футбольной игры Франция—Аргентина.

имеющие целью вызвать аплодисменты; на 15 минуте, за 30 метров от сетки, парагваец Солих прекрасным ударом неожиданно вбивает мяч в аргентинские ворота. Игра принимает более оживленный характер, становится занимательной. Во время опасных моментов публика так беснуется, что, среди грома аплодисментов и шума, невозможно услышать голос соседа. Она очень строга в своей оценке: стоит лишь судье случайно пропустить ничтожную мелочь — поднимается пронзительный тысячеголосый крик и свист. Этого не может избегнуть в случае минутной неудачи и самый лучший игрок, которого только что перед этим наградили бурей аплодисментов. Спустя 7 минут после удачи Солиха, аргентинцы, все время нападая, сквитывают счет. Продолжая атаковать, еще до перерыва, несмотря на упорную защиту Парагвая, они забивают второй мяч и в конечном результате выигрывают 3:1, выказав свое превосходство».

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ГОРНОГО КЛИМАТА

ГОРНЫЙ климат характеризуется прежде всего особенными свойствами солнечного излучения и пониженным давлением воздуха.

Нервные центры, заведующие работой главных наших органов — дыхания и кровообращения — приспособлены к обычным условиям воздушного давления. Уменьшающееся с подъемом на гору воздушное давление связано с уменьшением количества вдыхаемого с воздухом кислорода, что влечет за собой изменение в деятельности как всех вообще органов, так и упомянутых нервных центров, — изменение, клонящееся к тому, чтобы пополнить недостаток кислорода в разреженном воздухе. Это достигается: учащением дыхания и, следовательно, увеличением притока кислорода к легким; увеличением частоты пульса и сердечных сокращений и обусловливаемой ими быстроты кровообращения; умножением количества кровяных шариков и красящего вещества в них, связывающего кислород и доставляющего его органам.

Как же влияют на здоровье эти вызванные разреженностью воздуха изменения в работе органов? Усиление дыхания сбусловливает расширение грудной клетки и укрепление дыхательной мускулатуры. Учащение сокращений сердца укрепляет сердечный мускул, делая сердце выносливее в работе. Наконец, усиленное образование кровяных шариков является прямым лекарством от малокровия.

Излучение горного солнца характеризуется обилием в нем коротких, ультрафиолетовых лучей. Кроме того, в нем много и длинных тепловых лучей, дающих возможность продолжительное время находиться на воздухе, не испытывая холода. Температура воздуха в горах не играет такой роли, как на равнине, и, благодаря теплоте солнечного излучения, можно при температуре значительно ниже нуля свободно заниматься спортом на вольном воздухе.

Зато очень велики контрасты межу температурой на солнце и в тени, что для здоровых очень полезно, так как кожа, привыкшая к переменам температуры, тренируется, и организм закаляется. С другой стороны, в защищенных от ветра местах, тело чрезвычайно медленно охлаждается, что очень важно для боящихся простуды.

Действие ультрафиолетовых лучей сводится к усилению и изменению обмена веществ, особенно благоприятно влияющему на течение некоторых болезней. Так, горные лучи благоприятно влияют на сахарную болезнь, подагру, рахит, хронические заболевания костей, особенно туберкулезного характера, и др. болезни.

(«Die Umschau», 1926, Heft 25).

ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ДЛЯ женщины пригодны все упражнения гимнастики и спорта, если они совершаются в меру. Поэтому участие в состязаниях недопустимо для женщины. При оценке женских достижений следует считаться с требованиями красоты, так как только такая культура тела для женщины целесообразна, при которой достигается наибольшее совершенствование ее эстетических качеств. В менструальном периоде женщина не должна заниматься гимнастикой.

Физические упражнения делают женщину способной идеальным образом исполнять лежащие на ней обязанности материнства, а также закаливают ее для профессиональной работы и борьбы за существование.

Для родов очень важно, чтобы женщина могла по желанию ослаблять свою брюшную мускулатуру. Это умеет делать всякая женщина, достаточно занимавшаяся ритмической гимнастикой или спортом. Правильная техника дыхания также играет большую роль при родах. При неправильном положении плода гимнастические методы могут во многих случаях сделать ненужным оперативное вмешательство.

Многие женские страдания устранимы с помощью соответствующих упражнений. Менструальные боли часто находятся в связи с изнеженным, неразвитым физическими упражнениями телом. Подобные же страдания бывают и от чрезмерного занятия спортом, и в своих случаях сопровождаются малокровием и слабостью. Определенные ритмическо-гимнастические упражнения излечивают от этих недомоганий. Ими также устраняются и боли в спине, часто происходящие от неправильного держания и походки.

Ожирение в периоде климактерия (прекращения менструаций) также проходит от занятий гимнастикой.

(«Zeitschrift zur Förderung des Hebammenwesens», 1926, Heft. 1).

ПРОБЛЕМА ПРАВИЛЬНОГО ДЕРЖАНИЯ

ТИПИЧНАЯ для взрослого человека форма позвоночника с двумя изгибами вперед в области шеи и поясницы (лордоз) и одним изгибом в области груди (кифоз) приобретается им лишь постепенно. Позвоночник зародыша имеет лишь один изгиб (кифоз); лишь на 7-м месяце, в связи с поднятием головы, намечается шейный лордоз, уже явственно выраженный к моменту рождения; поясничный лордоз к этому времени остается еще почти незаметным.

Врожденное у ребенка стремление к движению способствует развитию и укреплению в нем тех мускулов, которые необходимы ему для сохранения равновесия в условиях прямого держания и ходьбы. Ребенок как бы с самого рождения неустанно строит себя, лишь во время сна давая отдых своим членам. При этом он в своих естественных инстинктивных попытках проходит все стадии, которые прошли на пути к прямому держанию животные — предки человека. Чтобы научиться стоять, он сперва ползает, и это ползание укрепляет и развивает как раз те мускулы, которые необходимы ему для прямого держания. Одновременно в этих движениях развивается у ребенка и дыхательная мускулатура.

Эта руководимая инстинктом работа ребенка над организацией собственного тела часто испытывает в условиях современной жизни большие или меньшие задержки. Проф. Биру принадлежат слова: раздражение есть жизнь. Бир имеет в виду те полезные, идущие от жизни раздражения, которые возбуждают организм к работе. Это могут быть внешние раздражения, как тепло и холод, а также зрительные раздражения, или же внутренние химико-физические раздражения. Искусственное устранение этих раздражений устраняет и нормальную реакцию на них, нарушая правильность развития ребенка. Так, ребенка слишком кутают, кормят слишком однообразной пищей, избегая «грубых» кушаний, приучают бояться света, шума и т. д. В результате всего этого ребенок развивается неправильно. Последнему способствует также стремление многих матерей ускорить созревание ребенка, его заставляют слишком рано садиться и ходить. Наконец, школа, принуждающая ребенка слишком много сидеть, накладывает последнюю печать на его развитие. Так, в конце концов, развивается у детей неправильное держание или даже более серьезные искривления позвоночника.

Все эти обстоятельства следует иметь в виду, если хотят помочь ребенку избавиться от приобретенных им в результате неправильного воспитания недостатков. Надо дать возможность плохо развитому ребенку снова приобрести утраченное им чувство правильного держания. Ребенок должен как бы снова стать младенцем и, лежа или ползая, постепенно притти к правильному держанию и обрести достаточные для этого силы, после чего, с помощью соответствующих, постепенно усложняющихся упражнений, в том числе и дыхательных упражнений, он окрепнет и приобретет достаточную уверенность в себе и своих силах.

«(Die Leibesübungen», 1926, Heft 4).

БИБЛИОГРАФИЯ

И. МЮЛЛЕР. Моя система дыхательных упражнений. Изд. «Время». Л. 1926, стр. 129, ц, 90 к.

Автор популярной «Моей системы» индивидуальной гимнастики выступил недавно и с системой дыхательных упражнений. Вопрос о дыхательной гимнастике, один из самых актуальных вопросов физической культуры, до сих пор не разрешен окончательно. В своей книге Мюллер ставит и по-своему разрешает почти все назревшие и спорные вопросы, связанные с дыханием и дыхательной гимнастикой. В первой части автор говорит о правильном дыхании, справедливо подчеркивая наше неумение дышать вообще, вред короткого и поверхностного дыхания. Задержку дыхания после глубокого вдоха, рекомендуемую некоторыми «системами», автор отрицает, правильно учитывая нарушение деятельности легких и сердца, появляющиеся вследствие задержки дыхания, особенно с напряжением. Спор между сторонниками естественной и искусственной дыхательной гимнастики Мюллер разрешает компромиссом, полагая, повидимому, что истина посередине. Автор подчеркивает важность полного и глубокого дыхания, но вместе с тем говорит, что не следует перегружать организм излишним количеством воздуха, пока в нем не окажется потребности после проделанных физ. упражнений. Для начинающих, взамен гимнастики, Мюллер советует практиковаться в глубоком дыхании во время ходьбы (4 шага вдох, 5 шагов выдох), а для здоровых и в беге. Автор справедливо подчеркивает и важность правильного глубокого медленного выдоха. Разбирая механизм дыхания, автор с излишним апломбом, свойственным эмпирикам, разрешает с плеча научные проблемы, резко критикуя данные многих исследователей. Особенно это относится к роли в дыхании диафрагмы, на которую у Мюллера имеется собственный оригинальный взгляд. Здесь можно не мало привести возражений; во всяком случае механизм дыхания нуждается еще в углубленной научно-исследовательской разработке.

В следующей главе автор дает определение правильного дыхания: «лучшим способом дыхания является такой, который, возможно простым и естественным способом, при наименьшем напряжении мышц и без какого-то ни было сознательного усилия, в наименьший промежуток времени, обильно может снабдить легкие свежим воздухом и наиболее полно удалить из них уже использованный воздух». Это определение хотя и громоздко, но является одним из наиболее правильных и резко отмежевывает автора от сторонников всяких сложных искусственных «систем». Как полагается, Мюллер и здесь выступает с критикой шведской гимнастики, указывая на ее «великие ошибки», заключающиеся в том, что шведская система мало внимания обращает на дыхание, создает неправильное держание тела, игнорирует уход за кожей, самомассаж и укрепление брюшного пресса. Нельзя не отметить также осторожный и правильный подход автора к оценке различных видов физупражнений по их действию на сердце.

Вторая часть книги посвящена пятиминутной системе дыхательных упражнений. 10 упражнений, которые он рекомендует, состоят из полных вдыханий (начинать с выдоха), производимых при различных положениях, соединенных с движениями туловища во всех возможных направлениях и с движениями конечностей.

Из наиболее известных систем дыхательной гимнастики (Сюрен, Иде и др.) упражнения, подобранные Мюллером, можно считать, пожалуй, наиболее пригодными для развития дыхательных мышц и емкости легких. Упражнения сравнительно просты, естественны и дают, как мы убедились, хорошие результаты. Лично я изменяю лишь пятое упражнение и дополняю их еще упражнением в полном выдыхании по Сюрену.

Третья часть книги посвящена советам, как нужно дышать бегунам, конькобежцам, боксерам, борцам, пловцам, гребцам и, наконец, певцам и ораторам.

Появление в русском переводе книги Мюллера следует всецело приветствовать. В физической культуре, как и во всем, практика идет впереди теории. Полное научное обоснование и разрешение вопросов дыхательной гимнастики еще впереди, но Мюллер путем длительного практического опыта и наблюдения подходит к разрешению их ближе и лучше, чем другие практики.

Д-р **Б. Ивановский.**

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Журнал — орган Донского Совета Физ. Культуры, № 1. Ростов н/Д. 1926.

Журнал отпечатан на стеклографе и содержит 18 стр. писчего формата. Цена не указана.

В предисловии редакция говорит о необходимости пока издаваться в небольшом числе экземпляров, благодаря недостатку средств, но не теряет надежды на лучшее будущее. Причины появления журнала в свет — потребность у работников физкультуры ознакомиться с современной иностранной научной, учебной и спортивно-технической литературой. Журнал почти целиком состоит из переводных статей с немецкого и французского языка.

Нужно отдать справедливость — содержание журнала подобрано удачно. Он может быть полезен и интересен врачу, педагогу и рядовому физкультурнику.

Из статей обращает на себя внимание перевод д-ра Гитмана «Наблюдение и исследование борцов-профессионалов», где многое могут дополнить и уточнить данные исследований участников наших первенств по тяжелой атлетике 1925 и 26 г.

Статья «Физическое воспитание во французской армии (перевод Е. Черняк)» отчетливо рисует то большое место физических упражнений и спорта, которое они нашли во французской армии, и характерна стремлением «поднять посредством спорта дух войск для более отважного выступления в сражениях».

В. А. Лепнером даны две статьи. Краткое указание по технике разучивания восточно-американского прыжка в высоту с разбега и урок гимнастики по Нильсу Буку. Последний все еще не нашел места в нашей литературе, несмотря на много новых моментов, введенных им в свою систему, и появление его урока на страницах журнала нужно приветствовать. К сожалению, перевод в стилистическом отношении страдает некоторыми шероховатостями.

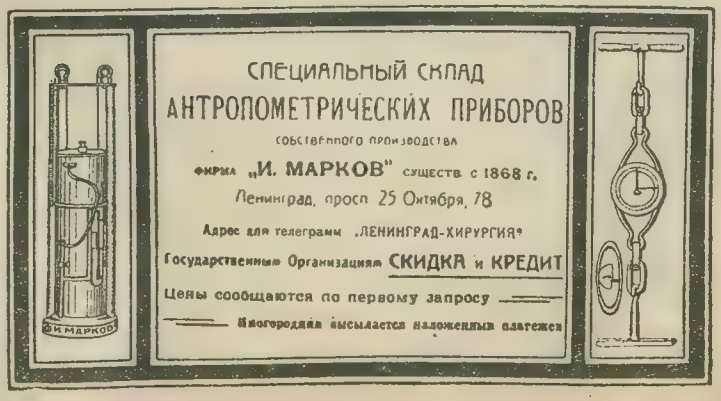
Кроме того, в журнале есть перевод д-ра Пинкуса «Лазание по канату» и его же дискуссионная статейка на тему о необходимости ряда оздоровительных мероприятий для освежения атмосферы хулиганства, чванства, антиобщественности, чемпионства, проникающих в быт наших физкультурников.

Технические статьи снабжены пояснительными рисунками.

Журналу следует пожелать большого и хорошего будущего.

Д-р **А. Жемчужников.**

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»**. Ответств. редактор **Б. А. Кальпус.**



УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ НА ИЗДАНИЯ

„РАБОЧАЯ МОСКВА“

	Для раб. и служ.	Остальн. подписч.
1-е издание **„Рабочая Москва“** и еженедельн. литературно-худож. журнал **„ЗА 7 ДНЕЙ“**	50 к. в месяц	1 р.
2-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“ „БИБЛИОТЕКА РЕВОЛЮЦ. ПРИКЛЮЧ.“**	70 к. в месяц	1 р. 20 к.
3-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“ „Библиотека Револ. Прикл.“ „Делегатка“**	90 к. в месяц	1 р. 40 к.
4-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“, „Делегатка“ „Библиотека Револ. Прикл.“ „Искорка“**	1 р. 25 к. в месяц	1 р. 75 к.
5-е издание **„РАБОЧАЯ МОСКВА“, „Библиотека Рев. Прикл.“, „Делегатка“, „Путь Рабселькора“, „Искорка“**	1 р. 65 к. в месяц	2 р. 15 к.
6-е издание **„Молодой Ленинец“**	40 к. в месяц	—
7-е издание **„МОЛОДОЙ ЛЕНИНЕЦ“, „СМЕНА“** двухнедел. журнал рабочей молодежи Издание **„Молодая Гвардия“**	80 к. в месяц	—

ПРИНИМАЕТСЯ ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА ОТДЕЛЬНЫЕ

ЖУРНАЛЫ и ГАЗЕТЫ

ДЕЛЕГАТКА двухнедельный журнал работниц и крестьянок — **20 к.** **в мес.**

БИБЛИОТ. РЕВ. ПРИКЛЮЧ. ежемесячный сборник — **20 к.** **в мес.**

ИСКОРКА ежемесячный журнал для маленьких детей — **35 к.** **в мес.**

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСК. КУЛЬТУРЫ 2-х недельный иллюстр. спортивн. журнал — 3 мес. **1 р. 30 к.**, 6 мес. **2 р. 50 к.**, 1 год **4 р. 80 к.**

ШАХМАТЫ-ШАШКИ В РАБКЛ. „64“ 2-х недельный шахматно-шашечный журнал — 3 мес. **1 р. 35 к.**, 6 мес. **2 р. 50 к.**, 1 год **5 р. 00 к.**

КРАСНЫЙ СПОРТ еженед. единствен. в СССР спорт. газета — 3 мес.—**р. 55 к.**, 6 мес. **1 р. 00 к.**, 1 год **2 р. 00 к.**

СМЕНА двухнедельный журнал рабочей молодежи — **40 к.** **в мес.**

ПУТЬ РАБСЕЛЬКОРА 2-х недельный журнал — **40 к.** **в мес.**

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

1) в **Москве** главной конторой **„Рабочая Москва“**, **Тверская, 15, телеф. 5-22-51.** 2) Во всех городских экспедициях **„Рабочей Москвы“**. 3) На почтамте и во всех городск. почтов. отделениях. 4) Каждым письмоносцем.

В ПРОВИНЦИИ: во всех уездных экспедициях **„Рабочей Москвы“**. Отделениях **„Известия ЦИК СССР и ВЦИК“**, во всех почтово-телеграфных отделениях СССР, а также в газетных киосках.

Мосгублит № 36508 Типо-цинк. „Мысль Печатника“, Петровка, 17. Тираж 10.400

Библиотека

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 18

МОСКОВСКИЕ ГРЕБЦЫ НА ТРЕНИРОВКЕ

Фото-этюд В. Р. Живаго.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ НА ИЗДАНИЯ

„РАБОЧАЯ МОСКВА“

И ЕЕ ЖУРНАЛЫ

Каждый рабочий и служащий, подписавшийся на ежедневную массовую газету „РАБОЧАЯ МОСКВА“, ИМЕЕТ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНОЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

1-е издание:
„Рабочая Москва“
для рабочих и служащих — 50 коп. в месяц.
для остальных подписчиков—1 руб. в месяц.

2-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
для рабочих и служащих — 70 коп. в месяц.
для остальных подписч. — 1 р. 20 к. в месяц.

3-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
„Делегатка“
для рабочих и служащих — 90 коп. в месяц.
для остальных подписч. — 1 р. 40 к. в месяц.

4-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
„Делегатка“ ✦ „Искорка“
для рабочих и служащих—1 р. 25 к. в месяц.
для остальных подписч.— 1 р. 75 к. в месяц.

5-е издание:
„Рабочая Москва“
„Библиотека Революционных Приключ.“
„Делегатка“ ✦ „Искорка“
„Путь Рабселькора“
для рабочих и служащих—1 р. 65 к. в месяц.
для остальных подписч.— 2 р. 15 к. в месяц.

6-е издание:
„Молодой Ленинец“
Подписная цена — 40 коп. в месяц.

7-е издание:
„Молодой Ленинец“
„Комар“
Подписная цена — 55 коп. в месяц.

8-е издание:
„Молодой Ленинец“
„Смена“
(Двухнедельн. журнал рабочей молодежи. Издание МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ)
Подписная цена — 80 коп. в месяц.

ПРИНИМАЕТСЯ ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА ОТДЕЛЬНЫЕ ЖУРНАЛЫ и ГАЗЕТЫ:

I. „Делегатка“
2-х недельн. журнал работниц и крестьянок—20 к. в мес.

„Путь Рабселькора“
2-х недельный журнал — 40 коп. в месяц.

„Библиотека Революционных Приключ.“
Ежемесячный сборник — 20 коп. в месяц.

„Искорка“
Ежемесячный журнал для маленьких детей—35 к. в месяц.

„Комар“
2-х недельный сатирический журнал—15 коп. в месяц.

„Известия Физической Культуры“
2-х недельный иллюстрированный спортивный журнал.
ЦЕНА: 3 мес.—1 р. 30 к., 6 мес.— 2 р. 50 к., 1 год — 4 р. 80 к.

„Шахматы и Шашки в раб. клубе“ „64“
2-х недельный шахматно-шашечный журнал.
ЦЕНА: 3 мес.—1 р. 35 к., 6 мес.—2 р. 50 к., 1 год—5 р.

„Смена“
2-х недельн. журнал рабочей молодежи—40 к. в мес.

I. На ежедневную вечернюю газету
„Вечерняя Москва“
Подписная цена: на 3 мес. — 3 р. на 1 мес. — 1 р.

II. На еженед., единственную в СССР спортивную газету
„Красный Спорт“
Подписная цена: на 3 мес. — 55 коп., на 6 мес. — 1 руб., на 1 год — 2 руб.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ

1) В Москве – Главной конторой „РАБОЧАЯ МОСКВА“,— Тверская, № 42. Телеф. 5-22-51. 2) Во всех городских экспедициях „Рабочей Москвы“. 3) На почтамте и во всех городских почтовых отделениях. 4) Каждым письмоносцем.

В ПРОВИНЦИИ: **Во всех уездных экспедициях „РАБОЧЕЙ МОСКВЫ“, отделениях „Известий ЦИК СССР и ВЦИК“, а также во всех почтово-телеграфных отделениях СССР.**

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . . 4 р. 80 к.
„ 6 мес. с доставкой . . 2 „ 50 „
„ 3 „ „ . . 1 „ 30 „

Адрес Главной Конторы—Москва, Тверская, 42. Редакции — Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68 95, Ред 3-95-83. Отд. об'явл. Тверская, 42. Т. 36-96.

ПРИЕМ: В гл. конт. с 10 до 5 ч. ежедн. В ред. с 2 до 5 ежедневно.

Цена об'явлений:

	стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
1-я обл.	1			
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	4 „
3 я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ИЗ-ВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“

№ 18

30 сентября 1926 г.

◇◇◇◇◇◇

СОДЕРЖАНИЕ:

Т. ГЛИКМАН — Роль физических упражнений в жизни женщины.

А. МОРДОВИН и И. ЯБЛОНОВСКИЙ—Учить жизни.

И. СОЛОНЕВИЧ—О водном туризме.

Ф. БОРИСОВ — Механический спорт в западных странах.

К предстоящему юбилею проф. В. В. ГОРИНЕВСКОГО.

Вплавь через Ламанш.

Международный конгресс буржуазных легкоатлетов.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ:

Рефераты, рецензии научных статей.

Спортивные новинки.

Бюллетень физкультурной литературы № 2.

ФОТОГРАФИИ: Г. Г. Иосса, В. Р. Живаго, З. Чеботаева, Фото-Нью.

Осеннее утро на охоте «с подсадной».

Фото-этюд Г. Г. Иосса

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Т. Гликмон)*

В НАСТОЯЩЕМ очерке нам предстоит ответить на два вопроса: 1) какое специальное значение имеют физические упражнения в жизни женщины и 2) все ли упражнения пригодны для женщины и во всех ли случаях ее жизни.

При оценке того значения, которое имеют в жизни женщины физические упражнения, необходимо в первую очередь уяснить себе особенности строения женского тела, связанные с ее ролью матери.

ЖЕНСКИЙ ТАЗ

Таз (рис. 1) представляет собой костное кольцо, состоящее из трех отдельных костей: непарного крестца с копчиком, образующего заднюю часть тазового кольца, и двух безымянных костей, образующих его боковые стороны и переднюю часть. Так как ребенок при рождении проходит через просвет тазового кольца, то последнее должно обладать достаточно большими размерами. Этим обстоятельством обусловливаются различия между женским и мужским тазом, сводящиеся, главным образом, к тому, что мужской таз выше и уже, а женский таз шире и ниже. Нормальные размеры выходного отверстия женского таза составляют 11 сантиметров в глубину (т.-е. в направлении спереди назад) и 13 см. в ширину. Первый поперечник наиболее важный, так как от него, главным образом, зависит проходимость таза во время родов.

При болезненных сужениях таза (рис. 2) указанные поперечники имеют размеры меньше нормальных. Подобные сужения являются большей частью последствием перенесенного в детстве рахита, и если бывают слишком сильно выражены, то делают невозможным нормальные роды.

Спорт и гимнастика позволяют до известной степени бороться с сужениями

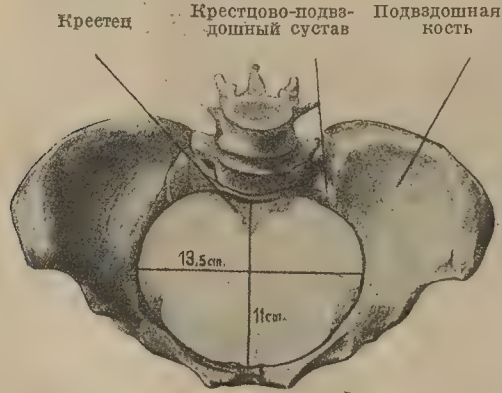


Рис. 1. Женский таз сверху.

таза. Дело в том, что между безымянными костями и крестцом существует, хотя и мало подвижный, сустав, допускающий некоторое движение обоих половин таза по отношению к крестцу. Это движение таза происходит при сильном сгибании и разгибании бедер в тазобедренном суставе; при этом при сгибании бедра передняя часть таза подымается вверх и поперечник его укорачивается, при разгибании — таз опускается вниз и поперечник его удлиняется.

Развивая путем упражнений подвижность крестцово-подвздошного сустава (подвздошная кость — широкая часть безымянной кости), мы можем добиться расширения таза. Для этого пригодны все упражнения, обусловливающие сильное сгибание и сильное выпрямление бедра. Таковы, например, приседания с последующим выпрямлением бедер; далее упражнения, связанные с поднятием и опусканием передней части таза по отношению к задней, что бывает, когда бедра остаются неподвижны, а туловище с тазом делает

Рис. 2. Нормальный (слева) и рахитический (справа) таз.

возможно сильный нагиб назад и вниз; наконец, упражнения, при которых позвоночник укреплен неподвижно, а ноги в бедрах выпрямляются назад. Всеми этими упражнениями достигается увеличение размеров таза в глубину.

Но возможно также и увеличение размеров таза в ширину. Это достигается растяжением волокнисто-хрящевого соединения двух лонных костей, т.-е. тех передних концов подвздошной кости, которые замыкают спереди тазовый пояс. Это хрящевое соединение в молодом возрасте доступно растяжению, что может быть достигнуто применением энергичных упражнений. Для этой цели наиболее пригодны упражнения в раздвигании ног.

МУСКУЛЫ ЖИВОТА

Мускулатура живота женщины ни по силе, ни по строению не отличается от мужской, если не считать того, что мужчина больше пользуется ею для дыхания, чем женщина. Преобладающее у женщин грудное дыхание усвоено ею в течение ряда поколений, благодаря привычке шнуровать свою талию, а также невозможности дышать животом во время беременности. Но с тех пор как перестали затягиваться в корсеты, ненормальное дыхание грудью снова стало уступать место брюшному дыханию, и только в последние месяцы беременности женщина нормально дышет грудью.

Но мускулатура живота играет в жизни женщины еще специальную роль. Она помогает ей при родах «выжимать» ребенка. Это происходит следующим образом: при сильном вдохе диафрагма опускается, после чего мускулатура живота сокращается, чем достигается уменьшение брюшной полости и усиление давления внутри нее; этим давлением и проталкивается плод к выходу из полости живота через отверстие таза и влагалище наружу. Наконец, надо еще отметить, что слабость мускулатуры живота часто имеет следствием свисание его и связанное с ним неправильное положение плода.

Рис. 3. Тазовое дно сверху.

Из сказанного видно, какое значение имеет для женщины хорошо развитая мускулатура живота. Кроме того, так как слишком тонкая мускулатура при сильном росте объема живота во время беременности не в состоянии покрыть его растянувшейся поверхности, то, благодаря напору внутренностей, в некоторых местах легко могут образоваться прорывы (грыжи).

Поэтому для женщины очень полезны все упражнения, содействующие укреплению брюшной мускулатуры.

ВНЕШНЯЯ МУСКУЛАТУРА СЕДАЛИЩА

Внешние мускулы седалища служат у женщины, как и у мужчины, для поддержания тела в вертикальном положении и для ходьбы. Но у женщин эти мускулы часто неразвиты, что происходит оттого, что она ими прежде почти не пользовалась. Она поддерживала свое тело шнуровками и поясами, что мешало деятельности этих мускулов также и при ходьбе. Кроме того, ходьбе мешали также и узкие юбки и обычай многих женщин ходить мелкими, семенящими шажками. От этого движения при ходьбе происходили не в бедрах, но в коленях, и мускулы седалища атрофировались, при чем на седалище и бедрах отлагались бесформенные массы жира.

Для того, чтобы избавиться от излишнего, обезображивающего жира, женщине в первую очередь необходимо снова дать работу пришедшей в упадок мускулатуре. Это достигается соответствующими физическими упражнениями. Когда же мускулы уже достаточно разовьются, то хороших результатов можно ожидать от легко-атлетических упражнений в беге и прыжках.

---

*) При написании настоящего очерка автор пользовался преимущественно статьей д-ра Буше-Гейс в №№ 2 и 4 журнала «Sport und Sonne» за 1926 г.

ВНУТРЕННЯЯ МУСКУЛАТУРА ТАЗА

Большую роль играют внутренние мускулы таза, прилегающие к его стенкам. Сюда относятся, главным образом, большая внутренняя поясничная мышца и внутренние мышцы, поднимающие и вращающие ногу в тазобедренном суставе. Они служат, с одной стороны, для того, чтобы поддерживать таз или двигать им (при неподвижных ногах), с другой — чтобы поднимать или вращать ноги в бедре (при неподвижном тазе). Лучшей гимнастикой для них служат упражнения, связанные с подниманием колена до груди. Развитие этих мускулов чрезвычайно важно для предупреждения многих женских болезней.

Рис. 4. Различные степени выпадения матки (схематический разрез. 1. Мочевой пузырь, 2. Матка, 3. Влагалище, 4. Прямая кишка, 5. Задне-проходное отверстие, 6. Крестец, 7. Лонное сращение.

У женщины часто воспаляются связки, идущие от задней и боковых стенок таза к матке. При этом связки опухают или сморщиваются, покрываясь рубцами. Эти воспалительные утолщения, давя на нервы, вызывают у женщины резкие и распространяющиеся боли в крестце и ногах. Они также являются часто причиной смещений матки и болезненных менструаций. Все эти воспалительные явления происходят от застоев крови в тазе и исчезают после того, как усиливается кровообращение в нем. Последнее достигается энергичным упражнением внутренней мускулатуры таза.

МУСКУЛЫ ТАЗОВОГО ДНА

Снизу таз запирается плоским слоем мускулов тазового дна (рис. 3), имеющим отверстие лишь для выхода прямой кишки, влагалища и мочевого канала. Этот мускульный слой играет чрезвычайно важную роль, так как нормально служит опорой для брюшных органов: матки, влагалища, мочевого пузыря и кишечника. При родах он растягивается продвигающейся головкой ребенка, превращаясь в мешок, через который голова проходит наружу. Многое зависит от того, насколько эластична и способна к сопротивлению мускулатура этого мешка. Крепкая, здоровая мускулатура эластичнее и менее подвержена разрывам, чем мускулатура вялая и неразвитая. Поэтому у женщин со слабым тазовым дном нередко имеют место так называемые разрывы промежности, очень часто остающиеся незамеченными и навсегда нарушающие здоровье женщины. При них тазовое дно не может уже оказывать достаточной поддержки опирающимся на него органам, отчего происходят тяжелые расстройства в здоровье женщины. Во-время произведенной операцией можно вернуть тазовому дну способность исполнять свою роль. Но лучше не доводить дело до операции, для чего всякой женщине необходимо укреплять мускулатуру тазового дна.

Подходящими упражнениями для развития мускулатуры тазового дна служат разведение и сведение колен с сопротивлением, плавание, поднятие и опускание ног лежа на спине, затем упражнения в раздвигании ног, езда верхом, и вообще упражнения, при которых энергично сдавливается седалище.

МОГУТ ЛИ ВРЕДИТЬ ЖЕНЩИНЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Из сказанного мы видим, что физические упражнения, кроме общей пользы, приносимой ими, играют в жизни женщины еще особую роль, помогая ей уберечься от свойственных ее организму страданий и болезней. Но, с другой стороны, возможно, что особенности женского организма не во всех случаях и не в одинаковой мере с мужчинами позволяют ей заниматься гимнастикой.

В следующих строках мы постараемся выяснить этот вопрос.

Говоря о возможности вреда физических упражнений для женщины, имеют прежде всего в виду встречающиеся у женщин опускание и выпадение матки и влагалища (рис. 4). Матка нормально наклонена вперед, будучи поддерживаема в этом положении крепкими и достаточно подвижными связками. Благодаря своей эластичности, связки не страдают и не рвутся при сотрясениях тела, тем более, что половые органы женщины обладают очень малым весом (матка весит 44—60 грамм, яичник 5—8 грамм). Таким образом, нормально расположенная матка здоровой женщины в состоянии выдержать любое сотрясение, не опускаясь и не выпадая. Последнее может иметь место лишь в том случае, если матка уже заранее находилась в неправильном положении, особенно если она была перегнута назад (рис. 5). Подобный перегиб матки редко бывает прирожденным; обычно он появляется в результате родов. Поэтому нам приходится различать между гимнастикой девушек и гимнастикой рожавших женщин.

В виду того, что смещение матки редко наблюдается у молодых девушек, можно считать, что для таковых пригодны все виды гимнастики, не связанные с чрезмерным напряжением сил. Что касается рожавших женщин, то им необходимо, прежде чем приступать к занятиям гимнастикой, подвергнуть себя врачебному исследованию с целью установить, не испытали ли они в результате родов какого-нибудь вреда и вполне ли вернулись их органы к их нормальному состоянию. Если исследование покажет, что у них не имеется ни разрывов, ни опусканий, ни грыж и т. д., то им нечего опасаться, что гимнастические упражнения могут причинить им вред. Женщины и девушки с указанными расстройствами должны воздерживаться от гимнастики, до тех пор, пока не избавятся от своих болезней.

Существует, однако, ряд болезней, как опухоли матки и яичников, гнойные воспаления яичников и яйцепроводов, при которых занятия гимнастикой могут причинить значительный вред и даже смерть вследствие вскрытия нарывов, поворота опухолей на их ножках с последующим загниванием их и воспалением брюшины. В таких случаях, разумеется, гимнастика является недопустимой, и печальные последствия ее могут быть предупреждены только своевременным распознаванием болезни.

ГИМНАСТИКА ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИЙ, БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Подобно тому, как больные женщины и девушки не могут заниматься гимнастикой, следует избегать ее и здоровым в периоды менструаций, беременности и кормления грудью, когда обычное течение их физиологической жизни нарушается.

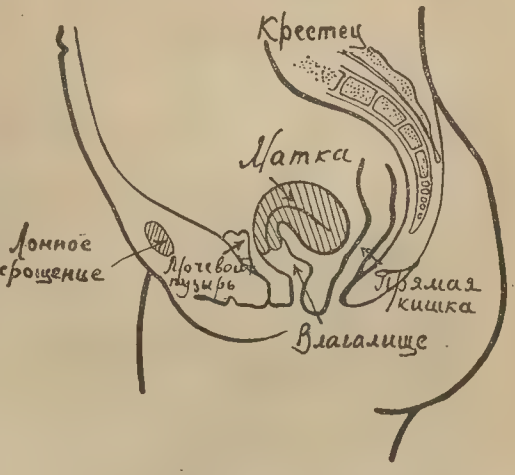


Рис. 5. Перегиб матки в схематическом изображении.

При менструации у женщины имеется большая изъязвленная внутренняя поверхность, женщина в это время более предрасположена к заболеваниям, легче утомляется, легче подвергается воспалениям и простуде брюшных органов.

Благодаря связанным с гимнастикой сотрясениям, болезненные зародыши, которые гнездятся в органах женщины и вообще не вредят ей, легко могут

попасть на изъязвленную поверхность матки, где могут найти для себя благоприятную почву и вызвать различные болезни.

Благодаря движениям также могут усилиться кровотечения. Поэтому, хотя некоторым девушкам и женщинам гимнастика во время менструаций и не приносит вреда, все же, в общем, следует избегать ее как из гигиенических, так и из эстетических соображений.

Также во время беременности следует вообще избегать гимнастики [1]). Правда, были случаи, когда, например, артистки, наездницы, а также представительницы других профессий не прекращали своих занятий до самых родов и имели при этом поразительно легкие роды. Но, с другой стороны, нежная оболочка, заключающая в себе плод, может благодаря толчку, давлению, прыжку, падению, сжатию и проч. лопнуть или отделиться и повлечь за собой выкидыш.

Поэтому, если некоторые гимнастические упражнения в это время допустимы и даже полезны, то назначать их может в каждом отдельном случае только врач.

То же относится и к кормлению грудью.

Женщины, кормящие грудью, вообще не должны заниматься гимнастикой. От сильных физических упражнений страдает качество молока, которое, кроме того, легко при движениях может быть выжато и, таким образом, оказаться потерянным для ребенка.

Наконец, обычно сильно увеличенные груди мешают женщине совершать сильные движения. И здесь следует в каждом отдельном случае руководствоваться советом врача.

Однако, женщина не должна после родов совершенно пренебрегать своим телом.

С пятого дня после рождения ребенка она должна, еще находясь в постели, приступать к упражнениям мускулов живота и тазового дна, и если роды были удачны и не оставили никаких последствий, и если при этом она сама не кормит грудью (что, впрочем, для женщины нежелательно), то она уже спустя три месяца может вернуться ко всем физическим упражнениям, которыми должна заниматься очень энергично, чтобы предупредить часто наступающее после родов общее ожирение тела. Если же она кормит ребенка, то ей необходимо дождаться конца кормления, и тогда начать свои упражнения [2]).

[1]) ПРИМ. РЕДАКЦИИ. 1. Редакция не разделяет некоторых положений автора. Существуют простейшие виды физич. упражнений, напр., неутомительные прогулки на свежем воздухе, дыхат. упражнения и т п., которые не только не опасны при таких естественных для женщины функциях, как беременность и кормление грудью, но и оказывают чрезвычайно благотворное влияние на нормальное выполнение этих функций. 2. Автор произвольно оперирует понятиями. Гимнастика бывает самая разнообразная и вовсе не обязательно состоит из сильных физических упражнений.

[2]) При написании настоящего очерка автор пользовался преимущественно статьей д-ра Бужэ-Гейс в №№ 2 и 4 журнала „Sport und Sonne“ за 1926 г.

УЧИТЬ ЖИЗНИ

(ПРИНЦИП ПРИКЛАДНОСТИ В ФИЗУПРАЖНЕНИЯХ [1])

А. Мордавин и И. Яблоновский

НУЖНО ЛИ сейчас еще доказывать, что физическая культура, как часть общей культуры, должна соответствовать данной экономической и социально-бытовой среде?

Не является ли отсюда логически ясным, что, принимая некоторые методы разных систем физкультуры, мы должны эти методы просеять через советское сито и после этого оставшиеся средства пропустить через призму нашего общественно-трудового и культурно-бытового уклада?

Поэтому, нам казалось лишним останавливаться на общих местах и хотелось бы прямо подойти к вопросу о том, какие же требования мы должны предъявить упражнениям, призванных к осуществлению цели, которую мы ставим в физическом воспитании?

Подойдем к одному основному подразделению физвоспитания — гимнастике и дадим ему определение: гимнастика имеет основной своей целью элементарную, общую органическую и психо-физиологическую подготовку человека, т.-е. выработку, воспитание, изучение и соответствующее применение свойственных человеку анатомо-физиологических функций. Иначе говоря, мы должны его подготовить к порогу жизни, через двери которой он должен пройти. Не нужно забывать ни на один миг, что для выработки указанных качеств мы не должны отвлекаться, мы не должны подходить к осуществлению цели обходными путями, нам необходимо избрать наиболее экономный, наиболее целесообразный путь — т.-е. в каждом упражнении мы должны искать жизненную необходимость, целесообразность — прикладность, которая нашла бы в своем осуществлении соответствие жизненно-биологических целей с методикой и средствами, вытекающими из социально-экономической обстановки.

Прикладными средствами и методами могут быть названы только те, которые непосредственно и кратчайшим путем ведут к осуществлению поставленной цели.

Посему вполне понятно, что подбор физупражнений должен находиться в полном согласованном взаимодействии с окружающей обстановкой. Для упражнений материалом должна служить вся окружающая ее жизнь и деятельность во всем своем многообразии и богатстве.

При проведении физупражнений мы не должны отвлекаться, говоря, что физупражнение полезно вообще, что оно косвенно готовит человека к труду и обороне; необходимо искать кратчайший путь к осуществлению поставленной цели: учить тому, что нужно для жизни — говорит практическая мудрость. «Природа живого существа не терпит движений бесполезных. Нецелесообразные, лишние движения, накопляющиеся в период выучки, рано или поздно устраняются по непреложному закону отбора», говорит современная физиология (Мозг и Труд—Фролова).

Основная задача прикладности в методах физического развития — привить организму такие психо-физиологические навыки, чтобы никакая совокупность условий в жизни не застала человека врасплох, или, выражаясь рефлексологически, чтобы эта обстановка нашла бы свой наиболее быстрый, простой и соответствующий рефлекс в форме, наиболее свойственной природе человека.

В подтверждение выдвинутого положения говорит современная наука о поведении человека: «Чем меньшее число навыков воспитывается одновременно, тем быстрее развивается каждый из них». Отсюда вытекает необходимость весьма строгого и рационального выбора воспитываемых навыков, их яркая концентрированность, дабы не загружать нервную систему ненужным балластом, от которого ей рано или поздно придется освободиться по тому же закону отбора.

Как часто мы можем наблюдать, что в преподавании физических упражнений инструктор плодит бесконечную подготовительную часть и, увлекаясь этим, отвлекается от центральной идеи упражнения, и случается, что из-за деревьев леса не видать; увлечение этой подготовительной, бесконечно раздутой частью, приводит часто к тому, что упражнение становится самоцелью, а не средством для достижения определенной, заранее поставленной цели.

Невольно вспоминаются слова д-ра С. Ф. Баронова, который в докладе на недавно прошедшей научной конференции выразил эту мысль такими словами: «... пользуясь теми упражнениями, которые имеют место в гимнастике, мы оторвались от натурального движения, натуральной работы, которую производит человек в течение дня... Мы совершили ошибку, мы ушли в сторону от жизни, мы отошли, если говорить о мышечных упражнениях, от натуральных форм движения. Мы слишком много уделяем внимания аналитическим движениям, которые по существу являются мертвым куском настоящего человеческого движения»... И дальше... «если мы воспитываем движение, то мы не можем мыслить его как изолированную функцию; мы воспитываем движение у человека, очевидно, для трудовых функций, и если в этом сложном труде, если в основе не лежит цель, устремление, если мы в нашей повседневной практической работе этот момент выкидываем, то наши физические упражнения теряют многое...

Углубляя анализ вышеприведенного понимания целей гимнастики и переходя к рассмотрению и их осуществлению, мы видим, что цели эти должны заключаться в изучении и воспитании жизненно-необходимых движений, свойственных

[1]) К пленуму НТК.

анатомо-физиологической природе человека, как-то: ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, ползание, поднимание и переноска, защита и нападение (без оружия и с оружием) и плавание. И как неизбежное следствие этого изучения является усовершенствование основных органических функций — дыхания и кровообращения.

Эти задачи должны возлагаться на подготовительный, педагогический отдел гимнастики.

Подойдя критически к практикующейся у нас до сих пор педагогической гимнастике, мы должны, к сожалению, признать, что в физкультурной педагогике попрежнему процветает махровая схоластика, заключенная в рамки гимнастического зала и в застывшие формы снарядов. Во имя оздоровления часто преподносится громадный комплекс упражнений, направленных стремлением к своеобразному пониманию красоты, силы и искусства. Нам бы опять хотелось привести слова С. Ф. Баронова: «... Мы должны выйти из тисков гимнастических упражнений,— мне, по крайней мере, душно в тисках того многочисленного комплекса видов работы, которой мы пользуемся для физкультуры человека. Мне хочется раздвинуть эти тиски, чтобы свободно вздохнуть, раскрепостить руководителей и участников упражнений, дать им возможность использовать в большой степени то, что нас окружает, выйти из этих душных стен, которые напоминают казармы или школы схоластического периода, расправить руки и получить больше возможности для того, чтобы в действительности расширить, осуществить физкультуру, расширить объем средств вот так, как я говорю. Я думаю, что это наша очередная задача, я думаю, что с этим, очевидно, нужно будет согласиться [1])».

Все попытки обратить эту механическую смесь в химическое содержание, т.-е. связать оба отдела гимнастики (подготовительный и прикладной) приемственной связью, до сих пор кончаются неудачно. Так называемому педагогическому отделу гимнастики нехватает попрежнему динамической осмысленности даже в его комплексе (понимаемому часто, между прочим, как арифметическая сумма слагаемых частей). В заключительных упражнениях (напр., сокольско-гимнастических фразах) они сохраняют еще вполне искусственный характер, лишенный жизненного смысла, целесообразности, динамики и ритма.

Исходя из вышеприведенной предпосылки, мы встаем перед необходимостью:

1. Слить подготовительный отдел гимнастики с прикладным в динамическое и преемственное целое.

2. Трактовать гимнастику, как элементарную общую психо-физиологическую подготовку к жизни, труду и обороне, методом целесообразным и жизненно необходимым.

3. Приемственно слить отделы гимнастики и спорта (об этом будет речь особо) в единую последовательно нарастающую систему физических упражнений.

Из практики последних лет впервые подойти к этому вопросу удается французу Ж. Эбер, но практически разрешить первого положения он не мог, взяв свой подготовительный отдел из шведской системы со всеми достоинствами и недостатками.

Сравнительно удовлетворительно он разрешил вторую задачу, придав своей системе ярко прикладной характер, и удачно подошел к третьей — непосредственно связав спорт с гимнастикой, включив в свою систему схемы и кривые специально тренировочных уроков.

Судя по литературным и критическим материалам, идея прикладности впервые в своей величине выдвинута Эбером, хотя многого ему не удалось разрешить практически. Осуществить же полностью идею прикладности в физупражнениях на канве наших социально-экономических и трудовых условий — центральная задача советской системы физической культуры.

В системе физического развития и в основной ее части — гимнастике, мы должны ставить определенную задачу, мы в каждом упражнении должны искать и физиологический эффект, и педагогическое воздействие, и прикладную необходимость. Если мы подготовим человека, умеющего приспособиться к той обстановке, которая его окружает, если он сразу в этой обстановке ориентируется и умеет мобилизовать свою волю и приказать своим мышцам преодолеть препятствия — тогда наша цель выполняется. Тогда наша цель оправдывается не только в отношении к труду, тут выполняется и задача, которую на нас возлагает оборона страны. Таким образом, мы будем здесь иметь целевую установку, так как все эти моменты будут логически спаяны и динамически связаны в монолитное единое целое.

[1]) Выдержки взяты из стенограммы доклада С. Ф. Баронова—«Что такое физупражнения», прочитанного на Всесоюзной конференции научных работников.

Первенство МГСПС по гребле

Вверху — женская четверка союза рабочих коммунального хозяйства, выигравшая первенство в разряде новичков, с тренером и рулевым Л. Чеговым. Внизу — проведение врачебного контроля во время соревнований.

Фот. Г. Г. Иосса

О ВОДНОМ ТУРИЗМЕ

(Заблаговременные мысли)

И. Солоневич

ОДНА предприимчивая германская фирма рассылает по нашим физкультурным учреждениям проспекты о складной, и, конечно, — переносной байдарке «баварского типа». Если верить рекламе, то байдарка, — одноместная, при длине в 4 мтр. и наибольшей ширине в 65 см., весит всего 19 кило. К ней прилагается специальный ранец, куда сложенную байдарку можно уложить и нести за спиной. Двухместная байдарка — при длине в 5 мтр. и ширине 78 см. — весит 28 клгр., и к ней прилагаются уже два ранца: один мужской посолиднее, другой — женский — полегче. Цены, правда, большие — одноместная 256 марок, двухместная — 290 (125 и 150 руб., приблизительно).

Проспект, как водится у немцев, обильно иллюстрирован: байдарка — просто, байдарка — на спине и, наконец, байдарка на воде — на фоне самых живописных пейзажей. Проспект рассылается, как видите, — осенью: правильный, немецкий, расчет: пока прочтут, пока выпишут, пока получат — время уже будет к весне...

Думаю, что и нам пора бы об этом подумать. Водный спорт у нас, собственно, почти совсем в загоне, а водный туризм — и тем более. Между тем, ни в одной стране Европы нет таких условий для водного туризма, как у нас: Волга, Днепр, Мариинская система и бесчисленное количество рек, речек и речушек переплетают всю территорию СССР. От Ростова, с небольшим «волоком» у Сталинграда, можно добраться до Перми, Москвы, Ленинграда. От Москвы таким же путем можно пробраться в Северный Кавказ. По Днепру — «великим водным путем из варяг в греки», по следам разбойных варяжских князей, можно пробраться из Херсона, Николаева и Одессы — в Новгород, Ладожское озеро, Ленинград — и оттуда — вокруг всей Европейской России — по Мариинской системе, на Волгу, Урал, Астрахань, Дон, Северный Кавказ. Я не думаю, чтобы любой дом отдыха дал для здоровья и нервов такую могучую зарядку, как две недели — месяц, проведенные на реке, под открытым небом, все время в движении, в смене впечатлений, в непрерывном «открывании» новых мест, новых красот нашей страны.

А нашей страны мы вообще не знаем. У немцев в довоенное время был специальный журнал, — кажется, «Vaterland» — отечество, с подзаголовком «Zum Heimatkunde und Heimatliebe» — «Для любви и познания родины». Журнал раскладывался во всех вагонных купе — для пропаганды того германского патриотизма, который так сильно сказался во время войны; и немецкий довоенный туризм, — впрочем, вероятно, и современный — имел не только спортивную, но и воспитательную цель, — конечно, с оттенком пангерманизма. Мы же России — не знаем почти совсем. Спросите киевского рабочего об Урале или интеллигента о все том, что не лежит на линии Москва — Минеральные Воды. Ничего не знают! Еще в военное время дошлые фотографы снимали виды у Саратова и на Урале и пущали их «под Швейцарию»; так и ходили открытки под «швейцарские виды». Россияне восхищались: «как это у них там, за границами»... И, конечно, ездили в Швейцарию...

Последние (летние), немецкие спортивные журналы переполнены снимками водного спорта и туризма. На самых завалящих реченках, по быстринам и порогам плавают, кувыркаются и даже прыгают сотни байдарок, каноэ, каиков. На берегах — живописные привалы: костер, котелок, вытащенная на берег байдарка, иногда и палатка, и — голодные спортсмены, уписывающие, вероятно с волчьим аппетитом, какую-то снедь.

Что же у нас? За лето — несколько предприимчивых физкультурников, пионеров нашего водного туризма, проделали два-три маршрута. Это было такой редкостью, что о их подвигах писали газеты, и не только спортивные. Это, кажется, и все.

А ведь в смысле водного туризма у нас есть еще одно огромное преимущество перед немцами: наш обязательный ежегодный двухнедельный или месячный отпуск. Часто, за время этого отпуска, люди не знают, куда им, собственно, деваться. В дом отдыха — не попал. На дачу ехать — дорого, да на две недели и не стоит. Так человек и околачивается около завода — и отдых получается менее чем половинчатый...

К будущему летнему сезону нужно наладить хотя бы первые попытки в этом направлении. В секции по физкультуре при ВЦСПС этот вопрос уже поднят. Нужно, чтобы его подняли, продумали и разрешили и на местах.

Что же нужно сделать? Прежде всего нужно выработать два-три типа байдарок: одноместную на одного, на двух и трех человек — складные и просто переносные. Конечно, байдарки не должны обходиться в такую идиотскую цену, как байдарки немецких рекламистов. Установка должна быть на байдарку, которую можно было бы сделать собственными средствами. Есть тип байдарки, выработанный водной секцией ВСФК, но он мало проверен и совсем мало популяризирован. Много физкультурников строили свои байдарки — и было бы очень хорошо, если бы они поделились своим опытом. Вопросом о байдарках должны бы заняться и культотделы: есть очень много рабочих, которые сами не станут ни покупать, ни делать байдарки, но с удовольствием используют ее для очередного отпуска.

Дальше, нужно наметить несколько наиболее интересных маршрутов, рассчитанных по времени на типовой отпуск: две недели и месяц. Опять же и здесь, несомненно, есть товарищи, которые хорошо знают тот или иной край и могут поделиться своими знаниями. На основании и этих и чисто географических данных нужно наметить десяток-два маршрутов для разных областей СССР.

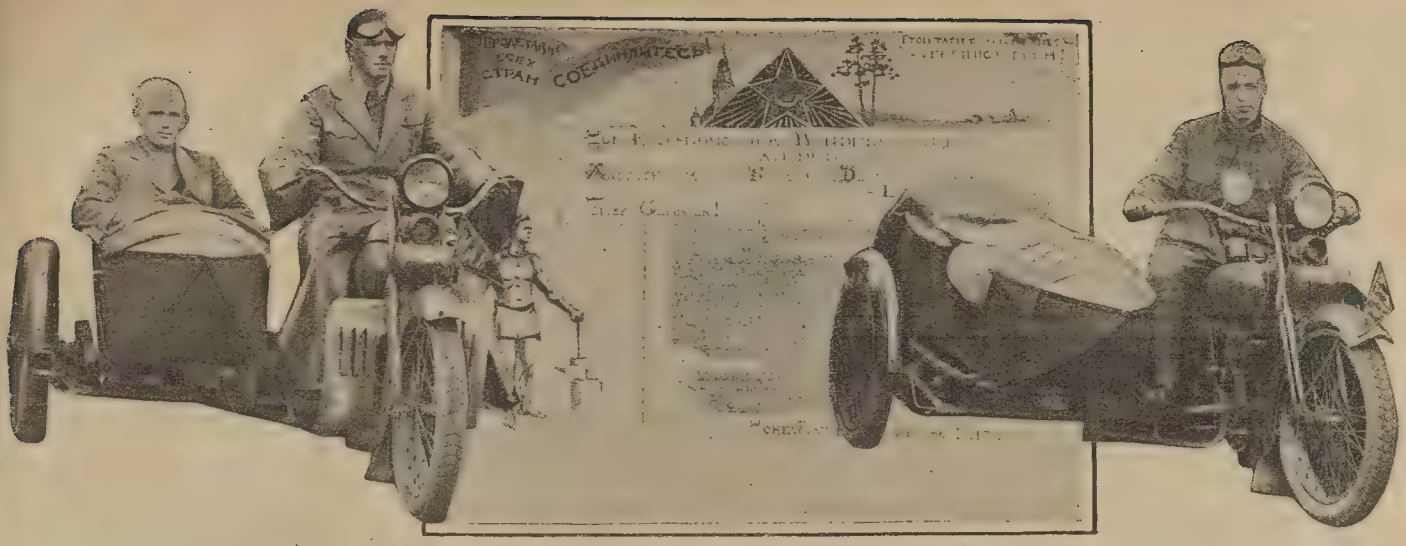
Наконец, нужно выработать известную технику водного туризма: что брать с собой и чего не нужно; как устраиваться с ночлегом, с пищей, с охотой и рыбной ловлей, как заштопать байдарку, если она даст течь и т. д. Хорошо бы сюда прицепить и фотографию: очень уж много у нас хороших мест, никому решительно неизвестных...

Летний сезон только что закончился. Опыт немногочисленных водных экскурсий еще свеж. Его нужно сейчас же использовать и систематизировать. Зимний сезон, как у нас водится, пройдет как-то слишком быстро для подготовки к летнему, — и лето застанет нас опять неготовыми.

Просьба ко всем товарищам, имеющим опыт в водных экскурсиях и в постройке байдарок, — сообщать свои выводы в редакцию журнала «Известия Физической Культуры». Были бы очень желательны чертежи и расчеты байдарок, описания маршрутов, технические указания для водного туризма — и, по возможности, фотографии.

Фот. З. Чеботаева

Стрелковые состязания на первенство МГСПС. Стрельба из винтовок лежа.



Московские мотоциклисты Филиппов (в коляске), Морозов и Затулин, совершившие пробег из Москвы в Лейпциг, где они вручили красное знамя, грамоту ВСФК и материалы Госуд. Центрального Института Физкультуры открывшейся Первой Германской Рабочей Школе Физической Культуры.

Фот. Г. Г. Иосса

МЕХАНИЧЕСКИЙ СПОРТ В ЗАПАДНЫХ СТРАНАХ

Ф. Борисов

ЛАТВИЯ в настоящее время имеет три велодрома: в Риге—«Марс» с дорожкой в 250 мтр., Виндаве—300 мтр. и в Либаве—333 мтр. Лучшим считается велодром в Либаве.

В Риге велодром неважный, весь трек (виражи и прямые) деревянный.

Велосипедный спорт культивируют: 1. Центральный рабочий клуб, 2. «Марс», 3. Латвийское спортивное о-во и 4. «Унион». Мотоциклисты группируются при Первом Латвийском мотоциклетном о-ве.

При наличии в г. Риге 360.000 жителей, насчитывается около 6000 велосипедистов и 1.200 авто-машин, из которых 400 такси.

Лучшими временами велосипедистов являются: по велодрому 200 мтр. 13,8 с., по шоссе 100 клм. 3 : 24. Велосипедисты Риги принимали участие в соревнованиях в Либаве и в Виндаве, а также и в международных в г. Варшаве.

Общее впечатление, оставшееся от посещения Риги: заметный упадок механического спорта по сравнению с довоенным временем: сейчас только один велодром, тогда как ранее их было пять.

ГЕРМАНИЯ

В Берлине мелкий механический спорт, несмотря на тяжелые экономические условия страны и громадную безработицу, пользуется большой популярностью. Мотоцикл и велосипед, помимо спортивных целей, используются в широком масштабе для транспорта и коммерческих нужд. По улицам Берлина сотни велосипедистов, на трехколесных велосипедах, развозят всевозможные товары. Подобную же роль несут и мотоциклы с прицепными колясками и ящиками. Одна берлинская фирма выпустила сто штук мотоциклов для работ на прокате. Велосипедом, как средством транспорта, в широком масштабе пользуется среднее и бедное население. Широкому развитию мелкого механического транспорта и спорта способствуют хорошие дорожные условия, доступные цены на машины, а также предоставляемый кредит при покупках. Стоимость нового велосипеда колеблется от 80 до 160 марок, т.-е. от 40 до 80 руб., и стоимость мотоцикла от 300 до 500 руб.

Спортивные организации, культивирующие механический спорт, объединяются в союзы, из которых наиболее сильными являются «Рабочий спортивный союз Солидаритет» и «Германский союз велосипедистов 1884 года». «Рабочий спортивный союз Солидаритет» основан в 1896 году и имел в момент основания 476 членов. В настоящее время союз в своих рядах насчитывает 350.000 членов. Главное правление союза находится во Франкфурте-на-Майне, а отделения во всех крупных центрах Германии.

Основной своей целью союз ставит организацию экскурсий и совершенствование в велосипедной езде путем фигурных тренировок и выступлений. В одном Берлине фигурной ездой занимаются 7000 велосипедистов на велосипедах специального образца. Члены союза в Берлине разбиты на районы, в которых еженедельно происходят занятия по группам. Летом занятия идут на спортплощадках, а зимой в закрытых помещениях спортзал. Зимняя площадка, необходимая для занятий фигурной ездой для 8-ми велосипедистов, в среднем 12×16 метров и для 16 велосипедистов—18×24 метра. Летом союзом проводятся массовые парады и выступления на спортплощадках.

Тренировки велосипедистов в закрытом помещении далеки от цирковых фигурных выступлений, почему и желательно введение их у нас.

Этот же союз культивирует игры на велосипедах в футбол и поло, что, кроме Германии, проводится в Швейцарии и Австрии. Для проведения игр существуют особо разработанные правила.

Выступления соревновательного характера на скорость большого применения не имеют и даже один период совершенно не культивировались.

Союз имеет свой печатный орган, издаваемый во Франкфурте-на-Майне.

Помимо работы среди велосипедистов, союз ведет также работу и среди мотоциклистов, имея для этого отделения.

Во Франкфурте же союз имеет и свою фабрику велосипедов. Там изготовляются велосипеды как фигурного, так и экспло атационного типа, для членов союза.

Преимущественный состав союза — рабочие и служащие фабрик и заводов Германии.

Германский союз велосипедистов является менее многочисленным и насчитывает в своих рядах около 88.000 членов. Союз, помимо спортивных целей, ведет работу в области распространения механического спорта, им устанавливаются дорожные сигналы, организована сеть справочных бюро и представительств в населенных местностях провинции; достигнуто соглашение с страховым обществом о страховке членов союза от несчастных случаев на льготных условиях, т.-е. со скидкой до 50% с тарифа.

Для производства необходимого ремонта велосипеда и мотоцикла в пути, в населенных местностях установлены специальные переносные походные мастерские, которыми может пользоваться каждый член союза. Союзом достигнут целый ряд соглашений с торговыми фирмами о предоставлении членам союза велосипедов, мотоциклов и частей к ним на льготных условиях, со скидкой и в кредит. Союзом разработаны и изданы специальные маршрутные карты для путешественников по Германии и соседним государствам. Главное правление союза находится в Берлине, где и издается специальный печатный орган.

В Германии до 25 велодромов, из них пять (3 открытых и 2 закрытых) в Берлине. Самый большой велодром, на Грюнвальдском стадионе, пригоден для мото-вело-соревнований и для автомобилей легкого типа. Длина бетонной дорожки этого велодрома 666,37 мтр., ширина на прямых 9 мтр., на виражах 7,5. Помимо велодрома на стадионе

(Продолжение на стр. 10)

ФИЗИЧЕСККУЛЬТУРА НА МЕХ СССР

Неоднократное обращение редакции нашего журнала к провинциальным фотографам о присылке интересного фотографического материала, более или менее технически отделанного, все еще не возымело должного действия. Мало помогла в этом отношении и специальная статья т.т. Пиотрковского и Подрезкова «Физкультура и фотография», дающая конкретные сведения фотографам по улучшению качества фотографий. Количество присылаемых фотографий значительно увеличилось по сравнению с прошлыми годами, но качество их оставляет желать много лучшего. Помещенные в прошлом и настоящем номерах фотографии являются лучшими по своему содержанию, остальные же представляют из себя исключительно группы, группы и группы...

Наш лозунг: Как можно меньше групп и портретов, а больше живых моментов, дающих точное отображение повседневных физкультурных занятий, соревнований, выступлений и т. п. Под № 1 и 4 помещены фотографии выступления и парада физкультурников в г. Ульяновске, 2—Праздник физкультуры в Брянске по поводу 5-летия Красного Спортинтерна, 3—Новая водная станция в Ленинграде, 5—Прыжок с шестом т. Сергеева на промыслах в с. Свободном, 6—Там же, прыжок в высоту т. Яковлевой, 7 и 9—Губернская олимпиада астраханских пищевиков. Стрельба женщин и врачебный осмотр женщин после плавания. 8. Ленинградские печатники на физкультурных занятиях в помещении б. Маяк.

имеется футбольное поле международного размера, легко-атлетическая дорожка в 600 мтр., бассейн для плавания 100×22 мтр. Трибуны рассчитаны на 32.000 зрителей.

Стадион расположен за пределами города и связан с городом железной дорогой, подземной дорогой, трамваем и автобусами.

Вторым по размерам велодромом является трек «Олимпия» с бетонной дорожкой в 400 мтр. и трибунами на 15.000 чел. Ранее велодром имел деревянные виражи, впоследствии по дереву был настлан бетонный настил. Характерна постройка виражей на этом велодроме.

Велодром расположен на окраине города и имеет неудобные подъездные пути, но устраиваемые на нем соревнования проходят при полных сборах.

Самым маленьким велодромом с бетонной дорожкой в 293 мтр. является трек «Трептон», с количеством мест для зрителей в 6000. Этот «Трептон» построен 25 лет тому назад, но земляные виражи с бетонным покровом до сего времени садятся и верхняя поверхность виражей имеет большие трещины и неправильный профиль.

На основании результатов постройки этого велодрома следует отказаться от постройки вело-мотодромов с бетонной дорожкой на подсыпных земляных виражах, а отдать предпочтение трекам с деревянными и железо-бетонными виражами.

Кроме трех открытых велодромов, в Берлине имеется два закрытых, не постоянных. Первый закрытый велодром собирается в помещении «Спорт Паласс», с дорожкой в 160 мтр., а второй в выставочном помещении для автомобилей, с дорожкой в 200 мтр. Оба велодрома с деревянной дорожкой, настилаемой в три ряда, требуют для сборки по 3 дня. На этих велодромах в большинстве случаев устраиваются шестидневные гонки. Это соревнование проходит беспрерывно шесть суток и пользуется громадным успехом, как зрелище. Соревновательной единицей является не один участник, а двое, из которых на треке может находиться только один, в то время как другой отдыхает. Смена между участниками происходит по усмотрению и желанию участников в любое время. Обыкновенно пары составляются из одного спринтера и одного стайера.

Подобная гонка состоялась перед моим приездом в Берлин и была выиграна американцами Мак — Номар — Горан, покрывшими за шесть дней 3800 клм. Между 10 и 16 февраля подобное же соревнование было проведено в Бреславле, его выиграли Ван-Кемпен (Голландия) и Фия (Германия), пройдя за это время около 3900 клм.

Учитывая большой интерес населения к подобным соревнованиям, частные предприниматели проводят их с коммерческой целью. По имеющимся сведениям, соревнования в Берлине дали устроителям хорошие барыши, почему подобное соревнование было повторено в помещении автомобильной выставки, в конце марта. На соревнованиях в Бреславле, из шести дней четыре прошли при полных сборах и большое количество желающих не смогло попасть в помещение.

Правилами соревнований разрешается зрителям устанавливать денежные призы на любой круг. Соревнование проходит с азартом. На подобные соревнования привлекаются велосипедисты - профессионалы.

Но этот вид соревнований нецелесообразен. Большинство участников кончают гонки, принимая наркотические средства.

Помещение «Спорт-Паласс», используется и для искусственного катка и др. спортивных зрелищ.

К услуге автомобилистов под Берлином специальный автодром в 22 клм. Прямые автодрома идут параллельно на расстоянии 2—3 мтр. друг от друга, расходясь на концах для получения виража, но виражи автодрома не отвечают предъявляемым к ним требованиям и намечены к перестройке. Для мотоцикла и велосипеда автодром очень хорош, но у зрителей не получается полного впечатления от хода соревнования — участники только периодически проскакивают мимо.

Германские автомобильные фирмы, тратившие большие средства на устройство авто-состязаний и испытаний, в настоящее время отказались от них, что несомненно отразится на устройстве больших гонок, испытаний и на содержании автодрома.

В Германии производится постройка специальных аппаратов для устройства вело-соревнований в закрытых помещениях на одном месте. Весь аппарат состоит из ряда платформ (по количеству участников), в свою очередь состоящих из трех вращающихся валов, на которых устанавливается велосипед и циферблаты со стрелками. Во время работы скорость, показываемая велосипедистом, передается от вала на циферблат к одной из стрелок, по ней и можно установить показываемые результаты участника соревнования и сравнить их с другими.

Стоимость подобного аппарата на трех участников 800 марок, т.-е. около 400 руб.

На заводах, изготовляющих авто-мото-вело машины, можно убедиться в катастрофическом положении германской промышленности: за отсутствием рынка сбыта, часть заводов прекратила свое существование, а другая часть работает при неполной нагрузке. Заводы работают 3—4 дня в неделю. Заработок рабочих снижен. Часть рабочих без работы.

Немцы заявляют, что единственный выход для германской промышленности — открытие русского рынка для германского производства и полное восстановление торговых отношений между СССР и Германией.

Представители германской промышленности дают советским организациям при заказах на вело-мото-авто-машины всевозможные льготы и открывают долгосрочные кредиты.

В настоящее время стоимость велосипеда в Германии колеблется от 30—80 руб., а мотоцикла от 250 до 800 руб.

ПЕРВЕНСТВО МГСПС ПО ГРЕБЛЕ

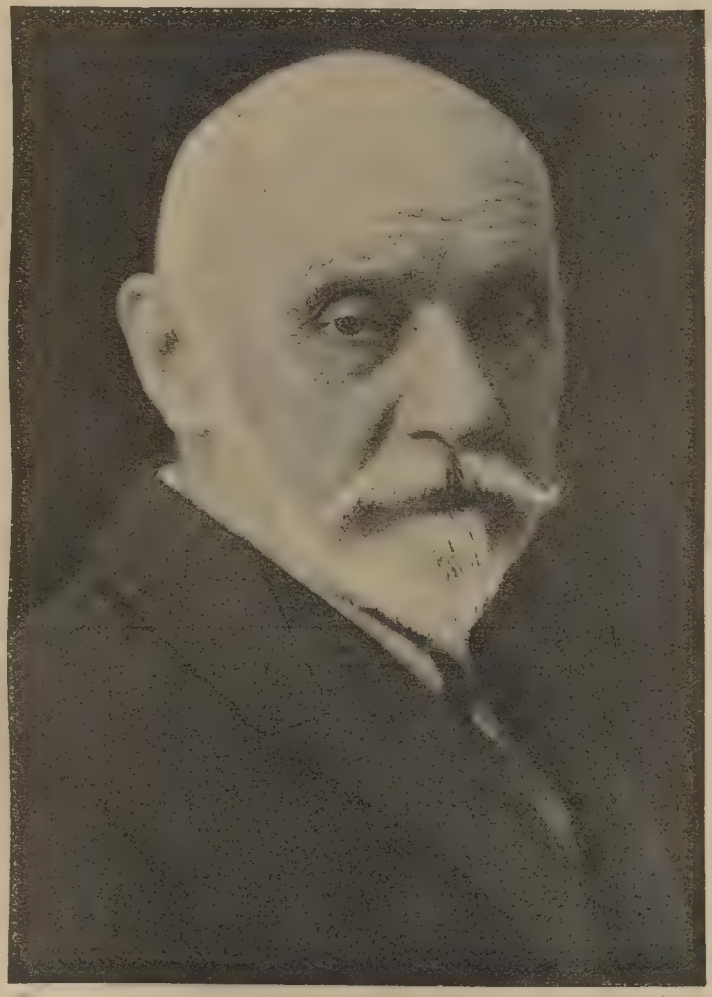
Заезд восьмерок младшего разряда на 2 клм., выигранный командой союза транспортных рабочих (идут на переднем плане) в сильной борьбе с командой союза печатников, занявшей второе место (справа впереди); третьей — команда Динамо.

Фот. Г. Г. Иосса

ПРОФ. ВАЛЕНТИН ВЛАДИСЛАВОВИЧ ГОРИНЕВСКИЙ

(К ПРЕДСТОЯЩЕМУ ЮБИЛЕЮ)

НЕДАВНО Совнарком, по представлению ВСФК, Наркомздрава и Реввоенсовета, назначали проф. В. В. Гориневскому, за большие заслуги в области научной разработки вопросов физической культуры в течение 40-летней научной, педагогической и общественной деятельности, персональную пенсию. Назначение персональной пенсии, дающейся в исключительных случаях, еще раз подчеркивает ту большую роль, которую сыграл В. В. в развитии советской физкультуры в ее широком, научном понимании. Широкие массы физкультурников должны знать своих руководителей, поэтому сообщаем краткую биографию проф. В. В. Гориневского.



Проф. В. В. Гориневский родился в 1857 г. в Архангельске. Высшее медицинское образование получил в Военно-Медиц. Академии и за границей. В течение 28 лет преподавал гигиену в средних учебных заведениях, в том числе 8 лет был школьным врачем Тенишевского училища в Ленинграде и занимался исследованием физического развития учащихся. Одно время В. В. работал вместе с известным проф. В. Ф. Лесгафтом и состоял преподавателем на высших курсах его имени, которые теперь преобразованы в Институт Физического Образования им. Лесгафта. Для усовершенствования своих знаний В. В. не раз ездил за границу и изучал постановку физического воспитания в Швеции, Германии, Англии и др. странах. До революции физическая культура не пользовалась таким вниманием, как теперь, и работа проф. В. В. Гориневского не встречала должной поддержки со стороны государства. Лишь Октябрьская революция дала ему возможность развернуть свою деятельность в области физической культуры.

После Октябрьской революции проф. В. В. Гориневский, не прекращая научной работы, отдается общественной деятельности. Будучи организатором и затем деканом медицинского факультета Самарского Университета, В. В. принимает деятельнейшее участие в его развертывании, читает многочисленные популярные лекции, выступает с докладами, группируя вокруг себя работников, интересующихся вопросами физической культуры. Необходимо также отметить, что им впервые в программу медфака были включены вопросы физического воспитания и врачебного контроля за физическим развитием.

В 1920 г. проф. В. В. Гориневский приглашается в Москву заведующим всей научной частью Главной военной школы физического образования. В 1923 г. переводится для постановки и развертывания научной работы ГЦИФК заведующим научным отделом института и занимает кафедру научного контроля за физическим развитием, которой руководит и по настоящее время.

Кроме научной деятельности, профессор В. В. Гориневский ведет широкую общественную работу. Являясь виднейшим научным авторитетом Высшего Совета Физической Культуры, В. В. является поистине неутомимым общественником - пропагандистом физ. культуры, читает лекции в университета, на различных курсах, выступает с докладами на съездах, конференциях, в медицинских обществах, везде с исключительной энергией и настойчивостью.

К заслугам проф. В. В. Гориневского следует отнести также и то, что он не замыкается в себе, а стремится объединить вокруг себя кадр молодых научных работников и учеников, которые должны понести в массы научную постановку вопросов физического развития и оздоровления трудящихся.

Проф. В. В. Гориневскому почти уже 70 лет, но он попрежнему бодр и поглощен идеями о развитии физической культуры, которой он посвятил свою жизнь.

9 марта 1927 г. проф. В. В. Гориневскому исполняется 70 лет жизни и 40 л. научной деятельности, что ВСФК предполагает отметить особо.

Из большого количества печатных работ, число которых свыше 50, необходимо отметить следующие: 1) Физическое образование. 1913 г. 2) Закаливание, как средство воспитания. 1900 г. 3) Физич. упражнения, соответствующие данному возрасту. 1916 г. 4) Руководство к обследованию физического развития учащихся. 1916 г. 5) Гигиена физических упражнений и спорта. 1925 г. 6) Ремонт и закаливание организма. 1925 г. 7) Второй Всесоюзный праздник физической культуры.

ВПЛАВЬ ЧЕРЕЗ ЛАМАНШ

Возвращение Гертруды Эдерле в Америку после того как она переплыла Ламанш. Внизу—Эдерле в автомобиле на улицах Нью-Йорка; вверху — дом, где живет Эдерле, убранный ее соседями в день встречи «Труди».

ПЕРЕПЛЫТЬ Ламанш в самой его узкой части между Кале (Франция) и Дувром (Англия) с давнишних пор пытался целый ряд пловцов.

Впервые удалось это Веббу, который в 1875 г., после первой неудачной попытки, вторично взял старт в Дувре с тем, чтобы через 22 часа 45 мин. выйти на берег около Кале. С тех пор вплоть до 1911 г. никому не удавалось повторить рекорд капитана Вебба. В 1911 г. неутомимый Бургесс, до того в о с е м н а д ц а т ь р а з бросавший свои попытки среди дистанции, добрался, наконец, до мыса Гри-Нэ на французском берегу, выплыв за 22 ч. 36 мин. до того из Дувра и побив, таким образом, время Вебба на 11 минут.

Вплоть до 1923 г. оба англичанина не находили себе ни одного удачливого преемника, несмотря на целый ряд беспрестанных попыток переплыть 38 километровый канал. Но, зато, 1923 г. сразу дал спортивному миру три новых имени: итальянец Тирабоччи, американец Сюлливан и англичанин Тодт переплыли канал один за другим (Тирабоччи и Тодт из Франции в Англию, Сюлливан—наоборот), затратив на это, соответственно — 16 час. 23 мин., 27 час. 23 мин. и 16 час. 54 мин. При этом Тирабоччи и Сюлливан имели каждый лишь по две неудачных попытки, а упорный Тодт целых одиннадцать.

После 1923 г. целый ряд настойчивых пловцов каждую осень продолжал атаку канала, но снова несколько лет последний никого не баловал успехом.

Надо, впрочем, отметить, что на сей раз погоня за фортуною продолжалась более короткий срок, так как в текущем сезоне снова уже три человека вышли победителями из борьбы со стихией.

Но что всего замечательнее, так это то, что из трех счастливцев двое принадлежат к представительницам более слабой половины человеческого рода.

Две американки: известная своими победами в скоростных соревнованиях Гертруда Эдерле, с одной стороны, а с другой — Карзон, доселе совершенно незнакомая в спортивном мире и выступившая как истая профессионалка за кругленькую сумму в 50.000 руб. («для прокормления семейства») — обе, как это не странно, показали время значительно лучшее, чем их предшественники мужчины. Эдерле осилила канал в каких-нибудь 14 час. 40 мин. уже со второй попытки, Карзон пришлось зарабатывать свои 25 тысяч долларов более упорным трудом, так как лишь восьмой старт довел ее до цели в великолепное все же время 15 час. 40 мин., лишь на 1 час уступающее результату мировой рекордсменки.

После переплыва Эдерле многим казалось, что рекордный результат ее надолго, если не навсегда, останется непревзойденным, ибо такие испытанные пловцы-профессионалы, как напр., Тирабоччи и Тодт, плыли в не худших, чем американка, условиях.

Однако, судьба сулила иное, и на-днях чемпион Германии на длинные дистанции Фиркеттер переплыл канал от мыса Гри-Нэ до Дувра со второй попытки в 12 час. 42 мин.

Пришедшая в свое время в восхищение от своего собственного достижения и великолепно тренированная в связи с тем в морской воде Эдерле недавно бросила вызов всем пловцам мира на соревнование в проплыве вокруг полуострова Мангатана (около Нью-Йорка) на дистанцию в 41 милю. Сейчас вызов этот официально принят Фиркеттером, и встреча, в которой изъявила желание участвовать и Карзон, должна состояться летом будущего года.

Изучая список победителей «канала», мы находим в нем, прежде всего, одну закономерность. Большая часть переплывов падает на август и лишь два из них (у Бургесса и Тодта) приходятся на начало сентября. В обоих последних случаях, однако, характерно то, что такое запоздание совпадает со значительным числом неудачных попыток (18 и 11) и, конечно, лишь ими и объясняется.

Таким образом, надлежит признать, что август месяц, в силу природных условий, является наиболее благоприятным для плавания в канале периодом, когда сравнительно редко бывает волнение, ветры дуют в выгодном направлении, а течение, вообще очень сильное в узком проливе, не относит пловцов от берега.

И, все же, и в августе одолеть 38 километров Ламанша крайне трудно; и трудно не потому, что приходится одолеть значительное расстояние, а потому, что за то время, пока спортсмен методически сокращает это расстояние, могут коренным образом измениться и погода и состояние моря. Наверное не один десяток, а может быть и не одну сотню, раз на каждый удачный переплыв приходилось многим и многим пловцам бросать борьбу со стихией и вылезать в лодку уже в виду желанного берега. Всего за какую-нибудь неделю, например, до удачного выступления Эдерле, другая американка, Баррет, была вынута из воды в полубессознательном состоянии всего за каких-нибудь 3 клм. от французского берега.

Подплывая к последнему, она имела еще достаточный запас сил, но здесь быстро исчерпала его в борьбе с сильным течением, относившим ее обратно на середину канала.

И таких случаев великое множество, ибо за последние годы нередки целые недели августа месяца, когда ежедневно стартует с обоих берегов по 2—4 человека.

Еще один вывод напрашивается при рассмотрении приводимого ниже для большей наглядности списка победителей канала: резкое улучшение времени находится, как будто бы, в зависимости от того, что переплывать канал начали пловцы-скоростники (Эдерле, Фиркеттер), но великолепное время явной дилетантки Карзон и, наоборот, весьма посредственный результат такого классного пловца, как Сюлливан, наводят на некоторые сомнения.

Возможно, действительно, что в столь трудном предприятии все зависит не

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС БУРЖУАЗНЫХ Л.-АТЛЕТОВ

В ПЕРВЫХ числах августа (с шестого числа) в Гааге заседал Международный легко-атлетический конгресс, собирающийся обычно один раз в год.

Весьма бедная в отношении числа разрешенных на ней организационных вопросов, очередная сессия конгресса дала зато несколько небезынтересных и для нас, хотя и частных технических указаний, изменяющих и восполняющих прежние международные правила.

В частности, внесены коррективы в вопрос о старте. Запрещено всякое движение на старте, что обязывает бегунов сохранять полную неподвижность до команды или выстрела стартера. После двух фальстартов обязательно исключение виновников, зато между предварительной и исполнительной командами стартера устанавливается точный промежуток времени в две секунды.

Оживленные прения вызвало выдвинутое голландской делегацией предложение об обязательной засъемке финишей замедленным кино и вынесении решений судейской коллегии во всех случаях близости соперников на финише лишь на основании полученных снимков. После долгих дебатов этот интересный, но дорогой проект был отклонен, но судьям разрешено было официально прибегать по своему желанию к лентам замедленной кинофотографии во всех сомнительных случаях.

В беге на 100 и 200 мтр. для размечания дорожек запрещено прибегать к опасному при падениях способу протягивания продольных бичевок между дорожками, находящихся на вертикальных колышках. Обязательно нанесение разграничительных линий непосредственно на грунт белою краскою.

В барьерном беге на 200 мтр. применявшиеся до сего времени барьеры в 91 см. высотою, заменены барьерами в 76 см.

Копьеметателям категорически запрещено употреблять на соревнованиях собственные копья, против чего особо усиленно протестовала Финляндия.

При прыжках в высоту, во избежание провисания планок, решено пользоваться лишь склеенными из двух слоев дерева. Укрепление планок на стойках должно допускать беспрепятственное их падение как вперед, так и вниз.

Установив тот принцип, что на всех соревнованиях организаций, входящих в Междунар. Л.-Атлетич. Федерацию, обязательно применение официально проверенных снарядов, конгресс, вместе с тем, предоставил право проверки таковых всем национальным лигам, освободив их, таким образом, от весьма докучного и хлопотного контроля федерационной комиссии. Большой интерес, наконец, представляет вновь утвержденный конгрессом список мировых достижений за последние 3 года, вносящий точную регламентацию в этот, доселе столь неопределенный, вопрос.

Список этот, безусловно, заслуживает того, чтобы быть воспроизведенным полностью, что мы и делаем в конце настоящей заметки.

Из затронутых на конгрессе организационных вопросов отметим, прежде всего, попытку ввести в некоторые

от улучшения стиля и тренировки, а от простого каприза стихии.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛОВЦОВ, СОВЕРШИВШИХ ПЕРЕПРАВУ ЧЕРЕЗ ЛАМАНШ.

Капитан Вебб — август 1875 г. — 22 ч. 45 мин. — со второй попытки.

В. Бургесс — сентябрь 1911 г. — 22 ч. 35 мин. — с девятнадцатой попытки.

С. Тирабоччи — август 1923 г. — 16 ч. 23 мин. — с третьей попытки.

Г. Сюлливан — август 1923 г. — 27 ч. 23 мин. — с третьей попытки.

Э. Тодт — сентябрь 1923 г. — 16 ч. 54 мин. — с двенадцатой попытки.

Гертруда Эдерле — август 1926 г. — 14 ч. 40 мин. — со второй попытки.

Карзон — август 1926 г. — 15 ч. 40 мин. — с восьмой попытки.

Фиркеттер — август 1926 г. — 12 ч. 42 мин. — со второй попытки.

Текущий сезон все еще дает новые переправы через канал. Не успел отпраздновать свой успех немец Фиркеттер, как телеграф принес известие о еще лучшем достижении француза Мишеля, потратившего на свое «путешествие» лишь 11 час. 05 мин.

Наконец, совсем на-днях, появился уже «юбилейный» (десятый) герой Ламанша—англичанин Дурхем—13 ч. 56 мин.

Американка Карзон по выходе из воды, вторая из женщин-пловцов, переплывших Ламанш в августе 1926 г., с восьмой попытки.

рамки злоупотребление видных л.-атлетов заграничными турнэ, соблазнительными в силу своих негласных доходов, приближающих западных любителей к лону профессионализма.

Пока что решено ограничить длительность каждой заграничной поездки 21 днем, считая с момента прибытия спортсмена на границу того государства, где состоится его первое выступление.

Твердо решено ввести в программу Всемирной олимпиады 1928 г. ряд соревнований для женщин, а именно: бег на 100 и 800 мтр., прыжок в вышину с разбега, метания диска и эстафету 4×100, т.-е. всего пять номеров. Как видим, буржуазный спорт в данном случае оказывается гораздо консервативнее рабочего спортивного движения, давно уже, с первых своих шагов, установившего равноправие женщины на спортивной площадке. Вообще, в отношении программы грядущей олимпиады, конгресс проявил большой консерватизм, отклонив, в частности, все предложения об изменении или дополнении ее программы. Так, например, потерпели фиаско предложение Англии и Германии разыграть на олимпиаде соревнование в ходьбе на 5000 мтр. и предложение Финляндии заменить эстафету 4×400 мт. шведскою эстафетою.

(Нужно сказать, впрочем, что и включение женских номеров прошло не без дебатов, хотя все же крупным большинством голосов, так как против него голосовали представители Англии, Австралии, Ирландии и Финляндии).

Всего представлено на конгрессе было 19 национальных буржуазных л.-атлетических лиг, а именно: Южн. Африка, С.-Ам. Соед. Штаты, Австралия, Англия, Бельгия, Австрия, Германия, Греция, Венгрия, Голландия, Ирландия, Польша, Турция, Франция, Финляндия, Швеция, Швейцария, Египет и Норвегия.

Список утвержденных конгрессом мировых рекордов (хронологический).

1926 г.

3000 м т р. Нурми (Финл.) 8 : 25,4—4/V и 8 : 20,4—13/VII.

500 м т р. Пельтцер (Герм.) 1 : 03,6—6/VI.

880 я р д. он же 1 : 51,6—3/VII.

4×1500 м т р. Финляндия (Turun Urhailulii ttu — Abo) 16 : 26,2—12/VII.

1925 г.

2000 м т р. Виде (Швеция) 5 : 26.

3000 м т р. он же 8 : 27,6.

400 с б а р ь е р. Петерсон (Швец.) 53,8.

4×110 я р д. С. Америка (Калифорниский университет) 42 сек.

4×1500 м т р. Швеция (Linnea—Стокгольм) 16 : 37.

20 к л м. Сипиле (Финл.) 1 : 06 : 29.

П р ы ж о к с ш е с т о м: Карл Гофф (Норв.) 4,23 и 4,25.

Д и с к: Харнкрафт (С.-А. С. Ш.) 47,89 мтр.

1924 г.

100 ярд. Паддок (С.-А. С.Ш.) 9,6 с.

220 я р д. он же 20,8.

500 м т р. Паулен (Гол.) 1 : 03,8.

220 я р д. с б а р ь е р. Брукинс (С.-А. С. Ш.) 23 сек.

4 м и л и Нурми (Финл.) 19 : 15,6.

5 м и л ь он же 24 : 06,2.

30 к л м. Стенроос (Финлянд.) 1 : 46 : 11,6.

П р ы ж о к в в ы с о т у Осборн (С.-А. С. Ш.) 2,03.

Д и с к: Либ (С.-А. С. Ш.) 47,61.

К о п ь е: Линдстрем (Швеция) 66,62.

К УСПЕШНОМУ ОКОНЧАНИЮ ТЕННИСНОГО СЕЗОНА

Летний сезон 1926 года принес с собой заметное оживление среди теннисистов СССР. Массовое развитие тенниса в широких физкультурных кругах можно считать уже фактом. Параллельно с этим повышается класс игры наших теннисистов, чему не мало способствуют междугородные встречи. Особенный интерес представили состоявшиеся в Москве заключительные игры на первенство столиц—Москвы и Ленинграда, закончившиеся в ничью и разыгранные вслед за этим индивидуальные соревнования. Наши фотоснимки как раз демонстрируют некоторые из выдающихся моментов московских соревнований. —Перед нами ряд лучших игроков Москвы и Ленинграда. Слева—чемпион СССР 1925 г. Кудрявцев (Ленинград), легко выигравший индивидуальное первенство; вверху — лучший игрок Москвы — Правдин; внизу — Мультино (Ленинград), обыгравший москвича Иванова; справа — москвич Бочаров (Динамо).

ПЕРВЕНСТВО МГСПС ПО ИГРАМ

Момент финальной игры в баскетбол между женскими командами союзов Железнодорожников и Текстильщиков.
Фот. Г. Г. Иосса

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ОСНОВЫ ВЫРАЗИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ БОДЭ

ШКОЛА Бодэ является лучшим выразителем того направления немецкой физической культуры, которое называет себя «гимнастическим». Бодэ лучше всех формулировал теоретические основания этого направления; его сущность— борьба за органическое движение.

Школа Бодэ проповедует органическое движение. Признаки последнего заключаются в следующем:

1. Движение должно всегда охватывать все тело, а не отдельные его части.

2. Движение должно исходить из центра тяжести тела, оттуда распространяясь в конечности.

3. В движении всегда должны чередоваться состояния активного напряжения (Spannung) и пассивного расслабления (Entspannung), при чем под последним разумеется психическое состояние полного отказа от всякого движения, от всякой мускульной активности.

4. Подлинное движение всегда является выразительным движением, т.-е. носящим в себе признаки органического, естественного процесса.

Цель гимнастики Бодэ — вернуть человеку его органические движения, утраченные им благодаря влиянию школы и культурной обстановки современной цивилизации. Большинство людей находится в состоянии длительного напряжения. Это состояние постоянного судорожного напряжения, называемое нервностью, мешает человеку работать экономно, заставляя его на каждую работу затрачивать слишком много сил. Упражнения в «расслаблении» (Entspannungsübungen) имеют целью вернуть человеку естественное умение отдыхать, научая его побеждать нецелесообразные напряжения. Дальнейшей задачей является укрепление мускулов, группирующихся вокруг центра тяжести тела, чему служат упражнения в «размашистых движениях» (Schwungübungen), которые, будучи ритмичными, научают чередовать напряжение с расслаблением.

Третьей ступенью являются упражнения в «напряжении» (Spannungsübungen). Система Бодэ связывает гимнастические движения с рабочими движениями, как бы стилизируя последние. Цель рабочего движения — с наименьшей затратой сил получать наибольшие достижения. Упражнения в напряжении научают владеть различными степенями напряжения, расходуя энергию сообразно с требованиями работы. Таким образом гимнастика Бодэ является подготовительной школой для всякой ритмической и, следовательно, экономной и производительной работы, будет ли это спорт, производственная работа или танец.

(«Gymnastik» 1926, Heft 3—4)

«DOPING» ИСКУССТВЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ

ПОД СЛОВОМ «doping» в спортивных кругах понимают искусственное повышение достижений спортсменов с помощью возбуждающих лекарственных средств. Оно первоначально применялось при шестидневных конных бегах, а также профессиональными атлетами, но затем этот обычай стал проникать и в спортивные круги.

Применение возбуждающих веществ безусловно может дать перевес при состязаниях. Но именно это обстоятельство и говорит против него. Прежде всего, такой успех покупается ценою здоровья, которое постепенно разрушается, вследствие чего и успех оказывается непродолжительным. Но, кроме того, и это самое главное, «допинг» недопустим и с точки зрения спортивной этики. Состязания имеют целью померяться физической силою, а не силою лекарственных средств. Нечестно, вооружившись оружием возбуждающего лекарства, выступать против лишенного этого оружия противника. Такой бой будет неравным и непоказательным в смысле физического достижения. Поэтому спортивные врачи должны всеми мерами бороться с применением спортсменами возбуждающих средств.

Недавно в Америке для тренировки спортсменов стали применять освещение их кварцевой лампой (горное солнце). И этот прием должен по вышеуказанным соображениям быть признан недопустимым, тем более, что систематическое применение кварцевой лампы может также принести здоровью вред.

(«Die Leibesübungen» 1926, № 14/15)

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ СИСТЕМЫ

(Werner Suhr. Die rhythmische Gymnastik und ihre Systeme. «Die Schönheit». 1925, Heft 12)

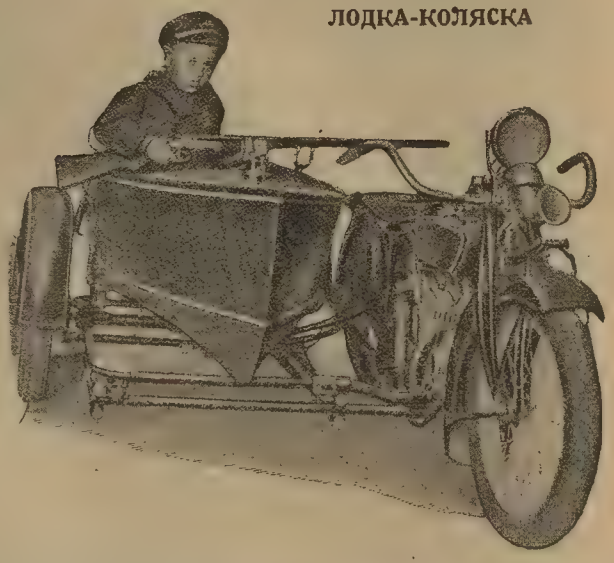
РИТМИЧЕСКАЯ гимнастика стала модной, но она часто с ритмом ничего общего не имеет. Часто стараются освободить внутренние творческие силы человека, но тотчас же снова сковывают их музыкальным тактом или гимнастической выучкой. Ритм проявляется во всей жизни человека, как живая творческая сила, в тысяче разнообразных вариантов. Он индивидуален: у каждого человека есть свой ритм. Такт сковывает ритм. Ошибка Далькроза в том, что он смешивал такт и ритм. Сперва должен быть найден и проявлен собственный ритм человека, тогда уж можно перейти к дисциплинированию его с помощью музыки и такта. Новая школа в Геллерау поняла это. Боде теоретически установил разницу между ритмикой и метрикой, но практически не свободен еще от выучки и безличного шаблона.

СПОРТИВНЫЕ НОВИНКИ ЗАПАДА

БУЕК С МОТОРОМ ДЛЯ СПАСАНИЯ УТОПАЮЩИХ

На побережьи Калифорнии изобретен одним инженером-электротехником весьма интересный и полезный буек с мотором для спасания утопающих. Он имеет в длину 120 см. и напоминает по виду моторную лодку. На корме его имеется перекладина, за которую может держаться несколько человек. При помощи кнопки, находящейся на перекладине, можно пускать и останавливать мотор, в то время как управляющий им действует в качестве руля. Буек сделан абсолютно непотопляемым. Его можно легко спускать на воду даже при сильнейшем прибое. Он делает 9 клм. в час даже и при бурной погоде.

ЛОДКА-КОЛЯСКА



Колясочка этого мотоцикла представляет собою настоящую моторную лодку, которая легко может быть снята с мотоцикла. Этот любопытный мотоцикл с лодкой был в числе экспонатов на недавней мотоциклетной выставке в Нью-Йорке.

БИБЛИОГРАФИЯ

БЮЛЛЕТЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ № 2, (окончание)

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРЫ

*) I—II. Ивановский, Б. А., д-р. Солнце, воздух и вода — источники здоровья. Изд. ВЦСПС. М. 1926 г. 54 стр. Ц. 25 коп.

II. Морозов и Ольсен. Экскурсии и прогулки в окрестности Москвы. ГИЗ. М.—Л. 1926 г. 32 стр. Ц. 50 коп.

Быт

*) I. Быт и молодежь. Сборник статей под ред. А. Слепкова. Изд. 2-ое. Изд. «Мол. Гв.» М. 1926 г.

II. Вассерман. Здоровье, труд и быт ленинградской рабочей молодежи. Ленгубздравотдел. Санпросвет.

I—II. Винокуров, А. Труд и быт рабочего. Изд. ВСНХ. М. 1923 г. 100 стр.

I. Новый быт. Пособие для городских клубов. Под ред. Эпштейна. Изд. «Долой Неграмотность». М. 1925 г. 111 стр. Ц. 50 коп.

*) I. Семашко, Н. А. Новый быт и половой вопрос. Госиздат. 1926 г. 32 стр. Ц. 12 коп.

I. Цуккер, Б. Физкультура быта и половой вопрос. Изд. «Космос». 36 стр. Ц. 20 коп.

Дошкольная работа

II—III. Гордон, Коновалова, Ландсберг, Фриденберг. Дошкольные площадки в городе. «Изд. Новая Москва». 1926 год. 120 стран. Ц. 75 коп.

II—III. Невский, А. А. Развитие растущего организма. Изд. «Новая Москва». 1926 г. Стр. 45. Ц. 25 к.

I. Мирович, В. Пойдем играть. Карт. М. Шервинской. Изд. 1-е.

ФК в школе

*) II. Иванов, В. Н., д-р., и Гранат, Е. Е., д-р. Как оделать школу здоровой. Материалы по диспансеризации школы. Под ред. Зав. отд. охр. зд. дет. и подр. НКЗ д-ра Е. П. Радина. Кооп. изд-во «Жизнь и Знание». М. 1926 г. 78 стр. Ц. 60 коп.

*) II. Здание школы, питание, одежда, режим труда и отдыха. Нормы, утвержденные Отделом охраны здоровья детей и подростков НКЗ. Изд-во «Жизнь и Знание». Москва. 1926 г. 74 стр. Ц. 45 коп.

I. Певгова, Л. В. Игры школьника. Изд. «Сеятель». № 510—511. 76 стр. Ц. 20 коп.

*) I. Фалькнер, В. Будем сильны и здоровы. ГИЗ. 1926 г. М.—Л. 88 стр. Ц. 30 коп.

*) II. Физическое воспитатание в школе I ступени. Сборник.

*) II—III. Физическое воспитание в школе I ступени. Материалы к составлению программы Научн.-Пед. Секц. ГУС'а. Изд. «Раб. Просвещения» 1926 г. 227 стр. Ц. 2 р. 25 к.

Юн-движение

I. Актан. Пионерам о лыжах, коньках и салазках. Б-ка юного пионера, под общей редакцией МК РЛКСМ. «Новая Москва». 1926 г. 75 стр. Ц. 30 коп.

II—III. Бугайский, Я. За здоровье пионера. Материалы из опыта педологической работы в организации юных пионеров. «Мол. Гвард.» 1926 г. 119 стр. Ц. 70 коп.

I—II. Вален, Л. Игры и песни юных пионеров. Научн.-Пед. Секция ГУС'а, допущено для школ I ступ. ГИЗ. М.—Л. 1926 г. 128 стр. Ц. 40 коп.

I—II. Варушкин, д-р. Первая помощь. Б-ка пионерского звена и отряда, под общ. ред. МК РЛКСМ (с кратк. свед. из анатомии и физиологии ч-ка, с 14 рис.). «Новая Москва». 1926 г. 92 стр. Ц. 30 коп.

*) I. Василевский, Л. М. Гигиена пионера. Изд. 2-ое, исправленное. Изд. «Новая Москва». М. 1926 г. 63 стр. Ц. 20 коп.

*) II. Важнейшие решения ВКП (б) и РЛКСМ о юных пионерах. Юношеский Сектор Изд-ва «Пролетарий». Харьков. 1926 г. 81 стр. Ц. 30 коп.

I. Гранат, Е. Е. Здоровый лагерь. «Новая Москва». 1926 г. 39 стр. Ц. 25 коп.

*) I. Железный, А. Физкультура в отряде пионеров. Библ. «Вожатого». Изд. «Пролетарий». 1926 г. 69 стр. Ц. 65 коп.

I. Вожатому о здоровье детей. Сборник под ред. В. Иванова. Изд. «Новая Москва». 128 стр. Ц. 70 коп.

I. Геркан, Л. В., Гипеарейтер, Б. С. Будь здоров. Физкультура пионера. Библиотека вожатого. Под общ. ред. Ц. Б. Юных Пионеров при ЦК РЛКСМ. Изд. «Молодая Гвардия». М.—Л. 1926 г 93 стр. Ц. 25 коп.

I. Ник. В экскурсию. Рассказы. Рис. В. Васильева. ГИЗ. М.—Л. 1926 г. (Новая детская б-ка. Средний и старший возраст). 72 стр. Ц. 25 коп.

*) II. Сергель, С. И. Экскурсии в лодке и пешком. Изд. «Раб. Просв.» М. 1926 г. 187 стр. Ц. 1 р. 40 к.

*) I—II. Шитик, С. М. Зимние экскурсии, игры и развлечения в рабочих клубах. Изд-во ВЦСПС. Москва. 1926 г 35 стр. Ц. 20 коп.

I—II. Летние массовые экскурсии. Агитпроп ЦК ВЛКСМ. Изд. «Пролетарий». 1926 г., стр. 168. Ц. 90 к.

Ф. К., труд и отдых

II—III. Кашкадамов, В. П. Труд и здоровье. Изд-во Психо-Неврологической Академии и Госуд. Рефлексологического Института по изучению мозга. Ленинград. 1926 год. 31 стр. Ц. 25 к.

*) II—III. Микельсен, Аксель. Физкультура и трудовые приемы. С 65 рис. в тексте. Перев. с немецк. М. Покровской. Под ред. и с предисл. проф. В. В. Гориневского. Изд-во «Вопросы Труда». М. 1926 г. 98 стр. Ц. 50 к.

*) I. Семашко, Н. Как отдыхать летом. ГИЗ. М.—Л. 1926 г. 14 стр. Ц. 10 коп.

СПРАВОЧНИКИ

Ф. К. как лечебный фактор

*) II—III. Физическая культура как лечебный метод. Пособие для работы на физиотерапевтической площадке и по применению физкультуры для лечебных целей. С пред. Н. А. Семашко, под ред. Н. М. Кишкина. Изд-во НКЗ. М—1926 г., стр. 94. Ц. 60 к.

II—III. Искусство движения. ГАХН. Каталог 2-й выставки. М. 1926 г. 24 стр. Ц. не указана.

I. Казаков, А. С., сост. Спутник физкультурника. ЛГСПС. 1926 г. 134 стр. Ц. 50 коп.

I—II—III. Каталог книг по физкультуре и шахматам. Физкультиздат. М. 1926 г. 8 стр. Цена не указана.

*) I—II. Короновский, В. Н., Крадман, Д. А., и Собецкий, М. Г., под общ. ред. В. Н. Короновского. Полный справочник по физкультуре. Одобр. Ленингр. Сов. Ф. К. Научн.-метод. библ. «Спартака». Изд. кн. сект. Губоно. Л. 1925 г. 536 стр. Ц. 2 р. 50 к.

*) II. Милеев, С. Что читать по вопросам физкультуры и гигиены труда. Библ. раб.-кр. молодежи. Библиограф. указ. кн. и статей, выш. на русск. яз. с 1917 г. Одобрено Научн.-Техн. Ком. МГСФК. С предисл. д-ра И. М. Саркизова-Серазини. «Новая Москва» 1926 г. М. 130 стр. Ц. 1 р. 35 к.

*) II—III. Первая Всесоюзная Конференция научных работников по физической культуре 10—15 ноября 1925 г. в Москве. (Отчет). ВСФК. М. 1926 г. 188 стр. Ц. 2 руб.

II—III. Первая Научно-Методическая Конференция по физкультуре в Крыму. 1926 г. Стенограф издание НКТ ВСФК Крыма. 61 стр.

*) II Пейсин, И. Спартаковец-активист (Материалы и указания для активного работника в кружке физкультуры). Одобр. НТК ЛГСФК и секц. физкультуры культотд. ЛСП. «Прибой». Л. 1926 г. 74 стр. Ц. 50 коп. Сектор «Юный Пролетарий», библ. «Спартака».

II. Радин, Е. П. Очередные задачи охраны здоровья детей и подростков. Резолюция VI Всероссийского Съезда по охране здоровья детей и подростков. Бюллетень Бюро связи врачей - педологов. Изд. «Жизнь и Знание». М. 1926 г. 38 стр. Ц. 20 коп.

II—III. Резолюции 1 го Уральского Областн. Совещания по ф. к. при Уралпрофсовете 15—18 февр. 1926 г. Свердловск. 1926 г.

Varia (разное)

II. Милютин, Б. Санатории и дома отдыха страховых организаций. Изд. «Вопросы Труда». М. 1925 г. 78 стр. Ц. 55 коп.

II. Дробинский, К. Н., д-р. Справочник по гигиене и санитарии детских учреждений, под ред. проф. А. Н. Сысина. Изд. НКЗдрава. М. 1926 г. 165 стр. Ц. 2 руб.

ПЕРИОДИЧЕСКАЯ ПЕЧАТЬ

Газета «КРАСНЫЙ СПОРТ» №№ 1—40.

Журналы:

»ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» №№ 1—7, 13—18.

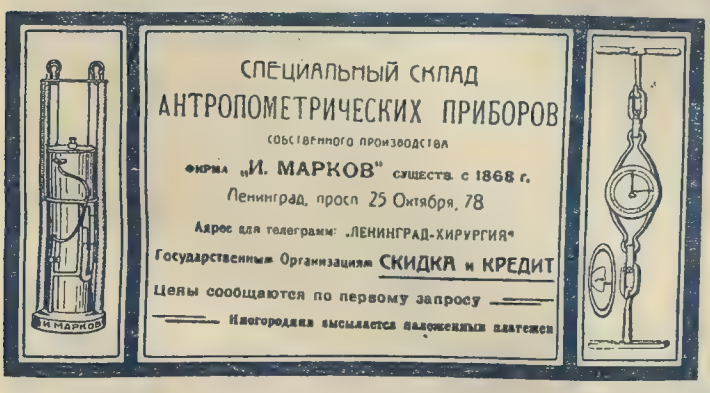
«ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» №№ 1—9.

В виду трудности учета литературы, выходящей в провинции, составители убедительно просят присылать появляющиеся в свет печатные экземпляры (хотя бы за плату). Присылая выходящую литературу, издательства и авторы тем самым обеспечат себе место в очередных бюллетенях журнала.

Просьба присылать по адресу:

Москва, «66», Гороховская, 20, к. 24. И. М. Яблоновскому.

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»**.
Ответств. редактор **Б. А. Кальпус**



Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ"

МАГАЗИН „ПИОНЕР" МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44.

ВСЕ для СПОРТА
для ПИОНЕРОВ

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ.
ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

ВЕЩЕВАЯ, ЗОЛОТАЯ И СЕРЕБРЯНАЯ

ЛОТЕРЕЯ ДЕТКОМИССИИ ПРИ ВЦИК

ПРАВИТЕЛЬСТВОМ СССР УТВЕРЖДЕНА ВЕЩЕВАЯ, ЗОЛОТАЯ И СЕРЕБРЯНАЯ ЛОТЕРЕЯ ДЕТКОМИССИИ ПРИ ВЦИК

ВСЕ ВЫРУЧЕННЫЕ ОТ ЛОТЕРЕИ СУММЫ ПОСТУПЯТ В РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ФОНД ПОМОЩИ БЕСПРИЗОРНЫМ

КОРЕШОК ВЫИГРЫШНОГО БИЛЕТА

Серия 1

№123456

ГЛАВНЫЕ ВЫИГРЫШИ:

1) Настольные золотые часы с бриллиантовым циферблатом, около 10 ф. червонного золота, 2) Столовый серебр. сервиз весом 30.000 грамм, 370 предм., 3) 4 серебряные вазы с хрусталем, чистый вес 20.000 грамм, 4) Чайный сервиз с серебрян. самоваром и подносом, 5) Столовый серебрян. сервиз на 12 персон—192 предм., 6) Пианино, 7) Рояль, 8) Фисгармония, 9) Ковш серебряный чеканный, весом 4.770 грамм, 10) Ваза большая серебряная, весом 6.750 грамм, 11) 5 золотых мужских хронометров, 12) 20 золотых мужских карманных часов с 3-мя крышками, с боем, 13) 10 золотых портсигаров художеств работы, 14) 50 дамских золотых часов-браслетов, 15) 50 золотых колец с камнями, 16) 30 серебряных портсигаров, 17) 200 различных серебряных предметов, как-то: часы, разливные ложки, портсигары, чайники, подстаканники, кубки и т. д.

В числе главных выигрышей: антикварные вещи, мебель, картины, гобелены, ковры, фарфор, бронза, стекло, сервизы, мельхиоровые изделия, и т. д.

Всего 5.000 выигрышей на общую сумму 40.000 руб.

Выставки главных выигрышей устроены в Москве: магазин Московского Ювелирного Товарищества, Кузнецкий Мост, угол Неглинного, „Ателье Мод" Москвошвей на Петровке, „Де-Гурме" Столешников пер., и т. д.

Розыгрыш лотереи будет произведен в Москве 1 марта 1927 г.

Всего выпущено ОДИН МИЛЛИОН билетов. **СТОИМОСТЬ БИЛЕТА 50 коп.**

Билеты продаются во всех Деткомиссиях, обществах и ячейках „Друг Детей" и в различных государственных, кооперативных, профессиональных учреждениях и организациях.

Билеты можно выписывать непосредственно из Деткомиссии ВЦИК (Москва, Москворецкая набережная, дом № 1(13) при условии присылки соответствующей суммы и 18 коп. на почтовое отправление (можно почтовыми или гербовыми марками)

Мосгублит № 342 «Мосполиграф», типо-цинкография «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.400

Публичная Библиотека имени В. И. Ленина СССР

XX 130/17

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СТИЛЕМ ХОРЕЙНА В ИСПОЛНЕНИИ МИРОВОГО РЕКОРДСМЕНА ОСБОРНА.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 12

Государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

СПОРТИВНЫЕ НОВИНКИ ЗАПАДА

НОВЫЙ ВИД СПОРТИВНОЙ ИГРЫ НА ВОДЕ «БОРЬБА ЗА ШАР»

Игра заключается в том, что огромный полый шар, диаметром 4,5 метра, выкрашен наполовину в красный, наполовину в зеленый цвет. Две одетые в соответствующие цвета команды, хватаясь за прикрепленные к шару веревочные концы, стремятся вывести свой цвет на поверхность воды.

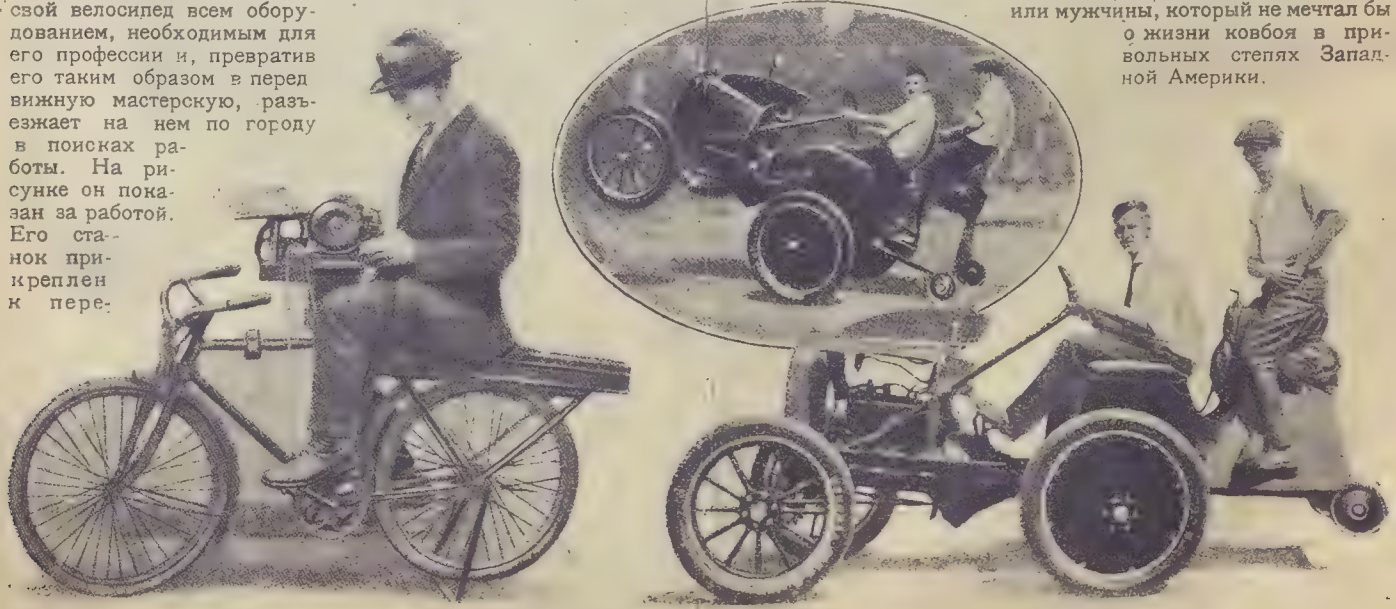
Игра изобилует рядом комических моментов (игрок, находящийся наверху, вдруг срывается вниз, летит в воду или же, наоборот, при отпуске веревки своими партнерами взлетает вверх и т. п.), а потому смотрится с неослабеваемым интересом, доставляя зрителям много удовольствия.

ВЕЛОСИПЕД-МАСТЕРСКАЯ

Один предприимчивый слесарь в Чикаго нашел остроумный способ уменьшить расходы на свою мастерскую и расширить круг своих клиентов. Вместо того, чтобы арендовать лавку, он снабдил свой велосипед всем оборудованием, необходимым для его профессии и, превратив его таким образом в передвижную мастерскую, разъезжает на нем по городу в поисках работы. На рисунке он показан за работой. Его станок прикреплен к перекладине рамы велосипеда. Когда в нем нет надобности, он помещается на багажнике позади сиденья. Заднее колесо велосипеда приподнято над землей при помощи особой подставки, и зубчатое колесо велосипеда, вращаемое педалями, приводит станок в движение при помощи цепи.

АВТОМОБИЛЬ, ПОДРАЖАЮЩИЙ ДИКОЙ ЛОШАДИ

В настоящее время в Америке езда в автомобиле стала столь обыденным явлением, что она уже не дает сама по себе ощущения спорта. Вполне понятно, поэтому, желание американцев изобрести что-нибудь новое в автомобильном спорте. В этом смысле любопытную попытку представляет «трюковой» автомобиль, изображенный на рисунке внизу справа, построенный в Цинциннати (Огайо). Его задачей является подражать всем повадкам дикой, необъезженной лошади. Он может «становиться на дыбы», брыкаться, бросаться, проделывая все это по воле шоффера. Машина вмещает еще и пассажира. Последних очень много, так как в Америке не найдется мальчика или мужчины, который не мечтал бы о жизни ковбоя в привольных степях Западной Америки.



ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . . 4 р. 80 к.
„ 6 мес. с доставкой . . 2 „ 50 „
„ 3 „ „ . . 1 „ 30 „

Адрес Главной Конторы—Москва, Тверская, 42. Редакции — Москва, Советская площадь. Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред 3-95-83. Отд. об'явл. Тверская, 42. Т. 36-96.

ПРИЕМ: В гл. конт. с 10 до 5 ч. ежедн. В ред. с 2 до 5 ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 с р.	1/4 с р.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	4 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ИЗ-ВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“

№ 19

15 октября 1926 г.

◇◇◇◇◇◇

СОДЕРЖАНИЕ:

Д-р И. САРКИЗОВ - СЕРАЗИНИ — Хулиганство и физическая культура.

А. ИТТИН — Хулиганство и мобилизация физкультдвижения.

С. КАНАНЫКИН — Правильное дыхание и физические упражнения.

А. ВИШНЕВСКИЙ — Способ оценки физических качеств физкультурника.

В. ЯКОВЛЕВ — Физкультзанятия в школе начались.

А. ЖЕМЧУЖНИКОВ — Подготовительная тренировка к хоккейному сезону.

Д. КРАДМАН — О нормальном уроке.

О. МЕЛЬХИОР—На шлюпке из Копенгагена в Новгород.

Л. ГЕРКАН—И. П. Мюллеру—60 лет.

1500 метров. Матч Пельтцер—Нурми—Виде.

Экран спорта на Западе.

БИБЛИОГРАФИЯ.

ФОТОГРАФИИ: Г. Г. Иосса, П. Романова, З. Чеботаева, «International», «Henri Manuél» и друг.

В № 18 «Известий Физической Культуры» приведена фотография художественно исполненной грамоты, посланной ВСФК германскому пролетариату по случаю открытия школы физической культуры в Лейпциге. Здесь же мы приводим текст этой грамоты и фасад здания школы.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ!

К торжественному открытию Вашей Союзной Школы Высший Совет Физической Культуры в Москве посылает Вам от имени рабочих физкультурников сердечный пролетарский привет и поздравления.

Учреждению, созданному благодаря солидарности и совместным стремлениям всех рабочих гимнастов и спортсменов, мы желаем, чтобы оно создало выдающийся кадр руководителей и вождей рабочего спортивно-гимнастического движения.

Мы тем выше ценим Ваше достижение, что оно создано среди капиталистического окружения и притеснения, в обстановке борьбы всех реакционных сил против рабочего класса. Мы надеемся, что школа Рабочего Гимнастического и Спортивного Союза предпримет все, чтобы укрепить классовое сознание своих курсантов и воспитать в них новых бойцов за социализм. Задачей Вашей школы будет участвовать в осуществлении этой великой цели, дабы последовать нашему примеру и расчистить рабочему классу путь к социализму.

Товарищи, мы в этот день вместе с Вами и бросаем Вам клич:

„Дружно вперед против врагов пролетариата“.

„Против буржуазных гимнастических и спортивных организаций“.

„За создание новой жизни для трудящихся путем освобождения от капитализма, путем создания нового общественного строя“.

ВЫСШИЙ СОВЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фасад здания Германской Рабочей Школы Физической Культуры.

ХУЛИГАНСТВО и ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д-р И. Саркизов-Серазини

ВНЕЗАПНО перед нашим обществом встала широкая проблема борьбы с хулиганством. Это зло захватило все области нашей жизни и с улицы перекинулось в наши спортивные организации и коллективы.

Для нас, работников физического воспитания, вопрос борьбы с хулиганством важен еще потому, что государство, учтя все значение дисциплины, организованности, решило привлечь к участию в вырабатываемых мероприятиях и нашу спортивную молодежь. Естественно, возникает вопрос, в какой форме мыслится участие наших спортсменов в общесоюзном походе против вышеуказанного зла. Этому обстоятельству приходится придавать еще большее значение, потому что окончательно не оформились те пути, по которым в общесоюзном масштабе пойдет борьба с хулиганством.

Правда, уже сейчас намечаются две основные линии в этом направлении: одна карательная, другая воспитательная. А до того момента, пока последняя линия не получила своего окончательного оформления и разработки, важно сейчас выдвинуть и поставить на разрешение спорторганизациям задачу об искоренении, мягко выражаясь, ряда навыков, недопустимых в тесной и дружной семье физкультурников.

Что у нас не все благополучно, всем известно, а участившиеся случаи озорства и дебоширства, иногда и кулачные расправы с неугодными судьями и пр., стали «притчей во языцах».

Правда, в большинстве случаев эти выходки влекут за собой общее осуждение и самый горячий протест из среды товарищей — стоит вспомнить негодование, вызванное одной из московских футбольных команд, перепившейся, пьяной и приставшей к женщинам в Ив.-Вознесенске, или кулачной расправой над одним из московских судей, не угодившем хулиганам-футболистам.

Конечно, с явным хулиганством борьба возможна. Жестокая, беспощадная, она быстро дает и даст свои результаты. Гораздо труднее бороться с явлениями скрытого хулиганства, часто бывающего причиной непоправимых и печальных последствий для своих же товарищей.

Тайное хулиганство, воплотившееся, казалось, в легальные формы различных спортивных приемов, состоящее из тонко рассчитанного жестокого расчета, злого желания нанести вред, часто увечье, должно стать предметом общих наблюдений — общего воздействия.

Те неудовлетворенные решением судьи спортсмены, о которых я уже упоминал, понесли заслуженное наказание, но что же прикажете делать с подобными субъектами, которым в процессе игры в футбол представляется масса случаев вредить своим партнерам в форме принятой, спортивной.

Почему за последнее время участились так назыв. «несчастные случаи», — удары, обморочные состояния и пр., во время игр и состязаний? Потому что исчезло бережное отношение друг к другу, исчезает взаимное уважение, наконец, исключается возможность какого-либо наказания.

Большинство наших игр и состязаний очень часто превращаются не в соревнование, а в какую-то междуусобицу. Я никогда не забуду футбольный матч между севастопольцами и одесситами, где последние представлялись каким-то разъяренным стадом, под свист и протестующие крики сидящих зрителей стремившимся «смять» своих противников. Один из сидевших рядом со мной бывших буржуазных спортсменов не мог иронически не заметить мне, что все это вполне естественно: «улица ведет себя по-уличному».

Является ли это причиной участившихся некорректностей современного состава участников состязаний? Безусловно, нет.

В этом же году, в том же Севастополе я присутствовал на состязании между николаевцами и севастопольцами. Команда николаевцев состояла из портовых рабочих, а севастопольцев — из городских интеллигентных слоев вплоть до участника врача-футболиста. Добродушие, корректность и выдержка николаевцев быстро завоевала им общую симпатию, чего нельзя было сказать про севастопольцев, грешивших ненужной грубостью. Причина здесь другая, общая для всех — взмывы хулиганствующей волны, грозящей затопить собою великие воспитательные задачи родной физкультуры.

Что же, конкретно, должны мы проделать в ближайшее время, чтобы участвовать в общегосударственном масштабе по борьбе с хулиганством?

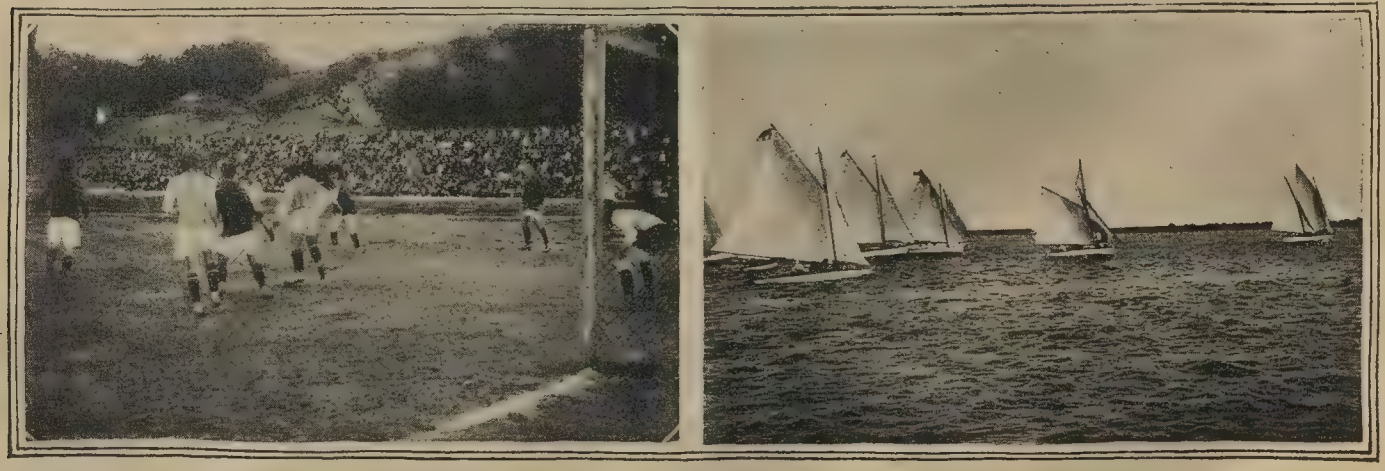
1. По линии явного хулиганства:

Усилить репрессии по адресу тех физкультурников, которые срывают работу кружка или клуба. Привлекать к ответственности за приставание и некорректное отношение к занимающимся женщинам-кружковцам, за пьянство, матершину, драку, не останавливаясь на передаче дела в судебные органы. Исключать и бойкотировать не признающих дисциплины членов кружков, с уведомлением об этом путем печати.

2. По линии тайного хулиганства:

Сделать предметом товарищеского разбора все так называемые «несчастные случаи», происшедшие во время спортивных состязаний. Всякая некорректность со стороны участников игры или состязания не должна оставаться без внимания со стороны остальных товарищей. Повторные замечания должны влечь за собой дисквалификацию провинившихся, сначала на определенное время, а в упорных случаях и совсем.

Вот таким путем и можно будет изжить те навыки, которые совершенно чужды и идут вразрез с заданиями нашей современной физкультуры, и только искоренив из своих рядов неустойчивые элементы, можно будет смело выступить вместе с государством на борьбу с хулиганством.



Слева — междугородный футбольный матч Краматоровка — Киев (железнодорожники), закончившийся победой футболистов Краматоровки, со счетом 5:0. Фотография изображает момент защиты киевлян. Справа — гонки яхт в Ростове на Дону.

ХУЛИГАНСТВО и МОБИЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТДВИЖЕНИЯ

А. Иттин

ХУЛИГАНСТВО, развившееся за последнее время, взбудоражило и подняло на ноги государственный аппарат и всю советскую общественность. В речах многих весьма ответственных товарищей упоминалось о физкультуре, как об одном из чрезвычайно важных методов борьбы с хулиганством.

Действительно, физкультура прекрасное средство в деле отвлечения молодежи от хулиганствующей публики, привития ей здоровых навыков, традиций и т. п. Хулиганство начинается тогда, когда из человека прет энергия, а он ее не может своевременно приложить к полезному не только для себя, но и для окружающих, делу. Вот здесь физкультура может и должна выступить на первый план. Ее ценность не только в том, что путем проведения соревнования можно отвлекать излишнюю юношескую энергию и направлять ее в нужное русло. Ее ценность, в первую очередь, в повседневных занятиях, в интересных экскурсиях, в лыжных вылазках, в плавании, гребле, велосипеде, охоте, рыболовстве и мн. другом. Не менее удачным и полезным является и для взрослой публики устройство интересных, занимательных зрелищ, на которые они охотно идут, забывая и пивные и мн. другое. Примером тому служит футбольные матчи, на которых бывает до 12 тысяч зрителей в Москве, Ленинграде, Орехове, а в Иванове, Ярославле от 3 до 5 тыс. зрителей.

Но поскольку теперь так серьезно и остро выдвигается вопрос об использовании физкультуры, постольку чрезвычайно опасно и недопустимо, чтобы в физкультурной среде, призванной на борьбу с хулиганством, существовало само хулиганство. Надо сознаться, что драки на спортивном поле, избиение недовольными игроками судьи, участие в таких потасовках подстрекателей из публики, недисциплинированность самой физкультурной массы и т. п., явление у нас далеко нередкое, а физкультурники должны стать основным ядром всякого рода «дружин порядка» и т. п. Все вместе взятое ставит перед советской общественностью и перед государственными органами первоочередной задачей уделение максимального внимания физкультурному движению и физкультурным организациям, к которым будет предъявлено чрезвычайно повышенное требование, как в смысле нагрузки в работе, так и в охвате широких масс.

В физкультуру, у нас в профсоюзах, где дело стоит лучше, втянуто в настоящее время 4—5% общего числа членов профсоюзов, а вообще по СССР не более 1½—2%. Это же капля в море!

Когда по плану предстоят усиленные перевозки, мы готовим соответствующий транспорт, когда увеличивается спрос на товар, мы мобилизуем соответствующую отрасль промышленности.

В том состоянии, в котором еще находится наша физкультура, она к мобилизации не готова, причиной чему недостаточное к ней внимание.

Почему у нас так мало физкультурников? Причин тут много. Прежде всего— организационное построение спортплощадок, стадионов и т. п. Они у нас, как правило, строятся отдельными организациями для себя, совершенно не учитывая территориального тяготения окружающих. Можно ли заставить, хотя бы и очень рьяного физкультурника, не говоря уже о «физкультурном обывателе», тащиться к себе на площадку текстильщиков на другой конец города, когда у него под-боком площадка металлистов, металлисты же его туда не пускают. Покрутится, покрутится такой физкультурник, а потом и плюнет на физкультуру, а отсюда, глядишь, до хулиганства один шаг.

Союзы сейчас по своему положению и структуре этого изменить не могут. Да, кроме того, есть еще огромное количество населения в городе, которое не может целиком втиснуться в рабочие клубы, площадки, стадионы.

Здесь вопрос должен быть разрешен государственными мероприятиями. Городские самоуправления — горсоветы, губисполкомы должны во что бы то ни стало включить в планы по благоустройству строительство спортплощадок, стадионов, водных станций, бассейнов и т. п. Находятся же у нас огромные средства на разбивку скверов и бульваров, на которых никакой культурной работы не ведется, а по вечерам совестливому человеку и пройти невозможно.

А такие очаги благоустройства, как спортивные сооружения, у нас коммунхозами игнорируются. В СССР нет ни одного города, где бы отделы благоустройства сделали хотя бы что-нибудь в этом направлении. Более того, в отделах коммунального хозяйства до сих пор существует дикий типовой договор для арендаторов, строящих площадки, по которому сооружение спортплощадок с трибунами, раздевалками, залами, душами и т. п. приравнивается к временным строениям, типа балаганов, ярмарок, ларьков и т. п., благодаря чему ком. хоз. имеет право в двухнедельный срок выбросить организацию, соорудившую площадку или стадион, без единой копейки компенсации, на улицу и туда же побросать разобранные и изломанные материалы сооружений. Даже длительный срок договора не гарантирует арендатора от неожиданного «выселения». Такие случаи у нас уже были, а один из них сейчас разыгрывается в Москве с площадкой союза Сахарников.

Почему же не взять примера с Германии. Кстати, московские руководители ком. хозяйства ездили за границу учиться, неужели они не заметили того огромного внимания, которое уделяется муниципалитетами этому вопросу. На это ассигновываются большие средства, при чем с первых же лет они приносят доход от сдачи их на периодические платные зрелища или от постоянной эксплоатации (закрытые плавательные бассейны).

В одном Берлине крупных городских закрытых бассейнов свыше 12 (не говоря о площадках) и каждый из бассейнов приносит ежегодно изрядный доход.

Еще хуже у нас с доброкачественным и доступным по цене спортинвентарем. Рынок заполняется лишь кустарем, и физкультурное движение сейчас целиком зависит от него. Благодаря этому движение зашло в тупик. При существующей дороговизне оно не может дальше развиваться, и здесь мы стоим даже перед политической опасностью, так как при таких ценах не может быть и речи о массовом охвате, а приобретать смогут лишь группы членов профсоюзов, получающие выше определенного разряда, что, конечно, может развить сильный антагонизм в среде трудящихся.

И это в то время, когда наши государственные предприятия — «Технотканъ», «Резинотрест» и друг. легко могут изготовлять различный спортивный инвентарь, но благодаря невниманию руководящих центров дело стоит на мертвой точке, в положении очень далеком от того, чтобы удовлетворить нарастающим потребностям.

Можно привести еще тысячу примеров, которые показали бы, что до мобилизационной готовности физкультурного движения чрезвычайно далеко.

Из сказанного ясно, что раз осознано чрезвычайно важное значение физкультуры в деле борьбы с хулиганством, необходимо срочно изжить указанные выше недочеты, иначе все призывы к физкультуре кончатся прахом. От слов и пожеланий нужно переходить к делу.

Я КУРЮ!

ПОТОМУ ЧТО имею избыток здоровья и стараюсь возможно скорее от него освободиться.

ПОТОМУ ЧТО имею от природы удивительные легкие, которые приспособлены к табачному дыму также хорошо, как кулак к глазу.

ПОТОМУ ЧТО имею много лишних денег и считаю наиболее целесообразным пустить их на воздух.

ПОТОМУ ЧТО начав курить, уже не имею силы воли бросить курение.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ и ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

С. Кананыкин

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЦА

В ВОПРОСАХ гигиены физических упражнений проблема дыхания занимает доминирующее положение. Дыхание настолько тесно связано с деятельностью сердца, требующего к себе со стороны каждого физкультурника сугубо внимательного отношения, что забота о правильном дыхании должна стать ударной задачей насаждения физкультграмотности в массе наших физкультурников. Печальные явления порока и расширения сердца и легких (эмфизема), как следствие безграмотного выполнения физических упражнений — есть в первую очередь следствие халатности потерпевшего и безграмотного отношения к своему дыханию.

Роль легких — снабжение крови кислородом и удаление углекислоты; роль сердца — снабжение тканей свежей кровью и удаление использованной. При неправильном дыхании во время физических упражнений количество потребного для организма кислорода падает — следует одышка, организм стремится компенсировать недостаток притока кислорода ускорением подачи крови — следует усиление темпа сердечной деятельности. В то время, как необходима дружная совместная работа легких и сердца по добыче и доставке кислорода и удалению углекислоты — легкие отстают.

За неправильную работу легких держит ответ сердце: расстройства сердечной деятельности не заставляют себя ждать.

УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Каким же должно быть правильное дыхание? Сердце и легкие — соседи по работе, а потому правильное дыхание — правильная работа легких должна отвечать двум требованиям: достаточное снабжение крови кислородом и нахождение такой формы выполнения этой работы, при которой деятельность сердца была бы облегчена; — буквально, чтобы сердцу не было «тесно» от соседства с выполняющими 100%-ую работу легкими.

В дикции — искусстве ясной и звучной речи, определяемой гибкостью губ и языка, существует термин «неподвижной, мертвой губы», характеризующей тусклую, неразборчивую речь обывателя, и которая так же свойственна ему, как и «неподзижная», «мертвая» грудная клетка с тусклым, затемненным обывательским дыханием. И подобно тому, как не может быть чистой и полнозвучной речи при наличии ее злейшего врага — «неподвижной, мертвой» губы, так не может быть полного, глубокого, правильного дыхания при наличии «неподвижной», «мертвой» грудной клетки и межреберных пространств. Это — кардинальное положение. И только подвижность ребер, эластичность межреберных мышц и, наконец, правильное участие в дыхательном процессе диафрагмы определяют правильность дыхания — создают наивыгоднейшие условия для деятельности сердца.

Здесь мы подошли к вопросу о новой роли диафрагмы, не только как границы между органами груди и брюшной полости, но и как активнейшего участника дыхательного процесса и помощника легких. Именно, с помощью диафрагмы и достигается безболезненное сочетание стопроцентной рабочей нагрузки легких и сердца.

Какова же внутренняя картина этого единственно правильного, гигиенического диафрагматического дыхания?

Процесс этот рисуется таким образом. Эластичная грудная клетка с подвижными ребрами и тренированной мускулатурой межреберных пространств, раздуваясь в ширину в нижней своей части, создает условия для наилучшей работы основного, нижнего легочного массива: диафрагма, приподнимаясь наружу и вверх, освобождает место для легких, что устраняет напряжение клетки, характеризующееся вертикальным подъемом груди к плечам, и устраняет давление легких на сердце — основной момент в правильности его работы.

Итак, правильное дыхание характеризуется сочетанием деятельности диафрагмы и эластичной грудной клетки, дающим правильную форму работе нижнего легочного массива — работе вширь.

ДИАФРАГМАТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Вот техника диафрагматического дыхания. Вы становитесь «прямо, руки в бедра» и начинаете делать через нос вдох. Старайтесь брать дыхание, раздувая нижнюю часть грудной клетки и выдвигая одновременно вперед диафрагму (область «солнечного сплетения»), отнюдь не оставляя ее в недрах грудной клетки — в этом весь смысл. Живот абсолютно спокоен и не напряжен, грудная клетка раздвигается вширь, а не вверх, как при дыхании ключичном (о нем и о дыхании «животом» — ниже), и, если вы в момент вдоха положите руки на нижние ребра грудной клетки, то при правильном выполнении дыхания ваши руки пойдут вместе с ребрами вширь, отодвигаясь одна от другой. Это — прекрасный способ проверки правильности своего и чужого дыхания, который устраняет всякие недоразумения; нужно только следить, чтобы диафрагма не была втянута внутрь, а выдвинута вперед.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Само собой разумеется, что диафрагматическое дыхание достигается не сразу, а путем различных подготовительных упражнений, которые могут быть разделены на упражнения для развития подвижности грудной клетки и диафрагмы. Для первой цели широчайшим образом должны быть использованы так называемые «противостояния»: 1 упражнение — грудь совершенно прямо, правая нога впереди — делает шаг, руки разведены в стороны и, составляя с корпусом прямую линию, повернуты левой рукой вперед: корпус и бедра неподвижны — поворот происходит в «ребрах»; — след. позиция — вперед идут левая нога и правая рука; 2 упр. — стоять прямо на расставленных ногах, руки в стороны; — не сдвигая ног с места, повернуть голову и корпус влево, медленно наклонять корпус вперед, не сутуля спины (выдох); медленно отклоняться назад (вдох); — то же упражнение с поворотом вправо; бедра неподвижны, поворот «в ребрах»,— классические упражнения для развития подвижности грудной клетки. Далее должны быть рекомендованы «мост», «суплесс», толчкообразное раздвигание рук в стороны с вращательными движениями их вокруг оси и пр. упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИАФРАГМЫ

Для развития диафрагмы необходимы особые дыхательные упражнения. Придерживаясь сказанных выше указаний о диафрагматическом дыхании, произведите вдох (через нос) на счет 2, дайте паузу — снова считая до 2-х, и, наконец, выдыхайте толчками, ясно артикулируя (через рот), распределяя воздух на тот же счет.

Ниже даются таблички (пневмаграммы) для упражнений по дыханию. Цифры обозначают секунды на вдох, паузу и выдох.

Вдох	Пауза	Выдох
1	1	1
1	1	2
1	1	3

и т. д., увеличивая время выдоха до 10 сек.; далее, увеличивать паузу, сохраняя время выдоха:

1	2	10
1	3	10
1	4	10

и т. д., увеличивая паузу до 10 сек., и, наконец, увеличивать время вдоха:

вдох	пауза	выдох
2	10	10
3	10	10
10	10	10

И, наконец, в обратных комбинациях:

	вдох	пауза	выдох
1)	1	1	1
	2	1	1
	3	1	1
2)	1	1	1
	1	2	1
	1	3	1
3)	1	2	3
	2	3	4
	3	4	5

и т. д.

Комбинируя ритм вдоха, паузы и выдоха, вы через некоторое время овладеете дыханием настолько, что сможете производить каждую фазу дыхания на счет 20. Результаты не замедлят сказаться — дыхание станет глубоким и ровным. (Пауза, вводимая после вдоха (в жизни пауза следует после выдоха) тренирует диафрагму).

ДРУГИЕ ВИДЫ ДЫХАНИЯ

Какие же есть еще виды дыхания? Существуют еще два способа дыхания — ключичное или «верхнее» и дыхание «животом» *).

КЛЮЧИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Ключичное дыхание характерно тем, что воздух, попавший в грудную клетку, реализуется главным образом верхними

*) Последнее может быть названо «ложно-диафрагматическим».

Осень... Миновало время экскурсий, меньше солнца и тепла. Но на охоте, в эту пору особенно добычливой, такой простор: и частая стрельба, и гребля, и ходьба. А сколько воздуха! Подгребаясь на лодке шестом, камышами пробирается охотник к утиным стайкам, табунящимся к отлету. На открытых луговых нетопких болотах, приятных для ходьбы и стрельбы, в избытке пролетная болотная дичь: дупеля, бекасы, гаршнепы; прохладно, — легко работать легавой собаке; глаз отдыхает на линии далекого горизонта. **Фот. Г. Г. Иосса**

частями легких; нижний легочный массив несет уменьшенную нагрузку, диафрагма, как помощница легких, бездействует, и клетка при дыхании поднимается вверх, к шее, а не вширь.

Это дыхание свойственно женщинам вообще. Верхние ребра отличаются у них гибкостью и подвижностью, выработанными необходимостью при беременности (когда участие диафрагмы невозможно), обходиться без ее помощи. — Но в нормальной жизни владеть диафрагматическим дыханием женщине необходимо: и в пении, и при физических упражнениях легкие потребуют помощи диафрагмы.

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Те, кто помнит стародавние русские кино-картины с участием Веры Холодной, усиленно дышавшей в наиболее чувствительных местах своей роли — наглядно представит себе это дыхание. Оно обычно встречается у мужчин (женщине свойственно дыхание «верхнее») и людей, ложно использующих диафрагму, как помощницу легких. Если в дыхании «ключичном» диафрагма, как помощник легких, бездействовала, то здесь она уже активный участник дыхательного процесса. Но ее участие приносит легким мало пользы: направление ее работы ложно — оно стремится вниз, в «живот», при неподвижной, мертвой грудной клетке, а не наружу вверх, в сочетании с работой основного легочного массива и грудной клетки — работой вширь.

Проделайте такой опыт. Возьмите полный вдох «животом». Теперь подтяните вверх диафрагму, раздвиньте нижнюю часть грудной клетки и убедитесь, что вы сможете вдохнуть еще добрую половину того количества воздуха, которое вы взяли «животом».

Рассмотрим теперь особенно интересующий нас вопрос о технике применения диафрагматического дыхания в физических упражнениях в зависимости от особых условий некоторых их видов.

Есть виды физ. упражнений, в которых вопрос о технике дыхания окончательно не разрешен: напр. гребля, требующая особо вдумчивого к себе отношения, но есть упражнения, которые, не являясь специальными дыхательными упражнениями, вместе с тем словно созданы для постановки и развития дыхания. К числу таких упражнений принадлежат бег — естественнейшее и легко поддающееся учету и регулированию упражнение, и классический способ плавания — стиль «а ля брасс».

Рассмотрим значение бега, той его, наиболее интересующей нас формы, которая носит название кросса, «пробежки», и без которой невозможна тренировка ни по одному виду спорта (за то, что соединение даже тяжелой атлетики, стоящей среди физ. упр. несколько особняком, с легкой атлетикой — бегом практикуется с успехом, говорят след. имена: — франц. гиревик Ш. Ригуло, киевлянин Гриненко, Утехин, москвич Спарре, нижегородец Ильин и др.).

ЗНАЧЕНИЕ КРОССА ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

Поскольку каждое физическое упражнение предъявляет повышенные требования к легким и сердцу, постольку необходимо, приступая к серьезной тренировке, подготовить их к безболезненному выполнению этих требований. Подготовительные дыхательные упражнения указывают и дают правильное направление работе легких и сердца — «ставят дыхание». Тренировку этих органов, используя «поставленное» дыхание, выполняет кросс или «пробежка». Надлежащая же тренированность и определяет ту или иную «форму» спортсмена.

Существует термин: «взять, открыть дыхание» — вещь совершенно необходимая перед всяким соревнованием. Легкие и сердце должны быть «в форме» для предстоящей работы, и кросс вводит эти органы в круг их повышенной деятельности.

Попробуйте приступить, не «открыв» дыхания, к длительному физическому упражнению. Очень скоро вы почувствуете усталость. Это так называемая «ложная усталость», о которой вам могут много порассказать лыжники, пловцы и бегуны. Организм еще не приспособился к повышенной нагрузке, — не «втянулся» в работу, говоря простым языком, — не нашел еще нужного темпа обмена веществ. Но вот темп найден, усталость проходит — организм «поднял производительность труда», и вы, как автомат, движетесь к финишу, поглощая километры.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ В КРОССЕ И ДР. ФИЗ. УПРАЖНЕНИЯХ

Дышать во время кросса нужно глубоко и ритмично. Вдох должен занимать больше времени, чем выдох,— последний должен быть максимально полным. Примерно: вдох (через нос) на 3—4 шага, выдох (через рот) — на 2 шага. К концу дистанции обычно следует соответственное ускорение дыхания. Пауза, следующая в обычной жизни вслед за выдохом, в беге заполняется удлиненным вдохом. Разговаривать и задерживать дыхание строго запрещается. Некоторые, в интересах достижения ровного длинного дыхания, рекомендуют вдыхать сквозь стиснутые зубы. Это целесообразно при изменениях носоглоточных путей, но при нормальном их состоянии особого значения не имеет.

Необходимо взять за правило, что всякое физическое упражнение, вызвавшее повышенную сердечную деятельность, нельзя прекращать тотчас же. Сердцу и легким должна быть дана возможность постепенно войти в норму. По окончании дистанции нужно пройти некоторое расстояние замедляющимся шагом, делая глубокие вдыхания. Их значение для гигиены сердца и легких нам теперь понятно.

Это правило обязательно для всех видов физических упражнений.

(Окончание в следующем №).

СПОСОБ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФИЗКУЛЬТУРНИКА*)

А. Вишневский

ВОПРОС О ТОМ, что технические результаты показательны для определения степени физического развития и состояния здоровья, кажется ни в ком не вызывает особых сомнений. Это лишний раз было подчеркнуто на I профсоюзном празднике 1925 г., где победители определялись не только по техническим достижениям, но и по результатам врачебного контроля. Для нас, в данном случае, важен тот факт, что показания врача и судьи не расходились и лучшие по техническим достижениям дали лучшие результаты и на врачебном освидетельствовании.

Если технические результаты характеризуют степень физического развития и говорят о физиологическом благополучии организации, то напрашивается мысль, нельзя ли определить через технические результаты физические качества человека: — силу, ловкость, быстроту, выносливость, глазомер.

Подобрать упражнения, характеризующие эти качества, не так уже трудно, например, в условиях зимнего периода можно взять

Для определения силы:

1) лазание по канату,
2) подтягивание на перекладине,
3) поднятие штанги: женщины 16 кило, мужчины 24 кило.

Для выносливости:

1) ходьба на лыжах 5 клм. для мужчин, 3 клм. для женщин.

Для ловкости:

1) прыжки в высоту с разбега,
2) прыжки в высоту с места.

Для глазомера:

1) метание мячей в цель,
2) попадание мячем в баскетбольную сетку с расстояния 5 м. 20 см.

Для быстроты:

1) бег на 60 и 100 м.,
2) бег на коньках до 300 м. на простых
3) и до 500 м. на норвежских,
4) прыжки в длину с места.

Но этим дело далеко не исчерпывается. Проведя испытания хотя бы по одному упражнению по каждому виду, следует точно их учесть и привести к общему знаменателю. Определить одной цифрой, одним баллом то или иное физическое качество, вещь очень заманчивая. Казалось бы, это сделать и не так уже трудно. Стоит взять любое из перечисленных выше упражнений, назначить «норму» и, исходя из нее, начать оценку, соответственно показанному результату. Но это значит итти по линии наименьшего сопротивления, что не всегда означает правильный путь. Норма «с потолка» сводит к нулю всю работу. Важно и этим нормам пройти опытным путем, чтобы норма являлась следствием, результатом проделанного опыта, а не исходным пунктом. Определенных норм для тех или иных упражнений у нас пока еще нет, а имеющиеся нуждаются в длительной проверке. Поэтому вести работу сразу в крупном масштабе не представляется возможным. Нужно начинать работу ad ovo, с низового кружка. Мне хочется поделиться тем опытом, хотя далеко не чуждым ошибок, который я проделал над небольшим количеством занимающихся в одном из московских кружков ф. к. Имеет некоторый интерес лишь тот способ, каким я шел к определению физических качеств занимающихся.

Я брал следующие упражнения:

1. Сила — выжимание штанги, весом 16 кило для женщин и 24 кило для мужчин.
Учитывалось количество выжиманий.
2. Быстрота — скоростный бег на 60 м. для женщин и 100 м. для мужчин.
Учитывался результат.
3. Ловкость — прыжок в вышину с разбега.
Учитывалась высота.
4. Выносливость — бег на 400 м. для женщин и 1.000 м. для мужчин.
Учитывался результат.
5. Глазомер — попадание баскетбольным мячем в корзину с расстояния 5 м. 20 см. — 10 попыток.
Учитывалось количество попаданий.

Насколько характерны эти упражнения для определения вышепоименованных физических качеств — судить не берусь. На эту тему можно спорить до бесконечности.

Сначала мною были проведены по этим упражнениям испытания (в форме соревнований). В дальнейшем шла обработка материала. Брался один какой-либо вид физупражнений; все результаты по данному виду складывались, сумма их делилась на число испытуемых. Получалось средне-арифметическое, которое и являлось средним достижением, «нормой» для данного кружка. Оценка производилась по 5-ти балльной системе: «норма» оценивалась в три балла, самое лучшее достижение в этом виде упражнений—в пять баллов, самое худшее — в один балл. Подобным же способом обрабатывались и другие виды физупражнений. Таким образом получался целый ряд «норм», не с потолка, а взятых из опыта. Конечно, эти «нормы» характерны лишь для данного кружка, но если бы подобная работа проводилась и в других кружках ф. к., то эти цифры могли бы послужить материалом для другой обобщающей работы (при условии, конечно, если при «норме» будет

*) В порядке предложения.

ГРЕБНЫЕ ГОНКИ В МОСКВЕ

Заезды академических судов для гребцов различных категорий и групп

Фото Г. Г. Иосса

указано количество подвергнувшихся испытанию).

В дальнейшем работа велась следующим образом. Так как я считал, что вышеуказанные упражнения характеризуют определенные физические качества занимающихся, то мне казалось, что этими «нормами» можно определить «качество физического состояния» кружковцев. Для большей наглядности, мною проделана попытка изобразить графические результаты испытания, для чего составлена индивидуальная карточка.

Плюсом этой карточки является ее крайняя наглядность. Каждый из подвергавшихся испытанию по ней может определить свои физические качества, не по отношению к абсолютной силе, ловкости и т. д., а к общему уровню физических качеств данного кружка. Из вышеуказанной карточки видно, напр., что сила и глазомер превышает, быстрота равняется, а ловкость и выносливость отстает от общего уровня кружка (средней линии). В примечании, на основании испытаний, даются показания и противопоказания (правда, довольно субъективного характера).

Среднее арифметическое достижение (норма для данного кружка) может служить критерием для определения места данного кружка среди других кружков. Вторичные испытания, изменяя «норму» в сторону повышения, будут говорить о прогрессировании кружка. Эластичность, подвижность «норм» в данном случае не является дефектом. Если, например, вторичное испытание, повышая «норму» всего коллектива, не вносит изменения в карточку данного кружковца, то последний вправе сделать вывод, что он растет наравне со всем коллективом. Если же соотношение изменилось, напр., в сторону понижения, то, значит, рост его физических качеств отстает от роста кружка. Это лишний раз подчеркивает связь с коллективом, зависимость его индивидуальных достижений от результатов и степени совершенствования его кружка.

Аналогичные карточки можно делать, подбирая упражнения не только для определения физических качеств, а и степени развития тех или иных мышечных групп, напр., мышцы нижних конечностей, верхних и т. д., или вообще его физиологическое благополучие организма. В этом случае представляется возможным ввести большую точность, так как подобрать упражнения для той или иной мышечной группы является задачей более легкой и менее спорной, чем для определения физических качеств человека.

ФИЗКУЛЬТЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ НАЧАЛИСЬ

(Методические заметки-беседы с инструктором.— См. №№ 15—16 и 17 «Изв. Ф. К.»)

В. Яковлев

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С РЕБЯТАМИ

Мы пришли в класс; первое впечатление, произведенное преподавателем на ребят, обычно, надолго остается у последних некиим мерилом взаимоотношений между ними и инструктором и почти всегда дает известный «тон», то или иное настроение начинающейся работе. Хорошо, если наша первая беседа с ребятами (я говорю именно о б е с е д е, а не о нормальном уроке в первый же день занятий) не слишком утомит ребят забрасыванием массой сведений, а еще хуже диаграммами и статистикой.

В форме живых вопросов-ответов прорабатываем с ребятами термин «физкультура» (понятие), спрашивая то одного, то другого — разберем весь день школьника, производя «физкультурную оценку» того или иного момента из быта семьи и школы.

Полезно такую вступительную беседу сопровождать своими зарисовками на классной доске. Нарисуем, например, графически или символом большую «гигиену быта», поменьше — «солнце, воду и воздух» и самым маленьким — «физупражнения»; — все это заключим в понятие «физкультура».

Запасемся предварительно образцом самодельной туфли: простота ее изготовления, обычно, вызывает сенсацию. Скажем несколько слов ребятам о следующем уроке в зале: всем явиться в соответствующей одежде — на переменке, перед уроком, переобуться. В заключение можно дать подвижную игру, выведя ребят во двор, на площадку. Настроение приподняли — подготовили себе почву для дальнейшей работы, и если расположение ребят уже склоняется в нашу пользу — это первый большой успех. Проводя, таким образом, наш первый час занятий — учитываем, конечно, возрастность групп (от примитивного объяснения, напр., слова «физкультура» в 1-х, 2-х группах — до более серьезного определения данного понятия — в старших).

На первом же уроке мы должны отнестись внимательно к целому ряду «незначительных» — как покажется на первый взгляд — моментов. Полезно, напр., приучить ребят строиться по порядку №№ в шеренгу: этим устраняется излишняя возня и беспорядок при одновременном выходе всей группы на урок в зал или на площадку из класса.

Такой, раз заведенный порядок создаст впоследствии у ребят полезную привычку самостоятельно приготовиться к уроку, без излишней сутолоки и затраты времени.

Общий совет, даваемый, обыкновенно, инструктору по проведению первого урока — «заинтересовать» занимающихся. Расшифруем несколько это пожелание применительно к младшим и старшим группам школы.

На первых уроках со старшими предпочтительной формой упражнений для этой цели может служить игра. Остальные виды физкультупражнений могут сейчас войти сюда лишь как подсобные. Если группа раньше и не занималась, но в среднем физически хорошо развита, — то надо ей «дать почувствовать» упражнения соответственной нагрузкой, например, дать комическую игру, коллективную по исполнению. Как правило, поставим себе в то же время задачей и не «распустить» ребят, не дать им уйти из под своего влияния — на первых уроках это особенно важно.

В начальных группах всегда хорошим средством для проведения интересного и в то же время полезного урока явится метод игры-имитации.

ТЕСНЫЙ КОНТАКТ С ШКОЛЬНЫМ СОВЕТОМ

Обособленная деятельность инструктора почти всегда мало успешна и непродуктивна. Много в этом могут помочь те «отчеты» и «планы», которые зачитываются преподавателем физкультуры на данных собраниях. Дело лишь в том, чтобы не кроить их по «трафарету». Обычно школьные «физкульт»-доклады — «сухой» перечень физупражнений, ничего не говорящий не-специалисту. Между тем, здесь можно найти общий язык с педагогами: осветить метод нашей работы, сказать о подходе к ребятам, поделиться впечатлениями от отдельных групп, иногда привести характеристику того-другого ученика, подчеркнуть, например, значение данного физупражнения и т. д.

Все это затронет педагога, это ему понятно и близко, для него это уже известный стимул к общей работе с нами.

Не будет излишним присутствие на наших уроках время от времени того или другого педагога-врача, они поделятся своими впечатлениями с нами на педагогическом совещании. Критика нам нужна, хотя бы и критика не-спец-физкультработника, но педагога: иногда мы сможем этим выравнивать работу по воспитательной линии.

ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Участие преподавателя физкультуры и его работа на собрании родителей учащихся имеет широкое общественное агитационно-воспитательное значение. Работа может вестись в форме бесед, массовых постановок, коротеньких докладов ребят (из членов здрав-ячейки, кружков физкультуры).

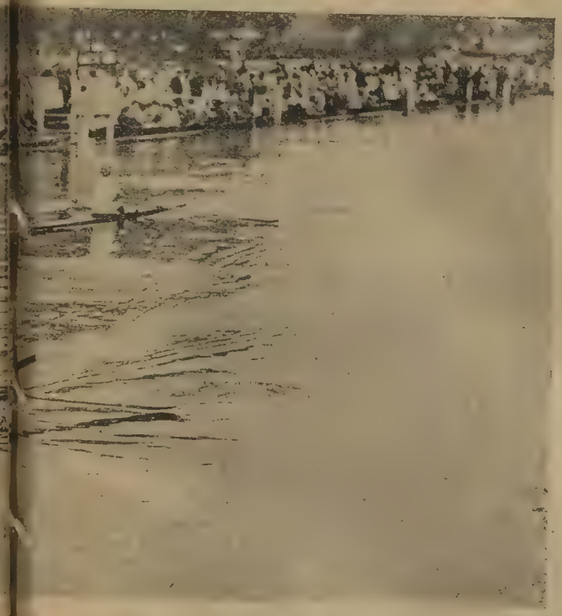
Материалами служат злободневные физкультпросветные темы, попутные беседы о значении физкультуры для школьника; полезно делать показательные общественные отчеты о работе и т. д. Такое общение с родителями поможет выявить нам и общее представление о домашнем быте школьника. Отметим в нем физкультурные пробелы, подберем из этих физкультнедочетов быта наиболее характерные, отметим их в беседах; обсудим вместе с аудиторией зло таких недочетов, найдем пути их избегнуть.

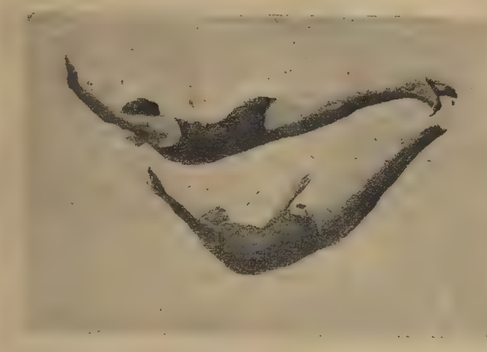
ЭКРАН СПОРТА

В Соединенных Штатах Северной Америки крестят не только детей. В стране дяди Сама, далеко опередившей цивилизацию Европы и Азии, крестят и... гоночные суда. На фотографии — президент гребного клуба поливает «святой» водой спускаемую на воду четверку.

Солнце, море и воздух на все 100% получает заснятый американский моряк. Он сидит на так называемом «аквоплане» — стул на подставке, прикрепленной канатом к моторной лодке. В дополнение к дарам природы, изобретательный янки получает сильное ощущение, порядком щекочущее нервы. На аквоплане ездят и по-двое и по-трое, при чем в погоне за более ощутительным действием устраивают различные эквилибристические и гимнастические упражнения, стоя один у другого на плечах и т. п.

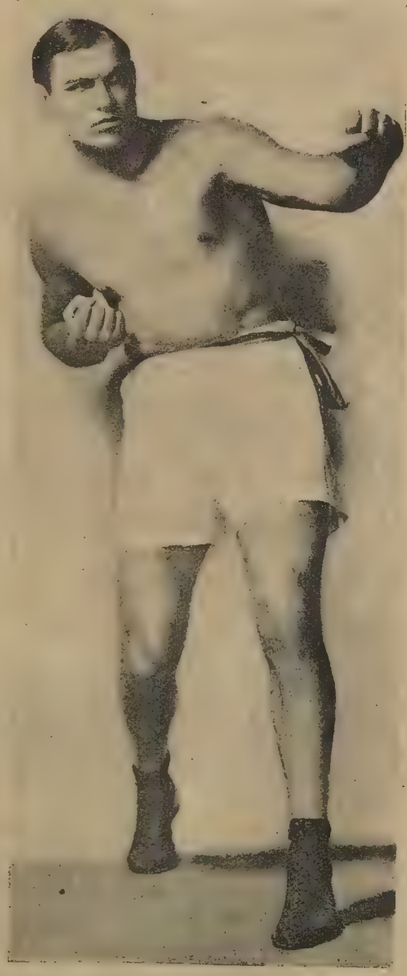
Знаменитая легко-атлетка американка Дженни Анн из Лос-Анжелоса (Калифорния), она же и артистка фирмы «Парамонт». Эксцентричность популярного Дуга Фербенкса не дает покоя кино-артистам. Дженни Анн смутила полисмена сторожевой службы в тот момент, когда усердный «бобби» преследовал автомобилиста, нарушившего постановление о «скорости езды». Вылетев незаметно на дорогу, она своим прыжком заставила полицейского остановить мотоцикл. Автомобилист спасся от штрафа, а Дженни Анн еще раз показала свою ловкость, запечатленную на пленке. — Жизнь движется, все течет. Уходят старые, приходят молодые, более бодрые, более сильные; также и в спорте. Старые чемпионы сменяются молодыми. Мировой гребец Бересфорд, неоднократный победитель знаменитых американцев Гувера и Джильмора и еще в этом году блестяще выигравший на Генлейской регатте бриллиантовые весла — самый почетный гребной приз, совсем недавно потерпел подряд два поражения от молодого кембриджского студента Коллета. В первой встрече на 2000 мтр. Коллет легко побил своего конкурента на шесть корпусов. Реванш происходил на классической лондонской четырехмильной дистанции, на которой разыгрываются традиционные восьмерочные матчи Оксфорд - Кембридж. Эта вторая встреча прошла в жесточайшей борьбе и также закончилась блестящей победой молодого Коллета, опередившего Бересфорда на длину одной лодки. Коллет показал блестящий результат — 21 мин. 32 сек., почти неуступающий восьмерочному времени. На фотографии внизу — финиш этой знаменательной встречи, закрепившей за Коллетом звание выдающегося гребца мирового масштаба.





Парные прыжки с вышки в воду в исполнении женщин.

Мировой боксер Джек Демпсей, побитый Дженни Тунней.



ТРЕНИРОВКА К ХОККЕЙНОМУ СЕЗОНУ

А. Жемчужников

ПРИ построении схем подготовительной тренировки приходится исходить из следующих соображений. Во-первых, нужно выработать качества, необходимые для успешного участия в игре. Во-вторых, следует укрепить мышцы и развить свойства, которые при игре в хоккей не упражняются или даже подавляются.

Хоккей — игра, требующая от физкультурника большой быстроты, подвижности, точной координации движений, относительной выносливости, крепких связок всех суставов ног и хорошей мускулатуры спины и живота. Кроме того, основным условием для достижения большой и разносторонней техники является большая эластичность и подвижность всех суставов и мышц, так как в противном случае, даже при хорошем владении коньками, игрок дойдет быстро до предела и не сможет поднять свой класс выше среднего уровня.

Перечисленные качества, необходимые хоккеисту, можно и нужно приобретать как в периоды, предшествующие сезону (осень), так, частично, и в течение зимы. Осенний сезон, продолжительностью в $1^1/_2$—2 месяца, должен быть посвящен легко-атлетической тренировке, с акцентом на спринтерском беге. В меньшем объеме внимание тренирующегося обращается на прыжки, метания и медленный бег на средние дистанции. Тренировка быстроты не исчерпывается только бегом на короткие дистанции. Здесь нужно дополнить ее игрой в баскетбол, которая является необходимым добавочным упражнением для хоккеиста и теннисиста и которая лучше любого другого упражнения развивает подвижность и способность выдерживать большой темп игры. Эта тренировка даст нужную выносливость, укрепит связки нижних конечностей и нам остается лишь подыскать упражнения для укрепления мышц спины и живота, увеличить эластичность мышц и подвижность суставов и, наконец, позаботиться о развитии плечевого пояса, который при игре в хоккей упражняется недостаточно и неравномерно. Проще всего этого достигнуть ежедневным применением комнатной гимнастики с подбором упражнений, соответствующим нашей цели. Кроме гигиенического значения эта гимнастика ведет к нарастанию мускулатуры и сможет коррегировать с успехом несколько одностороннее влияние хоккея. В основу этой гимнастики следует положить «Пять минут в день» Мюллера, добавив сверх пятиминутного урока несколько упражнений, рассчитанных на увеличение эластичности суставов и мышц. К ним нужно отнести сгибание туловища вперед вниз, стоя на выпрямленных ногах, стараясь коснуться ладонями пола (5—6 раз), прижимание бедра руками за колено к животу, стоя прямо на одной выпрямленной в колене ноге (3—4 раза), отгибание корпуса и головы сколько возможно назад, стоя на коленях и стремясь коснуться пола головой (4—6 раз), сгибание корпуса сколько возможно вперед и назад, сидя на полу в положении барьерного бега (одна нога вытянута вперед, бедро другой отведено в сторону, т.-е. лежит горизонтально на полу под прямым углом к первой, голень согнута под прямым или острым углом к бедру) — повторить по 3—4 раза, выставляя правую и левую ноги.

Наконец, в качестве специальной осенней тренировки можно рекомендовать до появления катков игру в хоккей на земле и даже снегу, конечно, без коньков, которая приучает к владению клюшкой и может быть использована для изучения тактических комбинаций.

Как только появится возможность стать на лед, не нужно проводить часы перед хоккейными воротами, изощряясь в ударах по неподвижному мячу неподвижным игроком, а обязательно посвятить часть времени взятию стартов, бегу на 60—100 мтр. и спокойным пробежкам на более длинные (до 1000 мтр.) расстояния.

Распределение избранных нами способов тренировки должно быть следующим. Комнатная гимнастика делается обязательной частью ежедневного ухода за собой. Ее влияние на самочувствие, работоспособность, аппетит, сон настолько велико, что тот, кто посвятит ей 2—3 недели, едва ли откажется от нее в дальнейшем. Баскетбольные тренировки проводятся либо непосредственно за легко-атлетическими, либо им отводятся два дня в неделю особо. К концу осени они заменяются игрой в хоккей на земле.

Основной идеей всей подготовки является развитие специфических свойств, нужных хорошему игроку в хоккей, и одновременно накапливание жизненных сил организма за счет рационально применяемых физических упражнений и правильного режима. Поэтому указанная здесь норма нагрузки не должна переступаться, чтобы к началу сезона на лед вышел полный энергии и желания двигаться физкультурник, а не вялый человек, утомленный неправильно понятым и проведенным подготовительным периодом.

В заключение хочется указать на то, что теперь, когда мы имеем большое количество молодых хоккейных команд, еще не вышедших из под руководящего влияния инструктора, легче, чем когда-либо раньше, организованно поставить их тренировку на должную высоту. Если перечисленные здесь советы найдут себе применение, класс наших молодых команд быстро поднимется до уровня лучших столичных команд, а молодость и умение методически тренироваться дадут им возможность опередить сегодняшних чемпионов.

ПЕРВЕНСТВО МГСПС ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Финальная игра по футболу между командами союзов железнодорожников и текстильщиков на стадионе МГСПС (б. Сельскохоз. выставка). Слева — игра у ворот текстильщиков, вратарь принимает высокий мяч. Справа — момент прорыва железнодорожников на краю.

Фото Г. Г. Иосса.

Фот. Г. Г. Иосса.

Игра в ручной мяч завоевывает все большую и большую популярность среди московских физкультурников. Перед нами — захватывающие моменты игры женских команд: победителей весеннего первенства—Сахарников, и «Сборной» Москвы. Слева — ожесточенная борьба за мяч; справа—вратарь сборной — Шарикова с честью выходит из трудного положения.

О НОРМАЛЬНОМ УРОКЕ

(В порядке обсуждения)

Д. Крадман

ПЕРВЫЕ шаги физической культуры четыре года назад нам приходилось делать на основе идеологических стремлений и теоретических предпосылок. Наша цель и задачи в массовом распространении физической культуры трудящихся нисколько не изменились, а, наоборот, стали ощутимее, но по мере приобретения опыта и учета условий нам нужно теоретические предпосылки увязать с жизнью и выработать новые способы и формы достижения поставленных целей. Четыре года назад мы выдвинули основой планомерной работы—урок физкультуры, при чем за образец приняли теоретически более удовлетворявший урок Эбера. Идея целесообразности и плана, охватывавшего оздоровительные и практические цели, получила признание и широкое распространение, и «нормальный урок», варьируясь по разным схемам, стал основой занятий кружков почти по всему СССР. Первым по возникновению и распространению явился метод «Спартака». В нем «нормальный урок» был двух типов: элементарно-воспитательного и утилитарно-прикладного, при чем были разработаны схемы для каждого типа отдельно и смешанная (принцип «возобновления»). Нормальный урок входил в подготовительный и основной отделы, построенные на принципе коллективных занятий под руководством инструктора. Но кроме того, в методе имеются два отдела — вспомогательный, тоже тесно увязанный с указанными двумя и дополнительный, куда входили игры и все виды спорта. Таким образом метод «Спартака» отнюдь не ограничивался гимнастическими занятиями, в которые входили элементы спорта (предварительная подготовка), а имел в виду самостоятельную и большую работу по спорту, с правом выбора каждым наиболее подходящих для него видов, т.-е., в сущности, то, что теперь принято называть «секционными занятиями». Если бы усилиями невежд и врагов нового метода нормальные уроки «Спартака» не были превращены из простых и ясных в какую-то черную магию, в которой нагромождены всякие «элементы» иперепутаны задачи, то, нужно думать, что эти уроки вместе с дополнительным отделом (неудачно названным так, хотя содержание его не умаляет его значения) вполне удовлетворили бы. Только, нужно бы было стараться «нормальный урок» упростить, а у нас старались над его усложнением. Беда произошла из-за того, что все так старались над культом «нормального урока», что спорт оставили в загоне, предоставляя ему развиваться без планомерного руководства до тех пор, пока в нем не появились буржуазные уклоны и пока массы не заставили заговорить о «секционной работе» и пересмотре «нормальных уроков». Важным обстоятельством явилось и накопление материалов учета. Выяснилось, что: 1) кружок не может являться единственной формой работы, так как экономические условия позволяют втянуть в кружок на 90% молодежь и общей численностью не свыше 10% членов профсоюзов (а пока имеется 3—4%), 2) нельзя спорт с его воспитательной силой превращать в манную кашу «элементов», которой с ложки будет кормить инструктор, и нелья задаваться намерением заменять спорт в нормальных условиях сокольщиной, впихиваемой в урок ради воспитания психических качеств.

Мы стоим сейчас перед фактом ухудшения (численного уменьшения и ослабления интереса) положения кружков. Нужно, конечно, учесть социальные факторы, как-то: моральная реакция под влиянием многих причин (безработица, усиление пьянства, экономическое ухудшение и пр.) и вред, который приносят междуведомственные трения, но несомненно, что громадную роль играет неудовлетворенность методическим выявлением «нормальных уроков» и недостаточное внимание к спорту.

Вместе с тем мы видим, что в поисках нужного рычага наши руководящие органы бросились на пересмотр плана «нормального урока», предлагая новые сложные схемы, как будто в них спасенье. Обязательно громоздят в урок воспитание качеств личности и углубляют ту ошибку, которая ведет или к осколиванию урока (снаряды ради развития смелости, ловкости и т. п.) или к удушению спорта («элементы» в урок, а для спорта времени нет). В смысле неудовлетворения уроком, насыщенным сокольскими штуками, мы имеем достаточный опыт, тогда как правильно поставленный гимнастический (научный) урок, дополняемый спортом и играми в их чистом виде, приобретает убежденных сторонников и дает убедительные результаты. И вывод, который напрашивается, говорит именно за работу по очищению нормального урока от всего, что не имеет анатомо-физиологических целей, превращению его в гимнастический (гигиенический и корригирующий) урок параллельно с выработкой педагогики и гигиены спорта, в котором для всех возрастов (и для детей лыжи, плавание и др.) найдется ничем незаменимый воспитательный материал. Звеном между гимнастическим уроком и спортом явятся игры; конечно, нам придется вернуться в выбору системы гимнастики, но у нас имеется порядочный опыт и наука, которые помогут решить задачу достаточно верно.

НА ШЛЮПКЕ ИЗ КОПЕНГАГЕНА В НОВГОРОД

Отто Мельхиор)*

ЕСТЕСТВЕННОЕ желание посмотреть своими собственными глазами первое государство рабочих и крестьян было причиной того, что мы, — член коммунистической партии Дании и два члена коммунистического союза молодежи — выработали план отправиться этим летом в Советскую Россию.

Так как мы все трое гребцы, нашу поездку мы хотели связать с гребным спортом, и вот в Копенгагене мы взяли старт в парной шлюпке, имея конечной целью СССР.

Через Зунд и Каттегат мы направились, держась западного берега Швеции, в Гетеборг. Вначале погода не благоприятствовала нам. Крепкий норд (северный ветер) сильно затруднял нашу задачу, и все же, медленно но верно, мы продвигались вперед.

У скалистых берегов близ Кюллена нашу шлюпку захлестнуло волной, насос почему-то не действовал, и мы принуждены были пустить в ход жестянки, чтобы вычерпывать воду. Здесь помог нам наш маленький 2,5 клг. якорь, без которого нас разбило бы о прибрежные скалы. Это повторилось еще несколько раз, прежде чем мы достигли Мелле.

На следующий день поездка продолжалась успешней, однако, поднявшийся вскоре нордвест (сев.-зап. ветер) заставил нас несколько раз выжидать лучшей погоды. Наконец, мы могли продолжать наш путь и достигли островов (Гихеры), откуда по тихой воде и при приветливой погоде в несколько дней добрались до Гетеборга.

Из этого большого портового города мы предприняли переезд через Швецию. Сначала по Гете (река), а затем по озерам Фенер и Фехтер и Гетскому каналу до Балтийского моря.

Когда нас перед этой частью поездки многие благоразумно предупреждали о коварности озер, мы не верили, считая эти страхи не обоснованными. Лагерных стоянок у нас было множество. После дня гребли, когда оказывались пройденными около 50 клм., а солнце приближалось к горизонту, мы направляли шлюпку к берегу или к островку, если таковой поблизости находился.

Вещи — жестянки, мешки, коробки — все выносилось на берег, а шлюпка после чистки и осмотра переносилась в сухое место без камней и резких неровностей почвы, где, положенная килем вверх, она дожидалась утра. Потом разбивалась палатка, и шум примуса свидетельствовал о приготовлении пищи. После утоления голода, а аппетит у нас бывал после дневных переходов недурный, мы забирались в мешки для спанья и мирно спали, как убитые. С зарей мы покидали мешки, вновь шумел примус, готовивший нам овсяную кашу (кроме этого плотного завтрака до вечера мы ничего не ели), и затем уже до вечера мы ни разу не сходили на землю.

Через 12 дней после отплытия из Гетеборга мы прибыли в Стокгольм. Несколькими днями позже мы приплыли к последнему шведскому береговому маяку, откуда началось наше путешествие в Финляндию.

Теперь все зависело от хорошей погоды, которой мы дожидались с вечера до обеденного времени следующего дня. Наконец, последний штормовой сигнал с маяка был убран и, качаемые большими волнами, мы направились на восток, придерживаясь направления по компасу. Наконец, мы смогли различить маленькую темную точку. 30 клм. до первого финского маяка прошли незаметно, и вскоре мы были среди Аландских островов. Целый день мы гребли вдоль их, не видя ничего, кроме однообразных домиков на бесплодной земле, серых каменных пристаней с рядом плотов на мутно-голубой воде. В конце концов, достигнув Финляндии у Хаугта, мы прошли первую тысячу клм. нашего пути. Отсюда, вдоль южного берега между островов, мы добрались до Гельсингфорса и Выборга, где сделали остановки для отдыха. В обоих городах мы провели несколько богатых впечатлениями дней с финскими товарищами. На рабочем острове вне Гельсингфорса, где в это время происходил большой летний рабочий праздник, и на Иматре, куда мы совместно с социалистическим союзом молодежи совершили прогулку, мы нашли много хороших товарищей. После многих дней дальнейшей гребной работы, прерванной задержкой в приморских городах, достигли мы 11 августа Кронштадта и были в тот же день доставлены военным катером в Ленинград, — 1600 клм. пути были пройдены.

Десять дней, проведенных там нами, быстро пролетели, мы едва успели мельком осмотреть новое и ценное, что создала и вызвала к жизни диктатура пролетариата.

Совершенно неожиданно мы были порадованы успехами гребного спорта; так, в «Красной Звезде», где мы жили, и в двух других гребных обществах, есть очень хорошие результаты. Все же должны мы были отправляться внутрь страны. Сначала мы должны были бороться с сильным течением Невы. Некоторое время мы продвигались вперед, как черепахи. От Шлиссельбурга по старому каналу мы добрались до Новой Ладоги, а оттуда по Волхову до Новгорода, где наша шлюпка была введена на пристань.

Наша дорога через Союз глубоко врезалась в память. По фабрикам и заводам, в городах и деревнях нас восторженно встречали рабочие. Так, например, рабочие фабрики «Большевик» выехали нам навстречу на гребных судах своего клуба и приветствовали пением Интернационала. Везде мы находили сердечный прием, — наша гребля отошла на второй план в нашей памяти. Волховстрой — строющаяся мощная электростанция — произвела на нас колоссальное впечатление. Расстояния, которые мы проплывали без остановки, делались короче и короче. Появлялись то город, то фабрика, которые мы хотели посетить. Изредка все же мы приналегали на весла и так, например, в старом Ладожском канале по тихой воде в один день мы проплыли 85 клм. Тоже было и в последней части пути под Новгородом. В виде опыта одну ночь мы спали в шлюпке, а течение Волхова снесло нас на целых 87 клм.

Наш путь лежал и морем, и рекой, и озером; мы можем определенно сказать, что наша шлюпка выдержала испытание и является типом судна, вполне пригодного для длительного путешествия. Мы убедились, что подобное путешествие приносит такое количество здоровья, свежести и новых впечатлений, какого никакой другой вид спорта дать не может. Каждый может такую поездку совершить, большой предварительной тренировки не требуется. Все приходит само собой во время путешествия. Гребля на большое расстояние, правильно понятая и выполненная, свободная от всякой погони за рекордом — она служит для укрепления и развития тела изо дня в день и является действительно здоровым спортом, так как выполняется среди природных условий.

---

*) Очерк участника путешествия.

И. П. МЮЛЛЕРУ — 60 ЛЕТ

Л. Геркан

НЕДАВНО В МОСКВЕ получена открытка с собственноручной подписью автора «Моей системы». Она показывает, что много раз «похороненный» завистниками и невеждами И. П. Мюллер не только жив, но и пользуется полным здоровьем, продолжая вести физкультурный образ жизни.

А между тем 7 октября сего года И. П. Мюллеру «стукает» шестьдесят лет. Этот юбилей заслуживает быть отмеченным прежде всего потому, что И. П. Мюллер — родоначальник современной зарядки», т.-е. ежедневных гигиенических физических упражнений, растираний и обливаний. Уже 22 года назад он смело выставил требование ежедневного ухода за телом, развития в первую очередь внутренних органов — сердца и легких, укрепления брюшного пресса и кожи. Эти «физкультурные» требования стояли в резком противоречии с системами для «накачивания мышц» и с всеобщей «физкультнеграмотностью» того времени. Тем не менее, «Моя Система» имела громадный успех не только за-границей, но и у нас. Эта книга была переведена на 24 языка, была распространена в 1½ мил. экземплярах и проложила дорогу последующим физкультурным начинаниям во всем мире.

Основные принципы этой системы получили дальнейшее и наиболее полное развитие в современной советской системе физической культуры.

Иерген Петер Мюллер родился 7 октября 1866 г. в Адзербалле на Альзене (Шлезвиге) слабым ребенком, учился в латинской школе в Нюкепинге на Фальстере и был с 1884 г. студентом в Копенгагене. Там он окончил философское и теологическое отделения, а в 1888 году сдал испытания на офицера инженерных войск. В 1890 г. он объездил Аргентину, а с 1905 по 1912 гг. все страны Европы, где демонстрировал упражнения своей системы. В 1912 г. он побывал с той же целью в Москве и Петербурге. С 1901 до 1905 г. он был частным инженером при туберкулезном санатории в Вейлефьорде, а с 1906 по 1909 г. жил в Клампенборге близ Копенгагена. В 1910 г. он переселился в Швейцарию в Сен-Мориц, где ему на льготных условиях была предоставлена вилла.

В 1912 г. он открывает в Лондоне (Англия) специальный Институт, где и остается до сих пор. За последний год он снова совершил турнэ по 60 городам Дании, Германии и Швейцарии, продолжая демонстрации своей системы.

Его адрес: Tring, Herts, England. J. P. Müller.

Последняя фотография Мюллера с его автографом, полученная в СССР. Мюллер на коньках в Сен-Морице в феврале месяце 1926 г.

Список произведений И. П. Мюллера:

1904 — «Моя система».
1907 — «Гигиенические советы».
1908 — «Половая мораль».
1911 — «Моя система для женщин».
1912 — «Моя система для детей» ч. I и II.
1914 — «Моя система дыхания».
1914 — «Моя система для армии и флота».
1920 — «Моя 5-минутная система».

Все перечисленные книги появились в переводе на русском языке во многих изданиях.

ПЕРВЕНСТВО МГСПС ПО СТРЕЛЬБЕ

Фот. З. Чеботаева

Соревнования женщин в стрельбе из винтовок из положения лежа с упором. Фотография отличается великолепной композицией и замечательной устремительностью фигур стрелков к цели.

Фот. П. И. Романова

Химики-физкультурники с завода «Красный Каучук» играют в пушбол против команды физкультурников-текстильщиков Трехгорной Мануфактуры. Необычайно здоровая игра «пушбол», культивируемая в Москве двумя физкультурными организациями — союзов химиков и пищевиков, требует от игроков необычайной крепости организма и тренированности, так как 3—5 минут игры сильно изматывают играющих, благодаря тому, что нередко бывают моменты, когда одному игроку приходится сдерживать натиск большинства членов конкурирующей команды. По своему физиологическому воздействию игра «пушбол» напоминает перетягивание каната.

1500 МЕТРОВ

МАТЧ ПЕЛЬТЦЕР—НУРМИ—ВИДЕ

Пельтцер (Германия), побивший знаменитого финск. бегуна Нурми в беге на 1500 м. и поставивший новый мировой рекорд на эту дистанцию, равный 3:51,0. Своей фигурой Пельтцер напоминает Ханса Брауна, бегуна на 400 и 800 метров, единственного из немецких бегунов, составившего конкуренцию американским бегунам на международн. олимпийских играх в Стокгольме.

ПОЛТОРЫ тысячи метров — одна из интереснейших легкоатлетических дистанций. На ней, правда, не увидишь, в обычных условиях, той напряженной борьбы от старта до финиша, которой характеризуется четырехсотметровка. Но это правило действительно лишь в повседневных условиях.

Когда же на старте встречаются такие бегуны, как тройка: Нурми, Виде и Пельтцер, то 1500 мтр. превращаются в нечто бесподобное по силе борьбы и производимого последней эффекта.

Немцы любят рекламировать свои спортивные успехи, достигнутые ими, несмотря на многолетний остракизм. Но на сей раз они правы, говоря, что 10 сентября в Берлине было разыграно интереснейшее соревнование двух последних сезонов.

Поражение Нурми, — этого целиком ушедшего в бег скрытого профессионала, целых шесть лет на знавшего ни одного фиаско на дистанции от 1200 до 10.000 мтр. и державшего в этих пределах все без исключения мировые рекорды, — значительно уже само по себе.

Еще больший, однако, интерес приобретает оно в связи с тем, что финна побили сразу два человека и, к тому же, еще не дошедших полностью до того замаскированного профессионализма, в котором, вот уже несколько лет, пребывает последний.

По странной игре случая, и Пельтцер и Виде, несмотря не спортивные успехи, все еще не бросающие своей основной профессии, — оба педагоги. В том, что это действительно так, убеждает нас целый ряд фотографий, изображающих немца и шведа среди их учеников.

Отсюда поневоле напрашивается соблазнительное заключение о победе «чистого любительства» над «разъедающей спорт язвой профессионализма». Многие на Западе и делали это.

Но, конечно, такой вывод был бы по меньшей мере поспешен, и Нурми попрежнему должен считаться наиболее удивительным из всех бегунов современности. Нет спора, что в момент соревнования он был в великолепной форме и не отсутствием треннинга обязан своему поражению. Но мудрая сентенция Козьмы Пруткова о «невозможности объять необъятное» в полной мере сказалась на финне, с равным упорством тренировавшимся и на средние и на большие дистанции. Последние неизбежно должны были привести к некоторой потере скорости, что два-три раза уже давало себя знать при неудачах Нурми у себя на родине на 1000 мтр.

Не удивительно поэтому, что высокий и быстрый Пельтцер с его типичной длинной фигурой четырехсотметровика и с интернациональными результатами на эту дистанцию являлся для Нурми грозным противником. Пельтцер бежал 1500 мтр. как спринтер, у которого был достаточный запас скорости и одна лишь задача: — сохранить ее на всю дистанцию. Нурми же при большом запасе сил, должен был бояться нехватки темпа.

Так оно и случилось в действительности. И на 1500 мтр. и на 3000 на следующий день Нурми повел вскоре же после старта, т.-е. применил свою обычную тактику.

Однако, на сей раз его темп оказался недостаточным для того, чтобы отбросить противников, которые, пользуясь своей быстротою, решили на финише соревнование не в пользу чемпиона. (Не нужно, однако, забывать, что и этот темп все же был близок к мировому рекорду).

Но все же характерно, что Нурми оказал Пельтцеру сильное сопротивление и на 1500 мтр., тогда как тот же Пельтцер и не помыслил бы бежать с Нурми 5000 или 10.000 мтр.

Думается, также, что и Виде, выигравший на следующий день 3000 мтр. на пять и десять километров, остался бы позади Нурми. Но, кроме того, в отличие от Пельтцера, Виде, подобно финну, скорее стайер, нежели средневик, и притом бегун почти столь же феноменального класса, как Нурми. Поэтому его победа не столь характерна, как победа Пельтцера, показывающая, что специалист на 800 и 1000 мтр. лучше пробежит полторы тысячи, нежели не менее высококлассный стайер.

В СЛЕДУЮЩЕМ № 20 БУДЕТ ДАНО ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ МАТЧА БОКСА ТУННЕЙ — ДЕМПСЕЙ НА ПЕРВЕНСТВО МИРА

Покончив на этом с нашим достаточно пространным вступлением, перейдем, наконец, к описанию самого розыгрыша соревнования, собравшего до 25.000 зрителей и происходившего в хорошую, теплую погоду.

После двух происшедших по вине Пельтцера фальстартов, все три конкурента, сопутствуемые в качестве четвертого компаньона молодым немцем Бехером, тронулись общей группой, с Виде во главе. К концу расположенной перед трибунами прямой оттянувшийся на третье место Пельтцер обошел, было, Нурми, но последний уже на повороте усилил темп и выдвинулся на первое место. В последовательности: Нурми, Виде, Пельтцер и Бехер прошли бегуны следующие 800 мтр., сохраняя между собой небольшие просветы. Еще через 100 метров, т.-е. за ½ клм. до финиша, Пельтцер, однако, дал короткий бросок и двумя-тремя шагами обошел Виде, еще не торопившегося сделать последнее усилие. Лишь на предпоследней прямой, т.-е. за 300 мтр. до цели, швед пошел «во-всю», оставляя после упорной борьбы позади себя Нурми, сдавшего первое место лишь на последнем повороте. Казалось, что вышедший на финишную прямую впереди конкурентов Виде уже обеспечил себе первое место. Но здесь, неожиданно для зрителей, Пельтцер, еще на повороте бывший позади Нурми, в полном смысле этого слова «съел» последнего и начал быстро приближаться к Виде.

За 60 метров до финиша он достиг его. Следующие 20 метров прошли в ожесточенной борьбе грудь в грудь.

И, наконец, на последних 40 метрах Пельтцер оторвался от противника и великолепным финишем обеспечил себе 1½ метра просвета. Третьим — в шести метрах кончил Нурми. Бехер, хорошо державшийся непосредственно за своими сильными конкурентами вплоть до прямой, здесь не выдержал убийственного для него темпа и сошел.

Конечно, возбуждение и восторг, овладевшие после финиша берлинской публикой, не поддавались описанию, но кульминационного своего пункта овации достигли тогда, когда судьями был объявлен результат соревнования: 3 мин. 51 сек., т.-е. новый мировой рекорд.

Рекорд этот, впрочем, можно было ожидать уже по промежуточным временам, составлявшим — на 400 мтр. 61 сек., на 800—2 мин. 00 сек. и на 1000—2 : 34,8 (все у Нурми).

Общее время Виде оказалось 3 : 51,8, т.-е. на 0,2 сек. лучше прежнего рекорда Нурми, поставленного в 1924 году в Гельсингфорсе. Сам Нурми на этот раз пробежал дистанцию в 3 : 52,8.

Само собою разумеется, что происходившая на следующий день встреча Нурми и Виде на 3218 мтр. (2 англ. мили) уже теряла долю своего интереса после понесенного обоими поражения. По существу, однако, это соревнование являлось не менее интересным событием и тоже ознаменовалось установлением великолепного мирового рекорда, тем более ценного, что предшествующее достижение англичанина Шребба держалось целых 22 года.

Справедливость требует при этом указать, что Нурми, и на сей раз не добившийся победы, в значительной мере самим своим участием обеспечил успех новому мировому достижению.

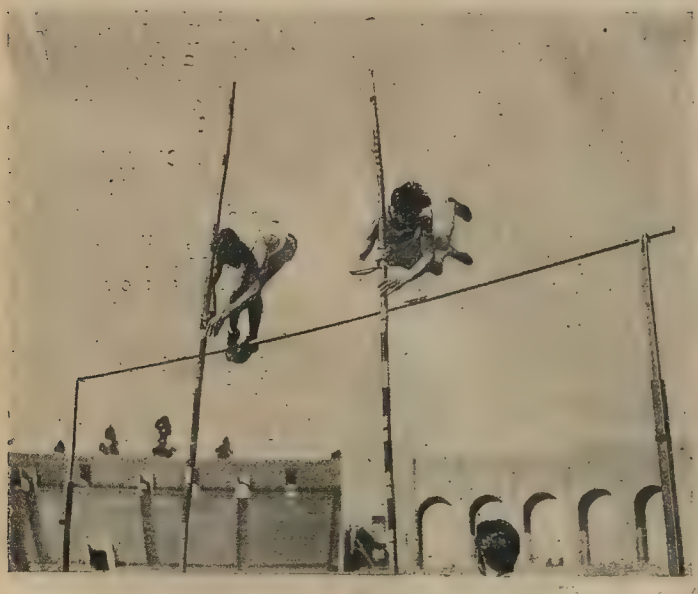
Лишь благодаря тому, что финн пошел первым с самого старта, показывая на 800 мтр. —2 : 11, на 1500—4 : 14 и на 2000—5 : 36, удалось державшемуся за ним Виде сохранить силы для финиша и окончить гонку в 9 мин. 01,4 сек., т.-е. на 8,2 сек. лучше времени Шребба (3000 Виде пробежал в 8 : 29,8).

Это учли и зрители и спортивная пресса, устроившие обоим бегунам одинаково теплый прием.

На старте забега на сей раз собралась гораздо более значительная компания, нежели на 1500 мтр.

Помимо Нурми и Виде бежали: лучший после Нурми финский стайер Катц, американец Гудвин и три немца — Ретце, Больтце и Франдзен. Со старта повел Гудвин, но уже через 300 мтр. на первое место выдвинулся Нурми, так резко усиливший темп, что уже к полкилометру стало ясно, что кроме двух лидеров никто не будет участвовать в борьбе. Виде, все время державшийся вплотную за финном, настолько сохранил за его спиной силы, что в начале последнего круга безо всякого сопротивления вышел вперед с тем, чтобы кончить с 3,6 сек. просвета. Третьим в 17,2 сек. за Нурми был Катц и еще в 20,8 сек. за последним закончил дистанцию Франдзен.

В заключение не лишним будет отметить, что в закрытом помещении, во время своих американских прошлогодних гастролей, тот же Нурми уже показывал на 2 мили феноменальный результат — 8 : 58,2.



Одновременный прыжок с шестом через одну общую планку мирового рекордсмена—норвежца Карла Гоффа (справа) и победителя международных олимпийских игр в Париже американца Барнеса (слева). При сравнении техники того и другого, несмотря на колоссальную разницу в результатах (рекорд Гоффа—4 мтр. 25,2 см., Барнеса — 3 мтр. 95 см.) все же предпочтение следует отдать технике Барнеса, как позволяющей приподымать туловище гораздо выше над планкой при одинаковой высоте, на которой находятся руки на шесте.

Немец Керниг, прошедший 100 мтр. в 10,3 сек., на одну десятую лучше мирового рекорда американца Паддока. Сведений о признании результата Кернига мировым рекордом еще не имеется.

ЗА РУБЕЖОМ

РЕНСКОЕ КОЛЕСО

Изобретенное в Германии в гор. Рене, известном своими планеристами, «Ренское колесо», или как его иногда называют «летное колесо», получает сейчас все более и более широкое распространение на Западе.

Упражнения, допускаемые с помощью этого колеса, дают не только всестороннюю проработку всем мышечным группам тела, но и вырабатывают в высокой степени способность рационально владеть своими движениями, при том в самых разнообразных положениях после вращения вместе с колесом.

Ряд ученых считают ренское колесо ценнейшим снарядом для подготовки качеств летчика. Колеса делаются из прочных металлических труб и позволяют находиться внутри нескольким человекам одновременно.

Колесо катится вследствие перемещения центра тяжести тела находящихся внутри его людей и при некоторой тренировке может передвигаться и по пересеченной местности.

ГЕРОЙ ЛАМАНША

Француз Жео Мишель, проплывший тридцативосьмикилометровое водное расстояние между Кале и Дувром в 11 час. 06 мин., показав таким образом рекордный результат на этой дистанции. Подробное описание переправы пловцов из Франции в Англию и в обратном направлении, так сказать, «История Ламанша», даны нами в прошлом номере журнала «Известия Физической Культуры» в специальном очерке «Вплавь через Ламанш».

На фото — Мишель, по профессии булочник (отмечен знаком ╳) стоит около своего магазина, ставшего теперь объектом всеобщего внимания.

ТУАЛЕТ СЛОНА

Культурная потребность в чистке зубов, причесывании головы и т. п., как и все в Америке, нередко выходит за пределы необходимости и здравого смысла. Доходит до того, что эти человеческие привычки переносят и на животных.

На нашем снимке изображен знаменитый слон «Анна Мэй» из зоологического сада в Лос-Анжелосе, «туалет» которого совершают две молодые киноартистки.

Правда, данный снимок относится к области «кино-трюков», но все же нашим физкультурникам, более увлекающимся работой со штангой, с пенчинг-боллом и др. спортивными принадлежностями и пренебрегающими работой с зубной щеткой и гребенкой, рекомендуем брать пример с американского слона, чтобы не ходить с желтыми зубами и всклокоченным и вихрастыми волосами. Физкультура и спорт приучают быть аккуратным и эта аккуратность должна распространяться на все стороны жизни человека.

ПРЕВОСХОДНЫЙ ПРЫЖОК

одного из английских студентов, прыгающего великолепным восточно-американским стилем. В этом прыжке поражает необычайная подвижность исполнителя и виртуозное умение управлять своими конечностями. Обратите внимание хотя бы на работу ног, находящихся в совершенно различных направлениях; какая четкая нужна координация движений, чтобы левую ногу рывком опустить вниз и при том так, чтобы поднять корпус вверх, дабы не зацепить им планки при переходе через нее.

Помимо прыжка, на фотографии поражает своими грандиозными размерами и трибуна, в которой насчитывается до пятидесяти рядов скамеек.

БИБЛИОГРАФИЯ

С. Белопольский и Г. Дюперрон.—75 уроков гимнастики для 1-го года обучения. Предисл. проф. В. В. Гориневского. Изд. «Время». Ленинград. 1926 г., стр. 208, ц. 1 р. 30 к.

ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ количеству педагогов приходится проводить уроки гимнастики, не имея на то достаточной подготовки. На помощь учителю может притти литература по физкультуре, но изданная до сих пор литература не вполне подходит для практической деятельности учителя в области гимнастики. Поэтому, нельзя не приветствовать составленное С. Белопольским и Г. Дюперроном руководство по гимнастике для первого года обучения в школе.

Книга написана простым, легким языком и будет вполне понятна учителю. Весь материал, преподносимый авторами, разбит в книжке на отдельные уроки, чем значительно облегчается работа учителя. Значительное внимание уделяется подробному описанию упражнений; предусматриваются возможные ошибки.

Вместе с тем, необходимо указать и на некоторые дефекты. Прежде всего, нельзя согласиться с необходимостью повторять несколько раз подробное описание того же упражнения, тех же игр, которые были уже описаны в предыдущих уроках. Правда, это очень удобно для читателя, но, вместе с тем, неудобно для покупателя. Вполне удобно и для читателя было бы вместо повторного описания сделать указание: см. урок такой-то, страницу такую-то. Эта «мелочь» дала бы возможность удешевить книжку не меньше, чем в два раза.

Переходя к оценке практического материала по существу, следует отметить слишком сильную нагрузку для некоторых упражнений, например, поворачивание головы по 15 раз в каждую сторону (стр. 23-я). Отмечается некоторая непоследовательность в выборе упражнений, так, например, поднимание ноги в сторону дается раньше, чем выставление ноги в сторону; в 5-м уроке предлагается упражнение: «поднимание руки за голову», а в 56-м уроке — простое сгибание рук в локтевом суставе; расхождение попарно влево и вправо в обход дается раньше, чем то же передвижение по одному в разные стороны. Затем нельзя согласиться с некоторыми советами авторов, касающимися выполнения упражнений; так, для упражнения «руки к плечам» авторы советуют отводить локти назад; вращение туловища (стр. 74 и др.), по совету авторов, должно происходить в тазобедренном суставе; для вращения туловища, а также для кружения туловищем, ноги, по указаниям авторов, находятся в основной стойке, в то время как для первых уроков, особенно в детском возрасте, следовало бы подобрать более подходящее выходное положение. Наконец, спорным вопросом является допустимость «выпадов», рекомендуемых авторами для возраста 7—8 лет.

Д-р. М. Н. Шифрин.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

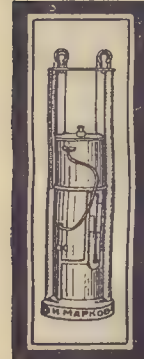
ГИМНАСТИКА И ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

ГРЕЧЕСКИЕ художники обучались искусству в гимназиях, где они не только созерцали и изображали тела упражняющихся, но и сами принимали участие в упражнениях. Так, Мирон, по преданию, сам хорошо умел метать диск. Преимущество такого воспитания для художников ясно: он приучается связывать зрительные впечатления наблюдаемого и изображаемого им тела с ощущениями собственного тела, соответствующими тем или иным движениям; таким образом, он не только видит, но ощущает каждое движение, каждую линию, и она в его изображении получает напряженность подлинной жизни.

Новейшие методы обучения рисованию вводят в свою систему движение. Так, ученика заставляют, прежде чем приступить к рисованию предмета, изобразить очертания его жестом, чтобы, так сказать, в движении ощутить линию контура; заставляют рисовать по памяти движение, исполняемое моделью (большей частью плохо).

Все эти улучшения являются недостаточными. Для того, чтобы изображать движение с действительным пониманием дела, ученик должен сознательно испытать его на своем собственном теле. Это может быть достигнуто лишь при условии, если обучение рисованию будет связываться с обучением гимнастике. Практический путь мог бы быть такой: часть учеников совершают какие-нибудь упражнения, другие их в это время наблюдают; движения упражняющихся подвергаются обсуждению, затем рисуются по памяти, после чего сверяются и пополняются повторным наблюдением того же движения и т. д. («Mitteilungen des Bodebundes», April-Juni 1926).

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»**.
Ответств. редактор **Б. А. Кальпус.**



СПЕЦИАЛЬНЫЙ СКЛАД
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ
собственного производства
ФИРМА „И. МАРКОВ" существ. с 1868 г.
Ленинград, просп. 25 Октября, 78
Адрес для телеграмм: „ЛЕНИНГРАД-ХИРУРГИЯ"
Государственным Организациям СКИДКА и КРЕДИТ
Цены сообщаются по первому запросу
Иногородним высылается наложенным платежом

Изд-во ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ"

МАГАЗИН „ПИОНЕР" МАГАЗИН

Москва, Тверская, 37. Тел. 3-04-44

ВСЕ для СПОРТА
для ПИОНЕРОВ

СПОРТИВНЫЕ И ПИОНЕРСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СНАРЯЖЕНИЯ.
ЛИТЕРАТУРА. ЗНАЧКИ и пр.

Заказы выполняются немедленно, по получении авансом половины стоимости заказа, наложенным платежом на остальную сумму.

Полный прейс-курант высылается по требованию — БЕСПЛАТНО

РАБОЧАЯ МОСКВА НА НОЯБРЬ МЕСЯЦ

МОЖЕШЬ ПОДПИСАТЬСЯ на любое издание

7 ИЗДАНИЙ

1-е издание

Газета **„РАБОЧАЯ МОСКВА“** и еженедельн. литературно-художественный журнал **„За 7 дней“**

Для рабочих и служ. 50 коп.
Для остальных подп. 1 руб. в мес.

2-е издание

„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„Библиотека революционных приключений“

Для рабочих и служ. 70 коп.
Для остальных подп. 1 руб. 20 коп.

3-е издание

„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„Библиотека рев. приключ.“ „Делегатка“

Для рабочих и служ. 90 коп.
Для остальных подп. 1 руб. 40 коп.

4-е издание

„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„Делегатка“ „Библ. Рев. Приключ.“ и детский журнал „Искорка“

Для рабочих и служ. 1 р. 25 к.
Для остальных подп. 1 р. 75 к. в мес.

5-е издание

„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„БИБЛИОТЕКА РЕВОЛЮЦИОННЫХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ“, „Делегатка“, „Путь рабселькора“, „Искорка“

Для рабочих и служ. 1 р. 65 к.
Для остальных подписч. 2 р. 15 к.

6-е издание

„Молодой Ленинец“

Подписная цена 40 коп. в мес.

7-е издание

„Молодой Ленинец“, „СМЕНА“

Подписная цена 80 коп. в мес.

ПРИНИМАЕТСЯ ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА ОТДЕЛЬНЫЕ ЖУРНАЛЫ

„Делегатка“ двухнедельн. журнал работниц и крестьянок. **20** к. в месяц.

„Биб. Револ. Прикл.“ ежемесячн. сборн. **20** коп. в месяц.

„Искорка“ ежемесячный журнал для маленьких детей. **35** коп. в месяц.

„Известия Физич. Культуры“ 2-х нед. иллюстр. спортивный журнал. 3 мес. — **1** руб **30** коп., 6 мес. — **2** руб. **50** коп., 1 год — **4** руб. **80** коп.

„Шахматы — шашки в рабкл.“ „64“
2-х нед. шахматно-шаш. журнал. 3 мес.—**1** р. **35** к., 6 мес. — **2** руб. **50** коп., 1 год — **5** руб.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

В МОСКВЕ: 1) В главной конторе **„Рабочая Москва“**, Тверская ул. уг. Страстной пл. д. 42, **тел. 5-22-51, 3-52-78**, 2) Во всех городских экспедициях **„Рабочей Москвы“**, 3) На почтамте и во всех городских почтовых отделениях, 4) Каждым письмоносцем.

В ПРОВИНЦИИ: Во всех уездных экспедициях **„Рабочей Москвы“**, Отделениях **„Известия ЦИК СССР и ВЦИК“**, во всех почтово-телеграфных отделениях СССР, а также в газетных киосках.

Мосгублит № 1.748 «Мосполиграф». Типо-цинк. «Мысль Печатника» Петровка, 17. Тираж 10.000

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 20

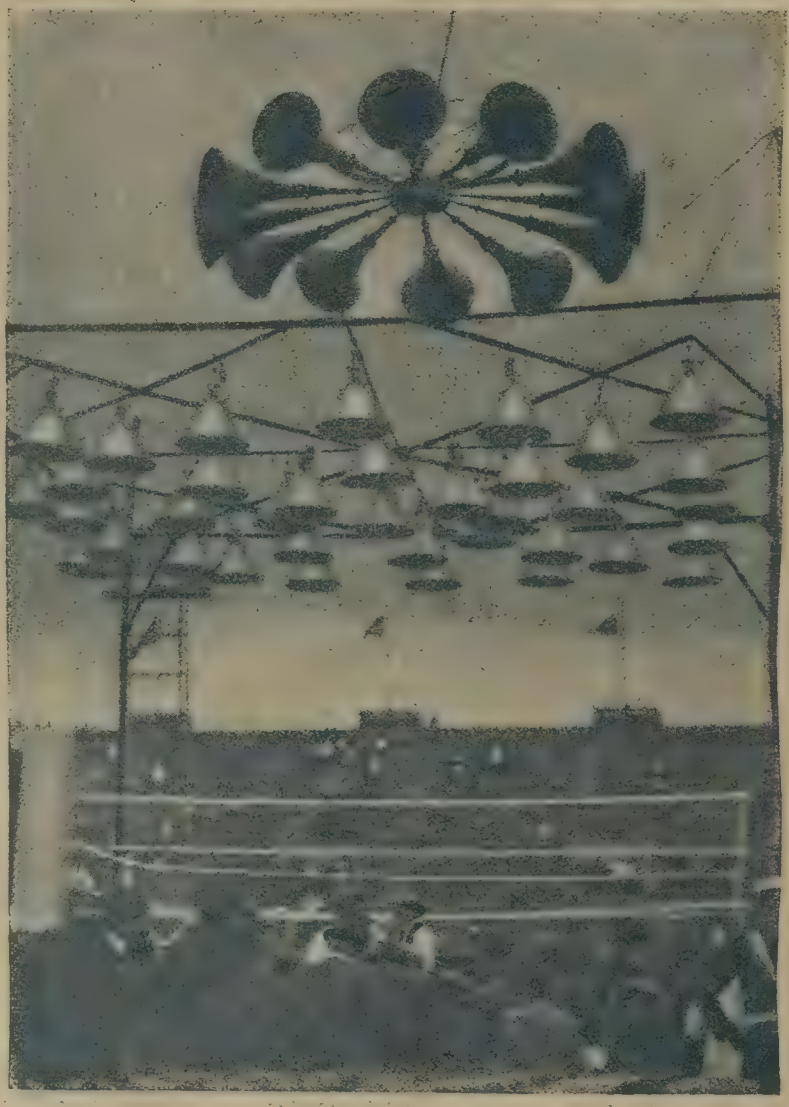
КОПЬЕМЕТАТЕЛЬ.

Оригинальный фото-этюд Д. І. Дебабова

СПОРТИВНЫЕ НОВИНКИ ЗАПАДА

РАДИО НА СЛУЖБЕ У СПОРТА

На матч бокса между Джеком Демпсеем и Джённи Туннеем на первенство мира собралось 135 тысяч зрителей. Последние заплатили за зрелище весьма солидную сумму — два миллиона долларов, что на наши деньги составляет около четырех миллионов руб. При такой постановке каждый из присутствующих мог требовать себе если ни удобного места, с которого можно было бы видеть все происходящее на ринге, то, во всяком случае, хотя бы слышать результаты хода матча. Надо отдать справедливость американцам, и здесь они не стали в тупик. Приведенная нами на этой странице вверху фотография иллюстрирует изобретательность американских антрепренеров, привлекающих радио на службу спорту. Через специальную оригинальную громкоговорящую установку публика оповещалась о всех перипетиях боя за мировое первенство. Эта установка с усилителями, передающими в трибуны все происходящее на ринге, помещена в самом верху фотографии; под установкой громадное количество электро-ламп.



ЛОДКИ, ХОДЯЩИЕ ПО ВОДЕ И ПО ЗЕМЛЕ

В организации дальних водных экскурсий экскурсантов часто останавливает нежелание возиться, тащить волоком лодку по суше, с тем, чтобы продолжать свое путешествие по другой реке. Статья тов. И. Солоневича «О водном туризме», помещенная в № 18 журнала «Изв. Физ. Культ.» с призывом постройки более пригодных для подобных целей лодок, нашла отклик у наших читателей. Тов. Бадин из г. Ленинска, Сталингр. г., прислал нам проект конструкции лодки, передвигающейся также и по земле, для чего к ней приделываются обычные велосипедные колеса. Проект требует технической проверки, поэтому пока воспроизведен быть не может.

Внизу мы помещаем уже построенные на Западе типы лодок, ходящих по земле. Слева — маленькая лодка, пристроенная к обыкновенному велосипеду, который и приводит ее в движение, как по земле, так и в воде. На фотографии—конструктор, французский турист, на старте перед путешествием на ней из Парижа в Амстердам.

В середине — лодка-трицикл, построенная в Германии. Она ходит с одинаковым успехом как по воде, так и по земле. В движение она приводится вращением педалей ногами. В лодке помещаются четыре пассажира, не считая «машиниста».

Третий тип лодки, помещенный справа, представляет собою остроумную комбинацию специально сконструированного корпуса лодки и шасси дешевого автомобиля. При помощи рычага можно по желанию соединять мотор с винтом или с колесами. Конструкция лодки принадлежит одному австрийцу.

РАЗЛИЧНЫЕ МОДЕЛИ ЛОДОК, ПЕРЕДВИГАЮЩИХСЯ КАК ПО ВОДЕ, ТАК И ПО ЗЕМЛЕ.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . . 4 р. 80 к.
„ 6 мес. с доставкой . . 2 „ 50 „
„ 3 „ „ . . . 1 „ 30 „

Адрес Главной Конторы—Москва, Тверская, 42. Редакции — Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Тверская, 42. Т. 36-96.

ПРИЕМ: Вгл. конт. с 10 до 5 ч. ежедн. В ред. с 2 до 5 ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30	чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30	„	20 „	10 „	4 „
3 я	25	„	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18	„	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ИЗ-ВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“

Цена 25 коп.

№ 20

30 октября 1926 г.

◇◇◇◇◇◇

СОДЕРЖАНИЕ:

Б. КАЛЬПУС — Еще шаг вперед.

С. КАНАНЫКИН — Правильное дыхание и физические упражнения.

Д. КРАДМАН — Нормальный физкультурник.

А. ИТТИН — Есть-ли интерес к теннису.

Г. ДЮПЕРРОН — Построение урока физкультуры.

Н. КЕЛЬБЕРЕР — Описание штанги.

П. ЛОССОВСКИЙ — Памяти А. А. Чаплинского.

Д. Тунней — Д. Демпсей. Матч на первенство мира по боксу.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ:

Рефераты.

БИБЛИОГРАФИЯ.

Экран спорта. Спортивные новинки Запада.

ФОТОГРАФИИ: П. И. Романова, Д. В. Ильина, В. А. Серебрякова, Абрамова, „Henri Manuel“, „International Newsreel“.

Исключительно смелый прыжок американского спортсмена - пловца в воду с вышки на скале. Вышка помещается на высоте 36 метров от уровня воды. Этот снимок иллюстрирует, чего можно достигнуть путем постепенного упражнения в деле воспитания воли, смелости и уменья управлять своим телом.

ЕЩЕ ШАГ ВПЕРЕД

Б. Кальпус

В ЧИСТО деловой обстановке прошел очередной расширенный пленум Научно-Технического Комитета ВСФК. Помимо сотрудников НТК и его секций, в работе пленума приняло участие около 60 представителей учебно-техн. к-тов местных СФК. Как всегда, активное участие принял НУК ВСФК УССР. Пленум, за 3½ дня работы, прослушал и обсудил около 20 докладов.

Впервые работники мест имели возможность заслушать доклады основных ведомств и организаций, строящих физкультуру — НКПроса, НКЗдрава, НКВоен и ВЦСПС. Эти доклады, сделанные непосредственно после отчетного и перспективного доклада НТК, дополнили картину развития научных положений советской физкультуры в преломлении практической программно-методической и организационной работы по линии школы, профорганов, Кр. Армии и органов здравоохранения. Правда, эта картина не по всем направлениям блистала достижениями, но все же пленум мог констатировать, что основная идеологическая и научно-техническая линия ВСФК верна и неуклонно углубляется в массы врачей, комсостава, культпросвет и др. работников.

Пленум почти по всем вопросам представлял собою сработавшийся, в основном единомыслящий, коллектив; только в таких условиях и оказалось возможным проработать полностью его большую повестку.

Надо полагать, что и на самом слабом до сего времени участке физкультуры, по линии школы, отныне последует значительное оживление, ибо главнейшие программно-методические положения согласованы и на очереди лишь организационное их оформление и практическое осуществление.

В ряде докладов пленум определил и сущность секционного метода клубных занятий физическими упражнениями, разъяснив до того не вполне определенные моменты проведения этого метода в жизнь. В оживленных прениях, четко и ясно выкристаллизовалось правильное научно-методологическое обоснование секционного метода.

Занятия любым из существующих видов физических упражнений, спорта, можно построить рационально, т.-е. по такой физиологической кривой, в таком объеме общей физиологической нагрузки на организм, которые бы отвечали физическим данным каждого занимающегося и давали бы доход в фонд его здоровья и разностороннего развития. Дело не во внешней форме упражнения, а в методике его применения, дозировки и т. п.

Отвечая эмоциональным запросам занимающихся, облегчая подбор общественного инструктажа из опытных практиков, соединяя в себе полезность с заинтересованностью, секционный метод занятий открывает, при рациональном построении, широкие перспективы роста общественности и массовости в физкультурном движении.

Интересный вопрос о месте гимнастики в советской системе физкультуры продемонстрировал, что наш подход к гимнастике не расплывчато-отвлеченный (самоцель), а строго прикладной, жизненный. Понимая под гимнастикой занятия специально подобранными физическими упражнениями, имеющие своей установкой подготовить организм к определенной физ. деятельности, устранить прирожденные и приобретенные дефекты и т. п., мы различаем гимнастику зарядовую, школьную, коррегирующую (лечебную), военно-прикладную и т. п.

Доклады: о методике массовой физкультуры зимой, о работе в деревне, о физиологии дыхательных упражнений, о школьной коррегирующей гимнастике и о методике борьбы с профвредностями средствами физкультуры дали ценный материал практического и теоретического характера.

Пленум разрешил вопрос об испытаниях на звание и значок физкультурника I, II и III ступени, приняв проект выдвинутого положения и поручив НТК, срочно проработав правила испытаний, узаконить мероприятия спец. постановлением президиума ВСФК и согласовать единство испытаний и форму значка с ВСФК Союзных Республик. На значок будет объявлен конкурс, а положения и правила выйдут специальной брошюрой. Надо надеяться, что уже со следующего летнего сезона члены наших физкультурорганизаций смогут добиваться права повесить на грудь значок, свидетельствующий, что они действительно физкультурники, а СФК получат в свои руки веский критерий для определения качественной работы руководимых ими организаций.

С большим подъемом пленум принял сообщение о решении президиума ВСФК провести в 1928 г. в Москве Международную Красную Спартакиаду.

За рубежом рабочие спортивные организации с нетерпением ждут каждой весточки о предстоящем празднике и уже готовятся к участию. Красная Спартакиада должна быть проведена по иному принципу, нежели буржуазные мировые Олимпиады. Физкультурники СССР смогут с честью выполнить эту задачу лишь в том случае, если каждый из них примет энергичное участие в подготовительной работе. Спартакиада должна привлечь к себе широкое общественное мнение и будет мощным толчком к дальнейшему росту советской физкультуры.

Пленум обсудил также вопрос о III Всесоюзном празднике физкультуры в 1927 г. и одобрил проект положения о его зимней части.

В целом, труды пленума, которые в ближайшее время будут изданы, явятся богатым материалом для углубления и совершенствования практической работы на местах. Методология советской физкультуры сделала еще один большой шаг вперед.

Летний физкультурный сезон в Житомире прошел с большим успехом. Слева — момент профсоюзных соревнований по легкой атлетике: женский старт на 60 мтр. Справа — парад юных пионеров на городском празднике физкультуры.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*)

С. Кананыкин

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ «А ЛЯ БРАСС» ДЛЯ ДЫХАНИЯ

Рассмотрим теперь другое упражнение, имеющее колоссальное значение для развития грудной клетки и дыхания — классический способ плавания — стиль «а ля брасс». Вдох, производимый, как и всегда в плавании, через рот, в нем совпадает с работой рук, расширяющей грудную клетку — с разведением их в стороны; выдох — с работой рук, сужающей ее — выбрасыванием их вперед и последующим максимальным скольжением тела. При высоком положении головы пловца, открывающем свободный доступ воздуху, нормальном напряжении брюшного пресса (особенность плавания и в то же время важное условие успешной работы диафрагмы) и при указанной выше работе рук, помогающей работе грудной клетки — мы имеем исчерпывающие условия естественной постановки диафрагматического дыхания.

Развивая бедра и тазобедренные суставы, брасс, кроме того, имеет исключительное значение для организма женщины.

Плавание этим стилем необходимо пропагандировать широчайшим образом — оно должно стать обязательным упражнением человека.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ В СТИЛЕ «А ЛЯ БРАСС»

Необходимо следить, чтобы вдох был глубоким, производился достаточно широко открытым ртом и с энергичной артикуляцией на букву «а». Звуковой эффект вдоха должен напоминать «ах!» испугавшегося человека и быть довольно отчетливо слышен окружающими. Выдох производится энергично, через рот, с губами, сложенными как бы для того, чтобы погасить свечу (с соответственной артикуляцией: «ф-фу!»). При погружении головы в воду во время скольжения вперед (что теперь не рекомендуется по причине задержки дыхания и отрицательного влияния воды на зрение) можно делать выдох через нос или одновременно: и через рот и нос. Очень важно делать полный выдох, не задерживая в легких испорченного воздуха; повторяем, это важнейшее условие правильного дыхания вообще. Несоблюдение его сказывается немедленно.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ В «КРОЛЕ»

Оно особенно губительно в другом стиле плавания, наиболее трудном — кроле, который требует безукоризненного дыхания. Времени для вдоха там очень мало, но потребность в дыхании очень велика. Поэтому в кроле необходим точный временной учет количества вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. (Вот где пригодятся занятия по пневмограммам). Начало и середина выдоха производятся в воде, а конец — на поверхности. Перед вдохом необходимо дать время стечь воде с лица и головы. На это уходит несколько десятых долей секунды, но если вы поспешите со вдохом, то этой водой захлебнетесь. Вдох производится широко открытым ртом, а выдох, для того, чтобы лучше рассчитать время и количество воздуха, очень хорошо делать толчками, под темп работы ног (лучше через нос), вдувая воздух в воду. Основным упражнением для этого, после занятий по пневмограммам, является известное упражнение, когда вы, стоя по пояс в воде, погружаете голову в воду, делая выдох, а поднимая ее над водой — вдох. Здесь также необходимо придерживаться в дыхании ритма того стиля, который изучаешь.

ДЫХАНИЕ ПРИ ПЛАВАНИИ НА БОКУ

При плавании на боку дыхание не представляет особых затруднений. Основные указания те же — дышите глубоко и энергично — вдох во время проводки верхней руки, а выдох — при ее заносе.

ДЫХАНИЕ ПРИ ПЛАВАНИИ СТИЛЕМ «ТРЕДЖЕН»

В «треджене» техника дыхания та же, что и в кроле, но ритм несколько иной; приспособиться же к нему, зная кроль, особых затруднений не представит.

ДЫХАНИЕ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

Вопрос о дыхании в другом виде водного спорта — гребле, благодаря своеобразному положению гребца, разрешается несколько иначе.

Исходя из примера плавания «а ля брасс», можно было бы, казалось, рекомендовать производить вдох во время проводки и положения рукоятки весла у соска груди — при конце гребка. Откинутый назад корпус, разведенные в стороны руки, напоминающие позицию рук в брассе на счет 2, создают, на первый взгляд, благоприятную картину для выполнения вдоха. Но на деле обстоит иначе. Во-первых, брюшной пресс напряжен — работа диафрагмы крайне стеснена, а во-вторых — и это главное — проводка весла и эта, якобы, выгодная позиция клетки при конце гребка занимают лишь $^1/_3$ времени всей технической фазы гребка — остальные $^2/_3$ приходятся на занос весла, а потому вдох рекомендуется производить во время спокойно выполняющегося подъезда на банке. Мускулатура брюшного пресса при этом ослаблена, корпус стремится вперед, словно врезаясь в воздух, и гребец имеет время, не торопясь, взять дыхание. Правда, вытянутые вперед руки не помогают клетке, наоборот, сужают ее, но остальные благоприятные моменты — ослабленный пресс и передышка в работе — налицо. А при «навале» — максимальном темпе гребли — выгода во времени является решающей. Гребец успевает в это время сделать тройное дыхание — вдох, выдох и — новый вдох. Этим тройным дыханием необходимо владеть каждому гребцу, заботящемуся о своих легких и сердце. Вводимые вспомогательные вдох-выдох следуют один за другим с минимальной паузой, быстро и энергично, но основной вдох, следующий за ними, делается продолжительней и глубже. Основной выдох делается при конце гребка с характерным хряском кузнеца, бьющего молотом по наковальне — необычайно яркий пример естественно найденной людьми тяжелого физического труда формы правильного дыхания — его основного условия — полного выдоха.

Во время остановок в пути необходимо производить глубокие вдыхания, помогая грудной клетке работой локтей, напоминающей работу крыльев птицы (руки, как таковые, заняты веслом). Итак — энергичный вдох и выдох.

ДЫХАНИЕ ПРИ БЕГЕ НА ЛЫЖАХ

Но как дышать при беге на лыжах, зимой, когда благодаря такому совету можно простудить горло и даже отморозить верхушки легких? Делать вдох через нос нельзя — при большой скорости не будет хватать дыхания и легко отморозить нос. Дышать сквозь зубы, как некоторые дышат при простом беге, невозможно по той же причине...

Тут поможет очень простой, но исчерпывающий прием. Поднимите и прижмите язык к деснам, выгнув его желобком, оттяните губы, как при произнесении буквы «у» и — дышите, не боясь простуды: язык защитит вашу гортань и легкие. Выдох же делайте через нос — это предохранит его от отмораживания.

Какова же техника дыхания в сочетании с движениями лыжника? Несколько предварительных слов. В связи с приездом в Москву зимой 1925/26 г. финских лыжников, которые показали совершенно новую технику бега на лыжах, произведшую настоящую революцию среди наших молодых и начинающих лыжников, можно полагать, что безраздельно господ» ствовавший до сих пор «васильевский» стиль начнет вытесняться стилем фин, нов. Последний характерен низкими едва доходящими до плеч лыжника палками, что ведет к максимальному использованию мышц спины и брюшного пресса, но вызывает полусогнутое, никогда не выпрямляющееся до прямого, как у Васильева, положение тела. Благодаря последнему обстоятельству стиль Васильева считается более гигиеничным, чем стиль финнов, и мы предостерегаем наших лыжников от возможных ошибок при переходе на этот последний.

Финн, беря дыхание, широко расставляет локти, помогая расширению грудной клетки, идеально владеет секретом полного выдоха (момент исключительно сильного приземления палок) и, если и не выпрямляет грудную клетку так выпукло и ярко, как Васильев (момент выпрямления корпуса — вдох), то и не «заваливает» ее. Корпус никнет к земле — стремится вперед, но грудь в момент ослабления работы

*) Окончание. См. № 19.

пресса после заключительного толчка с помощью расставленных локтей даже и при согнутом положении корпуса берет дыхание полно и глубоко. Руки держат палки в этот момент очень мягко, мышцы груди ослаблены и фигура финна в этот момент вдоха кажется даже несколько мешковатой, осевшей к земле.

Среди зрителей, наблюдавших гонку, раздавались по этому поводу очень нелестные отзывы о «красоте» хода финнов. На самом же деле это «некрасивое» ослабление необходимо, без него не обойтись — глубокого вдоха не сделать.

Все это нужно учитывать — подражая финнам, избегать ошибок и помнить, что, перенимая их стиль, нужно владеть дыханием так же, как и эти широкогрудые кряжи, у которых в момент приземления палок и толчка тело буквально складывается пополам, выжимая испорченный воздух из легких до последнего предела.

Тт., более детально интересующихся стилем финнов, отсылаю к своей статье «Лыжебежная техника финнов» («Изв. Физ. Культ.» 1926 г. № 5—6), здесь же добавлю, что лыжникам особенно необходимо заниматься плаванием, ибо, кроме прекрасной тренировки дыхания, они будут заниматься упражнением, одинаково влияющим на их мускулатуру: и лыжи и плавание вырабатывают мускулатуру с жировой прослойкой, ибо в обоих случаях организм вырабатывает этот жировой слой для регулирования расхода тепла — в воде и на зимнем воздухе. По этим же соображениям пловцы должны заниматься зимой лыжным спортом.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ В БОКСЕ

Если все разобранные выше виды физических упражнений — бег, плавание, гребля и ходьба на лыжах характеризуются правильным ритмом выполнения дыхания, то бокс является исключением.

В ритмике — искусстве координированных движений, существует термин «смешанный ритм». Бокс есть именно упражнение смешанного ритма. Мелкая, частая и напряженная работа «инфайтинга» прерывается порой длительными паузами, стремительными выпадами и ударами.

Выдох должен делаться при ударе. В инфайтинге же необходимо производить выдох толчками, под темп всей серии быстрых ударов. Задержка дыхания недопустима.

Вдох берется во время паузы, используя ослабление мускулатуры пресса (если это позволяют условия). Совершенно необходим кросс.

ВЫВОДЫ

Мы разобрали способы дыхания в основных видах. Во всех других многочисленных упражнениях, физкультурник, зная технику диафрагматического дыхания и принципы его применения: глубина и энергия вдоха (момент ослабления мускулатуры), предельная полнота выдоха (момент напряжения мускулатуры), зависимость дыхания от ритма упражнения, обязательные глубокие вдыхания с помощью рук или локтей по окончании упражнения — такой физкультурник всегда сумеет вдумчиво подойдя к упражнению, безошибочно применить в нем эти принципы правильного дыхания.

В благодарности сердце и легкие физкультурнику не откажут: прекрасное самочувствие и спортивные достижения будут ее свидетелями.

Само собой разумеется, что, кроме всего сказанного, нужно следить за чистотой воздуха своей квартиры, учреждения, где приходится работать, спать с открытым окном, не курить — это «закрывает дыхание» — термин, понятный нам, когда мы знаем, что такое значит дыхание «открыть», — словом, помнить основное положение гигиены, что: «болезни гораздо легче предупреждать, нежели лечить».

ПЕРВЕНСТВО МОСК. ГУБОТД. СОЮЗА ТЕКСТИЛЬЩИКОВ

Приведенный здесь фотографический снимок, сделанный серпуховским фотографом-любителем тов. Абрамовым, отмечается нами как крупное достижение советского физкультурного фотографирования. Тов. Абрамов дал не только хорошо технически отделанную фотографию, но он дал еще и действительно момент игры, уловив на пластинке грубость игроков в светлой форме, совершенно справедливо в данный момент наказанных судьей штрафным броском.—В каждой из трех пар мы видим, как один игрок (везде в светлой форме) нарушает правила игры (в двух случаях (направо)— без всякого и тому повода накладывается на противника рука), и в третьем (слева)— грубая, с прикосновением руками, блокада конкурента. Играют женские команды Серпуховского и Раменского уездных отделений губотдела союза текстильщиков. Матч закончился победой серпуховичанок со счетом 20 : 2.

СПАСАНИЕ УТОНУВШИХ ПОД ЛЕД

Наступает зима... Уже первые легкие морозцы сковывают льдом ледяную поверхность прудов, озер и рек. Нетерпеливые ребятишки спешат на лед, испробовать вновь купленные коньки или же согнать накопившуюся за весну, лето и осень ржавчину со старых. Но обманчивый лед, как только конькобежец доезжает до середины, не выдерживает, трескается, погружая конькобежца в воду. То же может случиться и с неосторожным пешеходом, рискнувшим по льду сократить свой путь. Здесь нужно большое уменье, чтоды выбраться из беды. Существует много различных способов подачи помощи утопающим; некоторые из них и приведены на рисунке вверху. По бокам же указаны способы предохранения от погружения в воду; для этого необходимо только как можно шире и дальше от проруби класть руки, передвигая их при обламывании льда.

НОРМАЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК[1]

Д. Крадман

ВПЛАНОМЕРНОЙ работе необходимо подойти к определенным производственным заданиям. Но так как мы не можем заставлять всю нашу массу заниматься физкультурой и принудительно заставить вырабатывать практические ценные навыки, нам нужно какими-то способами привлечь к добровольному участию в этом и, конечно, на длительный период, в идеале навсегда, так как только это даст реальные достижения. В сущности, нужно удержать в активе физкультуры до 30 лет, а тогда уже вовлеченный не бросит заниматься и не обрастет мхом до старости. Так как мы стремимся вовлечь массу, то нам необходим такой метод, который будет построен на самовтягивании и самоагитации. Наша мысль намечает такой план. Путем психологического убеждения, может быть создания «моды», распространить взгляд, что настоящему сознательному пролетарию позорно не быть нормально развитому к 18—20 годам. Фактически это так, поскольку судьбы рабочего класса зависят в сильной мере от его физической мощи и вложены громадные усилия в создание возможности этой мощи достигнуть. Для наглядности каждый, сдавший испытание на нормального физкультурника, имеет право носить особый знак и получает «физкультурный паспорт». Такой знак действителен до 23-х лет, при достижении которых право на него должно быть возобновлено сдачей новых испытаний на соответствующие возрасту нормы. Через известное число лет звание нормального физкультурника должно быть опять возобновлено, при чем каждый раз знак меняется в цвете, например: темный бронзовый, серебряный, золотой, благодаря чему сразу видно, если человек носит знак сверх срока. Такая система толкает к постоянной тренировке и поддержанию своих физических способностей, а отсюда вытекает многое и в бытовом отношении. Не настаивая на выработанных нами нормах[2]), которые вообще могут быть пересмотрены, а также изменены в зависимости от климатических и национальных особенностей, мы предлагаем следующий проект «Правил испытаний на знак нормального физкультурника»:

---

1) Примечание редакции. Хотя последним пленумом НТК и принято положение об испытаниях на физкультурника 3 ступеней, тем не менее редакция считает необходимым поместить настоящую статью для ознакомления с своеобразным методом подхода к разрешению интересного вопроса.

[2]) Разработаны комиссией при ЛГСПС в соетаве тт.: Д. Крадмана, С. С. Утехина, д-ра В. Н. Пескова и др.

Перетягивание каната на празднике московских металлистов. Побеждает команда завода «Красная Кузница» [***Фот. П. И. Романова.***

1. Право на получение знака нормального физкультурника имеет всякий член кружка физ. к., выполнивший испытания.

2. Для получения права на знак нормального ф. к. необходимо в течение двух сезонов (летнего и зимнего) выполнить нормы в пяти различных упражнениях, по одному в каждой группе, характеризующих быстроту, силу, выдержку, ловкость и коллективную спайку — выявляемую в спортивной игре.

Необходимо, чтобы эти упражнения выбирались не менее чем из трех различных видов телесных упражнений, из числа следующих: 1) легкая атлетика, 2) тяжелая атлетика, 3) гимнастика, 4) плаванье, 5) коньки на скорость, 6) лыжи, 7) велосипед, 8) парусный спорт (яхта), 9) буерный спорт, 10) лаун-теннис, 11) баскетбол, 12) хандбол, 13) футбол, 14) хоккей, 15) ватерполо, 16) бокс и 17) борьба.

3. Выполнивший нормы в течение 1 года получает право на бронзовый знак. Выполнивший нормы в течение четырех лет (подряд или с перерывом) получает право на серебряный знак. Если атлету от 30—40 лет, то для получения серебряного знака надо выполнить норму только один раз. Выполнивший норму 8 раз (подряд или с перерывом) получает право на золотой знак. Физкультурнику, имеющему не менее 40 лет, достаточно выполнить норму только один раз.

4. Упражнения должны быть выбраны из всех 4-х различных групп, характеризующих: 1) скорость, 2) силу, 3) ловкость, 4) выдержку и 5) спорт-игру, или борьбу, или бокс, или парусный спорт.

5. В число обязательных упражнений входит плаванье или гимнастика.

6. Для того, чтобы выполнить норму в группе V, достаточно в отделе спорт-игр трижды участвовать в официальных матчах какой-либо игры или занять классное место в соревновании по борьбе или боксу и, наконец, трижды участвовать на яхтенных или буерных гонках.

Для детей 12—13 лет устанавливаются нормы по 3-м категориям упражнений: 1) скорость — короткий бег, 2) сила — толкание и метание ядра, 3) ловкость — прыжок в длину с места.

Для детей 14—15 лет в I категорию прибавляется плавание на 50 метров, во II—метание копья, в III — прыжки в вышину и длину с разбега, производимые с правой и с левой ноги. Результаты суммируются.

Для подростков 16—17 лет в I категории прибавляются коньки (только для юношей), во II категорию — метание диска, поднимание груза и лазание по канату, в III категорию — прыжки с шестом, с места в вышину и барьерный бег. Кроме того, для этого возраста вводится еще IV категория, характеризующая выдержку — ходьба на 1500—2000 м., бег на 2—3000 м., плавание на 500 м., коньки на 3—5000 м. и лыжи 3—5000 м.

Для взрослых от 18 лет и старше сохраняют силу все 4 категории упражнений на быстроту, силу, ловкость и выдержку, только дистанции и размеры снарядов увеличиваются, равно как повышаются и нормы. Бег на коньках вводится также для женской группы, и для обеих групп прибавляется езда на велосипеде на короткую и длинную дистанцию.

ТАБЛИЦА НОРМ для детей от 12—15 лет

Виды упражнений	Девочки		Мальчики	
	12—13 лет	14—15 лет	12—13 лет	14—15 лет
I. Бег на 50 м.	12 с.	—	10,6	—
» » 60 »	—	12 с.	—	—
» » 75 »	—	—	—	—
Плавание 50 » вольным стилем.	—	1:40 с.	—	1:30
II. Метание ядра в 1 клгр. (сумма рук).	14,00 м.	16,00	16,00	18,00 м.
Толкание ядра 2,5 клгр. из круга диаметром в 135 см. (сумма рук).	6,00 м.	7,00	8,00	—
Толкание ядра 3,6 клгр. из круга 150 см. (сумма рук).	—	—	—	9,00
Метание копья 400 гр. длиной в 180 см. (сумма рук)	—	18,00 м.	—	25,00
III. Прыжки в длину с места	100 см.	120	130	150
» » » с разб. (сумма результатов с обеих ног)	—	4,50 м.	—	6,00
Прыжки в вышину с разб. (сумма результ. с обеих ног).	—	140 см.	—	180

ТАБЛИЦА НОРМ для подростков 16—17 л. и для взрослых от 18 л. и старше

Виды упражнений	Женщины		Мужчины	
	16—17 лет	18 и старше	16—17 лет	18 и старше
I. Бег 75 м.	14 с.	13	—	—
» 100 »	—	—	16 с.	14,6
» 150 »	—	27 с.	—	—
» 200 »	—	—	—	30 с.
» 300 »	—	1:05	—	—
» 400 »	—	—	—	1:10
Плавание 50 м.	1:35	1:25	—	—
» 100 »	—	—	3:20	3:00
Коньки круглые 250 м.	50 с.	45	—	—
» » 500 »	—	—	1:25	1:30
» беговые 250 »	45 с.	40	—	—
» » 500 »	—	—	1:15	1:10
Велосипед 250 м. с места	—	40	—	—
» 500 » » »	—	—	—	1:05
II. Толкание ядра 3,6 клгр. из круга диаметр. 150 см. (сумма рук)	7,50 м.	8,00	—	—
Толк. ядра 5,4 клгр. из кр. 180 см.	—	—	10,00	—
» » 7,258 клгр. из кр. 213 »	—	—	—	11,00
Мет. диска 1500 гр. из кр. 213 »	18,00	20,00	27,00	—
» » 2000 гр. из круга 250 »	—	—	—	29,00
» копья 600 гр. длиной 230 »	20,00	22,00	30,00	—
» » 800 гр. » 260 »	—	—	—	38,00
Выжимание 2 руками штанги	1/3 соб. веса	1/2 соб. веса	1/2 соб. веса	2/3 соб. веса
Вырывание одной рукой штанги	—	—	1/3 соб. веса	1/2 соб. веса
Лазание по кан. с помощ. рук и ног.	2	3	4	5
III. Прыжки в длину с места	135	150	175	200
» » с разб. (луч. ног.)	2,75	3,00	3,50	4,00
» в вышину с места	60	70	80	90
» » с разбега	80	90	105	120
» с шестом	120	140	150	180
Барьерн. бег 50 м. с бар. по 76 см.	15	14	—	—
» » 110 » » » » 91 »	—	—	25	—
» » 110 » » » » 106 »	—	—	—	25
IV. Ходьба 1500 м.	15 м.	—	—	—
» 2000 »	—	19	18	—
» 3000 »	—	—	—	25 м. 30 с.
Бег 2000 м.	11	—	—	—
» 3000 »	—	17	15	14
» 5000 »	—	—	—	24
Плавание 500 м.	22	—	20	—
» 1000 »	—	44	—	40
Коньки беговые 3000 м.	—	10	—	—
» » 5000 »	—	—	15	13
Лыжи 3000 м.	27	—	—	—
» 5000 »	—	45	40	—
» 10.000 »	—	—	—	1 ч. 20 м.
Велосипед 25 клм.	—	1 ч. 50 м.	—	—
» 50 »	—	—	—	3 час.

ЕСТЬ ЛИ ИНТЕРЕС К ТЕННИСУ?

А. Иттин

ДВА ГОДА назад судьбы советского тенниса балансировали на острие ножа. Еще один, другой демагогический нажим на теннис, и не только от него, но и от самих площадок не осталось бы следа — их перепахали бы и засеяли травой под футбол. Но энергичное вмешательство в это дело ВСФК положило конец всем колебаниям.

С осени 1924 г. советский теннис стал оживать. Самое интересное то, что к нему потянулись не только давнишние игроки, но все новые и новые группы.

Мы в свое время писали не раз, что теннис, пожалуй, единственная игра и вид спорта, в котором лица старше 40 лет могут играть на равных с молодежью, а женщина против мужчины. Физиологический эффект от него чрезвычайно благоприятен.

И вот то, что мы имеем за два года, с несомненностью показывает, насколько правильны были возражения против демагогии, считавшей теннис буржуазной игрой и т. п.

Что теннис интересен и полезен для рабочих, достаточно говорит об этом опыт заграничных рабочих спортивных организаций и союзов (Германия, Латвия, Франция); правда, у них нет еще сильных игроков, так как эти организации стали культивировать теннис лишь в последние годы.

Лучшие же примеры и доказательства найдутся у нас самих, внутри СССР. Конечно, цены на предметы теннисного оборудования чрезвычайно дороги, продукция Резинотреста к тому же довольно скверная, но строительство площадок, число игроков, оборудований и т. п. сильно растет.

В 1925 г. в программу II-го Профсоюзного праздника физкультуры СССР был включен и теннис. Это была лишь проба на выяснение интереса в низовых кружках физкультуры к нему, и все же мы имели 16 участников, что для первого раза следует признать весьма солидной цифрой.

Проведенные в 1926 г. встречи московских и ленинградских теннисистов и первенство гор. Москвы на необорудованной трибунами площадке привлекали за день интересных матчей до 1000 человек. В первенстве Москвы по всем разрядам принимали участие свыше 300 участников.

Интересно отметить, что все участники — члены профсоюзов, посетители — рядовые физкультурники, советские граждане и т. п., при этом количество взрослых в процентном отношении больше, чем на соревнованиях по какому-либо другому виду спорта; количество нэпманов куда меньше, чем на футболе, а тем более на бегах и скачках.

Но читатель может сказать, что все это в центре, что это не характерно для рабочих организаций и т. п. Это не верно. Примеры к тому налицо.

Еще нигде не было случая, чтобы взрослый перешел от городков к какому-нибудь другому виду спорта, а вот в теннисе мы имеем этот переход и в значительном числе. Бородачи-городошники становятся фанатиками тенниса. Это и понятно, ибо здесь не только физиологические причины, но и спортивные. Есть много общего между размахом и ударом битой по городкам и ударами и размахами ракеткой по мячу.

Так, на Реутовской текстильной фабрике под Москвой рабочие собственными силами сделали площадку и играют с редким задором и увлечением.

А вот что говорит только часть поступивших в редакцию материалов из провинции по этому поводу:

«В этом году теннис значительно шире охватил Одессу. Теннисная секция 11 госспортклуба имеет 70 игроков, имея 4 корда. Площадки имеются при «Индо-Нарсвязь», при «Дворце Моряка» и т. д.»—пишет т. Тум.

Корреспондент Стремовский из Днепропетровска пишет: «На улицах появились женщины-пролетарки с ракетами. Раньше теннис был монополией только «высшего света», теперь же в теннис играют рабочие, их жены и дети. Жаль только, что мало теннисных площадок в городе, а оборудование стоит много денег».

«Лаун-теннис до последнего времени считался буржуазной игрой, несмотря на то, что она является одной из завлекательных для всех возрастов. На поле клуба «Серп и Молот» впервые было проведено соревнование на выявление лучших сил г. Тулы», — пишет наш корреспондент с Тульского патронного завода т. Пономарев.

Еще лишним примером к тому, что интерес к теннису со стороны широких кругов проявляется все больше и больше, может служить и то, что сейчас в СССР нет почти ни одной вновь построенной спортплощадки с беговой дорожкой, при который не было бы и теннисных кордов.

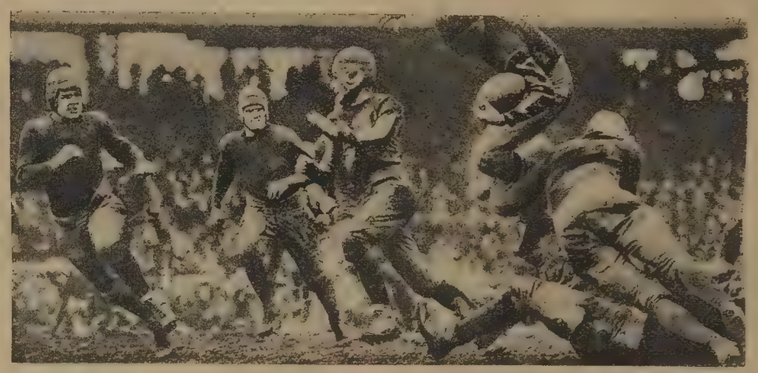
Интерес к теннису огромный. За два года сделаны колоссальные успехи, их нужно использовать и помнить, что взрослые охотно могут быть в него вовлечены. Демагогии больше не должно быть места. Никто никогда не требует игры обязательно в белых брюках и ботинках; для начала не нужны идеальные корды, мячи или ракеты. Но, раз заинтересовавшись, игрок сам все сделает для улучшения дела. Нужна лишь энергичная поддержка и обеспечение дешевым и доброкачественным спортинвентарем. Здесь в первую очередь слово за ВСФК.

Физкультурница Богданова, член кружка физкультуры при заводе «Серп и Молот», занявшая первое место в метании диска на празднике физкультуры московских металлистов. ***Фот. В. Серебрякова.***

Физкультурница Галина Чеканова, член кружка союза Совторгслужащих, показавшая на легко-атлетических соревнованиях в гор. Краснодаре (Кубань) результат в метании диска (весом 1500 грамм) двумя руками 44 метра 49 сантим. (лучшей рукой 22 м. 55 см.).

ЭРАН БУРЖУАЗОГО СПОРТА

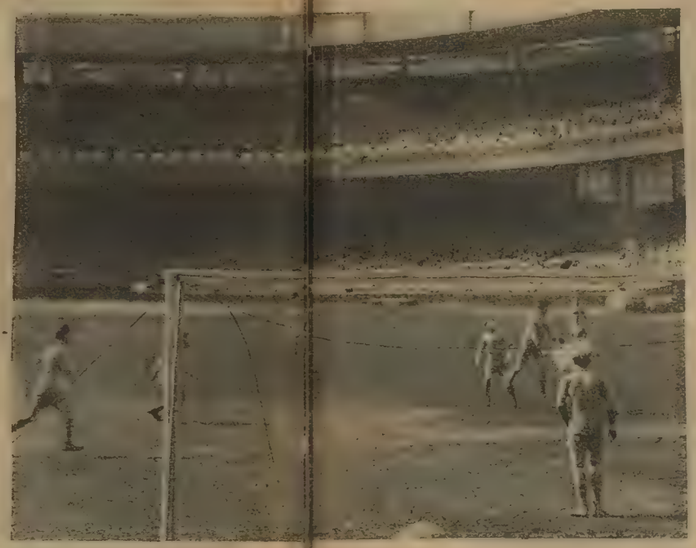
Ежегодно в Париже устраиваются большие детские спортивные праздники; в программу входят всевозможные состязания на миниатюрных автомобильчиках, колясках и т. д.



Профессиональный спорт на Западе, в особенности в Америке, давно уже выродился в зрелище. Чем больше сильных ощущений и кровожадного азарта, тем больший успех имеет данный вид спорта. Перед нами — футбол-регби.

Сверхметкий стрелок, (т. н. снайпер), сержант морской пехоты американской службы Мориц Фишер, победитель на соревнованиях американской армии а также на международных Парижских олимпийских играх 1924 года (разыгранных в Шалоне на Марне), сделавший в стрельбе из винтовки Спрингфильд, из 400 возможных, 396 очков. Винтовка Спрингфильд, полубоевого, полуцелевого типа, образца 1922 года, принята в настоящее время в Америке как винтовка военного образца и является одной из лучших среди существующих типов нарезного оружия.

Излюбленный в Японии вид фехтования — на палках, принятый к культивированию секцией владения холодным оружием ВСФК РСФСР.

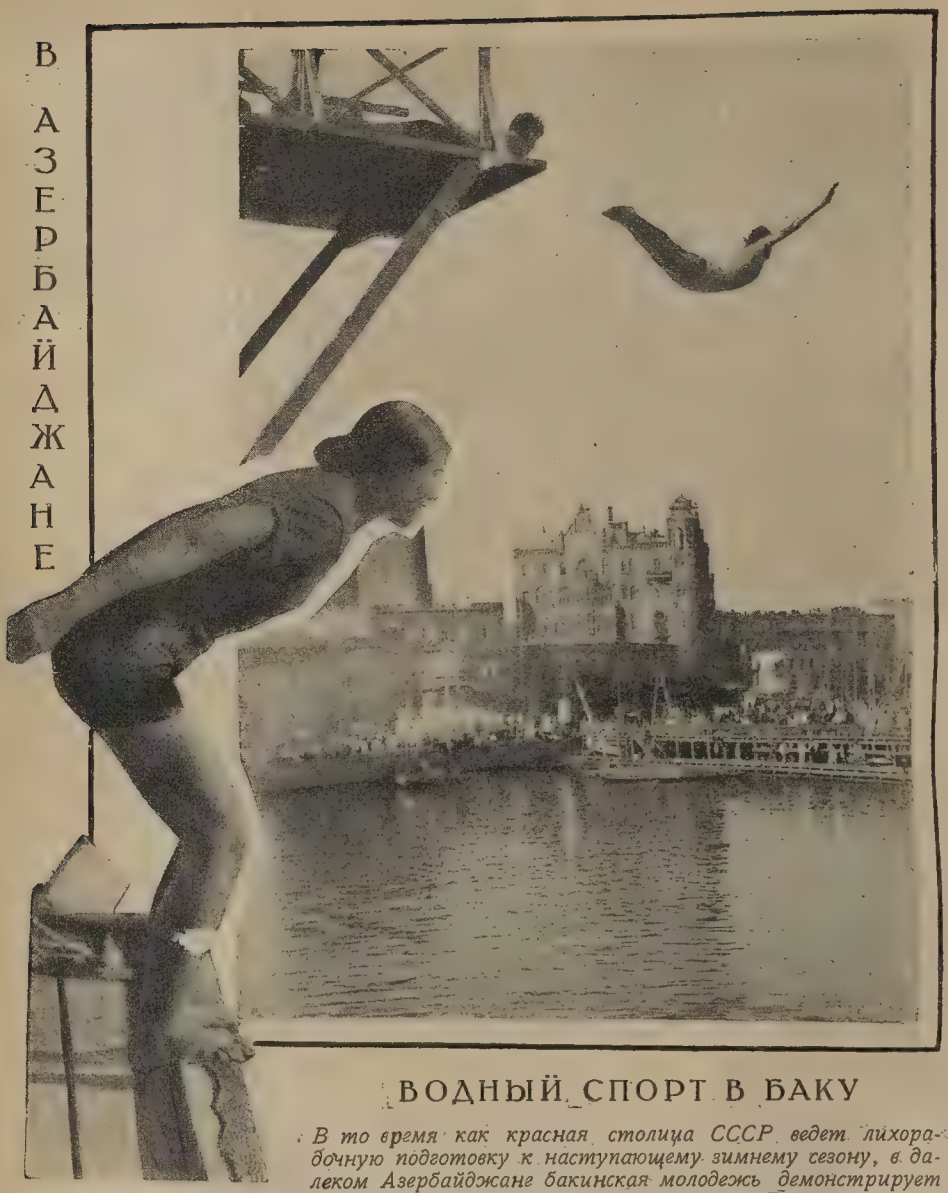


Недавно в Нью-Йорк была приглашена первоклассная команда Венского еврейского клуба «Хакоа»; гости имели встречу с лучшей командой Соединенных Штатов — сборной Нью-Йоркской Футбольной ассоциации и блестяще выиграли 4:0. Игра состоялась при 25.000 зрителях, оставшихся, однако, неудовлетворенными зрелищем: американцы привыкли к бо[лее] бурным переживаниям регби и безбола. На снимке венцы усиленно осаждают ворота Нью-Йорка.

Чемпионаты, о которых упоминается в верхнем левом рисунке, привлекают массу публики и заканчиваются раздачей призов юным победителям (очевидно с «воспитательными» целями); таким образом, уже с детского возраста прививается душок нездоровой конкуренции, свойственной вообще буржуазному спорту

Участники матча в «регби» подкрепляются во время перерыва; как видно, для восстановления сил игроков необходимы обширные запасы продовольствия.

Еще одна «королева»... Стопроцентная Америка любит героев, и смелая спортсменка Гертруда Эдерле, первая из женщин переплывшая Ламанш, — по возвращении буквально была коронована толпой. На нашем снимке — героиня Ламанша в момент «коронования». Зрелище не очень привлекательное. Можно смело сказать, что знаменитая пловчиха в своей новой роли напоминает рыбу, извлеченную из воды.



ВОДНЫЙ СПОРТ В БАКУ

В то время как красная столица СССР ведет лихорадочную подготовку к наступающему зимнему сезону, в далеком Азербайджане бакинская молодежь демонстрирует свои достижения на воде. Недавно закончился розыгрыш первенства Баку по водному спорту. Соревнования прошли с исключительным успехом, по разнообразной программе, в присутствии тысячи зрителей. Перед нами — место розыгрыша — Бакинский яхт-клуб; изображены: старт женского заплыва и прыжки с 12-метровой вышки.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. Дюперрон

Я БЫ НЕ ХОТЕЛ, чтобы мысль, легшая в основу этой статьи, была неправильно понята. Я не предполагаю дать законченный план урока физической культуры, я не настаиваю на том, что все старые способы составления уроков должны быть сданы в архив. Но я думаю, что всякая новая идея должна бы быть принята в расчет; в каждой идее, если она только не совсем бессмысленна, можно найти что-нибудь заслуживающее внимания, а что нижеприведенное не совсем бессмысленно, явствует из того, что моя идея далеко не оригинальна и что она проведена уже в жизнь, хотя и в несколько ином виде, в Америке, где физкультура, кажется, поставлена солидно. Высказывая свои соображения, надеюсь, что то новое, что в них кроется, сможет послужить на пользу делу.

Главное, что заставило меня не довольствоваться старыми путями, было довольно частое за последний год посещение мною уроков «физкультуры» самых различных преподавателей и в самых различных условиях. Ставлю слово «физкультура» в кавычки потому, что на деле, я, пожалуй, ни одного урока физкультуры не видел, а видел лишь уроки обычной гимнастики; этим я хочу сказать, что уроки составлялись исключительно из обычных гимнастических средств, включая игры; но ни спортивных упражнений, ни элементов трудовых процессов, ни даже типичных ритмо-пластических элементов в них видеть мне почти не пришлось.

Вот наиболее яркие примеры.

Дается урок в одном из вуз-ов молодым женщинам в возрасте между 17 и 23 годами. Преподавательница, очевидно, полагает, что дает урок шведской гимнастики. Все налицо: упражнения для плечевого пояса, для мышц затылка, нечто вроде напряженных выгибаний, бум, шведская стенка, ходьба, дыхательные упражнения. Судя по всему, урок давался по шведской кривой. С внешней стороны как будто гладко. Но... Дыхательные и отвлекающие упражнения давались не тогда, когда занимающиеся в них нуждались, а тогда, когда они полагались по кривой; например, после очень непродолжительных и очень мало напряженных прыжков было дано минут 10 отвлекающей ходьбы, во время которой преподавательница дала проделать все знакомые ей подсобные движения руками. Все упражнения делались вкривь и вкось, без малейшего намека на точность; некоторые занимающиеся (а дело происходило в конце зимы) совершенно не знали упражнений; если последовательность упражнений внешне и существовала, то о постепенном увеличении напряжения преподавательница совершенно не думала.

Занятия в одном из младших классов II ступени. Мальчики и девочки вместе. Сначала несколько упражнений из шведской гимнастики, приблизительно минут на 30, с постепенным нарастанием, потом игра в баскетбол для 14 человек, в то время как остальные сидели; баскетбол занял и перемену.

Третий пример: группа пластичек, занимающихся 4 раза в неделю уроками пластики и 1 раз в неделю гимнастикой, которая должна добавлять к занятиям пластикой недостающее в них. Давался отличный и типичный урок шведской гимнастики.

У меня составилось под впечатлением названных примеров и других уроков, виденных мною, убеждение, что преподаватели совершенно не дают себе отчета в том, чего они добиваются при помощи своего урока. Есть известная ф о р м а урока, есть известная ф о р м а упражнений и одна общая, ничего не говорящая цель — всестороннее развитие тела. Ведь смешно, действительно, давать один и тот же по типу и содержанию урок гимнастики ученикам одного из младших классов школы II ступени и хорошо тренированным пластичкам. Но, конечно, заманчиво, изучив что-то автоматически, преподносить заученное при всяких условиях, не считаясь ни с целью, ни с контингентом занимающихся, а зная лишь форму, форму и форму. Я отнюдь не хочу сказать, что у нас нет преподавателей, дающих урок сознательно и вдумчиво, но они пропадают среди ремесленников по убеждению и по незнанию.

Из всего этого я вывел заключение: м е р т в а я ф о р м а з а е д а е т б о л ь ш и н с т в о п р е п о д а в а т е л е й ф и з к у л ь т у р ы.

В этом увлечении мертвой формой характерно следующее. В каждом упражнении существует ведь форма и сущность, или форма и цель. Молодых преподавателей учат обычно лишь форме, не давая им достаточных понятий о цели. Так, в шведской гимнастике бег поставлен перед прыжками, как упражнение менее напряженное. И все преподаватели неизменно дают прыжки после бега, совершенно не считаясь с тем, что продолжительный или быстрый бег будет гораздо более напряженным, нежели легкие и непродолжительные подпры-

гивания. С этим преподаватель не считается; он знает форму — место бега и прыжков в кривой.

Далее, на примере тех же прыжков: в определенном месте кривой поставлены прыжки и на этом месте прыжки и даются. Между тем, в зависимости от того, какой характер придан этому прыжку, упражнение это может служить разнообразным целям: либо для развития легких, либо для укрепления мышц ног, либо, наконец, для определенного утилитарного навыка. Если рассматривать прыжок с этих разных сторон, ему и место в кривой должно было бы быть различное.

Часто ведутся споры, какого характера следует давать прыжок, прямой или боковой, с сильной ноги или с обеих, с матом или без мата; этих вопросов совершенно не было бы, если бы преподаватель поставил себе первым вопросом: для какой цели я даю прыжок?

Известно разногласие между последователями Лесгафта и сторонниками других методов: по Лесгафту упражнение должно делаться по слову. Буаже, Демени и др. утверждают, что нужно делать упражнение обязательно по показаниям; шведская гимнастика в свою очередь указывает, что нужно давать возможно более короткую условную команду. Кто прав? Спорить совершенно не зачем, если спросить себя о цели. Если я имею в виду цель образовательную, я буду заставлять делать упражнения по слову, если же я имею в виду исключительно развитие мышц, то от «слова» я никакой выгоды не получу.

Таких примеров можно найти массу, и если бы преподаватель, забыв о форме, стал бы искать в каждом даваемом им упражнении и в каждой части своего урока смысл, его урок получил бы совершенно иной вид и имел бы иную пользу и иной интерес.

Как отвечают на вопрос о цели и о форме существующие схемы?

Я бы сказал, что в настоящее время существуют три типа схем: сокольская, шведская и французская.

Сокольская схема придерживается исключительно формального разделения упражнений на серии. Так поступают преподаватели-сокола и те сторонники (снарядовой) гимнастики, которые делят упражнения по характеру опоры тела; такова схема Эбера с ее семью семьями и все те схемы, которые инспирированы Эбером. Между прочим, такова же, по моему мнению, и схема урока советской физкультуры Зикмунда. Правда, автор схемы сам сознает, что важна не форма: на стр. 9 последнего издания своей книги он прямо говорит: «при систематике движений мы классифицируем движения не по мертвой и искусственной форме выполнения, а по влиянию их на организм и их социальному назначению»; но классификация, приведенная тут же, не оправдывает этих слов: аналитические, боевые, эстетические упражнения—все это подразделения, отнюдь не характерные для влияния на организм, а характерные лишь для формы.

Шведская схема, как будто, руководствуется целью, а не формой; здесь каждая часть урока должна действовать на определенную группу мышц и должна привести через развитие мышц к развитию внутренних органов. Но это только кажущееся дробление задач: цель урока — все то же общее развитие организма — достигается уроком в совокупности и учесть правильно дозу каждой части невозможно; помимо того, шведская гимнастика ограничивается гигиеническими целями, совершенно игнорируя утилитарные задачи. Это непростительная однобокость.

Иначе подошли к схеме урока французы, начиная с Демени; и у них ставятся цели, при чем каждая часть урока имеет свою задачу: научить ходить, бегать, лазать и т. д. Дозировать упражнения по таким задачам гораздо легче, так как достижения виднее, да и возможная ошибка не так страшна, как в шведской гимнастике. Но — в прямую противоположность шведам — французы, пожалуй, слишком увлеклись утилитарностью, недостаточно думая о гигиенической стороне упражнений.

В связи со сказанным следует отметить, что сокола, шведы, Эбер и сущие с ними совершенно откровенно ставят в своих схемах на первое место упражнения, а на второе — цель. Только французская новая система поступает в этом отношении иначе. Интересно, что такую же правильную последовательность применил у нас В. Белинович в своем руководстве для Северного Кавказа; но у последнего все-таки нет различия между возможными различными целями одинаковых по форме упражнений.

В этом отношении у меня было много интересных разговоров с молодыми, но сознательными преподавателями, не желающими делаться ремесленниками. Они отлично сознают, что существующие схемы неудовлетворительны. В большинстве случаев они не точно понимают, в чем заключается неудовлетворительность, но почти всегда прибегают к самодельным схемам, хотя и не признаваясь в этом. Чаще всего они убеждены, что ведут урок по шведской кривой, внося лишь в нее изменения. А так как изменения эти заключаются в перестановке групп, в отмене некоторых групп, в добавлении ряда чуждых шведской гимнастике упражнений, вроде ритмики, сокольских комбинаций, хороводов, танцевальных шагов и т. д., так как занятия часто ими ведутся под музыку, не требуется абсолютная точность и не выдерживается напряженная стойка, ясно, что от шведской кривой и от шведского метода остается одно воспоминание, и схема урока является отсебятиной, часто очень хорошей отсебятиной, стыдливо прикрытой шведским фиговым листиком.

На деле все больше и больше начинает сознаваться необходимость в создании такой схемы построения урока, при которой преподаватель мог бы совершенно отчетливо сознавать, чего он добивается и в уроке и в каждой части урока, какие не только общие, но и частные задачи он преследует; схема, при которой преподаватель не мог бы отбояриться стереотипной фразой об «общем развитии организма».

В каком направлении должны итти поиски таких новых путей — тема для следующей моей статьи.

К ОКОНЧАНИЮ ФУТБОЛЬНОГО СЕЗОНА.

Перед нами момент игры, характерный для виртуоза футбольной техники, центр-хавбека сборной Москвы — Селина. Команда его прижата к своим воротам, но все же с честью выходит из трудного и опасного положения. Изумительным «вывертом» в лежачем положении Селин спасает мяч от верного корнера.

Фото Д. В. Ильина.

ОПИСАНИЕ ШТАНГИ

Н. Кельберер

Разборная штанга состоит из: 1) грифа, 2) двух втулок с укрепляющими кольцами и винтами, 3) двух зажимов, 4) шайб (блинов) разного веса.

ШТАНГА МЕЖДУНАРОДНОГО ОБРАЗЦА

Гриф. Гриф точеный из мягкой инструментальной стали. Кольца, задерживающие втулки, насажены на гриф на-горячо или же вытачиваются вместе с грифом. Длина средней части грифа (между кольцами) равна 110 см. (не больше 113 см.) при толщине в 32 мм.

На средней части грифа имеются три отмеченных накаткой места для хвата руками. Средняя накатка имеет в длину 140 мм; по обеим сторонам от нее, на расстоянии в 110 мм, делаются две другие накатки длиной по 180 мм. Толщина грифа в месте средней накатки 29 мм., в месте боковых накаток 30 мм.

Кольца, ограничивающие среднюю часть грифа, имеют внешний диаметр в 8 см., при 34 мм. толщины.

Концы грифа, на которые одеваются втулки, имеют длину в 34,2 см. (не больше 38 см.) при толщине (диаметр) в 3 см. По концам имеются углубления с резьбой $^3/_8$"×1".

Вес грифа (с втулками и зажимами) должен быть 20 клгр. (48,84 русск. фунт.). Во всяком случае—не выше 49—50 русск. ф.

Втулки. Втулки вытачиваются из мартеновской стали. Будучи надеты на концы грифа и закреплены кольцами и винтом, они должны свободно вращаться. Для этого их внутренний диаметр немного больше (3,1—3,2 см.) диаметра конца грифа, и широкая кольцевая часть имеет выточку на 0,5 см. от края, чтобы не прикасаться всей плоскостью к плоскости колец, ограничивающих среднюю часть грифа. Втулки фабрики «Berg» имеют специальную выемку для смазки.

Длина втулки 32 см. (при длине конца грифа в 34,2 см.). Толщина стенок 0,9 см. Внешний диаметр 5 см. Диаметр широкого кольцевого конца равен диаметру кольца на грифе, в данном случае 8 см., при толщине по краю в 1,2 см.

Когда втулка одета, то на выступающий конец грифа надевается укрепляющее втулку кольцо, имеющее те же диаметры, что и втулка, с отверстием, нарезанным так же, как углубление в конце грифа (т.-е. $^3/_8$"×1") и закрепляется винтом.

По длине втулки, на внешней ее стороне, делаются от 11 до 13 углублений (гнезд) диаметром 1—1,1 см. и глубиной в 1—1,5 мм. Первое углубление делается на расстоянии около 1 см. от края втулки.

Расстояние между центрами углублений равно 2,2 см.

Зажимы. Зажим состоит из трех составных частей: а) муфты с внешней нарезкой 11 ниток на 1", б) зажимного винта, ввинчивающегося в кольцо муфты, в) фасонной гайки, навинчивающейся на муфту.

Муфта, свободно одевающаяся на втулку штанги, имеет внутренний диаметр в 5,1—5,2 см., внешний диаметр в 5,7 см. Длина нарезанной части муфты равна 5,8—6,0 см.

Кольцо муфты имеет внешний диаметр в 8,0 см. при толщине кольца в 1,5 см.

Зажимной винт с резьбой $^1/_2$", проходящий через кольцо муфты, имеет длину винта в 2,4 при толщине в 1 см. и плоскую головку в 5—5,5 см. длиной. Зажимной винт, проходя через кольцо муфты, входит своим нижним концом в углубления на втулке штанги и тем удерживает зажим на месте.

Фасонная гайка навинчивается на муфту. Ширина гайки равна 5,5—6 см. С внешней стороны гайки имеется 6 валикообразных выступов для более удобного захвата при завинчивании.

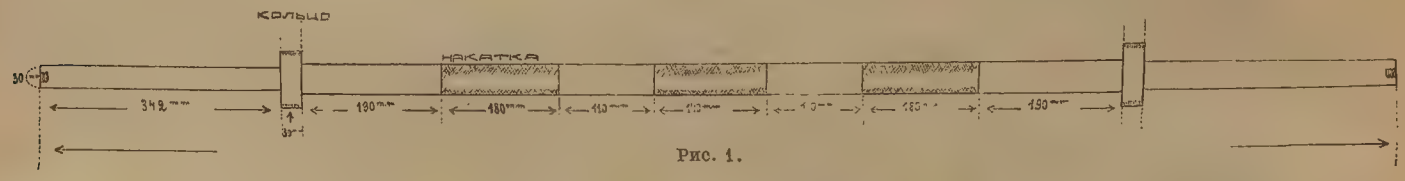


Рис. 1.

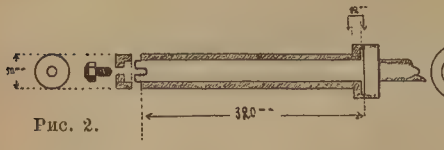


Рис. 2.

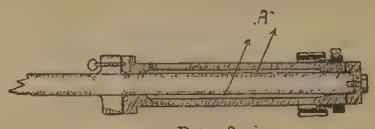


Рис. 3.

Рис. 4.

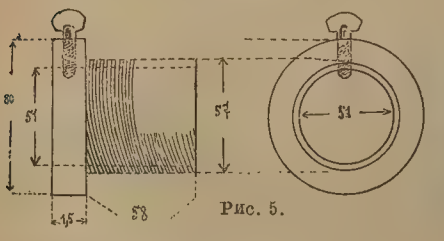


Рис. 5.

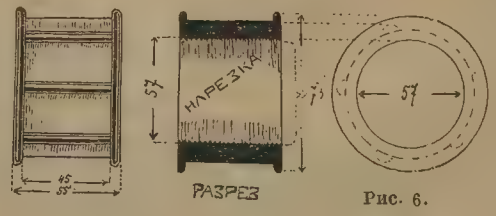


Рис. 6.

Рис. 7.

При пользовании штангой этого типа диаметр отверстий в шайбах (блинах) должен быть 5,2 см.

До настоящего времени в СССР употреблялась исключительно штанга, изображенная на рис. 2. Она использовывалась на всех крупных соревнованиях вплоть до первенства СССР 1926 г. Отличается эта штанга от вновь принятой, как своей простотой, так и размерами.

Прежде всего следует указать на более тонкий гриф, диаметр средний части графа варьируется от 2,7 см. до 2,9 см. Такие грифы нужно считать непригодными в тех случаях, когда поднимаемый вес превышает 6 пудов (100 клгр.). Длина средней части грифа колебалась между 105—115 см. Чаще всего встречаются штанги с длиной средней части грифа в 107—108 см., т.-е. почти равные международной (110 см.). Концы грифа и кольца, ограничивающие среднюю часть грифа, также были меньше. Диаметр колец был 5—5,5 см., при толщине в 2 см. Концы грифа при длине от 38 до 45 см. были толщиной от 2 до 2,5 см. Концы грифа имеют нарезку (3 см. длиной), на которую навинчивается гайка, удерживающая втулку. Втулки делаются на 3 см. короче конца грифа, при внешнем диаметре в 3 см. и внутреннем в 2,6 см. Толщина стенок втулки получалась недостаточная и быстро портилась при зажимании. Надетая втулка закреплялась навинчиванием круглой гайки (трубочка в 3 см. длиной с нарезкой внутри, с накаткой на внешней стороне и имеющей те же диаметры, что и втулка).

Существующие в настоящее время зажимы вполне доказали свою пригодность и должны

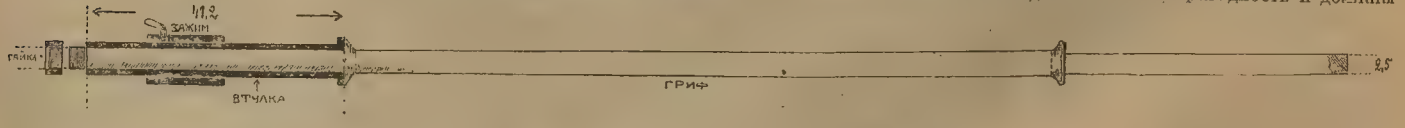


Рис. 8.

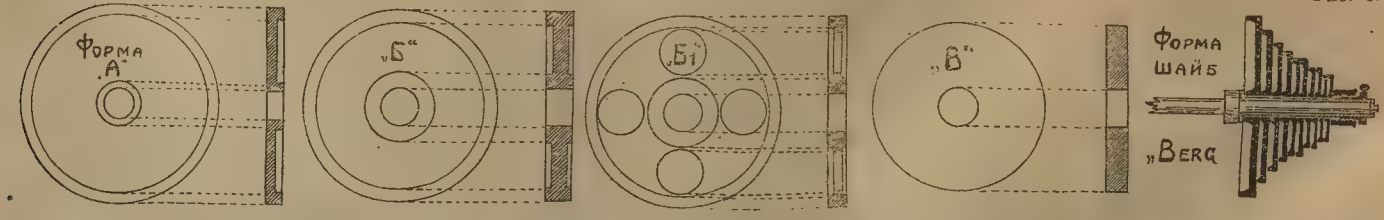


Рис. 1. Штанга для состязаний. Рис. 2. Втулка «Berg» с выемкой для смазки (см. «А»). Рис. 3. Втулка) мартеновской стали). Рис. 4. Втулка. Рис. 5. Гайка для зажима. Рис. 6. Зажим. Рис. 7. Штанга для тренировки. Рис. 8. Форма шайб „А", „Б", „Б1", „В" и „Berg".

сохраниться и в будущем. Чрезвычайная простота конструкции, дающая все-таки возможность остановки в любом месте и не требующая особых приспособлений (углублений) на втулке, и полная надежность говорят за это.

Зажим представляет из себя трубку длиной от 8 до 11 см. (чаще всего 10 см.), с толщиной стенок в 0,9—1,2 см. Внутренний диаметр зависит от диаметра втулки, на которую зажим должен свободно входить. В конце (на 2 см. от края) трубки одно или несколько (на случай порчи нарезки) отверстий диаметром в 1—1,2 см. с нарезкой, в которое входит согнутая под углом в 50—55° рукоятка. Меньшая часть рукоятки (4 см.) с нарезкой, большая (6—7 см.) гладкая. Вес такого зажима около 1,5 кгр.

При пользовании штангой типа № 2, диаметр отверстий в шайбах (блинах) должен быть 3,2 см.

Возможно комбинирование конструкций штанги международного образца и штанги, которой пользовались в СССР до сих пор, Чрезвычайно желательно только ввести однообразие в размерах. Это особенно касается диаметра грифа, размеров и расположения накаток и диаметра отверстий в шайбах (блинах).

ШАЙБЫ (БЛИНЫ)

Шайбы делаются из чугуна и обтачиваются. Формы и размеры шайб чрезвычайно разнообразны. При изготовлении шайб должны быть предъявлены основные требования: шайбы должны быть по возможности больше (диаметр больших шайб от 45 до 50 см. и даже 56 см.), формовка должна быть точной, отверстия высверлены точно и подходить к втулкам. Желательно, чтобы отверстия имели большие поверхности соприкосновения с втулкой, чем можно достигнуть хорошей пригонки и меньшего изнашивания. Вес отдельных шайб должен быть точно выверен и изображен на одной из сторон шайбы.

Шайбы для штанги международного образца сплошные и имеют фигурную форму сечения (см. рис.), чем достигается массивный и красивый вид штанги (ширина большой шайбы по краю и площадь отверстия, соприкасающейся с втулкой, равна 4 см.).

Вес и размер шайб таковы:

Вес							
кгр.	20	15	12½	10	5	2½	1¼
рус. ф.	48,84	36,63	30,52	24,5	12,21	6	3
Дм. в см.	46	37,5	31,5	26,5	22,5	19,5	16,5

Таким распределением шайб, при весе грифа (с втулками и зажимами) в 20 кгр., можно точно и быстро ставить желаемый вес.

Формы сечения шайб (блинов) изображены на рис. А, Б, $Б_1$, В. Наиболее употребительные формы «В» и «$Б_1$». Форма «$Б_1$» употребляется, главным образом, при тренировке, когда надо поставить достаточно большой (высокий) и в то же время легкий блин.

Примерные размеры (в миллиметрах) шайб и их вес (в круглых цифрах) при среднем отверстии в 50 мм. Большая шайба формы «А»: диаметр 450 мм., толщина 29, по ободку 46, ширина ободков 30. Вес 32,76 кгр. (80 русск. фунт.).

Шайбы формы «Б»

Диаметр	Толщина	По ободу	Шир. ободу	Вес кгр.	Вес русск. ф.
340 мм.	26	30	30	16,38	40
270 »	18	30	20	10,24	25
240 »	12	22	20	5,0	12
235 »	10	20	10	2,5	6
285 »	10	26	7	4	10

Шайбы формы «$Б_1$»

225 »	8	15	7	2	5

Шайбы формы «В»

480 »	27	—	—	32,76	80
450 »	24	—	—	26	61
300 »	30	—	—	15	37
300 »	25	—	—	12,5	30
270 »	25	—	—	10	24,5
210 »	20	—	—	4	10
160 »	15	—	—	2	5
140 »	15	—	—	1¼	3
120 »	15	—	—	1	2,5
100	12	—	—	½	1,2

Каждое из добавочных отверстий имеет диаметр по 50 мм.

ПАМЯТИ Л. А. ЧАПЛИНСКОГО

10 ЛЕТ назад, 18 октября 1916 года, был убит на войне Людвиг Адамович Чаплинский, спортивный деятель, известный в свое время не только в России, но и в Европе. Чаплинский работал главным образом в области тяжело-атлетического спорта. Он состоял секретарем Всемирного союза тяжелой атлетики, председателем Всероссийского союза тяжелой атлетики, председателем Петроградской лиги тяжелой атлетики. Кроме того, он был основателем и председателем о-ва физического развития «Sanitas», основателем и главным руководителем 1-го русского «Геркулес-Клуба», учредителем и членом правления русского издательского спортивного т-ва «Спортивная Жизнь» и, наконец, основателем и главным редактором журнала «Стадион». Перу Чаплинского принадлежало много статей и заметок по тяжелой атлетике в журналах «Русский Спорт», «Сила и Здоровье», «Геркулес», а также две брошюры — «Первенства Петербурга 1914 г. по тяжелой атлетике» и «Русские рекорды и русские чемпионы по тяжелой атлетике». В 1915 г. под его редакцией вышел перевод книги проф. Ж. Дебуа «Как сделаться сильным». В последнее время Чаплинский подготовлял к печатанию интересную книгу «Чемпионы минувших дней и нашего времени», но призыв в армию, а затем смерть не дали ему возможности издать свой труд.

Чаплинский был не только отличным теоретиком и пропагандистом тяжело-атлетического спорта, но и первоклассным гиревиком с великолепно разработанной мускулатурой и замечательной техникой в упражнениях с гирями, при чем особенно удавалось ему выкручивание и толчок правой и левой. Ему принадлежало 2 всемирных рекорда в среднем и полутяжелом весе — выкручивание правой 230 ф. и левой 202 ф. и 4 всероссийских рекорда в указанных номерах и толчок правой и левой по 210 ф.

В истории русского тяжело-атлетического спорта имя Л. А. Чаплинского должно стоять рядом с именем «отца русской атлетики» д-ра В. Ф. Краевского. Как тот, так и другой знаменуют собой целые периоды в истории русской атлетики. Период Чаплинского отличается окончательным отрешением от работы с тяжелыми гирями по немецкой системе и переходом к более рациональной французской.

Чаплинский был большим поклонником француза Дебоннэ, систему физического развития которого он изучил в Парижской школе последнего. Поэтому в о-ве «Sanitas» занятия велись по системе Дебоннэ: сперва гантель—система для общего развития, затем разностороняя работа со средним весом и, наконец, специальные упражнения с тяжелым весом. Благодаря рациональной тренировке в о-ве «Sanitas» выработалось много хороших гиревиков, борцов и боксеров.

Все бывшие члены и посетители общества должны помнить, с какой любовью и знанием дела руководил занятиями Чаплинский. А соревнования в о-ве были настоящим праздником тяжело-атлетического спорта. Отделения о-ва «Sanitas» имелись в Москве, Киеве, Минске и др. городах.

Чаплинским, кроме того, в Петербурге на Троицкой улице было открыто о-во «Спорт и Гигиена», по образцу школ физического развития Дебоннэ во Франции, которое преследовало исключительно цели гармонического телесного развития и укрепления здоровья.

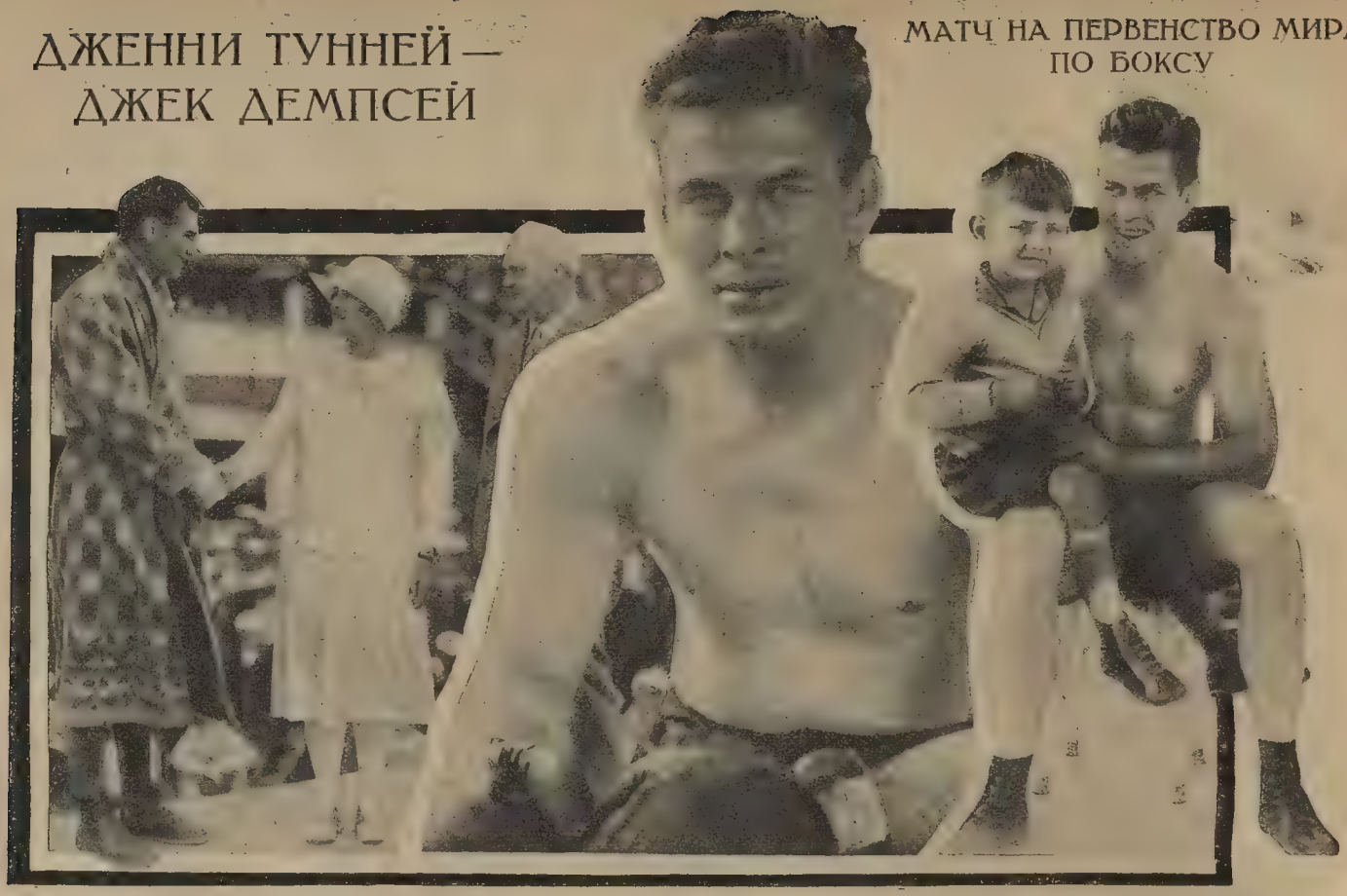
Смерть Л. А. Чаплинского в цвете лет явилась крупной потерей для русского тяжело-атлетического спорта.

П. Лоссовский

В средних губерниях—снег. «Пороши» — лучшая пора охот на зверя, при чем волк, лисица, куница, заяц или соблеживаются по следам, оставленным за время ночных похождений с целью утоления голода, или добываются (лисица, заяц) с гончими собаками; тут охотники держат лишь общее направление, гончие же «рыщут», подымают с лежки и гонят зверя, попадающего рано или поздно под выстрел, так как, зная лишь свой район, зверь не охотно его покидает и предпочитает ходить кругами. Охоты поздней осени и ранней зимы, т.-е. в период спортивного затишья, сопряжены с продолжительной ходьбой в лесу, почему нельзя не отметить их полезного влияния на здоровье. ***Фото В. Подрезкова***

ДЖЕННИ ТУННЕЙ — ДЖЕК ДЕМПСЕЙ

МАТЧ НА ПЕРВЕНСТВО МИРА ПО БОКСУ



Слева — свидание двух светил перед матчем: Джека Демпсея и Гертрудьі Эдерле; в центре — победитель матча, новый чемпион мира Дженни Тунней, снятый тотчас же после боя; справа — Тунней вместе со своим семилетним сыном.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ матчи бокса, конечно, мало в чем ушли в смысле своей «спортивности» от давно уже разоблаченной и сданной в архив профессиональной борьбы. Еще Джек Лондон, когда-то сильно увлекавшийся профессиональным боксом и выступавший даже в качестве секунданта в достопамятном матче Джефриса с Джонсоном *) на первенство мира, после более внимательного ознакомления с интересовавшей его средою вынес впечатление о безнадежно продажной атмосфере, окружающей ринг. Его роман «Зверь из бездны» является лучшим и красноречивейшим тому подтверждением.

И все же, несмотря на свою в корне прогнившую подоплеку, профессиональный бокс, если не как спорт, то как зрелище, все еще продолжает царить на Западе.

Одной из причин здесь, конечно, является некоторый «такт» героев и импрессарио ринга, умеющих сохранить некоторый стиль спортивности тем, что чемпионы бокса появляются перед публикой относительно редко, в отличие от профессиональных борцов, изо дня в день вытирающих ковры затылками, лопатками и прочими частями тела.

Но, пожалуй, у бокса имеется и другая выгодная, а если угодно, то и «физкультурная» сторона.

Если в борьбе абсолютная победа доставалась неизменно почти весьма далеким от совершенной техники колоссам (впрочем, тяжеловесу борцу, вообще, трудно проявить внешне эффектную технику), то в боксе, наоборот, техника ценилась всегда не менее силы. В тяжелых категориях подвижность и ловкость бойца требовались не в меньшей степени, чем в легких. А проявлявшаяся здесь сила ударов делала схватки тяжеловесов еще более эффектными.

Наконец, само по себе «перепроизводство» боксеров не позволяло антрепренерам проводить «лавочку» с начала и до конца. Начинающий боксер при ряде фиктивных боев все же проходил серьезную школу и, лишь, действительно обнаружив незаурядные способности, мог пожинать легкие плоды дутых побед.

Все это в совокупности и не давало профессиональному боксу «распускаться» и сохраняло его руководящую роль в развитии техники и методов тренировки одной из основных отраслей защиты и нападения.

Мало того, в иных случаях развитие профессионального бокса шло путями, которые, как это не странно, приближали его к более осмысленным формам любительского боя.

Матч Демпсея с Туннеем, подробное описание коего дается нами ниже, служит наглядным тому доказательством.

Достаточно вспомнить, что еще недавно то же первенство мира разыгрывалось в безобразно длинных многочасовых матчах до нок-аута. Характерен, напр., в этом отношении бой того же Джонсона, побитого в 1914 г. Виллардом на 26 раунде. Правда, бойцы при таких схватках экономили свои силы, но все же матчи эти являлись «варварскими».

Теперь бокс цивилизовался. Все более и более входит в обычай разыгрывать матчи на сравнительно короткое количество раундов, либо с присуждением победы при отсутствии нок-аута по очкам, либо даже без этого условия (так-наз. матчи «sans decision», где боксер должен стремиться обязательно нокаутировать противника в относительно небольшое количество раундов).

Такая система розыгрыша, помимо всего прочего, весьма плодотворна и в смысле развития техники боя. Боксеры с самого начала матча развивают обычно убийственный темп и на этом темпе, путем отчетливой резкой работы, стремятся добиться победы в кратчайший срок.

Словом, вырабатываются, как раз, те приемы боя, которые могут найти практическое применение в условиях самообороны.

Побитый на сей раз Демпсей является вольно или невольно одним из давнишних приверженцев короткого и энергичного боя (хотя бы и не без доли инсценировки). Уже в 1919 г. он в 3 раунда выиграл у Вилларда первенство мира в тяжелом весе. В 1921 г. матч его с французом Карпантье на то же первенство закончился нок-аутом Карпантье уже на 4 раунде. В 1923 г. Демпсей, будучи в первом раунде выкинут за веревки

*) Джонсон — единственный чемпион мира негр, вскоре после своей победы (1910 г.) и последующего проигрыша Виллларду посаженный оскорбленными „янки“ в тюрьму и вышедший из нее лишь в 1922 г.

ринга «тигром пампасов» аргентинцем Фирпо, во втором раунде нокаутировал своего противника. Свой полуофициальный матч с Вейнером Демпсей закончил нокаутом уже в первом раунде и лишь встреча чемпиона с полутяжеловесом Джиббонсом продолжалась 15, кончившихся вничью, раундов, хотя и велась в крайне быстром темпе. Других встреч за все время своего чемпионства Демпсей не имел, особо тщательно уклоняясь от боя со страшным негритянским чемпионом Вильсом.

Характерно, что победитель Демпсея, новый чемпион мира — Тунней, так же как и Джиббонс — полутяжеловес. Повидимому, вообще резкий и быстрый темп, укоренившийся в теперешних схватках особо благоприятствует подвижным и не особенно грузным фигурам.

Это краткое вступление закончим обязательной в таких случаях статистикой.—135 тысяч зрителей, 500 долларов за далекое место (у барышников, при номинальной цене в $27\frac{1}{2}$ долларов), гонорар побежденного Демпсея в 850 тысяч долларов и победителя Туннея в 200.000, 200.000 отчислений в пользу государства в виде налога от зрелищ и, наконец, 950.000 официального дохода импрессарио Рикардса. Думается, что этого перечня достаточно.

ХОД БОЯ

I РАУНД

После недолгой подготовки, Тунней, сделав несколько ложных выпадов, намеревается нанести удар, но Дэмпсей уходит эскивом и наносит один за другим два хука в подбородок противника. Тунней, однако, не остается в долгу и немедленно отвечает таким же ударом. Дальнейшие тоже не заставляют себя ждать, сыпясь в изобилии с обеих сторон.

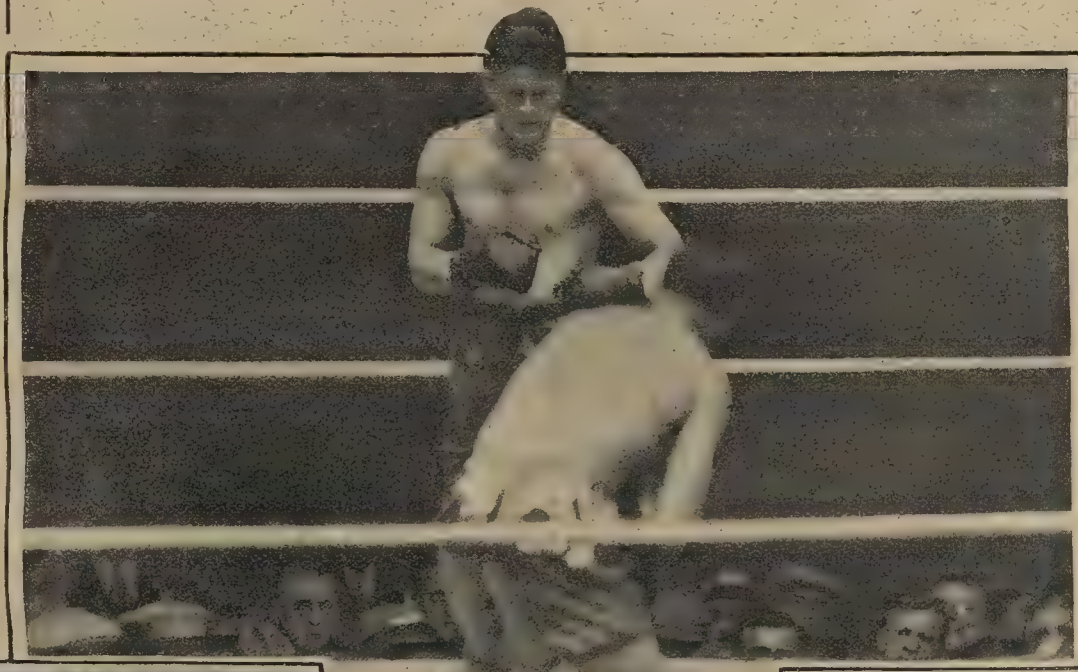
За нанесенным Демпсеем ударом правой в лицо Туннея следуют удачные удары последнего с правой и левой. Тем не менее, Тунней несколько отступает. Однако, почти непосредственно вслед за тем, целый ураган разнообразных ударов, направленных преимущественно в лицо чемпиона и загоняющих его в угол. Гонг застает Демпсея в положении полной и притом не особо продуктивной обороны.

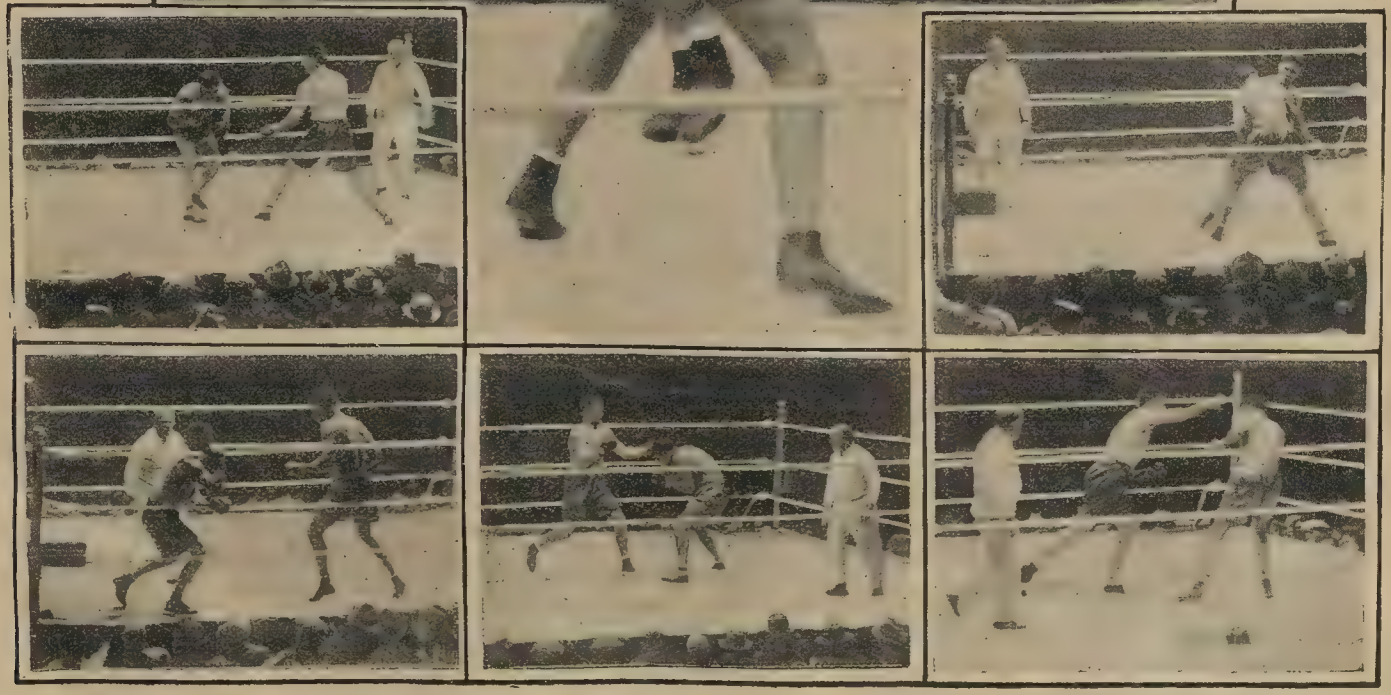
Раунд без колебаний засчитывается в пользу Туннея.

II РАУНД

Рассерженный исходом предыдущей схватки, Демпсей резко бросается в бой, начиная его удачным ударом с правой и загоняя Туннея в угол. Тунней понемногу возобновляет наступление, но после ряда своих хороших ударов оказывается все же снова прижатым к веревкам, получая довольно сильный хук;

На предлагаемых снимках изображен ряд моментов, заснятых на протяжении всего боя между Демпсеем и Туннеем. Почти всюду бросается в глаза преимущество Туннея: Демпсей большей частью обороняется, что ему, как видно, дается не без труда.





Однако, развить успеха до решительного результата Демпсею не удается. Происходит чередование ряда ложных выпадов, в результате коих, после промаха чемпиона, Туннею удается нанести очень сильный удар правой. Несмотря на то, что Демпсей следующим ударом сильно подбивает противнику глаз, Тунней, тем не менее, кончает раунд в свою пользу двумя мощными ударами с правой и левой.

III РАУНД

Тунней начинает градом ударов, направленных в лицо противнику, и подбивает тому глаз. Демпсей беспомощно изгибается и немедленно вслед за тем получает сильный упперкут. Ряд последующих ударов попадает Демпсею в лицо, сильно разбивая нос. Демпсей массою тела пытается оттеснить Туннея, но платится за это еще более сильным ударом. Даже относительно удачный свинг в сердце противника, несколько ослабляющий атаку Туннея, все же не дает Демпсею возможности выравнять шансы, и третий раунд снова засчитывается в пользу «восходящей звезды». Зрители начинают уже учитывать картину борьбы. Атмосфера зала накаляется и общее впечатление начинает складываться определенно в пользу Туннея.

IV РАУНД

Демпсей пытается достичь того, что не удалось ему во втором раунде. Бросаясь на Туннея, он силою толчка почти что выбрасывает того за пределы ринга и наносит ряд сильных ударов по корпусу.

Тунней, видимо, несколько потрясен энергией натиска, но быстро оправляется, отвечая целой серией ударов с правой и левой в подбородок. Демпсей явно теряет координацию движений и бьет в воздух под смех зрителей. Тунней пользуется благоприятным моментом и наносит ряд сильных ударов в лицо. Весь окровавленный, Демпсей слепо ударяет вокруг себя, снова начистоту проигрывая раунд.

V РАУНД

К всеобщему удивлению Демпсей, несмотря на полученную встряску, легко поднимается со стула и обнаруживает хорошую игру ног. Однако, дальше ложных выпадов он долго не идет, завершая, наконец, их слабым ударом правой в голову. Продолжая быстро двигаться вокруг ринга, Демпсей все же несколько озадачивает и оттесняет перед собой противника, но ничего кроме нескольких легких ударов нанести не может. Зато, Тунней постепенно приноравливается к новой методе боя и отвечает двумя страшными ударами с правой и левой. Демпсей близок к нок-ауту. Два новых удара еще более ослабляют его и позволяют лишь с напряжением всех сил закончить схватку.

Под бурные овации зрителей раунд снова засчитывается в пользу Туннея.

VI РАУНД

Казалось бы, что бою приходит конец, но неожиданно снова Демпсей начинает стремительным нападением и мощными ударами в подбородок с левой и правой повергает Туннея на помост около веревок. Тунней, тем не менее, быстро поднимается и отвечает в свою очередь двумя сильными ударами. Весь остаток схватки проходит в быстром обмене противников энергичными ударами по корпусу. Хотя последним перед гонгом и ударяет Тунней, — раунд признается закончившимся в ничью. Демпсей тяжело дышет.

ГАЛЛЕРЕЯ МИРОВЫХ ЧЕМПИОНОВ БОКСА

1. Боб Фитцсимонс. 2. Д. Корбетт. 3. Джим Джеффрис. 4. Томми Бернс. 5. Джесс Виллард. 6. Джек Демпсей. 7. Жорж Карпантье.

VII РАУНД

Оба противника сильно утомлены и вскоре переходят в клинч. Затем следуют многочисленные удары с обеих сторон по телу, в подбородок и лицо. Демпсей снова попадает Туннею в глаз и, хотя удары его и несколько слабее, чем у противника, кончает раунд, удерживая инициативу и нанося ряд хуков в подбородок. Раунд снова кончается в ничью.

VIII РАУНД

Демпсей начинает схватку далеко не удачно, будучи после двух сильных ударов вплотную прижат к веревкам. Следует клинч. Демпсей преследует противника по рингу, но получает сильный удар в подбородок, однако, после промаха снова наносит Туннею хорошо попадающий в цель хук в лицо и продолжает целой серией сильных ударов по корпусу. Но здесь Туннею удается в свою очередь хороший прямой правой в челюсть противнику. Свое преимущество Тунней завершает двумя упперкутами правой в подбородок. Раунд снова засчитывается в его пользу.

IX РАУНД

Демпсей опять ведет нападение, во время которого, получая ряд сильных ударов по телу, все же наносит Туннею тяжелый хук в живот. Во второй половине раунда картина, однако, резко меняется. После нескольких ложных выпадов с обеих сторон, Демпсей получает два сильных удара в голову и целую серию по корпусу и, наконец, страшный удар по подбородку, снова приводящий его на границу нок-аута. Последние секунды Демпсей кое-как обороняется около веревок под градом сыпящихся на него ударов.

X РАУНД

Хотя превосходящий весом своего противника Демпсей еще не исчерпал всех своих сил, но исход боя для него уже бесповоротно решен. Громадное преимущество Туннея по очкам давало надежду Демпсею лишь на победу нокаутом. Но на этот подвиг у него уже не остается сил. Зрители ревут, одобряя Туннея. Демпсей бьет, но промахивается, в ответ же получает солидный удар в челюсть. Два легких удара Демпсея по корпусу ничего в положении бойцов не меняют; зато удар левой в голову Туннея откидывает последнего к веревкам.

Но последующий кросс в подбородок [illegible]ляется для Туннея хорошей отплатой [illegible]ти что валит с ног Демпсея. Его [illegible] глаз грозит совершенно закрыться. Два сильных удара Туннея правой по корпусу противника. Демпсей начинает шататься. Тунней неумолимо наносит с удивительной точностью ряд упперкутов, окончательно добивая противника, которого лишь гонг спасает от падения и потери сознания. Демпсей как пьяный еле добирается до своего стула.

Раунд кончается в пользу Туннея с громадным преимуществом.

НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ БОКСА

ПЕРВЫМ чемпионом мира тяжелого веса был Джон Сюлливан. После нескольких лет побед и славы он был побит в 1892 г. американцем Джэмсом Корбеттом. Джэмс Корбетт потерпел в 1897 г. поражение от Роберта Фитцсимонса. Фитцсимонс, будучи боксером полутяжелого веса, сумел выиграть и в течение нескольких лет удержать первенство мира тяжелого веса благодаря

своей исключительной технике; он был первым боксером, изучившим в совершенстве нокаутирующие удары. Однако, искусство Фитцсимонса должно было склониться перед силой и выносливостью Джефриса, калифорнийского рудокопа. Джефрис 9 июня 1899 г. нокаутировал Фитцсимонса на втором раунде. В течение нескольких лет Джефрис одерживал победу за победой и, наконец, покинул ринг никем не побежденный. Звание чемпиона мира занял американец Марвин Харт. В феврале 1906 г. его побил канадец Томми Бернс, кончавший большинство боев нок-аутом противника. Томми Бернс был чемпионом мира до 1908 г., когда потерпел поражение в Австралии от негра Джека Джонсона. Джонсон, прекрасно сложенный, черный великан боксер, высокого класса с отличной техникой, давно искал случая помериться силами с Томми Бернсом и преследовал уклонявшегося от встречи с ним чемпиона мира во всех странах света. В течение 7 лет Джонсон оставался непобедимым. Звание чемпиона мира принадлежало негру — с этим американцы и англичане не могли помириться. Уже самая победа Джонсона над Бернсом вызвала взрыв расовой ненависти и повлекла за собой в Америке негритянские погромы. Во всех странах стали розыскивать бойцов, которые имели шансы вырвать у негра звание чемпиона мира. Вспомнили о Джефрисе и уговорили его вызвать Джонсона.

Джефрис готовился к матчу несколько месяцев и в июле 1910 г. в городе Рено в штате Невада, на специально построенной арене, вместившей несколько сот тысяч зрителей, съехавшихся со всех сторон мира, состоялась встреча двух непобедимых боксеров.

Джонсон легко побил Джефриса и сохранил звание чемпиона мира.

В 1915 г. Джонсон, уже вышедший из формы и прекративший серьезную тренировку, был побит Джессом Виллардом. В свою очередь, Виллард был принужден уступить в 1919 г. звание чемпиона мира Джеку Демпсей, который владел им до настоящего времени.

Кроме указанных в этом очерке чемпионов-тяжеловесов, следует отметить двух боксеров полу-тяжелого веса — Стэнлея Кетчель и Жоржа Карпантье.

Стэнлей Кетчель был чемпионом мира в своем весе, одержал много побед над лучшими тяжеловесами и вызвал непобедимого Джонсона на матч на первенство мира тяжелого веса. Негр с большим трудом одержал победу над своим смелым противником.

Француз Жорж Карпантье, под руководством своего тренера Декан, сделал блестящую карьеру. Он был первым боксером не англичанином, сумевшим добиться первенства Европы в своем весе. Не останавливаясь на этом, Карпантье, будучи боксером полутяжелого веса, дважды бьет чемпиона Европы тяжелого веса англичанина Уэллса и титул Уэллса переходит к Карпантье.

В 1921 г., после ряда блестящих побед, Карпантье пытается побить Демпсея в матче на первенство мира тяжелого веса, но его блестящая техника и быстрота разбиваются о силу и превосходство американца в искусстве боя на близком расстоянии, — Демпсей нокаутировал Карпантье в четвертом раунде.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ ЗРЕЛОСТИ

Новый прусский закон об испытаниях зрелости, который войдет в силу весной 1927 г., устанавливает обязательный экзамен по физической культуре, приравниваемой таким образом к остальным предметам учебного курса.

Экзамен по ф. к. признается обязательным для всех учеников; он имеет целью «определить телесные качества экзаменующихся, их ловкость, силу, быстроту и выносливость, а также их мужество, решительность, силу воли, выносливость и самостоятельность, чтобы таким образом получить важные дополнительные данные для суждения об общем укладе личности данного ученика». Испытание, за исключением игр, ведется индивидуально и обнимает все обычные в настоящее время в школах виды физических упражнений: для мальчиков — проработку тела (Körperschule), гимнастические достижения (Leistungsturnen) и игры; для девочек — проработку тела, гимнастику и спорт. игры, песни и танец. Испытание не должно иметь характера ни состязания, ни демонстрации, при оценке должно быть обращено внимание не только на фактические достижения, но и на технику выполнения, на телесную дисциплинированность и осанку. В аттестате зрелости могут особо быть отмечаемы способности к руководительству и способность к телесным достижениям. («Die Leibesübungen» 1926, Heft 18).

СПОРТ И АЛКОГОЛИЗМ

45-я врачебная конференция в Эйзенах (Германия) при участии около 39.000 немецких врачей, приняла по докладу д-ра Байера «О значении алкогольного вопроса для народа и государства» резолюцию, в которой, между прочим, говорится: «В тех больших размерах, которые приняло в наши дни потребление алкоголя, конференция видит опасность для народного здоровья. Конференция врачей требует деятельной борьбы с алкоголизмом со стороны государства, местных властей и частных организаций, а также строжайшего проведения существующих постановлений об охране молодого поколения. Подходящими средствами для уменьшения потребления алкоголя врачебная конференция считает поддержку спортивного движения, усиление домостроительства и колонизационного движения, а также создание благоприятных условий труда, возможности удобного и дешевого отдыха и полезных развлечений».

(«Die Leibesübungen» 1926, Heft 18).

БИБЛИОГРАФИЯ

Е. ТЕВЯШОВ. Поднимание тяжестей. Изд. Ленинградского Губпрофсовета. 1926 г., ц. 19 коп.

Приветствовать появление на свет по вине Ленинградского Губпрофсовета, под редакцией т. Короновского, книжки «Поднятие тяжестей» В. Е. Тевяшова, по меньшей мере — недобросовестно. Говорить о заполнении «пробела» тоже не приходится, так как продукция автора «ниже довоенной», т.-е., при сравнении с «трудами» Штольца, И. В. Лебедева и др. — качество проигрывает.

Рассмотрим содержание брошюры. Тов. Тевяшов сумел на 20 маленьких страничках уложить объяснение о 5 классических и 7 внеклассических движениях со штангой, о 5 упражнениях с раздельным весом и о многих упражнениях с весовыми гирями.

Чрезвычайная экономичность!

На 16 стр. «вырывание обеими руками» — в трех строчках объяснены и техника и методика тренинга этого движения!

Совершенно невозможно толкнуть штангу исполняя совет автора, говорящего, что «при этом не следует стараться зажать штангу пальцами, это только помешает движению» (?). Но зато во всех толчках рекомендуется «сухой толчок ногами», который «через грудь передается штанге» (?!).

Странным кажется утверждение автора, что приседание со штангой на плечах «весьма полезно для укрепления плечевого пояса» (стр. 17).

Не менее интересное открытие сделал т. Тевяшов в выкручивании одной рукой: во-первых, — это движение вредное (почему? А. Д.), а, во-вторых, — «всецело относится к немецкой системе».

Рисунки скверные и не всегда удачно иллюстрируют описываемые положения, напр., рис. 6 расходится с текстом.

Вот ряд положений, особенно обращающих на себя внимание.

Никаких методических указаний по тренировке нет. Статья «Гигиена упражнений в поднятии тяжестей» практических советов не дает, кроме общеизвестных рассуждений, ничего нет. В упомянутой статье автор лишний раз доказывает свое незнание вопроса. Он, перечисляя опасные моменты занятий с тяжестями, пишет, что тяжести «слишком быстро развивают мускулатуру и потому останавливают рост у молодых субъектов».

В общем, брошюрка быть методическим пособием, обучить технике движений и проч. не может.

Есть и ценное в книжке, но... оно (увы) не принадлежит автору — это правила соревнований в поднимании тяжестей, утвержденные НТК ВСФК в январе 1926 г.

А. Денисов.

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»**.
Ответств. редактор **Б. А. Кальпус.**

26213

КАЖДОМУ КРУЖКУ,
ПРОФСОЮЗАМ,
ШКОЛАМ,
ЧИТАЛЬНЯМ

НУЖЕН ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТР. ЖУРНАЛ

„ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

РУКОВ. ОРГАН ВЫСШ. СОВЕТА ФИЗИЧ. КУЛЬТУРЫ

ОСНОВНОЙ ХАРАКТЕР ЖУРНАЛА НАУЧНО-ПОПУЛЯРН., ИНСТРУКТИВНО-УЧЕБН., ВЫЯВЛЕНИЕ КОНКРЕТН. НАУЧН.-ГИГИЕН. ОСНОВ ФИЗКУЛЬТ. И СПОРТА. НЕОБХОДИМОЕ ПОСОБИЕ И РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ СПОРТА

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:
на 3 мес.—1 руб. 30 к., на 6 мес.—2 руб. 50 к., на 1 год—4 руб. 80 к.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:
Москва, Тверская, 42, уг. Страстной площ.
Издательство „РАБОЧАЯ МОСКВА"

Мосгублит № 4168 „Мосполиграф", типо-цинк. „Мысль Печатника", Петровка, 17. Тираж 10.000

Библиотека
имени
Н. К. Крупской
С.С.С.Р.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

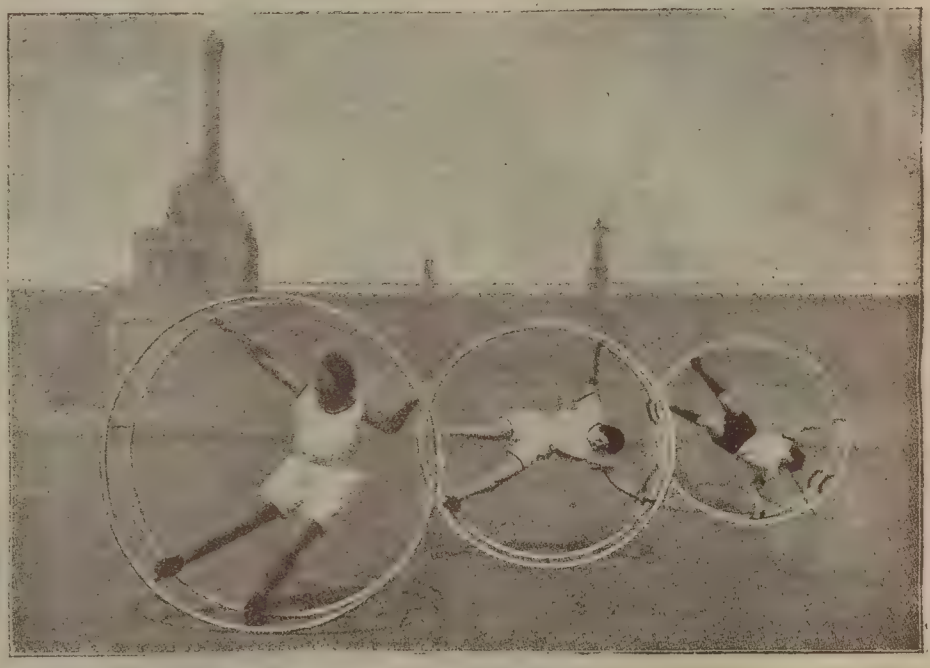
№ 2 21

ГОРЫ ДЛЯ КАТАНЬЯ НА САНЯХ В АМЕРИКЕ.

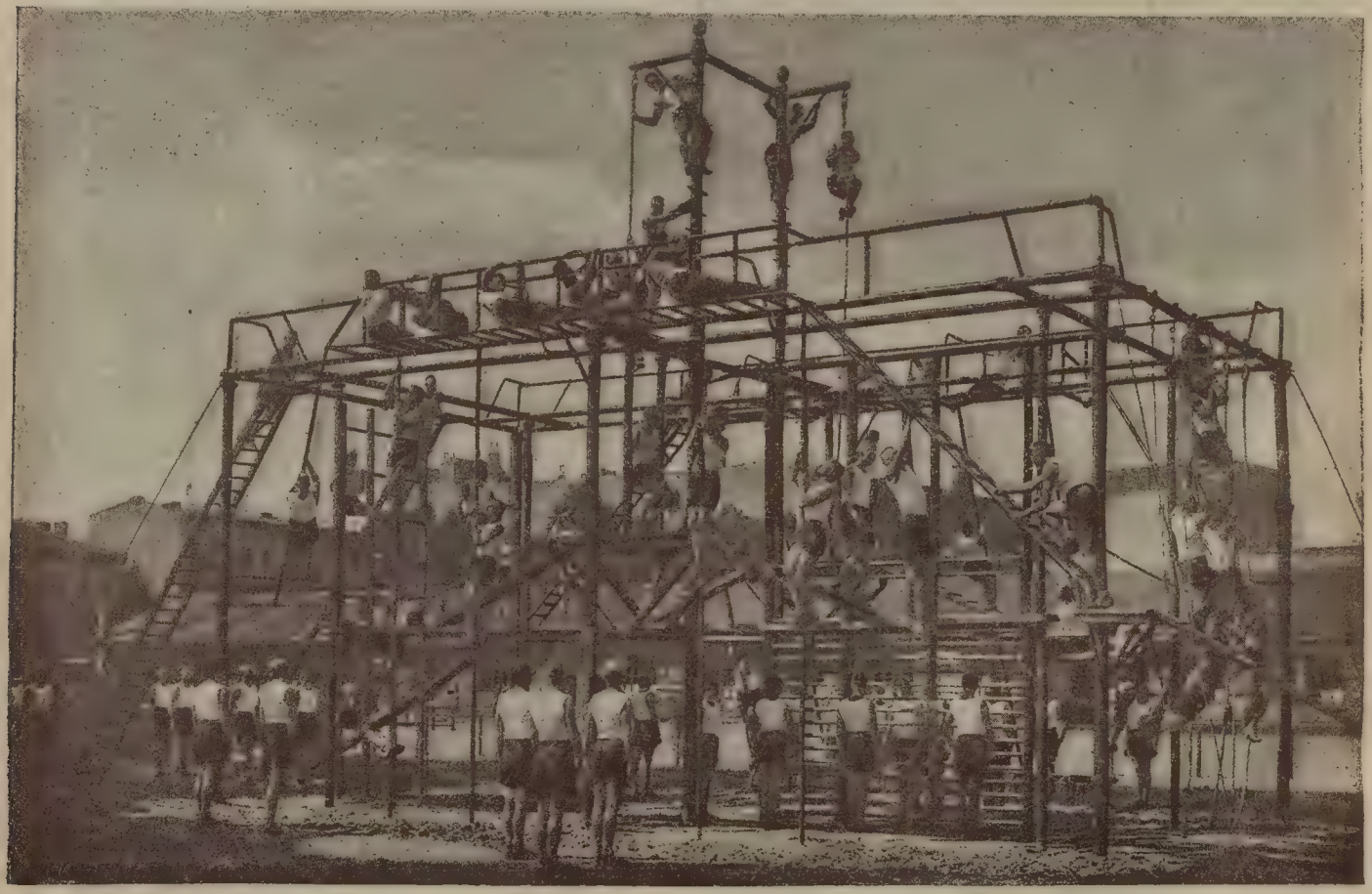
ОКА • 1927

СПОРТИВНЫЕ НОВИНКИ ЗАПАДА

На рисунке слева вверху изображен новый велосипед-лыжи, употребляемый норвежскими полицейскими для патрульной службы в зимние месяцы, когда города Норвегии почти совсем погребены под глубокими снегами. Он представляет собою обыкновенный велосипед, поставленный на лыжи, и приводимый в движение рядом лопаток, прикрепленных к заднему колесу.



Еще совсем недавно у нас сообщалось об изобретении в Германии «ренского» колеса, а теперь получена помещаемая здесь вверху направо фотография, из которой видно, что колесо это применяется уже и для непосредственно спортивных целей. Как раз на снимке момент женских состязаний на Грюнвальдском стадионе в Берлине. Внизу — гимнастический прибор, недавно принятый в Германии и получивший название «железный Филипп». На аппарате могут одновременно работать до ста человек. Как видно по снимку, прибор состоит из ряда различных гимнастических аппаратов, соединенных в один целый, что дает большую экономию во времени проведения занятий и в размерах площади.



ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . . 4 р. 80 к.
„ 6 мес. с доставкой . . . 2 „ 50 „
„ 3 „ „ . . . 1 „ 30 „

Адрес Главной Конторы—Москва, Тверская, 42. Редакции — Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Тверская, 42. Т. 36-96.

ПРИЕМ: Вгл. конт. с 10 до 5 ч. ежедн. В ред. с 2 до 5 ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.	
4-я	30 „	20 „	10 „	4 „	
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „	
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „	

Среди текста—по соглашению

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ИЗ-ВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“

Цена 25 коп.

№ 21

15 ноября 1926 г.

◇◇◇◇◇◇

СОДЕРЖАНИЕ:

Б. КАЛЬПУС — Ближайшие задачи физкультдвижения.

А. ЗАВИСТОВСКИЙ — Воспитание движений.

А. ДЕНИСОВ — Как составлять календарь соревнований по поднятию тяжестей.

П. ИППОЛИТОВ — Как прикрепляются конЬки.

А. ЖЕМЧУЖНИКОВ — Трамплины для прЬжков на лЬжах.

А. КРОНЭ — Рулевые сани.

И. СОЛОНЕВИЧ — По Украине, Поволжью и Северному Кавказу.

Теннис за рубежом в сезоне 1926 г.

По иностранным журналам.

БИБЛИОГРАФИЯ.

ФОТОГРАФИИ: П. И. Романова, International Newsreel, Presse Photo-Nachrichtendienst и друг.

Мало знакомый в СССР буэр широко распространен на Западе, служа не только средством развлечения и спорта, но часто и для делового сообщения.

БЛИЖАЙШИЕ ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТДВИЖЕНИЯ

Б. Кальпус

НА ДЕСЯТОМ году существования рабоче-крестьянского государства физическая культура у нас уже является фактором, имеющим целый ряд признанных, конкретных задач в самых различных областях его общекультурного строительства. Большинство этих задач вплотную упираются в такую важную для эпохи социалистического строительства проблему, как повышение живых производительных сил страны.

В соответствии с задачами, стоящими перед физической культурой, практическая работа должна иметь целевую установку на м а с с о в о с т ь и рациональность (полезность). Оба эти момента должны получать одновременное, параллельное осуществление по всем линиям нашей физкультурной деятельности.

Сейчас, когда материальные возможности еще не позволяют в желательной степени продвинуть физкультуру в школу, где ее роль особенно велика, нам необходимо сосредоточить внимание на развертывании массовой самодеятельности, выявлении общественных сил, способных дать новый, мощный толчок молодому делу. Тут наши достижения еще незначительны. Правда, за 9 лет, несмотря на самые неблагоприятные условия, кривая роста добровольных физкультурных организаций сделала огромный скачок вверх, но все же, как количественно, так и качественно, движение еще далеко до той формы, которая нам нужна. Между тем, физкультурное движение имеет благоприятнейшую почву для массового охвата.

В капиталистических странах буржуазия развернула в этом направлении колоссальную деятельность. Так, только в Германии, Англии, Франции, Австрии, Чехо-Словакии, Скандинавии, Японии спортивно-гимнастические организации насчитывают до 20.000.000 членов. Миллионы объединены в спорт-организациях Америки. 80—90% из этих миллионов — рабочие и служащие. Не подлежит сомнению, что буржуазия создает спортивно-гимнастические организации для соответствующего классового использования.

Но если в капиталистических странах, где капиталистическая система исключает возможность массовой физкультуры в полном ее понимании, самодеятельность масс все же получила подобный гигантский размах, то еще большие перспективы открываются для физкультурного движения у нас в СССР.

Только благодаря таким предпосылкам, как содействие советских, профессиональных, партийных и комсомольских организаций, физкультура за несколько лет получила у нас столь большой толчок к развитию.

У нас имеется сеть специальных госорганов по ф. к. Мы знаем, что по мере увеличения экономических ресурсов страны будут разворачиваться и государственные мероприятия по физической культуре, хотя в настоящее время нами еще недостаточно использованы все те силы, которые в состоянии расширить и углубить работу.

Резолюция XV партконференции по докладу тов. Томского дает нам определенные по сему поводу указания — оживить работу, шире открыть двери массовой самодеятельности и инициативе; не командовать, а руководить, организовывать массы на началах их непосредственной заинтересованности, дать здоровые формы выявления и приложения общественных сил; не мудрить и не ударяться в кабинетные размышления в области методов физкультуры.

Переводя резолюцию партийной конференции на практику физкультработы, мы должны поставить перед собой в качестве ближайших задач следующие:

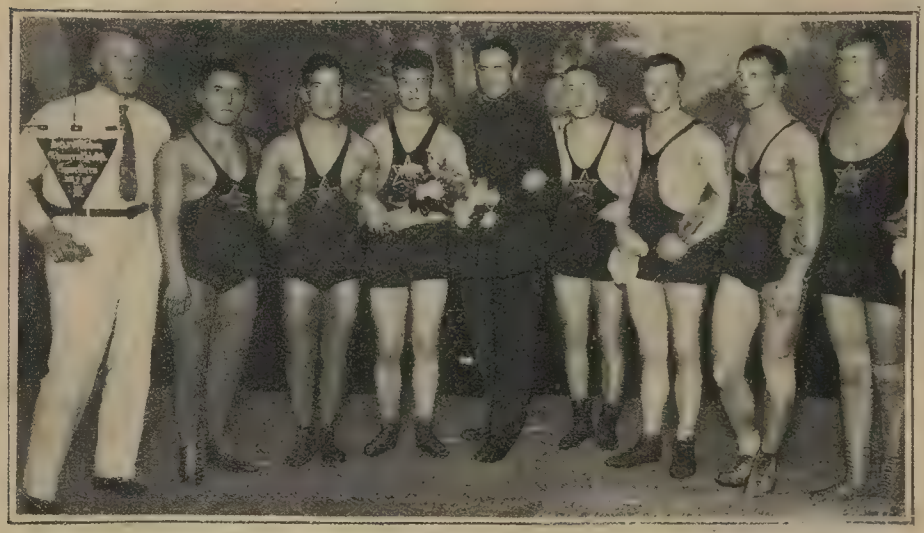
Усиление массовой работы; создание таких ее форм, которые позволят от простейших физкультурных действий, развлечений, игр, постепенно подвести еще недоверчиво стоящую в стороне массу трудящихся города и деревни к активному пользованию средствами и методами физкультуры. Только через массовую работу сможем мы создать вокруг физкультуры действительно широкий общественный интерес; только таким способом в наши кружки физкультуры вольются новые общественные действенные силы. Кружки физкультуры—единственные проводники, организаторы — стержень массовой работы—должны представлять собой инициативные, крепко сколоченные общественной дисциплиной, ядра актива. Секционный метод занятий, при правильном к нему подходе, окажет этому весьма реальное содействие. Секционные формы организации кружковой работы увеличат кружки численно, выдвинут новые кадры общественников работников-организаторов, методистов, инструкторов и оживят всю работу. Твердая общественная дисциплина и руководство; хорошо поставленное санпросвещение и врачебный контроль; организованное проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников; увязка физической культуры с другими видами клубной работы—музыкальной (оркестры, хоры), художественной, театральной и т. д. превратят кружок в сплоченный, активный, чрезвычайно ценный в воспитательном отношении коллектив.

Большее внимание должно обратить и на специальную образовательную работу среди физкультурников-кружковцев. Без этого нельзя повысить к а ч е с т в е н н у ю сторону движения, обеспечить его социальную полезность.

Нельзя с р а з у ставить большие задачи в части повышения к а ч е с т в а работы, подведения под нее желательного нам научного базиса. С п е р в а надо з а и н т е р е с о в а т ь хотя-бы даже самим процессом тех или иных занятий, а у ж е з а т е м нетрудно будет подвести сознание к вопросам серьезного, рационального их проведения, к ф и з к у л ь т у р е в н а ш е м е е п о л н о м п о н и м а н и и. Не через осознание гигиенической необходимости и полезности подходит сейчас широкая масса трудящихся, особенно молодежь, к физической культуре, а через заинтересованность ею впитывает в себя те ценные знания и навыки, которые дает физическая культура.

Предстоящую зиму нужно полностью использовать для выполнения поставленных партией задач... Немного времени осталось и до того дня, когда советская физкультура должна будет выявить свое подлинное лицо, когда каждому кружку, каждому отдельному физкультурнику предстоит сдать экзамен, подготовляя организацию Международной Рабочей Спартакиады.

Команда советских борцов, с большим успехом подвизавшаяся в Германии, где из 14 встреч наши борцы выиграли 12, проиграли одну и одну свели вничью. Состав команды: Хайдин (судья), Зиминский (Мск), Желнин (Лнгр), Курдов (Мск), Верниковский (представитель), Вл. Иванов (Мск), Рибсон (Н. Новгор), Минаев (Лнгр), Вас. Иванов (Мск).



ВОСПИТАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

(Система цветных гимнастических снарядов)

А. Завистовский

ГЛАВНЫМИ вехами современных систем физических упражнений, говоря схематически, являются: развитие мышц, кровообращения, дыхания и в очень незначительной степени усовершенствование нервно-двигательного аппарата. Общая же цель, проводимая на практике — улучшение здоровья и гармоническое сложение.

Нетрудно заметить, что ни одна из существующих ныне систем не затрагивает в должной степени, и притом практически, развитие аппарата волевого управления [1]). Под ним я подразумеваю часть головного мозга (центральная нервная система), коррегирующую деятельность сложных и условных рефлексов и тормозных аппаратов.

Волевое управление есть главнокомандующий нашими движениями, отдающий приказания телу, а нервно-двигательный аппарат выполняет эти приказания, заставляя сокращаться те или иные мышцы.

Обычно у ученика физкультуры волевой аппарат самостоятельно почти не работает и является как-бы граммофоном, в который напевает преподаватель.

Чтобы вполне использовать те огромные достижения, которые может дать волевое управление физкультурнику, особенно по линии военизации, нужно расширить и углубить этот вопрос, захватив его технические начала, заложенные в скрытом состоянии в каждом человеке, и выявляющиеся лишь при известных условиях извне.

Для физкультурника особенную важность представляют некоторые из этих технических начал, тесно связанные с волевым управлением, как, например: находчивость, предприимчивость, решительность, быстрая ориентировка, выход из положения и т.п. положительные качества.

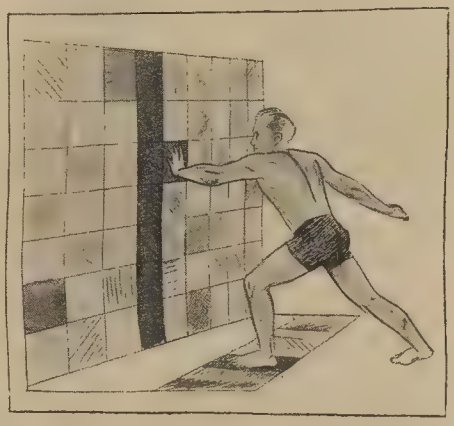
Обратные им будут: растерянность, робость, трусость, вялость, нерешительность и т. п.

Обычно, в особенности в зимний период занятий физкультурой, эта область скрытых свойств остается нетронутой, между тем как именно они-то и создают стойкого и ловкого бойца для армии и приспособленного человека для жизни. Именно они и руководят нашими повседневными движениями, являясь как бы их хозяевами. Правда, в некоторых гимнастических системах о них принципиально упоминается, но нигде не встречается практическая их разработка.

Между тем, исходя из чисто жизненных соображений, на эти свойства при занятиях физкультурой следовало-бы обращать исключительное внимание, выявляя их наружу, культивируя и развивая положительные из них и выкорчевывая отрицательные.

Одновременно с этим подлежат воспитанию проявления (реакции) этих свойств, т.-е. соответствующие им движения.

Работая в этом направлении, я дошел, шаг за шагом, до мысли о цветных гимнастических снарядах и получил чрезвычайно интересные наблюдения.



Упражняющийся закрывает сказанный квадрат рукой и выпадом ставит ногу на квадрат соответствующего цвета.

Я сделал следующий простой гимнастический снаряд. Лист картона (немного выше роста) расчерчивается на разноцветные квадраты величиной в раскрытую ладонь. Посреди листа, во всю его длину, остается нейтральная полоса в $^1/_4$ мтр. ширины. На полу вдоль листа кладется доска с цветными поперечными полосками в величину ступни и с теми же цветами, что и квадраты. Ученик становится на два шага впереди нейтральной полосы, спиной к ней.

Преподаватель, с имеющимися у него небольшими флажками, тех же цветов, находится перед учеником. Когда преподаватель поднимет руку с выбранным флажком и подаст команду, ученик поворачивается налево-кругом (на левом каблуке и правом носке) и, делая выпад, быстро, без лишних движений, ладонью закрывает квадрат того же цвета, что и флажок, при чем одновременно наступает ногой (выпад) на ножную полосу однородного цвета. Расположение квадратов я делаю с следующим расчетом:

УПРАЖНЕНИЕ I.

Квадрат неяркого цвета (для более трудного нахождения его) расположен на левом краю листа, а для ноги — посреди ножной полосы.

Команда (одновременно с поднятием флажка): «выпад, правая рука, левая нога».

Исполнение: выпад с левой ноги, наступая ею на сигнализуемый цвет, а правой рукой закрывается однородный квадрат.

Требование: правильное положение выпада для рук, ног и корпуса. Отсутствие лишних растерянных движений, скорость и точность исполнения. Прием усложняется варьированием команды.

УПРАЖНЕНИЕ II.

Ближе к нейтральной полосе, в левой половине, находятся два ярких квадрата один над другим (через квадрат). На таком же расстоянии от нейтральной полосы, в правой половине, один квадрат того же цвета. Для ножной полосы: две однородного цвета полоски по краям.

Команда: «правая рука, левая нога, выпад».

Задача упражнения та же, но с внесением элемента растерянности (благодаря трем одинаковым квадратам), для искоренения этого состояния из психики ученика.

Требование: проявление определенности, находчивости и уверенности в движениях, отсутствие заминки, колебания и попыток к ненужным движениям. Скорость, точность и правильность выполнения.

УПРАЖНЕНИЕ III.

Сигнал флажком несуществующего на снаряде цвета.

Требование: отсутствие какого-либо движения (после поворота кругом), даже малозаметного поползновения к нему.

Задача: развитие задерживающих начал (торможение и исключение ненужных рефлексов).

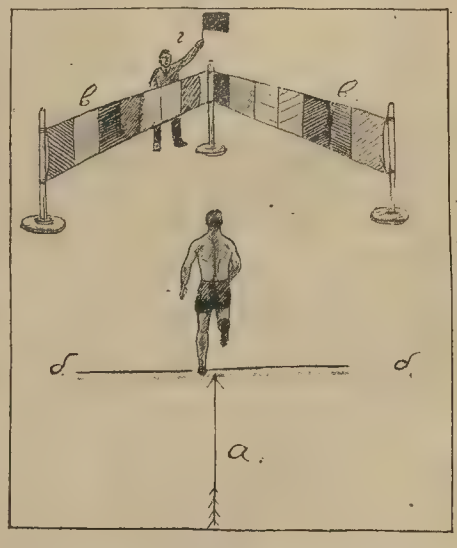
УПРАЖНЕНИЕ IV.

Один квадрат находится в центре левой половины (удобное положение для левой руки), а другой, такого же цвета — в верхнем углу правой стороны (неудобное положение для правой руки). Для ноги — в левой стороне ножной полосы.

Команда: «рука и нога произвольно, выпад».

Исполнение: ученик должен избрать сам наиболее выгодную и короткую комбинацию движений.

С подобными соображениями нанесены и остальные квадраты.



а) линия бега; б) в момент пересечения этой линии бегуном руководитель выставляет цветной флажок; в) разноцветная лента; г) сигнализация флажками.

---

1) Примеч. редакции. Редакция не разделяет мнения автора, что ни одна из существующих ныне систем не затрагивает аппарата волевого управления. Так, напр., целый ряд коллективных подвижных и особенно спортивных игр с мячем дает центральной нервной системе гораздо более разностороннюю и жизненно ценную тренировку, нежели какие бы то ни было, даже самые хитроумные, отдельные специальные упражнения. В спортивных играх, к активной деятельности в непрерывно меняющейся обстановке, с правилами, регулирующими реакции и воспитывающими «тормоза», добавляется соревнование, борьба двух воль, что имеет огромное значение для воспитания волевых центров.

Упражнения эти следует производить так, чтобы первый «сенсорный» момент, т.-е. воспринятие цветного сигнала, был законченный и производим с небольшой выдержкой. Второй же «центральный» момент, т.-е. нахождение цвета и отдача приказания головным мозгом требуемой руке и ноге, должен быть очень быстрым и так же быстр должен быть переход к третьему моменту («моторному»), т.-е. к производству самого сокращения мышц.

Этот-же принцип цветного снаряда можно применить к очень многим видам физических упражнений.

Так, например, выпад ноги можно сопровождать вертикальным, косым или горизонтальным ударом руки с закрытием требуемого квадрата.

Бросанье копья или мяча в сигнализуемый квадрат. Воспитание трудовых навыков: упражнения с приемами рубки дерева, косьбы и т. д., при чем требовать, чтобы конец движения был направлен к требуемому квадрату.

Для прыжка через веревочку я вешаю ее в направлении тупого угла, а к ней, по всей ее длине, прикрепляю цветную ленту. Определяющий для прыжка цвет сигнализируется во время бега, который не должен прерываться заминками, остановками или зигзагами.

Для ходьбы или бега может служить та же лента, в виде беговой дорожки. Ступать следует на указанный сигнал-цвет (или рядом с ним) и переменять его по сигналам флажков во время движения (без заминок и колебаний).

Я замечал, что после более продолжительных занятий на цветных снарядах, у ученика обнаруживается стремление к автоматичности действий, т.-е. работа сознания приобретает механический характер. Ученик усваивает методу и начинает делать упражнения машинально. Иначе говоря, он автоматизирует правильно воспитанные движения, превращая их в полезную привычку.

Воспитанное таким образом движение, с момента его зарождения до полного выявления, подвергается всесторонней и глубокой проработке, начиная с развития волевого управления и нервно-двигательного аппарата и кончая мышечным совершенствованием. Неповоротливость, растерянность, вялость сменяются ловкостью, быстротой ориентировки, энергией, а медленные и неуклюжие движения превращаются в сокращенные и точные.

КАК ПРИКРЕПЛЯЮТСЯ КОНЬКИ

П. Ипполитов

ДЛЯ КАТАНЬЯ на простых коньках требуется только ввернуть в каблуки пластинки, и коньки готовы к употреблению. Пластинки привертываются с таким расчетом, чтобы задок конька чуть чуть выглядывал наружу. Врезав пластинку в каблук, ее при желании можно отвернуть обратно, чего нельзя сделать, если пластинка не врезана, а привинчена сверху каблука. (Винты очень скоро сотрутся и потеряют поперечную прорезь).

Коньки при укреплении винтами требуют тщательной и правильной подгонки, в противном случае неправильно привинченный конек будет заваливать ногу в ту или иную сторону.

Всякий конек, за исключением только норвежского скоростного, должен прикрепляться строго по средине ботинка и своим полозом проходить через средину пятки к носку между большим и следующим за ним пальцем. Прилаживать конек по носку ботинка не всегда удобно, тем, что фасоны ботинок настолько разнообразны и, к слову сказать, настолько в настоящее время безобразны, что сказать определенно — привинчивать коньки на середине носка, невозможно. Вот почему при укреплении конька нужно соображаться не с носком, а с положением пальцев в носке ботинка.

Оба конька — и левый и правый — привертываются одинаково (опять-таки за исключением норвежских коньков).

Винты ввертываются осторожно: их можно перекрутить, и тогда сила винта теряется, особенно когда кожа не особенно крепкая.

Привинчивая конек, нужно придерживаться крестообразного способа, т.-е. сначала ввернуть винт на каблуке с левой стороны, затем на подошве — с правой, после этого на каблуке — с правой, а на подошве — с левой, а затем подряд остальные винты. Если же винты ввертывать подряд с самого начала, конек даст перекос и сойдет с намеченного правильного положения.

Норвежские коньки привертываются или приклепываются к каждому ботинку по разному. Левый конек прикрепляется строго посредине, как все прочие системы коньков, а правый сдвигается несколько во-внутрь. Такое расположение диктуется следующим соображением: на левом коньке скороходу приходится бегать, пользуясь и внутренним ребром (по прямой) и наружным (на повороте), отчего его нога в равной мере наклоняется и направо и налево, а правый конек идет и на прямой и на повороте только внутренним ребром. Поэтому, для большего упора на прямой, правый конек сдвигают внутрь приблизительно на ½ см. Привертываются норвежские коньки тем же способом, как и остальные (первый винт на каблуке, второй на подошве и т. д.)

левый *правый*

Правильное расположение лезвий норвежских коньков.

Приклепываются норвежские коньки к пятке сквозь каблук и стельку, а на подошве заклепка захватывает только выпущенный наружу рант. Достоинства при клепке против укрепления винтами в том, что в первом случае подошва ботинка может быть очень тонкой, и сам ботинок от этого легче, а винт требует подошву и каблук солидной толщины, способной удержать винт. Кроме того, укрепление заклепками немного прочнее винтов, и случаев отрыва коньков от подошвы при заклепках почти не бывает; железные же винты (заклепки ставятся медные) скоро разъедают кожу и легко выскакивают из гнезда.

Хоккейные коньки, требующие особой прочности укрепления, в большинстве случаев также приклепываются.

Команда борцов Берлинского округа Германского рабочего спортивного союза — победительница первенства союза в 1926 году, проигравшая советским борцам со счетом 10:14.

Состав команды слева направо: Шульце (вес пера), Дреас (легчайший вес), Пауль (полутяж.), Верниковский (представ. команды СССР), Картчак (тяжелый), Зеленбиндер (средний), Гентшель (легкий), Фейленгауер (вес пера), Фишер (судья).

КАК СОСТАВЛЯТЬ КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДНЯТИЮ ТЯЖЕСТЕЙ

А. Денисов

БЮРО КРУЖКА физкультуры, Техком СФК, все, кто составляют и проводят календарь соревнований по поднятию тяжестей, должны помнить, что последний может быть использован, как средство для достижения поставленных перед собой педагогических и др. целей.

Некоторые недочеты в методике тренинга штангиста, идущего на поводу за календарем, можно корригировать планомерно и методично составленным календарем соревнований.

Программа и календарь соревнований, составленные (на сезон) в известной последовательности, могут обеспечивать:

а) борьбу со специализацией штангистов, в большинстве «натаскивающих» одну руку на рывок, другую на толчок;

б) работу в сторону разносторонности развития;

в) постепенность (в сезоне) перехода напряженности и нагрузки от однодневного соревнования (двухбория) к трехдневному (пятиборию);

г) разнообразие календаря соревнований (по штанге), страдающего у нас ограниченностью.

Для достижения вышенамеченных задач надо включать в календарь соревнования по изложенной ниже программе и порядку:

1. СУММА РУК (ОДНОДНЕВКИ)

а) Сумма рук в рывке одной рукой,

б) Сумма рук в толчке одной рукой (скажем, правой 48 кг + левой 44 кг = = 92 кг.

Соревнование продолжается один день, темой берется либо только сумма в рывке, либо в толчке. Желательно устройство как первого (в рывке), так и второго соревнования (в толчке).

Соревнования в сумме рук заставят штангистов «обучать» как правую, так и левую руку толкать и рвать, что в конечном итоге даст более всестороннее развитие.

Хорошим стимулом для штангистов будет возведение в правило регистрирования высших достижений в сумме рук, как это делается в л.-атлетике (в метаниях).

2. ТРОЕБОРИЕ (ДВУХДНЕВНОЕ)

а) Первый день — толчок одной рукой (конечно, противоположными),

второй день — толчок двумя руками.

б) Первый день — жим и рывок двумя руками, второй — толчок двумя руками.

Как первое, так и второе троеборие — каждое занимает два дня соревнования. Первое троеборие давно и широко практикуется за границей и бывает нередко программой интернациональных соревнований.

Наконец, после проведения суммы рук и троеборий доходит очередь до пятибория.

3. ПЯТИБОРИЕ (ТРЕХДНЕВНОЕ)

Первый день: 1) жим двумя руками, 2) рывок одной рукой;

второй день: 3) рывок двумя руками, 4) толчок одной рукой;

третий день: 5) толчок двумя руками.

Пятиборие будет заключительным аккордом календаря, если не устраивать далее соревнований в семибории, которое рекомендовать, в виду большой нагрузки на организм — рискованно.

Московский моторист Морозов, доставивший из Москвы в Лейпциг приветствие трудящихся СССР Рабочей школе физкультуры.

Для успешности проведения календаря в жизнь требуется: верная оценка тяжестей в условиях местной действительности, в целях отображения последней в календаре, в смысле внесения тех или иных коррективов.

Вторым решающим моментом в этом вопросе будет своевременное составление календаря и широкое оповещение его среди занимающихся.

Для закрытия легко-атлетического сезона в Москве проведен был бег по пересеченной местности. Слева — победительница в женском забеге на 2 клм. Гришкос (транспортн.) Справа — момент бега мужчин: впереди — Бочаров (пишев.), за ним — Рогачев (совторгсл.), Кузнецов (школа плавания) и Зилотти (ОППВ). **Фото П. И. Романова.**

ТРАМПЛИНЫ ДЛЯ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ

А. Жемчужников

Искусственная постройка (гора) для прыжков на лыжах в Америке, отличающаяся коротким крутым разгоном, а потому не дающая сравнительно больших результатов.

В МОСКВЕ и Ленинграде за последние один—два года прыжки на лыжах слабым писком новорожденного дали знать о своем появлении в календаре лыжных соревнований.

На местах же недостаточно знакомы с принципом прыжка на лыжах, в результате чего наблюдается неправильное устройство трамплина, не дающее возможности достигать хороших результатов и чрезвычайно затрудняющее исполнение прыжка.

Нередко можно видеть трамплин, выстроенный под горой, уже на ровном месте и «смотрящий» вверх, наподобие обычного гимнастического трамплина. Попытка съехать с такого трамплина надолго отбивает у лыжника охоту заниматься прыжками.

Горой для прыжков на лыжах должен служить либо удачно подобранный естественный склон, либо горный разгон, который делается искусственно, путем насыпки земли или, чаще, путем постройки очень высоких деревянных эстокад. Подобрать довольно безукоризненный профиль трудно, поскольку в горе нужно иметь два склона, каждый в соответствующем количестве градусов и с известным уплощением по средине, на котором обычно строится трамплин.

В условиях равнины легче, поэтому, подобрать один только склон для приземления и разгон построить искусственно. Последние обладают тем недостатком, что в виду дороговизны их постройки, они в целях экономии делаются довольно короткими, и поэтому крутыми, тогда как для достижения лучших результатов гораздо удобнее длинные и пологие разгоны, где лыжник имеет возможность совершенно свободно держаться на лыжах и лучше приготовляться к прыжку.

Разгон представляет из себя пологий склон, длина которого колеблется в зависимости от степени его крутизны. При наклонах в 15—17° длина наклона достигает 100 и более метров. При более крутых разгонах, доходящих до 25°, длина разгона падает до 50 и даже 40 мтр.

После трамплина, представляющего собою площадку длиной от 8 до 15 мтр., идет гора приземления, где после первых, идущих более или менее горизонтально мтр., уклон постепенно достигает 35—40°.

Длина горы приземления зависит от наибольшей длины прыжка, которая может быть достигнута при данном разгоне и высоте трамплина. Во всяком случае, общая длина горы приземления должна превышать на $^1/_3$ длину максимального для данной горы прыжка.

Как уже указывалось выше, лучшим разгоном будет служить гора с уклоном около 18°, который, постепенно подходя к трамплину, может еще уменьшиться до 15—12°. Во всяком случае, переход в трамплин должен быть постепенным. Самый трамплин представляет собою площадку, в огромном большинстве случаев — горизонтальную. Для больших трамплинов при прыжках от 35 до 50 и более метров, горизонтальная плоскость его колеблется от 8 до 15 мтр. При прыжках около 20 мтр. горизонтальная плоскость должна быть не менее 5 мтр.

Ширина трамплина, в зависимости от длины прыжков на данной горе, а также от значительности проводимых на данной горе соревнований, меняется от 3 до 6 мтр.

В отдельных случаях, там, где дорожка приземления очень крута, закончить благополучно прыжок с горизонтального трамплина удается редко. Поэтому в этих случаях трамплин делается наклонным в сторону горы, при чем угол этого наклона колеблется между 5 и 10°. Как раз на таких наклонных трамплинах с очень большой скоростью, получаемой во время разгона и при очень крутом (до 40°) месте приземления, достигаются рекордные в прыжках результаты, величина которых колеблется около 70 мтр.

Уже при трамплине высотою в 50 см., при удачно выбранном профиле горы, можно достигнуть прыжка в 20 и более метров. В отдельном случае, для увеличения результата, приходится пользоваться более высокими трамплинами, высота которых равняется обычно 2—2½ мтр.

Лучшим местом для постройки трамплина являются лесистые склоны гор, расположенные на северной их стороне. Здесь выпадает наибольшее количество снега, здесь он меньше выдувается и здесь он, благодаря отсутствию солнца, не поддается преждевременному стаиванию.

Постройка трамплинов на открытом месте плоха тем, что ветры постоянно меняют профиль горы, то выдувая, то нанося бугры снега на дорожки разгона и приземления, что требует постоянного и значительного за трамплином ухода.

Там, где трамплин служит местом тренировки для молодых лыжников, лучше всего начинать его постройку с начала зимы небольшими снежными уступами, высотою не более 50 см. и лишь постепенно к концу зимы увеличивать вдвое или втрое его высоту. В этих случаях снег оказывается удовлетворительным материалом. Там же, где дело идет о горе, которая должна служить

Трамплин с искусственным разгоном в лесистой местности.

для тренировки опытных лыжников или проведения крупных соревнований, трамплин должен быть выстроен деревянный, с прочными, вкопанными в землю, устоями, с поверхностью, покрытой гладкими досками и огороженною бортами высотою в 20—30 см. Он должен быть покрыт слоем снега не менее чем на 20—30 см.; снеговые трамплины, в тех случаях, когда требуется более быстрая их постройка и большая их прочность, можно делать, кладя в их основу пустые ящики, или, в отдельных случаях — вперемежку со снегом класть достаточное количество довольно крупных ветвей деревьев, которые способствуют более устойчивому лежанию снега.

Перед тем как начинать прыгать с трамплина, нужно позаботиться о достаточной подготовке всей горы. Прежде всего нужно приступить к утрамбовке снега. Старый, давно выпавший, снег может быть просто утоптан лыжами, на которых лыжник сверху горы мелкими прыжками спускается вниз, уплотняя, таким образом, не вполне слежавшийся снег. Если дело идет о свеже-выпавшем снеге, то его приходится утаптывать просто ботинками, т. к. получившаяся от укатки лыжами верхняя твердая корка при прыжке на лыжах может провалиться, результатом чего будет неприятное по своим последствиям падение.

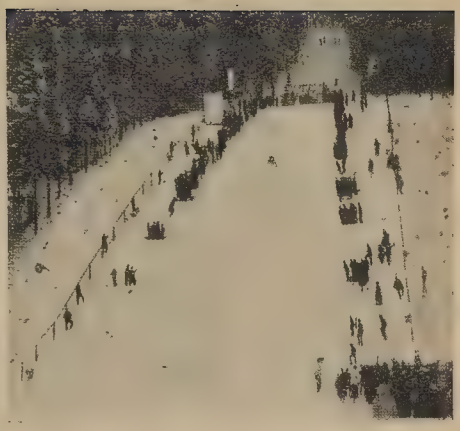
Твердый снег на трамплине гораздо более безопасен, потому что, за исключением редких случаев падения непосредственно на голову, падение на твердом снегу приводит к безвредному скольжению по гладкой снежной поверхности.

Само собой разумеется, что снег, когда он после морозной погоды очень укатан, или когда он обледенел после оттепели или дождя, — должен быть предварительно вскопан железными лопатами и выравнен граблями.

Дорожка для приземления может считаться хорошей тогда, когда при ходьбе в ботинках по ней она не проваливается больше, чем на 3 см. В этих условиях лыжи получают достаточное управление, и возможность глубокого погружения в снег, ведущая к падению, исключена.

Трамплин с естественным разгоном, но открытый для ветра и поэтому часто имеющий плохой, нанесенный ветром, снег.

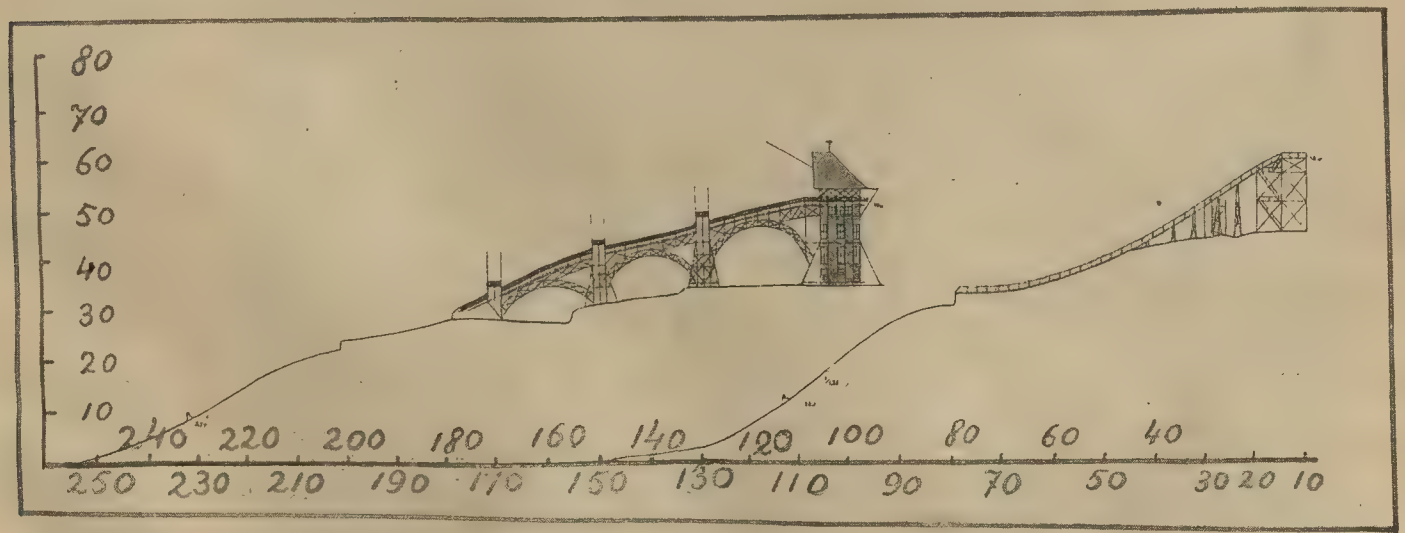
Точно также нужно следить за разгоном, на котором не должно быть никаких неровностей. Нужно знать, что при приведении разгона и трамплина в порядок они должны иметь снежные поверхности одинакового качества.



Трамплин с естественным разгоном, закрытый от ветра густым лесом. Видны пни срубленных для устройства просеки деревьев.

После 3—5 прыжков трамплин и дорожка разбега должны быть обязательно разровнены граблями и время от времени весь разбег должен быть приготовлен заново. Это особенно важно во время оттепели, т. к. мокрый снег очень быстро делается совершенно укатанным. Каждый новый след при прыжке с трамплина должен итти по новому месту, и совершенно недопустимо последовательное скатывание по одному и тому же пути, превращающее разгон и трамплин в дорогу с накатанными колеями. То же самое относится и к горе приземления. Все ямы, после падения лыжников, должны с абсолютной тщательностью быть выравнены, потому что падения, происходящие из-за неровности горы приземления, являются особенно обидными.

При соблюдении перечисленных условий прыжок на лыжах из рискованного и трудного предприятия превращается в занимательное развлечение, доступное не только взрослому физкультурнику, но и школьнику, конечно, в последнем случае при соответствующем подборе склона и длине прыжка не больше 8—15 мтр.



Типы постройки искусственного разгона, в случае, если не удастся подобрать соответствующего профиля горы. Интересно об'единение в одной постройке искусственного разгона и помещения лыжной станции.

ФИЗКУЛЬТУРА В СССР

Тов. Барышникова (член кружка физкультуры союза пищевиков), вышедшая победительницей в прыжках в длину с разбега на третьей Астраханской губернской спартакиаде с замечательным результатом — 4,52 мтр., несмотря на то, что прыгала без специальной обуви, пользование которой еще больше увеличит его.

Один из моментов баскетбольной игры на третьей Астраханской губернской спартакиаде. Финальная игра между первыми командами Центрального клуба Пищевиков и Центрального клуба Райкомвода закончилась победой Райкомвода.

Дерюжкина (член Центрального клуба Райкомвода), разделившая первое место в прыжках в высоту с разбега на Астраханской губ. спартакиаде вместе с Барышниковой и Чекмаревой, показавшими одинаковый результат — 128 см.

На уроке физкультуры в Ржевской школе (Тверск. губ.) второй ступени. На занятиях — старшая мужская группа; слева — упражнения в висе (преднос), справа — упражнения в равновесии (хождение по бревну). Ведет занятия инструктор А. Дроздов.

Железнодорожник И. Ю.-З. ж. д.), толкнувший ядро обеими на 22 мтр. 17 см.— на 10 см. выше его достижения.

Демонстрация массовых вольных упражнений учениками и учениками на празднике физической культуры школ второй ступени в гор. Житомире.

ЗИМНИЙ СПОРТ В АРХАНГЕЛЬСКЕ

На наших фотографиях изображена гора, открытая Архангельским ГСФК в феврале текущего года и пропустившая, несмотря на позднее открытие, в прошлом зимнем сезоне свыше 29.000 человек. Там же, в верхнем снимке, момент хоккейной игры, прививающейся в Архангельске.

РУЛЕВЫЕ САНИ

А. Кране

РУЛЕВЫЕ сани состоят из двух пар полозьев, из которых передняя пара прикреплена к доске, заменяющей сиденье, — болтом, позволяющим ей свободно поворачиваться. Задние полозья привинчены наглухо и в управлении не участвуют. Повороты производятся при помощи руля, об устройстве которого будет сказано ниже. Размеры рулевых саней могут быть самыми различными, но обычно они изготовляются на 4 или 5 человек. Главное внимание в их изготовлении надо уделять точности пригонки отдельных частей и общей крепости.

Последняя особенно необходима, так как нагрузка саней быстро рушит неосновательную работу.

* * *

Прежде всего надо приготовить две пары полозьев из крепкого дерева (дуб, граб), при чём задние должны быть вдвое длинней передних. Обе пары должны быть одинаковы в отношении ширины и толщины материала.

Длина первых саней 71 см
» вторых » 1 мтр 42 см
Толщина полозьев 45 мм
Высота » 18 см

Каждая пара полозьев сбивается досками длиною 53,6 см, между собой образуя одинарные санки. Следует оговориться, что все скрепления производятся винтами, но ни в коем случае не гвоздями. На передние санки привинчиваются 3 досточки, на задние — 6, причем для каждой из них в полозьях делаются выемки одинаковой глубины. Все строго выверяется при помощи размеченной линейки.

Приготовленные сани надо укрепить при помощи «кронштейнов» — железных угольников, которые привинчиваются в образованные досками прямые углы (рис. 5).

Обив полозья внизу обручным железом, можно приступить к дальнейшей работе.

Надо приготовить доску для сиденья и скрепления всей нашей «постройки».

Длина ее 2 мтр, ширина 35,6 см, толщина 45 мм. К этой доске необходимо приделать барьер для удобства пассажиров. Делается он следующим образом. С внутренней стороны доски, обращенной к земле, прорезываются углубления в количестве четырех с каждой стороны, на одинаковом расстоянии друг от друга. В эти выемки вкладываются и привинчиваются заранее приготовленные железные стержни, изогнутые так, как показано на рис. 5. Через образованные отверстия проводятся палки круглой формы, образуя барьер, поддерживающий ноги ездоков (рис. 1).

Полученная часть рулевых саней привинчивается основательно к задним полозьям и, оставив промежуток между ими и передними полозьями, прикрепляется к последним при помощи болта (рис. 3).

Остается приготовить и приспособить руль и тормоза.

Последние состоят из гладко обструганных дубовых досточек, прикрепленных к концам задних полозьев небольшими болтами (рис. 1 и 6). С рулем дело обстоит сложнее: выстругивается круглая палка, длиной 50—54 сантим. и толщиной в нижнем своем конце в 57 мм (рис. 7). Верхушка палки делается квадратной, для одевания рулевого колеса, обод которого можно достать в мебельном магазине, а в крайнем случае приготовить из трех выструганных полукругом брусков, склееных и стянутых между собой проволокой. Величина колеса особого значения не имеет, но лучшим размером следует признать 36 см (в диаметре.) От центра круга (выпиленного квадратом) расходятся спицы неломкого материала в количестве от 6 до 8. С обоих концов они упираются и вклеиваются в выемки и для крепости привинчиваются винтиками (рис. 4).

Колесо одевается на стержень, и для того, чтобы руль составлял одно целое, укрепляется наложенной сверху и привинченной металлической пластинкой (рис. 9).

До укрепления колеса надо приладить стержень к саням.

В сантиметрах 18—22 от болтового скрепления сверлится слегка наискось сквозное отверстие и развертывается по размеру верхней части рулевого стержня. К нижнему утолщенному концу палки прикрепляется кусок тонкого троса (стальной веревки) или цепи, длиной в 71 сантиметр (рис. 7 и 5), после чего палка вставляется снизу до упора утолщенной своей частью в дно саней. Затем сверху одевается крепкое кольцо и привинчивается к рулевой палке, тем самым не давая последней шататься и опускаться вниз (рис. 8, 5, 3).

Трос закрепляется со стороны, обращеной к концу саней (рис. 7 и 5), затем переводится «крест на крест» и привязывается к заранее ввинченным во внутренние стенки санок кольцам обоими концами (рис. 5). Хорошая натяжка троса обязательна.

Привязывать «передачу» необходимо при помощи тонкой проволоки. Кольца ввинчиваются немного наискось (вперед) от стержня.

При повороте руля вправо левая часть троса сокращается, а правая удлиняется, и сани поворачивают направо. При повороте влево достигается обратный результат.

В случае отсутствия необходимых материалов, система рулевых саней может быть упрощена снятием барьера,

уменьшением размера полозьев и заменой рулевого колеса обыкновенной планкой (ввиде руля детского велосипеда).

МЕСТО ДЛЯ КАТАНЬЯ

Так как рулевые сани имеют значительный вес, а с грузом тем более, то к месту для катанья на них предъявляются требования довольно строгие. Делается это потому, что столкновенье при обычно развиваемой санями большой скорости представляет опасность (это касается не только рулевых саней), увеличенную количеством сидящих в санях пассажиров (4—5 ч.).

Гора для катанья должна быть свободной от глубокого снега, так же как и ото льда и обнаженной земли. Ухабы, канавы, пересекающие путь, недопустимы. Столбы на пути следования саней также нежелательны, но если они находятся по краям дороги, езда этим особенно не осложняется.

Начинать тренировку надо с небольших спусков, постепенно увеличивая расстояние прогона. Всегда надо помнить, что чем сани тяжелее, тем большее расстояние от конца спуска они проходят по инерции.

Городские улицы для катания на санях в большинстве случаев непригодны, поэтому надо искать сообща более подходящего места для зимних развлечений.

УПРАВЛЕНИЕ

Главная цель в управлении рулевыми санями — это провести их благополучно через могущие встретиться в дороге препятствия в виде встречных или пересекающих путь предметов и пешеходов. Кроме этого рулевому приходится приспосабливаться к недостаткам пути, выражающимся в сугробах, обнаженной земле и ледяных пространствах, на которых руль не всегда действует исправно. Имеется иногда еще целый ряд осложнений, как выбоины, частые бугры, канавы и т. п. примеры, делающие путь вовсе негодным для саней. От такого пути надо отказаться, но небольшие и неизбежные препятствия можно и необходимо преодолеть.

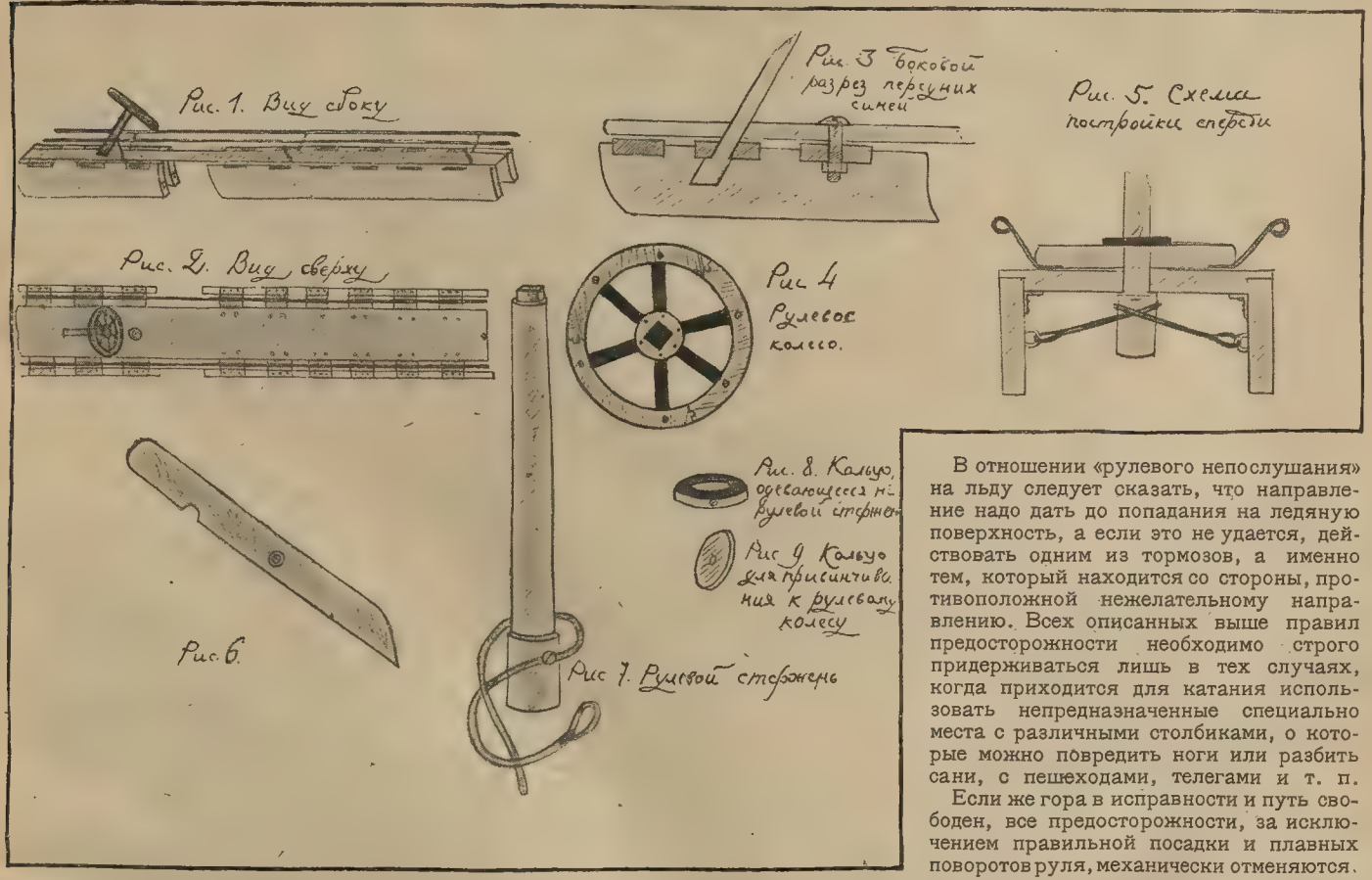
Начнем с правильной посадки ребят и первоначального правления движением саней.

Первым садится рулевой, обычно парень смелый и не теряющийся в «опасности». Ноги его протянуты вперед, корпус выпрямлен и находится от рулевого колеса на расстоянии 125—150 мм. За ним вплотную друг к другу усаживаются остальные пассажиры, при чем последний должен быть также не слаб и не труслив: в его обязанность входит во-время затормозить ход по сигналу рулевого. Каждый держится за впереди сидящего.

Один из ребят, находящихся под горой, дает знак «путь свободен», и сани трогаются с места при помощи толчка сидящих в них.

Рулевой держит руль двумя руками и легкими (некрутыми) поворотами направляет сани по середине дороги. Как только они приняли необходимое положение, руль выпрямляется, т. е. передние и задние полозья составляют прямую линию. При поворотах руля вправо ездоки слегка отклоняются влево и наоборот. Встречающихся «одушевленных» надо предупреждать о своем приближении криком, или свистом, или другим сигналом, показывая, при наличии света, направление санного пути подыманием соответствующей руки. И «одушевленных» и «неодушевленных» в случае необходимости приходится объезжать — делая это осторожно и без спешки и резких движений, не забывая в то же время и о других условиях дороги. В экстренных случаях пускаются в ход тормоза, но даже при их помощи резкой остановки сделать обычно не удается, о чем нужно постоянно помнить.

Если что-либо передвигается, пересекая санный путь, руль поворачивается в сторону, противоположную движению препятствия, с таким расчетом, чтобы проехать уже по пройденному последним участку.



В отношении «рулевого непослушания» на льду следует сказать, что направление надо дать до попадания на ледяную поверхность, а если это не удается, действовать одним из тормозов, а именно тем, который находится со стороны, противоположной нежелательному направлению. Всех описанных выше правил предосторожности необходимо строго придерживаться лишь в тех случаях, когда приходится для катания использовать непредназначенные специально места с различными столбиками, о которые можно повредить ноги или разбить сани, с пешеходами, телегами и т. п.

Если же гора в исправности и путь свободен, все предосторожности, за исключением правильной посадки и плавных поворотов руля, механически отменяются.

Следующий № 22 „Известий Физической Культуры“ посвящается спортивному сердцу

ПО УКРАИНЕ, ПОВОЛЖЬЮ И СЕВЕРНОМУ КАВКАЗУ

Ив. Солоневич

Из года в год в Казани, в 5—6 килом. от города, на берегу озера Кабан, проводится татарский национальный праздник «Сабан-Туй», в обширную программу которого входят соревнования по различным видам спорта и игр — разного рода бег, борьба, скачки, гребля, плавание, песни, пляски и т. п. На фотографии — татарин, победитель в плавании.

В ПОРЯДКЕ обследования работы по физкультуре в союзах Совторгслужащих и Медсантруд, я объехал 7 городов: Киев, Одессу, Харьков, Ростов, Саратов, Самару и Казань. Попутно, хотя и мельком, пришлось познакомиться с работой СФК, СПС и некоторых других союзов; мне кажется, что на основании этого обследования можно сделать общие выводы, которые будут характеризовать нашу физкультуру. Обследование охватило два союза: из них совторгслужащие идут приблизительно в первых рядах физкультурной работы, медики — в последних.

СРЕДСТВА

Первое, что бросается в глаза — это физкультурная бедность провинции. Отчасти она вызвана нашей бедностью вообще, отчасти тем, что деньги, там, где они есть, тратятся не так, как следует. Пример бедности вообще: Казань, столица Татарской республики, имеет на весь город одну спортплощадку, один спортзал и ничего — для водного спорта. Другой пример: совторгслужащие Харькова построили стадион. Обошелся он в десять тысяч. Когда его построили, выяснилось, что место не годится: болотистый грунт. Стадион стоит порожняком, а союз арендует случайные и необорудованные площадки и платит за них деньги...

Так, между отсутствием средств и разбазариванием их на непригодное оборудование, качается материальная база физкультуры. Я почти не встречал примеров, где достаточные средства были бы использованы достаточно рационально. Чем же это вызывается?

Прежде всего—конвульсивным подходом к стройке. Когда физкультурная масса начинает расти, пухнуть и предъявлять свои требования, союз решается, наконец, раскачаться и дает деньги. Тут нужно «ловить момент», пока деньги «на бочке», пока союз не передумал. И тогда строится что попало и где попало. Другой момент — это кустарничество и распыление средств. В списках харьковского окротделения совторгслужащих имеется 17 кружков с платными инструкторами. На каждую инструкторскую ставку приходится приблизительно 12—15 занимающихся. И при всем этом союз не имеет ни зала, ни площадки (если не считать злополучного «стадиона»).

На другом полюсе — союзы и города, у которых денег нет. Нет их, например, в Казани. Но когда я в союзах пробовал говорить о деньгах на водную станцию, то мне ответили, что деньги, конечно, дали бы, но что их некому взять. Некому взяться за работу в общегородском или общесоюзном масштабе.

ОБ'ЕДИНЕНИЯ

Тут мы переходим к вопросу об объединительной работе СПС и СФК. Это — чрезвычайно острый и больной вопрос. Конечно, в значительном большинстве городов ни один союз не в состоянии построить самостоятельного зала, стадиона, водной станции. И естественно, что СПС'у здесь и карты в руки. Что же он с этими «картами» делает?

Межсоюзных зал я не видал ни одной, просто за это еще не брались. Кое-где (Киев, Ростов, Саратов) есть совпрофовские стадионы и, наконец, в Киеве, Ростове и на Поволжьи имеются совпрофовские водные станции. Стадионы эти повсюду имеют запущенный, неуютный, «нежилой» вид. Великолепный по естественным условиям киевский стадион, за исключением футбольного поля, завален строительным мусором, изрыт ямами, не обсажен зеленью, не имеет путной раздевалки, не говоря уже о душе. А ведь стадион дает очень неплохой доход! В чем же дело?

Прежде всего, каждый «стадион» рассматривается преимущественно, как место для состязаний. Отсюда отсутствие установки на то, чтобы сделать из него что-то привлекающее и уютное, — место, где можно было бы и побегать, и посидеть, и почитать. Любая пивнушка стремится создать в себе какой-то уют. Стадионы же остаются голым местом, в лучшем случае обнесенным трибунами.

В плоскости состязаний строится и остальная объединительная работа совпрофов и совфизкультов. Поэтому у СПС и СФК — самый сердечный контакт с совторгслужащими и железнодорожниками и поэтому же СПС и СФК, как общее правило, не имеет никакого понятия о Медсантруде. Вместо того, чтобы подтягивать, объединять и обслуживать отсталые союзы, СПС и СФК эксплоатируют самые сильные. Эта эксплоатация идет по двум линиям: 1) получить монету, 2) сколотить сильнейшую команду, коллектив. Если союз не может дать ни путной монеты, ни путных рекордов — такой же ему и почет. Слабый союз, низовая ячейка, начинающий физкультурник находятся вообще вне поля зрения СПС и СФК. Сильнейших футболистов ругают, переманивают, дисквалифицируют, командируют и они в центре внимания. (Теперь то же самое начинается с сильнейшими легко-атлетами). С сильнейшими союзами спорят из-за команд, из-за календарей, из-за площадок, из-за переходов, — а слабых союзов СПС не видит. Не до того.

Характерный анекдот в Саратове: СПС просит у Медсантруда денег на водстанцию. Медсантруд дает. Медики на станции не работают. Почему? Оказывается, инструктор медиков не знал, что деньги были внесены. СПС, получив деньги и не видя медиков на станции в течение всего лета, даже не поинтересовался — а почему, собственно, их нет.

Теперь, о водных станциях. Нужно прежде всего сказать, что водный спорт находится, так сказать, в эмбриональном состоянии (за исключением Киева). Колоссальные возможности нашей географии не использованы почти совсем. Из всех водных станций, которые я видел, только одни киевские железнодорожники построили, действительно, что надо, соблюли известную пропорцию между постройками, парусными, гребными судами и моторными лодками. Моторные же лодки — это больное место: их довольно много осталось от старых времен. И, конечно, большой соблазн их отремонтировать и по воскресеньям устраивать музыкально-вокально-физкультурно-пивные экскурсии. Ростов имеет обширное здание и моторки, но не имеет гребных судов. Саратов имеет ялики, но для того, чтобы попасть на пристань, нужно снимать ботинки и брюки на берегу. Водстанция Киевского СПС оборудована не плохо, но не имеет собственного перевоза, а заросли кустарников около нее превращены в весьма гнусного вида уборные. Как и в стадионах, так и здесь, еще нет ни малейшего намека на комфорт, на то, чтобы сделать места физкультуры притягательными для широкой массы.

СПС и СФК

Это, конечно, больная и, так сказать, дискуссионная тема. Несмотря на целый ряд положений, директив и разграничений, — главная забота и СФК и СПС — как бы друг друга слопать. В некоторых местах это проделывается довольно успешно. Одесский, например, СФК фактически «слопал» СПС. В Харькове СПС вообще по этому делу не работает. Не работает СПС и в Казани, и там дело тоже очень слабо. Это, конечно, — чересчур скудный материал для обобщений, но, мне кажется, что там, где СФК вмешивается в непосредственную организационную работу союзов — там ничего путного из этого дела не выходит. Союзы умывают руки и «перелагают всю ответственность» на СФК. СФК администрируют, инструктора имеют весьма запуганный вид, каждая Чухлома вырабатывает свою методику и все вместе взятое выходит нехорошо. Повидимому, нормально обстоит дело только в Ростове, где крайсофик ведет действительно широкую работу по округам и не связывает СПС в центре. И хуже всего, когда СФК распоряжается союзными работниками по ф.к. Там инструктора, как чиновники, не связанные ничем, кроме ставки, с союзом; там бурно растут статистические физкультурники и там живых физкультурников можно пересчитать по пальцам.

Вопрос заключается в том, что ни СПС, ни СФК не знают собственно, что им надлежит делать. Нельзя вообще предполагать, что средний провинциальный СФК в силах заниматься методикой, а тем более «научно-методическими вопросами». Объединение же отдельных ведомств, т.-е. практически союзов, военведа и ОНО — очень уж узкая база для

существования. И вот, если СФК не умеет охватить губернскую провинцию — он роковым образом начинает наваливаться на профсоюзы. И при этом: в фокусе внимания и СПС и СФК все те же сборные команды, сильнейшие коллективы, соревнования, состязания и т. д. Словом, для СПС и СФК провинциальный мир тесен. И это от того, что ни СПС, ни СФК не видят низовой, черной работы кружков, не видят отсталых мест, не умеют давить на коммунхозы, чтобы те помогали физкультурному строительству. Если взяться за все это — работы хватит не только на двоих, но и на троих. И не из-за чего будет друг друга «лопать».

МЕТОДИКА

Долгое время методика советской физкультуры, была чем-то вроде корана: в ней была вся истина и ничего, кроме истины. Секционный метод с очень большим трудом завоевал себе официальное признание: вспомните хотя бы историю с тяжелой атлетикой. Сейчас Москва полным ходом работает секциями; провинция и рада бы, да не умеет. Все стоит на трех китах: «кривая», футбол, легкая атлетика. Баскетбол почти неизвестен на Поволжьи. В гандбол играют только на Украине; теннис имеет совсем чахлый вид — нет кортов. О водном спорте я уже говорил. О туризме — никакого понятия. Для тяжелой атлетики, водного спорта — гребли, плаванья — нет инструкторов; волейбол, яхтбол, ватер-поло — совсем не культивируются (за исключением самых крупных городов). Словом, — методика — однообразна до крайности.

Большинство СПС и СФК проводят «курсы переквалификации инструкторов». Эти курсы очень сильно напоминают ГУМ и делают тщетные попытки в 3—4 месяца объять необъятное. Здесь, конечно, анатомия, физиология, гигиена, профвредности, механика, проф. и политграмота, история, теория и «практика» физкультуры, все, кроме, например... плаванья! (а курсы — летние). При мне пытались срезать парнишку, который не мог перечислить всех 27 костей ступни. И никто не догадался создать одно-двух месячные курсы т о л ь к о по гирям, или т о л ь к о по гребле, или т о л ь к о по массовым играм. В результате, инструктора слышали обо всем и не знают ничего. На одном уроке в Харькове я видел инструктора, который очень тщательно и долго объяснял каждому кружковцу, как нужно держать диск. Я намекнул на то, что показать несколько лучше, чем рассказать. Но показывать, оказывается, было «неудобно». А инструктор прошел все бездны теоретической премудрости на очень квалифицированных курсах...

А ЧТО ЖЕ ХОРОШЕГО?

Не нужно думать, что за всеми этими маленькими и большими «недостатками механизма» нет очень больших плюсов и очень больших достижений. Самый большой плюс — это то, что в физкультуру начала, наконец, итти масса. Отчего она пошла — Аллах ее ведает! Но киевские, например, совработники за год выросли с 60 до 600 чел., одесские — охватывают около 1200, киевские железнодорожники — за 2000. Я видал группы медиков, работающих, так сказать, в воздухе, без площадки, почти без инвентаря, но все же работающих. Все-таки строят залы, стадионы, площадки, водные станции. Плохо иногда строят — можно было бы лучше, но все же строят, достают деньги, изворачиваются, изобретают. Повидимому, количество спорт-помещений всякого рода за этот год выросло процентов на 50. И профсоюзы уже не отмахиваются от физкультуры, как от какой-то, хотя присланной сверху, но все же очень назойливой мухи.

Г. Чеканова, результат которой в метании диска приводился в прошлом номере, но где по ошибке было поставлено клише с фотографии мировой рекордсменки Г. Конопатской (Польша), в метании диска (1000 гр.)—37 м. 74 см.

Мы растем. И, подрастая, учимся. Но каждый «недостаток механизма» — большая задержка в процессе роста. Поэтому-то работа руководящих органов провинции играет сейчас чрезвычайно большую роль.

Розыгрыш седьмого губернского первенства в г. Вятке по легкой атлетике. Слева — один из женских забегов на 100 мтр.; справа — прыжок в высоту победителя этого первенства К. Чуватина, взявшего высоту в 153 см.

Сезон спортивных игр в Москве закончился... Перед нами живой момент одной из последних игр—ОППВ—КОР, закончившейся 2:1 в пользу первых. Игра идет на половине КОР'а: центровые нападения ОППВ, стремясь прорваться к воротам противника, обходят его защиту; мяч у Савостьянова (правый инсайд). **Фот. П. И. Романова**

ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ

В СЕЗОНЕ 1926 ГОДА

ТЕННИС на Западе и в Америке имеет свои ежегодные календарные периоды расцвета и замирания. Но, как подъемы, так и депрессия эти лишь относительны, ибо по существу в теннис играют круглый год, меняя лишь поздней осенью и зимой открытые травяные и грунтовые корды на твердый пол закрытых двусветных зал.

Однако, все же на протяжении 12-месячного теннисного сезона имеется несколько моментов, привлекающих к себе особое внимание всех зарубежных любителей ракеты. Таких моментов или, вернее, периодов — три. Февраль—март, июль и, наконец, сентябрь каждого года.

В феврале и марте обычно в С.-А. Соединенных Штатах разыгрывается, при участии лучших европейских теннисистов, первенство страны на закрытых кордах.

Июль — срок розыгрыша знаменитого Уимбледонского турнира (Уимблей — предместье Лондона), являющегося по существу первенством мира на травяных кордах. Наконец, в сентябре ареною крупных соревнований снова оказываются САСШ, в которых последовательно разыгрываются финал «Кубка Дэвиса» и второе интернациональное американское первенство — на этот раз на открытом воздухе и на твердых кордах.

Интересно отметить, что такой «календарь» отнюдь, однако, не является официальным установлением и в значительной своей части образовался стихийно, будучи обусловлен реальным соотношением сил отдельных стран.

Лишь применительно к Уимбледонскому турниру можно говорить о традиции и твердом календарном плане. Что же касается как одних, так и других первенств С. Штатов, то их современное значение объясняется лишь тем, что сейчас Штаты являются фактическим гегемоном в области тенниса.

Стоит лишь этому положению вещей измениться — и, по всей вероятности, центр внимания переместится на соревнования страны победительницы. Первые признаки этого явления видим мы уже и сейчас, когда усиливается оказываемая французами американцам конкуренция. Как непосредственное следствие отсюда, замечается повышение иностранного участия на первенствах Франции.

А в теннисе, нужно сознаться, смена «командующих высот» происходит довольно часто. Еще какие-нибудь пять лет тому назад на верхних ступенях спортивной лестницы стояли на равной высоте С.-А. Соединенные Штаты и Австралия. Теперь Австралии нет и в помине. Ее игроки начистоту побиты американцами и французами и совсем перестали посещать международные турниры.

Зато опередившие Австралию французы вплотную придвинулись к Америке. Уже в прошлом году начались их победы на американских кордах (Баротра — чемпион Штатов 1925 г. в закрытом помещении), завершившиеся в текущем сезоне полным разгромом американцев во всех индивидуальных соревнованиях. Лишь в командных играх преследует пока что французов досадная незадачливость, не позволяющая им уже сейчас по праву присвоить себе звание сильнейших в мире теннисистов.

С точки зрения соотношения успехов Америки и Франции и проследим мы главнейшие события в теннисном мире, имевшие место в сезоне 1926 г.

Первым этапом этих событий безусловно следует признать февральский командный матч С. Штаты — Франция и предшествовавшее ему индивидуальное первенство Америки в закрытом помещении. На последнем французы сумели взять полный реванш за поражение, понесенное в 1925 г. в финале «Кубка Дэвиса».

В полуфиналах первенства встретились два американца: Тильден и Ричардс с двумя французами: Баротра и Лякостом. И оба полуфинала закончились в пользу Франции. Лякост побил Ричардса, а Баротра выиграл у почти непобедимого Тильдена.

В финале одержал победу невозмутимый, точный в своей игре как механизм, Лякост, которому играющий порывами Баротра сдался после жестокой борьбы при счете 15:13, 6:2, 2:6 и 6:3. Для характеристики той формы, в которой находился Лякост во время первенств, достаточно упомянуть, что сэт, проигранный им Баротра при счете 2:6, являлся единственным сэтом, закончившимся на протяжении всего чемпионата не в пользу Лякоста.

Свою форму Лякост сохранил и к моменту командного матча Франция—Америка, организованного спустя две недели после первенств. Но Баротра на сей раз находился в «упадочном состоянии» и не оказал должный поддержки партнеру.

В итоге, закончившийся в пользу Америки матч дал следующие результаты:

Лякост выиграл у Тильдена 6:4, 8:6, 6:3, — он же выиграл у Ричардса 6:3, 6:1, 6:3, Тильден у Баротра 6:4, 8:10, 11:13, 6:1, 6:3, Ричардс у Баротра 6:4, 4:6, 6:4, 6:2— Тильден-Ричардс выиграли у Лякоста-Бруньона 4:6, 6:2, 8:10, 6:1, 7:5.

Общий результат — 3:2 в пользу Америки, при явном превосходстве Лякоста над американцами и при упорной борьбе во всех остальных играх.

Учитывая этот урок, Америка решила обратить все свое внимание на осенние соревнования и против обыкновения послала в Уимбледон далеко не сильнейших игроков. Но еще до Уимбледона будущие конкуренты последнего поспешили отдать дань уважения теннисным успехам Франции, явившись в весьма солидном количестве к национальным первенствам последней.

На сей раз французам, несмотря на отсутствие в составе американской команды Тильдена, грозила большая опасность, так как и Лякост и Баротра находились

далеко не в боевой форме. Но Баротра и в таком состоянии сумел довольно легко справиться с молодым американским игроком Кэнзи. Ричардсу же было суждено «попасть на зубок», блиставшему еще в 1923 году (выиграл первенство мира в Барселоне) и временно ушедшему в тень молодому лионскому игроку Коше. На первенстве Коше возродил свою былую форму и в финале легко выиграл даже у самого Лякоста со счетом 6 : 3, 4 : 6, 6 : 3. У Ричардса Коше вырвал победу с еще большей легкостью при счете 6 : 1, 6 : 4, 6 : 4. Лякост в полуфинале выбил Баротра с результатом 8 : 6, 3 : 6, 6 : 2, 6 : 4. Из остальных мужских встреч небезынтересно отметить победу Ричардса в одном из предварительных кругов над венгерским чемпионом—Керлингом (6 : 1, 6 : 3, 6 : 3).

В отличие от интернациональных американских первенств чемпионат Франции был разыгран также по одиночному женскому и всем парным разрядам.

Среди женщин, конечно, первенствовала, как всегда, Сусанна Ланглен, легко побившая в финале американку Броун со счетом 6 : 1, 6 : 0. Между тем, Броун в этом году успела еще до поездки в Европу взять женское первенство Америки, выиграв и у Вильс и у Маллори. Из остальных женщин, выступавших на турнире, следует отметить молоденькую англичанку Джон Фрей, справившуюся с такой испытанной теннисисткой, как Райян и проигравшую лишь «самой» Сусанне. Не повезло на сей раз и англичанке Мак Кайн (теперь Годфри), побитой в четверти финала Броун.

После наглядного урока Парижского турнира американцам трудно уже было надеяться на победу в Уимбледоне, где и Лякост и Баротра должны были выступить уже в улучшившейся форме.

Так оно и вышло в действительности. Но уже тот факт, что молодой Кэнзи все же продержался до финала, являлся достаточно почетным для Америки результатом.

В финале Кэнзи встретился не с Коше, как то пророчили знатоки, а с Баротра, вернувшим весь блеск своей лучшей формы и побившим Кэнзи со счетом 8 : 6, 6 : 1, 6 : 2.

В полуфиналах выиграли: Баротра у Коше 2 : 6, 7 : 5, 2 : 6, 6 : 3, 7 : 5 и Кэнзи у француза Бруньона. Представители других стран оказались побитыми еще в предварительных кругах. Так, голландец Ленепп проиграл молодому английскому студенту Аустин — 0 : 6, 6 : 4, 4 : 6. Англичанин Лоу сдался натиску Баротра, чех Земля был побит Бруньоном (6 : 3, 6 : 0, 6 : 2) и т. д.

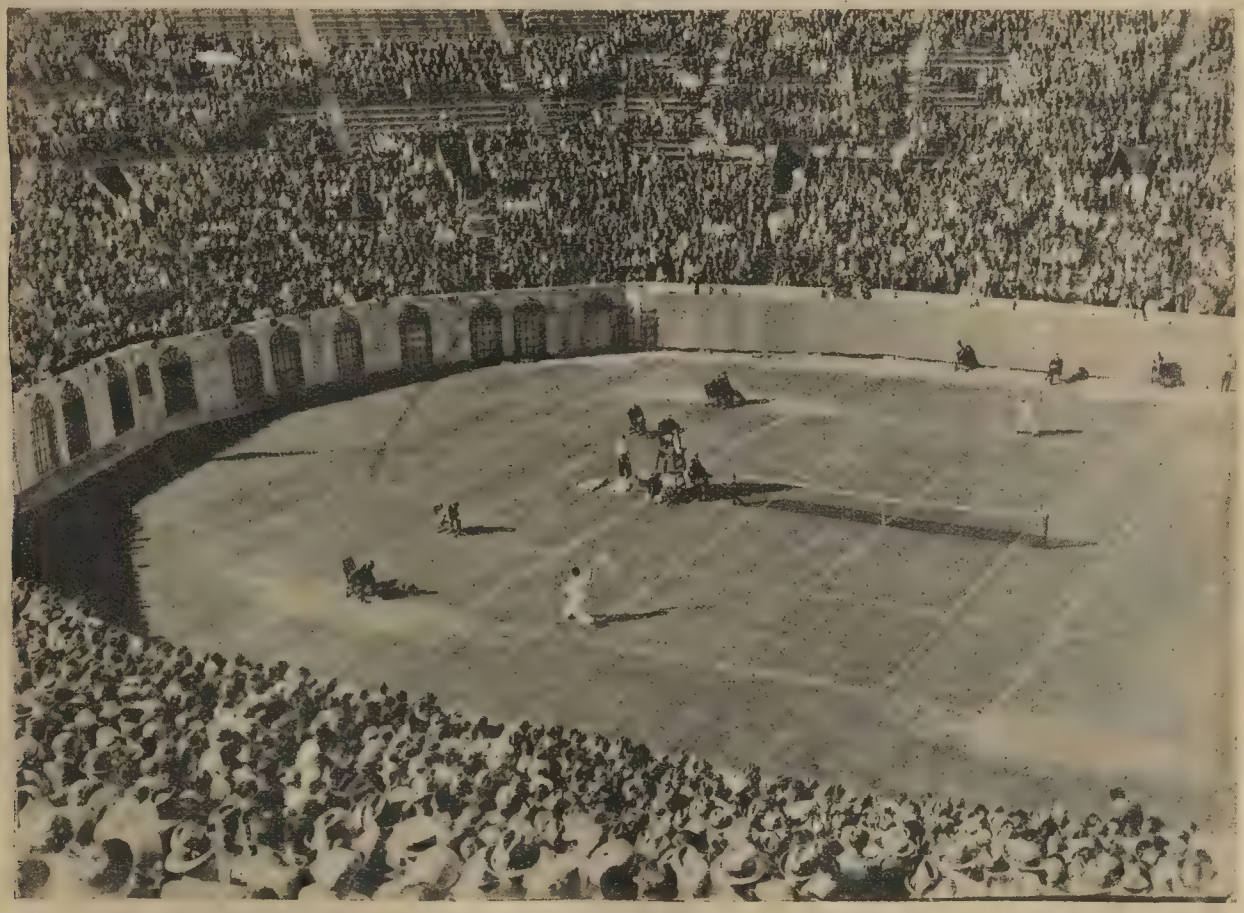
Продержались до финала американцы Ричардс — Кэнзи и в парном разряде. Но решительную игру французы взяли у них здесь столь же уверенно, как и одиночную 7 : 5, 4 : 6, 6 : 3, 6 : 2, — вот результат, достигнутый Коше и Бруньоном.

Выиграв, несмотря на отсутствие Лякоста, оба мужских первенства, французы имели все шансы присоединить сюда еще пару хороших побед в одиночном женском и парном смешанном. Но этой возможности лишили их капризы Ланглен, выбывшей из турнира после того, как ее, в паре с другой француженкой, Власто, на одном из первых кругов побила женская американская комбинация Райян—Броун. Последние и дошли в конечном итоге до финала, где, опять-таки, не встретили серьезного сопротивления со стороны англичанок Годфри—Койлер (6 : 1, 6 : 1). Впрочем, как показало дальнейшее, Годфри, повидимому, сознательно берегла силы для парного смешанного и одиночного женского, где ей и удалось оказаться победительницей.

В финале смешанного разряда Годфри (Мак Кейн), вместе со своим мужем, встретившись с Броун—Кэнзи, выиграли у последних 6 : 3, 6 : 4.

В финале одиночного англичанка уверенно одержала верх над испанской теннисисткою Альварец, не смогшею, несмотря на отчаянное сопротивление, добиться более благоприятного для себя результата, нежели 6 : 2, 4 : 6, 6 : 3.

(Окончание в след. номере).



Минувший теннисный сезон окончательно «развенчал» американских корифеев тенниса — Тильдена, Джонстона и Ричардса. Согласно классификации американского же спортивного авторитета Wallis Myers, *в результате этого года лучшими игроками мира признаны французы: Лякост, Баротра и Кошэ. Интересно, что все без исключения индивидуальные соревнования сезона 1926 года были выиграны французами, и даже в финалах первенства самих Соединенных Штатов (которое 7 лет подряд брал непобедимый до сего времени Тильден) дважды выходили французы—Лякост и Баротра. На нашем снимке — Баротра (ближний) проигрывает Лякосту финал осеннего чемпионата Америки.*

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРИМЕНЕНИЕ ЕЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ, РОДАХ И В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Особенности женского организма требуют, с одной стороны, известных ограничений в занятиях спортом и гимнастикой, с другой стороны — специального внимания к некоторым группам мускулов. Занятия женщин не должны быть так интенсивны и так продолжительны, как у мужчин, так как должны быть приняты во внимание меньший рост женщины и ее большая утомляемость. Тяжелая физическая работа вообще вредна для женщины: от нее она, по словам проф. Бира, быстро старится и теряет красоту. Тазовый пояс женщине следует больше развивать, чем плечевой. При прыжках следует иметь в виду очень частую у женщин слабость суставов стопы. Особенно важны для женщин упражнения в держании туловища, а также упражнения для развития спинной и брюшной мускулатуры и мускулатуры тазового дна и упражнения, способствующие усилению кровообращения в тазу. При распределении занятий и назначении дней для соревнований необходимо принимать во внимание дни менструаций.

Беременность не должна служить препятствием к занятиям физупражнениями. Напротив, особое состояние женщины, связанное с беременностью, требует укрепления путем упражнений тех ее органов, к которым беременность предъявляет повышенные требования. Результатом умеренных упражнений явятся более легкие роды и сохранение телесной красоты после родов. В течение первых трех месяцев беременности женщине следует рекомендовать покой в те дни, в которые в нормальное время у нее были бы менструации, так как в эти дни, несмотря на беременность, наблюдается усиленный прилив крови к половым органам.

Чтобы избежать появления обычных после родов складок кожи, женщине полезно во время беременности массировать кожу живота и бедр, слегка приподымая ее и растирая и разминая. При этом следует избегать всякого давления на лежащие под ней органы. Такой же массаж грудей поможет сохранить и их правильную форму.

Особенно полезно в периоде беременности плавание, если им заниматься разумно, избегая прыжков и не переутомляясь. Плавание способствует развитию тела в смысле здоровья и красоты мускулатуру. Плавание должно продолжаться не более 15 минут и сопровождаться описанным выше массажем. Польза плавания заключается также и в том, что оно препятствует связанному с застоями крови расширению вен и способствует деятельности кишечника. Само собою разумеется, что с течением беременности количество упражнений, естественно, уменьшается, хотя многие женщины продолжали занятия гимнастикой почти до наступления родов.

Гимнастика может быть применяема также, как средство облегчить и ускорить роды. Для этого существует ряд разнообразных приемов. Средствами гимнастики возможно даже исправление неправильного положения плода, обычно требующее оперативного вмешательства.

Наконец, гимнастика полезна и в послеродовом периоде, уже с четвертого дня после родов. В этом, как и во всех предыдущих случаях, женщине следует руководствоваться указаниями врача, а также считаться со своими силами и, главное, не утомлять себя.

Ошибочно мнение, что кормление грудью портит ее форму: напротив, оно препятствует ее преждевременному увяданию и помогает ей сохранить хорошую, красивую форму.

(«Die Leibesübungen», 1926, Heft 19).

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

В Германии сейчас деятельно обсуждается вопрос о введении во всех школах обязательного ежедневного урока гимнастики. С целью выяснить пользу, которую можно ожидать от такой реформы, был произведен соответствующий опыт в широком масштабе. Для этого взято было достаточное количество учеников, разделенных на две группы: в одной занятия гимнастикой производились ежедневно, в другой — как обычно, два раза в неделю. Наблюдения производились в течение года. Состав учеников для обеих групп был подобран одинаковый в отношении возраста, происхождения, перенесенных болезней, способностей, участия во внешкольных занятиях гимнастикой и спортом и т. д. Программа школьных занятий также была для обеих групп одинаковая.

В начале наблюдений были произведены антропометрические измерения, которые затем повторялись в определенные промежутки времени. Так можно было выяснить влияние физ. упражнений на рост тела и отдельных его частей.

Важнее было получить картину функциональных изменений организма. Для этого были произведены измерения силы, ловкости и выносливости, а также отмечено качество исполненных упражнений и утомляемость. Особое внимание было обращено на сопротивляемость болезням. Наконец, отмечены были также и успехи в учебных предметах.

Произведенный опыт показал, что ежедневная гимнастика в трех отношениях оказалась благоприятной для физ. развития: в сильном увеличении объема дыхания, в увеличении мускульной силы и углубления изгиба спины. Рост, вес, жировой слой изменялись в обеих группах одинаково.

В функциональном отношении отмечено для группы с ежедневной гимнастикой значительное повышение достижений. Оно было установлено путем оценки в пунктах. Оценке подверглись следующие виды упражнений: прыжок, бег, метание, упражнения на лестнице, на параллельных брусьях и реке. В группах с ежедневной гимнастикой (два класса с 77 детьми) средние цифры составляли 82,7 и 90,4 очков, в контрольном классе (31 ученик) — 61,6. Замечательно, далее, значительное понижение заболеваемости катарральными инфекционными болезнями (кашель, насморк, грипп, воспаление легких) в группе с ежедневной гимнастикой. Наконец, успехи в «учебных» предметах в нормальном классе были ниже, чем в группах с ежедневной гимнастикой.

(«Die Umschau», 1926, Heft 40).

Всем подписчикам и читателям изданий „РАБОЧАЯ МОСКВА“

Деткомиссия при ВЦИК, устраивающая вещевую золотую и серебряную лотерею, по соглашению с издательством „Рабочая Москва“ сообщает, что все подписчики и читатели изданий „Рабочая Москва“, выписавшие лотерейные билеты непосредственно от Деткомиссии при ВЦИК, пользуются перед прочими покупателями следующими преимуществами:

1. Лотбилеты высылаются им по получении сумм стоимости, независимо от количества, при чем пересылка билетов за счет Деткомиссии.
2. Читатели и подписчики всех изданий „Рабочая Москва“ получают бесплатную тиражную таблицу выигрышей.
3. В случае выигрыша подписчикам и читателям изд. „Рабочая Москва“ **выигрыш будет выслан за счет Деткомиссии.**
4. Подписчикам и читателям изданий „Рабочая Москва“ предоставляется право следуемую сумму за билеты **выслать почтовыми или гербовыми марками.**

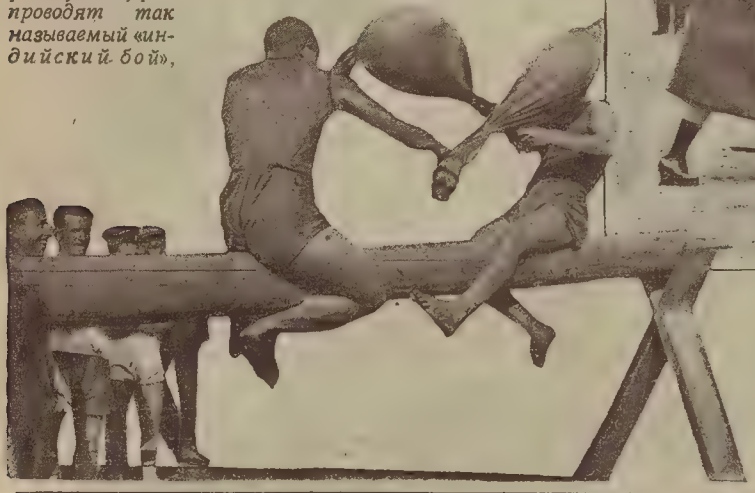
Выпущено всего один миллион билетов ценою 50 коп. за билет. 5.000 выигрышей на сумму 40.000 рублей.

В ЧИСЛЕ ГЛАВНЫХ ВЫИГРЫШЕЙ: настольные золотые часы с бриллиантовым циферблатом, весом в 4 кг. червонного золота, серебряный сервиз из 370 предметов, чайные серебряные сервизы, тяжелые серебряные вазы, кубки, серебряные самовары, 50 золотых часов-хронометров, 10 золотых портсигаров, 50 золотых колец с камнями, различные золотые и серебряные вещи, мебель, сервизы, ковры, картины, фарфор, хозяйственные вещи, бронза и т. д.

Розыгрыш лотереи — 1 марта 1927 г. Цена билета 50 коп.

Билеты выписывать по адресу: г. Москва, Москворецкая набережная, д. № 1/13. Деткомиссии при ВЦИК.

Сильно затянувшееся бессезонье не дает возможности засидевшимся без занятий нашим физкультурникам, привыкшим к движению на открытом воздухе, искать выхода из бездейственного положения. Бегать из-за грязи стало неинтересно, о каких-либо зимних играх в их непосредственной обстановке говорить не приходится, поэтому они изыскивают способы различных физкультурных развлечений: так, на левом снимке—физкультурн. проводят так называемый «индийский бой»,



происходящий сидя на бревне, при чем каждый старает я свалить своего противника ударом мешка, наполненного сеном. Справа—хоккеистки московской команды ОППВ тренируются на земле по правилам ледяного хоккея, хотя работникам в области игр не мешало бы подумать о введении у нас травяного хоккея, который можно было бы проводить в бессезонье.

БИБЛИОГРАФИЯ.

А. ДИФР. — Спорт и физическое воспитание под наблюдением врача [1]). Перевод с франц. д-ра Таубмана. Изд. 1926 г. Стр. 115. Цена 75 к.

Книга Дифра рекомендуется в предисловии, как «настольное пособие советского врача». В печати о ней появились лестные отзывы. Книга имеет много положительных сторон — широкий подход к врачебному контролю («отбор до спорта, надзор во время спорта, контроль после спорта»), везде подчеркивается необходимость постепенной подготовки организма, воспитания дыхания, борьба с рекордоманией, дается ряд практических советов. Однако, от рекомендации этой книги все же следовало бы воздержаться. Книга нам совершенно чуждая и подчеркивает лишь разницу постановки физического воспитания у нас и в буржуазной Франции. Приведем примеры.— Указывая на анархию во французском спорте, автор на протяжении многих страниц доказывает, что спорт не есть самостоятельный метод физ. воспитания, а лишь завершение его, средство физ. усовершенствования. Автор протестует против противопоставления спорта физической культуре. У нас же, как известно, спорт расценивается лишь, как одно из средств физ. развития и занимает вполне определенное место в единой системе физ. воспитания. Выдвигая обязательный врачебный контроль, автор как-бы извиняется за те требования, которые ставит, и убеждает спортсменов, что врачебный контроль вовсе не так страшен и не очень стеснит их. Приводимые автором примеры показывают, что с массовым врачебным контролем во Франции дело обстоит действительно слабо.

Помимо целого ряда таких мест, в которых французский врач ломится в открытые в Сов. России двери и которые создадут ложное представление у русского врача, незнакомого подробно с организационными формами сов. физкультуры, в книге имеется еще ряд методических указаний, идущих вразрез с принятой у нас унифицированной методикой врачебного контроля, которой мы, наконец, с таким трудом добились. Важнейшие из них следующие. — Измерение окружности груди автор рекомендует производить на уровне подкрыльцовых впадин и на уровне ложных ребер и мечевидного отростка. У нас же принято измерять под углами лопаток и по нижнему сегменту околососкового кружка. Измерение окружности живота также расходится с принятым у нас.

О технике измерения роста, веса, диаметров ничего не сказано. В книге приведены формы врачебной и биометрической карточек, которые нас уже не могут удовлетворить. Употребление большого числа показателей, из которых некоторые у нас совершенно не применяются, не целесообразно. В главе об утомлении автор неясно формулирует общее и местное утомление, не подчеркивает тесную связь между ними и ничего не говорит о субъективном чувстве усталости, повидимому, включая его в понятие утомления, хотя это не одно и то же.

В книге даже не упомянуто о стандартах и функциональных пробах, которым мы придаем большое значение.

Говоря о гигиене тела, автор, между прочим, рекомендует оголять шею, избегать корсета, носить эластичные подтяжки и пользоваться длинными подвязками, а не круглыми. Наш физкультурник только посмеется над такими советами.

Большим минусом книги является и то, что автор ни одним словом не обмолвился о женщине: о ее биологических особенностях, о недопустимости для нее одинаковой с мужчинами нагрузки, о необходимости специального (гинекологического) контроля.

К недостаткам книги следует отнести и ее «французскую легкость изложения». Если книга назначена для врача, то из-за этой легкости страдает ясность, полнота и научность изложения. Если же книга — для физкультурника, то незачем ее перегружать чисто врачебными подробностями, карточками, формулами и т. п.

Перевод книги не всегда удовлетворителен. Встречаются опечатки, искажающие смысл («мечтатели» вместо «метатели» и т. п.).

Специалист, хорошо разбирающийся в вопросах сов. физкультуры и врачебн. контроля, прочтет книгу с интересом, сумеет отделить полезное от ненужного и сделает надлежащие выводы из сравнения постановки дела у нас и за границей.

Но того, на кого книга рассчитана, — рядового советского врача и инструктора — она только запутает.

Непонятно отношение Госиздата к переводной литературе. Появление книги могло бы быть оправдано, если бы издательство дало предварительно ее проредактировать и снабдить подробными примечаниями кому-либо из наших видных работников по врач. контролю.

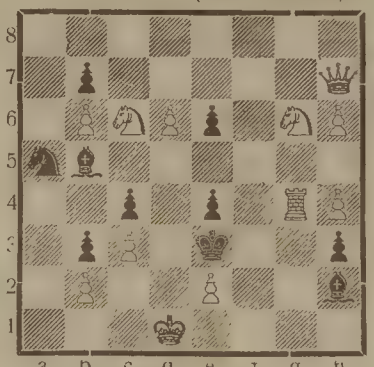
Из книги Дифра можно сделать интересный вывод. В постановке врач. контроля за физ. развитием СССР идет впереди Франции. Там еще приходится убеждать и доказывать, что «без врачебного контроля нет физической культуры».

Д-р **Б. Ивановский.**

[1]) Отзыв одобрен научно-консультативной секцией ВСФК.

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»** Ответств. редактор **Б. А. Кальпус.**

27869



Е. Финдейзен (W. Findeisen)

Мат в 4 хода.

ЕСЛИ ВЫ

ИГРАЕТЕ

в ШАХМАТЫ и ШАШКИ,

ВЫ ДОЛЖНЫ

СЛЕДИТЬ ЗА ЖУРНАЛОМ

„ШАХМАТЫ и ШАШКИ в РАБОЧЕМ КЛУБЕ“ — 64

ДВУХНЕД. ОРГАН ШАХМАТН.-ШАШЕЧН. СЕКЦИИ ВСФК и ШАХБЮРО при КО ВЦСПС

САМОЕ ДЕШЕВОЕ в СССР ИЗДАНИЕ ЭТОГО РОДА. ЖИВАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ ХРОНИКА

МАССА ПАРТИЙ, ЗАДАЧ, ЭТЮДОВ и пр.

ИЛЛЮСТРАЦИИ, ЗАРИСОВКИ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

на 3 мес. 1 р. 35 к., на 6 мес. 2 р. 50 к., на 1 г. 5 р.

МОСКВА, Тверская, 42. Изд-во „Рабочая Москва“

Мосгублит № 6.748. «Мосполиграф». Типо-цинк. «Мысль Печатника» Петровка, 17. Тираж 10.000

Библиотека
В.И.

СТАРЕЙШИЙ МОСКОВСКИЙ ЛЫЖНИК А. Н. НЕМУХИН.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
№ 22

СПОРТИВНЫЕ НОВИНКИ ЗАПАДА

ЧЕЛОВЕК - ЛОДКА

В своих стремлениях все к новым сенсациям, американцы нередко доходят до полного извращения задач и целей спорта. Так на рис. вверху слева мы видим человека, заключенного в надутый воздухом футляр из непромокаемой материи. Поддерживаемый своим костюмом на поверхности воды, этот отважный «пловец» передвигается с помощью пары весел. Затрудняемся сказать, насколько такой «спорт» может доставить пользы и удовольствия.

ПОСЛЕДНИЙ ПРЫЖОК ГОФФА

Как известно, знаменитый норвежский прыгун с шестом, обладатель мирового рекорда в этом номере легкой атлетики (4 мтр 25 см) Карл Гофф, создав себе своими выступлениями в Америке крупное имя, ушел в профессионалы, и теперь выступает на подмостках американских театров-варьэте, зарабатывая себе «на кусок хлеба» прыжками с шестом. На снимке слева внизу изображен момент из легко-атлетических соревнований в Америке, на котором Гофф, как любитель, прыгает с шестом в последний раз.

БУРЖУАЗНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ГОТОВЯТСЯ К АМСТЕРДАМСКОЙ ОЛИМПИАДЕ

Калифорниец Кларенс Пинкстон, превосходный пловец и прыгун в воду, выигравший на олимпийских играх 1920 г. вольные прыжки в воду, уже тренируется к предстоящим в 1928 г. в Амстердаме международным олимпийским играм.

Как это ни странно, Пинкстон обходится без воды и тренируется у себя в саду на песке. На правом верхнем рис. он замечательно выполняет заднее сальто. Кроме того, в его тренировку входят «сухие» прыжки при помощи пояса, прикрепленного на веревках к перекладине. Устройство этого пояса см. в статье Л. Геркана «О новых способах изучения прыжков в воду», в № 7—8 журнала «Изв. Ф. К.» за 1926 г.

ЛЫЖИ - САПОГИ

В Америке в самое последнее время для длительных переходов на лыжах стали пользоваться изображенными на рис. внизу справа непромокаемыми сапогами, сделанными из искусственной кожи и составляющими одно целое с лыжами. По поступившим отзывам, эти сапоги оказались очень пригодными во время сильных морозов и снежных метелей. Особенную ценность это изобретение может оказать для полярных экспедиций.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . . 4 р. 80 к.
„ 6 мес. с доставкой . . 2 „ 50 „
„ 3 „ „ . . . 1 „ 30 „

Адрес Главной Конторы—Москва, Тверская, 42. Редакции — Москва. Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Тверская, 42. Т. 36-96.

ПРИЕМ: В Гл. конт. с 10 до 5 ч. ежедн. В ред. с 2 до 5 ежедневно.

Цена об'явлений:

	Стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
Обл.	1			
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	4 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ИЗД-ВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“

Цена 25 коп.

№ 22

30 ноября 1926 г.

◇◇◇◇◇◇

СОДЕРЖАНИЕ:

Н. СЕМАШКО — Сердце и спорт.

Б. КАЛЬПУС—Удвоим энергию, проверим качество работы.

Проф. В. ГОРИНЕВСКИЙ — Сердце в спорте.

Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ—Спортивное сердце в освещении современной науки.

Проф. Д. НЕНЮКОВ—Физическая культура и сердце.

Марафонский бег с гигиенической точки зрения.

Б. ЕРГИН—Основы тактики хоккея.

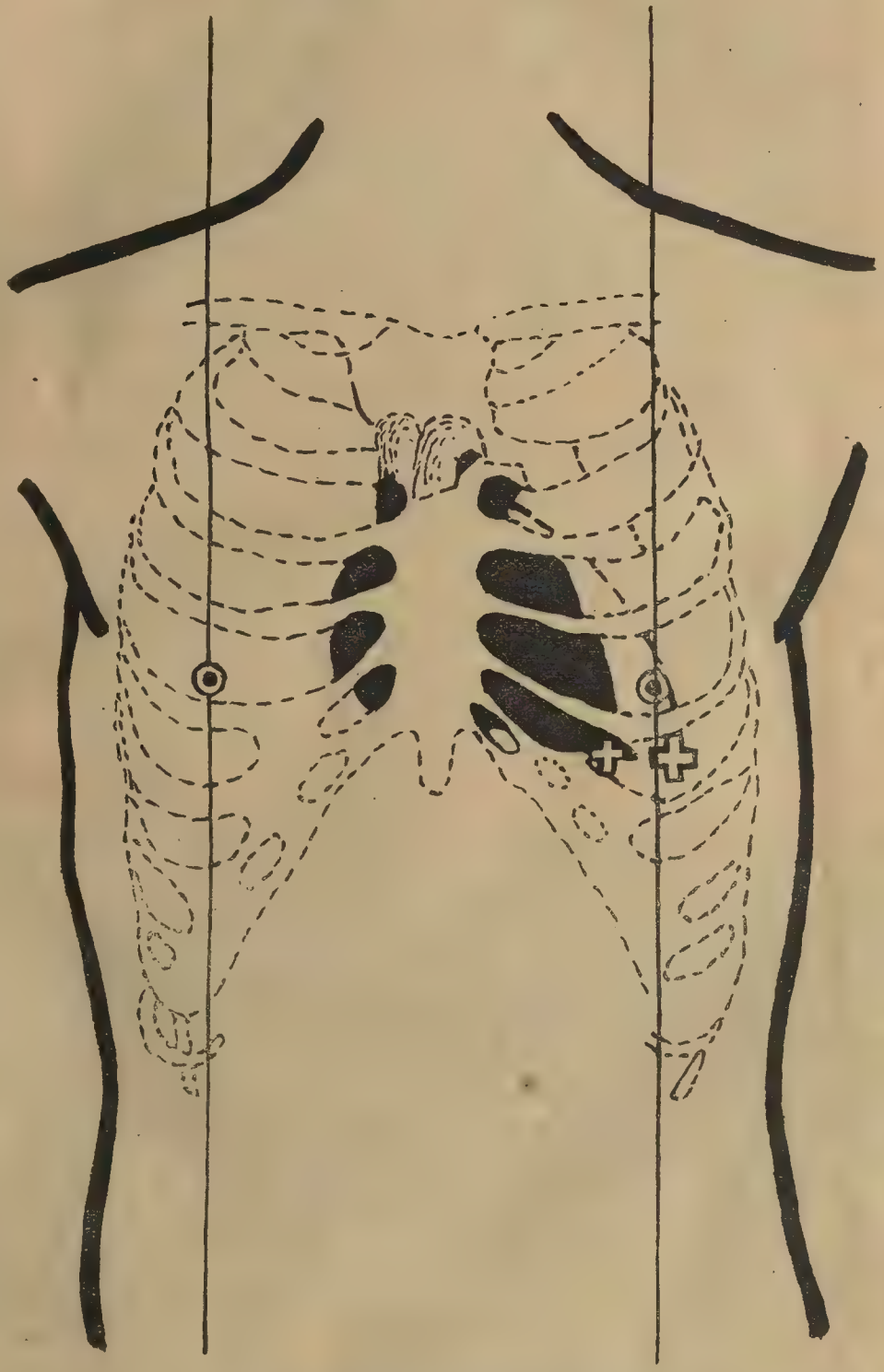
П. ИППОЛИТОВ — Новое в правилах конькобежных соревнований.

Теннис за рубежом в сезоне 1926 г.

Спортивные новинки Запада

Страничка юмора.

ФОТОГРАФИИ: П. И. Романова, К. Ждановского, «Русс-Фото», «Biguenza de Aquino» и друг.



Границы (помечены пунктиром) нормального расширения сердца, выходящие за сосковую линию.

СЕРДЦЕ И СПОРТ

Н. Семашко

ВСЕМ известно, какую громадную роль для жизни и здоровья человека имеет деятельность сердца. Но, к сожалению, далеко не всем известно, какое влияние спорт оказывает на деятельность сердца.

Назначение сердца — проталкивать кровь по всему организму, снабдить таким образом его питательными веществами, вымыть отработанные вещества. В этой работе сердцу помогают другие органы и приспособления в человеческом организме: большое значение играет «присасывательная» деятельность легких: разрежение воздуха (и понижение давления) в грудной клетке при дыхании способствует притоку крови в грудную полость; такую же «присасывательную» роль играет эластичность кровеносных сосудов; умеренные мышечные движения «проталкивают» застоявшуюся кровь: потому-то после сидячей работы мы «разминаемся», «потягиваемся». Таким образом, кровообращение у человека представляет собой целую систему. Потому и влияние спорта на сердце нужно рассматривать с точки зрения состояния всей системы.

Какое влияние на систему кровообращения, и на сердце прежде всего, оказывают физические упражнения (гимнастика и спорт)?

Вообще говоря, умеренные физические упражнения оказывают укрепляющее (тренирующее) влияние на деятельность сердца и всей кровеносной системы: сердце работает энергичнее и таким образом укрепляется; легкие работают усиленнее и таким образом увеличивают свой размах и свое «присасывательное» действие; сосуды «упражняют» свои стенки и таким образом приобретают большую емкость и эластичность. Вся кровеносная система укрепляется и улучшается.

Таково влияние умеренных упражнений. Воздействие на сердце тяжелой физической работы или сильных физических упражнений значительно иное. При них сердцу приходится усиленно работать—перенапрягаться; ему приходится быстрее проталкивать кровь. По закону физиологии—«функция создает орган», мышечные стенки сердца утолщаются, получается «сердце атлета» или «сердце молотобойца», иначе называемые «бычачьими сердцами». Если сердце в дальнейшем начинает не справляться с своей «перегрузкой», оно начинает расширяться от накапливаемой в нем крови, которую оно полностью своевременно вытолкать не может. Застои крови в сердце выражаются в застоях крови в кровеносных сосудах — одно вызывает другое, одно благоприятствует другому. Происходит ухудшение питания сердца (прорастание его жиром и соединительной тканью), получается также изменение в стенках кровеносных сосудов (прорастание соединительной ткани и жира в них, потеря эластичности, затвердение сосудов — артериосклероз). Так расстраивается вся кровеносная система. Отсюда — один шаг до глубоких расстройств всего организма, до сердцебиений, одышки, отеков и т. д.

Таково глубочайшее влияние физических упражнений (и спорта) на важнейший орган человека. Надо при этом иметь в виду, что это влияние зависит в значительной мере от «конституции», т.-е. особенностей строения данного сердца. Описаны случаи, когда незначительное волнение или физическое напряжение приводили к «разрыву», т.-е. параличу сердца. На вид здорового т. Фрунзе мы потеряли оттого, что сердце его, благодаря особенностям «конституции», не выдержало сравнительно очень небольшой дозы наркоза при операции. Наоборот, недавний 15-километровый пробег Слуцк — Ленинград (по существу совершенно недопустимый) не привел, по крайней мере непосредственно, к трагическим результатам. «Конституция» сердца имеет громадное значение для упражнений в спорте.

Из всего сказанного вытекают следующие важнейшие практические выводы:

Во-первых, каждый, желающий заниматься спортом, непременно должен предварительно подвергнуть исследованию свое сердце и строго соразмерять вид спортивных упражнений и продолжительность их с состоянием сердца. Только при этих условиях будет гарантия пользы спорта и отсутствия опасности наскочить на неожиданный «разрыв сердца» даже при небольших физических упражнениях.

Во-вторых, нужно тренировать сердце: даже слабое сердце путем упражнений можно значительно укрепить; можно сделаться спортсменом, путем тренировки, и при сравнительно слабом сердце.

Наконец, в-третьих: спортсмену нужно периодически свидетельствовать свое сердце и соразмерять спортивные упражнения с его состоянием.

А из всех этих выводов вытекает один общий: надо бросить всякие разговоры о том, что со спортом можно «валять, что душе захочется». На примере сердца, этого важнейшего органа, видно, что спорт — прекрасное средство, но и сильно действующее средство. Если, перефразируя поэта: «употреблять его с умом, то не чудо и пользу от него сыскать; а без ума употреблять — ВСФК сохрани, какое худо». И надо всячески предостерегать против распространения «валяй-взглядов» в спортивном деле.

Спортсмен, помни о сердце!

Общие массовые упражнения физкультурников — членов союза Совторгслужащих (московский губотдел), на празднике закрытия осеннего сезона союзной площадки «Профинтерн» в Самарском переулке. **Фот П. И. Романова**

УДВОИМ ЭНЕРГИЮ, ПРОВЕРИМ КАЧЕСТВО РАБОТЫ

Б. Кальпус

НАДО хотя бы немного знать историю развития советской физкультуры, чтобы подметить, что со дня организации советов ф. к. вопросы методики, гигиены, врачебного контроля, вопросы рационализации форм и методов занятий, особенно по линии массовой самодеятельности в области спорта, являлись центральными в повседневной пропаганде физкультуры. Такой подход оправдывался стремлением сразу взять курс на качественную сторону работы. Этот постоянный, упорный призыв к осторожному и внимательному подходу к гигиенической, оздоровительной стороне физкультурного движения в практике низовой работы иногда получал уродливое оформление, выливаясь в кабинетные, лекарственные формы, убивавшие живую струю движения, тормозившие его рост, а следовательно, и осуществление другой, не менее важной задачи советской физкультуры—организационно-воспитательного порядка, четко указанной в ряде постановлений руководящих партийных органов.

В этом смысле резолюция XV партийной конференции по докладу тов. Томского своевременно указывает на необходимость оживления физкультурной работы, устранение ненужных рогаток, препятствующих ее массовому распространению.

В самом деле, нам известно, что свыше 20.000.000 человек во всем мире объединены в спортивно-гимнастические, физкультурные союзы, и из этих миллионов больший процент составляют взрослые трудящиеся. Нам столь же хорошо известно, в какой степени мировая буржуазия использует эти организации в своих классовых интересах. Совершенно очевидно, что такое мощное движение могло развиться лишь при условии всяческого содействия стимулам, которые его порождают, обеспечивая широкую массовую самодеятельность.

Таким образом, перед советами ф. к. сейчас поставлена задача—изыскать такие методы работы, которые бы широко открыли двери массовой инициативе и самодеятельности в области физкультуры, вовлекли бы в движение действительно широкие массы трудящихся города и деревни,—не только молодежи, но и взрослых. Без этого социальная ценность физкультуры в условиях СССР будет ничтожна.

Не подлежит никакому сомнению, что указания партконференции, не обошедшей физкультуру своим вниманием, вызовут подъем энергии у всех работников советской ф. к. к успешному выправлению линии. Но на ряду с решениями партконференции, за последнее время еще одно событие привлекло общественнонвнимание к вопросам физ. культуры.

В ряде газет, под жирными заголовками появились заметки о случаях сердечных и нервных заболеваний, как результате неумеренных занятий физкультурой. В одном случае—среди детей, в другом—среди призывников. И хотя каждый рядовой физкультурник знает, что неумеренными занятиями физкультурой вместо пользы можно нанести здоровью серьезный вред, все же, как это обычно бывает при подобного рода «открытиях», в массы поползли самые несуразные слухи.

Однако, помимо обывательской болтовни, из источников, авторитетность которых не позволяет отмахнуться или отделаться молчанием, поступили сведения о многочисленных случаях забракования призывавшейся в армию молодежи по состоянию сердца, якобы в связи с занятиями физкультурой.

Учреждения, люди, ранее палец о палец не ударившие для дела физической культуры, безразлично, со смешком относившиеся к проделываемой в этой области работе, не имевшие никакого понятия ни о самой физкультуре, ни тем более о проделанном ею пути, — неожиданно проснулись, заинтересовались, засуетились и даже готовы бить тревогу о необходимости обратить на ф. к. серьезное внимание.

Правда, оттого, что усилен общественный интерес к физкультуре, она только выиграет. Паникерам же — они всюду имеются — мы порекомендуем прочитать о физкультуре хотя бы несколько основных книжек, познакомиться с ее азбукой.

В отношении данных о призывниках Президиумом ВСФК постановлено рядом мероприятий проверить основательность сведений, происхождение их и установить, путем массовых обследований, истинную картину опасности.

Мы не знаем, что даст эта картина. Но даже допуская, что тут мы имеем дело с весьма широко распространенными ошибками в определении состояния сердца, базируясь лишь на перкуссии (простукивании) и аускультации (прослушивании), без детального рентгена и функциональной пробы, вследствие чего нередко бракуются обладатели мощных, работоспособных, привыкших к напряженной работе сердец, не исключая возможности наличия массовых причин, ничего общего с физкультурой не имеющих, а также случаев исскуственного расстройства сердечной деятельности с симулянтскими целями, мы все же обязаны лишний раз повторить, что физкультура не мыслима без организованного, опытного методического и технического руководства и регулярного врачебного контроля.

Устраняя все излишние препятствия на пути развертывания массовой самодеятельности, необходимо, параллельно с практической работой, развернуть энергичную кампанию по пропаганде элементарных гигиеническо-методических сведений и основ самоконтроля.

Кружки физкультуры — актив, ядро, ведущие массовую работу, должны давать своим членам необходимые познания в био-социальных науках, на которых строится физическая культура.

Сейчас перед кружками физич. культуры стоит

БАСКЕТБОЛ В МОСКВЕ.

Моменты из московских баскетбольных соревнований. Слева—между командами союза Пищевиков и справа—между Печатниками и Медиками. **Фот. П. И. Романова**

большая и важная задача — проверить оздоровительное качество своей работы, в частности выяснить, кто из членов призывников оказался при призыве забракованным по состоянию здоровья, обработать и опубликовать данные периодических врачебных, антропометрических обследований и физических испытаний.

Надо понять, что сам факт появления заметок об отрицательных данных физкультурных занятий, может быть даже «диких», т.-е. неорганизованных физкультурников, все же нанес вред делу массовой пропаганде физкультуры. Повседневная практическая работа должна разъяснить массам, в чем заключаются условия успеха физкультурной работы.

В практической деятельности следует уделить внимание обучению членов кружков приемам подачи первой помощи. Наконец, надо впредь ввести регистрацию различных несчастных случаев, могущих иметь место при спортивно-гимнастических и пр. физкультурных занятиях. Общий рост ф. к. и массовое ее развитие неизбежно связаны с их увеличением. За границей подобная статистика особенно хорошо поставлена в рабочих спортивно-гимнастических организациях. Между тем, мы, не ведущие такой статистики, можем в один прекрасный день встать перед фактом открытия в этой области «Америки» каким-нибудь посторонним наблюдателем. Нечего говорить, что такого рода открытие сыграет плохую службу делу развития массовой физкультуры.

Надо организовать внимательный учет случаев, даже не имевших серьезных последствий, стараться улучшением постановки работы понижать процентное отношение их к общему числу физкультурников.

Строя массовое физкультурное движение, надо одновременно и параллельно добиваться повышения качества его продукции.

СЕРДЦЕ В СПОРТЕ

Проф. В. В. Гориневский

НА ЭТУ серьезную и ответственную тему пишется много статей. Вопрос возбуждает много споров и трактуется нередко без знания дела, а потому хочется выделить в этом вопросе то, что самыми большими авторитетами считается бесспорным или внушающим наименьшее сомнение.

Каждый физкультурник на основании даже личного опыта знает, насколько сердце является ответственным органом за всю мускульную работу. Всякая большая напряженная работа так или иначе отражается на деятельности сердца, но по разному, в зависимости от тренировки, умения работать и окружающих условий. Несомненно, и психические факторы, напр., состязания, желание во чтобы то ни стало одержать победу, — не проходят бесследно и оказывают специальное действие на сердце.

Предугадывается теснейшая связь между массой тела, вернее массой мышц (их воображаемым весом), и массой сердца, которую оценить трудно у живого человека. Есть большая доля правды в том, что величине кулака, т.-е. величина рабочей силы в нем заключающейся соответствует величине сердца. Здоровый кулак молотобойца или кузнеца не позволяет сделать заключение о маленьком сердце у него и, наоборот, у белоручки сердце должно быть маленьким. Такие априорные выводы подтверждаются фактами вскрытий трупов и многочисленными биологическими данными.

Из биологии мы знаем, что сердце всякого животного приспособлено к условиям жизни, среди которых оно живет, и к его обычной работе.

У дикого гуся сердце по сравнению с домашним гусем больше, дикий кабан обладает гораздо большим сердцем, чем домашняя свинья. У громадной акулы сердце удивительно маленькое, так как она, как и всякая рыба, живет в среде, не требующей для передвижения большой работы.

Пирамида, построенная брянскими физкультурниками и физкультурницами.

Оценивая работу человека, можно сделать некоторое заключение о размерах его сердца. Сердце грузчика, кузнеца, молотобойца при противоположении их сердцам башмачника, часовщика, портного по своим размерам должны быть разные. Вскрытия потверждают эти предположения. Все эти факты заставляют сделать еще один вывод, а именно тот, что под влиянием чрезмерно усиленной работы сердце у одного и того же человека должно увеличиваться в своих размерах. Это может произойти или за счет увеличения стенок, ограничивающих полость сердца (случай увеличения мускулатуры этого органа — гипертрофия), или за счет увеличения сердечной полости при истончении стенок сердца (расширение сердца), или, наконец, за счет увеличения пластов жира на его поверхности и врастания жира в толщу сердечных мышц (ожирение сердца — болезненное состояние).

Некоторая гипертрофия сердца возможна у молотобойца, у тяжело-атлета, у грузчика, долгое время занимающихся своим делом. В этом увеличении объема сердца и увеличении массы сердечной мышцы нет еще ничего патологического, так же как в увеличении объема бицепса под влиянием систематического поднимания гирь, вошедшего в привычку. Это явление физиологическое, доказывающее большую приспособляемость к работе. Те рабочие движения и физупражнения, которые ведут к увеличению объема мышц (нарастанию мяса), ведут к увеличению сердечной мышцы. Не все движения в этом отношении равнозначущи: преимущества имеют силовые упражнения — медленные, ритмичные, обеспечивающие подвоз крови и ассимиляцию (питание мышц). Сердце обладает всеми данными для того, чтобы получить из крови все, что ему нужно для совершения такой большой работы, но для этого должны быть соблюдены известные условия. Для этого нужно, чтобы работа последовательно и постепенно усиливалась и совершалась систематически, повторяясь в течение довольно продолжительного времени.

В противном случае сердце не справляется с работой и в той или другой форме проявляет свою несостоятельность: иногда обнаруживаются расстройства в нервной регуляции

сердца (аритмия, перебои, слишком учащенный пульс). В других случаях сердце быстро увеличивается в своих размерах. Это уже, понятно, не гипертрофия, при которой обязательно утолщение сердечных стенок, а растяжение сердца — полого мышечного органа. Это растяжение можно сравнить с растяжением мяча или баллона жидким содержимым или газами. Здесь увеличение размеров сердца говорит не о силе, а о слабости сердца, указывает на неспособность органа справляться со своей работой, оно сопровождается переполнением сердца кровью, с избытком которой оно не может уже справиться.

Если увеличение объема сердца улавливается какими-нибудь клиническими средствами исследования, то природу этого увеличения надо еще доказать. В некоторых случаях возможно даже смешать гипертрофию с растяжением, так как оба явления могут встречаться одновременно, ибо и гипертрофированное сердце может быть растянуто до последних пределов. Обыкновенно этому состоянию предшествует какая-нибудь сигнализация, напр., резкое чувство усталости, одышка, которыми человек иногда пренебрегает во зло себе. Много причин такого пренебрежения и не всегда печальные условия труда заставляют позабыть про опасность, и спорт с его состязаниями, акробатическая гимнастика с ее фокусами, легкая и тяжелая атлетика дают в иных случаях повод преступить все грани разумного и дозволенного.

В большинстве случаев опытный врач, снабженный всеми средствами клинического анализа, бывает в состоянии разобраться в причинах, вызвавших довольно грозное явление; в некоторых случаях, особенно при неблагоприятной обстановке исследования, угрожающее явление с точностью не определяется, и случай переоценивается или недооценивается. Нередко какой-нибудь симптом, напр., временное расширение сердца, скоро исчезающее по прекращении работы, возбуждает излишние опасения, в других случаях, наоборот, опасность не сознается.

Нужно признать за факт, что анализ сердечной реакции в ответ на мышечную работу не так прост, как кажется при поверхностном взгляде. Обычная аускультация (выстукивание сердца) и перкуссия (постукивание) не всегда бывает достаточной для определения различных изменений, происшедших в сердце, и для выяснения их причин.

Для облегчения и уточнения работы врача, исследующего сердце и кровеносную систему, во многих странах существуют особые кабинеты или даже кардиологические институты, специально предназначенные для всестороннего исследования сердца и кровеносной системы. Сердца спортсменов давно привлекают внимание ученых специалистов, работающих в подобных кабинетах. В Вене, напр., давно уже все спортсмены подвергаются самому тщательному исследованию в целях контроля и выяснения влияния спорта на сердце. Существует уже не мало научных работ, выясняющих

Вольные, пластического характера, упражнения на уроке физической культуры в школе второй ступени в гор. Ржеве, Тверской губ.

разные детали этого важного вопроса.

Сердца больных людей повсюду в клиниках подвергаются обстоятельному исследованию, а сердца здоровых людей сравнительно редко исследуются, а потому сердечная профилактика пока еще туго развивается. Нельзя предполагать, чтобы сеть кардиологических лабораторий для исследования сердца рабочих, спортсменов, людей, несущих тяжелую и ответственную работу, могла быть в скором времени расширена до требуемых пределов, а потому пока нужно принять во внимание следующее:

1. Не быть слишком поспешным в суждении о порче сердца физической работой и не высказывать необоснованных взглядов, сеющих панику среди всех тех, у кого сердце заведомо несет большую работу. Много неясных сведений циркулирует в обществе по этому вопросу; может быть непроверенные слухи кого-нибудь и удерживают от занятий физкультурой. Боязнь напрасная, так как огромное большинство людей страдает от недостатка физупражнений, а не от их избытка.

2. Если и встречаются иногда случаи «порчи сердец» от физкультуры, то это случается с так называемыми «дикими физкультурниками», не признающими над собой никакого врачебного контроля или под такой контроль никогда не попадающими. Это в большинстве случаев совершенно нетренированные люди, берущиеся за дело, которого они не знают, мечтающие сорвать победу на состязаниях без всякой подготовки, с помощью природных сил и способностей (как они думают).

3. Врачебный контроль и существует для того, чтобы предотвратить во-время всякую опасность. Лучше всего, если он производится в период тренировки. При наличии контроля сердце спортсмена охраняется гораздо успешнее, чем боязливыми или малообоснованными предупреждениями и советами по возможности меньше тратить силы, избегая физкультуры.

4. В настоящее время чрезмерная боязливость в отношении сердца исчезает. Врачи-физкультурники имеют, повидимому, твердое намерение по возможности расширить круг показаний к физупражнениям, применяя последнее при многих болезнях; среди них и сердечные больные не представляют исключения. По мере накопления знаний растет уверенность, что кинетические средства лечения многихсе рдечных заболеваний—наилучшие средства, скорее всего ведущие к цели.

5. Боязнь испортить сердце физкультурной работой так же необоснована, как боязнь воздуха, воды и солнца. Причин для порчи сердца очень много, и даже питье горячей воды в избыточном количестве в виде чая может принести некоторый вред сердцу. В большей мере сердце портится от потребления алкоголя, от никотина и других ядов, широко распространенных в нашем быту. Сидячая работа в душных и грязных помещениях с отравленным воздухом приносит куда больше зла, чем чрезмерное увлечение спортом молодыми неопытными физкультурниками.

6. Порча сердца — серьезный и опасный факт современной жизни. К нему мы должны отнестись с полным вниманием. Мы должны стараться улавливать первые симптомы расстройств в деятельности сердца и стоять на-страже там, где сердца могут портиться. Не боязнь и трусливое бегство являются спасительными, а знание опасности и возможное ее предупреждение. Строго проведенный врачебно-педагогический контроль эту опасность может снизить до крайних пределов.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА —
ВЕРНЫЙ ПУТЬ К НОРМАЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ в ОСВЕЩЕНИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Д-р И. Саркизов-Серазини

«Обладание сильным спортивным сердцем есть венец физического совершенства».

Лоренц.

КАЗАЛОСЬ бы, что после современных данных научной физкультуры, после проверенных работ ряда виднейших клиницистов всего мира, после признания физдвижений—определенным лечебным методом даже при ряде сердечных заболеваний,—больше не отстанется сомнений в положительном влиянии физической культуры на деятельность сердечной мышцы. Между тем, время от времени авторами, коим совершенно неизвестны выводы современной науки, в печати помещаются заметки об обратном действии физдвижений на сердце.

Отдельные, подчас сомнительные, случаи обобщаются и делаются выводы, сеющие сомнения в рядах спортсменов. Все это не ново. Еще в 1890 г., на конгрессе в Берлине, Шотт заявил, что «увеличение числа сердечных заболеваний несколько односторонне и прямо ошибочно ставится в связи с распространением спорта, между тем как увеличение сердечных заболеваний отмечалось значительно раньше». Кто виноват в этом? Виноваты те, кто каждое расширение сердца пытается представить как явление, угрожающее здоровью спортсмена, забывая слова Гюппе: «Гипертрофия сердца, относительно большое сердце, может поэтому быть нормальным, а также и патологическим состоянием, и это необходимо устанавливать внимательным взвешиванием всех обстоятельств порознь в каждом отдельном случае. Про воинском наборе часто происходят удивительные ошибки по недостаточной внимательности к этим условиям: Абс и Цыганевич, например, были признаны негодными к военной службе».

Происходит это потому, что мы очень часто склонны отождествлять патологическое расширение сердца с желанной мускульной гипертрофией сердечной мышцы.

Эта гипертрофия является результатом разумных спортивных упражнений. Систематическая тренировка, без перенапряжения сердца, увеличивает объем сердечной мышцы. Последняя развивается и укрепляется параллельно с развитием других мышц. Последние работы Брунса (Münch. Med. Woch. 1925, № 16) и Дейча (Herz. u Sport—1924 г.), незыблемо подтверждая это положение, отмечают, что только при чрезмерных напряжениях может произойти расширение и ослабление сердца. Естественно возникает вопрос не является ли гипертрофия спортсмена явлением угрожающего порядка. На это проф. Цандер пишет: «Гипертрофия сердца, являющаяся только последствием его усиленной работы, никогда не достигает такой степени, чтобы она могла стать опасной для жизни». Ляйтенштофер говорит: «умеренная гипертрофия сердца, пока она соответствует общему состоянию мускулатуры, не есть — ни болезненое состояние, ни порок сердца, а только естественным путем приобретенное преимущество».

Аналогичные данные можно встретить при оценке сердечной работы Filip'a (Skimeisterschaft Münch. Med. Woch. 1924, 46), Göntzy (Körpergewicht u. Herz. Zeit Exp. Med. 1925, 44), наконец, у Дейча и Кауфа, которые использовали опыт венской кардиологической станции, широко применяя ортодиаграфию, кардиологические и биометрические исследования при одиннадцати видах спорта (Deutsch. Herz u. Sport. Berlin, 1924).

Отмечая в своих работах, что величина нормального сердца имеет разный вес и силу у разных людей, Herxheimer (Beobachtungen an den Herzen von Sportleuten. Kern Woch. 1922, 46) пытается даже построить схему величины сердца спортсменов в возрастающем порядке: боксер, тяжелоатлет, пловец, многоборец, бегун на средние дистанции, бегун на большие дистанции, бегун-марафонец и лыжник.

Все эти данные говорят только об одном, что физические упражнения определенным образом действуют на мускулатуру сердца и от степени интенсивности, дозировки, особенностей самого организма, находится и характер изменений в самой мышце. В этом отношении очень интересные данные представлены Брунсом и Ремером (Zschr. f. klin. M. 1922, 94), которые наглядно показали колебания величины сердца не только в момент мускульного напряжения, но и в момент покоя. При этом ими было найдено в 60% случаев то увеличение, то уменьшение величины сердца после работы, в 25% случаев—длительное уменьшение и в 15% — длительное увеличение.

Такое колебание в установке границ сердца после напряженной мускульной работы не дают еще нам права делать какие-либо выводы, пока перед нами не обрисовываются явления стойкого порядка.

Эти явления могут наступить тогда, когда спортивное сердце истощается от перенапряжений, которые могут быть различного характера. Очень любопытно, что часто малосведующий врач, выслушивая сердце спортсмена и находя акцентированные (усиленные) шумы, начинает бить в набат и кричать о «сердечных» пороках и пр. Deutsch u. Eduf, предлагая вниманию подробные данные выслушивания сердца у занимающихся спортом, говорят, что эти акцентированные шумы, часто встречающиеся у спортсменов-профессионалов, у спортсменов-любителей, у людей, занимающихся спортом ради удовольствия, не имеют патологического значения, как и расщепление отдельных тонов.

Конечно, сердце, как и всякий другой орган, под влиянием мускульных напряжений, изменяется или ослабляется по мере того, как в движение втягивается большая группа мышц, увеличивается и напряжение сердца. И если занятия физ. упражнениями ведутся с прогрессирующей постепенностью в увеличении их силы, скорости, продолжительности,— сердце укрепляется, мускул его умеренно гипертрофируется. Размеры сердца увеличиваются путем увеличения массы мышечных волокон. Но как только начинается форсирование работы сердца путем

Любимое развлечение детей — катанье с гор на санках, несмотря на большую давность его, у нас не носит организованного характера. Необходимо строить горы для детей вроде тех, какие помещены у нас на обложке предыдущего номера. Расходы по ним значительно меньше тех, которые тратятся нами на лечение детей от простуды, ушибов, от порчи одежды и т. п., которые получаются от такого катанья, как изображенное на нашем рисунке.

Фот. П. И. Романова

чрезмерной и длительной нагрузки физупражнениями, мышечные волокна сердца растягиваются, полости расширяются.

Вот эти два основных момента и лежат в проблеме разрешения вопроса о степени действительной угрозы при занятиях спортом.

Проф. Гюппе пишет: «Я прежде часто наблюдал острое растяжение и расширение у тяжело-атлетов, борцов и велосипедистов, но они скоро проходили... В последние годы, с тех пор как атлеты-гиревики и борцы тренируются со знанием дела, мне давно уже не встречались эти расширения, несмотря на то, что, благодаря тренировке, результаты упражнений стали больше и, наконец... что самые крайние напряжения в упражнениях при здоровом сердце не должны вызвать острого расширения его, а если расширение и наступает, то, почти наверное, скоро проходит».

Эти слова крупного европейского авторитета говорят нам, что при планомерной и сознательной работе в области спорта явления нарушенной функции сердечной мышцы сводятся к минимуму. Угроза расширить сердце минимальна. за исключением тех случаев, когда боль, ные или слабые индивидуумы перенапрягают свои силы чрезмерными физупражнениями. Но исключения не опровергают еще общего правила. В данном случае физ. движения можно уподобить любому лекарству.

Если незначительные доли мышьяка или стрихнина стимулируют деятельность организма, то его большие дозы эту деятельность угнетают.

Если перенапряжение ведет к расширению сердца у спортсменов, то это перенапряжение еще скорее поражает обывателя, с опаской глядящего на легкоатлета, легко перепрыгивающего через барьеры. Разумное отношение к физ. упражнениям, своевременный отдых, контроль над своими достижениями—на 100% исключают возможность поражения сердечного мускула. Эта возможность сводится к меньшему минимуму, чем возможность приобрести себе болезнь сердца в спокойной жизни каждого обывателя.

Заслуженный профессор В. Разумовский пишет: «здесь (в спорте), как и во многом другом, великая классическая истина «est modus in rebus» (всему мера) находит свое оправдание». Дальше он говорит: «врачебная регламентация и врачебный контроль необходимы. Есть основание думать, что знаменитый русский ученый Лебедев погиб от заболевания сердца в связи с увлечением односторонним спортом (весельным)... С другой стороны, умеренные физические упражнения не только укрепляют сердце, но еще представляют собою хорошее терапевтическое средство при заболеваниях сердца».

Таким образом, современный взгляд науки на физ. упражнения, в связи с деятельностью сердца и влиянием на него мускульной работы, сводится к следующим основным положениям:

1. При целесообразном, разумном применении физдвижений, не только нельзя отметить явлений, противопоказывающих занятием спортом, но чаще приходится удивляться прочным результатам улучшения сердечной мышцы даже в том возрасте, когда мы встречаемся с началом ослабления сердца.

Прекрасным примером сказанного могут служить имена многих наших выдающихся спортсменов, занимающихся наиболее рискованными для сердце видами спорта — Бочарова 34 лет, участвовавшего в марафонском беге, 40-летнего гиревика Бухарова, Спарре, Вл. Иванова, 48-летнего Морро, 52-летнего академика живописи Струнникова и др., прекрасно сохранивших свои сердца. Из других имен, отмечаемых проф. Разумовским, следует указать на знаменитого физиолога И. П. Павлова 70-летнего ходока-спортсмена, покойного проф. Лесгафта, бывшего хорошим ходоком до глубокой старости и др.

2. При чрезмерном перенапряжении сердца, что возможно не только среди спортивного мира, но и в жизни, реально встает угроза его расширения. Эта угроза при умеренно-гипертрофированном спортивном сердце сводится к минимуму, чем при равных условиях, но при обычном нетренированном сердце. При умеренном же применении физ. упражнений последние могут оказать лечебное воздействие даже на сердца, страдающие органическими поражениями.

Такие системы, как гимнастика Эртеля, часто для миокардитиков (терренкур) является более полезным средством, чем фармацевтическая терапия.

Таким образом, в свете современного учения о влиянии физ. упражнений на сердце, мы не встречаемся с тем паникерством, которое прочно свило себе гнездо среди некоторой части нашей обывательщины.

Даже при органических поражениях сердца, как например, при недостаточности митрального клапана и полной компенсации, разрешается участие в легких состязаниях (Prof. Rautmann. Münchener Medicin. Wochenschr.), даже при миокардитах практикуются восхождения на горы (Германия, Наугейм), ибо клиника утверждает, что длительное бездействие мускулатуры сердца ведет его к потери тонуса и ослаблению.

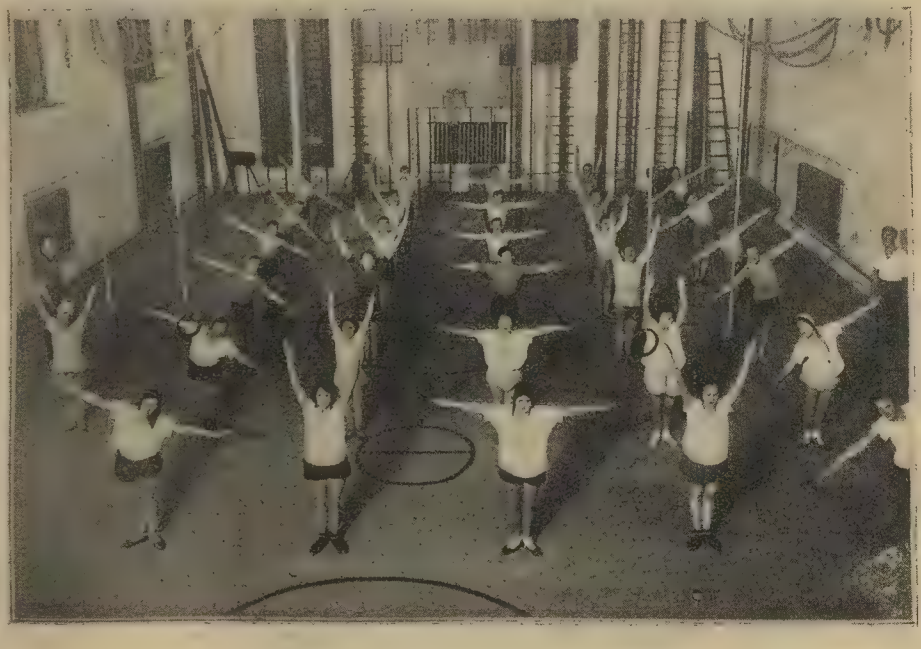
Дает ли право какой-нибудь единичный случай с поражением сердца того или иного «бешеного» спортсмена говорить о вредности спорта? Дают ли право непроверенные наблюдения выступать с голословными предупреждениями и пр.?

А разве в жизни не встречаются расширения сердец от поднятия тяжести, восхождения на высокие этажи? Разве, иногда, после однажды перенесенной болезни, не остаются у некоторых из нас стойкие расширения сердец?

Мы можем уверенно сказать, что при правильно ведущихся занятиях по спорту, мы никогда не встретимся с поражением сердца. Эту мысль Гюппе выразил еще категоричней: «размеры сердца всегда находятся в связи с работой и развитием общей мускулатуры» и дальше: «У All-round-Athleten — всесторонних атлетов, у которых тяжелые упражнения не выделялись односторонне, а составляли лишь часть и даже малую часть всех упражнений... я находил большое сердце, соответственно росту и массе их тела».

Из вышеизложенных данных видно, что к вопросу о критике отрицательного влияния различных видов спорта на сердце нельзя подходить с вышины собственного кресла своего кабинета, а тем более критиковать ради одной критики. Эксперимент, клиника, обширная статистика, особенно богато представляемая работами ученых Запада, в частности Америкой, не дают права делать это без знакомства с общепризнанными истинами.

И соблюдая в своих занятиях соответствующие законы, выработанные учением о конституции, врачебным контролем, физиологией движений, характером упражнений, мы спокойно будем продолжать свою работу в деле укрепления и совершенствования организма человека.



Вольные упражнения физкультурников клуба «Красный Октябрь» московского губ'отдела союза Медсантруд в зале университета национальных меньшинств.

Фот. П. И. Романова

ФИЗКУЛЬТУРА В СССР

Оригинальный прыжок в воду житомирского физкультурника В. Угнивого с естественной вышки (со скалы) на реке Тетереве. Тов. Угнивой руководит секцией водного спорта в гор. Житомире.

Московский легко-атлет Борис Д[illegible] (ОППВ) бьет московское достижение в прыжках в высоту с места А. Б[illegible] (140), показывая результат в 141 см.

Футбольная команда английского парохода «Калхас» (в полосатых фуфайках), игравшая с командой гор. Владивостока (в белой форме) во время пребывания парохода во владивостокском порту. В черной фуфайке английский вратарь—старый моряк. Справа стоит в белом костюме лучший судья города и Дальнего Востока — т. Лукенич.

Один из лучших стайеров СССР А. Максунов (Ленинград), заметно прогрессировавший в прошедшем летнем сезоне. Весною Максунов пробежал 5.000 мтр в 16 : 03,8, после чего и был выдвинут в качестве кандидата на поездку во Францию и Германию. По возвращении оттуда Максунов «вошел в форму», и на состязании 12 сентября в Ленинграде поставил новое всесоюзное достижение в беге на 10.000 мтр — 33 : 40,5 (прежнее принадлежало москвичу Маляеву — 34 : 11,6).

Лучшие вологодские лыжники Дудников (первый) и Алекс[illegible]торой) на прогулке зимо[illegible]м.

Н. Зданович (Москва, центр. клуб им. Томского, союза Пищевиков), показавший лучшее время на втором этапе пробега Слуцк — Ленинград, более 20 клм — 1 ч. 32 м. 00,5 с., и 19 сентября побивший всесоюзное достижение ленинградца Пюльси на 20.000 мтр (1 час 16 мин. 29 сек.), пройдя дистанцию в 1 час 15 мин. 48,1 сек. Указанные на настоящей странице под фотографиями Максунова, Здановича и Дьячкова результаты зарегистрированы соответствующими секциями в качестве высших достижений.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СЕРДЦЕ

Проф. Д. Кенюков

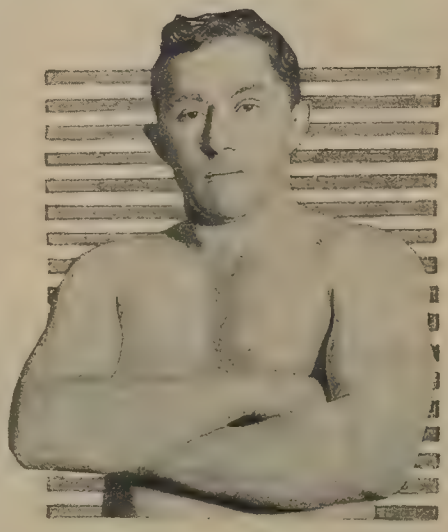
НАШ центральный орган кровообращения — сердце — должен постоянно приспособляться к меняющейся обстановке жизни. В условиях своей повседневной работы мы совершаем различные движения и при этом затрачиваем большее или меньшее количество мышечной силы. Благодаря этому меняются условия кровообращения в зависимости от необходимости большей или меньшей доставки крови к работающим органам, от сжатия сосудов при сокращении больших групп мышц, сгибания конечностей и т. п.

В связи с повышенной работой сердца в него поступает увеличенное количество крови, на выбрасывание которой в сосуды нужно затрачивать больше усилия. Одновременно с увеличением работы сердца, ведущей к использованию его сократительной способности, его эластичности, идет и нарастание силы сердечной мышцы. Отдельные мышечные волокна утолщаются, или, как говорят, гипертрофируются. Таким образом, в ответ на препятствия сердце отвечает отчасти расширением, отчасти гипертрофией. Если же препятствия в кровообращении будут возрастать, то может наступить такой момент, когда мускулатура сердца не сможет справиться со своей задачей и появится почти непоправимое стойкое расширение сердца.

Увеличение массы сердечной мышцы, или гипертрофия, развивается при всякой усиленной мышечной деятельности, и до известного предела она является полезной, делая сердце более сильным. Однако, не нужно забывать, что при чрезмерной гипертрофии сердечная мышца не получает должного питания, так как сеть сосудов, орошающих сердце, не растет пропорционально мышечной массе сердца, и в результате получается понижение питания, а с ним и работоспособности. При остром перенапряжении сердца, напр., при непосильном поднятии тяжестей, усиленном беге (марафонский бег) *) наблюдаются повреждения сердечных клапанов и возникают так называемые травматические пороки сердца.

Усиленная работа сердца при мышечных упражнениях происходит не только за счет увеличения напряжения сердечной мышцы, но и вследствие учащения сердечных сокращений. Это учащение сокращений сердца полезно точно так же до известного предела. Опытами установлено, что, напр., при 160 сокращениях в минуту сердце наполняется кровью лишь наполовину. В общем нужно сказать, что потребность организма в усиленном кровоснабжении при мышечной работе покрывается за счет усиления и учащения сердечных сокращений. При переутомлении сердца развивается расширение, неправильный ритм сердцебиений и одышка. Отсюда следует сделать вывод, что для укрепления и сохранения сердца необходима правильная тренировка, основанная на нормальной дозировке физ. упражнений под контролем врача. Лица, ведущие сидячий образ жизни, не смогут пробежать даже короткое время без того, чтобы не получить одышки, в то время как немного потренировавшись они легко справятся с мышечной нагрузкой при условии, конечно, общего здоровья.

*) В этой части редакция, не соглашаясь с автором, отсылает читателей к статье «Марафонский бег с гигиенической точки зрения», помещенной на стр. 11 и указывающей, что при разумной тренировке это «страшное» испытание можно выдержать без вреда для организма.



Один из старых московских физкультурников А. Бессонов (дядя Саша № 2), благодаря постоянной спортивной тренировке сохранивший свое тело и организм в прекрасном состоянии, несмотря на то, что ему идет уже 46-й год. И это не единичный случай. В отчетах о спортивных состязаниях мы каждый раз среди победителей встречаем имена, не сходящие со страниц спортивных изданий уже в течение двух десятков лет.

Чемпион СССР по метанию молота, чемпион Москвы по борьбе — А. Чистяков (дядя Саша № 1), 45-и лет, поставивший всесоюзное достижение в молоте и подвизающийся на легко-атлетической площадке со своей дочерью, в текущем году установившей два рекорда СССР в беге, и с сыном, также выдвигающимся в ряды первоклассных бегунов; а кто не знает дядю Сашу № 3 — Бухарова (42-й год), каждое состязание по гирям дарящего все новые и новые мировые достижения; дядя Саша № 4 (Шульц), не имеющий, к сожалению, возможности выступать в состязаниях, но на тренировках, несмотря на 36-летний возраст, показывающий и сейчас прекрасные результаты; дядя Саша № 5 (Немухин), приведенный у нас на обложке, — старейший московский лыжник, в прошлом году занявший ряд классных мест в крупнейших лыжных состязаниях; далее Н. Бочаров (34-й г.)—чемпион России по борьбе, старший командный гребец, чемпион Москвы по плаванию и бегу, недурный лыжник и велосипедист, гиревик, боксер—не он ли, испытавший на себе почти все виды спорта, должен обладать колоссальным пороком сердца? Или Ипполитов, Мельников, Якшинский, Лебедков, Рундальцев, далеко перешагнувшие за 30 лет, и ряд других спортсменов.

Все они, вопреки мнению профанов от физкультуры, огульно кричащих о вредности занятий спортом, пагубно отражающемся на здоровье сердца и т. п., здравствуют и продолжают совершенствоваться, поддерживая себя ежедневной тренировкой.

Для большей полноты картины необходимо принять во внимание, что ни один-другой орган так не зависит от возраста упражняющегося, как сердце. Работоспособность сердца у мальчиков совсем другая, чем у юношей или взрослого человека.

Исследования Мюллера и Бергмана показали, что масса сердечной мускулатуры пропорциональна массе общей мускулатуры как у животных, так и у людей. Чем сильнее животное, чем лучше развиты его мышцы, тем относительно тяжелее и крепче его сердце. Остальная масса тела (кости, жир) не имеют определяющего значения для величины сердца. В ряду исследованных животных первое место по величине сердца заняли серна и заяц, а последнее — свинья.

Эти данные вполне приложимы и к человеку. Можно определенно утверждать, что несущие физ. работу и упражняющие свои мышцы гораздо выносливее, чем ожиревшие, тучные люди.

Основным правилом тренировки является постепенное втягивание организма, что должно выражаться в осторожном увеличении времени и сложности приемов, требующих значительного напряжения сил. Очень часто, как показывает имеющаяся германская литература, врачи недостаточно разбираются в вопросах заболеваний сердца и часто поднимают шум без достаточных оснований. Когда мы имеем какие-либо дефекты в сердце, то, конечно, необходимо, кроме тщательного диагноза, очень внимательно разобраться в причинах этого явления. Не будем скрывать, что злоупотребления алкоголем, курение, половые излишества и неправильный образ жизни среди нашей молодежи играют не последнюю роль, а эти факторы очень губительно действуют на сердце.

Разумно поставленные телесные упражнения никакого вреда сердцу принести не могут. Крупнейший авторитет и специалист по сердечным заболеваниям проф. Д. Д. Плетнев говорит: **«даже наличие органических пороков сердца не является абсолютным противопоказанием для умеренных спортивных упражнений. Если порок сердца давнего происхождения не велик, хорошо компенсирован, т.-е. не прогрессирует и не сказывается никакими субъективными и объективными симптомами — последнее, конечно, за исключением данных, получаемых при выстукивании и выслушивании самого сердца,— то человек, обладатель такого сердца, может разумно заниматься всякими видами спорта, периодически подвергаясь при этом врачебному контролю»**. («Природа», 1916 г. № 5—6).

Если же пойти по пути пропаганды вреда спорта, то придется запретить не только спорт, но и всякий напряженный физ. труд, так как он очень часто ведет к сердечным заболеваниям. В результате же таких мероприятий мы получим хилый, слабый и не могущий сопротивляться организм.

МАРАФОНСКИЙ БЕГ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГИГИЕНЫ *)

На международных олимпийских играх, проводящихся по обычаю классических олимпийских игр всегда в июле месяце, состязания в марафонском беге происходят в самое жаркое время года, отчего марафонцам нередко приходится страдать от жары и духоты. Напротив, первенства отдельных стран в марафонском беге в последнее время стали приурочиваться к более прохладному времени года—к осени. Также строго стали следить теперь за тем, чтобы каждый бегун выходил на старт этого серьезного испытания только после соответствующей тренировки. Ведь известно, что первый марафонец, греческий воин Евкл, в 490 г. до нашей эры, пробежав от Марафона до Афин без специальной подготовки, поплатился жизнью.

Однако, устроенные в Германии в 1925 г. два марафонских бега, в которых приняли участие 154 солдата рейхсвера и 57 штатских, показали, что физически пригодные и тренированные к тому мужчины могут без всякого вреда для себя пробежать 42 клм в 3—4 часа.

Спортсмены-бегуны большею частью из опыта научаются различным мерам предосторожности, гарантирующим их от тех или иных повреждений. Но за последние годы по вопросу об изменениях, происходящих в теле бегуна во время бега, и о влиянии их на состояние его здоровья и сил много ценного сделано наукой.

В этом отношении весьма интересна статья Шенка и Виссемана, помещенная в одном из немецких медицинских журналов **).

Ниже мы приводим их главнейшие заключения, явившиеся выводом и наблюдений над участниками указанных выше состязаний в марафонском беге.

Победители этого бега, по их данным, в среднем представляют из себя мужчину около 24 лет, спокойного характера и с сильной волей, рост около 170 см, вес около 65 клг и объем груди около 90 см. Этот тип победителей отвечает типу «среднего германца» и тем средним цифрам, которые выведены для солдат Швиннингом. Своеобразные условия этого серьезного и продолжительного испытания накладывают на участников такой профессиональный отпечаток, так формируют тело и организм, что, несмотря на большие расовые отличия, участники его представляют из себя в общем совершенно одинаковый человеческий тип. Жизненная емкость их легких (т.-е. объем воздуха, выдыхаемый при предельно-глубоком выдохе после предельно-глубокого вдоха) оказывается не особенно большой и равна в среднем 4.180 куб. см. Это служит указанием на то, что умеренная затрата сил в единицу времени при марафонском беге хотя и вызывает в течение продолжительного времени потребность в повышенном снабжении легких воздухом, но не ставит никаких чрезмерно высоких заданий.

Количество работы, затрачиваемой в единицу времени, имеет большое значение для емкости легких потому, что происшедшее при этом накопление в организме молочной, фосфорной и угольной кислот оказывает сильное действие на нервные центры, заведующие дыханием. Одышка, наблюдаемая при тяжелой работе, вызывается, главным образом, не недостатком кислорода, а отравлением углекислотой. При исследовании кровообращения бегунов выявились весьма различные результаты для разных людей. Величина сердца оказалась в среднем увеличенной. Раньше считали, что характерное для ревностных спортсменов большое сердце, представляет собою нежелательный, пожалуй даже вредный, результат их деятельности. Однако, в настоящее время склоняются скорее к тому выводу, что мы имеем в данном случае не вредное, чрезмерное развитие, а функциональное приспособление. Человек, систематически занимающийся физической работой, заставляет усиленно работать свое сердце, как и в юные годы. Точно так же при этом усиливается и легочное кровообращение, которое обычно находится в подавленном состоянии. Усиленное снабжение кровью сердечных мышц, а также легких (для удаления углекислоты, образующейся в большом количестве во время работы) вызывает увеличение обеих половин сердца. При этом особенно увеличивается правая половина, обеспечивающая легочное кровообращение. Вследствие наблюдающегося, обычно, недостаточного упражнения легких, вызывающего подавленное состояние снабжения их кровью, у взрослых людей, как правило, правая половина сердца бывает недоразвита. Напротив, «спортивное сердце», обе половины которого развиты правильно, характеризуется округлой формой, напоминающей форму сердца ребенка.

Параллельно изменениям центрального органа кровообращения наблюдаются также изменения и в периферической

«Король лыжебежцев» Торлиф Хауг (Норвегия), одержавший за время своей продолжительной лыжной карьеры ряд блестящих побед в беге по сильно пересеченной местности, в том числе и выигравший первенство по горной дистанции на последних международных олимпийских играх. По имеющимся у нас сведениям, Хауг, достигший солидного возраста, решил сойти со спортивной арены непобедимым и уже в этом году на соревнованиях выступать не будет.

*) Настоящая статья представляет собою сокращенный и частью измененный перевод указанной ниже статьи Шенка и Виссемана.

**) См. «Medizinische Klinik» № 17 и 18 1926 г. Schenk и Wissemann.

части его — в кровеносных сосудах. При большой тренировке наблюдается понижение кровяного давления и замедление пульса. Но так как большинство исследованных нашими авторами бегунов не подвергались усиленной тренировке, их кровообращение не было в общем вполне нормальным. Взвешивание участников марафонского бега, которому подвергалось 104 чел., непосредственно до и после него, указало на потерю ими в среднем 3,29% веса их тела, или от 1,99 до 2,45 клгр.

Что касается рефлексов (коленный рефлекс), то у большинства участников бега они по окончании бега оказались нормальными, что говорит о сохранении ими нервной системы в хорошем состоянии. Исследование мочи после бега показало, что в большинстве случаев моча была несколько более тяжелой — на литр 4—8 грамм, и обнаруживался, правда, в незначительном количестве, белок, а также отдельные форменные элементы (красные и белые кровяные тельца и т. п.), что является вполне понятным. Это незначительное изменение мочи, несмотря на большую работу при беге, объясняется тем, что количество работы, произведенной в единицу времени, было в этом случае сравнительно небольшим. Чем больше физическое напряжение при этой работе, тем сильнее должны быть волевые импульсы и тем лучший достигается обмен веществ в теле, способствующий выполнению данной работы. Поэтому если работа производится в очень быстром темпе, и мышечные сокращения быстро следуют друг за другом, то молочная, фосфорная и другие кислоты, выделяемые при работе в большом количестве, не могут быть использованы или удалены в достаточном размере. Таким образом, происхордит перегрузка ими крови, и вследствие этого повышение кислотности мочи. А чем больше кислот содержит моча, тем большее количество составных частей крови — белка и кровяных телец — переходит в мочу. Поэтому понятно, что мы находим в моче бегунов гораздо больше белка и форменных элементов после быстрого бега на 1.500 мтр, чем после бега на 42 клм, происходящего с умеренной скоростью.

Что касается состава крови, то прежде всего любопытный факт представляет здесь уменьшение в ней после бега числа белых кровяных телец. Однако, причина этого еще недостаточно выяснена. Известно, что при физической работе содержание глюкозы (сахара) в крови повышается. После марафонского бега, напротив, наблюдалось заметное уменьшение ее. Это указывает на уменьшение или даже исчерпание в организме запасов углеводов (сахар, крахмал и т. п. вещества) вследствие длительной работы и подтверждает целесообразность практикующегося с давних пор питания сахаром и шоколадом при большой физической работе.

Для суждения о характере процессов, протекающих в теле при работе, весьма важным является изменение количества молочной кислоты в крови. Выше было выяснено, что на количество образующейся молочной кислоты влияет не только количество произведенной работы, но и темп ее. Поэтому понятно, что при состязаниях на небольшие расстояния, при которых участники бегут с максимальной скоростью, количество молочной кислоты в крови оказывается самым высоким, именно до 150 миллиграммов на 100 гр крови. При состязаниях на дистанции до 10.000 мтр мы находим 50—60 миллиграммов. После же марафонского бега количество молочной кислоты равнялось всего 18 — 36 миллиграммам. Эта величина представляет собою всего лишь вдвое большую той, которая наблюдается у здорового человека при покое (8—15 миллиграммов).

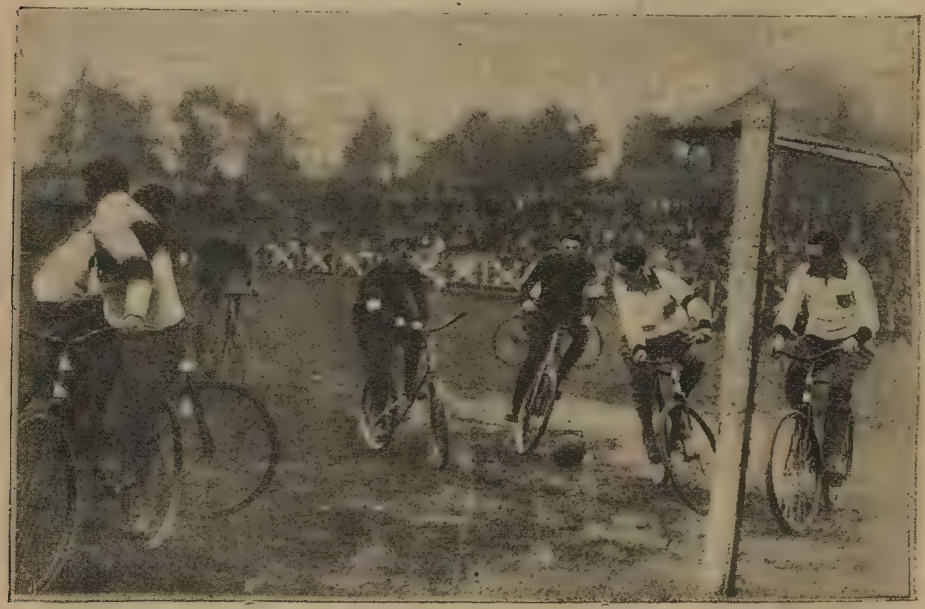
В Берлине почтово-телеграфное ведомство строит в городе еще один грандиозный стадион. На нашей фотографии женщина—работница почтамта участвует в агитационном пробеге по улицам Берлина в день закладки стадиона.

Из этого следует, что обмен веществ в организме бегуна-марафонца происходит вполне нормально.

Приведенные данные несомненно показывают, что при разумном учете климатических условий, при достаточной тренировке и при компетентном руководстве, марафонский бег может быть проведен без всякого вреда для здоровья участников его.

Огромная же ценность этого состязания, также как и необходимой к нему тренировки, состоит прежде всего в воспитании способности к сознательной, длительной работе, в планомерном развитии и укреплении силы воли*). Далее, оно является высоко ценным и по своему укрепляющему воздействию на органы кровообращения и дыхания, по производимому им оживлению силы и выносливости двигательной системы нашего тела и по благотворному действию бега на открытом воздухе на нашу физическую и психическую природу.

*) Прим. редакции. Редакция согласна с автором, доказывающим возможность участия в состязаниях по марафонскому бегу без ущерба и даже с пользой для здоровья, подготовляя себя к этому тяжелому физическому напряжению путем рациональной тренировки. Но отсюда отнюдь не вытекает, что марафонский бег (42 клм) надо ставить, как цель тренировки в беге. Выводом из статьи может быть то обстоятельство, что длительный бег при разумной тренировке является ценным средством повышения жизнедеятельности организма.



Футбол на велосипедах—игра, распространенная на Западе и в особенности в Германии. Мото-вело-секция ВСФК намерена привить эту игру и у нас, для чего ею в будущем летнем сезоне предположено выписать из-за границы требующиеся для этой игры специальные фигурные велосипеды.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ ХОККЕЯ

Б. Ергин

ГЛАВНЕЙШАЯ задача игры с точки зрения тактики состоит в том, что нужно возможно больше вбить мячей в ворота противника и меньше пропустить в свои. Следовательно, играя в хоккей, и вообще в любую спортивную игру, мы одновременно и нападаем, и защищаемся. Это положение, между прочим, и вызывает ту характерную конструкцию команды, которая построена, так сказать, по принципу разделения труда, соответственно основной задаче игры. Мы имеем 5 нападающих, 3 полузащитников и, в сущности, 3 типичных защитников (двух беков и голкипера).

Рассматривая изолированно два основных положения, мы легко придем к следующим выводам: 1) нападать возможно большим числом игроков своей команды на меньшее число игроков противника и 2) защищаться большим числом своих игроков против меньшего числа нападающих.

Отсюда следует первый практический закон тактики: в фазе нападения должны участвовать все 5 нападающих и 3 полузащитника, в фазах защиты необходимо совместное действие не только трех защитников, но и трех полузащитников («фазой нападения» мы называем такой период игры, в котором мяч, будучи на чужой половине поля, передвигается к воротам противника; фаза защиты — период передвижения мяча от центра к своим воротам). Здесь требуется маленькое пояснение.

Теоретически идеальным мы должны бы признать такой случай, когда в нападении участвуют 10 игроков, а в защите все 11. Теоретически да, но мы выводим практический закон, а потому нам приходится сообщать только практически-возможное и практически-полезное. Ведь при наличии столь характерных для хокея почти мгновенных чередований для данной команды фаз нападения и защиты— невозможно предположить, чтобы могли иметь место своевременные крупные пространственные перемещения нападающих к своим воротам (при защите), и защитников—к чужим (при нападении). А кроме того, если иной раз такие перемещения технически и осуществимы, то они почти всегда нецелесообразны, неизбежно вызывая «пустые места» то в нападении, то в защите. Все это я говорю потому, что наблюдал подобные нерациональные приемы тактики у начинающих команд, наблюдал и отрицательные результаты такой тактики.

Наш первый закон предполагает весьма ответственную работу полузащиты.

В силу того, что фазы нападения и фазы защиты иногда чрезвычайно быстро сменяют в игре одна другую, полузащитники должны быть все время, что называется, «на-чеку». Помогая защите, они не должны забывать, что коль скоро назреет фаза нападения, им придется двинуться вперед, всемерно помогая пяти нападающим, и обратно: — помогая нападению, полузащитникам следует быть готовыми к перемещению назад (в помощь защите).

Как же должны двигаться полузащитники, чтобы хорошо выполнить свою задачу? Для этого им прежде всего не следует пребывать на противоположных границах площадки, а рекомендуется держаться больше средней полосы. Однако, по ходу игры, полузащите придется иной раз замещать беков, т.-е. подходить к своим воротам (конкретные

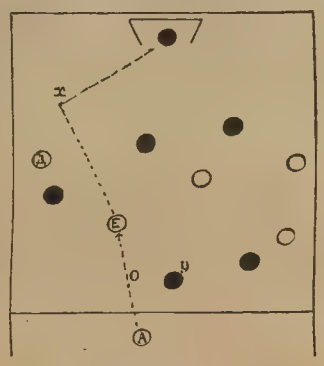


Схема № 1.

случаи будут описаны ниже), и если пребывание близ своих ворот иногда необходимо, то замещение полузащитником нападающего и очень близкий подход к воротам противника, по-моему, в принципе недопустимы (не говоря об исключениях).

Рассматривая первый закон в отношении нападающих и защитников, нужно сказать, что нападение никогда не должно увлекаться оборонительными тенденциями, а защита—нападением.

Резюмируя возможность правильного претворения в жизнь первого закона, скажем так: — идеально нападать и защищаться (т.-е. большим числом против меньшего) в каждой отдельной фазе игры команда сумеет лишь в том случае, когда все игроки будут точно держать свое место, как в передне-заднем (от гола к голу), так и в боковом (влево и вправо) направлениях. «Держать место» это не значит, конечно, все время находиться в пункте, определяемом первоначальной расстановкой игроков; уходить с места придется, но это нужно делать лишь в случаях действительной надобности, и по миновании этой надобности следует немедленно возвращаться на обычное место. Именно это мы и хотели сказать в своем резюме.

Теперь установим второй закон. Совершенно очевидно, что выгоднее производить всякую фазу нападения в возможно более быстром темпе. Выгоднее, во-первых, потому, что быстрый переход, скажем, от защиты к нападению не даст возможности полузащитникам противника во-время поспеть на помощь к своей защите; во-вторых, это выгоднее потому, что быстрый темп нападающих чрезвычайно утомляет защиту противника, затрудняет игру защиты в чисто-техническом отношении и делает «роковой» почти каждую ошибку защиты. Не следует упускать из виду и того обстоятельства, что быстрое поступательное движение мяча, слагаясь механически с таковым же игрока, весьма ощутительно влияет на увеличение начальной скорости мяча, что крайне важно в случаях удара по голу противника.

Таким образом, наш второй закон мы сформулировали бы так: «каждая фаза нападения должна проводиться в возможно более быстром темпе, и переход от защиты к нападению желательно производить мгновенно».

Отсюда следует ряд практических выводов: а) нападение и полузащита должны отличаться способностью быстро бегать, б) мяч должен двигаться по кратчайшему направлению к воротам противника, в) все нападающие должны стремиться быть как можно ближе к воротам противника (конечно, в пределах правила «вне игры»), г) при встрече противника не «обводить» его, а лучше передавать мяч ближайшему свободному нападающему и д) защитникам рекомендуется обладать «сильным ударом», дабы иметь возможность сразу же передавать мяч своим нападающим, минуя посредничество своих полузащитников и прорывая линию полузащиты противника.

Детализируем по пунктам все эти положения.

Пункты а) и д) предполагают уже при первом составлении команды распределение должностей нападающих, полузащитников и защитников сообразно индивидуальных качеств игрока. Заметим лишь, что в качестве паллиативного средства для ускорения бега можно рекомендовать нападающим аллюминиевые коньки с тонким и прямым полозом; мы говорим «паллиативного» потому, что действительным средством считаем все-таки врожденную способность к быстрому бегу и соответствующую тренировку.

По пункту б) объяснениям предпочтем схему № 1. Положим, мяч у игрока А, и с этого момента белые начинают фазу наступления. Теоретически выгоднее всего передать мяч Е, который направит его дальше в точку Х, откуда игрок Д будет бить в ворота противника (если ворота близко от Е, то еще лучше бить по воротам самому Е).

Во всяком случае, при указанном способе мяч, двигаясь к воротам противника, пройдет наикратчайшее расстояние при данном расположении игроков. К этому и нужно стремиться, но да не сделает читатель такого вывода, что все комбинации нападения должны разыгрываться между центром и двумя средними нападающими. Под наикратчайшим расстоянием следует подразумевать не только понятие геометрическое, но еще и понятие тактическое, т.-е. «линию наименьшего сопротивления». Обратимся вновь к схеме № 1 и предположим, что в тот момент, когда А получил мяч, противник У передвинется в точку О. В этом случае следует предположить, что У легко перехватит мяч, направленный к Е, и вся комбинация пропадет. Если бы У закрыл Е, то было бы целесообразным передать

мяч крайнему С, что в дальнейшем повело бы мяч не по геометрической кратчайшей линии, а по «линии наименьшего сопротивления» (т.-е. по линии, наиболее слабо защищенной противником).

Таким образом, руководствуясь принципом желательности проводить мяч по кратчайшему направлению к воротам противника, никогда не следует забывать о «линии наименьшего сопротивления», и всякая линия передвижения мяча к воротам противника практически должна строиться на рациональном учете и геометрического и тактического момента.

Пункт в) не требует особо-детальных комментарий. Понятное дело, что задание вести нападение быстро требует передачи только вперед, и принципиально этот способ передачи следует предпочесть всем остальным. Тем не менее, по ходу игры, точнее в силу необходимости предпочесть иногда фактор наименьшего сопротивления фактору быстроты, придется нередко прибегать и к передаче в сторону-назад и даже к передаче назад.

Однако, в каждом случае игнорирования передачи вперед, должно иметь место строго логическое требование тактического момента; злоупотреблять передачей назад нельзя ни под каким видом. Но в трех случаях передача назад безусловно необходима: 1) у ворот противника, когда игрок, в данный момент владеющий мячем, не может слелать удара в ворота, а игрок своей команды, находящийся сзади, свободен (сюда же относятся и случаи из области правила «вне игры»), 2) при передаче мяча крайним нападающим в центр, когда защитники отступили к воротам, и когда мяч подведен близко к городной линии, 3) в фазе защиты, когда вблизи от своих ворот защитник не может применить удара без крупного риска передать мяч противнику (в этом случае мяч передается вратарю).

Пункт г) не рекомендует, как правило, «обводить» противника, а советует передать мяч ближайшему соседу. Второй прием предпочтительнее уже потому, что «обводить», в большинстве случаев, значит насколько-то задержать мяч или самого себя от прямолинейного движения. Предпочтительнее передача и потому, что при всякой попытке «обведения» имеется крупный риск потерять мяч, чего нет в случае передачи свободному игроку. По крайней мере, передачу следует, по-моему, безусловно предпочитать «обводке» в начале фазы нападения и в середине ее, вообще до тех пор, пока не наступит критический момент удара в ворота. Когда этот момент наступит и когда для использования его нужно преодолеть сопротивление только одного противника, да если еще при этом успех передачи проблематичен или она невозможна вовсе, тогда, разумеется, попытка «обвести» будет единственно-целесообразной.

Итак все, что мы по пунктам сейчас разобрали — суть факторы, обеспечивающие наиболее быстрый темп фазы нападения и отчасти перехода от защиты к нападению.

(Окончание следует)

НОВОЕ В ПРАВИЛАХ КОНЬКОБЕЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Пл. Ипполитов

ЗИМНЯЯ секция ВСФК переработала правила конькобежных соревнований и ввела ряд существенных изменений, долженствующих сыграть значительную роль в дальнейшем развитии конькобежного спорта.

Во-первых, коренным образом изменяется система определения победителей соревнований. По прежним правилам каждому участнику начисляли то количество очков, которое соответствовало занятому им порядковому месту, исходя из расчета, что за первое место присуждается 1 очко, за второе — 2 очка и т. д. Переработанные же правила, так же как и международные, определяют очки согласно показанной участниками р е з в о с т и, вне зависимости от занятого им порядкового места.

Очки высчитываются следующим образом: за основу берутся высшие достижения СССР на 4 основные дистанции: на 500 м—45,5, на 1.500 м—2 : 25,8, на 5.000 м—8 : 45,2 и на 10.000 м—17 : 48,7 и определяют с точностью до тысячных дробей, сколько процентов составляет показанный тем или иным участником результат по отношению к всесоюзному рекорду (а в международных правилах—к мировому достижению).

Пример:

на 500 м показана скорость 48 с.

$$\frac{45{,}5 \cdot 100}{48{,}0} = 94{,}7917$$

на 5.000 м показ. скор. 2 : 35,2 (2 : 25,8)

$$\frac{145{,}8 \cdot 100}{155{,}2} = 93{,}9433$$

(2 : 35,2)

Сложность вычисления совершенно у н и ч т о ж а е т с я выпуском специальной таблицы с уже высчитанными на каждый возможный результат очками. Победителем считается тот, кто наберет наибольшее количество очков (в прежних правилах наименьшая сумма считалась наилучшей) во всех четырех дистанциях. Преимущество новой системы перед старой громадное. Теперь не будет тех постоянных ненормальных явлений, когда третий участник, не имеющий никаких шансов на общий выигрыш, мог оказать громадное влияние на конечный итог двух главных конкурентов на первое место, вклиниваясь между ними на какой-либо дистанции.

Так было, например, в 1911 г. при розыгрыше приза Струнникова, когда первое место незаслуженно отдали Харькову, вместо Найденова. Конькобежец Зеленков, встав между Харьковым и Найденовым на 500 м и даже не участвуя в остальных дистанциях, приписал лишнее очко Найденову.

Новая система, определяя очки за резвость, а не за место участника, дает ему возможность показать свой настоящий результат на все дистанции вне зависимости от других лиц, иной раз специально подставленных для «оттирания» конкурента на одной из более слабых его дистанций. Кроме того, является возможность регистрировать достижения итоговых выигрышей первенств.

Конечно, правильнее было бы при составлении таблицы взять за основу мировые рекорды, которые более устойчивее и к тому же давали бы возможность сравнивать нам свои успехи с буржуазными.

Новая система вводится исключительно для первенств на ч е т ы р е основные дистанции—500, 1.500, 5.000 и 10.000 м. При соревнованиях же на все остальные дистанции будет применяться старая о ч к о в а я система.

Второе нововведение в правилах касается составления пар в первый день розыгрыша. Раньше кидался жребий только на первоначальную дистанцию, по результатам которой составлялись пары на последующие. Ныне по жребию составляются пары на о б е дистанции, разыгрываемые в первый день. Напр., по жребию бегут и на 500 и на 5.000 м, а на следующий день по результатам на 500 составляются пары на 1.500 м, а по 5.000 м — на 10.000 м, давая тем самым возможность встречаться на дистанциях второго дня сильнейшему с сильнейшим. Несомненно, это новшество должно послужить к повышению наших результатов, так как в борьбе два равных по силам противника могут сделать это с большим успехом. Несуразность старого правила иллюстрирует московский пример: Кушину, благодаря слабому успеху на 500 м, не приходилось бегать на 5.000 м в паре с Мельниковым, а теперь он может надеяться хотя бы на счастливый жребий.

Третье изменение относится к жеребьевке дорожек на старте. Новые правила заставляют кидать жребий на с а м о м с т а р т е каждой дистанции отдельно. В этом параграфе есть также доля справедливости, ибо нельзя же давать спринтеру-победителю на короткой дистанции преимущества, правда, только в некоторых случаях, начинать на маленькой дорожке, как более удобной, например, на 5.000 и 1.500 м при дорожке в 400 мтр.

И, наконец, изменения в команде старта. Невозможнейший вырыв некоторыми конькобежцами старта, главным образом на 500 м, заставил зимнюю секцию согласиться с международными правилами подачи команды, которые сводятся к удлинению интервала между предупредительными словами «приготовиться» и «внимание» и конечным возгласом «марш»—д о 2 с е к у н д. Непрерывная команда позволяет иногда ловкому конькобежцу «украсть» на старте 0,1—0,2 секунды, и это явление трудно было уловимо.

ПОПРАВКА. В № 21 «И.Ф.К.» в ст. Пл. Ипполитова «Как прикрепляются коньки» вкралась ошибка в подписи под клише. Следует читать: где написано левый — правый, а где правый — левый.

В Англии изобретен особый цемент, настолько сильно поглощающий влагу, что политая им теннисная площадка остается совершенно сухой даже во время довольно сильного дождя.

ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ

В СЕЗОНЕ 1926 ГОДА

(Окончание, см. № 21)

Из остальных женских одиночных игр следует отметить оба полуфинала, где Альварец выиграла у Маллори с великолепным счетом 6 : 2, 6 : 3—, а Годфри разбила Власто 6 : 4, 6 : 0. Маллори же, в свою очередь, прежде чем сойти с корда, успела причинить большую неприятность двум другим выступавшим не без надежд на успех теннисисткам: англичанке Джон Фрей и голландке Боумен, побив первую из них 4 : 6, 6 : 4, 7 : 5—, а вторую — 3 : 6, 7 : 5, 6 : 3.

В конечном итоге «лист победителей» Уимблея определился в следующем виде: Одиночное мужское — Баротра (Франция). Одиночное женское — Годфри (Англия). Парное мужское — Коше и Бруньон (Франция). Парное женское — Броун и Райян (С.-А. Соед. Штаты). Парное смешанное — супруги Годфри (Англия).

После Уимбедонского турнира несомненно большой интерес представило турне, предпринятое Ричардсом и Кэнзи по Германии и Чехо-Словакии.

Как известно, из всех стран, участвовавших в мировой войне на стороне серединных держав, наиболее долго бойкотировалась в области спорта сама Германия. В текущем сезоне эта своеобразная спортивная блокада была прорвана в своих наиболее прочных пунктах, но в области тенниса Германия все еще, не в пример Австрии и Венгрии, оставалась под строгим остракизмом, не имея права посылать своих представителей ни на одно международное соревнование.

Поэтому, для определения класса немецких игроков, особо интересно было проследить результаты их игр с американцами. Результаты эти не заставили себя ждать и внешне создали впечатление, что немцы стоят на уровне лучшего европейского класса. Однако, как нам кажется, впечатление это не вполне соответствует реальному соотношению сил, ибо и Кэнзи и Ричардс выступали в Германии физически и морально утомленными.

Приводим перечень игр, состоявшихся в Берлине и Праге.

Берлин. Ричардс — Рахе 2 : 6, 3 : 6, 6 : 1, 6 : 1, 6 : 2. Ляндман — Кэнзи 6 : 1, 6 : 0, 6 : 4. Ляндман — Ричардс 1 : 6, 6 : 4, 6 : 2, 6 : 0. Найюх — Кэнзи 6 : 3, 2 : 6, 7 : 5. Кэнзи — Бергман 5 : 7, 6 : 4, 6 : 1. Ричардс и Кэнзи против Клейншрота и Бергмана 3 : 6, 6 : 3, 5 : 7, 6 : 3, 6 : 4.

Гамбург. Кэнзи — Бергман 6 : 4, 8 : 6. Найюх — Ричардс 3 : 6, 6 : 2, 6 : 2. Ричардс — Кэнзи против Фишера — Керлинга 6 : 3, 6 : 2, 6 : 4.

Прага. Ричардс — Маценауер 6 : 3, 6 : 0, 6 : 3. Кэнзи — Коцелюх 6 : 8, 3 : 6, 6 : 1, 8 : 6, 9 : 7.

Для того, чтобы покончить с немецкими и чешскими теннисистами, выступавшими против американцев, приведем результаты розыгранного ими между собою матча (3 : 2 в пользу Германии).

Ляндман (Г.) — Коцелюх (Ч.) 7 : 5, 3 : 6, 6 : 1, 6 : 4. Фройтцгейм (Г.) — Маценауер (Ч.) 6 : 1, 6 : 2, 6 : 0. Маценауер — Ляндман 6 : 4, 6 : 3, 6 : 4. Коцелюх — Фройтцгейм 6 : 4, 10 : 8, 6 : 1. Ляндман — Клейншрот против Маценауера — Коцелюх 8 : 6, 1 : 6, 6 : 3, 8 : 6.

В заключение нашего обзора летней части западного теннисного сезона остается еще остановиться на интересном женском матче Америка—Англия, во время которого Годфри (еще до Уимбледонского турнира) последовательно побила американок Броун (6 : 4, 7 : 5) и Райян (6 : 1, 5 : 7, 6 : 4), но проиграла в парном вместе с Коулер американской паре Броун—Джессуп (6 : 3, 2 : 6, 4 : 6).

Центр тяжести осеннего сезона снова перенесен был в Америку, где розыгрывался в начале сентября финал «Кубка Дэвиса». На последнем соревновании, впрочем, не мешает остановиться особо.

Кубок английского миллионера Дэвиса учрежден 25 лет тому назад. В розыгрыше его принимают сейчас участие команды двадцати с лишним наций земного шара, разыгрывающих между собою предварительные встречи в двух зонах (европейской и американской) на протяжении всего лета. Выявленные по олимпийской системе финалисты обеих зон встречаются затем в конце августа между собою. И, наконец, победитель этого последнего матча выступает в сентябре против команды той страны, которая выиграла «Кубок» в предшествующем году.

Каждая выступающая в соревнованиях на «Кубок» команда составляется из двух одиночных игроков, обязанных провести между собою четыре матча, и парной комбинации, дающей лишь одну игру, при чем в парном соревновании могут участвовать и иные спортсмены, нежели в одиночном. Всего, таким образом, проводится пять встреч, из коих каждая в случае победы дает одно очко.

В текущем году в соревнованиях приняли участие команды следующих 24 наций: Австрии, Англии, Аргентины, Бельгии, Венгрии, Голландии, Дании, Индии, Ирландии, Испании, Италии, Канады, Кубы, Мексики, Польши, Португалии, Румынии, Филиппин, Франции, Чехо-Словакии, Швейцарии, Швеции, Южной Африки и Японии.

Таким образом, уже игры на «Кубок», помимо международных турниров и матчей, одни дают достаточно наглядную картину соотношения сил теннисистов различных стран.

Для примера отметим следующие игры из Дэвисовского цикла. — Италия выигрывает у Румынии, Южная Африка у Португалии, Англия у Польши, Франция у Дании, Чехо-Словакия у Индии, Голландия у Бельгии, Франция у Чехо-Словакии, Швеция у Южной Африки.

Все эти игры относятся к европейской зоне, где в конечном итоге вышли в полуфиналы Англия с Испанией и Франция со Швецией. Вполне понятно, что французы в своем полуфинале легко расправились со шведами. Англичанам же победа над блиставшими 2—3 года тому назад (в европейском масштабе) испанцами далась далеко не легко.

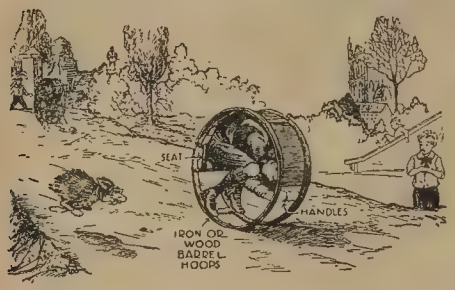
В финале европейской зоны Франция, как и следовало ожидать, вышла полной победительницей, после чего встретилась с чемпионом американской зоны — Японией (в финале зоны выигравшей все 5 игр у Кубы).

Блестящие успехи японцев в своей зоне оказались вполне заслуженными и подтвердились на финальном матче их с Францией.

Сенсацией этой последней встречи явилось поражение, нанесенное самому Лякосту лучшим японским игроком — Харада при счете 6 : 4, 4 : 6, 6 : 3, 9 : 7. С большим трудом далась Коше победа над вторым японцем — Тавара (1 : 6, 4 : 6, 7 : 5, 6 : 3, 6 : 2). Лишь на второй день определилась победа Франции, которой удалось взять два очка в лице Лякоста,

КОЛЕСО ДЛЯ КАТАНИЯ С ГОР

В Америке среди детей большим успехом пользуется колесо для катания с гор — прототип ренского колеса. Устройство его ясно из рисунка. Два больших деревянных или железных обода образуют его основу и скрепляются поперечными пластинками.



МУЗЫКАЛЬНАЯ КОРОБКА ДЛЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

В Америке конькобежцы развлекаются при катании на коньках музыкальными коробками с бубенчиками, которые они катят перед собою по льду. Такую коробку можно легко сделать самому. Для этого нужно взять железный или жестяной лист, шириною в 50 см и прибить его по краям к двум деревянным обручам, диаметром в 60 см. Внутри к каждому обручу надо прибить полоску с бубенчиками и добавить колокольчики. Внутрь

цилиндра надо положить пригоршню гравия или мелких камушков; затем оба боковые отверстия забить мелкой решеткой.

побившего Тавару 6 : 1, 6 : 3 6 : 2 и Коше с Бруньоном, взявших у обоих японцев парную игру при блестящем результате 6 : 0, 6 : 0, 6 : 2.

Считая поражение Лякоста случайностью, французы с большими надеждами ожидали своей решительной встречи с Америкой (С.-А. С. Ш.), владеющими «Кубком» уже несколько лет под ряд. (До этого подолгу приз оставался лишь у Австралии, бравшей его в 1907—9, 1911, 1914 и 1921 гг.).

Однако, как и в минувшем году, французская команда снова потерпела в финале решительную неудачу.

Лишь одному Лякосту удалось выиграть у Тильдена (4 : 6, 6 : 2, 8 : 6, 8 : 6). Но он же проиграл другому американцу — Джонстону 6 : 0, 6 : 4, 0 : 6, 6 : 0. Явно не в ударе был сменивший Коше Баротра, побитый как Джонстоном (8 : 6, 6 : 4, 9 : 7), так и Тильденом (6 : 2, 6 : 3, 6 : 3). Такой исход одиночных игр сразу же решил судьбу матча и сделал излишним розыгрыш парного разряда.

Но тем сенсационнее был зато реванш, взятый французами на последовавших вскоре за «Дэвисом» Первенствах Америки на твердых кордах.

Вся тройка — Лякост, Баротра и Коше держалась на этот раз блестяще. Не ударил лицом в грязь и их четвертый партнер — Бруньон, специальностью коего является парный разряд.

Первую серьезную победу пришлось одержать Лякосту, выигравшему в одном из предварительных кругов у известного своими победами над Тильденом испанца Мануэля Алонзо (6 : 1, 6 : 2, 4 : 6, 6 : 2).

Интересно отметить, что все четыре четверти финала разыграны были с участием французов, при чем лишь один Бруньон оказался здесь побитым Ричардсом (2 : 6, 1 : 6, 2 : 6). Зато трое других представителей Франции как раз в этих четвертях нанесли поражение трем остальным сильнейшим игрокам Штатов.

Так — Коше побил Тильдена 6 : 8, 6 : 1, 6 : 3, 1 : 6, 8 : 6; Лякост — Вильямса 6 : 0, 6 : 3, 8 : 6, и Баротра — Джонстона 3 : 6, 4 : 6, 6 : 3, 6 : 4, 6 : 3.

Единственный «доживший» до полуфинала американец — Ричардс попался здесь в тяжелую переделку, встретившись с Баротра, которому он и проиграл при счете 3 : 6, 6 : 4, 4 : 6, 8 : 6, 6 : 2.

Во втором полуфинале в столь же упорной борьбе Лякост побил Коше (2 : 6, 4 : 6, 6 : 4, 6 : 4, 6 : 3).

И, наконец, в финале успевший «развинтиться» после своей встречи с Ричардсом Баротра не оказал почти никакого сопротивления Лякосту (6 : 4, 6 : 0, 6 : 4).

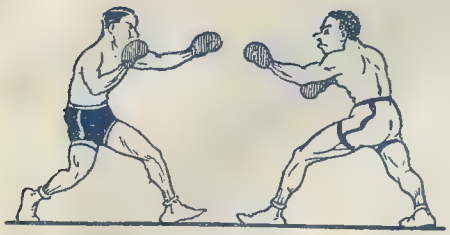
Последний, таким образом, к своей весенней победе на американских Первенствах в закрытом помещении присоединил новую (на открытых кордах), завоевав тем самым звание абсолютного чемпиона сильнейшей в теннисном мире страны.

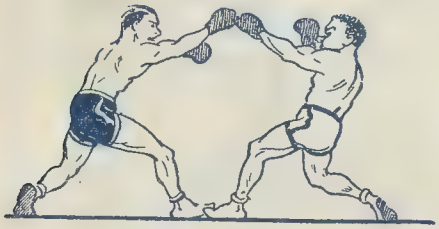
Интересно при этом и то, что своей победою он лишил (правда, не без помощи Коше) Тильдена возможности выиграть Первенство Америки седьмой раз под ряд, и свергнул, таким образом, последнего с пьедестала «теннисного короля».

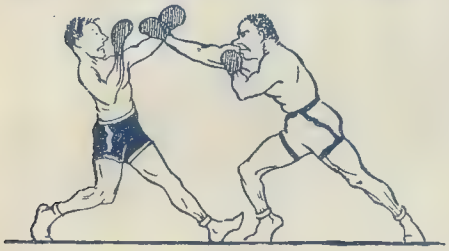
Легкая атлетика на Филиппинских островах. Финал бега на 400 метров.

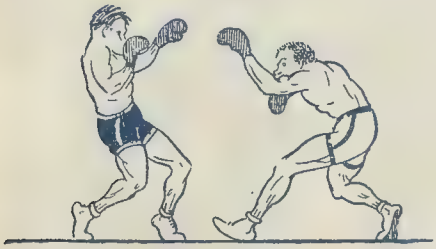
СТРАНИЧКА ЮМОРА

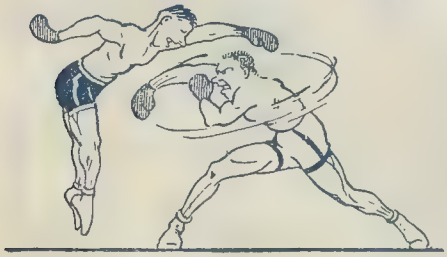
„РУКОВОДСТВО ПО БОКСУ“











Число людей, с гордостью носящих боксерский значок, растет не по дням, а по часам. Но, увы, за количеством не поспевает качество.

Разве хорошо, когда на ринг выходит здоровый, краснощекий юноша и беспомощно, как ребенок, машет руками, пытаясь попасть в челюсть противника. Публика смеется, юноша злится, и у него совсем ничего не выходит.

А почему?

Техника слаба. Тактики нет никакой.

Редакция «Изв. Физ. Культуры», стоя на страже физкультурных интересов, никогда не останавливалась ни перед какими затратами, если речь шла о поднятии уровня советского спорта. Так и сейчас.

Предлагаемые вниманию физкультурников иллюстрации — зарисовка острейших моментов схваток самых «настоящих американских боксеров», дают наглядное представление о высоте новейшей техники бокса и о тонкой, продуманной тактике.

Если наши боксеры почерпнут здесь хотя бы немного (о многом нам еще думать рано),—редакция будет считать свою миссию выполненной.

Приводим краткие пояснения:

Рис. 1 (слева вверху). Начало боя. Бойцы приглядываются.

Рис. 2. Первый удар (не вышел в виду опытности противника).

Рис. 3. Прямой с правой и защита «блокаж». Правильная постановка ног. Так нападает Илюшин, когда он в форме.

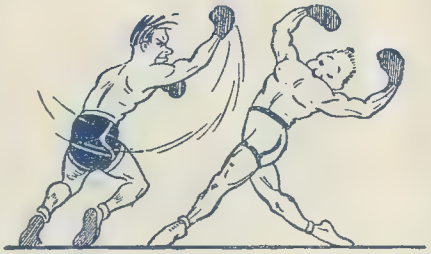
Рис. 4. Бойцы изучают друг друга. Обращаем внимание на упругость движений.

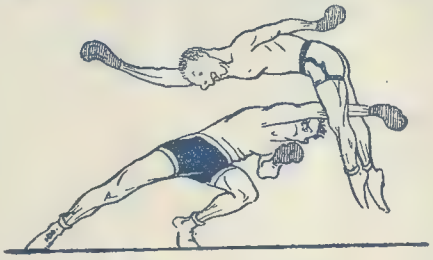
Рис. 5. Кошмарный удар в желудок и уход «вверх» (уход этот в СССР совершенно неизвестен). Характерна улыбка ушедшего, обескураживающая противника.

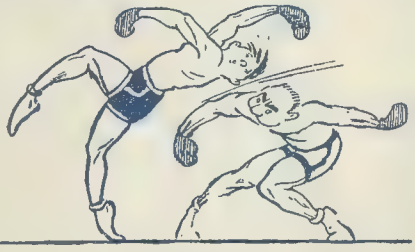
Рис. 6 (вверху справа). Уход «в себя» (обращаем внимание на постановку корпуса). Так уходил от Верткова Градополов.

Рис. 7. Уход от удара «эскивом». Практикуется у нас Вейландом, правда, с некоторым уклоном в сторону пола. Профаны говорят — «полтинники собирает».

Рис. 8. Опять уход «вверх». Обращаем внимание на стремительность удара. Опять улыбка.







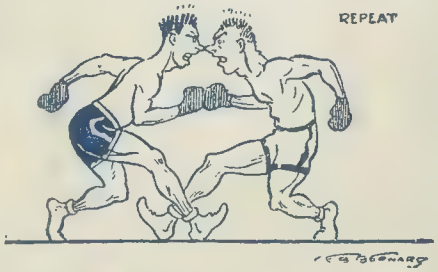


Рис. 9. Положение, которое требует длительного объяснения. Характерно применение пластики в целях защиты (уход).

Рис. 10. Бой в инфайтинге (носом к носу). Положение у нас мало изученное. Раздражение бойцов быстро нарастает. Предвидятся удары с левой в челюсть. Возможен нок-аут...

КАРТИНКИ НАШЕГО ФУТБОЛА

Как представляет себе форвард голкипера, стоящего в воротах?..

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

... И каким кажется вырвавшийся форвард тому же голкиперу!

В заключение считаем необходимым отметить: прекрасное дыхание изображаемых персонажей и крайне корректный способ ведения боя (крови не видно).

На рисунке не видно судей. Судей мы намеренно изъяли—их роль (и с большим успехом) у нас выполняет публика. Она квалифицированнее судей.

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»** Ответств. редактор **Б. А. Кальпус.**

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1927-й ГОД

на ежедневную, иллюстрированную массовую газету

„РАБОЧАЯ МОСКВА“

орган МК ВКП(б.), Моссовета Раб., Кр. и Кр. Депут. и МГСПС

В КАЖДОМ № = Международное положение, рабочий быт, фельетоны, иллюстрации, статьи и заметки по всем вопросам Советск. строительства, московск. жизнь и т. п. = **В КАЖДОМ №**

В 1927 году „РАБОЧАЯ МОСКВА“ ВЫХОДИТ В 6 ИЗДАНИЯХ

6 ИЗДАНИЙ

1-е ИЗДАНИЕ
газета «РАБОЧАЯ МОСКВА»
50 к. в мес.

2-е ИЗДАНИЕ
«РАБОЧАЯ МОСКВА». журнал «ДЕЛЕГАТКА» **70 к. в мес.**

3-е ИЗДАНИЕ
«РАБОЧАЯ МОСКВА», детский журн. «ИСКОРКА» **85 к. в мес.**

4-е ИЗДАНИЕ
«РАБОЧАЯ МОСКВА», «ПУТЬ РАБСЕЛЬКОРА» **90 к. в мес.**

5-е ИЗДАНИЕ
«РАБОЧАЯ МОСКВА», «ДЕЛЕГАТКА», «ИСКОРКА»
1 руб. в мес.

6-е ИЗДАНИЕ
«МОЛОДОЙ ЛЕНИНЕЦ»
40 к. в мес.

6 ИЗДАНИЙ

ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ОТДЕЛЬНЫЕ ЖУРНАЛЫ:

«ИСКОРКА»	**35 коп. в мес.**
«ДЕЛЕГАТКА»	**20 » »**
«ПУТЬ РАБСЕЛЬКОРА»	**40 » »**

БЕСПЛАТНАЯ ПРЕМИЯ

Все, подписавшиеся на 1927 г., получат премию выпуск. **„Всеобщей библиотеки“**, состоящей из

ВСЕМ ПОДПИСЧИКАМ

избранн. произведений лучших русских и иностран. писателей и карман. Спутник-календарь на 1927 г.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

В Москве: 1) В главной к-ре **«Рабочая Москва»**, Тверская ул., уг. Страстной пл., д. **42**, телефон **5-22-50**. 2) Во всех городских экспедиц. **«Рабочей Москвы»**. 3) На почтамте и во всех городск. почт. отд. 4) Каждым письмоносцем. 5) В отдел. МОП.

В провинции: Во всех уездн. экспедиц. **«Рабочей Москвы»**. Отделен. **«Известий ЦИК СССР»**, Из-ва **«Правда»**, а также во всех почт.-телегр. отд. СССР и газетн. киосках.

1262

Мосгублит № 9934 (Москва). «Мосполиграф», типо-цинк. «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
№ 23-24

1926 г.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КАТКЕ «ДИНАМО»

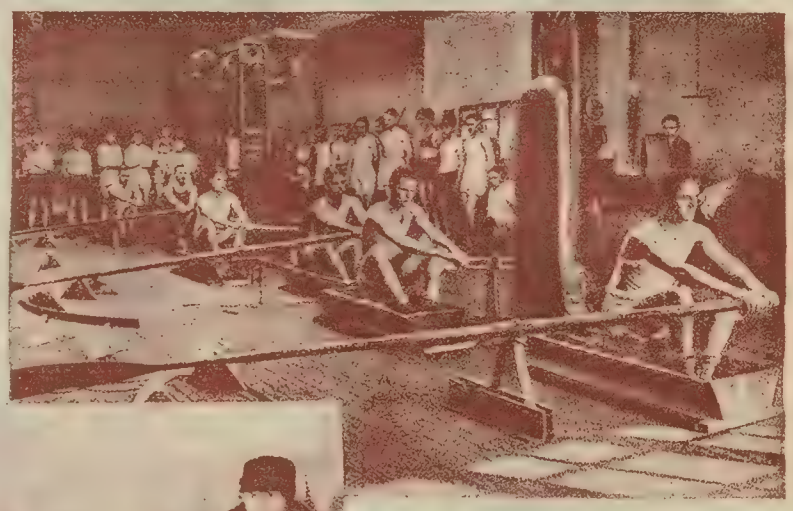
Фото П. И. Романова

Библиотека

СПОРТИВНЫЕ НОВИНКИ ЗАПАДА

ОБУЧЕНИЕ ГРЕБЛЕ В ГЕРМАНИИ.

В Германии в учебных заведениях первоначальное обучение гребле заключается в изучении техники гребка на специальном станке в помещении, устройство которого ясно видно на верхнем рисунке в правом углу. По прохождении специальных подготовительных упражнений ученики затем переходят на воду, где на гребных судах завершают техническое.



КРОСС-КОУНТРИ НА ЛЫЖАХ.

В середине — момент из лыжебежных состязаний немецких школьников по сильно пересеченной местности с перелезанием через плетень. Такого рода состязания не мешало бы ввести у нас для взрослых лыжников, все еще не отваживающихся расстаться с гладкими, накатанными пешеходными дорожками.

СОСТЯЗАНИЕ В БЕГЕ НА КАНАДСКИХ ЛЫЖАХ.

В последнее время в Канаде, помимо чисто практических целей, так называемые канадские лыжи стали применяться и для спортивных. В прошлую зиму в Монтреале даже было устроено первенство мира в беге как по гладкой дистанции, так и с барьерами. Интересен, между прочим, лучший результат в барьерном беге на 110 м на прошлогоднем мировом первенстве, равный 18,4 сек.

Типы канадских лыж помещены на третьей странице нашей обложки.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3-й ГОД ИЗДАНИЯ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

На год с доставкой . . . . 4 р. 80 к.
„ 6 мес. с доставкой . . 2 „ 50 „
„ 3 „ „ . . . 1 „ 30 „

Адрес Главной Конторы—Москва, Тверская, 42. Редакции — Москва, Советская площадь, Столешников п., 8. Тел. Гл. Конт. 5-68-95, Ред. 3-95-83. Отд. об'явл. Тверская, 42. Т. 36-96.

ПРИЕМ: В Гл. конт. с 10 до 5 ч. ежедн. В ред. с 2 до 5 ежедневно.

Цена об'явлений:

Стр. обл.	1 стр.	1/2 стр.	1/4 стр.	1/8 стр.
2-я	30 чер.	20 чер.	10 чер.	5 чер.
4-я	30 „	20 „	10 „	4 „
3-я	25 „	15 „	8 „	4 „
Поз. тек.	18 „	10 „	5 „	4 „

Среди текста—по соглашению

ОРГАН ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ИЗД-ВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“

Цена 40 коп.

№ 23-24

Декабрь 1926 года.

◇◇◇◇◇◇

СОДЕРЖАНИЕ:

Б. КАЛЬПУС — Их „единство“

Ив. СЕРГЕЕВ — Ритм и „форма“ в легкой атлетике.

А. ЗАВИСТОВСКИЙ — Физкультура и школьная военизация.

Г. ДЮПЕРРОН — Построение урока физкультуры.

Д-р Б. ИВАНОВСКИЙ — Бокс, как физическое упражнение.

АЛЕКС. КРОНЭ — Джиу-джицу.

Д-р К. НЕПОМНЯЩИЙ — Организация соревнований по тяжелой атлетике.

А. ДЕНИСОВ — Основы тренинга и примерный урок штангиста.

Б. ЕРГИН—Основа тактики хоккея.

Ф. БОРИСОВ — Механический спорт в западных странах.

Пл. ИППОЛИТОВ — „Без языка“. История одной заграничной поездки конькобежца.

Легкая атлетика на Западе в 1926 году.

По иностранным журналам. Спортивные новинки Запада.

ФОТОГРАФИИ: П. Романова, К. Ждановского, Г. Иосса, Русс-Фото, Пресс-клише и др.

В Сокольниках. *Фото-этюд П. И. Романова.*

ИХ „ЕДИНСТВО“

Б. Кальпус

ЕДИНСТВО правил и согласование календаря встреч имеет большое значение в практике установления живой связи и взаимного сотрудничества советских физкультурников с массами иностранных рабочих спортсменов. Опыт многочисленных встреч, проведенных нами в 1926 году с финской, латвийской, германской и австрийской организациями Люцернского Спорт. Интернационала, выявил, что отсутствие однообразных правил и предварительно согласованного плана международных соревнований и праздников чрезвычайно затрудняет успешное развитие международной связи. В частности, подобное обстоятельство было учтено Правлением Германского Рабочего Спортивно-Гимнастического Союза. При заключении спортивного соглашения (Лейпциг, август с. г.), последний снабдил советскую делегацию проектами международных правил, намеченных к обсуждению на технической конференции Люцернского Интернационала 27—30 декабря с. г. в г. Лейпциге.

Нисколько не сомневаясь в том, что, после многочисленных спортивных встреч с организациями Люцерна, он будет приглашен к участию на конференции, ВСФК проработал все проекты, исходя из установки на единые интернациональные спортивные правила для рабочих организаций. В ноябре месяце ВСФК, через Правление Германского Рабочего Сп. Гимнастического Союза, напомнил о необходимости своего участия в Лейпцигской конференции, а также и секций КСИ.

ВСФК знал, что постановления Парижского конгресса, на которые, обычно, ссылаются вожди Люцерна в тех случаях, когда им выгодно изолировать массы своих членов от общения с массами Красного Спорт. Интернационала, в настоящий момент благоприятны и предусматривают проведение спортивного общения с секциями Красного Спортинтерна. Многочисленные резолюции отдельных организаций ЛСИ выявили, что широкие массы пролетарских физкультурников капиталистических стран понимают, какую большую роль должна сыграть Лейпцигская конференция в деле укрепления международного рабочего спортивно-гимнастического движения и сближения (сотрудничества) двух Интернационалов.

Иначе смотрят на дело руководители ЛСИ. Вынужденные как-либо формально реагировать на поднятый своими организациями вопрос о приглашении на конференцию секций КСИ и в частности СССР, они дотянули до самых последних дней. Лишь 23 декабря вечером ВСФК получил от секретаря ЛСИ гр. Девлиже ожидаемое письмо. Это был интересный документ. Гр. Девлиже начал письмо с указания, что он «к сожалению, косвенно узнал о желании СССР принять участие в конференции».

Можно было ожидать, что далее последует официальное приглашение, хотя бы и сильно запоздавшее.

Однако, этого не случилось. Письмо предупредительно говорило о характере конференции, подчеркивая ее исключительное предназначение для секций, входящих в состав ЛСИ. «Если Россия с особого (??) разрешения будет допущена к нашему совещанию, то это может иметь место при соблюдении следующих положений». Среди этих положений, чисто канцелярского порядка, говорится, что русские делегаты могут иметь право лишь совещательного голоса, что они не должны поднимать никаких иных вопросов, кроме тех, которые предусмотрены обсуждением технической стороны дела и «которые исходят исключительно от нашего бюро и наших международных съездов (??). Русская делегация может быть удалена, когда дело коснется вопросов политики Люцернского Интернационала»... «Русских товарищей это не должно задевать, наши заседания имеют вполне определенную цель, обходятся дорого, и мы должны стараться выполнить нашу работу так, как этого ожидают от нас те, кто входит в наше объединение». Но это еще не все. Письмо заканчивается исключительной по своей наглости и развязности фразой:

«Русские, упорно желающие стоять в стороне от международного спортивного движения, сумеют оценить нашу терпимость и поймут, что, давая им возможность воспользоваться нашим техническим опытом, мы должны принять некоторые меры для того, чтобы благополучно закончить наши работы. Надеемся, что русские товарищи обнаружат здравый взгляд на вещи (!?) и что они будут чрезвычайно рады возможности (?) принять участие в нашей технической работе на Лейпцигской конференции».

Надо иметь очень немного здравого смысла, чтобы требовать комментарий к письму гр. Девлиже. Мы не сомневаемся ни одной минуты в том, что широкие массы рабочих физкультурников сумеют назвать своим именем и соответственно оценить «единство» руководителей Люцерна.

Получив даже подобного рода «приглашение», ВСФК сделал все возможное для того, чтобы попытаться выслать в Лейпциг делегацию, но, естественно, в течение 24 декабря не мог добиться виз от Германского правительства. Предусмотрительность Девлиже себя оправдала. Делегации советских физкультурников на конференции не будет. Парижские постановления останутся безобидной вывеской, прикрывающей истинную политику руководящей головки ЛСИ. Советские физкультурники имели уже достаточно много случаев убедиться, что массы рабочих спортсменов буржуазных стран умеют здраво оценивать вещи. Получив новое доказательство обмана со стороны желтых вождей, они еще более усилят свой голос за сближение и единство с физкультурниками Советской страны, хотя бы и вопреки желаниям своих руководителей.

Если сорвано соглашение по техническим вопросам в международном масштабе, то еще остается путь отдельных соглашений с секциями ЛСИ. Массы должны быть на-чеку, чтобы не допустить проводящих свое «единство» вождей сорвать участие пролетарских физкультурников, входящих в ЛСИ, во Всесоюзном празднике физкультуры 1927 г. и в Междун. Спартакиаде 1928 г.

История с «приглашением» СССР и других секций КСИ на Лейпцигскую конференцию особенно ясно иллюстрирует истинную физиономию тех господ, которые сейчас правдами-неправдами заправляют Люцернским Интернационалом.

Катанье на санках на Воробьевых горах в Москве. **Русс-фото.**

РИТМ И „ФОРМА“ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(Принцип блок-нота и лабораторной тренировки)

Ив. Сергеев

О РИТМЕ ВООБЩЕ.

Биология и физиология установили: рост человеческого организма распадается на целый ряд жизненных ритмов, из которых уже сильно заметным делается часовой ритм, потом дневной, недельный. — За этими ритмами следуют еще более крупные, как-то: месячный, годичный и т. д. В свою очередь, совокупность этих простых ритмов делится на периодические: ритмы времен года и ритмы целой группы лет. Психология и рефлексология в этом направлении пошли еще дальше, доказав, что вышеуказанные ритмы организма протекают в полном созвучии с психическими ритмами. Пример. Если просмотреть за неделю статистические данные по производству труда и количество несчастных случаев на фабриках и заводах за этот период, то будет ясно видно, как кривая производительности начинает возрастать с первых дней и падает к последним дням недели. Кривая же несчастных случаев, наоборот, возрастает к концу недели и особенно в последний ее день.

Это доказывает, что человеческий организм, утомляясь физически, утомляется и психически: рефлекс и мускульная память притупляются. Сам собой здесь встает вопрос об отдыхе. Инженер Тэйлор это учел. Учитывает его и наш НОТ.

Вот почему выдвигается правильный, на основании статистических данных, и ритмичный отдых в конце недели, а также регулярные праздники среди года. Существующие же среди недели, месяца и года праздники этому принципу еще не подчинены, требуя определенного их распределения по этим периодам, чтобы не вносить перебоя в нашей работе.

И если для обобщающего примера взять жизнь выдающихся людей, проживших в более или менее нормальных условиях, то даты их творчества и жизненной биографии представят нам еще более наглядную картину всеобщего подчинения ритму.

Возьмем для этого жизнь трех человек: композитора Глинки, поэта Шиллера и философа Канта.

Вся их жизнь разбивается на ряд творческих волн, которые я разношу по нижеследующей таблице, указывая в них возраст человека при наивысшей точке волны, а также начало и конец этих волн на основании дат созданных ими призведений.

Фамилия, год рождения	Первая волна	Вторая	Третья	Четвертая	Пятая	Шестая
Поэт ШИЛЛЕР Род. 10/XI—1759 г.	**12 лет** Первые стихи. 1772 г.	**18 лет** «Разбойники». 1777—78 г.	**25 лет** «Коварство и любовь». «Дон-Карлос». «Ода вольностей». 1783—86 гг.	**31 год** «История 30-летней войны». 1788—93 гг.	**37 лет** Баллады. Трилогия «Валленштейн». 1795—98 гг.	**43 года** «Вильгельм-Телль». «Димитрий». 1802 г.
Композитор ГЛИНКА 2/VI—1804 г.	**12 лет** Первые сочинения. 1815—21 гг.	**19 лет** Вариации для фортепиано. 1822—23 гг.	**25 лет** Романсы. Квартеты. 1824—30 гг.	**32 года** Романсы. «Жизнь за Царя». 1833—36 гг.	**37 лет** Романсы. «Руслан и Людмила». 1838—42 гг.	**44 года** «Арагонская хота». «Ночь в Мадриде». «Камаринская». Песни и т. д.
Философ КАНТ 14/IV—1724 г.	— О детстве ничего не известно.	**18 лет** Большой интерес к наукам. 1742 г.	**25 лет** Идеи и разработка «Космогонии» 1747—52 гг.	**32 года** Сочинения: О возрасте земли, о землетрясении, об огне, о движении и покое и т. д. 1754—59 гг.	**38 лет** Сочинения: «О силлогизмах», об отрицательных величинах, о боге, о морали, о Сведенборге, «О чувстве прекрасного». 1762—64 гг.	**45 лет** «Определение сторон, пространства», «Критика чистого разума». 1768—72 гг. И т. д.

И если сделать маленькую сводку этих данных, то из них будет видно, что исключительное творчество у всех трех проявляется в одни и те же года, знаменуя собой, что жизнь и творчество людей идут ритмичными волнами и что их наивысшие точки почти совпадают, как совпадают и длины волн, что видно из нижеследующей таблицы:

Фамилия	Первая	Вторая	Третья	Четвертая	Пятая	Шестая	
ШИЛЛЕР	12 лет.	18	25	31	37	43	Талант развернулся
ГЛИНКА	12	19	25	32	37	44	То же.
КАНТ	—	18	25	32	38	45	То же.

Из этих таблиц также видны пустые и неплодовитые годы, которые знаменуют собой ритмы физического и психического отдыха.

У нас нет точных разработанных биографических материалов мировых спортсменов. Но все-таки биография и спортивное творчество Никландера *), этого гениального метателя, замечательно совпадают с данными вышеуказанных таблиц.

А как на пример пустых и бесплодных годов отдыха, можно указать на Дункана *), который перед олимпийскими играми 1912 года совершенно отдыхал

*) Мировой рекордсмен в метании диска в сумме рук — 90 м 13 см (правой — 45,57 и левой — 44.56). Прим. редакции.

*) Также мировой рекордсмен в метании диска одной рукой — 47 м 58 см. Прим. редакции.

один год, почему и остался на третьем месте.

И, наконец, суммируя сказанное, ясно видно, как маленькие волны (часовые и дневные), колыхаясь, группируются в большие (недели, месяца), те в свою очередь в еще большие (годичные, периодические) и, наконец, их общая сумма создает огромную и колоссальную волну. И перед нашим взором вырастает грандиозная картина человеческой жизни и творчества с кульминационной точкой жизненного напряжения, т.-е. когда человеческий гений или талант развертывается во всю ширь и мощь и звучит, как стихийный, полнозвучный орган.

Спортсмен, и особенно легко-атлет, который выполняет необычайно тонкие движения, проверяемые с чрезвычайной точностью при помощи секундомера и рулетки, все это должен знать и учитывать, чтобы полнее понимать то состояние организма, которое на спортивном языке носит название

«ФОРМА».

Сделав такое вступление, я перехожу к описанию «формы» спортсмена и ритма тренировки.

Среди наших спортсменов сплошь и рядом слышишь такой разговор: «Я скоро войду в «форму». — «Еще немного, и я войду в «форму». — «Я уже в «форме».

И... странно. Если вы побеседуете с ними и если захотите узнать у них; что значит «форма», то знайте, вас ждет полное разочарование. Оказывается, что «форма» — страшно расплывчатое, растяжимое, летучее и неопределенное понятие.

Я лично много беседовал и зачастую получал противоречащие определения. Один хороший спортсмен говорит: «Я в полной «форме», я покажу хорошие результаты», и... с треском проваливается.

И он сам в недоумении. Он обескуражен. А на том же самом соревновании другой спортсмен, жалующийся на легкое нездоровье и на то, что не покажет того, на что в праве рассчитывать, благодаря тренингу, к своему удивлению, показывает наивысшие для себя результаты.

Пример третий: «Падение веса остановилось. Несколько дней—и я в «форме». Другой говорит: «А у меня наоборот, вес, не убывая, растет, и результаты максимальны, мне кажется, я в форме». Вот тут и поймите после всего сказанного, что значит «форма».

ВНУТРЕННИЙ РИТМ.

В чем же дело? Оказывается, что все они смотрят на «форму» очень своеобразно и узко. Одни—с чисто физической стороны, упуская внутреннюю; другие—просто много уделяют внимания временному настроению; третьи — только на свой результат, совершенно выбрасывая то и другое.

В общем же, все они делают колоссальное упущение, забывая внутренний ритм организма.

Если заглянуть внутрь нашего тела, то мы увидим, что его жизнь течет строго под знаком внутреннего ритма. Все отправления строго согласуются с ритмом внутренних секреций, или так называемых эндокриновых желез, как-то: щитовидная, мозгового придатка, надпочника, зобная железа, поджелудочная, половая, селезенки. Эти железы вырабатывают особые вещества — гормоны. Гормоны, введенные в кровь, и регулируют внешне и внутренне стройку и достижения нашего организма. И хороший спортсмен должен знать особенности этих желез. Иначе говоря, быть знакомым с биологией и физиологией.

Итак, мы уже подходим к тайнам правильной тренировки, или, вернее, к умению спортсмена заключить в одно полное целое «форму» и ритм и в то же время быть цветущим и здоровым, т.-е. не терять твердого нормального веса.

Лучший ленинградский фигурист-конькобежец Богоявленский.

Фот. К. Ждановского.

«ФОРМА». ВЕС. ВНУТРЕННИЙ РИТМ.

Несомненно высокий результат, в каком бы то ни было проявлении человеческого таланта, хорош тогда, когда он протекает свободно, без напряжения и без ущерба для здоровья.

Также и в спорте хорош и ценен тот результат, когда спортсмен достиг его путем приобретения «формы» большой тренировкой, не за счет уменьшения веса и не грубым нарушением внутреннего ритма. А у нас эта погрешность выпирает наружу и, характерно, делается бытовым явлением.

Физическая культура, углубляясь в недра масс, очень и очень поверхностно касается наших ответственных работников. И у них совершенно отсутствует понятие о колоссальной роли внутреннего ритма в нашем организме. Незнание или халатное отношение к фиксированию простых законов физкультуры, бьет их смертельно.

И они, неся большую нагрузку, совершенно игнорируют правильное отправление сна, пищеварения, совершенно выбрасывая ритм отдыха и внутренний ритм.

В итоге: катастрофическое падение веса, беспрерывное возбуждение нервной системы, полное нарушение ритма внутренних секреций, прогрессирующее истощение организма и, в конце концов, сразу полная неспособность к работе.

Такой работник, как говорят американцы, «износился», «вышел в тираж».

А чтобы сделать его мало-мальски работоспособным нужны месяца, годы.

И жутко... Мужчина в 35—40 лет, в период морального и физического расцвета — уже старик, инвалид. И тут же параллель: такое явление замечается и среди наших спортсменов. Сразу горячо взявшись, они, не рассчитав силы, просияв один сезон, бесследно исчезают.

Грустное явление, от которого невольно бросаешь взгляд на Запад и Америку, и замечаешь, что там спортсмены выдвигаются не в один год, а в течение 8—10 лет.

Пример: Паддок, Шольц, Хоубен, Томпсон, Нурми, Ритола, Рей, Никландер, Нитимайя, Мююра, Хузер, Хартранфт, Гофф, Левден, Спироу, Туулос, Хуббарт, Осборн, Клумберг, Нортон и др.

На заданный мне вопрос: почему так много лет? — отвечаю:

Организм человека — самая сложная машина в природе. Чтобы изучить и узнать самого себя, нужно спортивное терпенье, большой культурный уровень и... годы.

Это хорошо знают заграничные, и буржуазные и рабочие, спортсмены. И несмотря на то, что у них также отнимает много времени общий больной вопрос о существовании и материальных невзгодах, они не нарушают свой ритм и в периоды плохого материального обеспечения, лишь удваивают внимание к своей тренировке. И такой спортсмен, изучив себя, свой организм, свою психику, работу внутренних секреций, развив целеустремительность и силу воли, тонко разучив себя в отношении колебания внутреннего ритма,—знает, когда и как можно напрячь свой организм. И он уже совершенно спокоен за то соревнование, на котором ему нужно будет дать максимум.

Мы в СССР мало знаем, как тренируются за границей. (Это наше больное место, да иначе и не может быть, ведь наши международные встречи так редки). И я свои предположения строю на статистике зарубежных олимпиад. Если взять статистику цифр отчетных состязаний и проследить их результаты, то получается чрезвычайно интересная кривая, которая глубоко вскрывает всю тонкость умения тренировок зарубежных спортсменов и их огромное понимание внутреннего ритма и ритма отдыха.

Пример: Паавo Нурми. Человек бежит 1500 м, ставит феноменальное достижение. Отдыхает 10 минут, бежит 5000 м и так же проходит дистанцию в феноменальный рекорд*).

Какое поразительное знание внутреннего ритма и ритма отдыха! Какой анализ себя! И какое невероятное умение оперировать своим весом!

Здесь есть над чем глубоко задуматься не только нам, спортсменам, но и всему научному миру. Мне кажется, что его достижения гораздо глубже уходят корнями в принцип омолаживания человеческого организма, чем самое омолаживание, которое практикуется у нас в жизни.

*) На олимпийских играх в Париже Нурми прошел 1500 м в 3:53,6, а затем 5000 м в 14:31,2.

Другой пример — Г. Осборн — десятиборец *). Чтобы дать такие результаты в два дня, это значит, нужно обладать колоссальным знанием себя физиологически, биологически и психически; нужно обладать громадной практической эрудицией своего треннинга; нужно чудовищное знание координации своих движений в неразрывной связи с ритмами внешними и внутренними, а также с ритмами отдыха и ритмами простыми и периодическими.

И на другой вопрос: как это постичь и уловить — ответ дадим в следующем номере нашего журнала.

БЛОК-НОТ ТРЕНИРОВОК.

В СССР пока нет тренеров в полном смысле этого слова и их не будет еще долго по многим весьма уважительным причинам, поэтому на это время тренером наших молодых спортсменов должен быть — научный контроль.

Основываясь на этом, я выдвигаю лабораторный принцип тренировки, принцип блок-нота для изучения формы, ритма и достижений организма. Этот «блок-нот» будет вашим руководителем, в любой момент определенно указывая — в форме вы, или же нет, и можете ли дать максимальное напряжение.

Характерно, что этот принцип приемлем для всех видов спорта. Сознаюсь, как спортсмен—я еще молод. Но все же считаю своим долгом поделиться со своими товарищами тем опытом, какой я приобрел в течение 3 лет, благодаря такому блок-ноту.

Итак, каждая моя тренировка ведется в блок-ноте следующим образом:

Дата тренировки.

До тренировки.	После тренировки.
1. Сон (с какого часа по какой)	1. . . .
2. Пища: утро.	2. . . .
день	вечер . .
3. Мозг	3. . . .
4. Нервная система . . .	4. . . .
5. Сердце	5. . . .
6. Легкие	6. . . .
7. Желудок, кишечник и другие внутрен. органы	7. . . .
8. Мышцы	8. . . .
9. Сухожилия	9. . . .
10. Кровь. Моча. (Их анализ 1 раз в неделю).	10. . . .
11. Вес (три раза в день: перед тренировк., после и перед сном).	11. . . .
12. Половое сношение. . .	12. . . .
13. Массаж. Ванна. Душ. Кожа	13. . . .
14. Погода.	14. . . .
15. Распорядок дня	15. . . .
16. Внутренние секреции. Общее настроение. Целеустремление. Хотение	16. . . .
17. Врачебный осмотр и общее антропометрич. измерение раз в месяц.	17. . . .
18. Болезни и перерывы в тренировке	18. . . .
Примечание.	Примечание.

*) Победитель на тех же играх в десятиборьи. Прим. ред.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Предварительно, перед началом треннинга, идет просмотр старых ошибок, сделанных накануне, и полное уяснение новых особенностей стиля, приобретенных продумыванием в течение перерыва между тренировочными днями.

Например, день тренировки многоборца:

1. 100 м т р. 3 старта по 20—30 м 1 финиш в 30 м. с броском на ленточку. И тут же строгое наблюдение за ритмом отдыха (время и положение в течение отдыха: сидение, похаживание, легкий массаж) и ритмом внутренних секреций.

2. Д и с к. По 6 бросков правой и левой. О ритме и секрециях то же.

3. П р ы ж о к в в ы с о т у с р а з б е г а. 5 прыжков для стиля и толчка. 3 прыжка сильно. То же.

4. 1500 м т р. 700 мтр. тихо для стиля, шага и дыхания. То же.

Примечания.	Примечания.
Замеченные особенности в ритме отдыха и внутрен. секреций и т. д. Причины, ихвызывающие.	Вновь замеченные ошибки в стилях. Причины, их вызвавшие.

В технической части я стараюсь один и тот же вид проделать в различные дни недели, месяца, отмечая способность организма в различные времена года.

В конце каждой недели я делаю в блок-ноте сводку, составляя кривые, анализируя вышеуказанное. Кривые недели выливаются в месячные, месячные в годичные; те, в свою очередь, строятся в периодические кривые времен года и группы лет.

И передо мной ясно и отчетливо встает общая работа моего организма, моей машины, в различные периоды.

Из таких сводок мне видно, когда и сколько нужно мне часов сна и сколько времени отдохнуть перед тем или иным соревнованием. Какая пища, ее количество, качество и комбинация, т.-е. в какой смеси пищи больше вводится в организм витаминов и в какое время ее лучше принимать. Как нагрузить и разгрузить мозг, рефлекс, легкие, сердце.

По этим кривым я наглядно убеждаюсь, как крепнет то или другое и как и когда утомляется. Я убеждаюсь в увеличивающейся эластичности мышц, сухожилий и их тонусе. И несмотря на то, что работа желудка скрыта, я все-таки ощущаю ее по состоянию кишечника и других внутренних органов, учитывая действие сотрясений при упражнениях.

А еженедельный анализ крови мне говорит об увеличении или уменьшении количества красных кровяных шариков и предупреждает грозное появление малярии — бича спортсмена. И я уже знаю, в какое время года, несмотря на усиленную тренировку, количество кровяных шариков растет. Я уже убедился, как на это количество действует в дурную и хорошую сторону климат, погода.

Дальше: кривая веса и анализа мочи простейшим способом показывает внешнее и внутреннее сгорание пищи и каллорийную эквивалентность и при том, каким количеством и качеством с избытком возместить потерянную энергию.

По этим же сводкам я устанавливаю границы возможного и допускаемого для спортсменов, занимающихся разными видами легкой атлетики. Далее мною замечено, что границы допускаемого и воздержания в половых сношениях резко отличаются между собой для спринтеров, метателей, прыгунов и стайеров.

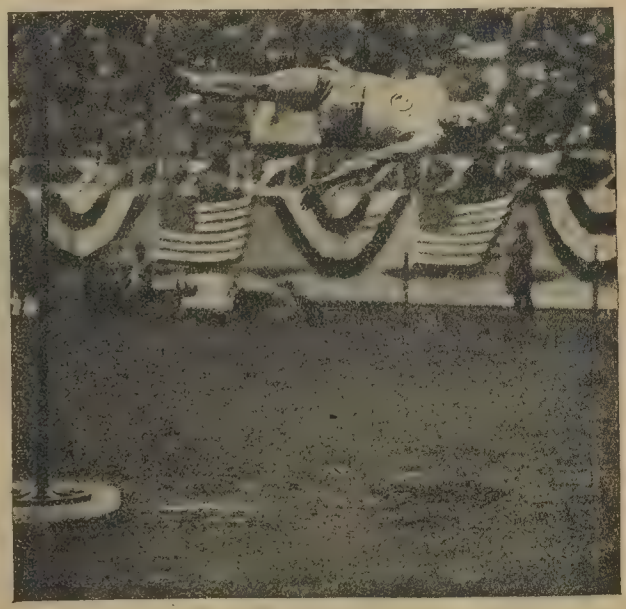
Затем по кривой массажа, ванны, душа и ритма отдыха я узнаю, сколько мне нужно после такого-то напряжения отдохнуть и какой массаж, какую ванну или душ принять. Оказывается, большое значение имеет в определенных случаях принять теплый душ или холодный, или сразу то и другое вместе.

Также большое значение имеет и массаж — глубокий или легкий.

И, наконец, принимая все во внимание, я очень строго строю кривую внутренних секреций.

После всего я подхожу к самой интересной и захватывающей детали блокнота. Это — скрещивание всех кривых в какой-нибудь определенной точке дня, недели, месяца, года. Эти скрещивания открывают широчайшие перспективы и невероятные возможности в работе человеческого организма.

По этим скрещиваниям я вижу, по какому виду мне специализироваться перед первенством страны и сколько на это потребуется времени. И несмотря на то, что современная наука имеет смутные сведения о работе внутренних секреций, я, делясь своими впечатлениями, вынесенными из опыта, говорю: «Разумная сила воли, огромное хотение, или, вернее, целеустремленность —



Выдающийся легко-атлет Осборн — мировой рекордсмен в прыжках в высоту и в десятиборьи.

главные факторы, возбуждающие работу таких желез. Повторяю, разумная сила воли, целеустремительность — мощные регуляторы всего нашего организма. И я эту силу воли, целеустремительности сравнил бы с горстью взрывчатого вещества, которую настоящий спортсмен ритмично бросает на железы внутренних секреций, заставляя в нужный момент колоссально разрядиться организм, и ритмом нужного отдыха и продуманной кривой жизни вновь зарядить себя.

После всего этого становится уже ясным крылатое выражение «спортивная злость». Она есть не что иное, как правильное пользование внутренним ритмом и железами внутренних секреций. Это уже научное обоснование «спортивной злости».

«Ну, а техника в спорте»,— последует вопрос. Отвечу: «Если ваш организм вполне здоров, то всякий индивидуум в силах преодолеть труднейшую технику».

О РИТМЕ ДОСТИЖЕНИЙ И РИТМЕ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ.

В прошлом о достижениях я так же мыслил, как и сейчас многие. Вот, думал, счастливый, как ему повезло. Какой прекрасный показал результат... Это было в прошлом.

Теперь же я говорю: «Нет никакого счастья, нет никаких редких случайностей, как утверждает большинство. Все это дается очень просто, разбиваясь на ряд простейших элементов. И до смешного верно можно предугадать, благодаря своему «блок-ноту», когда и что вы сделаете и какой покажете результат. И теперь можно смело сказать: «Прошла пора случая, счастья, удачи. Ее заменяют теперь упорный и кропотливый труд: лабораторная часть тренировки и годами упорный и внимательный треннинг».

Как бы в доказательство сказанного я приведу пример о Парижской олимпиаде. Узнав о числе и месяце олимпиады, я решил, что на этих состязаниях участники не сумеют показать максимума своих достижений. И мое предположение оправдалось. Турнэ участников по Европе после олимпиады блестяще его подтвердило. Ряд участников только в различных странах, или у себя дома, дали максимум. И как это ни странно, результаты падали на конец августа, сентябрь месяц и начало октября.

Пример: Хаузер толкает ядро за 15 мтр; Хартранфт мечет диск за 50 м. Спироу прыгает с шестом 4,32; Хуббарт в длину 7 м 89,5 см; Нитимайя мечет диск за 46 мтр; Порхола ставит новый финский рекорд в ядре; Осборн прыгает в высоту с разбега 2 м 4,6 см; Миура мечет копье на 67,60.

Чем же это объяснить? Объясняется это величайшим законом природы: законом продления своего рода. Этот величайший акт миросоздания требует колоссального и наивысшего ритма внутренних и внешних органов. Подобное же состояние организма дают только осенние месяцы, когда все в природе полновесно зреет.

Вот почему первенства страны разыгрываются поздней осенью. Но, вероятно, из материальных выгод в Париже это не было принято во внимание. И участники не могли разрядиться так, как это они умеют делать осенью. Следовательно, еще не вполне заграничные спортсмены переборoли закон тысячелетий осени.

Исключение составляет Лиддель, но характерным здесь является то, что после олимпийских игр Лиддель бежит 400 мтр совсем слабо. Отсюда вывод: после такого напряжения нужен длительный отдых, т.-е. соблюсти ритм закона сохранения энергии, что совершенно отсутствует у наших спортсменов. Они несколько раз в году стараются показать все, на что они только способны.

А осенью же на первенстве страны, когда нужен максимум, они уже рушат внутренний ритм. Они — перетренированы.

Этому у нас способствует отсутствие планомерности в проведении календарных соревнований. О том, что они назначены — у нас сообщают за 1—2 недели. Наша молодежь без надлежащей подготовки силится во-всю, выжимая из себя все возможное. То же повторяется через 2—3 недели на других, более крупных по масштабу, соревнованиях. Ясно, все нарушено; они себя уродуют. Вместо закона сохранения энергии, ритма отдыха — расширение сердца, разрыв мышц, растяжение сухожилий.

Как на образец уменья сохранить энергию можно указать на Д. Торпа (победитель в десятиборьи на олимпийских играх 1912 года). Он из соревнований вышел совершенно свежим, с огромным запасом энергии. Его знания сохранения энергии и ритма отдыха были гениальны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Такой закон сохранения энергии (вернее, умение включать в работу те группы мышц, которым надлежит работать) веса, роста достижений, внешнего и внутреннего ритма есть наивысшая «форма».

Только при такой форме можно полно и цельно провести величайший принцип, я бы сказал — не только в легкой атлетике, но и во всей нашей жизни:

Минимум энергии, но максимум достижений.

Один из интересных моментов хоккейной игры между командами «Динамо» (в белых) и Трехгорной м-ры у ворот «Динамо».

Фот. П. И Романова

ФИЗКУЛЬТУРА и ШКОЛЬНАЯ ВОЕНИЗАЦИЯ

А. Завистовский

Обычно военизация в школах (помимо дачи общих теоретических военных знаний) выливается в изучение пехотного строя. Между тем, из школ именно в пехоту поступает самый ничтожный процент.

Если знания пехотной службы и могут пригодиться для военного летчика или моряка, то, во всяком случае, они являются побочными знаниями, а подчас и совсем лишними. Строго говоря, школьник должен быть подготовлен так, чтобы эта подготовка была бы одинаково полезна для всех видов оружия.

Так же как в математике неразумно было бы заставлять учеников заучивать решение определенных арифметических задач, вместо того, чтобы развивать способность вообще решать всякие задачи, так и для школьной молодежи важны не узкоспециальные военные знания, а военные навыки, развитие способности вообще владеть приемами военного характера.

Как раз одна из целей физкультуры и состоит в развитии этого самого аппарата, носящего название «нервно-двигательный», а управление им — «волевым».

Как известно, все наши двигательные распоряжения идут из головного мозга (центр нервной системы) по нервным проводам (нейронам и рефлекторным цепям) через целый ряд передаточных инстанций (областных и местных нервных центров) совершенно так же, как и распоряжения главнокомандующего идут через штабы армий, корпусов, дивизий, бригад и т. д. Распоряжение проходит целую цепь нейронов, пока не превратится в определенную двигательную реакцию

Налаженность этого двигательного аппарата, отсутствие путаницы, точность и быстрота передачи создают те качества, которые принято называть ловкостью, находчивостью, решительностью и т. п. Этот же аппарат вырабатывает ритм движений, правильно корректирует их, уничтожает излишние и ненужные движения, развивает инициативу, экономит движения и правильно механизирует их. Одним словом, военизирует движения. Повторяю, что задачей школьной военизации должна быть помощь именно в этом направлении, а не в книжном, уставном.

Не нужно забывать, что, в сущности, боевые свойства человека образуются в допризывном возрасте (школьном), когда формируются физические и психические качества. Призывной же возраст в этом отношении является уже несколько запоздавшим и более трудно поддающимся восприятию.

Приступая к развитию волевого и двигательного аппарата,—для приблизительного определения его состояния, а в дальнейшем — для проверки разультатов занятий, — я применяю следующий примитивный способ.

Я делаю два одинаковых комплекта — двухсторонних, разноцветных картонных квадратика с загибом для захвата рукой. Один комплект я кладу перед собой, а другой — перед учеником, сидящим против меня.

Быстро выбирая какой-нибудь квадратик, я подымаю его. Ученик, возможно быстрее, должен выбрать у себя квадратик с тем же цветом и также поднять его. Затем я начинаю варьировать и увеличивать число квадратиков. Переменяю руки и делаю различные движения с поднятым квадратиком. Раскладываю их у ног ученика, при чем концом носка он должен указать требуемый квадратик, или, стоя во весь рост, опускается на колено и поднимает требуемый из разложенных на полу кругом него квадратиков и т. п. Быстрота выполнения приказа головного мозга, отданного соответственным членам тела, и отсутствие при этом ненужных, тормозящих движений показывает, приблизительно, степень развития ряда двигательных центробежных нервов испытуемого.

Естественно напрашивается вопрос о выработке специальных упражнений для развития «волевого управления» с дачей им характера военизации движений.

Из многих, произведенных мною в этой области, опытов привожу несколько фотографических примеров, зафиксированных с моих учеников при Пронской школе в Рязанской губернии.

Рис. 1. Живая лестница. (Быстрая переброска отряда через отвесные препятствия). Прием, удобный для определения точности движений. Каждое лишнее и неправильное построение и движение перелезающих сейчас же причиняет боль и лишние напряжения у «лестницы» (стоящих внизу). Неправильное же положение самой «лестницы» немедленно обнаруживается перелезающими.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 2. Развитие ориентировки по памяти. Сначала с открытыми глазами ученик идет по начерченной линии до определенного места. Затем, уже с завязанными глазами, ученик делает один или несколько поворотов кругом и старается пройти по той же линии в обратном направлении. Итти с закрытыми глазами он должен смело, решительно и уверенно. По снятии повязки с глаз ученик определяет угол допущенной ошибки. Прием может варьироваться и усложняться. Замечается определенный уклон в левую сторону, вследствие большего развития правой ноги. Рис. 3. Определение степени развития нервно-двигательного аппарата, путем показа двухсторонних цветных квадратиков, при чем ученик в ответ достает у себя квадратик соответствующего цвета. Рис. 4. Развитие аппарата волевого управления. Путь быстрого бега преграждается неожиданным препятствием (канавой). Требуется, не останавливаясь, молниеносно учесть, что выгоднее, в смысле затраты времени и избежания излишних движений: перепрыгнуть ли, перебежать ли по доскам, или же искать обхода. Развитие быстроты ориентировки, находчивости, выхода из создавшегося положения, решительности, привычки не теряться и пр.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

Г. Дюперрон

II.

В МОЕЙ статье, в № 20 «ИФК», я указывал на несостоятельность существующих ныне «жестких» схем уроков физ. культуры и на то, что вдумчивые преподаватели самостоятельно изменяют знакомые им схемы, выкидывая одни части урока, вставляя другие и тем самым меняя характер и принципы схемы, принятой в качестве основы.

Было бы полезно делать это не только случайно, не только в виде робких попыток исправить и дополнить что-то, но совершенно сознательно, хотя бы и ценою разрыва с прошлым. Так поступили американские преподаватели, которые для своих уроков выработали совершенно новый тип схемы, проникнутый новыми же соображениями.

Что американцы действовали эмпирически, основываясь лишь на своей практике, кажется мне несомненным, и в этом их отнюдь не следует упрекать. Ни одна жизненная система гимнастики и ни один применимый метод не были еще созданы людьми науки: это дело практиков. А наука уже может потом вносить свои коррективы.

Исходя из предпосылки, что физ. упражнения должны иметь целью здоровье и воспитание двигательных навыков, создатели американской схемы и классифицировали все группы упражнений: во-первых, с точки зрения задач и, во-вторых, с точки зрения влияния данных упражнений на организм. Они подчеркивают, что цель всякого преподавателя — развивать физически своих учеников, а не обучать их каким-то формальным упражнениям, почему и следует обращать внимание на действие, оказываемое упражнением, а не на форму упражнения; это именно то, что было высказано и мною в моей первой статье. Сделать это легко, потому что упражнения очень разнятся друг от друга в отношении результатов, которых можно добиться при их помощи. Так, «статические упражнения, которые очень хороши для приобретения правильной постановки тела, совершенно бесполезны для достижения гигиенических целей, требующих ритмических сокращений крупных мышц. Движения точного характера отличны для воспитания задерживающих центров и для приобретения «аккуратности» в постановке тела, но они не годятся для гигиенических и корригирующих целей и скучны». Так говорит один из пропагандистов американской схемы — Крамптон.

Исходя из подобных соображений, американцы составили оригинальную схему, разработанную не на одном упрямом и теоретическом принципе, а на требованиях практики; они ввели в урок следующие группы упражнений: (см. табл. дальше):

Такова схема, в которой я умышленно сохранил ее несколько лапидарную терминологию, требующую некоторой расшифровки.

Первая и последняя группы по своим средствам одинаковы, но на деле различны: и тут, и там мы встречаемся с строевыми упражнениями (military), но в первой группе эти упражнения будут более напряженными, в последней — более медленными, так как их целью в данном случае явится «контроль», т.-е. установление фактической утомленности учеников, и отдых, т.-е. упражнения будут служить в качестве отвлекающих.

Очень интересно противопоставление характера упражнений во второй группе и в четвертой; в первом случае мы имеем медленные движения, во-втором — быстрые или сильные; это, прежде всего, вполне соответствует задачам той и другой группы, а затем подчеркивает необходимость обратить внимание на роль быстроты при исполнении упражнений, на что в свое время уже указывали, главным образом, французы — Демени и Буаже. У шведов, а тем более у нас, этот вопрос вызывал до сих пор слишком мало интереса.

Само собою понятно, что под корригирующими упражнениями американцев нужно понимать не в полном смысле слова «исправляющие» упражнения, а скорее «предупреждающие».

Воспитательные упражнения имеют, повидимому, главной целью воспитание нервной системы, так как упражнения этой группы должны научить прежде всего точности; судя по этому, главную роль в этой группе будут играть верхние конечности, тем более, что в следующей группе как раз подчеркнуты ноги и туловище.

Значение «гигиенических» упражнений этой группы кажется слишком сложным. Задача этой группы обрисовывается как «органическое стимулирование»; казалось бы, что под этим нужно понимать развитие органов дыхания, кровообращения и, может быть, пищеварения,—на это указывает подчеркивание брюшных мышц, но силовые упражнения ведь не очень характерны для этой задачи; с другой стороны, развитие мускулатуры (хотя бы в эберовском «эстетическом» смысле) тогда окажется забытым. Если же подразумевать и эту цель,—группа будет слишком расплывчатой.

Очень нова и интересна группа рекреативных упражнений. Судя по названию, она имеет главной целью— дать бодрое настроение (американцы прямо говорят — счастье, happiness); но здесь же мы встречаем изучение естественных движений и познание упражнений, т.-е умение их выполнять, вернее — совершенствование в навыках. И это понятно, может быть, для американцев,—очевидно, выносивших свою схему, но немного расплывчато для нас. Свою схему американцы строят не в виде кривой, а по несколько отличающемуся плану. Впрочем, «типичный» урок американцы согласны изобразить и в виде кривой, но общую картину схемы они дают лишь в виде горизонтали (для обозначения времени), а не в виде вертикали (для обозначения степени напряженности). «Стандартный» урок рисуется ими на рис. 1.

Название группы.	Задача группы.	Содержание группы.
I. Вводная	Построение, психическая и физическая подготовка к уроку.	Строевые упражнения.
II. Корригирующая .	Хорошая постановка тела.	1. Статические движения. 2. Ритмические движения. 3. Медленные движения.
III. Воспитательная .	Воспитание нервно-мускульной системы и психомоторных способностей задерживающих центров, достижение точности и внезапности движений.	Упражнения, требующие точности.
IV. Гигиеническая .	Органическое стимулирование, развитие брюшных мышц.	Ритмические упражнения для туловища и ног, силовые и скоростные.
V. Рекреативная . .	Бодрое настроение. Познание упражнений. Естественные воспитательные и гигиенические результаты.	Естественные упражнения, т.-е. легкая атлетика, игры, танцы.
VI. Коллективная . .	Контроль и отдых.	Строевые.

По идее американская схема чрезвычайно интересна; я уже говорил почему. Но мне кажется, что в нее можно и нужно ввести поправки, предварительно, во всяком случае, расшифровав ее.

В наших условиях первая группа упражнений должна будет несколько изменить свой характер: нам необходимо добавить в задачи первой группы поднятие дисциплины; поэтому строевые упражнения будут, вероятно, несколько менее подвижными, нежели у американцев, для которых они служат, как мы видали, либо формальным построением для урока, либо введением в урок. Мы были бы правы назвать эту группу — группой вводной. Корригирующие упражнения американского урока имеют явную цель — предупреждение неправильной постановки тела; это достигается двояким путем, в общем одновременно: влиянием на костяк и развитием соответствующих мышц; первый путь — наиболее существенный и, если мы будем давать в этой группе упражнения, характерные для развития костяка, мы тем самым разовьем и соответствующие мышцы; поэтому было бы желательно, а для

некоторых возрастов и очень существенно, давать в особой группе те упражнения, которые должны главным образом препятствовать искривлению позвоночника и которые должны увеличивать емкость и подвижность грудной

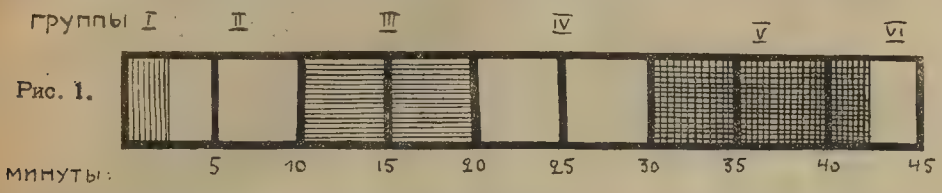


Рис. 1.

клетки. Мы могли бы сохранить за такой группой название корригирующей, но могли бы назвать ее и группой упражнений для укрепления костной системы.

Вообще нужно предупредить, что ни одна группа упражнений не может иметь узкого влияния на какую-либо одну область. Ясно, что упражнения для мышц обязательно будут развивать и нервную систему; нужно, однако, помнить свою задачу и подбирать упражнения, наиболее характерные для данной задачи.

О развитии мышечной системы в американской схемы говорится два раза: в группе воспитательной и в группе гигиенической. Хочется объединить характерные для мышечной системы упражнения в одну группу, так как тогда эта цель будет достигаться планомернее, и данная группа будет очерчена резче: с ней будет легче справиться.

Тогда для группы воспитательной останутся лишь упражнения, характерные для развития нервной системы, а для группы гигиенической — упражнения для развития органов дыхания и кровообращения; опять-таки будет внесена бо́льшая ясность, и упражнения, введенные в эти группы, получат бо́льшую целесообразность. Эти группы мы тогда и охарактеризуем как группы упражнений для нервной системы — с одной стороны, и для внутренних органов — с другой.

У нас останется еще группа рекреативных упражнений, которой мы придадим несколько больший вес (исключив из нее то, что нарочито рекреативно и оставив в ней то, что нам нужно для приобретения и усовершенствования навыков). Сюда, конечно, войдут в первую очередь все упражнения в естественных движениях, которые уже включены и американцами, войдут и танцы (может быть, лучше — пляски), войдут, наконец, и игры спортивного типа, но будут исключены игры гимнастического характера, для которых мы найдем иное применение. Эта группа упражнений будет нам служить для приобретения и усовершенствования навыков. Группа заключительных упражнений едва ли должна подвергнуться изменениям.

При таком распределении материала по группам мы получим, с одной стороны, бо́льшую уточненность, но с другой стороны — и бо́льшую свободу действий, нежели имеют американцы.

Так, мы сможем и должны будем включить прыжки не обязательно в какую-то заранее определенную группу, а в ту группу, задача которой соответствует характеру даваемых в уроке прыжков. Если мы дадим прыжки с целью улучшения координации движений, мы их поместим в группу упражнений для нервной системы и, между прочим, дадим их делать с помощью трамплина, давая приземляться на мат; если же прыжки нами будут даны для изучения этого утилитарного движения, мы их поместим в группу упражнений для навыков и дадим прыгать без трамплина, может быть и без мата,—во всяком случае, вольным стилем, а не гимнастическим.

Изучение бега мы опять-таки дадим в группе упражнений для нервной системы, а самый бег — в группе навыков; мы в таком случае не повторим ошибки, которую делают шведы, ставя и изучение бега, и самый бег в одну группу и давая даже этой группе одну и ту же высоту зубца в кривой заранее составленного урока.

Так же придется поступить и с ритмическими упражнениями (обратить внимание на то, что в американской схемы слово «ритмический» употребляется в совершенно ином смысле); изучаемые и уже изученные ритмические упражнения должны оказать на занимающегося совершенно различный эффект, и потому они и должны будут находиться в различных группах.

Что касается игр, то американцы едва ли правы, отводя им постоянное место в группе рекреативных упражнений; правильнее поступают французы, когда они помещают игры в различные группы, соответственно смыслу игры. Так, в нашей классификации гонка предметов через голову и под ногами, справа и слева от туловища, найдет свое место среди упражнений для скелета; какая-нибудь игра с борьбой — в группе мышечных упражнений; игра с бегом — в группе упражнений для развития внутренних органов и т. д. И только игры типа баскетбол и т. п. будут помещены в группу упражнений для навыков.

С этими исправлениями мы получим следующую схему урока физкультуры:

I. Вводные упражнения.

II. Упражнения для костной системы.

III. Упражнения для мышечной системы.

IV. Упражнения для органов дыхания и кровообращения

V. Упражнения для нервной системы.

VI. Упражнения для приобретения и усовершенствования навыков.

VII. Упражнения заключительные.

А графически схема урока будет выражена на рис. 2.

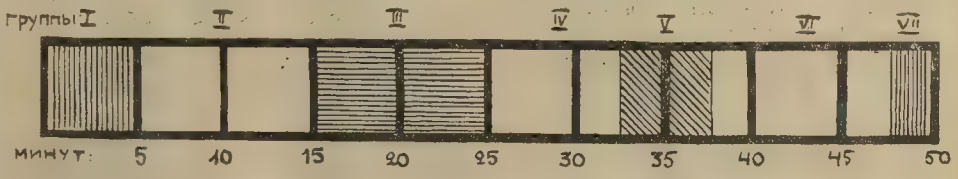


Рис. 2.

Желающие обязательно строить кривую урока могут для «стандартного» урока построить такую кривую, изображенную на рис. 3.

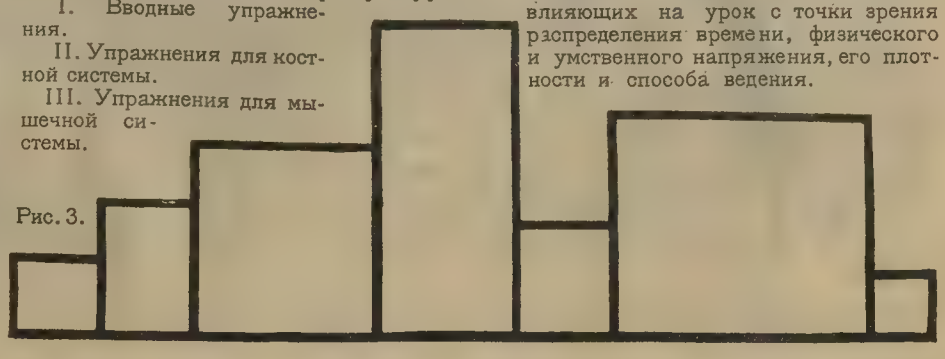


Рис. 3.

Но я считаю нужным предупредить, что такая кривая совершенно относительна, потому что в уроках, несомненно, придется переносить степень напряженности из одной группы в другую, так что жесткое изображение урока может считаться только приблизительным.

Не незыблема и горизонталь, т.-е. распределение урока по времени, т. к. урок должен всегда строиться в зависимости от целого ряда разнообразных причин.

Совершенно понятно, что упражнения для костной системы будут иметь большое значение лишь в известном возрасте; для взрослых такие корригирующие упражнения массового характера, само собою понятно, будет неприменимы. Напротив, в детском возрасте придется осторожнее относиться к упражнениям для развития мышц, в то время как для взрослых именно на этих упражнениях может лежать центр тяжести.

Если ученики в течение дня были очень заняты и устали, придется опять-таки изменить характер урока; быть может, в таком случае придется ограничиться вводными и заключительными упражнениями, между которыми поставить 35 или 40 минут упражнений, действующих на внутренние органы, вместе с упражнениями для навыков, т. к. эти группы менее всего утомительны психически.

Вариантов урока должно быть очень много; важно будет научить будущих преподавателей не столько самой стандартной схеме урока, важно будет не приучать их к безответственным схемам, как это делается в настоящее время, а научить их умению на всякие лады варьировать уроки в зависимости от бесконечных обстоятельств, так или иначе влияющих на урок с точки зрения распределения времени, физического и умственного напряжения, его плотности и способа ведения.

БОКС, КАК ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Б. Ивановский

БОКС, как один из видов физ. упражнений, у нас, в СССР, стал культивироваться лишь очень недавно. Интерес к нему несомненно растет, но роль и место бокса в единой системе советской физ. культуры до сих пор не были достаточно определены и установлены.

Среди работников физ. культуры и в широких слоях советской общественности есть горячие сторонники бокса, но есть и не менее горячие его противники. Отношение Высшего Совета Физической Культуры и местных советов к боксу, в виду наличия больших сомнений в целесообразности распространения бокса, как массового спорта,— было весьма осторожным и сдержанным, и бокс культивировался лишь в замкнутых кругах его поклонников.

Эти различные взгляды на бокс и неопределенность в отношении к нему советов физ. культуры выдвигали необходимость наличия точных научных данных для окончательного разрешения вопроса и принятия Высшим Советом Физической Культуры авторитеного решения о месте и значении бокса в системе советской физкультуры.

В виду того, что в оценке бокса его сторонники и противники всегда смешивали и психо-физическое влияние бокса на организм боксеров и социально-педагогическое влияние публичных матчей на зрителей, была необходимость разграничить эти два совершенно разных вопроса и изучить ту и другую стороны в отдельности *).

С этой целью, по поручению ВСФК и под руководством его Научно-Технического Комитета, Госинфизкультом было произведено всестороннее исследование влияния бокса как на самих боксеров, так и на зрителей во время последних публичных матчей бокса лучших сил Москвы и Ленинграда с сильной немецкой командой брауншвейгских боксеров.

В данной статье мы остановимся на первой части вопроса, т.-е. на изучении влияния бокса на организм упражняющихся.

Для обследования были привлечены все лаборатории ГЦИФК и его лучшие научные силы: профессора Гориневский, Ненюков, Рудик, д-ра: Гориневская, Шабашев, Егоров, Кауфман, Бирзин, Ивановский; т.т. Никитин, Смирнов и др.

К выяснению физиологического и психологического влияния бокса на организм участника мы подошли с полным комплектом нашего обследования. Повторно обследовано было 8 немецких товарищей, москвичей 7, ленинградцев 5, итого 20 человек. Одно перечисление исследований, входящих в наш комплекс, может свидетельствовать о том, насколько серьезны и убедительны научные данные, которыми мы теперь располагаем.

Предварительно были собраны путем опроса участников матчей анкетные данные по подробной карточке ВСФК и, кроме того, еще по специально разработанной анкете для боксеров, в которой учитывался характер их тренировки, субъективное самочувствие до и после боя и наличие повреждений во время матчей. Затем проводился наружный осмотр с учетом описательных признаков. Антропометрическое исследование включало в себя измерения роста, веса, окружностей тела, спирометрию, динамометрию (кисти и спины), а также специальное измерение частей тела антропометром Мартина. Клиническое обследование состояло в выслушивании и выстукивании, функциональной пробе сердца и легких и в определении кровяного давления. Кроме того, рентгенологической лабораторией ГЦИФКбыло произведено свыше 30 просвечиваний до и после матчей. Исследование крови заключалось в определении гемоглобина и лейкоцитарной формулы. Исследование мочи — в определении ее реакции, удельного веса, белка, сахара и микроскопических осадков.

Было проведено также и психотехническое обследование, которое состояло в определении по методам ГЦИФК памяти, внимания, сообразительности, моторной одаренности, глазомера, скорости реакции и т. д.

Все эти исследования полностью проведены до и после матчей. Во время же самих соревнований исследовались до и после каждого выступления лишь как более изменяемые величины, на

*) Речь, конечно, идет не о профессиональных, а о физкультурных матчах бокса. Профессионализм в боксе, так же как и вообще в физкультуре, в СССР недопустим. Попытка Госцирка в Москве пригласить боксера-профессионала была быстро и решительно ликвидирована ВСФК. Б. И.

Эта любопытная картинка лишний раз свидетельствует о том, что элементы зрелища допускаются на буржуазном Западе даже и в воспитание детей. Публичные детские матчи бокса — это уже поистине нацвысший рекорд буржуазного спорта.

Дети рабочих зачастую и до сих пор предоставлены в отношении спорта самим себе: каждый «физкультурит» где только может и как может.— Наши будущие знаменитости — конькобежцы и хоккеисты на улицах Москвы.

Фот. П. И. Романова

которых отражается влияние, утомления, т.-е. пульс, дыхание, кровяное давление, динамометрия, спирометрия (частично), взятие крови и мочи, а также простейшие психотехнические испытания в виде тестов.

Общее количество произведенных отдельных исследований свыше 1000, в том числе исследований крови 101, мочи 60, психотехнических 420, различных антропометрических измерений 510.

Здесь мы укажем лишь те общие выводы, которые уже можно сделать на основании полученных предварительных данных. Необходимо подчеркнуть, что эти выводы относятся к влиянию на организм публичного соревнования по боксу, а не тренировки в боксе, так как для каждого знакомого с тренировкой ясно, что она является подбором весьма разносторонних упражнений, хорошо развивающих психофизические качества тренирующегося, и о каком-либо вредном влиянии ее на организм, конечно, не может быть и речи.

Первый вывод. — Бокс не является чем-то особенно опасным и страшным среди других физ. упражнений; к оценке психофизиологического влияния бокса на организм, так же как и ко всем другим физ. упражнениям, нельзя подходить с метафизической меркой: вредно или полезно — вообще. Нельзя стремиться, как пытались и пытаются делать некоторые и теперь, прикрепить к каждому упражнению ярлык «вредно» или «полезно»—безотносительно, в каких условиях оно происходит и каково физ. развитие и здоровье упражняющегося. Такие дискуссии ни к чему не приведут. Если так можно выразиться, то и в оценке бокса, так же как и всех других физ. упражнений, нужен диалектический метод: учет обстановки, физ. развития и, главное — подготовленности организма к бою, а также, конечно, и всех других условий (пол, возраст и т. д.), которые мы учитываем при назначении и дозировке физ. упражнений.

Второй вывод. То или другое действие бокса на организм всецело зависит от состояния здоровья и развития организма и в особенности от подготовки его, т.-е. тренировки. Наши исследования с очевидностью показали, что правильно и достаточно тренированный организм переносит без какого-либо заметного вреда громадное психо-физическое напряжение, которое бывает во время боя. И, наоборот, слабо подготовленный организм даже на меньшие напряжения отвечает такой сильной реакцией (утомления), которую следует считать паталогической, т.-е. вредной

Третий вывод. На физиологический эффект соревнования в значительной мере влияет обстановка, в какой оно производится. В закрытом, душном и пыльном помещении, переполненном зрителями, физиологические данные получаются хуже (не говоря уже о психологическом влиянии на боксера ажиотажа публики). Поэтому следует стремиться перенести публичные соревнования на открытый воздух летом.

Четвертый вывод. К соревнованиям по боксу должны допускаться лишь вполне тренированные и здоровые люди.

Пятый вывод. Обследованные боксеры, особенно высшие веса, являются очень хорошо развитыми физически. Тренированность их в общем надо считать удовлетворительной, а у некоторых (Градополов, Лебедев, брауншвейгцы) и очень хорошей.

Шестой вывод. Для того, чтобы предыдущее условие было всегда соблюдено, к соревнованиям не должны допускаться лица, не прошедшие предварительно самый подробный и внимательный врачебный контроль.

Седьмой вывод. Промежутки между выступлениями каждого боксера должны быть более длительны, чем в настоящее время (примерно раз в месяц).

Восьмой вывод. Увеличение числа раундов свыше трех, а тем более «до окончательного результата», как предлагают некоторые, нецелесообразно.

Необходимо отметить еще два момента которые желательно урегулировать в дальнейшем. Первое, это — «добивание противника». Такие случаи не часты, но бывают. Желательно прекращать раунд, когда становится очевидным, что противник выбился из сил и не может уже сопротивляться. Второе — более правильный подбор противников. Для этого желательно учитывать не только вес, но и данные тренированности и биометрии.

При этих условиях бокс с полным основанием может считаться одним из видов физ. культуры, всесторонне развивающим организм и вырабатывающим ряд ценных психофизических навыков.

Практика всегда идет впереди теории. Наши общие выводы не явятся новостью для самих боксеров, познавших их на своем опыте. Но наши выводы, основывающиеся не только на эмпирике, но и на строго проверенных подробных научных данных, полученных на основании исследований, впервые так полно и всесторонне проведенных, должны убедить всех, не знающих достаточно бокс, в особенности врачей, и положить конец всяким дискуссиям о роли бокса, как средстве психофизического развития и совершенствования.

С организационной стороны с удовлетворением следует отметить, что участникам соревнований уже через два дня после окончания матчей были выданы на руки предварительные данные важнейших индивидуальных обследований не только в виде цифровых данных, но и с диаграммами.

Такую выдачу на руки данных индивидуальных исследований следует ввести в практику наших исследований. Этим побуждается интерес у физкультурников к научному контролю и сознательное отношение к нему.

Рис. 1. Японский борец-профессионал. Длинная юбка из накрахмаленного шелка делает нападение на нижнюю часть тела обладателя такого наряда затрудненным. Рис. 2. См. текст статьи. Рис. 3. Сдавливаете кисть левой руки противника, нажимая нерв, помеченный в таблице под № 18 (см. № 17 «Изв. ФК»). Выворачиваете руку от себя и, поставив свою правую ногу за правой ногой противника, валите его на землю. Рис. 4. Основательно захватив рубашку или пиджак противника, падаете на спину, упираясь ногой в его живот. После падения производите сильный толчок ногой, от которого противник падает на спину.

ДЖИУ-ДЖИЦУ

Очерк IV

Алекс. Крона

ЯПОНСКИЕ учителя джиу-джицу приучают своих учеников спокойно переносить опасность, считая, что у л ы б а ю щ и й с я в трудную минуту человек уже наполовину победитель; этим он обескураживает противника, сбивая его с толку.

Подбор боевых приемов, помещенных в настоящем очерке, разнообразен по своему содержанию, и при разучивании его физкультурникам придется призвать на помощь все свое умение быстро действовать, находить чувствительные места, применять рычаги, подножки и выворачивания рук противника, проделывая все это с большой осторожностью.

На рис. 2 указано каким образом обезвредить противника захватом отворотов пиджака. Этот прием хорош как временная мера перед применением более серьезных действий, или для противника, не превосходящего силой джиуиста. Проделать все движения от начала до конца необходимо с большой быстротой и опасаясь удара ноги. Наступив на носок противника и рванув пиджак в сторону, джиуист может приступить «к работе» над лежащим на земле.

Как поступить с лежащим на земле противником было указано в нашем первом очерке (см. № 5—6 «Изв. ФК»).

Выворачивание руки и подножка—наиболее распространенный из приемов джиу-джицу. Применим он в самых разнообразных случаях боя как при самозащите, так и при нападении. При особой силе противника захват кисти производится двумя руками. Если же сила противника средняя, то действовать можно иначе: выворачивание проделывается левой рукой, а правой наносится удар по подбородку противника.

Перебрасывание противника через голову может сначала показаться штукой сложной и трудно выполнимой, но первые тренировочные опыты покажут, что особой сложности и в этом приеме нет. Падение на спину производится совершенно безболезненно, так как выпрямленная нога и выгнутая спина помогают плавному падению. При товарищеских тренировках надо помнить об опасности резкого толчка. Это упражнение проводится на подстилке.

Прием, изображенный на рис. 5, очень хорош для обезоруживания противника, револьвер или нож которого находится в кармане. Обычно, рука в этом случае также опущена в карман. Для применения этого приема необходимо полное спокойствие, уверенность в движениях.

Захват руки производится неожиданно, и где бы ни находилось оружие, в кармане или руке противника, отобрать его не представляет особой трудности.

Рис. 6 показывает один из легчайших приемов джиу-джицу, который обычно усваивается с первых же уроков. В практической жизни он может быть применим чаще, чем какой-либо другой. Особенно рекомендуется для усмирения и доставления в милицию хулиганов. Давление на рычаг «регулирует» поведение буяна. Освободиться от «объятий» можно указанным упором в адамово яблоко, до того, как противник основательного сдавил ваши ребра и прижал свой подбородок в вашему корпусу.

Рис. 8 показывает, что у джиуиста имеется выход из положения самого серьезного. Иной раз стоит специально упасть, чтобы применить этот превосходный трюк.

Рис. 5. Став лицом к противнику с правой стороны, одновременно просовываете правую руку ему подмышку, а левой сдавливаете нерв у кисти (№ 1). Затем выворачиваете руку противника. Рис. 6. Правой рукой охватываете левую руку противника у локтя, левой же сдавливаете ту же руку у кисти. Локоть руки противника лежит на вашей руке, образуя удобный рычаг. Рис. 7. Чтобы освободиться от захвата поясницы, джиуист должен упереть свой локоть в «адамово яблоко» противника. Рис. 8. Упав на землю, можно все же остаться победителем. Правой ногой охватывается пятка противника, как бы крючком. Левой—производится удар в коленную чашку, или упор в колено, не причиняющий особого вреда.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ по ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Д-р К. Непомнящий

В НАСТОЯЩЕЙ статье мне представляется полезным указать на условия, которым должно соответствовать правильно поставленное соревнование по борьбе, боксу и поднятию тяжестей. Прежде всего о помещении. Не нужно забывать, что от этого зависит успех соревнований. Нельзя заставлять участников работать с наибольшим напряжением в таких условиях, где и нормальных занятий проводить нельзя. Необходимо точно установить, сколько зрителей может быть допущено, считаясь с площадью зала и с его кубатурой. Нужно обеспечить возможность хорошей вентиляции; в перерыве лучше открывать форточки, а то и окна. Разумеется, курение должно быть категорически воспрещено. Температура перед началом соревнований не должна превышать 9—10° С. Комната для врачебного контроля должна быть в непосредственном соседстве с залом; если в нее проникает шум, то дверь должна быть завешена ковром. Хорошо, если комната для участников также находится рядом с залом. В эту комнату никто из лиц, не имеющих отношения к соревнованиям, не допускается. Взвешивание и жеребьевка производятся тут же.

Наши тяжело-атлеты. Слева—старейший московский гиревик, член МПСО «Динамо», А. В. Бухаров, многолетний победитель первенств страны и обладатель мировых рекордов в легчайшем весе; в середине — нижегородец В. А. Бакулин («Динамо»), имеющий всесоюзное достижение в толчке правой — 72 кг.; справа — старейший гиревик Н.-Новгорода Н. В. Киселев — член межсоюзного рабочего клуба им. Свердлова.

Если соревнование происходит в помещении без покатого пола, то удобней всего установить посредине ринг, могущий служить, — при величине 6×6 мтр — для соревнования по любой из наших дисциплин (при работе со штангой необходимо положить деревянный помост во избежание порчи пола). Тогда все зрители с одинаковым удобством смогут следить за ходом соревнований. При наличии помещения типа театра, соревнования могут итти на сцене, если ее площадь это позволяет. В таком случае границы ринга намечаются столбами с протянутыми между ними канатами.

К отбору участников нужно подойти с двух сторон: во-первых, они должны иметь визу врача; затем необходимо отсортировать их в спортивном отношении. Для внутриклубных и закрытых (неофициальных) междуклубных соревнований желательно возможно большее число участников, отвечающих хотя бы минимальным техническим требованиям. Но для соревнований, где организация выступает с целью учета своих достижений, участники должны пройти предварительное испытание. Совершенно недопустимо появление перед публикой неподготовленных участников, ибо это не только дискредитирует выпускающую их организацию, но и самый вид спорта. Далее: список участников должен быть точно установлен и известен заранее, при чем участники должны быть предупреждены, что за неявку на соревнование без совершенно уважительной причины они отвечают в дисциплинарном порядке. Требует серьезного внимания также конструирование судейского аппарата. Самое лучшее — выбирать его из лиц нейтральных, не принимающих непосредственного участия в жизни организации, выступающей в соревновании. Что касается главного судьи, то для занятия этого поста всегда можно просить работника тяжело-атлетической секции местного СФК или ГСПС. Присутствие авторитетного товарища парализует разговоры участников о пристрастии судейского аппарата и т. п. и санкционирует те достижения, которые могут быть на соревновании выявлены. И здесь нужно заранее оповестить предполагаемых судей и заручиться их твердым согласием, так как случайно составленный судейский аппарат так же умаляет значение соревнований, как и случайный состав участников. Для гарантирования возможно большего беспристрастия необходимо избегать присутствия в числе судей спортсменов, активно выступающих по данной отрасли спорта.

Очень часто соревнование проходит плохо из-за недостаточной подготовленности ассистентов или секундантов. На эти места, — в отличие от судейского аппарата, — очень полезны именно активные спортсмены или инструктора, так как им легче всего применяться к требованиям участника. Ассистентов при соревновании по поднятию тяжестей должно быть 2 пары, если работа идет на одной штанге, и 4 пары, если—на двух. Одна пара занята, другая отдыхает. Никогда не нужно забывать, что огромное большинство несчастных случаев при работе со штангой зависит от усталости или рассеянности ассистентов, так что ассистентами должны быть лица, персонально приглашаемые, а не люди, набранные с бору, с сосенки, как это иной раз бывает.

Равным образом требует внимания и выбор секундантов для боксеров. Обычно $^3/_4$ их ничего не делают, но и из находящихся на ринге огромное большинство только мешает выступающему. Организация, выставляющая участника, может иметь не более 3-х секундантов, если выступает один боксер, и 6-ти — если участвует больше одного. Секунданты должны быть тщательно проверены в смысле знания ими своих обязанностей и проинструктированы, так как поистине печальную картину представляют мечущиеся около боксера люди, обмахивающие и растирающие его, когда он не сделал еще ни одного движения, и когда, следовательно, в этом нет ни малейшей нужды. Если секундантов трое, то наиболее рационально распределить их работу следующим образом: первый наблюдает за ходом боя и указывает в перерывах как на особенности тактики противника, так и на те ошибки, которые были допущены боксером, делая соответствующие выводы; второй следит за тем, чем — в смысле восстановления сил — можно лучше помочь боксеру (обтирание водой, массаж и т. п.); третий — принимает меры, чтобы все нужные предметы были под рукой и обмахивает боксера. Разумеется, участник должен твердо знать, какая роль отводится каждому из его секундантов. Фамилии секундантов должны быть сообщены заранее.

Очень важно на каждом соревновании организовать врачебный контроль. Поэтому в устав соревнований должен быть введен параграф для судей—о полном содействии врачам, и для участников—о беспрекословном подчинении требованиям врачебного контроля. Нужно также озаботиться об аптечке первой помощи (иодная настойка, цинковая

ОСНОВЫ ТРЕНИНГА и ПРИМЕРНЫЙ УРОК ШТАНГИСТА

А. Денисов

1. Стоящая перед штангистом трудность в увязке принципов гигиены физ. упражнений с рационализацией техники движений должна быть достигаема на каждом уроке.

2. Тренировка должна вырабатывать следующие главные качества: быстроту, выносливость и силу мышц и технику движений со штангой.

Ни один из этих элементов не должен быть пропущен; лишь может быть усилено внимание на достижение одного в недостаточной степени имеющегося.

3. Считать тренировку не только в подготовке мышц к предстоящим напряжениям, но и в подготовке важнейших наших функций (дыхание, кровообращение).

Принимая во внимание, что штанга не является активным средством развития дыхания и укрепления сердечно-сосудистой системы, необходимо для коррекции и компенсации влияния тяжестей на организм использовать сезонные возможности.

Например, зимой — ходить на лыжах раз в неделю 1—2 часа, или же играть в хоккей, летом — бегать кросс 3—5 клм и играть в баскетбол раза два в неделю по 30—40 мин.

4. Дней тренировочных в неделю должно быть три (не пропускайте их!), в остальные—отдых; напр., вторник, четверг, суббота — занятия, а остальные — отдых, так как занятия тяжестями настолько исчерпывают силы, что они могут быть выполнены лишь после целого дня отдыха.

5. Тренируясь, помните, что не в это время приобретаются сила, выдержка и проч., а отдых (абсолютным от тяжестей) и есть тот момент, когда израсходованное количество клеток и энергии не только возрождается в полном объеме, а еще дает «приварок», так сказать «% на капитал».

6. Как в дни отдыха, так и в дни тренировки следует уделять внимание питанию, которое должно соответствовать понесенным организмом затратам и содержать в себе большое количество углеводов.

7. Движения распределяются по тренировочным дням в порядке, каковой будет на соревновании, а не в один день тренировать все пятиборие сразу.

Неделя, тот период тренинга, в течение которого (если идет подготовка к пятиборию) штангист должен проштудировать все пять классических движений, и с новой недели быть готовым проделать то же.

Именно неделями нужно считать срок, даваемый для подготовки к состязанию, а не днями.

8. Вес штанги на тренировке не должен превышать 85—90% предельного достижения в данном движении.

9. Достигнув предельного тренировочного веса, не следует обрывать на нем занятия, а двумя—тремя сбавками сойти вниз к исходному весу.

10. Не чаще одного раза в месяц пробовать подходить вплотную к своим лучшим достижениям, и при наличии верных данных осторожно пытаться перешагнуть их.

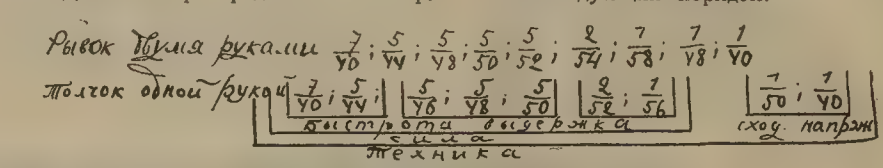
Число попыток-подходов делать не более положенных для соревнований.

11. На протяжении всего тренинга всегда надо находиться в слегка недотренированной форме, что позволит избегнуть перетренированности.

Следует знать, что тренировка тоже имеет свои пределы и границы и что нельзя развиваться до бесконечности.

12. Урок штангистов примерно должен носить следующий вид:

Беря рывок двумя руками и толчок одной—темой одного урока (т.-е. движения, проделываемые во второй день соревнования), при условии, что предел у штангистов достигает в рывке двумя—68 кгр, а в толчке одной — 64 кгр, изменение веса на штанге должно принять следующий порядок:



13. Начиная тренироваться легким весом—работаете на быстроту; когда вес достигает средней тяжести—трижды подходите к весу, почти одной и той же величины (т.-е. разница между ними 2—4 кгр), занимаетесь «на разы», тренируя выносливость; далее вес приближается к предельному (тренировочному), и имевшееся взятие ряда постепенно повышавшегося веса, дошедшего до предела, требует и развивает силу.

На протяжении всех весов быстрота и резкость движения сохраняется, контроль за техникой неусыпно ведется.

14. Смотря по тому, чего нехватает у занимающегося: силы, быстроты или же техники—и тренировочный урок должен иметь соответствующий акцент (см. п. 2).

15. Отойдя от штанги, после ее взятия, не нужно сидеть или стоять на месте: резкий переход от напряжения к покою опасен для сердца. Хорошо прохаживаться по комнате и сделать несколько отвлекающих и дыхательных упражнений для более быстрого успокоения.

16. Между подходами к штанге должен быть перерыв. С неуспокоившимся дыханием и пульсом брать вновь штангу нельзя.

Назначить всем одинаковый промежуток времени для отдыха невозможно, так как у одного сердце сильнее, у другого—слабее, а потому амплитуда пульсации у них разная, и у одного пульс в исходное положение придет раньше, а у другого — позднее.

17. Считая идеалом — сопровождение каждого тренинга научным контролем, но не имея на это экономической возможности, желательно, чтобы штангисты ознакомились и научились пользоваться принципами самоконтроля (падение и стабилизация веса, потоотделение, амплитуда пульсации, белок в моче и проч.).

При ежедневном пользовании этими признаками возможно предупреждение перетренировки со всеми ее плачевными последствиями.

18. Конечно, будет преступно со стороны штангиста ограничение лишь самоконтролем, могущим учесть только некоторые изменения организма. Штангист должен быть сам заинтересован в этом, и не менее 2 раз в сезон подвергаться врачебно-контрольному обследованию, и по возможности—углубленному.

мазь, свинцовая примочка, коллодий, вата, марля, бинты, валериановые капли, нашатырный спирт и т. п.). Необходимо не забыть о тальке для массажа.

Само собой разумеется, что устроители соревнования должны позаботиться о наличии: воды для обтирания и для питья (кипяченой), канифоля, стульев для судей и боксеров *), мест для участников, свистка для арбитра, гонга, секундомера, бланков для ведения протоколов, весов. Блины должны быть проверены, и вес четко обозначен на каждом; ковер и маты для борьбы тщательно выбиты; брезент чист; перчатки заранее приготовлены в должном количестве пар.

Надлежит пользоваться только правилами, утвержденными ВСФК. Это облегчит участнику выступление, где бы оно ни проводилось, так как он будет в курсе могущих быть в нему предъявленными требований. Во-вторых, это дает возможность суммирования и сравнительной оценки врачебного контроля, — сбстоятельство, во всяком случае, не маловажное.

Что касается программы соревнования, то тут могут быть два случая: или соревнование идет по одному виду спорта (напр., по гирям), или—по нескольким. В первом случае порядок определяется так, что в первую очередь выступают более легкие весовые категории, при чем никакое выделение «премьеров» под конец, как «гвоздь программы», недопустимо, так как соревнование устраивается не для публики, а для участников. При смешанной программе, в первую очередь лучше пустить штангу, затем борьбу и, наконец, бокс. Такой порядок подсказывается темпом этих видов спорта, все ускоряющимся при таком порядке, так как после более быстро протекающего и более стремительного самого по себе вида спорта смотреть на более длительный и медленный — трудно.

Будучи далеким от мысли, что я исчерпал все условия, в которых должно протекать соревнование, — всех местных условий не учтешь, — я полагаю, что в главном ничего не упустил из виду. Подробности работы судейского аппарата, врачебного контроля, секундантов и т. п. могут служить предметом отдельной статьи.

*) Правильнее было бы для боксеров ставить скамейки, а не стулья, так как первые дают возможность лучше отдыхать в перерывах на веревках. Прим. ред.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ ХОККЕЯ

Б. Ергин

(Окончание, см. № 22 «ИФК»)

ПРИ внимательном рассмотрении предложенного материала, читатель без особого труда заметит, что «линия наименьшего сопротивления» иногда противоречила исканиям кратчайшего направления (а стало-быть, и быстроты).

В действительности так бывает часто, что зависит, в первую очередь, от комбинированных построений игры, к которым мы сейчас и перейдем.

Необходимо действовать совместно, координированно, так сказать, полным коллективом, в котором если и не всегда все равноценны, то все равноценны иногда, в известные тактические моменты,— это и будет сущностью нашего третьего закона: разумно-построенная игра—ряд почти непрерывных комбинаций, которые последовательно вовлекают в совместные действия всех играющих, без исключения, и каждый раз в новых группировках.

Это хорошо известно всем играющим, но неправильно применяется на практике в подавляющем большинстве случаев.

Если читатель согласится, что «комбинации игры последовательно вовлекают в совместные действия всех играющих без исключения», то он согласится наверное и с таким практическим положением, что нельзя все время играть «на Х или на У» только потому, что они лучше и «вернее забьют мяч». Мы сотни раз видели, что в то время, как Х или У, к которым противником приставлены добросовестные «архангелы», тщетно выбиваются из сил, пытаясь пробиться к воротам,—«малоценный» А десятки раз побывает у ворот противника в самом наивыгоднейшем положении, но... без мяча.

Таким образом, следует признать, что если Х и У «всегда лучшие», то А может быть «лучшим иногда», и, следовательно, это «иногда» нужно тщательно наблюдать.

Конечно, все, что говорилось об «А», в равной мере относится ко всем игрокам данной команды. Я считаю единодушие и цельность данного коллектива основой всего; а единодушие возможно лишь в том случае, если никого не будут щелкать по самолюбию, называя или считая малоценным.

Признав принципиально равноценность всех в команде, вовлекая в комбинации на ответственные места последовательно всех играющих, мы согласимся, вероятно, и с тем, что комбинации «должны происходить каждый раз в новых группировках участников». Ведь если, положим, А, В и С блестяще провели одну комбинацию, то надо полагать, что противник ее заучил и врядли допустит ее повторение; разумнее будет создать другую группировку, скажем,—А, Д, Е, С.

Теперь нам остается установить самое понятие «комбинация», а затем хоть вкратце рассмотреть несколько основных комбинированных построений игры.

Комбинацией я назову ряд передвижений и действий нескольких игроков, направленный к достижению целей защиты или нападения и осознанный всеми действующими лицами, — либо одновременно (с самого начала), либо постепенно (по мере вовлечения каждого участника в данную комбинацию).

В целях большей ясности понимания, я предлагаю отдельно комбинации нападения и комбинации защиты, а, кроме того, в тех же целях попытаюсь классифицировать их по определенным и основным принципам.

КОМБИНАЦИИ НАПАДЕНИЯ (сх. № 2)

а) Мяч передается по линии наименьшего сопротивления, сообразно расположению игроков, существующему в каждый отдельный момент передачи. В данном случае вся комбинация в целом не предположена с самого начала. До последнего момента неизвестно, кто именно примет в ней участие и кто ее закончит. Единственный фактор, который руководит действиями каждого участника, это — «линия наименьшего сопротивления»; мяч передается свободному игроку, и этим все сказано.

На схеме под литером а читаем: —А начинает фазу нападения. Ближайшим свободным игроком к нему в данный момент оказывается В, ему и передается мяч. В, получив мяч, передает его С, который оказался свободным в тот момент, когда В получил мяч (напр., когда мяч был у А, С не мог быть свободным и вообще мог находиться совсем не на том месте, как это показано на схеме). Получив мяч, С передает его по описанному принципу Д и т. д. до тех пор, пока мяч не попадает к противнику, или не будет сделан удар в ворота.

Обращаю внимание, что показанное на схеме расположение противника соответствует лишь моментам передачи мяча нападающими, так как схема изображает ряд последовательных моментов, — результат непрерывного передвижения всех или большинства игроков, а не какой-то статический момент, искусственно выделенный из процесса игры.

б) Мяч передается по линии наименьшего сопротивления, — не случайной, как это было в предыдущем случае, а по искусственно-создаваемой, с соблюдением принципа кратчайшего расстояния». В этом случае комбинация осознается последовательно, а иногда и одновременно. Участники ее ищут таких положений (посредством непрерывных передвижений), которые бы обеспечивали возможно кратчайшее следование мяча к воротам противника.

В конкретном примере, А передает мяч вперед к свободному В; заметив это, С выбегает вперед и вправо (из точки *x* в точку *y*), вследствие чего становится и свободным и ближайшим к воротам противника; ему и передается мяч от В. Игрок Д, уразумев сущность комбинации (может быть—с самого начала, может быть—в каком-нибудь пункте ее проведения), поступает примерно так же, как поступил С, т.-е. выдвигается вперед и покидает противника. Строя комбинации данного типа, необходимо помнить правило «вне игры».

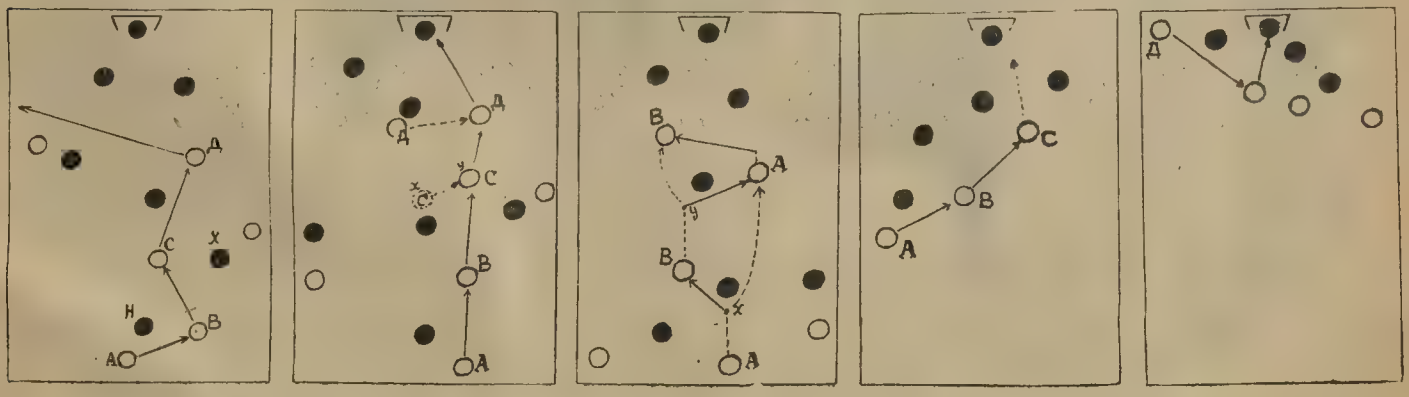
в) Комбинация этого типа представляет собою частный случай предыдущего примера, но участвует в ней обычно два, реже три средних нападающих. Привожу ее потому, что она пользуется большим распространением.

Мяч в этом случае передается все время в сторону — вперед, игроки движутся с предельной быстротой и на небольшом друг от друга расстоянии; мячем владеют поочередно.

А начинает фазу нападения и, доведя мяч до точки *x*, передает его В, стремясь возможно скорее обогнать В. Этот последний, как только А окажется впереди его, передает (в точку *y*) мяч А, тот снова В и т. д. по тому же принципу.

г) Так называемый «прорыв». Эта комбинация предполагает

Схема № 2.



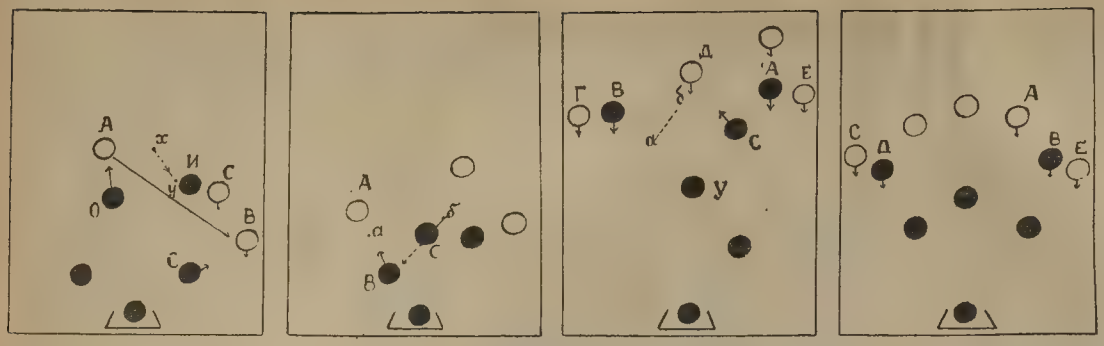


Схема № 3.

прорыв линии защиты или посредством преодоления сопротивления противника («обводка»), или, минуя сопротивление, с помощью выигрыша пространства («чистый прорыв»). Оба варианта «прорыва» характеризуются тем, что прорвавшийся в течение некоторого времени пребывает один на один с вратарем противника.

Следует отметить, что эта комбинация обычно проводится в чрезмерно быстром темпе и разыгрывается близко от ворот противника.

Обращаясь к схеме, читаем: игрок А передает мяч В, этот—С, а этот последний и совершает «прорыв», направляя мяч между защитниками и, следовательно, преодолевая в данном случае их сопротивление.

д) Наиболее часто встречающаяся комбинация. Крайний Д, доведя мяч почти до линии, ударом вправо-назад передает мяч среднему нападающему, который должен стремиться, по возможности не останавливая мяча, сделать удар в ворота. Удача может произойти лишь в том случае, если очень быстрый темп проводки мяча не даст возможности защите противника сгруппироваться у своих ворот и если последняя передача будет сделана очень точно.

КОМБИНАЦИИ ЗАЩИТЫ (сх. № 3)

а) Принцип постановки противника в невыгодное положение для действительного (представляющего серьезную опасность) удара в ворота.

Мяч у нападающего А, движущегося вперед; нападающие В и С движутся, будучи несколько впереди А. Защитник С нападает на А, в это время полузащитник И, перейдя из точки *х* в точку *у*, закрывает нападающего С, что заставит А передать мяч В, который, вероятно, встретит сопротивление защитника С и, во всяком случае, уже в силу своего местонахождения (на краю) не сможет сделать такого действительного удара, как это мог бы сделать С, двигавшийся к воротам спереди.

б) Замещение защитника полузащитником в тех случаях, когда защитник оставляет свое место в целях оказания сопротивления противнику, ведущему мяч.

Нападающий А ведет мяч и приближается на расстояние, опасное для ворот защищающихся. Защитник В нападает на А (в точке *а*). Полузащитник С в этот момент переходит из точки *б* на место защитника В.

в) Принцип направления мяча в сторону наибольшего сопротивления.

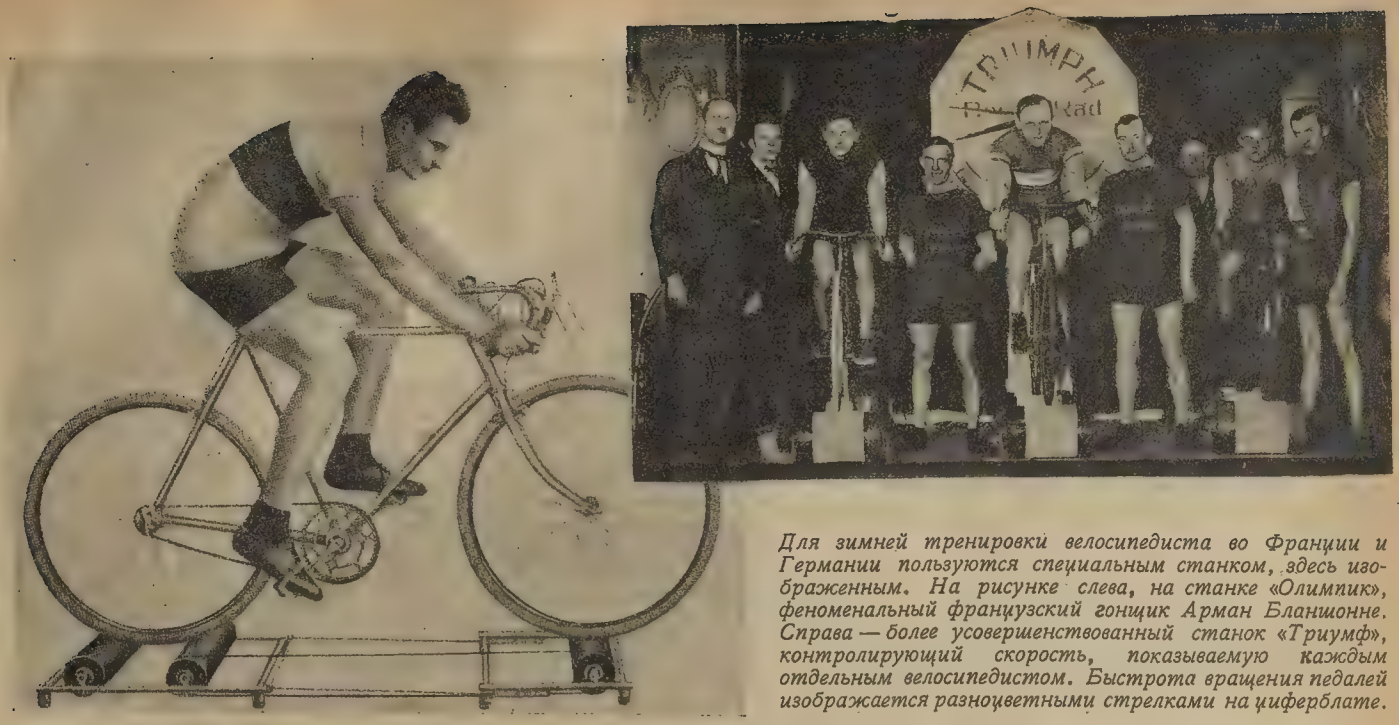
Мяч ведет нападающий Д. Полузащитники А и В, следуя параллельно нападающим Е и Г, закрывают этих последних. Полузащитник С нападает на Д слева. Очевидно, Д придется проводить мяч в единственно свободном направлении, т.-е. примерно по линии *а — б*; предугадывая этот путь, защитник У, в момент нападения полузащитника С, переходит в точку *а*, где, вероятно, и отберет мяч.

г) Закрывание крайних нападающих с целью локализовать игру на центре.

Этот способ допустим лишь в том случае, когда ворота защищаются двумя защитниками и одним полузащитников. Мяч у нападающего А, и все пять нападающих движутся к воротам противника. Имея в виду, что в данное время ворота защищаются тремя игроками, полузащитники В и С закрывают своим параллельным следованием крайних нападающих Д и Е и тем самым естественно локализуют игру между тремя средними нападающими, что в общем для защиты не опасно, так как ворота защищаются равным числом игроков. Само собою разумеется, что подобная комбинация будет целесообразна, помимо указанной оговорки, еще и при том непременном условии, что крайние нападающие достаточно сильные игроки. Если крайние нападающие значительно слабее средних тогда, наоборот, всеми мерами следует допускать передачу мяча им.

Фото Г. Г. Иосса

Слева — первый урок фигурного катания на коньках на катке МСПО «Динамо». Справа—на лыжной прогулке в Петровском парке.



Для зимней тренировки велосипедиста во Франции и Германии пользуются специальным станком, здесь изображенным. На рисунке слева, на станке «Олимпик», феноменальный французский гонщик Арман Бланшонне. Справа — более усовершенствованный станок «Триумф», контролирующий скорость, показываемую каждым отдельным велосипедистом. Быстрота вращения педалей изображается разноцветными стрелками на циферблате.

МЕХАНИЧЕСКИЙ СПОРТ В ЗАПАДНЫХ СТРАНАХ

Ф. Борисов

(Окончание, см. № 18 «ИФК»).

ПРИ переезде из Германии во Францию, по предложению группы германских велосипедистов, мне пришлось сделать остановку в г. Бирнфельде для осмотра местных заводов, изготовляющих велосипеды, части и принадлежности к ним. Несмотря на короткое пребывание там, мне удалось осмотреть два завода: «Meister», производящий популярные в настоящее время для Германии велосипеды, и «Velebr», изготовляющий исключительно седла и сумки. Первый завод объединяет отделившуюся группу быв. работников старейшего в Германии велосипедного завода «Дюрркоп». Завод еще не окончательно оборудован, но уже велосипеды его продукции производят хорошее впечатление. Второй завод также пока не совсем закончен оборудованием, но может выпустить в день 3.000 седел и сумок; пока же, из-за отсутствия сбыта, выпускает только одну треть, т.-е. около 1000 шт., для чего требуется 400 рабочих.

По окончании осмотра заводов в Бирнфельде скорый поезд, мчащийся со стокилометровой скоростью, доставил меня в мировую столицу профессионального велосипедного спорта. На вокзале я был встречен известным нам по мотопробегу Москва—Харьков—Москва и Париж—Москва французским мотоциклистом Сексе.

В первый период пребывания в Париже меня поразило колоссальное движение вообще и механических экипажей в частности. Поэтому, естественно, что механизация транспорта имеет свое благоприятное влияние и на развитие механического спорта.

Для культирования велосипедного спорта, помимо прекрасных шоссейных дорог, во Франции имеется 30 специальных велодромов, из которых четыре находятся в самом Париже и несколько — в предместьях Парижа.

Парижские велодромы имеют следующие размеры: «Парк Принцев» 666 мтр, железо-бетонный; «Буффало» 500 мтр, с бетонной дорожкой; «Оливье» 150 мтр, самый старый по постройке; наконец, четвертый велодром, закрытый, с дорожкой, имеющей деревянное покрытие в 250 мтр, служит местом для устройства велосоревнований в зимний период и рассчитан на 15.000 зрителей. Само здание этого велодрома железо-бетонное с стеклянной крышей, достаточно хорошо оборудованное как в отношении освещения при соревнованиях в вечернее и ночное время, так и в отношении электрической сигнализации для хронометража и объявления результатов соревнований зрителям. Места для зрителей устроены двухэтажные, кроме того, зрители допускаются в средину круга, где во время шестидневных соревнований устраиваются ремонтные мастерские и буфет.

Помимо перечисленных велодромов, Франция имеет в 40 клм от Парижа мировой автодром «Монтери». Он имеет скоростную бетонную дорожку с двумя железно-бетонными виражами в $2^1/_2$ клм, рассчитанный на скорость до 220 клм. При автодроме имеется 10-километровая дорожка для технических испытаний механических экипажей, с крутыми поворотами и подъемами, которая соединена с скоростной дорожкой. Техническая дорожка имеет шлаковый верхний покров. Оборудование автодрома полностью еще не закончено, но уже имеются открытые трибуны на 10.000 зрителей и прекрасная сигнализация и аппаратура для хронометража. В плане дальнейшего оборудования намечается дополнительная постройка трибун и зданий для обслуживания, включительно до гостиниц.

Уже в настоящее время постройка автодрома обошлась около 2.000.000 руб. На автодроме устраиваются периодически как автомобильные, так и мотовелосоревнования. Недавно на этом автодроме было установлено мировое достижение в заезде на один час с лидером для профессионалов. Велосипедист Франции Брунье с лидером Леоном Лотье прошли за час 121 клм; для получения этого результата был построен специальный лидерский мотоцикл с автомобильным 4-цилиндровым мотором «Альт».

Интересно отметить, что большинство велодромов, а также и автодром построены на средства отдельных лиц и акционерных обществ, почему и находятся в эксплоатации у последних. Это вызвано тем, что соревнования на механических экипажах пользуются популярностью среди населения Франции и приносят определенный доход. Заинтересованность же частных лиц в извлечении из соревнований доходов превратили спортивные соревнования в зрелище, что в свою очередь потребовало создания специального профессионального кадра ездоков. Кроме того, второй крупной причиной развития профессионализма является наличие большого количества фирм, изготовляющих велосипеды, мотоциклы и автомобили, которые считают необходимым иметь для рекламирования своей продукции специальные так называемые «конюшни» ездоков, т.-е. лиц, состоящих на специальном содержании и ездящих на машинах их фирмы и особо поощряемых за каждое спортивное достижение. Все это и является побудителем развития профессионализма во Франции, при чем последний несомненно наносит громадный ущерб любительскому спорту,

так как каждый начинающий показывать хорошие результаты любитель немедленно вербуется в кадры профессионалов.

Мотоциклисты Франции объединены в 65 мотоциклетных клубах, из которых 45 входят во французскую федерацию мотоциклистов. Мотоциклетные клубы Франции своей задачей ставят не только культивирование мотосоревнований, но и защиту интересов своих членов и снабжения мотоинвентарем. Члены мотоклубов при покупке мотоинвентаря пользуются скидкой от 15 до 40%. Широко развито также страхование мотоциклистов и автомобилистов от несчастных случаев и поломки машины, при чем члены клубов пользуются скидкой в 75% против нормальных цен.

За период пребывания в Париже мне удалось присутствовать на трех велосипедных соревнованиях в закрытом велодроме с участием лучших профессиональных ездоков мира, как-то: Серес, Кудер, Бинди, Брунье и др., а также— на старте большого дорожного соревнования Париж — Ницца, общим расстоянием в 1562 клм.

Велосоревнования происходили при полных сборах, присутствовало до 15.000 зрителей. Наибольшим успехом у французов пользуются мото соревнования за лидерами и неприменяемые у нас соренования за лидерами-тандемами.

В последнем случае каждый участник заезда имеет 4 лидера-тандема, из которых только один ведет, а другие отдыхают, при чем смена лидеров происходит почти каждый круг. Скорость достигает 40—45 клм в час. Хороший подбор участников и их хорошая тренированность дают прекрасное зрелище. Спринтерские соревнования большой популярностью не пользуются, почему розыгрыш предварительных заездов седий, а иногда и полуфиналов, происходит утром в день соревнования, и только полуфиналы и финал разыгрываются в объявленное время.

Для лидирования применяются специальные лидерские мотоциклы, в большинстве случаев с мотором «Анзани» в 12 HP для закрытых велодромов и в 18 HP — для открытых. Характерной подробностью этих мотоциклов является то, что передача работы мотора заднему колесу производится посредством приводного широкого ремня, что делается в целях надежного сцепления и плавного включения. Ролик, согласно международным правилам, устанавливается на расстоянии 60 см от заднего колеса, что делается с целью понижения скорости и предохранения от несчастных случаев. Ширина отдельных частей мотоцикла, как-то: подножек, щитков, шкива, бака, руля и др. также строго предусмотрены международными правилами.

В заключение можно указать, что, несмотря на широкое развитие профессионального механического спорта, Франция имеет достаточное количество любителей из буржуазных клубов. Что же касается работы в рабочих организациях, то таковая находится пока в начальной стадии. Несомненно, что в дальнейшем рабочие организации будут иметь сильных представителей по механическому спорту вообще, а по велосипеду в особенности, так как велосипед, благодаря своей доступности, наиболее распространен среди трудящегося населения.

БЕЗ ЯЗЫКА

(История одной заграничной поездки конькобежца).

Пл. Ипполитов

КАЖДЫЙ раз, когда теперь наши советские спортсмены отправляются за границу на какое-либо спортивное выступление, в большинстве случаев целыми командами, с представителями, руководителями, техническим и медицинским персоналом, мне всегда вспоминается моя первая командировка за границу — с о л о, «без языка».

Дело было накануне мировой войны, в январе 1914 г. Русское гимн. о-во «Сокол» командировало меня и брата Василия в Германию и Норвегию на европейское и мировое первенства с богом... но без представителя.

Предоставленные самим себе, мы в тот же день сели в жесткий вагон Брестской ж. д. и покатили навстречу приключениям, обильно выпавшим на мою долю.

Начались они с Варшавы. От проводника мы узнали, что вагон в Варшаве будет стоять около часа. Решили воспользоваться этим временем и осмотреть город. Каково же было наше удивление, когда, возвратившись, мы не нашли своего вагона на том месте, где его оставили. В течение 10 мин. мы носились спринтом по путям, меняя свои маршруты через каждые 30 сек. Это был бег по сильно пересеченной местности, завершившийся финишем у нашего вагона.

В Берлине, куда мы прибыли на следующий день, дорожные приключения начались на вокзале. Не успели мы сами выкатиться из вагона (у нас публика «вылезает» через одну дверь, а там «выкатывается» из десятка купе в каждом вагоне) — как суетливые носильщики подхватили наш багаж и на какой-то машине исчезли «яко дым». Сойдя вниз (поезда останавливаются на виадуке, на втором этаже вокзала), к своему удивлению, сразу узнали свои чемоданы на громадном прилавке и, никем не останавливаемые, спокойно взяли их и пошли в отель.

Два дня колесили по удивительному городу онумелыми провинциалами, а на третий начали свои разведки. Искали общество, устраивавшее европейское первенство. Все наши расспросы через случайных переводчиков, в большинстве случаев у приказчиков тех магазинов, где мы что-нибудь покупали, не приводили к положительным результатам, а удивительно теплая погода (было градусов 10 тепла, и город блестел чистенькими асфальтовыми улицами) как бы смеялась над нами — конькобежцами.

«Поезжай в Норвегию, там подготовишься к мировому первенству», — советовал мне брат, — «а я здесь как-нибудь найду место, где будет разыграно европейское первенство, выступлю на нем и приеду к тебе в Норвегию».

Утром с чемоданом в руке я спускался по лестнице берлинского отеля. В подъезде меня любезно встретил управляющий, не говоривший ни одного слово по-русски. Я раскланялся и спокойно подходил к двери, когда был поражен возгласом за моей спиной на русском языке: «а на чай?» — необычайно чисто сказал управляющий, бесцеремонно протягивая ко мне руку... вверх ладонью. Я, по совести сказать, был смущен... отсутствием совести у немецкого метр-д'отеля, но мне ничего не оставалось делать, как покрыть его безукоризненной чистоты ладонь грязной подачкой в две марки (около рубля на русские деньги).

Через пару минут к моим услугам был громадных размеров «кабриолет» на железном ходу, любезно нанятый все тем же управляющим. Я важно расположился в экипаже и по пути к вокзалу стал наблюдать за таксомером, отбивающим пфенниги (пфенниг — мелкая разменная монета в Германии).

Кучер, осведомившийся от управляющего о моей национальности, оказался таким же... совестливым и, хитро посмотрев на таксомер с яркой цифрой—марок 1, без запинки выпалил $1\frac{1}{2}$, а когда давал мне сдачи, взял... две марки! Я еще раз должным образом запечатлел в своей памяти немецкие услуги и побежал отыскивать среди бесчисленного количества поездов вагон с надписью «Берлин — Христиания». И сейчас я удивляюсь, как я только попал в тот вагон, который меня должен был домчать до Христиании.

По дороге было несколько маленьких приключений: на пароходе я полчаса искал... буфет, чтобы подкрепить свои силы. Я говорю на пароходе, потому что наш состав в несколько вагонов просто-на-просто «впихнули» в нутро парохода, и я поехал в вагоне... по морю. При пересадке, кстати сказать— очень ограниченной во времени, я вновь проявил свои спринтерские способности в беге и прыжках... в мучительных поисках вагона с надписью «Христиания».

Но вот я стал подъезжать к Христиании и за три остановки до города дал телеграмму одному русскому журналисту, с тем, чтобы последний встретил меня на вокзале и был моим проводником и переводчиком. Подъезжая к Христиании, я жадно высунулся в окно и стал с беспокойством искать журналиста. Прошло некоторое время, и число пассажиров постепенно начало редеть, на перроне убавлялась встречающая публика, а я, как завороженный, застыл в своей позе, тщетно ожидая своего «языка».

Наконец, я с безнадежностью подозвал носильщика и сказал, т.-е. хотел сказать ему, чтобы он мои вещи сдал на хранение в багажную кассу на вокзале.

Но никакими жестами мне не удалось внушить носильщику своего желания, и в ответ он быстро зашагал с вещами к выходу. Я догнал его на лестнице, повернул лицом к себе и безмолвно смотрел ему в глаза, ибо другого выхода я не находил. Я с величайшим вниманием следил за выражением его лица в ожидании ответа и безошибочно мог наблюдать, как носильщик с громадными усилиями старался понять меня. У обоих от долгого напряжения выступил пот на лицах, но разгадка не давалась ни мне, ни ему. Мы «объяснялись» стоя, побывали во всех углах вокзала, раза два присели на скамейку отдохнуть,

оба измучились «в дым», но положительного результата не добились.

Вдруг с языка моего носильщика сорвалось магическое слово «гардероб». Этого было достаточно, чтобы я ухватился за него с такой решимостью и силой, коей позавидовал бы любой трамвайный пассажир, висящий «виноградом». Лицо мое просияло, а затем заулыбался и носильщик, и я через пару-другую минут стоял на подъезде вокзала с квитанцией в руке в таком состоянии, как будто бы только что выиграл 100 тысяч или... побил всех конкурентов в соревнованиях.

С вокзала я направил свои стопы к меняле, отдал ему «дань» за размен валюты и с норвежскими кронами в кармане приступил к разрешению второй задачи — найти каток.

Мимо меня проезжал трамвай с надписью «Фрогнер». Слово это ударило в мою память, и я мгновенно вспомнил, что каток в Христиании называется «фрогнербан» (фрогнер — местность, бан—каток). Вскочив на переднюю площадку вагона, я надеялся, что трамвай довезет меня до катка. Я с любопытством знакомился с городом и не заметил, как кондуктор подошел к передней двери вагона и через отверстие стал требовать с меня плату за проезд, Я молчал... и продолжал свои наблюдения. Словесные требования кондуктора с каждым моментом усиливались, а я без «языка» невозмутимо стоял спиной к кондуктору и этим выводил его из равновесия. Наконец, резкий стук металлической заслонкой заставил меня обернуться, и я с ужасом заметил негодующее лицо кондуктора и поспешил удовлетворить его вполне законное требование.

Трамвай весело катил все дальше и дальше, но мне было далеко до веселого настроения, а мысль о катке и клубе сверлила мой мозг с быстротой большей, нежели бежал мой вагон. Доехав до конечного пункта, трамвай повернул обратно, я... взял... второй билет у кондуктора, но катка по пути не попадалось, а сойти с вагона на окраине города я не решался.

В центре города я с грустью оставил трамвай и принял решение разыскать магазин «Гагена», торговавший норвежскими коньками.

На первом углу я надеялся увидать полисмена, и у него постараться узнать, где находится магазин. На первом углу полисмена не было, не было его и на втором, не нашел его и на следующем. Я был ошеломлен непредвиденным препятствием. Казалось, все было против меня, включительно до... полиции.

Наконец, я «е г о» заметил. «Он» неторопливо шел по тротуару и был мало заметен среди публики.

Я подбежал к нему и... наше о б ъ я с н е н и е началось. Обычно, я по очереди прибегал к рукам, ногам, туловищу, телодвижениям, изыскивал всевозможные сравнения и в конечном счете добивался своего. Полисмена я начал «обрабатывать» руками, изображая из себя приказчика в спортивном магазине. Не помогало...

В это время мы дошли до площади и на середине ее остановились. Я решил «взять» полисмена конькобежцем — заложил руки за спину, пригнулся и начал плавно имитировать бег на коньках. Публика, наблюдавшая мой «бег» на площади, останавливалась, и постепенно вокруг меня и полисмена образовался круг бесплатных зрителей.

После демонстрации бега я как бы снял с ноги изображенный конек и сказал полисмену слово «магазин» (магазин слово интернациональное). Я попал в точку. Полисмен понял меня и в свою очередь стал придумывать способ, коим он смог передать мне свой ответ. Он, видимо, был смекалистей носильщика, и не прошло пары минут, как мой полисмен протянул вверх растопыренную руку и начал закладывать пальцы по одному в кулак. Один, два, три, четыре... на этом числе он остановился, повернулся лицом к прямой улице и жестом руки направо дал ясно мне понять, что магазин «Гаген» находится в четвертом переулке направо.

Оба довольные, мы тепло пожали друг другу руки и с приятным ощущением трудно выполненной задачи зашагали каждый в свою сторону.

В «четвертом направо» переулке я легко по вывеске нашел магазин Гагена, с чувством облегчения «ввалился» в него и произнес три слова: «Их (по-немецки—я) Платон Ипполитов» и тут же опустился на первый попавшийся стул. Меня знали в магазине по выступлениям в Христиании моего брата, кроме того, фирма Гаген только что прислала мне в Москву в подарок две пары норвежских коньков своего изделия.

Засуетившиеся приказчики тотчас же позвонили в клуб, откуда через 10 мин. приехал переводчик и первым делом, взглянув на мое усталое лицо, повел меня в... столовую.

Через два часа я был водворен в отель, а вечером я жадно поглощал круги, скользя по зеркальной поверхности великолепного «фрогнербана».

Усталости как не бывало. В памяти остались одни приключения, которыми я и делюсь с читателями.

В праздничный день за городом. **Фото-этюд Гершовича.**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА ЗАПАДЕ

В 1926 ГОДУ

Каждый последующий легко-атлетический сезон на Западе несет неизменное повышение достижений и интенсивности международного спортивного общения.

Казалось бы, что после «голодного» периода 1919—22 годов здесь для хроникера открывается разливанное море сообщений и сопоставлений. Черпай из груды спортивных событий все, чего хочешь! Материала хватит с избытком на сотни заметок и десятки обзоров.

Но на деле выборка полезных сведений из хаотически рекламных отчетов, разбросанных по буржуазной спортивной прессе, вовсе не легкая работа. Секрет кроется здесь в том, что легкая атлетика завоевала симпатии широких обывательских (а подчас и не только обывательских) кругов, видящих в ней интересное зрелище.

Возможность крупных сборов стимулирует теперь на Западе всю организационную сторону легко-атлетического спорта. Каждое национальное, городское объединение, всякое единичное спортивное общество стремится организовать «международное» выступление по мере своих сил и возможностей. Вполне понятно, что лишь крупным организациям удается при осуществлении этой задачи соединить спортивный успех с финансовым.

Организовать настоящий международный матч или национальное первенство с иностранным участием во всех номерах программы может далеко не всякий клуб. Большинству приходится довольствоваться единичными гастролерами, на которых сейчас появился громадный спрос

Справедливость требует признать, что «чистокровные» западные любители без излишнего кокетства откликнулись на этот спрос не менее широким предложением. «Гастролерство» чемпионов признано сейчас на Западе настоящим бедствием, с которым уже начали бороться самым серьезным образом, ограничивая число и продолжительность заграничных турнэ.

Гастролерство это одновременно бьет и по идеологии любительского буржуазного спорта и по карману его заправил. Не раз уже та или иная национальная организация, строившая на предполагаемом участии своего чемпиона все надежды на успех предстоящего соревнования, бывала жестоко обманута, так как соответствующий чемпион, не задумываясь, продавал «честь родного знамени» на солидные, хотя и неофициальные, «командировочные», сулившиеся ему организациями других государств.

Немало хлопот приносит сейчас это гастролерство и автору настоящих строк.

Пельтцеры, Виде, Нурми, Хоубены, Мартины и прочие отвыкли мирно сидеть у себя дома, готовясь к двум—трем серьезным соревнованиям сезона. С удивительной, чисто спортивной легкостью перепрыгивают они с одного континента на другой, из первой страны — во вторую, третью и т. д. В непрерывных выступлениях они то теряют форму и подчас терпят поражения, то снова воскрешают былой класс и успех. Сегодня они выступают в заведомо скучном гандикапе, завтра — бьют слабых противников, послезавтра — встречают серьезного конкурента (последнее, впрочем, бывает всего реже). Во всем этом калейдоскопе событий трудно проследить и показательный для соотношения их сил результат и проверить основательность того или иного мирового рекорда.

Поэтому-то, приступая к настоящему сезонному отчету, мы заранее оговариваемся, что менее всего будем строить его на результатах гастрольных выступлений, постаравшись в противовес им найти надлежащий критерий для оценки как европейских, так и национальных успехов в действительно крупных и серьезных международных матчах и сопоставлении результатов отдельных национальных первенств.

Не откладывая дела в долгий ящик, мы предлагаем вниманию читателей на стр. 21 сводную таблицу результатов первенств отдельных европейских стран. На основании зафиксированных в ней результатов можно произвести своеобразное соревнование на бумаге, выявив по очковой системе наиболее сильную европейскую страну. В означенную таблицу нельзя, правда, включить Англию, в которой первенство разыгрывается на своеобразные, измеряемые в ярдах и милях дистанции. Но и здесь имеется достаточный корректив в виде участия в означенном первенстве атлетов других стран и позднейшей встречи английских легкоатлетов с французскими. Последнего рода матчи, вообще, послужат нам дополнительным к таблице материалом, выявляя соотношение сил отдельных стран в условиях непосредственной борьбы.

Швеция, Германия, Норвегия, Венгрия и Франция, Финляндия, Швейцария, Австрия, Польша, Румыния и, наконец, Испания с Эстонией — вот тот порядок, в котором располагаются по результатам своих первенств все выше перечисленные страны. Конечно, подобный метод сравнения весьма несовершенен, так как различие условий и, главное, сроков розыгрыша отдельных первенств существенно меняет удельный вес тех или иных результатов. Особенно сильно сказалось это в данном случае в отношении Финляндии, которая, безусловно, может претендовать не на шестое, а на одно из первых мест. Но та же Финляндия, пожалуй, и явится единственным неудачно выбранным объектом в нашей сводке, тогда как соотношение сил остальных стран рисуется в последней весьма верно.

К сожалению, неполнота данных по ряду стран лишила нас возможности дополнить таблицу, включив в нее результаты: Бельгии, Голландии, Дании, Италии и других. Но здесь мы можем воспользоваться иными методами, к чему сейчас и приступим.

Начнем с первенства Англии, на котором все дистанции в беге измеряются на ярды и по абсолютной длине несколько разнятся от нормальных европейских. Но, зато, английские первенства интернациональны и привлекают обычно много представителей из других стран, что имело место и в отчетном году. В Лондоне, помимо хозяев, выступили: французы, немцы, голландцы, венгры, поляки, норвежцы. — Соотношение сил хозяев и всех этих гостей легко проследить из приводимой ниже технической сводки первенств.

ПЕРВЕНСТВО АНГЛИИ.

100 я р д. Кортс (Герм.) 10,0; Лондон (Англ.), Керниг и Веге (Герм.). 220 я р д). Бутлер (Англ.), Бюхнер (Герм.), Порит (Австралия). 440 я р д. Ринкелл (Англ.), Пельтцер (Герм.), Паулен (Голланд.). ½ м и л и (804½ м т р. Пельтцер 1 : 51,6, Лоу. 1 м и л я Баратон (Франц.) 4 : 17,4, Бехер (Герм.). 4 м и л и Вебстер (Англ.) 19 : 49,6. 120 я р д. с б а р ь е р. Гэби (Англ.) 15,1, Смит и Берглей (оба Англия). П р ы ж о к в в ы с о т у: Гейцель (Голл.) 187, Пендельбюри (Англ.) 184,5. В д л и н у Гоннер (Англ.) 7,21, Пушпоки (Венгр.) 6,90, Тома (Итал.) 6,88. С ш е с т о м Келлей (Англ.) 3,66, Карлович (Венгр.) 3,50. Я д р о Вудс (Англ.) 13,69, Дарани (Венгр.) 13,49. Д и с к Бирмингам (Англ.) 43,37, Аскильд (Норв.) 42,44, Гофмейстер (Герм.) 41,32. Я д р о Вудс (Англ.) 13,69, Дарани (Венгр.), Х. Сонсон (Норв.).

В итоге — восемь побед национальных атлетов над первоклассными иностранцами, т.-е. результат прямо-таки блестящий.

Не менее интересны и результаты матча Англия—Франция, выигранного англичанами при счете очков 63 : 48 и шести победах против четырех.

Все это с достаточной убедительностью показывает, что класс и разносторонность английских легко-атлетов достаточны для того, чтобы дать им возможность в равных шансах бороться с лучшими представителями других стран.

В отличие от англичан, Франция обладает высококлассными атлетами лишь в отдельных специальностях. Особенно хороши ее миттельштрекеры Баратон и Мартин, последовательно, один за другим, бившие мировой рекорд на 1000 мтр (2 : 27,2 и 2 : 26,8), и выигрывавший даже в Америке прыгун Левден. В силу такого неравномерного распределния сил, французы бывают обычно сильное гандикапированы в соревнованиях с разнообразной программой, что особо дало себя знать во время матча Германия—Франция—Швейцария, выигранного немцами с громадным преимуществом.

В виду особого их интереса приводим результаты означенного матча с возможною полнотой.

ГЕРМАНИЯ, ФРАНЦИЯ, ШВЕЙЦАРИЯ

100 м т р: Керниг (Г) 10,9, Дегрелль (Ф) 11,1, Мурлон (Ф), Дрейхольц (Г), Борнер (Ш). 200 м т р: Керниг (Г) 21,8, Дегрелль (Ф), Веге (Г), Мурлон (Ф), Борнер (Ш). 400 м т р: Имбах (Ш) 48,8, Шмидт (Г), Файст (Г), Симмен (Ш), Понтвиан (Ф). 800 м т р: Мартин (Ш) 1 : 54,5, Бехер (Г) 1 : 55, Мартин (Ф) 1 : 56. 1500 м т р: Пельтцер (Г) 3 : 59,2, Бехер (Г) 4 : 00, Пеле (Ф) 4 : 04, Бергер (Ф), Мерсье (Ш) 4 : 24. 5000 м т р: Дикман (Г) 15 : 18,4, Гюльемо (Ф) 15 : 18,6. 110 с б а р.: Тросбах (Г) 15,4, Майер (Ш) 16, Аллар (Ф). П р ы-

жок в высоту: Левден (Ф) 189, Гун (Г) 187, Штаубер (Ш) — пятым 175. В длину: Даберманн (Г) 703, Шумахер (Г) 702, Майер (Ш) 692, Пинсон (Ф) 681. С шестом: Мебиус (Г) и Винтовский (Ф) по 365, Гребер (Г) 340, Левден (Ф) и Эгли (Ш) по 320. Ядро: Брехенмахер (Г) 14,11, Дюхур (Ф) 13,99, Паоли (Ф) 13,59, Шредер (Г) 13,58, Нейш (Ш) 13,10. Диск: Гофмейстер (Г) 40,85, Контурбиц (Ш) 39,60, Хенхен (Г) 39,04, Беранже (Ф) 37,09. Копье: Моллес (Г) 54,46, Людске (Г) 54,29, Векерлейн (Ш) 53,47, Деглан (Ф) 53,38.

В общем итоге Германия далеко ушла вперед, набрав 127½ очков против 89½ у Франции и 68 у Швейцарии.

Этой победою немцы окончательно закрепили за собою видно место в области европейской легкой атлетики.

Главной долей своих успехов немцы обязаны своим спринтерам, мировому миттельштрекеру Пельтцеру и, отчасти, прыгунам в длину. Из целой фаланги высококлассных спринтеров особо выделяется Керниг — чемпион Германии этого года и неоднократный победитель французских и скандинавских бегунов. В свете этой новой звезды окончательно померкла недолгая слава прошлогоднего кумира немецкой публики Хоубена, сумевшего в этом сезоне с честью выступить лишь в Финляндии против местных несколько тяжеловатых «резвачей», но начистоту побитого весной в Америке, а летом — во Франции.

Но если кто и сделался настоящим национальным или вернее «националистическим» героем Германии, так это Пельтцер, побивший осенью на 1500 мтр двух лучших в мире миттельштрекеров: Нурми и Виде в рекордное время — 3 мин. 51 сек. (прежний рекорд Нурми 3 : 52,8). К сожалению, в истекшем сезоне не удалось организовать встречи Пельтцера с французами Баратоном и Мартином. Но уже феноменальные результаты всей этой тройки на 1000 мтр (2 : 27,4; 2 : 27,2; 2 : 26,8) показывают, что в отношении средних дистанций центральная Европа вполне сравнялась с северной.

Необходимо при этом отметить и то, что это выравнивание произошло отнюдь не за счет понижения класса северян, ибо те же Нурми и Виде находятся сейчас в блестящей форме, что подтверждается целым рядом установленных ими в текущем сезоне рекордов.

Интересны и поучительны, между прочим, все стадии той упорной борьбы шведского и финского чемпионов. Первая встреча их на 1½ и 3 тысячи, имевшая место в самом разгаре сезона, закончилась поражением Виде по обеим дистанциям, при чем вторую и тот и другой пробежали лучше мирового рекорда, показав 8 мин. 20,4 сек. и 8 мин. 20,8 сек. (на 1500 — 3 : 53,6 и 3 : 55,7). Вторая встреча, казалось бы, должна была отнять у Виде изрядную долю энергии, так как на сей раз он снова проиграл финну в Або 1½ километра (3 : 54,9 и 3 : 55,6, третьим в 4 : 03,1 финн Ливендаль, бивший Нурми на тысячу). Третье поражение (в Гель ингфорсе на 5000 мтр), когда разна и между победителем (14 : 36,1) и побежденным составляла целых 19 секунд, для человека, лишенного железной энергии и настойчивости, должно было бы положить

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕРВЕНСТВ ОТДЕЛЬНЫХ ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАН.

Государства / Упражнения	Австрия.	Венгрия.	Германия.	Испания.	Норвегия	Польша.	Румыния.	Финляндия.	Франция.	Швейцария.	Швеция.	Эстония.
	Результаты и порядковое место по данному виду упражнений.											
100 мтр	11,1-VIII	11,1-VIII	10,3-I	11-V	10,9-IV	11-V	11,4-XII	11,2-X	10,8-III	11-V	10,7-II	11,3-XI
200 мтр	22,8-IX	22-II	21,5-I	22,7-VIII	22,2-IV	23-V	23,2-XI	22,3-VI	22-III	22,2-IV	22,3-VI	23,3-XII
400 мтр	51,8-X	49,9-IV	49-I	52,4-XII	51,1-VI	51,6-VIII	51,4-VII	50,8-V	49,8-III	51,6-VIII	49,7-II	51,9-XI
800 мтр	1:57,6-III	1:59,4-V	2:00,5-VIII	2:02,1-X	2:00,2-VII	2:03,4-XII	2:00-VI	1:57,9-IV	1:57,2-II	2:02,7-VI	1:56,2-I	2:02-IX
1.500 мтр	4:06,6-IV	4:05,8-III	4:09,2-VII	4:14,4-X	4:09-VI	4:11,4-VIII	4:11,4-VIII	4:06,7-V	3:59,8-I	4:16,6-XI	4:0,2-II	4:17,8-XII
5.000 мтр	15:43-VII	15:52,2-IX	15:13,2-II	15:40,6-VI	15:27,9-V	16:04-V	17:01-XII	15:26,4-IV	15:15,6-III	15:48-VIII	15:08-I	16:20,3-XI
110 мтр. с бар.	15,3-III	16,4-VII	15,3-III	17,6-XII	16,5-VIII	16,7-X	16,7-X	15,2-II	15,6-V	16,2-VI	14,9-I	16,5-VIII
Прыж. в высоту	180-VIII	185-V	180-VIII	170-VII	190-I	165-XI	18,7-VI	187-IV	183-VII	175-X	190-I	165-XI
В длину	672-VII	722-II	736-I	662-X	704-IV	653-XII	660-XI	671-VIII	687-VI	690-V	710-III	669-IX
С шестом	347-IX	382-I	360-IV	310-XII	356-VI	352-VII	339-X	350-VIII	375-II	362-III	360-IV	330-XI
Ядро	12,55-X	14,20-II	13,66-VI	11,60-XII	14,03-III	12,10-XI	13,58-VII	14,43-I	13,79-V	13,20-VIII	13,94-IV	12,83-IX
Диск	39,14-X	44-V	44,24-IV	33,81-XII	46,48-I	38,44-XI	45,54-II	45,23-III	39,55-IX	40,76-VIII	42,30-VI	40,88-VII
Копье	51,36-IX	59,11-IV	57,96-V	50,86-XI	62,51-I	52,50-VIII	47,23-XII	60,40-III	54,02-VII	51-X	61,70-II	54,50-VI
Место и очки	VIII-97	V-57	II-51	XI-XII-127	III-IV-56	IX-113	X-114	VI-63	III-IV-56	VII-92	I-35	XI-XII-127

Мировая рекордсменка в беге на короткие дистанции Эдвардс (Англия) кончает последний этап в эстафете 4×100 на олимпийских играх в Гетеборге.

конец всем дальнейшим попыткам. Но не таков был Нурми, не побоявшийся снова выступить в Берлине. Правда, здесь на полторы тысячи он проиграл Пельтцеру (3 : 51), но все же прошел лучше прежнего мирового рекорда (в 3 : 51,8), а главное, на целую секунду побил Нурми (3 : 52,8). Зато уже совершенно «чистую» победу одержал Виде над финном в беге на 2 англ. мили (3218 мтр), где им на целых 8,2 сек. (9 : 01,4 против 9 : 09,6 — показанных Шреббом в 1904 г.).

Таким образом, в настоящее время Нурми, бывший еще в предшествующем сезоне непобедимым на все дистанции, начиная с 1000 и до 10000, принужден был убедиться в наличии равноценных противников как на 1000 и 1500, так и на 3000 мтр.

Зато Финляндия может гордиться теперь своим молодым десятиборцем Юрьела, побившим на национальных первенствах мировой рекорд американца Осборна.

Для большей наглядности, внизу этой страницы приводим сравнительную таблицу результатов обоих десятиборцев.

Справедливость требует, наконец, отметить и поражение, понесенное Юрьелой в Германии в троебории от немецкого чемпиона Гольца (уже после установления им вышеуказанного рекорда). На этот раз результаты обоих соперников сводились к нижеследующему: Гольц 100 м т р 11,3; п р ы ж о к в д л и н у 666; д и с к 36,37, Юрьела 11,7, 6,22 и 39,15. (Как видим, номера троебория являются далеко не слабейшими у финна).

Наконец, в заключение укажем блестящий мировой рекорд финских бегунов в эстафете 4 × 1500 мтр — 16 : 11,3 (Катц, Ливендаль, Койвунальхо, Нурми).

Все это достаточно ярко показывает, что финские л.-атлеты еще не потеряли своего класса, а, быть может, лишь несколько вымотались во время своих постоянных гастрольных поездок, до которых они оказались особыми любителями.

ШВЕЦИЯ—НОРВЕГИЯ—ДАНИЯ.

Переходя к отдельной характеристике остальных скандинавских стран, под коими мы условимся разуметь Швецию, Норвегию и Данию, — достаточно остановиться на традиционном осеннем матче трех этих государств, выявившем значительное преимущество шведских атлетов.

В конечном итоге указанного соревнования Швеция набрала 33 очка против 24 очков у Норвегии и 15 у Дании. Что же касается отдельных номеров программы, то здесь показаны были следующие результаты:

100 м т р. Андерсен (Н) 10,9, Петерсон (Ш) 10,9, Гульдагер (Н). 400 м т р. Брантинг (Ш) 49,8, Фосемиус (Ш) 50,2, Нильсен (Н) 50,8. 1500 м т р. Виде (Ш) 3 : 58,1, Бруусгард (Н) 4 : 02,7, Эриксон (Ш) 4 : 03,2. 10.000 м т р. Зелен (Ш) 32 : 07,8, Штенфельд (Ш) 32 : 11,3, Бадендик (Н) 32 : 15,8. Э с т а ф е т а 1000 м т р. Швеция 1 : 57,5; Норвегия 1 : 58,2, Дания 2 : 03,3. 110 м т р. с б а р ь е р а м и Петерсон (Ш) 15,0, Христиенсон (Ш) 15,2, Лундгрен (Д) 15,8. П р ы ж о к в в ы с о т у Нильсон (Ш) 193, Ганзен (Н) 191, Остерберг (Ш) 191. П р ы ж о к в д л и н у Галльберг (Ш) 710, Аастад (Н) 704, Грам (Н) 701. П р ы ж о к с ш е с т о м Петерсен (Д) 380, Симонсен (Ш) 360, Николайсен (Н) 350. Я д р о Янсон (Ш) 14,28, Мельстер (Н) 13,56, Янсон II (Ш) 13,51. Д и с к Аскильд (Н) 44,95, Фастен (Ш) 42,55, Леннинг (Ш) 41,46. К о п ь е Линдстрем (Ш) 64,42, Зундс (Н), Берглунд (Н) 61,84.

Как мы видим из данной таблицы, Дания ни в одном из упражнений, за исключением прыжка с шестом, не смогла занять хотя бы третьего места.

Наконец, нелишним будет упомянуть о победе, одержанной Пельтцером во второй половине сентября в Стокгольме над лучшими местными четырехсотметровиками Энгдалем и Остердалем. Пробежав в крайне тяжелых условиях по размякшей от дождя дорожке 400 мтр. в 49,4 сек., немец отбросил своих конкурентов на 0,6 и 0,7 сек.

Интересен был матч Франция—Швеция, закончившийся, как и следовало ожидать, полным поражением французов.

В отношении остальных стран, достижения коих не нашли еще места в приведенных нами выше сводках, — сошлемся на следующие события.

Г о л л а н д с к а я национальная команда, выступая против легко-атлетов одной лишь Западной Германии, все же проиграла последней при счете очков 60½ к 51½, но при равном числе побед (по шести). Вместе с тем, та же голландская команда довольно легко побила Бельгию (75 : 52).

ИТАЛИЯ—ЧЕХО-СЛОВАКИЯ.

И т а л и я, встретившись с Ч е х о - С л о в а к и е й, выиграла у последней 62 : 54. В отдельных номерах программы показаны были следующие результаты. 100 м т р. Марегатти (И) 11,4. 400 м т р. Выкупиль (Ч.-С.) 51,4. 1500 и 5000 м т р. Даволи (И) 4 : 00,6 и 15:26,8. В ы с о т а Пальмиери (И) 180. К о п ь е Хмелик (Ч.-С.) 57,77. Ш е с т Ламбьязи (И) 340. Я д р о Пиджи (И) 12,70.

Та же чехо-словацкая команда, выступая против фигурирующей в нашей сводке Австрии, одержала решительную победу при счете очков 58½ : 25½ и 12 победах против 2. Наконец, на своих

	100 метр	Длина.	Высота.	Шест.	400 метр.	1500 мтр.	110 с бар.	Диск.	Копье.	Ядро.	Количество очков.
Юрьела (Фин.)	10,8	654	185	330	52,4	4:41	16,9	37,31	56,70	13,00	7831,03
Осборн (С.-А. С. Ш.)	11,2	692	197	350	53,2	4:50	16	34,61	46,69	11,435	7710,775

национальных первенствах чехи показали такие результаты, как: 100 мтр в 11,1; 800 в 1 : 57,6 (!); 5000 в 15 : 59 и ядро — 13,18.

Мы полагаем, что изложенными данными мы сможем ограничиться в нашем сравнительном обзоре; в особенности, если прибавить сюда результат матча Польши с Юго-Славией (97²/₃ : 42¹/₂) и краткий отчет о первенстве Латвии по пятиборью, выигранному Яном Чаксте.

В отдельных номерах Чаксте показал следующие достижения: 200 мтр 23,8; 1500 4 : 57; длина 632; диск 31,32; копье 44,72. Поражают своим низким уровнем результаты атлета, занявшего в означенном пятибории общее третье место: 29,8; 6 : 01,2; 489; 26,55; 28,61.

НОВЫЕ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ.

В заключение приведем список мировых рекордов, поставленных европейскими л.-атлетами в 1926 году и уже утвержденных Всемирным легко-атлетическим Конгрессом.

К таковым относятся:

500 м т р: Пельтцер (Герм.) 1 : 03,6.

800 я р д.: он же 1 : 51,6.

3000 м т р: Нурми (Финл.) 8 : 20,4.

4 ✕ 1500 м т р: Финляндия 16 : 26,2.

Не прошли еще всех официальных инстанций, но несомненно будут признаны следующие рекорды:

1000 м т р: Мартин (Фр.) 2 : 26,8.

1500 м т р: Баратон (Фр.) 3 : 50,4 (до этого Пельтцер — 3 : 51).

2 м и л и: Виде (Швеция) 9 : 01,4.

3 м и л и: Нурми 14 : 07,4.

Д е с я т и б о р ь е: Юрьела (Финл.) 7831,03.

4 ✕ 1500 м т р: Финляндия 16 : 11,3.

Оставляя сопоставление успехов европейских л.-атлетов с американскими до следующего отчета, мы завершим настоящий обзор некоторыми данными из области женского легко-атлетического спорта.

ЖЕНСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ГЕТЕБОРГЕ.

Для того, чтобы дать характеристику соотношения сил отдельных стран в области женской легкой атлетики, нам нет необходимости совершать длительные экскурсы в хронику женских соревнований отдельных стран. Минувший сезон дает полную возможность сделать соответствующие выводы на основе результатов крупных международных соревнований, привлекших к себе сильнейших представительниц женского спорта. На первом месте из этих соревнований нужно, без сомнения, поставить Гетеборгские женские игры 27—29 августа — эту своего рода репетицию к женской легко-атлетической части предстоящей Олимпиады.

Общее первенство на играх заняла Англия (50 очк.), далеко оставившая за собой Францию (27), Швецию (20) и Чехо-Словакию (19). Еще дальше отстали Польша и Япония (последняя всего лишь на одну представительницу). Германия к соревнованиям допущена не была, остальные же европейские страны от участия в играх за неимением сильных легко-атлеток уклонились. Конечно, не прислала ни одной представительницы и Америка. Из отдельных спортсменок особо отличились: непобедимая на спринтерских дистанциях англичанка Эдвардс, польская метательница Конопацкая и, в особенности, японская разносторонняя атлетика Хитоми.

Приводим отдельные результаты игр. 100 я р д. Радидо (Фр.) 11,8, Томпсон (Англ.) 11,9, Хитоми (Яп.) 12. 250 м т р. Эдвардс (Англ.) 33,4 (миров. рек.); Пальмер (Англ.) 34,7, Радидо (Фр.) 35,4. 60 м т р. Радидо 7,8, Эдвардс на 1 мтр сзади, Гайне (Англ.). 1000 м т р. Трикей (Англ.) 3 : 08,8, Гентцель (Швеция) 3 : 09,8, Беллон (Фр.) 3 : 10,8. 1000 м т р х о д ь б а Крослей (Англ. 5 : 10 (мировой рекорд), Режель (Фр.) 5 : 12,6. Э с т а ф е т а 4 ✕ 100 Англия 49,8 (миров. рек.), Франция 51,2, Чехо-Словакия, Швеция. 100 я р д. с б а р ь е р. Кучерова (Ч.-Слов.) 14,4, Уайт (Англ.) 14,8, Хатт (Англ.) 15 П р ы ж о к в в ы с о т у Бонз (Фр.) 145, Хатт (Англ.) 145, Броман (Швеция) 140. П р ы ж о к в д л и н у с р а з б е г а Хитоми (Яп.) 5,50 (миров. рек.), Гунн (Англ.) 547, Смолова (Ч.-Словак.) 528. П р ы ж о к в д л и н у с м е с т а Хитоми 249, Смолова 247, Голидей (Англ.). Д и с к Конопацкая (Польша) 37,71, Хитоми 33,62; Свенсон (Швеция) 31,78. Я д р о (двумя) Видлакова (Ч.-Словак.) 19,54, Свенсон 19,42, Конопацкая 19,25. К о п ь е (двумя) Адельскиль (Швеция) 49,41, Фаусетт (Англ.) 45,41, Хаглунд (Швеция) 44,06.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ЖЕНСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ В ПАРИЖЕ.

Основной недостаток Гетеборгских игр — отсутствие немецких легко-атлеток, был восполнен более поздними Парижскими играми, на которые Германия, включенная к тому времени в Международный Женский легко-атлетич. союз, послала сильную команду. Выступали немки в Париже весьма удачно, выиграв диск, прыжок в высоту, копье и 4 ✕ 100. Для лучшей иллюстрации приводим результаты некоторых номеров.

100 м т р. Эдвардс (Англ.) 12,6, Радидо (Фр.), Витманн (Герм.). 200 м т р. Эдвардс (Англ.) 26,0 (миров. рек.), Радидо, Гаукс (Герм.). 1000 м т р. Трикей 3 : 15,2, Беллон (Фр.), Гентцель (Швеция), Вевер (Герм.). П р ы ж о к в в ы с о т у Бредов (Герм.) 146, Босс (Фр.) 143. Д и с к Рейтер (Герм.) 35,75, Бэллу (Фр.) 34,31, Хенох (Герм.) 31,29. Я д р о Моррис (Фр.) 10,04, Хенох (Герм.) 9,97, Хаукс (Герм.) 9,50. К о п ь е Хаукс (Герм.) 30,68, Варнье (Фр.) 28,78. Э с т а ф е т а 4 ✕ 100 Германия 50,1.

Все приведенные выше результаты позволяют, таким образом, предположить, что уже сейчас Германия является равноценной противницей Англии. Но, кроме того, женский легко-атлетический спорт вообще столь еще молод, что делать здесь какие-либо выводы надо крайне осторожно. И Франция, и Швеция, и Чехо-Словакия и, даже, Польша могут тоже быстро выйти на первые места. Иначе, конечно, обстоит дело с теми странами, которые пока еще не развивают у себя легко-атлетического спорта среди женщин. Тем в ближайшие годы придется остаться в тени, не мечтая о победах над опередившими их соперниками.

НОВЫЕ ЖЕНСКИЕ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ.

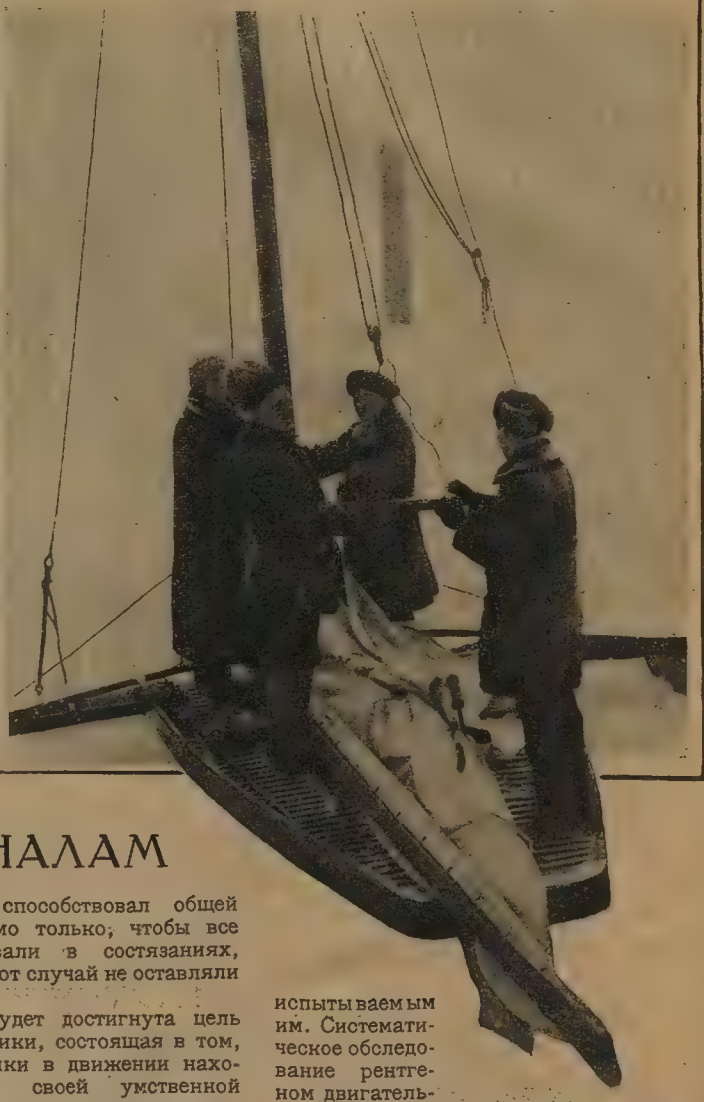
И, наконец, в завершение нашего обзора еще три женских мировых рекорда, поставленных европейскими л.-атлетками вне вышеуказанных соревнований.

Таковы: прыжок в высоту — 155 сантиметр. (Гунн — Англия); копье (двумя) — 54,43 мтр (Пианцола — Швейцария); ядро (лучшей) — 9,57 (Коппель — Австрия).

Момент из тех же Гетеборгских игр. Англичанка Гайне выигрывает один из забегов на 60 мтр, придя впереди Суховой (Чехо-Словакия).

ЗИМНИЙ СПОРТ В ЛЕНИНГРАДЕ

Фот. К. Ждановского



Катанье на санях на прекрасной горе стадиона им. Ленина. Справа—профсоюзные физкульурники снаряжают буер.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

О СОСТЯЗАНИИ ШКОЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ В ГЕРМАНИИ.

Преподаватели гимнастики в школах склонны уделять мало внимания более слабым и неловким ученикам и, наоборот, выделять сильных. Это особенно замечается тогда, когда состязаются между собой две школы по случаю ли праздника или по другому какому-нибудь поводу. Тогда слабых учеников стараются не допускать к состязаниям.

Этого не должно быть. Задача школьной гимнастики не в том, чтобы добиваться внешнего успеха на состязаниях. В ней должны одинаково участвовать все ученики. Весь класс в целом должен добиваться успеха, поддерживая и подтягивая слабых. Поэтому отличие отдельных учеников недопустимо. Это прежде всего отобьет охоту к работе у менее способных к гимнастике учеников. Для подбодрения их лучше всего применить следующий порядок отличий.

На государственных состязаниях школьников собирается много школ. Для каждой школы подсчитывается общее число очков всех учеников и делится на число учеников этой школы. Так получается оценка средних достижений школы и имеется возможность установить, какая школа в данный день оказывается победительницей. При этом у всех детей победившей школы создается радостное чувство, что каждый из них чем-нибудь способствовал общей победе. Необходимо только, чтобы все ученики участвовали в состязаниях, чтобы слабых на этот случай не оставляли дома.

Таким путем будет достигнута цель школьной гимнастики, состоящая в том, чтобы все ученики в движении находили противовес своей умственной работе, чтобы все хорошенько размяли свои члены и разогнали свою кровь, чтобы все с обнаженным туловищем подвергались целебному действию света, воздуха и солнечных лучей.

(«Die Leibesübungen» 1926, Heft 18).

СПОРТИВНЫЕ ВРЕДНОСТИ

Термин «спортивные вредности», введенный профессором Бетцнером, имеет в виду повреждения отдельных органов тела в результате односторонних и интенсивных занятий каким-нибудь одним видом спота. Ошибочно мнение, что продолжительные занятия спортом всегда оказывают благоприятное влияние на организм. Известны случаи повреждений, вызванных совершенно ничтожными причинами, напр. разрыв ахиллесова сухожилья у хорошо тренированных спортсменов без всякой видимой причины. Настоящей причиной в этих случаях было какое-нибудь скрытое повреждение сухожилья еще до разрыва его, вызванное постоянным напряжением, испытываемым им. Систематическое обследование рентгеном двигательного аппарата, особенно костей и суставов, обнаружило в них явления, напоминающие старческое перерождение костей, хрящей и других тканей. Избежать описанных опасностей можно только остерегаясь односторонними занятиями перегружать отдельные органы и стремясь больше к гармоническому развитию тела.

(«Die Leibesübungen» 1926, Heft 19).

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НЕМЕЦКИХ ШКОЛАХ.

1. Физические упражнения (гимнастика, игры, спорт) должны войти в учебный план школ высших ступеней в виду их гигиенического, социального и морального значения.

2. Принципу гармонического развития личности должны быть подчинены все другие цели школы.

3. При подборе преподавателей следует иметь в виду не только их научную подготовку и педагогические способности, но и умение вести спортивно-гимнастические занятия.

4. Состязания и спортивные празднества не должны схематизироваться, но должны быть проводимы применительно к местным условиям.

5. Для упражнений, состязаний и игр должны быть представляемы соответствующие площадки, хотя бы для этого пришлось прибегать к реквизиции.

(«Start und Ziel», 1926, № 7).

СПОРТ И ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ.

Жизненная емкость у спортсменов значительно больше, чем у незанимающихся спортом (4450—3250). Между ростом человека и его жизненной емкостью существует прямая зависимость, при чем на каждый 5 см роста емкость возрастает на 400 куб. см. Такая же зависимость существует между весом и емкостью легких.

При сравнении различных видов спорта (обследованию подвергалось по 100 чел. в возрасте от 18—32 лет), наибольшая жизненная емкость оказалась у гребцов (5450 куб. см). За ними следуют пловцы 5300 куб. см, боксеры 4800, легко-атлеты 4750, гимнасты 4300, футболисты 4200, тяжело-атлеты 3950, неспортсмены 3250 куб. см.

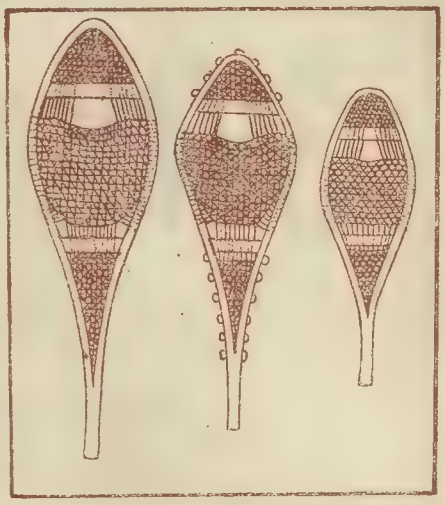
Перетренированность, а также болезни, и даже барометрические влияния понижают емкость легких.

(«Zeitschrift f. d. Physik. Therapie», 1926, Heft 5).

ВЛИЯНИЕ ФИЗУПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Наблюдения, производившиеся над школьниками в течение ряда лет, показали, что в результате ежедневной гимнастики, продолжительностью около 35 минут, у трех четвертей всех учеников повышалась успешность в занятиях. Точно так же и тренировка спортсменов оказывает влияние не только на их физические достижения, но и на их психику. Однако, психическое утомление наступает раньше, чем физическое и, таким образом, может служить для спортсмена предостережением против дальнейшего усиления тренировки, которое неминуемо приведет к понижению достижений.

«Die Körperziehung», 1926, № 5).



Различные образцы канадских лыж, коими пользуются в Канаде для состязаний, см. на второй стр. обложки.

Момент из захватывающих состязаний в прыжках на лыжах в Америке, где есть уже несколько человек, прыгающих дальше 70 мтр. Интересно отметить на снимке оборудование трибун, редко строящихся при играх для прыжков.

Издатель: Изд-во **«Рабочая Москва»** Ответств. редактор **Б. А. Кальпус.**

2107

ЗНАЙ, ЧТО в 1927 г. ИЗДАТЕЛЬСТВО „РАБОЧАЯ МОСКВА“ ВЫХОДИТ ТАКИМИ ИЗДАНИЯМИ:

1-е ИЗДАНИЕ
„РАБОЧАЯ МОСКВА“
50 коп. в месяц.

2-е ИЗДАНИЕ
„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„ДЕЛЕГАТКА“
70 коп. в месяц.

3-е ИЗДАНИЕ
„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„ИСКОРКА“
85 коп. в месяц.

4-е ИЗДАНИЕ
„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„ПУТЬ РАБСЕЛЬКОРА“
90 коп. в месяц.

5-е ИЗДАНИЕ
„РАБОЧАЯ МОСКВА“
„ДЕЛЕГАТКА“
„ИСКОРКА“
1 руб. в месяц.

6-е ИЗДАНИЕ
„МОЛОДОЙ ЛЕНИНЕЦ“
40 коп. в месяц.
ЕЖЕДНЕВН. газ. Орган МК ВЛКСМ.

„ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА“
ЕДИНСТВЕННАЯ в МОСКВЕ ВЕЧЕРНЯЯ ГАЗЕТА
1 руб. в месяц.

35 коп. в месяц.
„ИСКОРКА“
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДЕТСК ЖУРНАЛ
в каждом №
РАССКАЗЫ, СТИХИ, ВЫРЕЗН. ЛИСТЫ.

„ДЕЛЕГАТКА“
20 коп. в месяц.
2-недельный
Орган Москов. Комит. ОТДЕЛА РАБОТНИЦ.
Материал о текущих политических событиях, рассказы, стихи, советы. Приложен.— выкройки.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ:

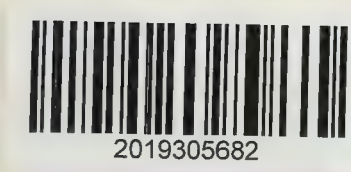
В МОСКВЕ: 1) В Главной Конторе **«Рабочая Москва»**, Тверская ул., уг. Страстной пл., дом № 42, телеф. №№ 5-57 50, 3-52-78. 2) Во всех городских экспедициях **«Рабочей Москвы»**. 3) Агентами, снабженными особыми удостоверениями Главной Конторы. 4) На почтамте и во всех городских почтовых отделениях. 5) Каждым письмоносцем. 6) Справочными бюро МКХ.

В ПРОВИНЦИИ: во всех уездн. экспедиц. **«Рабочей Москвы»**. Отделениях **«Известия ЦИК СССР и ВЦИК»**. Отделениях Изд-ва **«Правда»**, во всех почтово-телеграфных отделениях СССР, а также в газетных киосках.

Мосгублит № 11814 «Мосполиграф». Типо-цинк. «Мысль Печатника», Петровка, 17. Тираж 10.000

2019305681

XX 130/17
1-24
1927


2019305682

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 1
ЯНВАРЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗА РУБЕЖОМ

ШКОЛА НА СОЛНЦЕ

В горах Швейцарии, на высоте 860 м над уровнем моря в маленькой деревушке Цернат (около Монтрэ и Женевского озера) находится „школа на солнце", основанная в 1910 г. д-ром Роллье, пионером в области гелиотерапии (лечение солнцем). Официальное название школы—„ферма-колония для выздоравливающих и болезненных детей". Доктор Роллье одним из первых открыл, что солнечный свет так же необходим растущему ребенку, как и растущему растению. „Людские цветы,— говорит он,— больше всех других цветов нуждаются в солнце". Однако, лучи солнца должны при этом воздействовать непосредственно на кожу человека, так как они поглощаются не только одеждой, но и стеклом окон. Поэтому питомцы „школы на солнце" круглый год ходят обнаженными на свежем воздухе с маленькой повязкой на бедрах.

Распределение дня в школе следующее:

Вставание с постели в 6 час. утра. Обтирание спиртом. В 7 час. — утренний завтрак. 7 ч. 30 м. — 9 ч. 30 м. уроки на свежем воздухе. 9 ч. 30 м. — 10 ч. 30 м. дыхательная гимнастика. 10 ч. 30 м. — 12 ч. солнечные ванны или, если солнце скрыто, игры; в 12 ч. — полдневный завтрак. После него — два часа полного покоя на открытом воздухе. В 3 ч. — „чай" вернее — молоко или шоколад с хлебом.

После чая — прогулки, игры и другие физические упражнения на свежем воздухе; при ненастной погоде — приготовление уроков от 4 ч. 30 м. до 6 ч. В 6 час. обед. В 7 час. ванны и приготовление ко сну. В 8 час. тушится свет и питомцам дается 10 час. на сон.

ТЕННИС НА СТОЛЕ

Игра „пинг-понг", или настольный теннис, прививается на Западе и среди рабочих спортивных организаций. На нашей фотографии внизу — германские рабочие спортсмены за этой игрой.

В настольном теннисе тот же счет как и в настоящем лаун-теннисе. Игра происходит на столе площадью примерно 1,5 × 4 м (можно и меньше). По середине стола протянута поперек марлевая сетка высотою 10 — 15 см. Ракетами служат самодельные деревянные лопаточки (из фанеры). Мяч диаметром до 3 см — целлулоидный, а за неимением — резиновый. „Брать" подаваемый мяч надо лишь после того, как он коснется поля; брать мяч „слету" или после того, как он коснулся поля более одного раза, — считается ошибкой. „Подача" считается правильной, когда мяч, ударившись от поля подающего, рикошетом отскочит на поле противника. Игра весьма увлекательна, развивает глазомер и мышечное чувство и по своей доступности может быть рекомендована для клубов.

Команда Московского отделения ПСО „Динамо"—победительница эстафеты 5 × 5 на открытии лыжного сезона в Москве. Слева направо—Лилиенфельдт, Венцель, Никольский, Томас и Панков. Общее время команды 1 ч. 45 м. 34 с.

Фото С. А. Красинского.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

IV год издания. № 1 15 января 1927 года

Цена отд. №-ра 30 коп.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

СОДЕРЖАНИЕ № 1:

ПЕРЕДОВАЯ. Ставка на подлинного физкультурника. В. СТАРИКОВ—Физическая культура в Красной Армии. С. МИЛЕЕВ—Страница из истории античной физкультуры. Д-р Г. БИРЗИН и Л. ГЕРКАН—Ползание на четвереньках, как физическое упражнение. Н. КЕЛЬБЕРЕР—Место для борьбы в закрытом помещении. ПЛ. ИППОЛИТОВ—Как самому сделать коньки. П. РАТОВ—Техника горно-лыжного спорта. Н. РАКИТИН—Несколько дней у финнов. В. КОРОНОВСКИЙ—Э. И. Лусталло (к 30-летию спортивно-педагогической деятельности). Критика и библиография. Фотографии: Д. Ильина, С. Красинского, П. Романова и друг.

КУРС НА ПОДЛИННОГО ФИЗКУЛЬТУРНИКА

„ПОЛОЖЕНИЕ об испытаниях на звание физкультурника", принятое Пленумом НТК ВСФК и в ближайшем будущем, по утверждении Президиумом ВСФК, рассылаемое на места для проведения в жизнь—знаменует собой большой шаг вперед в нашей физкультурной работе, начало нового практического курса этой работы на „подлинного физкультурника".

До настоящего времени само понятие „физкультурник" было чрезвычайно расплывчато. Это слово могло обозначать, что угодно и, вместе с тем, ничего конкретного. С введением же упомянутого положения, слово „физкультурник" становится определенным званием, званием которого нужно добиться и которое нужно уметь с честью носить, так как право на него обусловлено выполнением ряда требований характеризующих индивидуальные и общественно-ценные качества лица, добившегося этого звания.

Звание „физкультурник" дает право на ношение „значка физкультурника"[1]), этот значек указывает на определенную степень физкультурного совершенства; значек физкультурника ни купить, ни каклибо иначе приобрести нельзя, он выдается лишь при успешном выполнении установленных испытаний.

Все это дает большой толчек, важный стимул всем занимающимся в наших физкультурных кружках. Наши физкультурники получат правильную целевую установку, которая придаст гораздо больший интерес, большее содержание их работе над собой, чем это было до сих пор. Испытания на звание физкультурника заключают в себе простейший комплекс физ. упражнений, сведения по подаче первой помощи и знания основ самоконтроля. Такое содержание испытаний обеспечивает нам лучше всяких искусственных программных установок, разностороннюю работу физкультурников над собой, обеспечивает нам правильно развитые и физкультурно грамотные кадры.

Испытания носят определенный соревновательный характер. Это, с одной стороны, обеспечивает их массовый успех, а с другой — является великолепным выходом для сильного стремления к соревнованию, которое имеется у каждого здорового человека. Обычные наши соревнования этого выхода не давали, так как не могли охватить всю физкультурную массу, а главное не могли дать морального удовлетворения больше чем 3—5 человекам-победителям. В испытаниях же на значек каждый достигает определенного физкультурного уровня, получает свою награду—достижение цели, звание и значек.

Звание „физкультурника" установлено трех ступеней, при чем для каждой последующей ступени испытания усложняются и требуют большей подготовки и заставляют его продолжать работу над собой с тем, чтобы достигнуть следующих ступеней.

Помимо большого сдвига в практической физкультработе, который эти испытания вызовет, они дадут богатейший материал для учета, выравнивания и упорядочения всей работы по физкультуре.

До настоящего времени мы не имеем определенного понятия о том, что собой представляет наша физкультурная масса с качественной стороны. Не имеем даже мерила, чтобы судить об этом. Проводимые соревнования по отдельным видам спорта, естественно, этого дать не могут. Они выявляют далеко не все качества, на основании которых можно судить о степени общего физ. развития и тренированности. Широкое же проведение испытаний на звание физкультурника даст нам отчетливую физкультурную физиономию не только отдельного кружка, но и всей физкультурной массы в целом.

Естественно, что это повлияет на своевременное исправление и налаживание работы и даст возможность добиться того, чтобы во главе низовых физкульторганизаций (бюро кружков и т. п.) стояли лица, действительно практически занимающиеся физ. культурой, а не только о ней „разговаривающие".

Получит наиболее удачное разрешение и вопрос о допуске к соревнованиям начинающих спортсменов и подбор участников для соревнований различного масштаба. Красная армия по материалам испытаний будет заранее знать качественный физический уровень призываемых контингентов и в соответствии с этим строить свои программы. И, наконец, они же дадут нам возможность оценить всю проделанную нами в порядке общественном работу, покажут чего мы достигли и на что следует обратить в дальнейшем наши усилия.

Все это заставляет желать, чтобы „Положение об испытаниях" было проведено в жизнь и раз'яснено широким массам физкультурников в самом срочном порядке. В предстоящем летнем сезоне значки физкультурника должны украшать грудь подлинных физкультурников. Только улучшая качество массовой работы мы сможем превратить физкультурное движение в фактор большого социального значения.

[1]) В ближайшем номере будет об'явлен конкурс на значек „физкультурника". Ред.

СТРАНИЦА ИЗ ИСТОРИИ АНТИЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

(Эгейский мир)

С. Милеев

В НАЧАЛЕ нынешнего столетия на Крите и островах Эгейского моря раскопками знаменитого английского археолога Эванса открыта блестящая цивилизация, названная, по месту своего расположения, эгейской. Эти раскопки принадлежат к числу наиболее замечательных открытий последнего времени в области древне-греческой культуры. Они раскрыли перед нами мир, который знали раньше лишь по преданиям, поэтическим сказаниям древних греков, принимавшимся за легенду и вымысел.

Благодаря этому и другим археологическим открытиям последних десятилетий, перед нами восстает, богатая материальная и духовная культура мира, процветавшего в третьем и втором тысячелетии до нашей эры, жизнь и быт этого отдаленного прошлого в самых мельчайших подробностях.

Открытия в области эгейской культуры принесли также ряд чрезвычайно ценных памятников для истории античной физ. культуры в ее древнейшем периоде и если еще недавно мы начинали ее только с VII столетия до нашей эры и даже первые Олимпиады являлись областью легенды, так же как и спортивные состязания, описанные в гомеровском эпосе, то указанные открытия отодвигают границы достоверной истории в значительно более далекое прошлое.

Население древнего Крита, судя по многочисленным памятникам, было физически развитым и имело большую склонность к различным видам состязаний в силе и ловкости, охоте и военных упражнениях. Критская молодежь представляется нам сильной и мужественной, что с чрезвычайной убедительностью может быть показано на ряде памятников. Развитая мускулатура тела, в особенности мускулов рук и ног, и стройная выправка, говорят нам о широком распространении физ. упражнений, путем которых, а также соответствующей тренировки, только и могло быть достигнуто подобное развитие. Одной из характерных особенностей физического типа критской молодежи и вообще мужского населения Крита является необычайно тонкая талия, старательно подчеркнутая на многих памятниках и иногда доходящая до преувеличения. Эта тонкая талия, повидимому, была признаком элегантности, необходимой каждому юноше, дорожившему своим внешним обликом и стремившемуся к физическому совершенству. В значительной мере это впечатление усиливалось от туго стянутого широкого металлического пояса, который мы видим неизбежно на всех изображениях мужских фигур в древнем Крите. К этому поясу прикреплялся набедренный передник, делавшийся из кожи, широкий сзади и спереди проходивший в виде узкой полосы, что придавало ему в общем вид, близкий к современному спортивному бандажу. Полная атлетическая нагота, в которой производили все физические упражнения, как в закрытых гимназиях, так и на общественных состязаниях, древние греки классической поры, была совершенно чужда эгейской культуре и атлеты древнего Крита всегда выступали на состязаниях в подобных набедренных передниках и поясах. Одной из причин, обусловливавших расцвет и распространение состязаний в эту пору, на ряду с практическим применением физически развитой личности для целей войны и охоты, была связь их с культом. В древнейшем, из так называемых гомеровских гимнов, мы видим как культ Аполлона на острове Делосе сопровождался состязаниями в кулачном бою, устраиваемыми на празднествах в честь Аполлона, при многочисленном стечении народа. В этих состязаниях мы несомненно можем видеть преемственность гораздо более древних традиций, восходящих к Криту эпохи эгейской культуры, распространенность на котором кулачного боя засвидетельствована целым рядом памятников, определенно связывающих эти состязания также с культовым ритуалом.

Рис. 1. Кулачные бои и игры с быками, изображенные на сосуде из Крита. (Изображение дано в развернутом виде.)

Важнейшим памятником, знакомящим нас с состязаниями в кулачном бою на древнем Крите, является сосуд конической формы, разделенный четырьмя поперечными полосами, идущими вокруг всего сосуда и содержащими изображения различных состязаний (рис. 1). Поскольку назначение самого сосуда не оставляет сомнений в его принадлежности к предметам культового ритуала, то и весь комплекс изображенных на сосуде различных состязаний мы можем считать также сопряженным с какими-либо празднествами. Изображенные здесь моменты физ. упражнений поражают реалистической трактовкой чрезвычайно разнообразных и сложных поз, что говорит о большой изощренности критских художников в изображении спортивных мотивов и тем самым о большой популярности спорта в древнем

КНИГА ИМЕЕТ

Листов печатных	Общее колич. вып.	В переплетной ед. [illegible] вып.	Таблиц	Карт	Иллюстраций	Служебн. номер	Номера списка и порядковый	197 г.
22	22	1-24 I-XII					196 62	84

8/0

Крите. Одного такого памятника было бы достаточно, чтобы сделать соответствующие выводы о физ. культуре среди населения древнейшего Крита. Три полосы из четырех этого сосуда изображают сцены состязаний в кулачном бою, при чем самый характер состязаний и приемы, так же как и костюмы участников, далеко не одни и те же. В верхней полосе мы видим участников, на которых надеты обычные передники, а на головах шлемы с нащечниками и развевающимися султанами, что придает этим атлетам несколько театральный характер и дает повод видеть в них некоторым исследователям род гладиаторов, выступавших в подобных костюмах перед толпой зрителей. Группа бойцов слева от колонны на этой полосе вводит нас в самый решительный момент боя — один из бойцов наносит другому удар в висок; бойцы направо от колонны преследуют один другого, а третий, составляющий часть утраченной сцены, побежденный падает на колено. Третья сверху полоса, наиболее сохранившаяся и ясная по композиции, разделена на три части тремя колоннами, между которыми помещаются по паре бойцов, при чем один из них, в каждой сцене, стоит в позе победителя или боевой изготовки, тогда как его противник лежит поверженным у его ног. На всех бойцах этой полосы также надеты шлемы с нащечниками, но без султанов, высокая, плотно облегающая ногу обувь и, что для нас в данном случае особенно интересно, кожаные перчатки с налокотниками на руках. На рис. 2 мы даем изображение одного из бойцов в увеличенном виде, чтобы дать более точное представление об этих перчатках, которые мы можем рассматривать как примитивный вид цеста. В самой нижней полосе, несмотря на чрезвычайно ограниченное пространство, изображено состязание в кулачном бою юношей без шлемов, с длинными развевающимися волосами, и без обуви. Поза стоящих в виде победителей совершенно сходна с позой победителей на предыдущих полосах, тогда как лежащие поверженные бойцы изображены в совершенно новых, мастерски подмеченных и полных динамики, позах. Один из них брошен на землю сильным ударом в голову, к которой он поднял руку как бы защищаясь от дальнейших ударов. Другой, поверженный еще более сильным и резким ударом, упал поднявши обе ноги кверху и только касается плечами земли. Кроме этого памятника мы имеем ряд других изображений кулачного боя, из которых мы воспроизводим еще один (рис. 3). На нем мы видим характерную позу для критского кулачного бойца, в которой нельзя не усмотреть некоторой близости к современному боксу. Все эти памятники свидетельствуют нам о том, что кулачный бой был наиболее популярным и древнейшим физ. упражнением в эпоху эгейской культуры. Вторая полоса нашего сосуда показывает нам образец широко распространненых в древнем Крите игр с быками, несомненно носивших сакральный характер и являвшихся частью празднеств. До настоящего времени дошло чрезвычайно много памятников самого различного характера, показывающих все разнообразие форм этих игр, если и не имеющих тесной связи с физ. упражнениями, то, тем не менее, известный спортивный элемент в них несомненен. Один род этих игр заключался в том, что бросаясь навстречу бегущему быку, хватали его за рога и перепрыгивали держась за них через голову быка, или же перепрыгивали сбоку через туловище быка. Третий род этих игр заключался в быкоборстве, т.-е. борьбе с быком. По своему мирному и некровопролитному характеру эти игры, таким образом, резко отличаются от современных кровавых боев быков в Испании. Цель этих критских игр с быками лишь выявление силы и ловкости участников, но не травля и убийство быка, что впрочем не исключает возможности связи современных боев быков, распространенных во многих городах побережья Средиземного моря, с этими древнейшими играми с быками и быкоборством. Сцена на нашем сосуде изображает участника игр перепрыгивающего, возможно, с одного быка на другого, но ни в коем случае, как это полагают некоторые исследователи, ни несчастный случай при неудачном прыжке, когда бык поднимает прыгающего через него, на рога. Эластичное напряжение мускулов его тела и ритмичный взмах рук, так же как и всего корпуса, решительно свидетельствуют против этого.

Рис. 2. Кулачный боец в перчатках с налокотниками.

Физическое развитие на древнем Крите не ограничивалось только мужским населением, но захватывало также и женщин. На памятниках мы встречаем женщин — кулачных бойцов и участниц самых разнообразных игр с быками, что говорит нам о том свободном и равноправном положении женщин, которое не было характерным для греков классической поры. но в древнем крите соответствовало пережитком родового быта, существовавшего в древнейшую пору эгейской культуры и постепенно перешедшего к городской жизни и феодальному строю. К последней эпохе, отмеченной расцветом городской и придворной жизни, широкими торговыми и политическими сношениями с соседними государствами, и относятся разбираемые нами памятники.

Популярность и распространение в мире эгейской культуры спортивных состязаний и праздников ставят перед нами вопрос о происхождении этих состязаний и упражнений и о той преемственности, которая существовала между физ. культурой греков исторической поры и Критом эпохи эгейской культуры. Усматривая несомненную близость в характере спортивных состязаний древнего Крита с Египтом, мы вместе с тем не можем отрицать влияния в свою очередь эгейской культуры на материковую Грецию и Этрурию (Италия), перенявших и развивших многие из упражнений, которые мы видим в древнем Крите. Оставляя в стороне сложный вопрос о взаимоотношении эгейской культуры и населения Крита с культурой и населением материковой Греции, можно только напомнить, что сами греки исторического времени считали Крит колыбелью своей национальной физ. культуры. Аристотель (Политика, VII) говорит, что государственное устройство Спарты, с ее методами и законами физ. развития молодежи, было заимствовано из Крита, что подтверждают и другие свидетельства. Таким образом связь, вытекающая из сопоставления памятников, находит себе также подтверждение и в исторической традиции.

Рис. 3. Изображение кулачного бойца на резном камне из Крита

К ВОПРОСУ О ДЫХАНИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

ВЕРНЫ ЛИ ВЫВОДЫ ТОВ. КАНАНЫКИНА?

Выводы, к которым пришел т. Кананыкин в статье „Правильное дыхание и физ. упражнения“ в № 20 „Изв. Ф. К.“ (1926 г.) глубоко неправильны. Его слова „глубина и энергия вдоха (момент ослабления мускулатуры)“ не соответствуют тому, что мы наблюдаем в жизни при движении. При регулировании дыхания с мышечной работой мы должны ясно учитывать следующие моменты и из них исходить:

1. Мышечное напряжение совпадает со вдохом, при чем на высоте мышечного напряжения после вдоха может даже оказаться пауза—задержка дыхания. Мускульное расслабление совпадает с выдохом. Вспомните дровосеков, поднятие штанг, подтягивание и любые моменты, связанные с мышечным напряжением. Форсированный выдох ведет к быстрой усталости и отнюдь не является наилучшим способом обмена воздуха в легких. В нормальном состоянии выдох является актом пассивным. Конечно, форсированный—напряженный выдох может совпасть с напряжением мускулатуры, но это есть только исключение из правила. Совпадение же вдоха с мускульным напряжением есть основа физкультурной работы. На это указывает и проф. Крамаренко.

2. Второй момент, который мы должны учитывать — это ускорение ритма—темпа движения, отнюдь, не должно резко отражаться на учащении работы дыхательного аппарата. Дыхание попрежнему должно быть углубленным и не учащенным, тогда вентиляция легких идет нормальным путем. Учащение и углубление дыхания должно итти в строгом соответствии с общей физиологической нагрузкой от мышечной работы.

3. Третий момент, который мы должны ясно учитывать при суждении о вдохе и выдохе, это совпадение вдоха с расширением грудной клетки и выдоха со спадением грудной клетки. Этот момент должен быть в строгом согласовании с первыми двумя моментами, от них зависит, и они над ним доминируют.

Только учтя эти три момента можно смело говорить о правильном дыхании при физ. упражнениях, а не делать выводы случайного характера.

Жаль, что редакция не снабдила статью соответствующими примечаниями, создавая впечатление, что она солидаризуется с выводами автора.

Кроме того, в статье есть ряд безграмотных выражений, как-то: „диафрагматическое дыхание“, „отморозить верхушки легких“ и т. п.

Вопрос о дыхании настолько сложен, что к печатанию статей по этому вопросу хотелось бы подойти с большей осторожностью и вдумчивостью.

Д-р Ю. Жаворонков

ОТВЕТ д-ру ЖАВОРОНКОВУ

Помещая настоящее письмо д-ра Жаворонкова, редакция считает необходимым сделать следующие замечания.

Статья Кананыкина не снабжена каким-либо примечанием от редакции потому, что последняя разделяет все основные положения автора; положения эти весьма элементарны и дискуссии не требуют.

Выводы Жаворонкова о „глубокой неправильности“ выдвинутых Кананыкиным положений, построены, как это с очевидностью явствует из содержимого письма, на ошибочном понимании самим Жаворонковым основных моментов анатомо-физиологической связи (зависимости) дыхательной функции человека с его мышечной работой и на весьма слабом практическом знакомстве с физ. упражнениями. Чем либо-другим трудно об'яснить ссылку Жаворонкова на работу дровосека, как на иллюстрацию совпадения мышечного напряжения — со вдохом, и мышечного расслабления с выдохом. Приведенный пример как раз наиболее ярко свидетельствует обратное. Кто хоть раз сам рубил или колол дрова, или даже наблюдал эту работу, то не мог не заметить, что в момент, когда сгибается туловище и с силой опускается топор, момент высоты мускульного усилия при данной работе, происходит совершенно произвольно энергичный выдох, сопровождаемый коротким звуком, а отнюдь не вдох, как уверяет д-р Жаворонков. Ошибочность теории Жаворонкова в дальнейшем устанавливается им самим в том месте его письма, где приведено бесспорное (конечно, в зависимости от темпа и характера мышечной работы) элементарное положение, что вдох должен совпадать с расширением грудной клетки, а выдох—с ее спадением. Не надо крупных познаний в области анатомии и механики движений, чтобы не сомневаться в том, что в движении „рубки“ или „колки“ фаза „замаха“ сопровождается расширением грудной клетки, а фаза „удара“ — ее сужением.

Неудачен пример и с „поднятием штанги“. Ведь смотря какое поднятие: *одно* дело поднятие штанги с земли до колен силою поясницы, *другое* — быстрый рывок с земли сразу на выпрямленные над головой руки, *третье* — выжимание штанги руками. В каждом из указанных случаев моменты „вдоха“ и „выдоха“ находятся в зависимости от характера движения, т.-е. от участвующих в нем мышечных групп и связи последних с дыхательной функцией.

На третьем, столь же неудачном примере, недостаточно осторожный и вдумчивый подход д-ра Жаворонкова также несомненен. Подтягивание является физ. упражнением, в котором главная работа падает на мускулатуру плечевого пояса и живота. При этом движении сокращаются все те мышцы, которые *уменьшают емкость грудной клетки*, давят на содержимое грудной полости. По д-ру Жаворонкову, подтягиваясь надо одновременно вдыхать, а подтянувшись (т.-е. на высоте усилия) можно даже сделать паузу—задержать дыхание на вдохе. Несчастными будут те физкультурники, которые последуют советам д-ра Жаворонкова; незавидная участь ожидает их сердца. *Д-р Жаворонков забыл о таком „пустяке“, как действие натуживания на органы кровообращения.* Хорошо еще, если более или менее знающий свое дело инструктор вовремя заметит, как начнет багроветь лицо подтягивающегося и резко выступят переполненные кровью вены на висках, на шее и т. д. К счастью в имеющейся на рынке физкульт. литературе [1]), вопрос о „натуживании“ освещен достаточно обстоятельно, да и практические наблюдения кой-чему полезному учат. Не поддаваясь убеждениям д-ра Жаворонкова, мы советуем физкультурникам выполняя подтягивания, дышать так: перед началом каждого подтягивания, стоя перед снарядом или вися на нем на вытянутых руках, сделать глубокое вдыхание (оба эти положения тела этому способствуют); подтягиваясь до предельного положения медленно выдыхать воздух; короткую паузу (фиксацию) сопровождать или продолжением выдоха или короткой его задержкой; опустившись в исходное положение, вновь произвести глубокий вдох и т. д. Так будет физиологически нормальнее, а, следовательно, и безопаснее.

Таким образом, вывод д-ра Жаворонкова что „совпадение вдоха с мускульным напряжением есть основа физкультурной работы“, неверен и опасен. Тов. Кананыкин в своей статье осветил вопрос о дыхании вполне добросовестно, учтя в каждом отдельном случае, с каким упражнением (движением) мы имеем дело: одно дело удар веслами при гребле, другое — удар палками при „финском“ ходе на лыжах, между тем в обоих случаях будет сильное мышечное напряжение.

Не сомневаясь в том что к печатанию статей по вопросам дыхания следует подходить с осторожностью и вдумчивостью, мы полагаем, что письмо т. Жаворонкова и наши к нему примечания поспособствуют лучшему усвоению молодыми физкультурниками хотя бы главнейших моментов регулирования дыхания при физ. упражнениях.

Что касается некоторых вольностей в терминологии, допущенных т. Кананыкиным и квалифицированных д-ром Жаворонковым, как безграмотность автора, то, не видя во всем этом ничего могущего заметно повредить качеству практической работы по физкультуре, редакция оставляет вопрос на усмотрение читателя.

Редакция

---

[1]) Проф. Ф. Шмидт — „Физиология телесных упражнений“. Перев. с нем., изд. „Гудок“. 1925, и др.

26 декабря в Москве четверо лыжников—членов Клуба Октябрьской Революции (КОР) Казанской жел. дор. — Д. Васильев, А. Немухин, В. Савин и Б. Дементьев взяли старт с тем, чтобы выполнить один из самых больших лыжных пробегов, когда-либо совершенных русскими лыжебежцами.

Лыжники пройдут, по следующему маршруту, отмеченному на карте черной линией: Москва — Тверь — В. Волочек — Валдай—Новгород— Ленинград — Выборг (Финляндия) — Гельсингфорс (столица Финляндии) — Або и здесь, сев на пароход, доедут на нем через Ботнический залив Балтийского моря (отмеченный на карте пунктиром) до столицы Швеции — Стокгольма, откуда снова двинутся на лыжах уже до самого Осло. Таким образом, чистого пути выйдет более 1900 километров, что почти в два раза превосходит путь, пройденный в 1924 году четырьмя другими московскими лыжниками из Архангельска в Москву (также помеченный на карте пунктиром).

Этот пробег знаменателен еще и тем, что наши лыжебежцы впервые перешли границы СССР и пройдут через три иностранных государства—Финляндию, Швецию и Норвегию, где лыжный спорт развит более чем где-либо.

Их путешествие по этим лыжным странам научит многому. Наблюдения наших путешественников дадут нам возможность ознакомиться с постановкой лыжного спорта в Скандинавии и с применением там лыж во многих отраслях хозяйства и быта.

Пробег имеет также целью сравнит степень прочности лыж советского производства с общепризнанной финской лыжей. Некоторые участники пробега идут на русских лыжах, другие на финских.

Еще одно из заданий лыжников — это установление спортивной товарищеской связи со скандинавскими рабочими организациями, в частности передача приветствия от ЦК ж. д. норвежской профсоюзной организации железнодорожников, недавно, в лице своей делегации, посетивших Москву. 13 января наши лыжники прибыли в Гельсингфорс. Внизу на фотографиях — лента и значек союза железнодорожников. Слева — Пошли в дальний путь и справа — участники пробега: Савин, Дементьев, Немухин, Васильев.

Фото С. А. Красинского

ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, КАК ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Д-р Г. Бирзин и Л. Геркан

ОКОЛО 20 лет тому назад немецкими врачами, сначала Шпитци, затем Клаппом были предложены упражнения в ползании на четвереньках, как предупредительное и лечебное мероприятие при борьбе с искривлениями позвоночника,

Рис. 1. Схема движения ящерицы, соответствующая схеме упражнения в ползании на четвереньках (См. рис. 2) из Шмидта „Unser Körper"

неправильным строением грудной клетки или привычными неправильными положениями тела.

В результате длительных наблюдений и опыта оказалось, что такие упражнения являются наиболее целесообразным методом борьбы с указанными выше ненормальностями. Результат получался более быстрый и лучший, если занятия сопровождались достаточным и полноценным питанием, воздушными и солнечными ваннами, длительным покоем и избеганием всех вредных моментов, могущих отрицательно повлиять на ход лечения.

По наблюдениям проф. Мюллера (Берлин), исследовавшего положение позвоночника рентгеновскими лучами, при корригирующих упражнениях шведской гимнастики (напряженное выгибание) и упражнениях в ползании, последние имеют большее влияние на позвоночник. При шведских упражнениях, обычно проводящихся неправильно, получается или очень незначительное воздействие или, в худшем случае, вредное. Вообще, по мнению проф. Мюллера, упражнения шведского типа слишком переоцениваются.

В настоящее время в Германии упражнения в ползании пользуются широким распространением в лечебных ортопедических учреждениях для лечения детей-сколиотиков (с искривлением позвоночника), в школах в отдельных группах детей, нуждающихся в специальной ортопедической корригирующей гимнастике и в общих школьных занятиях, как способа предупреждения сколиозов. Спортсмены также пользуются упражнениями в ползании для укрепления мускулатуры туловища и для приобретения нормальной подвижности позвоночника. Особенным распространением пользуются они у прыгунов, метателей, борцов, пловцов.

При построении упражнений считались с желанием прежде всего разгрузить позвоночник, так как обычно искривление его является следствием легкой утомляемости детей.

Рис. 2. Основные упражнения в ползании. Эта и все последующие иллюстрации в настоящей статье взяты из книги Г. Шульца „Das Klappsche Kriechverfahren"

Положение на четвереньках дало такую разгрузку: позвоночник покоится как бы на двух фермах — руках и ногах. На основании опытных данных, добытых на животных и людях о подвижности позвоночника в различных положениях тела, были выработаны принципы применения упражнений с лечебной целью. Оказалось, что для достижения наилучших результатов сначала добиваются подвижности позвоночника, затем укрепляется мускулатура спины и после этого выпрямляется искривленная часть позвоночника.

Рис. 3. Ходьба на коленях с поворотами туловища.

У здорового человека, как известно, при положении стоя имеется в норме три изгиба позвоночника: один прогиб сзади наперед (лордоз) в пояснице, затем изгиб спереди назад (кифоз) в грудной части позвоночника и, наконец, лордоз в шейной части. Между подвижностью позвоночника в положении стоя и в положении тела на четвереньках имеется большая разница, которая использована при построении лечебных упражнений в ползании.

Рис. 4. Комбинированное ползание. Первый момент.

Рис. 5. Комбинированное ползание. Второй момент.

Наклонение позвоночника вперед получается при глубоком опускании туловища — в положении на четвереньках — на согнутые в локтевых суставах руки. Благодаря этому поясничный изгиб кифозируется. Это положение используется для

Рис. 6. Упражнение в глубоком ползании.

борьбы с чрезмерным поясничным лордозом.

Отклонение позвоночника назад, как при напряжением выгибании по шведской системе, употребляемое для исправления круглой спины и кифоза грудной части позвоночника, заменяется глубоким ползанием (рис. 6).

Движение позвоночника в сторону, направо и налево, при положении стоя происходит преимущественно на месте перехода поясничной части позвоночника в грудную. Упражнения в ползании позволяют достигать подвижности позвоночника во всех частях его.

Вращательные движения позвоночника точно также имеются при упражнениях в ползании (рис. 5). Они с большой пользой применяются для исправления боковых искривлений позвоночника-сколкозов.

Подвижность избранной части позвоночника становится наибольшей при условии прогиба позвоночника (лордозирования) в данном месте. При чем таковой можно получать с большой точностью. После установления опытным путем того факта, что прогиб позвоночника, а также наиболее выпуклая часть дуги его, образующейся при вращении направо и налево в положении на четвереньках, находятся при горизонтальном положении туловища, около 10-го грудного позвонка. При опускании туловища на руки вперед эта точка переносится в зависимости от наклона туловища в нужную область грудной или шейной части позвоночника. При поднимании туловища точка переносится в нижне-грудную часть и поясничную часть позвоночника. Так, достигая сначала прогиба и вместе с этим большей подвижности позвоночника в желательном месте, врач или педагог получает возможность успешно и точно добиваться нужной коррекции.

Наблюдения проф. Френкеля (Берлин) показали, что, под влиянием этих упражнений и в связи с правильным питанием, солнечными ваннами и отдыхом, за 2 месяца удается получить заметное улучшение даже у детей с искривлениями позвоночника второй и третьей степени. Так отмечается прибавка в весе (до 3-х кг.), увеличение роста на несколько сантиметров, увеличение размеров грудной клетки, сильное увеличение экскурсии грудной клетки (до 4—5 см), а также и спирометрии.

Чаще всего эти упражнения проводятся на свежем воздухе, на травяных площадках, на влажном песке пляжей. В случае занятий в закрытом помещении особое внимание уделяется чистоте воздуха, обилию света и, конечно, чистоте пола. Последний предпочтительно покрывать или линолеумом, или клеенкой, которые перед каждым занятием влажным способом протираются. В качестве одежды служат трусы. Туловище остается обнаженным для возможности контроля со стороны врача. Колени, кисти рук и обувь защищаются щитками из войлока, прикрепляемыми повязками или ремнями. Частота занятий колеблется от 3 часов в неделю до 1—2 часов ежедневно. Курс лечения длится, в зависимости от степени поражения, от 6 месяцев и дольше.

Применение упражнений в ползании с целью лечения довольно сложно и должно проводиться под руководством опытного врача, отбирающего материал и назначающего специальные упражнения для него. Педагог, конечно, точно так же должен пройти соответствующий курс.

В СССР обучение упражнениям в ползании проводится только в ГЦИФК под руководством преподавателя-специалиста, бывшего ученика школы профессоров Клаппа и Френкеля в Берлине.

С целью предупреждения сколиозов и с целью укрепления мускулатуры туловища и придания гибкости позвоночнику эти упражнения могут быть довольно легко изучены и с большой пользой применены в широком масштабе. Поэтому мы приводим ряд упражнений и иллюстраций, дающих представление о самой технике. Вполне правильное выполнение упражнений можно, конечно, изучить лишь при наблюдении техники движений уже опытного в них руководителя.

Основой всех упражнений по системе проф. Клаппа является простая ходьба на четвереньках. Тело упражняющегося опирается при этом на прямые руки и на колени так, чтобы туловище занимало горизонтальное положение. По первому счету правая рука выдвигается далеко

Рис. 7. „Прыжок пантеры—первый момент.

вперед и одновременно с этим левое колено также выдвигается на один шаг вперед. Позвоночник вместе с головой отгибается в левую сторону. По второму счету выдвигаются, наоборот, левая рука и правое колено, а туловище с головой отгибаются в правую сторону. Постепенно темп движения ускоряется (рис. 1 и 2). Другим упражнением, чрезвычайно укрепляющим мышцы спины и увеличивающим в то же время подвижность позвоночника, является ходьба на коленях. Встав на колени, кладут руки на бедра. Прямое туловище наклоняется вперед. После этого левое колено делает небольшой шаг вперед, а туловище вместе с головой отгибается в ту же левую сторону. На второй счет

Рис. 8. Прыжок пантеры—второй момент.

выдвигается правое колено, а туловище дугообразным движением перегибается слева направо и т. д. (рис. 3). Еще более разнообразно воздействует так назыв. комбинированное ползание: исходя из опоры на руки и колени, правая рука совершает на первый счет дугообразный взмах назад и вверх, увлекая за собой туловище, а левое колено в это время выдвигается настолько вперед, что становится рядом с левой рукой (рис. 4). По второму счету левая (опорная) рука сгибается до прямого угла, а туловище с вытянутой правой рукой пригибается к земле. По третьему счету, опустив правую руку проводят ею по земле полукругом вправо (рис. 5). После этого все упражнение начинается снова, но уже со взмахом левой руки. Прекрасным упражнением для исправления сутуловатости является глубокое ползание. При этом руки вытянуты вперед и лежат на земле на ширине плеч, а туловище соответственно этому опущено вниз. Лишь голова немного приподнята. Передвижение производится мелкими шагами на коленях, при чем руки скользят вперед (рис. 6). Некоторым осложнением только что описанного упражнения является чрезвычайно динамичный и занимательный „прыжок пантеры": приняв исходное положение, как и при глубоком ползании, поднимают туловище с вытянутыми руками до отвесного положения (рис. 7). Опустив затем прямое туловище и руки обратно в исходное положение, быстро подтягивают прыжком оба колена сразу так, чтобы они пришлись между руками (рис. 8). Упражнение заканчивается вытягиванием рук и продвижением туловища вперед и вниз.

Мы привели здесь лишь упражнения наиболее типичные и, главным образом, те, которые по своему общеразвивающему воздействию на организм могут найти широкое применение в качестве профилактического (предупреждающего) средства не только в школах (при соответствующих гигиенических условиях), в школах-санаториях, в лесных школах, в детских колониях и т. п., но и для взрослых на некоторх производствах (конторский труд, наборщики, швеи, ткачи и т. п.), а также в качестве составной части тренировки спортсмена.

МЕСТО ДЛЯ БОРЬБЫ В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ

Н. Кельберер

ЗАНИМАТЬСЯ борьбой, для того ли, чтобы получить удовольствие, совершенствоваться ли и готовиться к соревнованиям и, наконец, проводить соревнования успешно возможно лишь тогда, когда место для борьбы хорошо устроено. Только тогда можно спокойно „работать" и получать полное удовлетворение от „работы", когда имеется уверенность в том, что вы ни себе, ни товарищу, с которым

Рис. 1.

боретесь, не причините ни боли, ни, тем более, повреждения, вызванного плохооборудованным местом для борьбы.

В наших условиях и при наших ценах иметь специально-оборудованное место для борьбы не легко, в имеющейся литературе, на этот счет нет никаких указаний. Только в официальных правилах ВСФК (§ 9) имеются общие указания на то, каким требованиям должен отвечать мат (матрац) на соревнованиях. Для правильных занятий по борьбе требуется достаточно большое, мягкое и чистое место. Этого мы можем достигнуть: или изготовив специальный матрац, или оборудовав место для борьбы из опилок, или же заменить мат имеющимися в распоряжении гимнастическими матами.

Специальный мат должен быть не меньше 5 × 5 м (еще лучше, особенно для состязаний, 6 × 6 м Он должен быть достаточно толст (от 12 до 25 см), упруг, и мягок. Набивка должна быть расположена равномерно, часто прошита (расстояние между прошивками не должно превышать 20—21 см.) и сильно затянута, чтобы, так назыв., „сайки" получились выпуклые и упругие. Особенно сильно набиты и прошиты должны быть края и углы мата.

Для изготовления берется какая-нибудь крепкая материя (толстая парусина, брезент). На мат размером 5 × 5 м. ее идет 55—60 мтр., при цене от 1 р. 50 коп. до 2 р. за метр. Лучшей набивкой следует считать волос или свиной пух; после них идет кокосовое волокно, морская трава, перо и, наконец, мочала. Набивка должна быть очень плотной, равномерной и сильно стянутой прошивками. В центре мат должен быть набит больше (25—20 см) и постепенно к краям набивки утоньшается (до 12 см. не меньше). На квадратный метр приходится около 15—16 кг набивки. Всей набивки потребуется от 400 до 450 кг (24—26 пуд.). Волос сейчас очень дорог (чуть ли не свыше 40 руб. за пуд) и о нем говорить не стоит. Кокоса, морской травы достать нельзя. Перо дорого и очень тяжело, но если случайно имеется, то в комбинации с мочалой может быть использовано. Мочала одна не годится совершенно. Очень быстро превращается в труху, требует постоянного ремонта, дает много пыли. Но в одной цене с мочалой (4 р. 50 к. за 16 кг) идет свиной пух — прекрасная набивка. Вся набивка из свиного пуха обойдется 110—120 руб.

Укрепление набивки производится простегиванием крепкой бечевкой. Ни в коем случае нельзя прошивать одной непрерывной ниткой, идущей сверху вниз зигзагами и проходящей по поверхности мата.

При такой прошивке очень легко рвется бечевка, а, разорвавшись в одном месте

Рис. 2.

ослабляет всю прошивку, и набивка сейчас же сбивается. Кроме того, такая прошивка не выдерживает скатывания мата и подвергается опасности разрыва при переноске. Каждый стежек сшивки должен быть сделан отдельно на расстоянии 20—21 см один от другого, сильно затянут и бечевка должна быть закреплена круглыми пластинками, предохраняющими от про-

Рис. 3.

рыва поверхности материи и ухода бечевы внутрь (рис. 3). Предохранительные пластинки бывают различны, в зависимости от того, какой покрышкой будет покрыт мат. Если на мате предполагают упражняться совсем без (что не рекомендуется) или с тонкой покрышкой, то предохранительные пластинки могут быть сделаны из той же материи, из которой сделан мат, сложенный вдвое. Если же имеется толстый ковер, подкладываемый под тонкую покрышку, то пластинки могут быть

Рис. 4.

сделаны из кожи. Шерстяные мохнатые шарики (как на обыкновенных матрацах) не рекомендуются, так как они очень быстро срываются. Рекомендуется делать мат составным из нескольких частей (от 2 до 9). Число составных частей зависит от тех условий, в каких будет находиться мат. Для занятий части мата плотно соединяются и скрепляются во избежание раздвигания во время борьбы пришитыми к нижней стороне мата завязывающимися или закрепляющимися на пряжках тесьмами. Во избежание всякого раздвигания отдельных частей мата следует соприкасающиеся друг с другом края шить так, как показано на рис. 4 и 5.

Примечание: Если мат лежит близко от стен, то желательно стены обить парусиной и набить чем-нибудь мягким.

За работу мата 5 × 5 м. берут в Москве 60—75 руб. Работают 2 мастера-матрасника около 8—10 дней.

При упражнениях мат следует покрывать особой покрышкой. Покрышка должна быть пристегнута к нему — на покрышку идет бязь, парусина, байка.

Упражнения на мате без покрышки чрезвычайно не желательны — стаптываются и отрываются предохранительные пластинки, мат очень быстро загрязняется. Покрышку возможно стирать, а, кроме того, она предохраняет кожу от повреждений и уменьшает возможность попасть ногой в место соединения отдельных частей мата. Перед и после упражнений следует вымести мат и, выколотив покрышку, сложить ее. Для упражнений на мат не допускать без специальной обуви; без обуви возможны вывихи пальцев, а, кроме того, неприятно прикасаться лицом там, где только что были босые ноги.

Первым и непременным условием сохранения мата является помещение его на особую деревянную решетку. Из дюймовых досок сбивается рама 6 × 6 м (при мате 5 × 5 м), под которую подбивается решетка из тех же досок, доски решетки расположены крест-на-крест с промежутками в 10—12 см между каждой лежащей рядом доской. Под углы рамы подкладываются куски доски в 2 дюйма толщиной.

Если помещение используется еще и для других целей, то мат следует убирать. Рама, на которой лежит мат, может быть сделана складывающейся; может быть изготовлена вторая такая же рама, закрыв которой мат и, соединив обе рамы крючками или застежками, поднимают рамы и мат на ребро (посредством веревок, перекинутых через блоки); отдельные части мата, за пришитые по краю лямки поднимаются вертикально и подтягиваются кверху на веревках с блоками (это делается часто не только для уборки, но и для проветривания), рама же убирается отдельно; мат скатывается, запирается цепью и также может быть поднят. По краям мата (или его составных частей) должны быть пришиты крепкие лямки, необходимые при сборке, разборке, переноске. Если мат не разборный или состоит

Рис. 5.

только из двух частей, при переноске следует мат скатать, запереть цепочками или веревками и переносить на палках.

Если нет средств возможно заменить мат опилками. Следует отделить бортиками из досок намеченное место и засыпать его опилками на 15—20 см в толщину. Бортики следует отбить по краю чем-нибудь мягким. Закрыть опилки толстой материей или войлоком и натягивать (на бортики) покрышку из тонкой материи. Прикреплять наглухо материю не следует, чтобы можно было разравнивать опилки.

Прибегать к пользованию гимнастическими матами следует только в самом крайнем случае.

Лыжные соревнования в Сокольнической роще. Фото-этюд **С. А. Красинского**

ТЕХНИКА ГОРНО-ЛЫЖНОГО СПОРТА[1]

П. Ратов

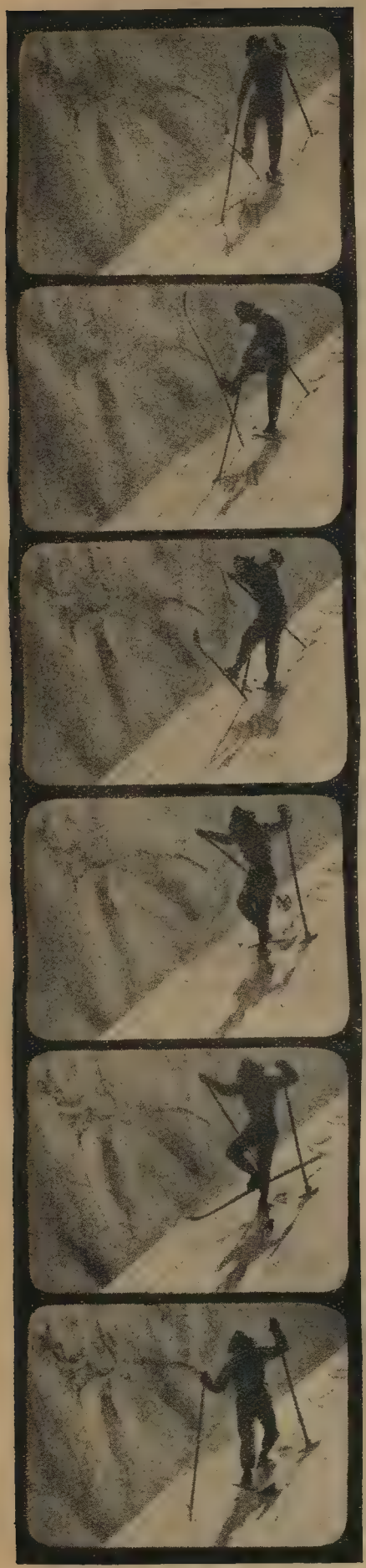
В ЭТОЙ небольшой заметке по технике горно-лыжного спорта мы познакомим наших читателей с тем, как следует делать

повороты на месте,

когда нужно изменить направление в движении. Самый простой из поворотов на месте делается так: приподняв слегка от снежной поверхности носок одной лыжи, вы отводите лыжу в нужную вам сторону на 30—45° и опускаете ее. Затем тем же самым способом придвигаете к первой лыже и вторую. Повторяется это до тех пор, пока не достигнете нужного вам угла поворота. Лыжная палка, находящаяся в той руке, в сторону которой делается поворот (напр., в левую). становится немного впереди того места, куда будет поставлена левая лыжа; за левой лыжей идет правая лыжа, а за той — правая палка. Так как следы от лыж имеют форму веера, этот поворот получил название веерообразного. Указанный способ поворота можно применять и при спуске с отлогой горы, но угол поворота, во избежание падения должен быть самым минимальным.

Второй способ поворота заключается в следующем: какую-либо одну из ног с лыжей (возьмем левую, как указано на третьем сверху налево рисунке) отделяем ее от снега и уперевшись затем задним концом лыжи слегка в снег, сначала как бы ставим лыжу в вертикальное положение, а затем, отведя ее наружу и повернув на 180°, ставим лыжу параллельно другой. Таким образом концы лыж оказываются обращенными в противоположн-

[1]) Кино-фотографии для иллюстрирования настоящей статьи взяты из немецкого издания „Wunder des schneeschuhs", Hamburg, 1925.



ные стороны. Дальше стоит только повернуть вторую лыжу носком к носку первой, и сложный поворот будет совершенно закончен. Двенадцать отдельных стадий этого поворота, заснятые при помощи кино-аппарата, приводятся нами здесь слева и справа в качестве пояснения к настоящему тексту.

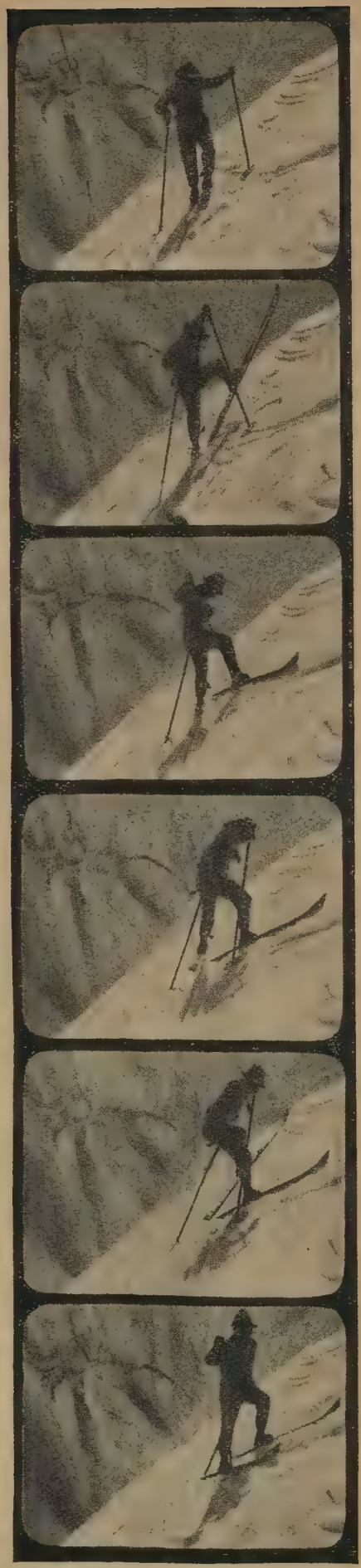
Только что описанный способ поворота может выполняться исключительно на месте. Работа палок в нем преследует цель опоры во время нахождения одной из лыж в воздухе, поэтому при постановке палок необходимо ставить палки так, чтобы они, во-первых, выполняли это назначение, а, кроме того, не преграждали бы путь переставляемым лыжам.

Некоторыми лыжниками применяется иногда и третий способ поворота на месте с подпрыгиванием, т.-е., отделив одновременно обе лыжи от снежной поверхности, в воздухе нужно тело свое заставить совершить поворот в нужном направлении; вместе с тем повернутся и лыжи. Палки в данном случае следует держать под мышками в горизонтальном положении. Такой способ, если и можно рекомендовать, то, во всяком случае, более опытным лыжникам, хорошо координирующим свои движения, молодым, начинающим горнякам этим увлекаться не стоит — можно и ушибиться и поломать лыжи или палки.

Один и тот же способ для 'под'ема и спуска

Разобранный нами здесь второй способ поворота на месте может быть применен иногда и при спуске и при под'еме в гору. Это будет в том случае, когда крутизна горы исключает всякую возможность совершить под'ем или спуск при помощи скольжения лыж.

Так как этот прием отнимает много силы, то, конечно, его можно использовать при условии, если спуск или под'ем имеют небольшие размеры. В противном же случае это препятствие следует просто обойти.



КАК САМОМУ СДЕЛАТЬ КОНЬКИ

Пл. Ипполитов

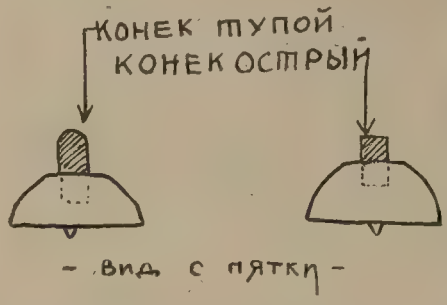
ГРОМАДНЫЙ наплыв желающих заниматься зимними видами физкультуры породил необычайный спрос на инвентарь, в частности на коньки, который мы, к сожалению, не можем удовлетворить и на 10—15%. Своих коньков в достаточном количестве мы не изготовляем, а ввоз заграничных сокращен до минимума. Таким образом, приходится изы-

скивать способы, смягчающие этот кризис.

Вот чему обязано появление настоящей статьи, возвращающей нас к самодельным конькам, на которых катались наши скороходы десятки лет тому назад.

Наш способ изготовления коньков не возьмет ни много времени, ни денег. Нам нужны две одинаковые железные или стальные полосы, длиною 30—35 см каждая, шириной 4—5 см и толщиною около 5 мм. Эти полосы можно найти в железном хламе, и не беда даже, если они будут не вполне одинаковыми по толщине. Равную длину и ширину их можно сделать подпилком. Затем берется брусок из какого-либо крепкого дерева (береза, дуб, клен). Затем обстругиваются две одинаковые колодки, равные длине обуви немного уже подошвы. Вышина колодки 4—5 см. Верхняя часть колодки выравнивается, книзу колодка суживается и по середине делается долевая прорезь, глубиною в 2 см и шириною соответственно толщине металлического полоза. Полоз туго вбивается молотком в прорезь, но так, чтобы деревянная колодка не раскололась и не дала трещин. Если прорезь почему-либо будет немного свободной, в нее можно будет добавить кожи, материи и т. п. Прорезь не должна доходить до края пятки, оканчиваясь в расстоянии 1—2 см до конца. В полозе делаются тир поперечных отверстия для ремня или же веревок, с таким расчетом, чтобы ремень, проходя через колодку, в которой также пробиваются отверстия, захватил бы и полоз (см. рис.). Поэтому отверстия в полозе и колодке должны быть совершенно одинаковыми. Полоз должен быть забит с таким расчетом, чтобы нос полоза выдавался на 4—5 см впереди колодки.

Перед вбиванием полоза следует отточить подпилком его края. Для этого полоз зажимают в тиски и подпилком делают ровной его скользящую поверхность. Если полоз стальной, крепко заколенный и подпилок его не берет, полоз обтачивается бруском.



После точки необходимо снимать подпилком или бруском заусенцы у краев полоза. На верхней поверхности колодки, где помещается ступня, вбиваются гвоздики или ввертываются шурупы: четыре в переднюю часть колодки и один в пятку. Шляпки гвоздиков или шурупов откусываются и оставшиеся шпильки заостряются. Эти шпильки держат подметку и не дают ей скользить по коньку в стороны.

Конек прикрепляется к ноге двумя ремнями, из которых один охватывает под'ем, а второй, более длинный, переднюю часть ступни крестообразно, как указано на рисунке.

Точно также можно сделать беговые коньки. Вся разница сведется к удлине-

нию полоза, как указано на рисунке пунктиром и к уменьшению толщины полоза до $1^1/_2$—2 мм. Носок лезвия должен выдаваться от носка обуви на 8—9 см, а задний конец на 4—5 см от пятки.

Кто имеет возможность сделать коньки все из металла, его работа сведется к приклепке железной подошвы и пятки к полозу. Подметка и пятка делаются изцелого куска железа; с обеих сторон загибаются язычки по три с каждой стороны для подошвы и по два для пятки и приклеиваются к обеим сторонам полоза. На подметке и пятке насекаются небольшие острые выступы для укрепления обуви а два ремня такие же, как и у деревянных коньков, закрепляют конек на ноге. Полоз для железных коньков делать не шире 2 см, для простых 4—5 мм и для беговых 1,5—2 мм.

Самодельные коньки можно надевать на любую обувь, в том числе и на валенки. В последнем случае шпильки у коньков на подметке и пятке должны быть такой длины, чтобы они не проникали через мягкую подошву в тело.

25 и 26 декабря, по устанавливающейся традиции, Московский ГСФК провел губернский звездный лыжный пробег, который играет огромную роль в развитии лыжного спорта не только в Московской губернии, но и далеко за пределами ее. Было много групп и отдельных лыжников, которые тянулись в эти дни по снежной равнине к Москве из соседних губернских городов — Н.-Новгорода, Смоленска, Тулы, Твери и других. Всего в пробеге приняло участие около 850 человек, как старых опытных лыжников, так и молодых физкультурников, среди которых было более 10% женщин-лыжниц. Старт звездного пробега происходил на Советской площади, где помещается Московский ГСФК. Для многих участников, выбранные ими дистанции, оказались маленькими и были случаи, когда лыжники останавливались на ночлег в деревнях, отстоящих в 3—4 километрах от Москвы, с тем, чтобы утром 26 декабря с совершенно свежими силами прибыть на финиш.
Слева—финиш участников, шедших из Серпухова, справа—на Советской площади в ожидании финиша.

У МОСКОВСКИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Фото **Д. В. Ильина**

Текущий зимний сезон московские конькобежцы встретили во всеоружии своих сил. Молодые конькобежцы тянутся за опытными старыми скороходами, те в свою очередь не хотят сдавать своих позиций, и в сильной конкуренции еще более повышают свой класс. Прошедшие в конце декабря и 2 января скоростные состязания выявили ряд прекрасных достижений с той и другой стороны. На нижней фотографии слева финиш Я. Мельникова, прошедшего 500 и 1.500 м. в 46,6 и 2 : 28; справа бег на 3.000 м Варламова и Ларионова. Вверху старт на 500 м Прянишникова (бывш. тамбовец) и Семенова.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КРАСНОЙ АРМИИ

(Беглый обзор)

В. Стариков

ПЛАНОВАЯ ПОДГОТОВКА

В ТЕЧЕНИЕ 1926 г. твердо определилось правовое положение физической культуры, как одного из основных отделов боевой подготовки войск. В среднем на специальные занятия (уроки) физ. подготовки отводится 10% из общего количества учебного времени. По установившемуся ныне положению физ. подготовка далеко не укладывается в рамки этих уроков. Она должна в той или иной форме пронизывать всю учебу, весь быт красноармейца: на тактическо-стрелковых занятиях должны учитываться тренировочные моменты, день красноармейца начинается с 15-ти минутной „зарядки“ с ходьбой и бегом; спорт и игры занимают видное место во внешкольной армейской работе; наконец, контроль за физической подготовленностью войсковой массы облекается в более отчетливые, практические формы (врачебные обследования, испытания, массовые соревнования).

Главной заботой органов, руководящих делом физ. подготовки в РККА (Инспекция, позже Учеб.-Строевое Управление) было поднятие общей физкультурной грамотности командного состава. В этом отношении достигнуты определенные успехи, особенно среди молодняка командного состава, тяготеющего к активной спортивной работе. Соответствующая работа среди старших и высших категорий нач. состава пока менее успешна. Но достижения отдельных военных ВУЗ-ов (как, напр., Воен. Полит. Академия им. Толмачева) дают основания ждать, что в недалеком будущем командиры-специалисты этого дела, найдут многочисленных союзников в лице начсостава, окончившего различные курсы усовершенствования и академии.

Несмотря на принципиальное одобрение Реввоенсовета, ввести штатные должности полковых инструкторов физ. подготовки в истекшем году не удалось. Эта мера зависит лишь от материальных условий. Пока введены лишь должности наблюдающих за физ. подготовкой в дивизиях.

Особенное внимание в истекшем году было обращено на соответствующую постановку физ. подготовки в полковых школах — этих рассадниках непосредственных руководителей физ. упражнений во взводах и ротах. Во многих частях и дивизиях были также проведены краткосрочные курсы физ. подготовки для младш. и среднего комсостава.

В настоящее время внимание Учебн.-Строевого Управления сосредоточено на введении подобного рода войсковых нештатных курсов в постоянный учебный обиход армии; на уточнении методики: маршевой и лыжной подготовки частей; организации испытаний физической подготовленности и всесторонней тренировки в процессе тактических занятий (в поле). Главнейшей очередной задачей остается также окончание разработки и издание постоянного „Устава физ. подготовки“, который должен явиться отправным руководством не только для армии, но и для гражданских школ и кружков физ. культуры.

СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Формы спортивной работы в армии несколько видоизменились в зависимости от некоторого сдвига в структуре всей армейской внешкольной работы. В центре внимания теперь стоят занятия, игры и развлечения на ротных („Ленинских“) полянках, а зимой при ротных уголках. На кружки при полковых клубах, помимо об'единения активистов для более серьезной тренировочной работы, возлагается ответственная задача — организации и проведения массовых элементарных и увлекательных занятий в ротах. Такая структура, несомненно, содействует количественному росту спорта в армии, качество же работы мало проигрывает, так как до 1926 г. в кружках собственно велась работа примерно такого же характера, что и на ротных полянках, т.-е. свободные занятия, типа полу-тренировок, полу-игр и забав. Армейские спортивные организации уже более 3-х лет работают по тому методу (так называемый „секционный“), к которому в 1926 г. пришли и гражданские кружки. В этом отношении армия имеет большой опыт и более выдержанную постоянную линию.

Состязания по-прежнему продолжают служить основным агитационным и поверочным моментом в добровольческой физкультурной работе армии. В 1926 г. проводилась определенная ставка на широкое развитие низовых состязаний (ротных, полковых, ВУЗ'овских, гарнизонных). Зимнее (лыжное) первенство Кр. армии было разыграно в начале марта в г. Ленинграде. Летние состязания в армии дошли лишь до окружных инстанций. Обще-армейские летние первенства были отложены до 1927 г. Следует отметить общее улучшение организационной стороны низовых и высших соревнований, неизменный рост технических результатов и рост количества участников в них.

СВЯЗЬ С ГРАЖДАНСКИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

Связь эта в течение 1926 г. окрепла и дала огромные достижения для обоих сторон. В центре связь эта выражалась в форме активного участия военных работников в самом ВСФК (РСФСР), в его подсобных органах (НТК, ряд секций. деревенская комиссия) и в ряде конференций и пленумов. На местах связь поддерживается как по линии работы военных представителей в местных СФК, так и практическая — в виде совместных спортивных выступлений и состязаний военных и гражданских кружков. Особо следует отметить активное и весьма успешное участие военных (армейских и флотских) физкультурников в составе спортивных команд, отправляемых от имени СССР за границу для связи и спортивных встреч с братскими рабочими организациями Западной Европы.

Живая, практическая спайка физкультурного актива РККА и всей страны ширится и крепнет. Теперь уже только очень наивные люди способны отрицать зависимость состояния физ. подготовки армии от уровня обще-союзной физкультурной работы, проводимой гражданскими, государственными и общественно-политическими организациями.

С другой стороны, в связи с укреплением позиций физ. подготовки в армии, последняя все в большей степени становится фактором, благоприятно влияющим на физическое оздоровление и воспитание мужского населения Союза. Нужно надеяться, что недалеко то время, когда Красную армию можно будет безоговорочно считать подлинной массовой школой физической культуры в стране.

Будущие контингенты Красной армии — школьники на лыжной экскурсии. Фото *С. Красинского.*

ХОККЕЙНЫЙ СЕЗОН В МОСКВЕ

Фото **П. И. Романова**

Фото **П. И. Романова**

Первые игры сезона. Вверху: Динамо — Трехгорка. Мяч от удара левого нападающего Трехгорки прошел в ворота Динамо. Внизу: ОППВ — Трехгорная м-ра. Левая сторона нападения ОППВ, получив мяч в „разрез“ от своей полузащиты, прошла сквозь полузащиту противника, поставив его ворота в затруднительное положение. Матч закончился поражением Трехгорки с результатом 1:2.

НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ У ФИННОВ

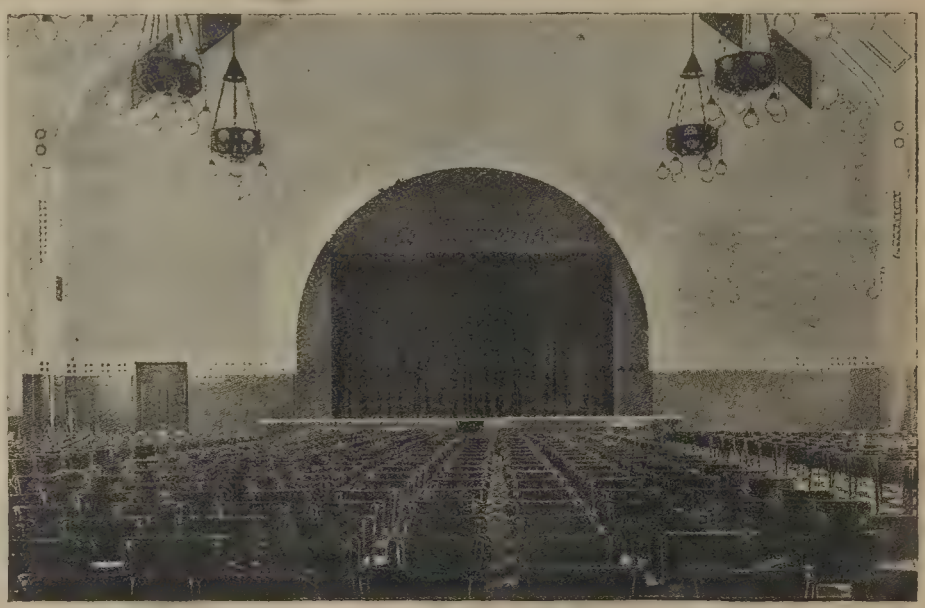
Н. Ракитин

ОБЩИЙ внешний вид финнов, результаты только что закончившихся матчей бокса, и наконец, наши наблюдения за спортивной работой в Гельсингфорсе, все это заставляет признать Финляндию страной, много сделавшей в области физической культуры. Финны любят движение, свежий чистый воздух, чистоту жилищ и одежды. Внешняя опрятность как-то всегда связывается с опрятностью внутренней. Финны народ до мелочи честный и аккуратный. Мы совсем не хотим восхвалять современную Финляндию, совершенно не думаем культурой вообще и физической в частности затушевать всю неприглядность существования финских рабочих, крестьян и даже служащих. Здесь Финляндия типичное буржуазное государство с типичным самодовольно-сытым саженным полисменом, блюдущим неприкосновенность буржуазии. В Финляндии рабочий получает гроши и еле-еле сводит концы с концами. В Финляндии раболепно гнется перед хозяином средний служащий. Наконец, в Финляндии такое же типичное для всякой буржуазной страны, самое искреннее товарищеское отношение угнетенного класса к нашему рабоче-крестьянскому государству.

Боксер Геста Бреннес, член Финского Рабочего Спортивного Союза, побивший Градополова. Бреннес—победитель Франкфуртской рабочей олимпиады и в среднем весе не имеет ни одного поражения. Будучи значительно выше ростом Градополова и обладая прекрасной техникой, Бреннес, однако, выиграл бой по очкам с очень небольшим преимуществом.

Массовость физической культуры, здоровое отношение ко всем ее видам, правило „поменьше разговоров, побольше дела", вот что ценно в постановке физической культуры в Финляндии. Массы в необходимых для них рамках знают физическую культуру в достаточной мере и с несомненной пользой (за это говорит внешний вид финнов и их молодежи в особенности) применяют ее. В Финляндии нет ненужной опеки масс от всего того, что, по мнению некоторых наших товарищей, неэтично „возбуждает вредные инстинкты" и т. п. Принцип „все что здорово, смело и сильно—то и полезно", это глубокое верное правило в физической культуре рабочих организаций в Финляндии—соблюден полностью. Спорт во всех его видах (к сведению некоторых наших товарищей), включая бокс, любимое зрелище финских рабочих масс. Зрители живут вместе с игроками, борцами и боксерами выступающими на ринге. В физической культуре Финского Раб. Сп. Союза мало слов, совсем нет годами продолжающихся споров, дискуссий, „особых авторитетных мнений", но много дела и в результате этого здоровая цветущая, смелая и выносливая молодежь. Надо прямо сказать, что из всех соседей, с которыми нам приходилось и, несомненно, придется встречаться в состязаниях по всевозможнейшим видам физ. упражнений, финны являются наиболее серьезным противником, весьма пристально наблюдающим за всей нашей физкультурной работой, за нашими болезненно частыми цирковыми сальто в вопросах физкультуры (например, запрещение бокса на Украине) и делающим из всего этого совершенно правильные выводы, которые являются для них большим подспорьем при оценке качеств своих конкурентов по спортивным встречам.

Если мы думаем впредь иметь встречи с зарубежными рабочими спортивными организациями, если мы не хотим плестись в хвосте (здесь уже не выручит никакая громкая фраза; дело пожалуйте, а не разговоры о высоких материях) мы должны меньше говорить и больше делать.



Зал Финского Рабочего Спортивного Союза в Гельсингфорсе, где проводятся все крупнейшие соревнования по тяжелой атлетике и где проходили международные состязания по боксу с нашим участием.

Э. И. ЛУСТАЛЛО

(К 30-летнему юбилею спортивной и педагогической деятельности)

С ИМЕНЕМ Эрнеста Ивановича Лустелло связана целая эпоха спорта в России. Это он является пионером (1897 г.) французского и английского бокса в России, это он впервые (1906 г.) об'ясняет и показывает в Ленинграде технику плавания и игру „ватер-поло". Целая плеяда учеников Э. И. Лустелло, начиная с 1890 г., демонстрирует блестящие технические достижения в плавании, в боксе и фехтовании, сохраняя непрерывную связь со своим учителем и черпая от него новые знания.

30 лет неутомимой и кропотливой работы на излюбленном поприще не исчерпали энергии этого удивительного человека. Он полон жизни и энергии и теперь еще работает ежедневно с 8 час. утра до 10—11 час. веч. Вся его жизнь интереснейшая и поучительная повесть для каждого физкультурника.

Э. И. родился во Франции, в Бордо, в малосостоятельной семье. Его отец, суровый моряк, был известным спортсменом и имел звание чемпиона флота Франции по английскому боксу. С 4 лет, Э. И. учится плавать; 5 лет начинает занятия по боксу и 12 лет поступает в Бордо в местное гимнастическое о-во, занимаясь там всеми видами спорта и гимнастикой.

20 лет Э. И. устанавливает рекорд в плавании на спине на 100 м и показывает хорошие достижения в прыжках с шестом в длину и в высоту с разбега и в беге на 100 м. Событиям, которые следует отметить в богатой приключениями спортивной карьере Э. И., следует отнести прыжок в воду с высоты 35 км и прыжок в воду в одежде с 42 м.

В 1881 г. Э. И. упорно тренируется к проплыву через Ламанш и делает попытку переплыть канал. Сделав 51 км в 21 ч. 30 м., в 500 м от берега Англии

Э. И. попадает в полосу отлива, борется с ним упорно целый час и, наконец, теряет сознание.

По окончании Жуанвильской школы Э.И., имея звание профессора, 8 лет занимается преподаванием бокса и фехтования в Париже. В 1891 г. в Лондоне, Э. И. получает звание чемпиона Европы среднего веса по английскому боксу, а в 1894 г. в Париже вместе с Шарлемон (в тяж. весе), Кастерес (полутяж. вес)—звание чемпиона мира в среднем весе по французскому боксу.

В 1897 г. 5 января Э. И. приехал в Петербург и занялся преподаванием гимнастики, фехтования и бокса. С этого же года Э. И. начал работу в манеже Рибопьера, где впервые в России им был введен английский бокс.

С 1909 г. Э. И. принимает деятельное участие в организованной В. Н. Песковым Шуваловской школе плавания, где под его руководством впервые культивируется ватер-поло.

Война приносит большое горе семье Э. И. Его сын Марсель погибает на Марне в 1914 г. Марсель подавал большие надежды. Так же, как и его отец, с 5 лет начав занятия по боксу, он выдерживает 15 раундов против самого Жоржа Карпантье и ставит мировой рекорд в плавании на 200 м.

Э. И. в данный момент является наиболее популярной фигурой в спортивном мире Ленинграда. Он преподает английский бокс в клубе Совторгслужащих и в Доме Кр. Армии и Флота, фехтование в ВШФО, плавание в Морском училище. Его веское слово решает многие споры. За его советом и указаниями приезжают из других городов. Э. И. Лусталло, живой и веселый, всегда откликается на всякую нужду молодого начинающего физкультурника.

Э. И. Лусталло среди своих учеников на курсах ФИЗО в Новом Петергофе в 1926 году.

Многообразна и многогранна деятельность Э. И. Велика его заслуга перед нашим спортом, особенно теперь в момент строительства и улучшения качества работы массы наших рабочих физкультурников.

В. Н. Короновский.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

„Физ. подготовка бойца“, автор—Учебно-Строевое Упр. РККА, *изд. Воен. Типогр. ВНКМ 1927 г., стр. 208. Цена 1 р.*

ЭТО руководство, вышедшее на-днях из печати, дает в сжатом виде учебный материал, рассчитанный на инструктора физ. упражнений в армии, среди допризывников и в любом кружке физкультуры. Многочисленные иллюстрации (около 400 рис.) дают возможность пользоваться текстом не только квалифицированному руководителю, но и каждому вполне грамотному физкультурнику. Основные отделы книги: гимнастика, ходьба и бег, владение хол. оружием, плавание, лыжи и игры.

Описанию техники упражнений предшествует обстоятельный биологический очерк. „Что должен знать каждый боец о своем организме“, а также главы, характеризующие задачи и формы физ. подготовки, как части боевого воспитания. К книге приложены таблицы испытаний физ. подготовленности. Весь этот материал весьма пригодится не только для учебы, но и для проведения бесед на вневойсковых сборах, в ячейках О. С. О. и в гражданских кружках. Книга не претендует на исчерпывающую полноту и новизну выдвигаемых методов. Тем не менее она ценна, как одна из первых попыток вплотную практически увязать нашу физкультурную работу с системой физ. подготовки, проводимой в РККА. Издана книга отлично. Формат (карманный, уставной) очень удобен.

В. С.

Л. Геркан. „Зимний спорт и забавы в деревне“. *Изд. Мол. Гвардия, 1926, стр. 47, цена 25 коп.*

ЭТА небольшая книжка очевидно преследует задачу в легкой, доступной деревенскому читателю форме, дать сведения по организации зимнего досуга молодежи. Начинается она с подбора беллетристических, частью стихотворных описаний деревенской жизни зимой. Эта часть книжки живописна, но, пожалуй, несколько длинна. В дальнейшем дается определение полезных и вредных развлечений, описание катанья с гор, катанья на коньках и лыжах, игр на снегу, а также советы по изготовлению своими средствами снарядов для всех этих занятий. В большинстве эти описания, основанные на материалах из книг самого автора и других сборников, хороши. Однако, при пользовании книжкой было бы желательно внести некоторые исправления: 1) при изготовлении лыж из клепок от большой бочки, полозом, конечно, всегда будет служить выпуклая сторона клепки, независимо от гладкости ее поверхности (стр. 31); 2) на стр. 33 при описании способов обивки ножных площадок на лыжах, очевидно, выпало слово „береста“ („либо телячья шкурка“ и т. д.); 3) длина палок в 1—1¼ м недостаточна; проще рекомендовать делать палки соответственно росту, примерно, до высоты плеч; рекомендуемую толщину палок, наоборот, следует уменьшить до 2½—3 см (стр. 33); 4) при описании острия, которое прикрепляется к концу палки (стр. 34) необходимо добавить, что оно имеет также заостренный верхний конец, который и вгоняется в обрез палки; 5) при простом беге с палками (стр. 35) автор, очевидно, рекомендовал вытягивать палку вперед на ширину плеч, а не „плеча“, как набрано в книжке; 6) при описании езды на лыжах за лошадью (стр. 41) следовало бы указать способы прикрепления лыж к ноге (пяточный ремень и пр.); 7) при описании лыжной одежды было бы желательно указать на преимущества шерстяных чулок, да и вообще не мешало бы подробнее развить гигиенические указания для неопытных лыжников, особенно в отношении способов предохранения от обмораживания.

Помимо этих мелких недочетов, часть из которых, несомненно, корректурного характера, следует упомянуть о том, что в книжке, с сожалению, отсутствуют рисунки. При переиздании все эти недочеты будет нетрудно устранить. Во всяком случае и сейчас книжка принесет пользу и будет с интересом прочитана нашими молодыми деревенскими физкультурниками.

В. Стар.

Издатель: Издательство „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

Отв. Редактор Б. А. Кальпус.
Зам. Отв. Редактора М. В. Шимкевич.

Главлит № 77.392. Типо-хромо-литография „Искра Революции“, Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипп., 11. Тираж 8.000. экз.

Акц. О-во „ПОЛЯР“, Ремшейд

POLAR-WERKE A. – G.

in Remscheid (Германия).

Соединенные фирмы: Эдуард Энгельс, Ф. В. Генс, Давид Зипер Сыновья.

ПЕРВОСОРТНЫЙ ТОВАР, ИЗВЕСТНЫЙ ВО ВСЕМ МИРЕ

Требуйте проспекты.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1927 г.

НА ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ЖУРНАЛ

„ШАХМАТЫ И ШАШКИ В РАБОЧЕМ КЛУБЕ 64“

Орган ВЦСПС и ВСФК

Журнал выходит **10-го и 25-го числа каждого месяца** под редакцией *В. Н. Крыленко* (отв. редактор), *С. С. Левмана* (зам. ред.), *Г. Л. Раскина* (отв. секретарь), *Н. Д. Григорьева, Ф. И. Дуз-Хотимирского и В. Н. Руссо*

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

на 1927 год (24 №№) — **5** руб.,
на 6 месяцев (12 №№) — **2** руб. **60** к.,
на 3 месяца (6 №№) — **1** руб. **35** к.

Цена отдельного номера в продаже у газетчиков—**25** к.

При выписке не менее 10 экземпляров — скидка с подписной цены 10%

Годовым подписчикам, внесшим подписную плату при подписке полностью будет дано **бесплатное приложение.**

Подписка принимается во всех почтовых отд. Союза ССР.

Подписку и денежные переводы адресовать: **Москва, 19, Манежная ул. д. 7., Издательство „Военный Вестник“.**

Корреспонденции направлять на адрес редакции: **Москва, Центр, пл. Ногина, 4-й Дом Союзов, комн. 387., Г. Л. Раскину.** Личный прием по делам редакции—там же, по вторникам и четвергам от 5½ до 7 ч. веч. (тел. 1-78-80 доб. 387).

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ФИЗКУЛЬТУРНИКАМ

Идя навстречу желанию местных Советов Физической Культуры, а также массы читателей, ВСФК в 1926 году значительно понизил подписную плату на периодические издания: журнал **„Известия Физической Культуры“**, газету **„Красный Спорт“** и журнал **„Шахматы и шашки в рабочем клубе — 64“** расчитывая на то, что соответственно этому будет увеличена подписка.

Однако, опыт прошедшего года доказал, что подписка больше, чем в другие годы отставала от роста физкультуры. Указанное обстоятельство и, кроме того, пережитый общий издательский кризис, а также то, что СФК не использовали всех возможностей в этом направлении, служили причиной тому, что журнал „Известия Физической Культуры“ выходил с перебоем.

Желая в дальнейшем устранить указанные ненормальности, **Высший Совет Физической Культуры вошел в соглашение с издательством „Военный Вестник“ с целью обеспечить нормальный и аккуратный выпуск журналов и газеты.**

Подходя к новому подписному году, Высший Совет Физической Культуры еще раз обращает внимание СФК, что основным моментом укрепления периодических изданий и создания благоприятных условий для развития нашей физкультурной прессы является увеличение количества подписчиков.

Необходимо учесть, что обеспечивая себя подпиской на периодические органы ВСФК, каждый Совет Физической Культуры, каждая физкультурная организация, кружок, каждый физкультурник, обеспечивает себе постоянную информацию о всех новейших достижениях в области теории и практики физкультуры, получает постоянные руководящие указания в своей повседневной работе и деятельности, передает опыт своей работы другим.

В виду изложенного, **ВСФК считает необходимым, чтобы на настоящий подписной год Советы Физической Культуры развили самую энергичную деятельность по проведению подписной кампании на журнал** „Известия Физической Культуры“, шахматно-шашечный журнал „64“ и газету „Красный Спорт“, принимая во внимание, что **без специальной прессы не может быть в полной мере обеспечено общественное и методическое руководство физкультурой.**

Каждый кружок физкультуры, каждая школа, каждый организатор физкультуры, каждый инспектор, каждый врач, каждый научный работник, каждый педагог, каждый командир, каждый сознательный физкультурник, должны быть подписчиками на периодические органы ВСФК.

Особое внимание необходимо обратить на организацию подписки на местах ведомствами и учреждениями, проводя соответствующие постановления СФК.

Необходимо немедленно начать широкую агиткампанию за добровольную индивидуальную и коллективную подписку, используя для этого все возможности.

Со своей стороны ВСФК принял все меры к улучшению изданий, а также к аккуратному и своевременному выпуску таковых.

Подписку следует направлять непосредственно по адресу: Москва 19, Манежная, № 7, Издательству „Военный Вестник“.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

„Кр. Спорт“. Еженедельная газета на 12 м.—2 р. 50 к., на 6 м.—1 р. 30 к., на 3 м.—70 к. Цена отдельного № в розничной продаже—6 к.
„Известия Физ. Культ.“. Двухнед. журн. на 12 м.—5 р. 50 к., на 6 м.—3 р., на 3 м.— 1 р. 60 к. Цена отдельного № в розничной продаже—30 к.
„Шахматы и шашки в рабочем клубе—64“. Двухнед. журн. на 12 м.—5 р., на 6 м.—2 р. 60 к., на м.—1 р. 35. к. Цена отд. № в розн. прод.—25 к.

Председатель Высшего Совета Физической Культуры МИХАЙЛОВ. **Ответственный Секретарь В. С. Ф. И. КАЛНЫНС.**

XX 150
17

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА СССР.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 2
ЯНВАРЬ

НА ВОРОБЬЕВЫХ ГОРАХ

Фото С. А. Красинского.

Глубоко и легко дышет грудь. Сухой, чистый воздух, движения, успокаивающая нервы красота зимнего пейзажа. . . . Могучий заряд жизненной энергии дает лыжная прогулка.

На дистанции лыжных гонок в Петровско-Разумовском парке.

Фото **С. А. Красинского.**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 2. **IV ГОД ИЗДАНИЯ.** **30 января 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. История одного приглашения. В. КОРОНОВСКИЙ. Методы привлечения широких масс к физической культуре. Л. ГЕРКАН. Коррекция в форме игры. Я. КОККО. О тренировке по борьбе. П. ИППОЛИТОВ. Техника конькобежных соревнований. В. СТАРИКОВ. Нужно учесть интересы Красной Армии. ВЫСТАВКА „ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ". КОНЬКОБЕЖЕЦ БАЛАНГРУД. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ. КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ. Фотографии: Д. Ильина, С. Красинского, П. Романова и др.

ИСТОРИЯ ОДНОГО ПРИГЛАШЕНИЯ

Помещая ниже полный без сокращения текст полученного Высшим Советом Физической Культуры от Международного Социалистического Об'единения по физической культуре и рабочего спорта (Люцернский Спортинтерн) приглашения на участие русской делегации в Лейпцигской технической конференции для установления единых технических правил соревнований по различным видам спорта, а также ответ Высшего Совета Физической Культуры, Редакция считает, что оба эти документа не нуждаются в каких-либо комментариях.

Редакция.

Международное Социалистическое Об'единение по физкультуре и рабочему спорту.

Секретарь—*Жюль Девлиже.*

(Бельгия)
Флерон, 18 декабря, 1926 г.

Высшему Совету Физической Культуры.

Москва.

ГРАЖДАНЕ!

Окольным путем (о чем я сожалею) я узнал о Вашем желании принять участие в нашем техническом совещании, которое состоится в Лейпциге 27 и 30 декабря с. г.

Во избежание всякого рода недоразумений, и для того, чтобы дать вам верное представление о работах, которые мы намереваемся проделать в Лейпциге, прошу Вас принять к сведению нижеуказанное:

а) Лейпцигское совещание предназначено исключительно для секций, входящих в состав Люцернского Интернационала.

б) Программа совещания, чрезвычайно перегруженная, содержит лишь рассмотрение и предварительное принятие технических правил, которые, по утверждении, будут обязательны для всех будущих международных спортивных выступлений, организуемых Люцернским Интернационалом или его секциями. Поэтому, если мы допустим, чтобы Россия, по особому разрешению, была представлена на нашем совещании, то для получения этого разрешения должны быть соблюдены следующие условия:

а) Предоставление разрешения России никоим образом не должно открыть доступа на наши собрания представителям федераций, выбывших из нашего Люцернского Интернационала, например, Чехо-Словакии и Франции.

б) Русские делегаты присутствуют исключительно с правом совещательного голоса.

в) За отсутствием времени и в виду сложности работ совещания, мы будем просить русских делегатов самих сделать переводы русского текста предложений на немецкий язык, чтобы не терять времени и тем не помешать успешному выполнению нашего плана работы. Целесообразнее всего будет, если выступающие от имени русской делегации будут достаточно хорошо владеть немецким языком.

г) Русская делегация не может поднимать дискуссий по каким-либо другим вопросам, кроме тех, которые исходят лишь от нашего бюро или наших интернациональных конгрессов.

д) Русская делегация может быть удалена в тех случаях, когда совещание коснется разрешения вопросов политики Люцернского Интернационала; русских товарищей это не должно задевать.

В вышеуказанных условиях наши русские товарищи не должны усматривать никаких признаков недоверия к ним, так как наши заседания имеют вполне определенную цель, дорого обходятся и, кроме того, мы обязаны выполнить работу, которую ожидают от нас.

Русские, упорно желающие стоять вне международного спортивного движения, должны оценить нашу терпимость и поймут, что, давая им возможность воспользоваться нашим техническим опытом, мы должны принять известные меры к тому, чтобы благополучно закончить наши работы.

Мы надеемся, что русские товарищи обнаружат здравый взгляд на вещи и будут участвовать в наших технических работах во время Лейпцигской Конференции, где мы хотим обеспечить рабочий спорт силами, равными тем, которые до сего дня являлись монополией буржуазного спорта.

С братским и социалистическим приветом.

Ж. Девлиже

Международному Социалистическому Союзу спорта и физкультуры

Секретарю граж-ну Девлиже
Флерон (Бельгия)

ГРАЖДАНЕ!

Ваше письмо от 18 декабря мы получили лишь 23 декабря вечером, т.-е. за три дня до открытия технической конференции в Лейпциге.

Несмотря на то, что содержание письма при всем желании нельзя принять за приглашение, Высший Совет Физической Культуры, учитывая что участие на этой конференции секции КСИ будет иметь исключительное значение для практической работы по установлению международной связи и укрепления единого фронта пролетарских физкультурников, все же пытался в течение 24 декабря отправить делегацию. От'езд не состоялся потому, что германское посольство обещало оформить вопрос с в'ездными визами, при благоприятном стечении обстоятельств, не ранее 27—28 декабря, что допускало прибытие делегации в Лейпциг, в лучшем случае, лишь к концу конференции. Таким образом, даже если бы письмо содержало приглашение, его „своевременность" предопределяла невозможность нашего участия в работах конференции. Мы известили об этом конференцию 27 декабря телеграммой следующего содержания на имя Геллерта:

„Москва, 24 декабря 1926 г.

Письмо Девлиже с условиями нашего участия в международной технической конференции получили лишь 23 декабря вечером. Несмотря на попытки получить визу в германском посольстве, мы уже не могли ее во время получить. Позднее официальное изве'щение Люцернского бюро сделало невозможным своевременный от'езд русской делегации. Составление международного календарного плана и принятие решений о международных правилах спорта без нашего представительства мы рассматриваем как акт, противоречащий духу русско-германского спортивного соглашения и направленный против международного спортивного сотрудничества с Красным Спортинтерном.

Разенко
Кальпус"

Теперь начнем по существу Вашего письма.

Вы начинаете свое письмо выражением сожаления о том, что Вы лишь окольными путями узнали о нашем желании участвовать в Лейпцигской технической конференции.

Возможно ли, что Вам, при каждом удобном и неудобном случае, торжественно заявляющим о своем стремлении служить интересам международного пролетарского спортивного движения, не могло притти в голову, что спортсмены СССР, которые десятки раз самым дружеским образом встречались с Вашими организациями в Финляндии, Австрии, Германии, Латвии, в высшей степени заинтересованы (и имеют к тому полное право) участвовать в обсуждении международных спортивно-технических правил и в согласовании календарного плана международных состязаний. Поскольку мы знаем, резолюция Вашего Парижского Конгресса предусматривает организацию международных состязаний совместно с секциями Красного Спортинтерна.

Вы имеете смелость говорить о единстве, распространять клевету, что КСИ, наиболее сильной секцией которого мы являемся, не стоит за единство, а между тем Вы не хотите „ни в коем случае" допустить, чтобы французская и чешская секции КСИ могли принять участие в технической конференции ЛСИ.

Думаете ли Вы действительно, что живой международный контакт между рабочими-спортсменами не является лучшим средством установления международного единства в рабочем спортивном движении. Или, быть может, Вы полагаете, что единый фронт пролетарского спорта может быть осуществлен лишь фразами.

Чем об'яснить, что Вы, которые всегда ссылаетесь на священную для Вас волю организованных в ЛСИ масс, игнорируете мнение Ваших наиболее крупных организаций (Германия, Финляндия и Швейцария) о необходимости приглашения секции КСИ на Лейпцигскую техническую конференцию. Может быть, Вы снова сошлетесь на то, что не получили на этот счет специального мандата от конгресса.

На что Вы рассчитывали, когда за несколько дней до конференции прислали нам письмо, где перечисляли условия, на которых СССР „с особого разрешения" (чьего?, когда?) может быть допущен на Вашу конференцию.

Мы вполне оцениваем Вашу „терпимость" и Ваши поступки, ее характеризующие.

Точно также мы прекрасно поняли, что значат те „некоторые мероприятия", которые Вы были вынуждены принять, „чтобы с успехом довести до конца Вашу работу".

Мы еще не знаем, как об'яснили Вы в Лейпциге наше отсутствие на конференции, но мы твердо уверены, что наша оценка Ваших „мероприятий" совпадает с той оценкой, которая будет сделана всей классово-сознательной частью широких масс пролетарских спортсменов во всех странах.

Вы можете привести любые формальные и бюрократические об'яснения; они не в состоянии изменить содержания присланного нам „приглашения" и неизбежных последствий Вашей тактики.

Высшему Совету Физкультуры хорошо известна цена Ваших писаний. Ведь еще недавно Вы отклонили предложение Исполкома КСИ об устройстве совместной конференции обоих Интернационалов по вопросам единого фронта, ссылаясь на то, что не выработаны единые технические правила и под предлогом, что следует выждать до их разработки на Лейпцигской конференции. Теперь Ваш маневр, недостойный организации, именующей себя социалистической, ясен для всех.

Мы постараемся оправдать Ваши надежды на наличие у нас здравого взгляда на вещи и сделаем достоянием гласности и предметом широкого обсуждения Ваш последний показательный документ. Пусть массы рабочих спортсменов сами сделают вывод по вопросу о том, кто упорно желает стоять вне международного пролетарского спортивно-гимнастического движения. Пусть они сами выберут В а ш или н а ш путь к единению.

Ваш последний акт „единства" этому исключительно способствует.

Высший Совет Физкультуры оценивает Ваше письмо и сопровождавшие его поступки, как враждебную демонстрацию. Мы уверены в том, что международное единство рабочего спортивного движения восторжествует вопреки Вашей тактики. Мы же будем твердо итти по намеченному нами пути, ибо мы убеждены, что идем рука об руку с сотнями тысяч Ваших рабочих-спортсменов.

Зам. председ. ВСФК *Разенко.*

Ответственный секретарь *Кальпус*

МЕТОДЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ШИРОКИХ МАСС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В. Короновский

ВОПРОС о формах и методах привлечения масс к физкультуре является у нас наименее проработанным. Несмотря на то, что массовость является основным лозунгом нашей физкультуры и что вне массовости мы не мыслим постановки ни одного вопроса культурно-просветительной работы профсоюзов, массовой работе по физической культуре нами не уделялось должного внимания.

Это об'ясняется тем, что формы кружковой работы своей сложностью и качественным ростом отвлекают к себе все внимание, все силы практических работников на местах. Еще существует изрядный кадр работников, с пренебрежением относящихся ко всем видам работы вне кружков. В действительности же кружковая работа по физической культуре занимает лишь один определенный участок на фронте советской физкультуры. Формы кружковой работы являются углубленными и не могут привлечь всю массу, недостаточно подготовленную и иногда недостаточно культурную, для такой работы.

Если в кружках ясно обозначился процесс разделения групп по полу, силам и достижениям (лучшие, средние и слабые), из которых каждая требует не единого программного шаблона, а специфического, ее удовлетворяющего метода занятий, то и масса еще не искушенных новичков и „профанов" в деле физкультуры требует гибкого, разнообразного и, главное, соответствующего применения методов массовой физкультуры.

Масса расслоилась в отношении физкультурной грамотности на различные группы по степени их культурности и сознательности. Это подтверждается хотя бы тем, что, например, лекционное бюро Ленинградского Губпрофсовета, проведя в течение нескольких месяцев 200 лекций и обслужив 40.000 слушателей, вынуждено было соответственно запросу масс разбить темы лекций на массовые и более углубленные; весьма возможно, что в ближайшее время придется выделить лекции узко специальные (отдельные виды спорта).

Если мы в целях удовлетворения запросов групп и подгрупп в кружках проводим секционный метод занятий, даже организуем целевые клубы и пр., если мы не подметим тут же качественную дифференциацию массы и не сумеем подойти к ней достаточно гибко и осмысленно, мы долго еще будем топтаться на одном месте в вопросах массовой работы. В этом отношении прав тов. Томский, когда на VII Губ. С'езде Профсоюзов в Ленинграде, он резко возражал против „кабинетной выдумки"— стричь всех под одну гребенку.

Упорядочить и разобраться в массовой работе нам нужно еще и потому, что масса является тем резервуаром, из которого черпают живую силу наши кружки.

Условимся понимать под массовой работой работу со всей массой рабочих, крестьян и служащих и членов их семей, формами наиболее им доступными и понятными для вовлечения их в сознательное использование естественных сил природы и простейших видов физ. упражнений в целях укрепления их здоровья и повышения их культурного и политического уровня.

Все виды массовой работы по физкультуре разбиваются по своим целям и задачам на три отдела, а каждый отдел по формам работы на две ступени.

I отдел

1 ст.	2 ст.
Лозунги	Радио-беседы
Плакаты	Вечера вопросов и ответов
Таблицы	Лекции
Стенные газеты	
Живые газеты	
Выступления	
Кино	

II отдел

3 ст.	4 ст.
Экскурсии	Массовые игры с элементами спорта
Праздники ф. к.	Народные игры (рюхи, лапта)
Ф. к. гулянья	Коньки
Подвижные игры.	Парус
Игры для развлечения и отдыха	Лыжи
	Гребля
	Туризм
	Плавание
	Сани

III отдел

5 ст.	6 ст.
Устная консультация	Режим труда, отдыха и сна
Письменная консультация	Обтирание
Библиотека	Самомассаж
Самообразование	Домашняя гимнастика

Кружковая и секционная работа

Цели и задачи отделов: В I отделе мы видим преобладание форм пассивного восприятия различных методов агитации, убеждения и информации, применяемых для работы с недостаточно культурной и малоактивной массой. II отдел — преимущественно-действенный, активное использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и движений. III отдел заключает более углубленные формы работы, являющиеся как бы переходом к кружковой работе.

Не останавливаясь подробно на описании работы в каждой ступени, нам следует установить только общие принципы, из которых должна исходить массовая работа по физкультуре.

1. Необходимо учесть уровень культуры, материальные условия и бюджет времени той массы, среди которой работа ставится.

Пример. По вычислениям Струмилина $7^1/_2$ часовой отдых рабочего распределяется следующим образом:

1) На еду (чай, завтрак, обед ужин) уходит . . .	36,4% времени отдыха
2) На без деятельныйотдых	35,3% „
3) На пассивные развлечения (гости, зрелища, чайные, трактиры) . . .	21,4% „
4) На активные физ. развлечения (спорт, охота, шашки, танцы)	7,9% „
Всего: . . .	100%

На физкультуру, в самом широком понимании этого слова (прогулки, игры), рабочий уделяет 3,5% времени своего отдыха или 17 минут в день.

Отсюда ясно, что если мы с самого же начала будем строить массовую работу по физкультуретаким образом, чтобы она отнимала специальное время у рабочего (проезд, подготовка и пр.), то мы никогда не добьемся успеха. Все или большинство видов работы, перечисленных в приведенной выше таблице, надо склинивать отдельными штрихами, отдельными звеньями в массовые формы работы клуба. В целом надо пока строить их таким образом, чтобы преподносить рабочему на ходу, между делом, не требуя от него специальных жертв и усилий.

2. Плановость работы. При нашей склонности к беспорядочности у нас массовая работа в большинстве случаев строится внезапно и случайно. Необходимо план массовой работы строить на календаре массовой работы клуба.

3. Учет запросов масс и учет самой массовой работы.

Наша основная задача заострить внимание на необходимости серьезного и вдумчивого отношения к формам и методам работы по физкультуре среди масс.

КОРРЕКЦИЯ В ФОРМЕ ИГРЫ [1])

Л. Геркан

„Корригирующее упражнение" стало у нас чуть ли не синонимом скучнейшей гимнастики, чуть ли не той „касторкой", от которой отворачиваются с отвращением. Это заставляет некоторых напуганных педагогов в худшем

Рис. 1. „Портные".

случае совсем отказываться от коррекции, отодвигать ее в „будущее", рассчитывая на более сознательное отношение.

Между тем, процент школьников со слабым и неправильным телосложением возрастает и достигает угрожающих размеров. Наряду со школьными вредностями здесь отразились последствия империалистической и гражданской войн.

По германским данным от 20 до 30% всех школьников и школьниц страдают сколиозом и другими искривлениями и ненормальностями телосложения. Штельцнер установил, что 90% всех детей в беднейших кварталах больших городов страдают рахитом, в большинстве случаев являющимся причиной костных деформаций.

Проф. д-р Ф. А. Шмидт в Бонне пришел к выводу,

что в 1921 г. 11,2% всех детей обладали плохим телосложением; в 1922 г. эта цифра достигла 14,1%, а в 1923 г.—21,7%.

У нас нет сравнительных данных, но разве не тревожны сами по себе те цифры, которые получены отделением физкультуры Мосздравотдела путем массового обследования 34.599 мальчиков и 33.149 девочек.

Вот каковы эти данные:

	Мальчики.	Девочки.
Сколиозы (боковые искривления позвоночника)	6,2%	5,4%
Неправильные формы грудной клетки (плоская, куриная и т. д.).	7,4%	6,2%
Прочие неправильности костяка (формы ног, стопы и т. д.).	9,2%	7,4%

При обследовании школьников в антропометрических кабинетах процент таких отклонений оказался еще более значительным, а именно:

	У мальчиков.	У девочек.
Левосторонний сколиоз	16%	25%
Правосторонний сколиоз	20%	13,3%
Опущение лопаток.	4,6%	2,2%
Сутуловатость . . .	13,8%	4,4%
Расхождение лопаток	11,5%	11,1%

Столь широкое распространение уклонений требует столь же широких специальных мероприятий. Можно ли отложить эти мероприятия до более позднего возраста? Конечно, нет. Основное правило советской медицины—лучше предупреждать, чем лечить. Лучше захватить эти уклонения в самом начале или, быть может, еще до их возникновения.

Рис. 2. „Мячик упал".

Рис. 4. Постановка таза.

Возникают же эти уклонения чрезвычайно рано. Новейшие исследования специалистов-врачей, школьных врачей и педагогов показали, что большое количество детей, в результате целого ряда социально-бытовых условий, попадает в школу уже с плохой осанкой или, по крайней мере, со слабым телосложением. Для многочисленной группы этих детей неблагоприятные условия школы являются прямой угрозой.

Крупный специалист в области коррекции, проф. Шпитци в Вене определенно утверждает, что „внешний вид позднейшей осанки формируется уже в раннем детском возрасте" и что многие отклонения от правильной осанки и искривления зарождаются именно в это время. Он же приходит к заключению, что „первым условием успешности физического перевоспитания является возможно более раннее применение соответствующих воспитательных приемов".

Итак, коррекция необходима по меньшей мере уже в первые годы пребывания ребенка в школе. Но она должна быть преподнесена в соответствующей педагогической форме, удовлетворяющей одновременно двум, казалось бы несовместимым, условиям: занимательности и точности физиологического воздействия. Игра заполняет собой всю область активной деятельности раннего детства, а потому и коррекция должна на первых порах облечься в эту форму, и лишь постепенно, по мере развития двигательного аппарата ребенка, можно перейти к более строгим „гимнастическим" формам корригирующих упражнений.

Рис. 3. „Зайчик прыгает".

Коррекция в форме игры наиболее полно не только проработана, но и практически осуществлена в австрийских народных школах. Ее основы подверглись тщательному обсуждению на конференции школьных работников, а затем были проведены 60 специальных курсов с участием 5.000 народных учителей и учительниц, что дало возможность заложить правильные основы физического воспитания в массовой школе.

Гимнастика австрийских народных школ не отрицает искусственных, аналитических упражнений, необходимых потому, что сама то школьная и современная жизненная обстановка полна искусственности. Но она начинает педагогически правильно с игры, с забавы. Игра сама по себе

Рис. 5. „Качалка".

[1]) Слово „коррекция" употребляется здесь в смысле предупреждения неправильностей в росте и развитии организма путем специально подобранных физических упражнений. Л. Г.

Рис. 6. „Кошка потягивается".

является совершенно достаточным побуждением. В дальнейшем педагог пользуется тем, что детям наиболее понятна радость достижения. Педагог подходит к ребенку с простым вопросом: „ты можешь это сделать"? и предлагает ему —„попробуй", или же просто об'ясняет детям —„это вам нужно, чтобы вы лучше могли прыгать, лучше метать и т. д.", и малейший успех в этом направлении доставляет детям несказанную радость. Однако, постепенно и эта „маскировка" отпадает, и детям становится понятным смысл упражнения, как такового: если в уроке и встретятся такие „скучные" упражнения, то это уже не страшно — понимая их значение для здоровья, дети с достаточной добросовестностью подойдут к их выполнению.

Итак, важно правильно начать, правильно подойти. Для иллюстрации спишем простейшие корригирующие упражнения в игральной форме, предназначенные для школьников младшего возраста.

Упражнения для стопы.

От правильной установки стоп зависит многое. Это фундамент, на котором строится правильная осанка. Чтобы предупредить плоскостопие, следует детям сохранить их естественную установку стоп, направленных прямо вперед и параллельно друг другу. Чтобы избежать появления часто встречающихся иксообразных ног, следует возможно реже заставлять детей ставить „ноги врозь". Лучшим предупреждающим упражнением в этом отношении является „сидение по-турецки", со скрещенными ногами, что само по себе детям доставляет громадное удовольствие. Можно изобразить также „портных" (см. рис. 1).

Укреплению стоп служат многие игры с „подкрадыванием" и с „хождением на цыпочках". Педагог может поставить детям такую задачу: „дойдите до другой стены, но только так, чтобы я ничего не слышал. Я закрою глаза и при малейшем шорохе крикну: стоп! Тогда вы должны остановиться". Вначале педагог, конечно, многого „не замечает", но постепенно он становится более требовательным.

Коленные суставы укрепляются лучше всего всеми упражнениями в ходьбе, беге и прыжках, укрепляющих, конечно, в то же время и ступню.

Тазобедренные суставы развиваются хорошо под влиянием подпрыгиваний, а также упражнениями в ходьбе, беге, прыжках, лазании и перелезании.

Из специальных упражнений можно дать:

а) легкие подпрыгивания „как мячик". Когда мяч „падает"— по команде „бах!" все низко приседают, доставая руками до пола около пяток (последнее необходимо для того, чтобы корпус не наклонялся вперед) (см. рис. 2).

б) упражнение „зайчик прыгает" может быть выполнено в классе, при чем нужно, упираясь в парту руками и ногами, спрыгнуть на скамейку сразу обоими ногами, а потом, не смещая рук, прыгнуть опять обратно (см. рис. 3).

Правильная постановка таза достигается очень простым способом — нужно только предложить детям посмотреть на свои пальцы ног, будто они что то „потеряли", а затем, не меняя теперь положения тела, выпрямить голову. В первой части этого упражнения таз естественно отодвигается назад и примет вполне правильное положение (см. рис. 4).

Позвоночник должен быть выпрямлен и в то же время остаться подвижным. Соответствующие упражнения важны еще потому, что они также оказывают благотворное влияние на постановку таза и на развитие грудной клетки.

Для выпрямления поясничной части позвоночника и для противодействия его чрезмерному изгибу вперед (лордозу) служат, между прочим, следующие забавные упражнения:

а) кувырок (не принуждая!),

б) „качалка"— сесть и, захватив колени руками, завалиться назад, сохраняя круглую спину (рис. 5)

Рис. 8. „Лодка качается".

в) „кошка потягивается"— встать на колени, опереться руками в пол около самых колен, а затем выпрямить колени; в этом положении можно также передвигаться (рис. 6).

Для выпрямления грудной части позвоночника, т.-е. для борьбы с сутулостью, оказываются весьма полезными все упражнения в ползании (см. статью в № 1 ИФК „Ползание на четвереньках, как физупражнение"). Ползание, как этап в развитии каждого ребенка, оставляет в детях неизгладимый след. Вот почему ползание и в более позднем возрасте воспринимается детьми как нечто знакомое и приятное. Но и это упражнение легко оживить игрой. Можно составить из детей, стоящих на четвереньках („на четырех колесах"), целый „поезд", который отправляется до следующей станции. Если пол недостаточно чистый и гладкий, то можно таким же способом передвигаться по скамейкам или же для этого можно развернуть дорожку из брезента или холста, которая затем скатывается и убирается.

Рис. 7. „Прятки".

Можно также сыграть в „прятки", для чего все дети становятся на колени за скамейкой (шведской) и кладут свои руки на нее: по хлопку все должны сесть на пятки и опустить плечи и голову возможно ниже, так, чтобы их не было видно за скамейкой; можно таким образом изобразить каких-нибудь животных „ныряющих в воду" (рис. 7).

„Вытягивание" позвоночника чрезвычайно важно и проводится вначале сидя, в целях большей устойчивости и для фиксации таза. Здесь можно детям дать самые разнообразные задания, напр., сидя по-турецки:

„сделайся совсем маленьким, а потом— покажи, что можешь сидеть прямо; ведь ты большой!", или

„попробуй одной рукой достать до потолка... Не идет?— ну, так попробуй другой!"

Сюда же относятся все упражнения в „доставании яблока с дерева", в „доставании белья с веревки" и т. д.

Хорошо также, сидя по-турецки, изображать, „как потягивается лентяй".

Боковые движения позвоночника имеют большое значение в связи с часто встречающимися боковыми искривлениями. Дети охотно „вертят большое колесо", т.-е. изображают перед собой одной рукой большой круг, касаясь каждый раз пола. При движении руки вверх — вдох, при движении вниз— выдох.

Для „перекладывания камня" дети наклоняются так, чтобы коснуться двумя руками пола у правой ступени. Затем переносят по большой дуге руки вверх над головой и потом с другой стороны опускают их вниз до соприкосновения с полом около левой ступени.

„Медвежий ход" является сходным упражнением и заключается в следующем: дети стоят на четвереньках; переступая руками, они изгибают туловище в правую сторону до тех пор, пока руки сблизятся с правой ступней, затем это же движение совершается в левую сторону.

„Лодка качается"— при этом дети сидят на скамьях, изображающих лодки. Воображая, что поднялась буря, дети движением туловища вперед и назад, влево и вправо стараются как бы удержать равновесие (рис. 8).

Даже сравнительно трудные вращения туловища вокруг продольной оси легко могут быть выполнены в форме игр. Для этой цели дети изображают „пильщиков", или „косцов", или „портных, шьющих длинной ниткой" (см. рис. 1) и т. д.

Рис. 9 „Кто кого перетянет".

Очень просты и в то же время занимательны прыжки вокруг своей вертикальной оси. При этом хорошо начертить на полу вокруг ступней маленький круг и поставить задачу: „кто может прыгнуть вокруг себя, не покидая этого круга", а потом „кто может сделать полный поворот кругом в четыре (три, два) прыжка". Руки, туловище и ноги работают при этом энергичнейшим образом. Подобные же вращения можно совершать стоя на одной ноге. Делается это в данном случае не прыжком, а только рывком туловища. Пятка опорной ноги остается все время на земле.

Хорошие вращения туловища получаются также при изображении метаний легких предметов и при изображении толкания камня. Так, напр., „достав яблоко с дерева, мы его пробуем, но оно оказывается кислым и мы его забрасываем подальше".

Как уже указывалось выше, все эти вращения, повороты и нагибания туловища необходимы не только для спины и позвоночника, но они полезны также для грудной клетки, которая должна остаться эластичной и подвижной, а это обеспечивает хорошую работу легких и сердца. Для дыхания, а также для правильного пищеварения и для противодействия искривлению позвоночника в пояснице, важно также укрепить брюшной пресс.

Большинство упражнений для мышц живота делаются лежа. В этом положении можно изобразить „плавательные движения ногами".

Очень забавно изобразить также „жука", положенного на спину и беспомощно болтающего ногами, или велосипедиста.

Из упражнений стоя большой известностью пользуется движение „дровосека", доставляющее детям громадное удовольствие.

Плечи требуют главным образом фиксации и укрепления мышц, удерживающих лопатки. Очень хорошим укрепляющим упражнением является „мельница", т.-е. вращение одной или двумя руками. „Чем сильнее дует ветер, тем сильнее вертятся крылья мельницы". Для этой же цели можно изобразить „пильщика" или „гребцов".

Часто бывает необходимым несколько растянуть большие грудные мышцы, которые, укорачиваясь, тянут плечи слишком вперед. Кроме превосходной игры „в прятки" (см. рис. 7), здесь можно использовать —„кто кого перетянет". Дети, сев на полу спиной друг к другу, поднимают руки, сплетая взаимно пальцы рук; сохраняя это положение рук, они, изгибаясь в выпрямляясь, попеременно перетягивают друг друга (рис. 9).

Можно было бы привести еще немало упражнений, являющихся по существу и по своей четкой целевой устремленности корригирующими в даже аналитическими, по форме же — веселой игрой и забавой. От инициативы и умения педагога зависит найти и применить такие формы упражнений, которые доставили бы детям удовольствие и в то же время и пользу.

Нет скучных упражнений, бывают только скучные преподаватели!

О ТРЕНИРОВКЕ ПО БОРЬБЕ

Я. Кокко

ЧТОБЫ стать хорошим борцом, нужно умело тренироваться. Перед тем, как приступить к тренировке по борьбе, нужно укрепить свой организм с помощью гимнастики и разных видов спорта, что значительно ускорит достижения в области борьбы.

Обыкновенно начинающие борцы разбрасываются, стараясь сразу изучить ряд приемов, что крайне вредно. Здесь не надо забывать поговорки: тише едешь— дальше будешь, т. е. переходить к изучению другого приема можно только тогда, когда основательно изучен один.

Первые занятия по борьбе должны быть ограничены изучением только самых простых и легких приемов. На этом нужно сосредоточить все свое внимание, повторяя приемы до тех пор, пока они не будут исполнены совершенно правильно и без всяких остановок. Уже после этого можно применять контр-приемы. При изучении приемов и контр-приемов вначале нужно избегать применения всех своих сил, а всегда оставлять некоторый их запас. Замечая ошибки, руководитель занятиями должен их немедленно об'яснять и исправлять.

Часто новички боятся тренироваться с хорошими борцами, думая, что с ними легче получить повреждения. Это тоже неправильно. Хорошие борцы борятся с начинающими осторожно, все время руководя ими. Но, конечно, нельзя употреблять начинающих борцов в качестве „мешков для бросания".

Когда техника борьбы будет более или менее усвоена, все приемы и контр-приемы изучены, борец может специально перейти к проведению двух-трех приемов в той комбинации, в какой они будут использованы на соревнованиях.

В течение тренировки нужно постоянно развивать свои силы, выносливость и умение, чтобы при встретившемся на соревновании упорном сопротивлении хватило сил на все время схватки. Но тут надо уметь избежать перетренировки, признаки появления которой одинаковы при всех видах спорта и игр.

Тренироваться можно 2—3 раза в неделю по 20—30 минут без перерыва. После тренировки следует принимать теплый душ и уж во всяком случае необходимо тщательно вытереть тело чистым полотенцем. Многие финские мастера обычно в течение одной тренировки (20—30 минут) спокойно изучают приемы, контры-приемы и уходы, в течение же следующей борятся, развивая ловкость и и выносливость.

В дальнейшем темп борьбы можно усиливать и изредка доходить до степени, близкой к применяемой на соревновании.

Финские борцы придают большое значение изучению своих специальных или как они их называют, „хлебных" приемов, Их применение в действительной схватке должно быть безошибочно, чтобы привести к желательному результату. Прием без результата—напрасная трата времени.

Обычный недостаток борца—слабо развитые ноги, при довольно хорошо развитой верней части корпуса—легко устранить, занимаясь другими видами спорта. Система Мюллера, хоккей, футбол и лыжный спорт хорошо содействуют развитию ног, а также силы и выносливости вообще. Гири также оказывают борцу большую помощь, увеличивая силу его мышц, но при этом нужно упражняться только с небольшим весом. Поднимание гирь до максимума не рекомендуется, так как поднимание тяжестей вырабатывает мускулатуру особого качества, мало способствующего выносливости при борьбе. Гири можно с успехом применять и при тренировке шеи, делая „мост", имея гири на груди. Этим упражнением, однако, также не следует злоупотреблять.

На выработку „моста", часто применяемого при проведении приемов, как из стойки, так и в партере, борец должен обратить серьезное внимание и усиленно тренировать его. На тренировке следует добровольно итти на мост, чтобы научиться при его помощи уходить из трудных положений.

Одно из больных мест наших советских борцов—слабая работа в партере, как при нападении, так и при защите. Эта сторона борьбы должна быть изучена с особенной тщательностью.

Для борца достаточно ежедневно восьмичасового отдыха. Воздух в комнате должен быть свежий. Утром после вставания с постели нужно делать дыхательные упражнения и упражнения из системы Мюллера.

После еды тренировку можно начинать не ранее как через 2 часа: точно также после тренировки нужно воздерживаться от приема пищи, по крайней мере, час. После еды желательно отдыхать приблизительно один час и затем делать прогулку на свежем воздухе в течение 20—30 мин.

От алкогольных напитков нужно совершенно отказаться так же, как и от курения, портящего легкие и затрудняющего дыхание. А дыхание для борца играет решающую роль.

Подготовку к большим соревнованиям нужно начинать за 2—3 месяца до соревнования и прекращать тренировку за 4—6 дней до начала соревнований, чтобы накопить нужный для выступления запас силы и энергии.

На соревнованиях борец должен быть одет чисто и аккуратно. До начала и во время схватки борец должен всегда вести себя спокойно. Сморкание, разговоры, клоунада, бегство с ковра и т. д. во время борьбы недопустимы.

Не следует применять в борьбе всегда одни и те же приемы, чтобы они не стали известными конкурентам. То же замечание можно сделать и в отношении тактики.

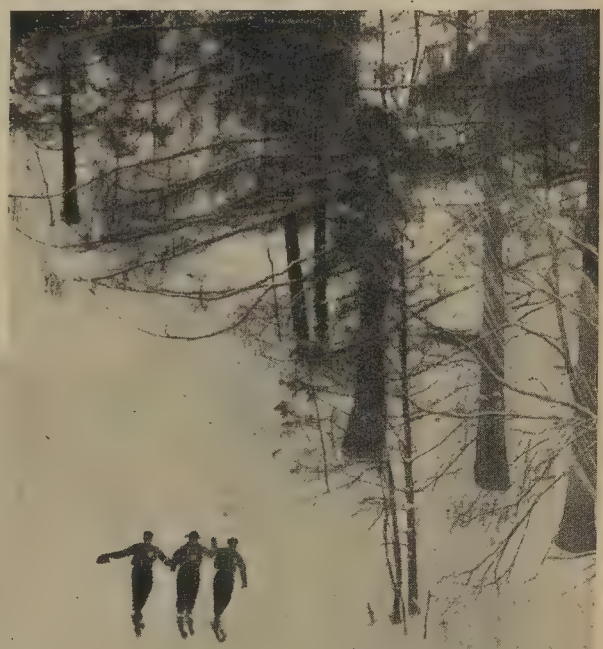
Очень полезно изучать своего противника в борьбе с другими участниками, замечая все его слабые стороны. Отдай всегда должное противнику, хотя он и слабее тебя. Всегда и со всеми нужно быть осторожным, чтобы не получить случайного поражения.

В каждой схватке нужно стремиться победить противника в минимум времени и с минимальной затратой энергии, строя всю свою методическую работу над собой в согласовании этих двух условий.

ГОРНО-ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В МОСКВЕ

Фото **С. А. Красинского.**

Московские Воробьевы горы своими малыми размерами вполне справедливо заслужили данное им название. Но, расположенные на окраине города, они все же привлекают к себе внимание многих москвичей, любящих горнолыжный спорт. Из физкультурных организаций Москвы на правильное культивирование горнолыжной техники обращает внимание кружок физической культуры при Трехгорной Мануфактуре, имеющий в своих рядах нескольких хороших прыгунов и лыжебежцев по пересеченной местности. На наших фотографиях члены „Трехгорки" демонстрируют групповое катанье с гор. Справа вверху — поворот „Христиания", слева вверху и внизу—поворот „Телемарк", справа внизу—групповой спуск. Но главные посетители Воробьевых гор—так называемые „дикие спортсмены", т.-е. не состоящие членами спортивных кружков. Думается, что для пополнения кружков время от времени следовало бы проводить состязания и для этих неорганизованных групп.



ТАКТИКА КОНЬКОБЕЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Пл. Ипполитов

СРЕДНЯЯ скорость забегов на коньках колеблется в зависимости от дистанции. Если взять за пример всесоюзные достижения на основные четыре дистанции — 500, 1.500, 5.000 и 10.000 *м*, то получим, что 500 *м* покрываются в 45,5 на 1.500 *м* каждые 500 м пробегают в 48,6; 5.000 *м* дает скорость на 500 *м* 52,6 и, наконец, 10.000 *м* бегут со средней скоростью 53,4.

Как видим, резвость с увеличением дистанции постепенно уменьшается, причем разница между 500 и 1.500 *м* и между 1.500—5.000 *м* выражается последовательно в 3 и 4 сек., а 5.000 и 10.000 дают между собой разницу всего лишь в 0,8 сек. на каждые 500 *м*. На этом расчете и должна строиться тактика бега на каждую из перечисленных дистанций.

Хотя вышеназванные всесоюзные достижения принадлежат одному скороходу (Я. Мельникову), некоторые отклонения от этого расчета мы можем наблюдать у многих конькобежцев. Одни идут резво на маленькие дистанции, другие же, наоборот, показывают лучшее время на большие.

Помимо этого, тактика соревнований во многом зависит от конкурирующего в паре конькобежца. Его тактические приемы могут оказать пагубное влияние на партнера и быть причиной неуспеха последнего.

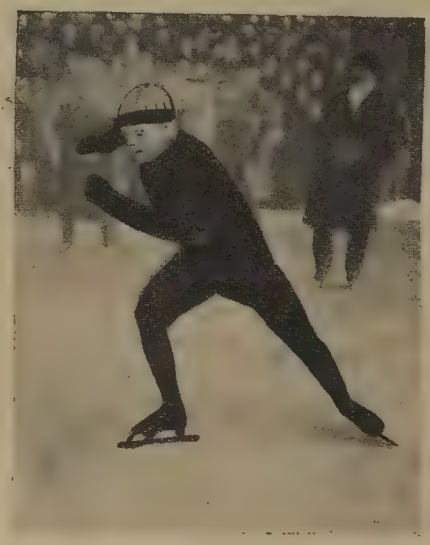
В беге на самой короткой из дистанций можно рекомендовать следующую тактику. Старт здесь играет несомненно большую роль. Суметь выгадать на нем несколько десятых секунды — уже большой успех. Но нельзя забывать, что в погоне за этими десятыми конькобежец выбивается из сил на первой же прямой (при круге в 400 *м* длиною), берет поворот с ослабленной энергией и резвостью и совершенно „выдыхается" на последней прямой. Таким образом выигрыш на старте и на первой прямой **нескольких десятых секунды**, на финише прибавляет к результату **целые секунды**. Такая тактика, к сожалению встречающаяся у многих молодых конькобежцев, губительна для них и не может быть рекомендована.

Разумнее будет взять хороший энергичный старт с максимальным напряжением физических сил на первых 10—20 *м*, затем быстрый бег должен переходить в сильный и резкий шаг, с таким расчетом, чтобы к повороту набрать близкую к пределу скорость и взять поворот в резвом темпе, с четкостью делая толчки.

Следующая прямая проходится более длинными шагами с максимальной скоростью, не уменьшающейся до второго поворота. Последний берется также с максимальным напряжением, и от этого скороход вылетает на финишную прямую с хорошей, приобретенной на повороте, инерцией.

На последней финишной прямой шаг учащается, так как вследствие потери значительной доли энергии на протяжении целого круга, трудно производить упругие более или менее редкие толчки. Также конькобежец должен строго следить за тем, чтобы бег его заканчивался по прямой (кратчайшей) линии, а не уходил бы из стороны в сторону.

Если дистанция в 500 *м* является наитруднейшей в техническом отношении, то полтора километра наиболее сложная дистанция в смысле тактики. Ни на одной дистанции (включая и 10 *клм*) нет такой разницы в скорости прохождения первых и последних кругов, как это наблюдается в пробеге 1.500 *м*. Соразмерить свои силы на протяжении четырех кругов (на катке



Мировой рекордсмен в беге на 5.000 м. Харальд Стрем (Норвегия) берет старт.

в 400 *м*) настолько трудная задача, что тактические ошибки можно фиксировать даже у лучших скороходов.

Неправильная тактика, происходящая, главным образом, от чрезмерно сильного начала и увеличенной резвости первых кругов, подчас бывает причиной ухудшения результата на 3—4 сек. Обладающие большой быстротой на 500 *м* должны особенно учитывать это обстоятельство, так как именно они в большей степени подвержены опасности „зарезаться" на первых двух кругах, благодаря легко развиваемой ими излишней скорости. Стайер, с пониженным результатом на 500 *м*, этой болезни не подвержен и смело может итти сильным ходом с первого же круга. Выдержки и силы на эту дистанцию у него должно хватить. В общем тактика на этой дистанции сводится к тому, чтобы после энергичного старта по прямой с первого же поворота и на протяжении полутора-двух кругов, чуть-чуть сдерживать свой ход, а энергию, разумно сэкономленную на первых кругах, вложить в последние два круга, обычно пробегаемые с пониженной (и значительно) скоростью. Бывали случаи, когда скороход блестяще выигрывал бег у своих конкурентов последним кругом, пройденным на несколько секунд резвее.

Как пример приведу свой бег на 1.500 *м* с ленинградцем В. Калининым на первенстве России 1916 г. Горячий ленинградец имел замечательный старт и резвый прием, сохранившиеся у него до сегодняшних дней; я стартовал на маленькой дорожке и, следовательно, был метров на 11 сзади его. Со старта Калинин рванул по вязкому льду (была небольшая оттепель) бешенным темпом, оказавшимся губительным для него. Я, хотя и потянулся за ним, но все же полтора круга был сзади него метров на 30. На последних двух кругах я достал и легко обошел его на 20 *м*. Неосмотрительно взятый Калининым темп бега пагубно отразился и на конечном результате (2:39 и 2:41).

В другом случае — бег Мельникова со мной в 1915 г. был проведен с идеальной резвостью всех кругов и, благодаря этому, получился рекордный результат, несмотря на плохое состояние льда.

Вот главные положительные и отрицательные стороны бега на 1.500 м в тактическом отношении.

Стайерские дистанции 5.000 и 10.000 *м* требуют еще более ровного хода по всей дистанции, достичь которого большой трудности не представляет. Продолжительная дистанция и большое количество кругов располагают к спокойному началу бега и к постепенному втягиванию организма в 10 или 20-минутный бег. Чтобы не зарваться на первой половине дистанции, рекомендуется сдерживать ход на первых кругах и только, когда работа станет ритмичной, можно вкладывать в бег всю энергию без остатка. Наблюдается, что некоторые конькобежцы совершенно не умеют работать рукой на повороте, или вернее, от этого у них скорость нисколько не увеличивается. А у других заметно обратное явление — энергичными движениями руки корпус выводится из полезного равновесия в ущерб резвости. Таким конькобежцам советуем не делать рукой на поворотах слишком резких движений и применять руку только в самом конце дистанции.

Учитывая силы и способности противника, в середине стайерской дистанции можно проводить следующий тактический прием, дающий преимущество перед противником в расстоянии. Перейдя на большую дорожку, на ее протяжении стараются подойти к противнику к концу круга как можно ближе с тем, чтобы, перейдя на маленькую дорожку, тотчас же выйти вперед от партнера. Усиленный темп (спурт) по маленькой дорожке можно провести на протяжении всего круга. Ход не должен уменьшаться и на следующем кругу на большой дорожке, а когда конькобежец с большой дорожки на маленькую перейдет первым, впереди своего конкурента, преимущество в 15 *м* будет уже выиграно. Но этот маневр можно встретить точно такую же тактику со стороны конкурента, тогда следует противопоставить ему усиленный ход по большой дорожке.

Необходимо также пользоваться преимуществом в умении хорошо брать повороты. Когда противник, идя близко от вас, уходит к концу прямой, не следует волноваться, так как вы легко достанете его на повороте.

Начало (слева) и финиш (справа) бега Пл. Ипполитова (в темном трико) и Калинина (в светлом) на 1.500 м. на первенство России в 1916 году.

Идеальное время при стайерских дистанциях достигается исключительно ровным спокойным ходом от начала до конца. В некоторых случаях наблюдается небольшое увеличение скорости во второй половине дистанции и можно заметить, что последний круг всегда проходят резвее предыдущих, чего никогда не бывает на финише 1.500 *м*.

Два нижеследующих примера ярко характеризуют идеальную тактику бега, приведшую к двум мировым достижениям на 5.000 и 10.000 *м*.

У Х. Стрема (Норвегия), обладателя мирового рекорда на 5.000 *м*, было отмечено время по кругам (круг ровно 400 *м*). Первые $1\frac{1}{2}$ круга (600 *м*)—1 мин., далее по кругам 40-40-41-40-41-40-41-41-41-42 $39\frac{1}{2}$ с. О. Матисен установил мировое достижение, идя 25 кругов так: 45 (со старта)—42-42-42-42-42-42-42-42-42-42-41-42-42-42-42-42-42-41-41-40-41-40-$39\frac{1}{2}$ с. Изумительно ровный ход на протяжении 20 кругов, и усиленный — на последних пяти кругах.

В заключение дадим совет молодым конькобежцам. Установить на сколько он отстал или опередил своего конкурента, можно безошибочно только на прямой, противоположной переходу. Итак, если хочешь добиться лучших для себя результатов, иди ровным ходом от начала до конца.

НУЖНО УЧЕСТЬ ИНТЕРЕСЫ КРАСНОЙ АРМИИ

В. Стариков

Как известно, спортивные игры занимают первое место в практике армейской физкультурной работы. Точнее—на первом месте по распространенности стоят футбол и городки. Баскетбол, волейбол, водное поло и другие игры прививаются пока слабее, чем бы хотелось. В некоторых частях начинает догонять футбол, „младший брат“ последнего—гандбол или ручной мяч. Довольно значительный успех ручного мяча—гандбола и ценные свойства этой игры подсказывают, что именно эту игру следует особенно рекомендовать при одностороннем увлечении футболом. Однако, в течение всего прошлого лета придать „гандбольному движению“ в армии сколько-нибудь массовый характер не удалось.

Дело в том, что два наиболее авторитетные в Союзе ВСФК—РСФСР и УССР установили два разные варианта по существу одной и той же игры. Русская игра называется „ручной мяч“, украинская—„гандбол“. Право каждой республики иметь свои правила для спортивных игр бесспорно, но спрашивается — как быть при общесоюзных встречах? Какую игру проводить в организациях, где по необходимости соблюдается единообразие методов спортивной работы, в частности, в кружках Красной армии?

На весенних пленумах НТК и ВСФК 1926 г. было принято пожелание, чтобы для деревни были за основу приняты правила украинского гандбола. Однако, это решение состоялось без детального ознакомления с правилами той и другой игры. Русский гандбол вслед за этим был также рекомендован местам. Детальное ознакомление с правилами подсказывает: 1) что ни тот, ни другой вариант гандбола полностью не удовлетворяют интересам как армии, так и крестьянства, в физическом воспитании которого армия наиболее заинтересована; 2) что параллельное существование двух столь однородных игр не дает возможности широко развернуть кампанию за гандбол и поведет к недоразумениям при розыгрышах всесоюзных и общеармейских первенств (как это уже было в 1925 г. с баскетболом).

Основные недостатки русского „ручного мяча“, с точки зрения ценности для армии и деревни, следующие: 1) размер площадки (равна футбольной), не соответствует силе бросков мяча руками, что ведет к излишне большой физической нагрузке для играющих и делает игру несколько вялой; 2) положение „вне игры“ определяется с помощью особых линий на поле, а не в зависимости от расположения игроков. Это мертвит тактику игры и вызывает необходимость сложного расчерчивания площадки, что, конечно, не будет соблюдаться ни в частях, ни в деревне.

Помимо того, в „ручном мяче“ много неясностей и ненужного усложнения правил. Достаточно указать, что официальные правила составляют больше печатного листа. Едва ли их многие будут внимательно изучать.

Украинский гандбол не вполне приемлем для армии и деревни по таким соображениям: 1) поле также излишне расчерчено всякими линиями. Их, пожалуй, еще больше, чем в „ручном мяче“. В процессе игры то одна, то другая группа игроков лишается возможности принять активное участие в игре, помочь товарищам в нападении или в обороне, так как не имеет права перейти черту. Это в корне противоречит основному военно-воспитательному принципу — развитию коллективной спайки; 2) запрещение ударов по мячу делает игру слишком „пресной“ для взрослой молодежи—красноармейцев и даже для допризывников. Сильные удары по мячу—одно из главнейших притягательных моментов в любой спортивной игре; 3) размеры ворот необоснованно малы. Есть и другие, более мелкие недочеты, которые здесь не стоит перечислять.

Известным преимуществом русского ручного мяча можно, пожалуй, считать то, что игра не потребует площадки, помимо той же футбольной, которые имеются и в частях и во многих селах. Кроме того, ручной мяч вовлекает в спорт более значительные коллективы (11 чел.). С другой стороны, меньшая площадка (если она будет равняться половине футбольной) и меньшее число игроков делают игру более гибкой: в части или в селе может быть больше конкурирующих команд. Украинский гандбол как-будто живее продвигается в массы, чем русский ручной мяч, правда, в ущерб развитию на Украине баскетбола. Но баскетбол, как показал опыт, едва ли получит массовое распространение в армии.

Во всяком случае, „межреспубликанские трения“ в этом вопросе должны быть изжиты как можно скорее. Дело, конечно, не в удовлетворении самолюбий: чья игра лучше.

Не позже начала весны 1927 года военные и гражданские кружки Союза должны иметь единую игру типа гандбола.

Рис. 1. Фотография Б. Н. Гензеловича.— Парный мужской прыжок. Из цикла ритмичных движений.

Рис. 2. Из того же цикла. Премированная фотография Н. И. Власьевского—смешанный прыжок.

ВЫСТАВКА „ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ“

ОРГАНИЗОВАННАЯ хореологической лабораторией Гос. Акад. Худ. Наук совместно с Рус. Фотограф. об-вом и ВСФК третья очередная выставка „Искусство движения“ посвящена, подобно двум предыдущим, проблемам художественного изображения различных форм движения в графических искусствах и фотографии. В плане выставки находится изучение художественно-сценических физкультурных, массовых и трудовых движений, но поскольку основное ядро выставки составляют работы хореологической лаборатории, задачи которой сосредоточиваются главным образом на изучении только сценического движения в его разнообразных видах, то и на выставке мы видим наиболее полно представленной эту группу движений. В этой части лабораторией проделана большая и ценная научная работа по изучению движений танца (сценического, народно-бытового и ритуального), а также различных систем, начиная от ритмической гимнастики Ж. Далькроза и до новейших течений.

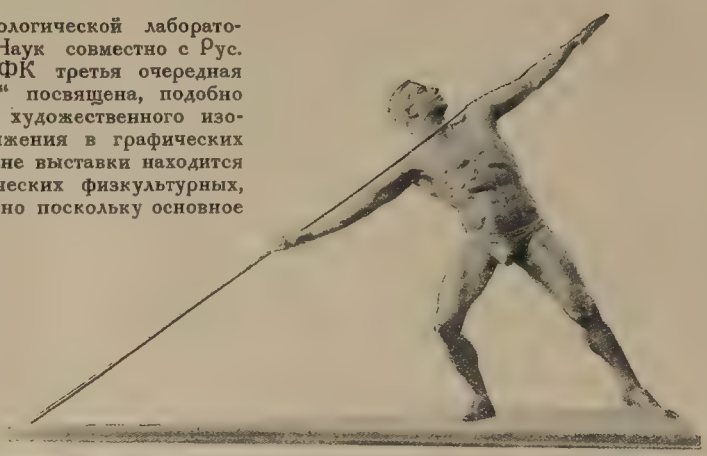


Рис. 3. Копьеметатель—скульптура М. Г. Манизера.

Переходя к остальным видам движений, намеченных в плане выставки, как-то трудовым и массовым, нужно признать, что эти отделы представлены менее полно. В отношении интересующих нас физкультурных движений, представленных экспонатами ВСФК и работами отдельных фотографов и художников, мы, к сожалению, ничего не видим в смысле научного подхода, к их изучению работ, аналогичных тем, которые представлены на выставке хореологической лабораторией. Прекрасно выполненные экспонаты ВСФК (фотогр. В. Р. Живаго), представляющие собой ценные материалы для изучения техники и приемов выполнения различных видов физ. упражнений, к сожалению, не представляют собой интереса в смысле новизны, так как за малым исключением они почти все фигурировали уже на предыдущей выставке.

Подобные повторения в смысле экспонируемого материала лишают выставку той остроты новизны, которая является характерной для всякой выставки и которую мы вправе ожидать от нее.

Значительно большее внимание привлекают к себе на выставке из материала, посвященного физкультурным движениям, экспонаты графики и скульптуры, выполненные группой ленинградских скульпторов Г. С. Кирпичниковой, М. Г. Манизер и Е. А. Янсон под общей редакцией М. Манизер, и отлитых из бронзы Госпромцветметаллом. Серия эта заключает в себе ряд круглых скульптур и барельефов, посвященных различным видам физ. упражнений. Надо полагать, что работы эти получат достойную оценку и популярность, так как восполняют собой пробел в советском искусстве по отображению физкультурных мотивов. В смысле богатства динамичности физкультурные движения представляют особый интерес для изобразительного искусства, к тому же глубоко современный по своему содержанию, и нужно полагать, что на следующих выставках искусства движения нам будет показана углубленная работа на этом пути.

Рис. 4. Баскетболистка—скульптура Е. А. Янсон.

Рис. 5. Старт бега — скульптура Г. С. Кирпичниковой.

ЖЕНЩИНА И ЛЫЖИ

Лыжный спорт, безусловно, один из лучших для женщины. Укрепляя важнейшие внутренние органы, интенсифицируя обмен веществ, развивая всю мускулатуру и в частности особо нужную для женщины—мускулатуру брюшного пояса, — этот вид спорта наиболее доступен и наименее опасен даже для неопытных новичков.

Вверху—тип лыжницы-текстильщицы.

Фото **С. А. Красинского.**

Внизу—женские лыжные состязания в Останкине.

Фото **П. И. Романова.**

КОНЬКОБЕЖЕЦ БАЛАНГРУД

В НОРВЕГИИ, не принимавшей участия в мировой войне, с 1917 по 1926 год выработалась блестящая плеяда скороходов: Кристиан Стрем, Харальд Стрем, Роальд Ларсен, Сигурд Моен, и, наконец, Ивар Балангруд. Из них трое — Х. Стрем, Р. Ларсен и И. Балангруд выигрывали первенства мира.

Новая звезда норвежского конькобежного спорта Ивар Балангруд—победитель первенства мира в 1926 г.

Столь частая смена чемпионов об'ясняется большой конкуренцией столичным скороходам со стороны провинции, где так же, как и в столице, имеются благоприятные условия для тренировки на таких же прекрасных катках. Вот почему из пяти приведенных выше имен чемпионов — три принадлежат провинции — Моену и братьям Стрем.

Ивар Балангруд—или, как его называют в Норвегии, „Балангрю", выдвинувшийся в мировые конькобежцы в один только сезон, имеет сравнительно молодые годы. Ему всего 21—22 года. Фигура его не блещет рельефом мышц, имея мягкие стройные формы тела.

Начав выдвигаться в 1924 году, он совместно с Р. Ларсеном был послан в Гельсингфорс на всемирное первенство, успешно выигранное у Тунберга Ларсеном. Балангруд обнаружил хорошие успехи на 1.500 и 10.000 метров, придя на второй дистанции вторым за финном Пиетила.

В следующую зиму Балангруд из-за операции уха совершенно в состязаниях не выступал.

Когда в прошлом году мы под'езжали к Норвегии, не мало были удивлены крупными успехами молодого Балангруда, успевшего с большим преимуществом обыграть своих соотечественников Р. Ларсена и С. Моена на первенство Норвегии.

За неделю до первенства мира мне удалось быть очевидцем очередной победы Балангруда и наблюдать за новой техникой бега, ярким представителем которой был молодой норвежец. Техника бега времен Матисена, Струнникова, В. Ипполитова, воспетая в свое время, была поколеблена бегом Балангруда.

В настоящее время, когда поверхность льда на катках Норвегии доведена до идеального состояния, благодаря всевозможным инвентарным оборудованиям и технике заливки, встал вопрос и о перемене техники бега. Идеальное состояние льда дает еще большую возможность использовать накат, в помощь которому идет вес корпуса, балансируемый с математической точностью.

Я наблюдал бег Балангруда на дистанцию 10.000 метров, которую он пролетел в 17 м. 27 с. и не достал до мирового рекорда всего лишь 5 сек. Мне казалось, быть может и ошибочно на первый взгляд, что норвежец первые круги идет тренировочным ходом, до того легок и удивительно спокоен был его бег и на прямой и на повороте. Буквально играя своим корпусом, он пролетал первые круги, с необычайной легкостью и с безукоризненной чистотой своего хода по 39—40 с. (круг был равен 400 метрам).

Насколько чист был ход и совершенно бесшумны толчки почти всех норвежских скороходов наглядно доказывает тот факт, что когда окончились соревнования, в которых по дорожке пробежали 20 пар по 30 кругов, я с трудом мог обнаружить кое-какие следы на поверхности льда от скольжения и от толчков.

Балангруд во время хода свободно пользуется своими руками и очень часто снимает их со спины, чтобы воспользоваться платком или просто согреть руки. Голова также не устремлена в одну точку перед собой, а свободно вращается по сторонам. Вообще чувствовалось, что он употребил некоторое усилие только для преодоления первых кругов, а затем, пользуясь идеальным накатом льда, только направлял свое как бы безудержно катящееся вперед тело и мягкими плавными движениями непрерывно поддерживал взятую на первых кругах скорость. Длина его шага иногда равнялась 18 метрам, и это при еле заметном толчке другой ногой.

Только после первой половины дистанции было видно, что Балангруд больше уже не может итти таким чудовищным накатом — он стал чаще менять ногу, больше напрягаться и, что было удивительным, скорость прохождения кругов понизилась на 1—2 сек. Все же последний круг он сделал в 39 сек. и показал третий в мире из когда-либо показанных результатов на эту дистанцию.

Имея близкие к мировым достижения на 5 и 10 тыс. метров. Балангруд с успехом справляется с трудной для него дистанцией в 500 м, преодолевая ее в 45,4 с. А на полтора километра он свободно показывает 2:23, что также является лучшим временем в прошлогоднем сезоне.

В зиму 1925—26 г. Балангруд никому ни разу не проиграл забеги на 1.500, 5.000 и 10.000 м, а в настоящий сезон безусловно повысит свои технические результаты на все дистанции, имея все шансы побить оба мировых рекорда на стайерские дистанции (5.000 и 10.000 м).

Интересно отметить его технику бега на поворотах на финише. На нем он одинаково выносит вперед обе руки и правую и левую, тогда как почти все конькобежцы на поворотах выбрасывают вперед только правую руку, а левой делают движения за спиной.

До сих пор Балангруд не встречался с двукратным чемпионом мира финном Тунбергом, поэтому их встреча, которая должна состояться в текущем сезоне, представит колоссальный спортивный интерес. Первый раз они, вероятно, встретятся в нейтральном городе, Стокгольме, где будет проводиться первенство Европы, а во второй раз на родине Тунберга в Финляндии (Таммерфорс) на всемирном чемпионате.

Наши предположения—победу одержит молодой норвежец.

Между прочим, Балангруд проходит тренировку под непосредственным руководством Оскара Матисена, до сих пор не оставляющего выступлений, правда, только на маленькие дистанции (500 и 1.500 м). В прошлом году Матисен вновь блеснул резвостью на 500 м, пройдя их в Стокгольме в исключительное и лучшее для этого города время — 43,8.

И, наконец, не лишним будет сообщить как насаждается конькобежный спорт в Норвегии. Календарь сезона разрабатывается так, что каждому более или менее крупному городу достается одно большое интернациональное соревнование с обязательным участием всех лучших скороходов страны. Столице же уделяется не больше двух соревнований за всю зиму.

Конкурент Балангруда, финн Тунберг—двукратный чемпион мира.

Вот почему в Норвегии обнаруживаются лучшие представители конькобежного спорта не только в столицах, но и в провинции.

В наших советских условиях, когда мы менее всего склонны к вылавливанию чемпионов, а с каждым годом все более и более развертываем работу в широких массах, такой территориальный принцип распределения мест крупных соревнований, несомненно, имеет еще более положительные стороны.

П. И.

Фото-этюд **Д. В. Ильина.**

Конькобежец.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

В КАКОМ ВИДЕ ЕСТЬ ЯЙЦА

НАСКОЛЬКО удобоваримы сырые яйца по сравнению с вареными в течение 3 минут и вареными вкрутую. Ответ на этот вопрос дает статья в американском журнале „Physical Culture", выдержки из которой приводятся ниже.

Мы нуждаемся в неперевариомом остатке растительной клетчатки, но непереваренные остатки белка для нас вредны, ибо именно они, находясь в отбросах пищи в кишечном канале, являются пищей для гнилостных бактерий, выделяющих различные яды. Непереваренные волокна клетчатки представляют собою метлу, которая выметает сор, тогда как непереваренные остатки белков представляют именно худшую часть этого сора.

Яйца являются прекрасной пищей, если они вполне перевариваются; если же они перевариваются не вполне, то они имеют те же недостатки, что и мясо.

Степень переваривания яиц зависит от тех механических условий, при которых они с'едаются. Если яйцо сварено вкрутую, то белок его свертывается в плотную массу и, если она с'едается без достаточного разжевывания, то она не успевает пропитываться пищеварительными соками перед удалением ее из пищеварительного аппарата. С другой стороны, если яйца с'едаются сырыми, особенно, если они проглатываются целиком, то белок яйца сохраняет свою непроницаемость и опять-таки трудно переваривается.

Поэтому слегка свареное яйцо представляется более удобоваримым, чем крутое и сырое.

Сырые яйца хорошо перевариваются, если их тщательно взбить и особенно если смешать их с другой пищей. Напитки из смеси молока и яиц или лимонного сока вполне удобоваримы, если они хорошо взбиты.

ФИЗКУЛЬТУРА В ЗАВОДСКОЙ ШКОЛЕ БОРЗИГА

(Берлин, Тагель).

ЗАВОДОУПРАВЛЕНИЕ фирмы Борзига уже в течение ряда лет на ряду с профессиональным обучением уделяет серьезное внимание физкультурному оздоровлению, понимая, что для физического труда нужны физически здоровые люди. Каждый ученик обязан дважды в неделю участвовать в уроках гимнастики. Занятия физкультурой введено в учебный план, как часы отдыха. Обучением руководит опытный преподаватель гимнастики и спорта. От гимнастики освобождаются только представившие врачебное свидетельство. Отметка по гимнастике фигурирует в аттестате. Опыт целого ряда лет показал, что плохой в своей профессии работник никогда не бывает хорошим гимнастом и наоборот. Заводская школа имеет в своем распоряжении нужные средства и оборудование. В школьном здании находится зал для гимнастики и бокса с новейшим оборудованием. Для устройства игр прекрасно оборудованы школьный двор и находящаяся против завода площадка. В нескольких минутах ходьбы от школы находится удобное для плавания Тегельское озеро. Соседний лес, используется для кроссов и прогулок. Лыжный инвентарь имеется в избытке. При школе ученический бассейн, соединяемый крытым коридором с гимнастическим залом. Здесь до 30 душей холодной и горячей воды, куда ученики обязательно отправляются по окончании занятий. С каждым новым полугодием постановка дела совершенствуется. При вступлении в школу производится точное антропометрическое обследование, повторяемое периодически. Это дает возможность сопоставлять и определять физическое развитие ученика. Уроки чередуются с отдыхом и свободными упражнениями. Завершается это душами и растираниями. Упражнения в легкой атлетике, как общее правило, продолжаются с начала мая до середины июля; предпочтением пользуется бег. Опыт показал, что при медленном наростании скорости и при надлежащей выучке, он дает наилучшие результаты. Дополнением к спорту служат гимнастические упражнения. Занятия плаванием организованы так, что к ним привлекаются и умеющие и неумеющие плавать. Разумеется, главное внимание обращено на последних. „Борьба со смертью в воде" — наш лозунг, а потому от юношей требуется, чтобы каждый выучился плавать. В результате процент плавающих возрос с 59,6% на 1924 г. до 83,75% в 1925 г.; осенью начинается бег по лесу (кросс-кроунтри). Играют и в гандбол, и футбол, в летние же месяцы предпочитают баскетбол и шлагбол (ударный мяч). Ученики очень интересуются этими играми. В целях воспитания чувства ответственности и беспристрастности суждения привлекаются все поочередно в качестве судей. Здесь они научаются точности и справедливости, и должной оценке протестов. Едва выпадает первый снег, как начинаются занятия на лыжах; при ненастной погоде занятия переносятся в закрытое помещение, где занимаются гимнастикой, прыжками, борьбой, подготовительными упражнениями к легкой атлетике, плаванием в бассейне. При школе устраиваются дополнительные курсы по гимнастике, легкой атлетике, плаванию и боксу для тех, которые не состоят членами гимнастическо-спортивных организаций. Программа заводской школы этим все же не исчерпывается. Молодежь должна пробовать свои силы. Для этого регулярно устраиваются состязания по различным видам физкультуры и спорта. Методическое проведение учебного плана дает наилучшие результаты. Регулярная физкультура в школьные годы (между 14 и 18) значительно укрепляет здоровье учащихся. Это сразу видно при сопоставлении статистических данных заводской школы с данными других школ. Доказательством этому служат успехи Борзиговской заводской школы на состязаниях. В командных состязания они обычно занимают первые и вторые места. Все ученики стремятся получить право на ношение значка имперской молодежи. Учащиеся и практиканты старше 18 лет готовятся к испытанию на германский гимнастическо-спортивный значек. Так как приобретение одежды для гимнастики связано со значительными расходами, то фирма приобретает коллективно требуемое количество костюмов и раздает их по себестоимости. Сумма удерживается мелкими частями из недельного заработка. На состязаниях учащиеся снабжены специальной формой школы, и юношество гордится взаймной спайкой и тем, что оно защищает честь школы. Вся эта молодежь застрахована в страховых обществах от несчастных случаев при физкультурных упражнениях. Таким образом приняты все меры для безупречной постановки гимнастики и спорта.

Из ТЦ № 84—21/XI—1926 г.

От редакции. Естественно, что почтенная фирма Б. затрачивает огромные средства на физическую культуру не из каких-либо благородных побуждений, а из определенного экономического расчета. Она готовит себе кадры ловких и работоспособных, воспитанных в духе уважения и преданности „благодетелю"—хозяину, наемных рабов. Для капиталиста физическая культура — средство выколачивания лишней прибавочной ценности, один из способов торможения роста классового сознания рабочего. Повидимому затраты капиталистов себя в полной мере оправдывают. Об этом свидетельствует быстрое развитие фабр.-заводских и учрежденческих спортивно-гимнастических организаций („Верк-спорт"), щедро субсидируемых и возглавляемых буржуазией. Революционные рабочие организации ведут против этих новых приемов наступления капитала на рабочий класс энергичную борьбу.

РАБОЧИЕ ОРГАНИЗУЮТ СВОИ СПОРТСОЮЗЫ

„Rote Fahne am Montag" от 6/XII—26 г. сообщает, что на конгрессе производственных рабочих присутствовали в большом числе рабочие спортсмены с целью образования, совместно с другими представителями предприятий профсоюзов и разных организаций, единого, широкого, сомкнутого фронта против господствующего класса.

Выступавшие ораторы указывали на опасность, которая кроется для рабочих в спортивных организациях, устраиваемых предпринимателями на производствах. Предприниматели, затрачивая большие суммы денег на спортивные общества и на устройство гимнастических упражнений в рабочее время, преследуют не восстановление сил рабочего, а повышение интенсивности труда, т.-е. увеличение своих доходов. В резолюции, предложенной конгрессу, делегаты призывали рабочих вести спортивную работу в своих рабочих спортивных союзах.

Фото **С. А. Красинского**

Вверху — лыжебежные гонки по Сокольническому просеку в Москве. Внизу — момент игры I ОППВ—Пищевики, закончившейся вничью 1 : 1. Опасный момент у ворот Пищевиков после углового удара.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

М. В. Хвостов. „Конькобежный спорт" под редакц. и с главой о тренировке Н. В. Струнникова. Стр 100. ГВИЗ, Москва, 1926. Ц. 40 коп.

Фамилия автора нескольких книжек по физической культуре (лыжи, коньки и фигурное катание) конькобежцам ничего не говорит. Книга, по существу, является сборником статей разных авторов, на что и указано в предисловии.

В книжке „развиваются" чужие мысли, рассказываются „своими словами" чужие советы, изредка вставляются „собственные" соображения автора, порой не соответствующие истине, и все это дипломатически прикрывается именем редактора Н. В. Струнникова.

Насколько автор далек от конькобежного спорта ярко характеризуется его сообщением о том, что в Москве имеются для скоростных соревнований в настоящее время т р и катка — „Девичье Поле", „Зоосад" и „Патриаршие Пруды". В действительности же катка в Зоологическом саду не существует полтора десятка лет, и в то же время Москва имеет десяток других катков с благоустроенной беговой дорожкой.

Отмечаю наиболее яркие неточности книжки.

Стр. 12 — Автор выдвигает на первое место по фигурному катанию Англию и Канаду, а на самом деле мировое первенство держат более продолжительное время фигуристы Швеции (Сальков), Австрии (Бокль) и отчасти Финляндии (пара Якобсон). Стр. 14 — Чем тоньше лезвие конька, тем легче скольжение. Лезвие в 0,3 мм ставится в образец, тогда как в этой же книжке Струнников правильно указывает на толщину лезвия — 1,20. Стр. 15 — Автор явно впадает в ошибку, стараясь заставить читателя упираться в лед обоими ребрами конька о д н о в р е м е н н о. Стр. 25 — В главе „Уход за норвежскими коньками" подробно описывается ... точка коньков, а об уходе как раз ничего не сказано. На стр. 31 — советуется конькобежцам укрывать голову от холода одними ... наушниками. Предоставляем это проделывать автору. Стр. 46 — Автор не признает для начинающих коньков с двумя добавочными полозьями, что, конечно, неправильно и разбивается опытом применения трехполозных коньков. Стр. 49 — Также нельзя согласиться с автором в вопросе об обучении без кресла. Неудачны рис. 8 и 9, неверно изображающие положение конькобежца на повороте. Не совсем верны советы в конце гл. 14 (стр. 68). Нельзя согласиться и с утверждением автора, что за лето стиль бега ... разлаживается (стр. 68). В главе 16 „Организация соревнований" неверно указание о подниманиии флага стартером о б я з а т е л ь н о при слове „внимание", поднять флаг следует много ранее, чтобы не делать флагом два резких движения подряд.

В таблице четырех рекордов два указаны неправильно. На 500 метр. в 1925 г. рекорд, равный 45,5 принадлежал уже Я. Мельникову, да и достижение Струнникова было равно 46, а не 46,1, как указывает автор. На 5000 м. рекорд установлен П. Ипполитовым, а не В. Ипполитовым I.

Ценное место в книжке — это глава 15, где Н. В. Струнников рассказывает о своей тренировке, одежде конькобежца и проч.

Хотелось бы более подробных советов по тренировке, а главное по тактике бега. Указания на одинаковое прикрепление обоих коньков к ботинкам (что в настоящее время не практикуется) и размеры носка и задка норвежского конька являются устаревшими. И наконец, немногие будут согласны с автором в том, чтобы трико надевать на голое тело.

В общем компилятивный труд Хвостова составлен удовлетворительно, хотя лично я предпочел бы прочесть систему автора и таблицу тренировки, а не лицезреть свою собственную, кстати мною уже переработанную.

Подробно описывая технику бега, кстати сказать, не совсем понятно даже для меня, специалиста, автор в конце концов признает, что — „все это делается гораздо проще, чем п и ш е т с я". Автор все же рискнул написать первое руководство по конькобежному спорту, не будучи специалистом в этой области, в то время, как наши „мастера" не удосужились это сделать до сих пор.

Пл. Ипполитов.

Д-р Б. А. Ивановский. „Н а у ч н о - в р а ч е б н ы й к о н т р о л ь н а д ф и з и ч е с к и м р а з в и т и е м". Краткое популярное руководство по методам, применяемым ГЦИФК. Под ред. проф. Гориневского с предисл. проф. Семашко. Рекоменд. НТК ВСФК. Изд. НКЗ 1927. Стр. 190. Ц. 2 руб.

Книга написана очень живым и понятным языком, читается и усваивается с интересом, и содержит материал, который должен заинтересовать лиц, практически работающих в области физической культуры. Работа д-ра Ивановского поможет разобраться в вопросах научного контроля и рядовому физкультурнику, сознательно подходящему к физической культуре. Она подготовит почву для внедрения в массы идеи самоконтроля, который не сможет широко привиться без такой предварительной обработки молодежи. Для врачей и педагогов книга д-ра Ивановского должна служить первым начальным руководством, знакомящим с основами научного контроля. Все технические вопросы, затрагиваемые в этой книжке, вполне соответствуют последним решениям об'единений врачей и естественников и проводятся практически в лабораториях ГЦИФК. В приложении даны новые формы карточек врачебного контроля и самоконтроля, утвержденные ВСФК, инструкции к ним и необходимые справочные сведения. Приходится пожалеть лишь, что тираж книги обусловил ее дорогую цену.

Д-р Г. Бирзин.

А. А. Чалов-Шиман. „И с т о р и я ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р ы". Кратк. очерк. Изд-во „Новая Москва" (б-ка кружка физкультуры). 1926. Стр. 40. Ц. 60 к.

Быть может не стоило бы останавливаться на этой незначительной брошюре, если бы автор не претендовал дать основы марксистской истории физической культуры. При нашей абсолютной бедности в смысле литературы, истории и этнологии физической культуры подобная попытка, конечно, не может пройти не замеченной. Бесспорно приходится согласиться с тем, что дать общий очерк основных линий развития физической культуры всех эпох и народов в сжатом виде дело далеко не легкое, как всякая синтетическая работа, требующая предварительной углубленной проработки всего материала. Но в данном случае не приходится даже и говорить о том, удачно или неудачно справился автор со своей задачей, настолько бесконечно беспомощна и наивна вся эта брошюра, рассчитанная повидимому, лишь на полную неосведомленность тех, для кого она предназначалась. Взявши элементарную схему развития общественных форм, которую можно найти в любом начальном учебнике обществоведения, автор присоединил к отдельным этапам развития общества ряд фактов по истории физической культуры, ни отличающихся ни новизной, ни достоверностью. Все они не идут дальше общеизвестных сведений, которые можно найти в популярных работах по физической культуре на русском языке, но, к сожалению, и эти немногие факты не всегда достоверны и заставляют призадуматься о таинственных „исторических" источниках автора. Так, напр., сведения, которые мы читаем о физической культуре древнего Египта в корне неверны и заключают в себе ряд совершенно фантастических утверждений.

Уже из этих фактов можно судить с работой какого порядка мы здесь имеем дело и можно только решительно предостеречь от пользования этой брошюрой, написанной к тому же тяжелым и не литературным слогом, всех тех, кто способен прельститься ее многообещающим заголовком. Цена крайне дорога для этой незначительной и по об'ему брошюры.

С. Милеев.

Редакция журнала „Известия Физической Культуры" и газеты „Красный Спорт" обращается ко всем издательствам и авторам, выпускающим разного рода литературу по вопросам физической культуры и спорта, с просьбой присылать по адресу редакции — Москва, Столешников пер., 8, для отзыва по одному экземпляру каждого издания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗА РУБЕЖОМ

Как только смерть вырывает кого-либо из рядов ценнейших работников СССР наша пресса призывает обратить внимание на сохранение здоровья и жизни „старой гвардии" партии, введения режима в их работу, организацию правильного отдыха и т. д. и т. п. Не раз указывалось на уменье т. Ленина распределять свое время для работы и отдыха, уделять время для физ. упражнений в изгнании, ссылке и даже в дни преследований правительством Керенского. Но... проходит несколько дней и вопрос больше не поднимается до.. следующего несчастья. Никаких конкретных мероприятий мы не видим до сих пор.

С другой стороны мы заинтересованы также в сохранении здоровья и повышении работоспособности всей массы советских работников.

Как на пример сознательного отношения к своему труду мы опять должны указывать, к сожалению, на буржуазных работников. За границей давно проводят в жизнь мероприятия, дающие возможность продлить свою молодость, сохранить здоровье и работоспособность до глубокой старости. В здании американского Сената и Конгресса имеются специальные залы для занятий физ. упражнениями, оборудованные по последнему слову науки. И это помещение не пустует, так как спорт среди членов парламента чрезвычайно развит, не исключая и самых старых.

На двух верхних фотографиях изображены: справа — президент Соединенных Штатов Кулидж и сенатор Хиллет во время своих ежедневных упражнений перед занятиями, слева — постоянный медицинский контроль, сопровождающий занятия членов Конгресса.

*

В декабре месяце, известные в СССР по мотоциклетным пробегам 1925 г. Париж—Москва и Москва — Харьков—Москва французские мотоциклисты Андрие и Сексе вернулись в Париж, закончив кругосветное путешествие на мотоциклах. Как и первые два пробега, последний выполнен на мотоциклах фирмы „Жиллет". Путешествие их происходило по маршруту Франция — Германия — СССР — Япония — Америка — Англия — Франция.

Подобный пробег является первым в истории мотоциклетного спорта и занял приблизительно полгода. На нашей средней фотографии Андрие и Сексе сняты в момент прибытия их в Париж.

*

Лавры молодой американской чемпионки в плавании Гертруды Эдерле и англичанки Корзон, переплывших летом прошлого года Ламанш, не дают покоя женщинам-пловцам.

Уже теперь многие из них, несмотря на зимнее время, начинают деятельно подготовляться к проплыву канала, учитывая все его специфические особенности и трудности. На нижней фотографии одна из конкуренток — американка прорубает лед для того, чтобы иметь возможность тренировки в плавании в холодной воде, закаливая свой организм к предстоящему испытанию.

Подобного рода закаливание — купание зимой — распространено и у нас в СССР, несмотря на сильные морозы. Не только в Москве и Ленинграде, но и на периферии насчитывается большое количество любителей „освежаться" в проруби. В Казани, например, число купальщиков зимой в настоящее время дошло до 150 человек. Многие из них купаются зимой непрерывно уже свыше 10 лет.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК"**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 77.250. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции" Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 8.000.

3154

Цена 30 коп.

ПРОИЗВОДСТВО

серебряных и металлических знаков и жетонов всех видов спорта

В. РАХМАНОВ.

Москва, 15. Раздельная, д. № 5, телефон 5-77-65.

Требуйте иллюстрированный прейс-курант за две 8 коп. марки.

Фирма существует с 1898 года.

Акц. О-во „ПОЛЯР“, Ремшейд

POLAR-WERKE A.—G.

in Remscheid (Германия).

Соединенные фирмы: Эдуард Энгельс, Ф. В. Генс, Давид Зипер Сыновья.

ПЕРВОСОРТНЫЙ ТОВАР, ИЗВЕСТНЫЙ ВО ВСЕМ МИРЕ

Требуйте проспекты.

От редакции

В редакцию „Красного Спорта“ и „Известий Физ. Культуры“ до сих пор поступает большое количество заявлений подписчиков о неисправной высылке газеты и журнала за прошлый год. Не имея возможности, за переходом в другое Издательство, выяснить все эти вопросы, редакция предлагает всем заинтересованным тт. направлять все свои претензии за 1926 г. непосредственно в Главную Контору Изд-ва „Рабочая Москва“ (Москва, Тверская, 42).

Все же вопросы и заявления, связанные с подпиской на 1927 г., следует адресовать Издательству „Военный Вестник“ (Москва, Манежная, 7).

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ФИЗКУЛЬТУРНИКАМ

Идя навстречу желанию местных Советов Физической Культуры, а также массы читателей, ВСФК в 1926 году значительно понизил подписную плату на периодические издания: журнал **„Известия Физической Культуры“**, газету **„Красный Спорт“** и журнал **„Шахматы и шашки в рабочем клубе — 64“**, рассчитывая на то, что соответственно этому будет увеличена подписка.

Однако, опыт прошедшего года доказал, что подписка больше, чем в другие годы отставала от роста физкультуры. Указанное обстоятельство и, кроме того, пережитый общий издательский кризис, а также то, что СФК не использовали всех возможностей в этом направлении, служили причиной тому, что журнал „Известия Физической Культуры“ выходил с перебоем.

Желая в дальнейшем устранить указанные ненормальности, **Высший Совет Физической Культуры вошел в соглашение с издательством „Военный Вестник“ с целью обеспечить нормальный и аккуратный выпуск журналов и газеты.**

Подходя к новому подписному году, Высший Совет Физической Культуры еще раз обращает внимание СФК, что основным моментом укрепления периодических изданий и создания благоприятных условий для развития нашей физкультурной прессы является увеличение количества подписчиков.

Необходимо учесть, что обеспечивая себя подпиской на периодические органы ВСФК, каждый Совет Физической Культуры, каждая физкультурная организация, кружок, каждый физкультурник, обеспечивает себе постоянную информацию о всех новейших достижениях в области теории и практики физкультуры, получает постоянные руководящие указания в своей повседневной работе и деятельности, передает опыт своей работы другим.

В виду изложенного, **ВСФК считает необходимым, чтобы на настоящий подписной год Советы Физической Культуры развили самую энергичную деятельность по проведению подписной кампании на журнал** „Известия Физической Культуры“, шахматно-шашечный журнал „64“ и газету „Красный Спорт“, принимая во внимание, что **без специальной прессы не может быть в полной мере обеспечено общественное и методическое руководство физкультурой.**

Каждый кружок физкультуры, каждая школа, каждый организатор физкультуры, каждый инспектор, каждый врач, каждый научный работник, каждый педагог, каждый командир, каждый сознательный физкультурник, должны быть подписчиками на периодические органы ВСФК.

Особое внимание необходимо обратить на организацию подписки на местах ведомствами и учреждениями, проводя соответствующие постановления СФК.

Необходимо немедленно начать широкую агитационную кампанию за добровольную индивидуальную и коллективную подписку, используя для этого все возможности.

Со своей стороны ВСФК принял все меры к улучшению изданий, а также к аккуратному и своевременному выпуску таковых.

Подписку следует направлять непосредственно по адресу: Москва 19, Манежная, № 7, Издательству „Военный Вестник“.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

„Кр. Спорт“. Еженедельная газета на 12 м.—2 р. 50 к., на 6 м.—1 р. 30 к., на 3 м.—70 к. Цена отдельного № в розничной продаже—6 к.
„Известия Физ. Культ.“. Двухнед. журн. на 12 м.—5 р. 50 к., на 6 м.—3 р., на 3 м.—1 р. 60 к. Цена отдельного № в розничной продаже—30 к.
„Шахматы и шашки в рабочем клубе—64“. Двухнед. журн. на 12 м.—5 р., на 6 м.—2 р. 60 к., на м.—1 р. 35. к. Цена отд. № в розн. прод.—25 к.

Председатель Высшего Совета Физической Культуры МИХАЙЛОВ. **Ответственный Секретарь ВСФК КАЛЬПУС.**

XX 130
17

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 3
ФЕВРАЛЬ

МОСКВА—ЛЕНИНГРАД

Фото **Д. В. Ильина.**

6 февраля в Москве состоялась традиционная встреча хоккейных сборных команд Москвы и Ленинграда, окончившаяся победой Ленинграда 1 : 0. Вверху—гол в ворота Москвы. Внизу—Тюльпанов (Москва) отбирает энергичным броском мяч у Бутусова (Ленинград).

В праздничный день на Воробьевых горах.

Фото **В. Красинской**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 3. **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **15 февраля 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Пропаганда зимнего спорта. Проект положения об испытаниях на звание „физкультурника". ЕВГ. РЮМИН. Физкультурная организация празднеств. С. Б. Основы английского бокса. В. ПОПОВ. Особенности горно-лыжного инвентаря. Я. Ш. Прыжки на лыжах и высшая математика. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ: Фильм „Путь к здоровью и красоте". Фотографии: К. Ждановского, Д. Ильина, В. Красинской. С. Красинского, „Henri Manuel" и друг.

ПРОПАГАНДА ЗИМНЕГО СПОРТА

НАЧАЛСЯ республиканский праздник зимнего спорта. Центральная его часть — соревнования на первенство РСФСР — происходит в Ленинграде. Запись участников показала, что места успешно преодолели организационно-материальные трудности, связанные с поездкой в Ленинград. Этот момент заслуживает внимания, ибо в текущем году почти все расходы по участию в зимнем празднике ложатся на командирующие местные организации. Только большое желание и соответствующая самодеятельность могли разрешить этот весьма неблагоприятный для зимних видов спорта вопрос. Подобный показатель роста самодеятельности мест подтверждается целым рядом других моментов. Зима текущего года дает рекордную цифру лыжных переходов на самые различные расстояния самыми разнообразными группами участников. Длительные лыжные переходы, звездные пробеги, массовые длительные экскурсии — заняли прочную позицию в зимней деятельности местных физкультурных организаций. Нет лучшего завершения лыжных прогулок и тренировок, чем большие пробеги к намеченной цели по незнакомым путям, в неизвестных условиях и обстановке, с препятствиями и испытаниями воли, выносливости, прикладных знаний и навыков. Не подлежит сомнению, что роль этих пробегов и экскурсий в деле пропаганды лыжного спорта и физкультуры вообще столь же велика, как и воспитательная их ценность. Какое огромное поле для увязки физической культуры с обще-культурной — политико-просветительной, шефской, военно-воспитательной и агитационно-пропагандистской работой! Десятки тысяч километров лыжной колеи проложены через малопроходимые леса и болота к самым отдаленным от городов селам и деревням. Теперь почти неизвестны случаи, когда бы крестьяне плохо встречали команды городских лыжников. Удачно выполненные пробеги лучше, чем что-либо иное, пропагандируют лыжный спорт и служат примерами, вызывающими стремление к подражанию в широких массах молодежи и взрослых. Грандиозный переход Москва — Осло, совершенный четырьмя нашими спортсменами, венчает собою достижения советских лыжников.

Наряду с этим выявилось еще одно отрадное обстоятельство — рост лыжного производства в Союзе. Организованная в Москве первая Всесоюзная выставка по лыжному делу обнаружила огромный интерес к производству лыж со стороны ряда государственных фабрик и заводов, кооперативных артелей и отдельных кустарей. Правда, наша отечественная продукция еще сильно отстает от высококачественных изделий первых мастеров лыжного дела — финнов. Но несомненно, данная выставка даст мощный толчок лыжному производству и в СССР, и уже к следующему зимнему сезону на рынок будут выпущены значительно лучшие по качеству и более доступные по цене советские лыжи. Основная задача, которую предстоит срочно решить, это добиться предоставления производителям льготных условий кредита на заготовку древесины. Надо полагать, что физкультурное и прикладное значение лыж в условиях СССР будет в полной мере учтено соответствующими организациями, и дело планового развертывания производства лыжного инвентаря будет сдвинуто с мертвой точки.

Зимний спортивный праздник этого года не ограничивается соревнованиями на первенство республики в Ленинграде. По намеченному плану день открытия праздника должен явиться началом широкой пропаганды зимнего спорта на всей территории республики. Таким образом, в празднике примут активное участие все местные организации физической культуры. Участие в соревнованиях финских и норвежских рабочих спортсменов и последующая поездка наших сильнейших физкультурников в Финляндию на праздник Рабочего Спортивного Союза придает им характер интернационального события в развитии международного рабочего спортивного движения и борьбе за его единство. На примере прошлых лет мы имели возможность убедиться, как сильно двигают всесоюзные и республиканские праздники дело пропаганды зимнего спорта. Последний имеет в СССР все данные к тому, чтобы получить массовое распространение.

В дни нашего зимнего праздника все советы физической культуры, все низовые организации должны сосредоточить свое внимание на том, чтобы возможно полнее и шире развернуть пропаганду одного из самых ценных средств массового физического оздоровления и воспитания — зимнего спорта.

Нашим дорогим гостям, зарубежным рабочим спортсменам, революционный спортивный привет.

ПРОЕКТ

ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ИСПЫТАНИЯХ НА ЗВАНИЕ „ФИЗКУЛЬТУРНИКА“

I. ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА

1. Испытание на звание „физкультурника“ имеют целью: 1) способствовать установлению в широкой рабоче-крестьянской массе взгляда на физкультурника, как на разносторонне физически развитого человека, подготовленного к труду и обороне страны и являющегося проводником нового здорового быта, и 2) создание кадра таких физкультурников.

II. ПРОВЕДЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ

2. К испытаниям допускаются члены кружков физической культуры, достигшие: мужчины 18 лет, женщины 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

3. Испытания проводятся от одного до двух раз в год, по усмотрению местного ГСФК, на протяжении не свыше одного месяца для каждого раза.

4. Испытания устанавливаются трех степеней трудности, при чем в один испытательный период нельзя сдавать испытаний более, чем на одну ступень.

5. Допускается в первый же год сдача испытаний на любую степень, но при условии предварительной заявки на какую ступень держится испытание.

6. Испытания проводятся специальными комиссиями, утвержденными Губернскими Советами Ф. К. Результаты утверждаются также ГСФК.

7. Данные учета лиц, сдавших испытания, сосредоточиваются в Губ. Советах. Именные списки физкультурников, сдавших испытания, публикуются в местной печати в отделе физкультуры.

III. УСЛОВИЯ ИСПЫТАНИЙ

8. Для сдачи испытаний **первой ступени** трудности нужно выполнить следующие нормы в физических упражнениях:

Для мужчин

1. Плавание в течение	3 мин.
2. Прыжок в высоту с разбега	120 см
3. Подтягивание на перекладине	5 раз
4. Прыжок в длину с разбега	4,20
5. Бег на 1000 м	3:40
6. Толкание ядра (сумма рук)	12 м

Для женщин

1. Плавание в течение	3 мин.
2. Прыжок в высоту с разбега	100 см
3. Подтягивание на перекладине	1 раз
4. Прыжок в длину с места	1,80
5. Бег на 800 м	3:20
6. Толкание ядра (сумма рук)	8,50

Примечание: В случае отсутствия водных пространств в радиусе 25 км., испытания в плавании заменяются для мужчин бегом на 200 м — 30 сек. и для женщин бегом на 100 м — 17 сек.

9. Для сдачи испытаний **второй ступени** трудности необходимо выполнить следующие нормы:

Для мужчин

1. Плавание 100 м	2 мин.
2. Прыжок в высоту с разбега	130 см
3. Лазание по канату на руках	6 м
4. Прыжок в длину с разбега	4,50
5. Бег на 1000 м	3:20
6. Толкание ядра (сумма рук)	15 м

Для женщин

1. Плавание 50 м	1:10
2. Прыжок в высоту с разбега	110 см
3. Подтягивание	2 раза
4. Прыжок в длину с места	1,90
5. Бег на 800 м	3:05
6. Толкание ядра (сумма рук)	10 м

Примечание: В случае отсутствия водных пространств в радиусе 25 км, испытания в плавании разрешается заменить бегом на 400 м в 1:05 для мужчин и на 100 м в 16 сек. для женщин.

10. Для сдачи испытаний **третьей ступени** трудности необходимо выполнить следующие нормы:

Для мужчин

1. Плавание на 200 м	4:40
2. Прыжок с шестом	2,40
3. Прыжок в длину с разбега	5 м
4. Бег на 1000 м	3:10
5. Метание диска (сумма рук)	45 м
6. Метание гранаты лучшей рукой по коридору шириной 5 м	45 м

Для женщин

1. Плавание на 100 м	2:20
2. Прыжок в высоту с разбега	120 см.
3. Прыжок в длину с места	2,10
4. Бег на 800 м	3 мин.
5. Толкание ядра (сумма рук)	11 м

Стрельба (для мужчин и женщин)

а) Малокалиберная винтовка
Дистанция — 50 м
Положение — лежа и сидя
Мишень — № 6 А
Число пуль — 3 пробн. и 10 зачетн.
Время — 10 мин., не считая пробн.
Число очков — не менее 42.

б) Произвольная винтовка
Дистанция — 300 м
Положение — лежа с руки
Мишень — № 3.
Число пуль — 3 пробн. и 10 зачетн.
Время — 10 мин., не считая пробных
Число очков — не менее 75.

Примечание: Для 3-линейной винтовки число очков понижается до 70.

Примечание: Испытания в плавании обязательны вне зависимости от местных условий.

11. Испытания проводятся по специальным правилам, утвержденным ВСФК.

12. Помимо вышеуказанных норм в физических упражнениях, необходимо (для всех ступеней) сдать испытания на:

а) Знание приемов оказания первой помощи в несчастных случаях (согласно инструкции, утвержденной ВСФК).

б) Знание элементов самоконтроля (согласно инструкции, утвержденной ВСФК).

Примечание: При повторной сдаче испытаний вторичное выполнение § 12 не требуется.

13. Условия испытаний на звание „физкультурника“ могут быть изменены лишь по специальному постановлению ВСФК, при чем прежние испытания сохраняют силу.

14. С введением настоящего положения отменяются все прежде действовавшие на территории СССР как общие, так и местные нормы, за исключением разрядных норм по отдельным видам спорта.

IV. ЗНАЧКИ „ФИЗКУЛЬТУРНИКА“

15. Соответственно трем ступеням трудности лицам, сдавшим испытания, выдаются за особую плату по себестоимости значки „физкультурника“: первой ступени—никелированные, второй ступени—темной бронзы, третьей ступени—золотые.

16. Значек представляет собой шестерню (никелированную, бронзовую, золотую) с изображением внутри фигуры бегуна, достигающего цели. На лицевой стороне указывается год выдачи, на оборотной — № значка, фамилия владельца и наименование ГСФК, выдавшего значек.

17. Каждый значек выдается одновременно с удостоверением той же нумерации. Удостоверения подписываются председателем ВСФК и председателем местного ГСФК. Удостоверения рассылаются ВСФК за единой нумерацией.

18. Значек носится на левой стороне груди. Разрешается носить одновременно не более двух значков, независимо от общего числа их, полученных физкультурником.

19. Передача значка не допускается. Лица, не имеющие соответствующих удостоверений, права на ношение значка не имеют. Лица, утерявшие значек, получают новый лишь при условии сдачи вновь соответствующих испытаний.

20. Мужчины старше 35 лет и женщины старше 27 лет, сдавшие испытание на первую и вторую ступень, получают значек на одну ступень выше, чем сданные ими испытания. Мужчины старше 45 лет и женщины старше 35 лет, сдавшие испытание на любую степень, получают значек высшей (III ступени).

21. Для участия в соревнованиях губернского масштаба и выше по всем видам спорта необходимо иметь звание физкультурника III ступени.

V. ЛИШЕНИЕ ПРАВА НОШЕНИЯ ЗНАЧКА.

22. За поступки, не достойные советского физкультурника, в частности за передачу значка другому лицу, провинившиеся лишаются местным ГСФК звания „физкультурника“ и права ношения значка, о чем опубликовывается в печати. К новому повторному испытанию эти лица могут быть допущены лишь по усмотрению ГСФК.

23. Вопрос о лишении звания физкультурника должен быть предварительно обсужден Бюро низовой физкульторганизации, членом которой является физкультурник. Желательно ставить этот вопрос на обсуждение общего собрания членов кружка.

От редакции: Помещая, согласно решения Президиума ВСФК, проект Положения об испытаниях на звание „физкультурника“, редакция предлагает своим читателям высказаться на страницах журнала о целесообразности и своевременности проведения этого проекта в жизнь.

К ВЫСТУПЛЕНИЯМ НАШИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ЗА РУБЕЖОМ

Постоянно при выступлении наших конькобежцев за рубежом они показывают настолько превосходящие всесоюзные достижения результаты, что многие из физкультурников приходят в изумление по этому поводу.

Чем же об'ясняются эти успехи? Обычно выступления наших конькобежцев происходят в стране конькобежного спорта — в Норвегии, где помимо необычайно высокого умения приготовлять лед для соревнований, чрезвычайно благоприятные климатические условия придают льду превосходное для соревновательных целей качество. Такое состояние льда при одной и той же затрате энергии позволяет добиваться рекордных достижений. Отсюда, конечно, сам собою напрашивается следующий вывод — если бы наши скороходы имели возможность более часто принимать участие в международных соревнованиях на катках Норвегии, имена наших выдающихся мастеров конька неоднократно фигурировали бы в списке мировых рекордсменов.

Еще один фактор, который сопутствует их успеху—почти всегда международные соревнования проводятся в самом разгаре конькобежного сезона, когда конькобежцы находятся в наилучшей спортивной форме.

Прошедшие в начале февраля текущего года международные рабочие состязания в Осло (столица Норвегии), в которых от СССР выступали 7 представителей (москвичи Мельников, Кушин, Ипполитов, Мелихов, Козлов, Ларионов и ленинградец Калинин) еще раз подтвердили все вышеуказанное.

Фото **Д. В. Ильина.**

Григорий Кушин на старте

Так, ленинградец Калинин, находящийся в этом году в своей лучшей форме, пробежал 500 м. в 44,9 сек., тогда, как всесоюзное достижение Мельникова равно 45,5 сек. Мельников прошел 500 м. в 45,2

На 1500 м лучшее время у Мельникова—2:24 (а рекорд СССР 2:25,8). На больших дистанциях (5000 и 10000 м) первенствовал молодой Кушин, покрыв первую из них в 8:46,7 и вторую в 17:41,1 и оставив сзади себя Мельникова (8 : 48,8 и 17 : 45,2). Таким образом, выиграшем длинных дистанций, Кушин еще раз закрепил за собой звание одного из лучших стайеров СССР. Многие видят в Кушине типичного стайера, мы же склонны предполагать в нем и наличие задатков спринтера. По крайней мере его последний результат в Осло 47,5, за наше мнение. Легко овладев стайерской техникой бега, он еще не может справиться с довольно трудной техникой бега на короткие дистанции, к которой нужно итти путем соответствующей подготовки. Обладая природной быстротой Кушин старательно заглушает в себе это ценнейшее качество спортсмена, занимаясь в летнее время греблей. Последняя же ни в коем случае не может способствовать развитию быстроты, нужной для конькобежца, так как состоит из более длительных, тягучих приемов. Следовательно, совмещение занятий коньками с греблей безусловно недопустимо. Над этим Кушину советуем основательно подумать.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАЗДНЕСТВ[1])

Евг. Рюмин

МАССОВЫЕ празднества пролетариата — ценнейшее художественное приобретение Революции. И не только художественное. Пролетариат — класс массовой организации. Высшая организованность и высший ритм — отличительные основные признаки его празднеств. Его массовые празднества—прообраз его будущего социалистического быта, построенного на коллективном ритме и высшей массовой организованности.

В этом основном отличие пролетарских празднеств от буржуазного карнавала. В этом их великое будущее.

К сожалению, до сих пор в этом отношении не все обстоит благополучно. Высшая неорганизованность и аритмичность занимают не последнее место среди других недостатков в построении наших празднеств. Праздничный энтузиазм масс систематически растрачивается на двух-трехчасовых стоянках в ожидании прохождения мимо принимающих парад.

Этого мало. Стоит только посмотреть на демонстрирующие праздничные колонны, как яркая картина „организованности" наших празднеств выявится в полной своей неприглядности. Головы демонстрантов опущены книзу, болтаются из стороны в сторону, движения не четки, не дисциплинированы, шаги расхлябаны, ряды расстроены и т. д. и т. п.

Единственные отрадные пятна — это колонны Красной армии и ряды физкультурников. На них отдыхает глаз. Они привлекают внимание.

Неорганизованность наших празднеств — угроза их существованию. Некоторые „теоретики" массовых празднеств видят выход исключительно в максимальной их „театрализации и карнавализации". Ошибка их настолько груба и очевидна, что останавливаться на ней не имеет смысла — театрализация и карнавал лишь рядовые элементы празднества. Основой же его, фундаментом, вне всякого сомнения является физическая культура. Поэтому только построение празднества на четкой, физкультурной организующей основе, сможет внести в празднество высший ритм и организованность.

Физкультурная организация празднества — это творческое комбинирование всех его элементов (коллективной динамической речи, хорового пения, музыки, карнавала), действия и передвижения масс на основе физкультурных приемов.

Конкретно — задачи физкультурной организации рисуются нам так:

Применяя элементы физической культуры к движению масс в празднестве, способствуя четкости темпа в исполнении действий, точности, размеренности и ритму передвижений, — из разношерстных, неоднородных, неровно-волнующихся, недисциплинированных многотысячных масс, физкультурная организация должна создать величественно-монолитные, организованные коллективы участников; внести в массовое празднество особую динамичность, особую активность и действенность в творчество празднующих масс, сгущая, конденсируя их праздничный энтузиазм, их творческую энергию.

Примеры такой (хотя и частичной) физкультурной организации: Октябрьская годовщина 1920 г. в Ленинграде, 1 мая 1922 г. в Симферополе, 1 мая 1920 г. в Александровске [1]), празднество Иенского Университета в Америке [2]) и др. убеждают нас в ее необходимости лучше всяких теоретических карнавальных измышлений.

Что же практически, на деле, может дать физическая культура массовому празднеству? Главное свое внимание мы обратим на организацию ходьбы, движения в празднестве.

---

[1]) Примечание Редакции. Редакция вполне присоединяется к положениям автора. Массовые действия на основе физической культуры и спорта составляют фактор большого общественно-воспитательного значения. Сейчас, накануне десятой годовщины Октября и Международной Рабочей Спартакиады, которая в значительной своей части будет построена на принципах массовых физкультурных действий, этот вопрос приобретает большое практическое значение и его желательно возможно полнее осветить на страницах нашего журнала. Т. т., работающих в этом направлении, редакция просит откликнуться.

[1]) См. описания в книгах автора настоящей статьи „Массовое действие", изд. „Долой Неграмотность" и Главполитпросвета, 1925. М. и Л. „Массовые празднества" Госиздат, 1927. М. и Л.

[2]) См. описание в книге Керженцева „Творческий театр". Госиздат. 1922 г.

Принципы введения элементов физической культуры в наши массовые празднества должны проводиться как можно шире. Физическая культура вносит в празднества определенную организованность и, самое главное, заставляет массы непосредственно быть творцом и участником грандиозных массовых действий. На наших фотографиях—пример стройности и организованности выступающих масс на международном гимнастическом празднике, происходившем в Лионе (Франция).

Общие вольные движения всех участников на том же международном гимнастическом празднике в Лионе.

Организуя движение сотен тысяч людей, можно дать ему быстрый и бодрый (до бега) темп, или, наоборот, медленный, тяжелый, скованный, спланировать перемещения демонстрирующих колонн по разным линиям с образованием разных форм и фигур, с построением чисто декоративных пластических движений при помощи цветных костюмов и цветного освещения бенгальским огнем и прожекторами.

Все эти элементы физкультурной организации так или иначе были в наших празднествах и раньше, но проводились они кустарно, бессистемно, а зачастую и просто бессознательно. Задача, возлагаемая на наших физкультурников сейчас, претворить это бессознательное тяготение масс к организованности, в строгий принцип стройной физкультурной организации будущих празднеств.

Задача эта раскрывает для них широкое поле деятельности по вовлечению в работу взрослых рабочих и их семей.

Предварительная организация будущих участников празднества в клубе, на производстве; устройство летних и зимних пешеходных прогулок для тренировки в ходьбе и движении; организация соревнований по ходьбе с участием не только физкультурников-кружковцев, но и всех желающих рабочих — все это моменты, которые необходимо учесть при подготовке будущего живого материала для физкультурного организованного массового празднества. Но вне всякого сомнения физкультурная организация предполагает участие в празднестве не только одной физкультуры. На помощь к ней можно привлечь коллективную динамическую речь, хоровое пение и музыкальное сопровождение марша. Помощь этих воздействующих средств слова, музыки и пения чрезвычайно необходима.

Когда человек идет, он совершает двойственное чередование двух моментов движения: сильного (постановка ступни на землю) и слабого (отрыв ступни от земли). При этом, чем бодрее человек, тем энергичнее и резче эти удары. В момент наибольшей бодрости-напряжения он каждый раз, при каждом шаге, при каждом ударе ногой — правой, левой совершает ровное и бодрое сильное движение. Когда же человек идет в массе других людей, то помимо напряжения, вызываемого собственным движением, он также должен сосредоточивать свое внимание на совпадении своих движений, своих шагов с движениями и шагами остальных. Но в таком постоянном напряжении люди могут находиться только в исключительно возбужденном состоянии, оно их скоро и чрезмерно утомляет.

Поэтому понятно, что помощь музыки, хорошего пения и коллективного слова при ходьбе чрезвычайно удобна. Музыка регулирует непосредственно величину и скорость, темп и ритм шага, возбуждает бодрость, поднимает праздничное настроение демонстрантов. Массовое слово или пение служат этим же целям, так как во всей массе демонстрирующих будет удерживаться ровная скорость шага, которая сдержит спешащих и подтянет отстающих.

Кроме организации ходьбы-движения — физкультура может дать празднеству еще очень многое. Например:

а) всевозможные построения групп в форме статуй, живых картин, пирамид, разнообразнейших видов, с различными бытовыми орудиями и без них, пятиконечная звезда, колонно-образные памятники и т. п.;

б) организацию всевозможных бытовых, производственных и трудовых движений посредством имитации их гимнастическими, ритмическими и пластическими приемами;

в) организацию военно-боевых инсценировок — передвижений, взятие крепостей, баррикад в ритмическом, строго размеренном темпе;

г) построение чисто пластических передвижений (колосящиеся поля, волнующееся море, ледоход и т. п.);

д) коллективный танец, имитирующий существующие: крестьянский, матросский, русский, украинский, лезгинский, китайский, греческий, норвежский и др.; так, например, в Октябрьском празднестве в картине, рисующей день победы Коминтерна во всем мире, можно организовать танцы всех народов земного шара, скомпанованные в одно пластическое целое; а также организация танцев, искусственно создаваемых для иллюстрирования этих моментов. Все это в сочетании с музыкой, коллективным пением и хоровым диалогом, в соединении с мощными звуковыми и световыми эффектами, создаст строгую организацию празднества, исключающую всякую расхлябанность и нечеткость в его проведении, вольет неоформленную творческую энергию празднующих масс, их порыв к самодеятельности в четкое физкультурно-организующее русло праздничной активности

Основные группы физкультурников должны составить главное ядро празднества. Приобретенные в кружках физкультурные навыки и познания они должны нести в широкие массы. Таким образом разрешится основная установка кружковой спортработы на взаимодействие ее с работой массовой. Массовое празднество наиболее благодарная форма для этого взаимодействия, дающая максимум возможностей для широкого массового вовлечения рабочих в физкультурное движение и в новобытовое строительство СССР.

Больше внимания физкультурной организации празднеств, больше внимания к учету проделанной в этом отношении работы — вот наши задачи на ближайшее будущее.

ОСНОВЫ АНГЛИЙСКОГО БОКСА

С. Б.

Из грубого кулачного боя бокс за последнее столетие вырос в истинное искусство. Современный боксер побеждает уже не грубой силой и не сверх-человеческой нечувствительностью к ударам, как в старину, а техникой и тактикой боя. В настоящее время природная сила боксера не играет почти никогда решающей роли и против техники устоять не может. У нас в стране бокс еще находится в стадии младенчества, огромное большинство начинающих, не усвоив и основ техники, мечтают об успехах на состязаниях, рассчитывая главным образом на свои физические данные.

Рис. 1.

Первая же встреча с опытным боксером разбивает преждевременные надежды таких „выдвиженцев“: одни из них разочаруются в боксе и бросят тренировку, наиболее скромные займутся изучением техники, поняв, что без нее успех немыслим. Таким образом может получиться, что наименее одаренные физически легче добьются успеха, так как естественно меньше будут рассчитывать на природную силу и скорее обратят должное внимание

Рис. 2.

на технику. Небольшая группа наших действительно опытных и технически зрелых боксеров начала именно без феноменальных физических данных и долгим путем технического совершенствования добилась успеха, а попутно и прекрасного физического развития.

Но лучшие наши боксеры, при всем их превосходстве над начинающими, все же весьма далеки от техники рядового западно-европейского или американского боксера, даже любителя. Что же сказать об общем уровне знаний начинающих боксеров, часто не имеющих возможности изучить основы техники за неимением инструкторов по боксу. Последних на всю

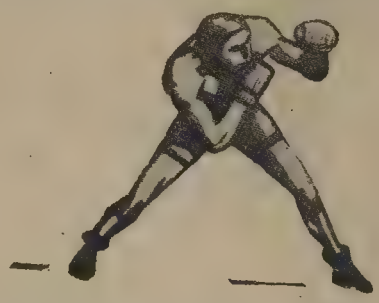


Рис. 3.

территорию СССР едва ли наберется несколько десятков, да и то в большинстве случаев далеко невысокой квалификации.

В разборе основ техники бокса нам пришлось пользоваться, главным образом, иностранной (весьма богатой) литературой по этому вопросу и в очень незна-

Рис. 4.

чительной степени личным опытом и советами ряда наших боксеров. Зная основы бокса, начинающий сможет совершенствоваться, не сходя с правильного пути и при методической работе над собой сможет стать хорошим боксером... через несколько лет работы.

Если за столетие техника бокса шагнула далеко вперед, то основы изменились очень мало. Различные „школы“, т.-е. системы (английская, американская и французская) в своих основах почти тождественны, изменения, очень незначительные, связаны лишь с тактикой боя.

Бокс имеет три отдельных стадии: стойка, удар и защита.

Рис. 5.

Стойкой называется основное положение боксера перед ударом или защитой, это наивыгоднейшее и самое экономное положение, и для ударов обоими руками и для защиты. Теоретическая стойка (английская, рис. 1) следующая: боксер стоит к противнику левым боком, ноги почти прямые, раздвинуты на ширину плеч, носки чуть-чуть развернуты наружу, левая рука согнута в локте, кулак закрывает лицо, правая рука, также согнутая, прикрывает корпус, кулаки сжаты, корпус выпрямлен и покоится равномерно на обоих ногах, лицо направлено к противнику. Такая стойка рассчитана на защиту от ударов только руками и не дает возможности использовать в полной мере уходы, блокаж и силу удара. Современные боксеры английскую стойку видоизменяют на несколько манер. „Американская стойка“ (рис. 2) — ноги более

Рис. 6.

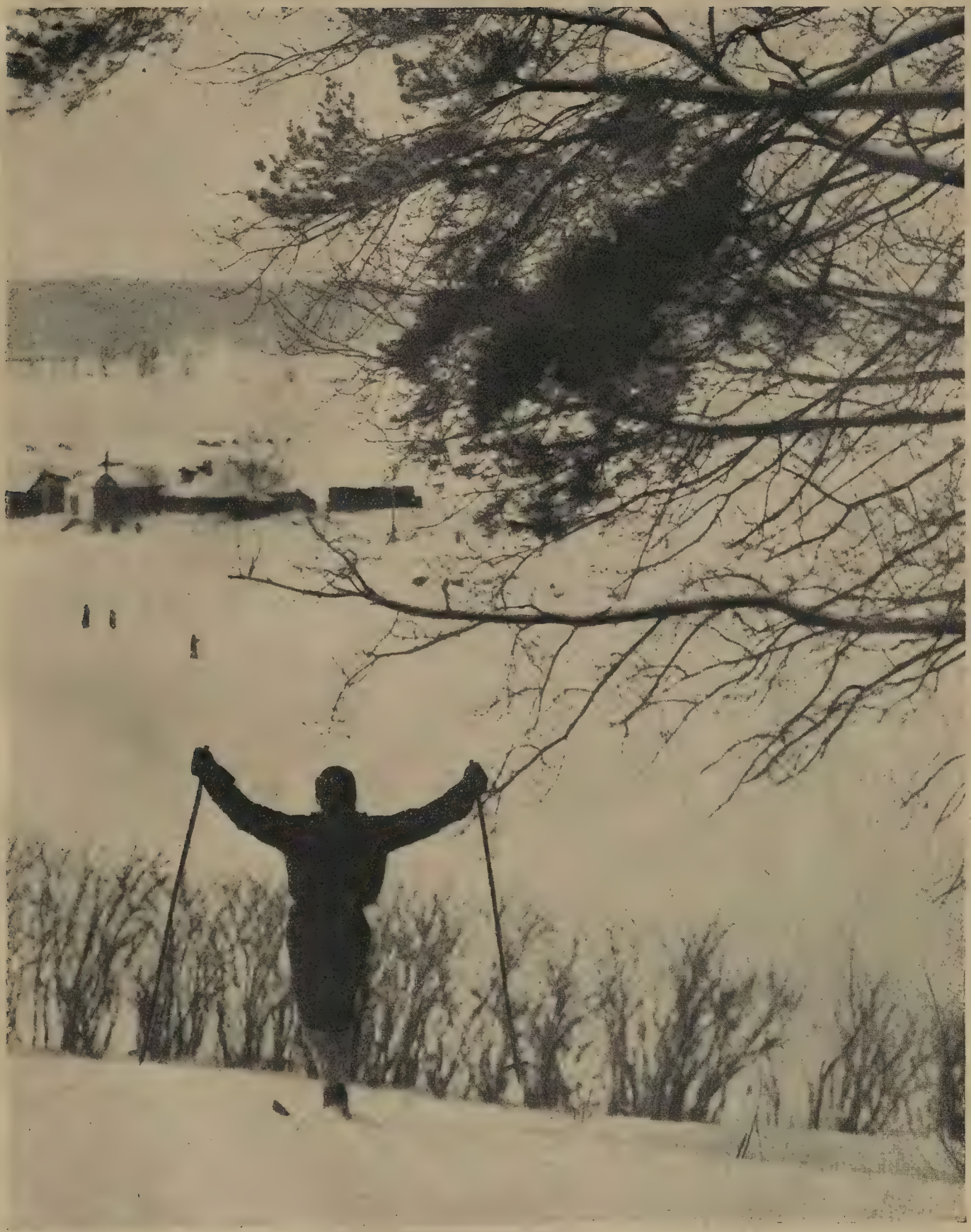
согнуты в коленях, стоят на носках, ступни или совершенно параллельны или даже слегка во внутрь, корпус слегка согнут и направлен к противнику грудью, голова втянута в плечи, руки прижаты к корпусу, защищая живот и наготове для целой серии ударов. При этой стойке защита основана почти целиком на уходах вниз и в стороны и на блокировке ударов плечем и локтями, что дает возможность использовать любое положение для

Рис. 7.

встречного удара. Идеал по американской школе: „бить из всякого положения и на каждый удар отвечать несколькими“. Опытный боксер никогда не придерживается стандартной стойки, а каждую секунду готов изменить ее, не только сообразно своей технике, но и тактике противника. Укажем еще на несколько типичных положений стоек наиболее известных „duking“ [1]) и „crouching“ [2]) (рис. 3 и 4).

[1]) „Ныряние“.
[2]) Стойка, применяемая для быстрого ухода при нападении противника.

Фото **С. А. Красинского**



Лыжник на горах.

Рис. 8.

Рис. 9

При „duking“ ноги широко расставлены, корпус сильно согнут вперед и вправо, левое плечо и рука надежно прикрывают голову, правая рука готова для решающего удара; боксер старается уйти от ударов наклоном корпуса и встречать противника или короткими приемами снизу в лицо, или ударами справа по корпусу. Положение „crouching“ употребляется при наличии быстрого, ловкого и постоянно нападающего противника. Цель этой стойки: возможно безболезненнее выдержать атаку противника, воспользоваться удобным моментом, чтобы одним сильным ударом нанести „нок-аут“. При „crouching“ корпус сильно наклонен вперед, ноги согнуты в коленях, кулаки прикрывают лицо, а локти и предплечья —

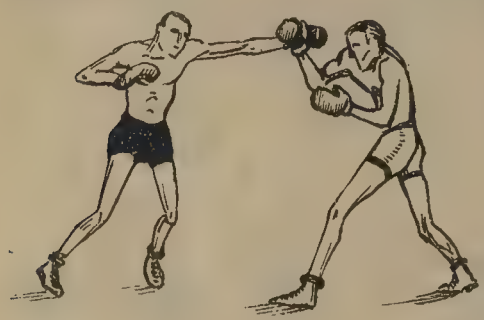


Рис. 10.

живот. Быстрым распрямлением корпуса и коротким ударом согнутой рукой в живот противника можно добиться „нокаута“.

Новичку мы рекомендуем до получения боевого опыта не подражать стойкам опытных боксеров, а принять стойку изображенную на рис. 5, для начала, пожалуй, самую выгодную, т.-е. дающую возможность и спокойно защищаться, и наносить простейшие удары, не подвергая себя излишнему риску.

Ноги слегка согнуты, ступни параллельны, корпус слегка согнут, левое плечо прикрывает подбородок, левая рука направлена на противника, правая почти вплотную у корпуса, кулаком против левой стороны груди. Как общий совет, руки в кулаках сжимать не следует, памятуя, что закрываться открытой перчаткой легче, да и руки не будут все время напряженными бесцельно и меньше утомляются

В общем стойка должна быть естественной, удобной не вызывать утомления, не затруднять дыхания и свободного движения во все стороны. Теоретически рассуждая — ударить спокойно защищающегося боксера почти невозможно, теоретически же при всяком нанесенном противнику ударе боксер выходит из стойки и в каком-нибудь отдельном месте раскрыт, и, следовательно, наносить удары надо, возможно меньше раскрываясь. Практически и опытный боксер, и новичок не должны рассчитывать на то, чтобы во время боя не получить ни одного удара, как бы слаб противник не был, а один меткий удар очень часто решает бой.

Удары. Основных ударов в боксе три. Прямой, косой с боку и косой снизу

Рис. 11.

(uppercut). Остальные удары — только видоизменения основных трех.

При всех ударах положение кулака по отношению к предплечью одинаково. Удар наносится первыми фалангами пальцев, тыльная часть кисти и предплечье должны быть на одной прямой линии и составлять с первыми фалангами угол в 90° (прямой), см. рис. 6. Большой палец согнут и лежит на двух фалангах (сбоку). Если во время удара кулак согнут в кисти внутрь, наружу, вверх или вниз, то вся сила удара придется на связки, что может повлечь за собой весьма неприятное растяжение и даже разрыв связок, препятствующие во время боя дальнейшему его продолжению и надолго выводящие из тренировки.

Прямой. Прямой удар, как показывает само название, наносится по прямой линии в лицо, или в живот противника. Прямой удар, как кратчайший, наиболее быстр и легок для осуществления Некоторый недостаток силы вознаграждается точностью, быстротой и сравнительной безопасностью в смысле раскрытия стойки для атакующего. Вся английская школа и вся тактика дальнего боя основывается на прямых ударах. При хорошей защите и умении во-время пользоваться прямыми ударами можно с успехом выдержать натиск много сильнейшего физически человека и даже лучшего, но излишне в себе уверенного боксера.

Прямой удар слева наносится следующим образом: из стойки левое плечо слегка отводится назад, корпус поворачивается грудью к противнику, затем рука резко распрямляется в локте, левое плечо выносится вперед, правое плечо и локоть правой руки с силой отводятся назад, удар идет по прямой линии в лицо противнику, голова наклоняется слегка вперед и вниз, чтобы избежать возможного встречного удара. В конечный момент тяжесть тела покоится на левой ноге, а правая, разгибаясь толчком в колене, придает удару еще дополнительную силу. Если противник стоит дальше нормальной дистанции, то в момент прямого удара делают с левой ноги шаг вперед, отталкиваясь правой ногой, но не теряя при этом равновесия. В момент нанесения этого удара держите правую руку наготове для защиты от возможного встречного. Левый прямой основной удар; им начинают сложную атаку, им же при необходимости

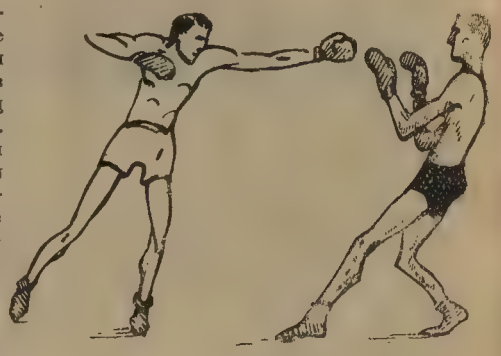


Рис. 13.

держат на почтительном расстоянии противника. Изучением левого прямого должна начаться подготовка боксера, и до тех пор, пока боксер не научится владеть левой рукой так же уверенно, как и правой, никакое дальнейшее обучение нецелесообразно: Недаром, в целях развития у любителей уверенной техники, английские любительские правила при счете очков дают преимущество левому прямому перед всеми остальными ударами. Один из лучших (технически) боксеров мира, француз Карпантье довел технику этого удара до совершенства, нанося левой прямой в лицо из любого положения, на любой дистанции и с невероятной для зрителя быстротой и меткостью (рис. 8).

Защита от прямого слева в лицо весьма разнообразна. Простейший блокаж — принять удар на открытую ладонь правой руки, почти не отводя ее от корпуса, просто подставив перчатку под место удара (рис. 9). Вторая защита — парад правой рукой, отведя ударяющую руку вправо и этим раскрывая стойку противника (рис. 10). Парад этот требует быстроты и хорошего глазомера. Третья защита — уход (эскив) наклоняя голову вниз и влево (рис. 11). Четвертая защита—уход с шагом в сторону (рис. 12), т.-е. небольшой шаг правой ногой вправо с наклоном головы вправо и вперед. Пятая защита — шаг назад. (рис. 13).

Рис. 12.

Фото С. А. Красинского

Вверху — Конно-лыжные состязания на Москва-реке при участии красноармейцев и курсантов военно-учебных заведений.
Внизу — Лыжебежные состязания в Останкине на 50 км. Васильев старший (19) обходит Хитрова.

ОСОБЕННОСТИ ГОРНО-ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ

В. Попов

ВСЕ возрастающий интерес к горно-лыжному спорту среди широких масс физкультурников, позволяет надеяться, что этот прекрасный спорт в ближайшие годы займет новые позиции в общей системе пролетарской физической культуры. Развитие равнинно-лыжного спорта шло у нас быстрым темпом и достигло в настоящее время большой высоты. Теперь нельзя пожаловаться на отсутствие у физкультурников, прокатчиков и производителей инвентаря практических навыков, касающихся этого спорта. Совсем не то в области горно-лыжного спорта. Этот вид спорта в отношении подхода к его организации сильно отличается от равнинного спорта. А между тем к его организации применяются навыки, приобретенные от равнинного бега, что создает ряд ошибок, сильно тормозящих развитие горно-лыжной техники и причиняющих горнякам много неприятностей. Цель настоящей статьи предупредить возможные ошибки в организации и исправить уже сделанные.

Инвентарь, необходимый для занятий горно-лыжным спортом, несколько сложнее и дороже, чем инвентарь лыжника-бегуна по равнине.

Для горно-лыжного спорта употребляется исключительно лыжа Телемаркенского типа. Этот тип имеет характерную особенность, заключающуюся в том, что нос, середина и задний конец лыжи имеют разную ширину. Эта особенность лыж не случайна, она служит для того, чтобы прикрепление, имеющее выступающие по краям лыжи части, двигалось бы по широкой лыжне, проложенной более широким носом лыжи. Не будь нос лыжи шире средней части, прикрепление задевало бы снег и тормозило бы ход лыжи. Часть лыжи от скобового отверстия до носа на телемаркенской лыже несколько длиннее заднего конца. Носовой загиб должен занимать около $^1/_5$ всей лыжи и быть отлогим. Крутой загиб делает нос лыжи менее прочным, а также тормозит скольжение лыжи. Принятый теперь почти повсеместно на Западе тип лыжи капитана Рольса (рис. 1) отличается от старых типов меньшей шириной и поперечным сечением. При общей длине лыжи в 215 см она имеет следующие измерения:

длина от скобового отверстия до носа	115	см
ширина носа	7,5	„
„ средней части	5,7	„
„ заднего конца	6,5	„
толщина носа	0,5—0,8	„
„ средн. части	2,5	„
„ задн. конца	1	„

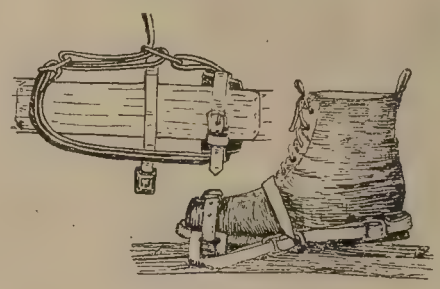


Рис. 2. Прикрепление Уитфельд А.

Лыжа этого типа для обыкновенных прогулок является наиболее удобной, так как благодаря своей незначительной ширине она имеет хорошее скольжение при беге и дает возможность взбираться на горы. Вес ее тоже значительно меньше, чем у прежних типов лыж, благодаря продольным срезам на верхней поверхности.

Телемаркенская лыжа, благодаря своей ширине, склонна искривляться в продольном направлении более, чем какой-либо другой тип лыж. В Москве на прокатных станциях не поведенная пара лыж — большая редкость. Для предохранения лыж от искривления, нужно следить за тем, чтобы лыжи не впитывали много влаги, для чего они должны быть смазаны, а в сыром виде не высушивались бы быстрым образом. Самой простой способ хранения лыж заключается в связывании их скользящими поверхностями внутрь. Для сохранения носового загиба и напружины

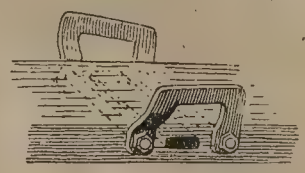


Рис. 3. Скобы.

в соответствующие места вставляются распорки. Существует более совершенный способ хранения лыж, состоящий в том, что распорки ставятся отдельно для каждой лыжи, опираясь на толстую доску, вставленную между лыжами. При этом способе достигается более точный выгиб лыжи. Носовой загиб каждой лыжи должен иметь около 15 см. Точно указать высоту напружины нельзя, так как она должна соответствовать длине и толщине лыжи, а также тяжести лыжника. У нас очень часто разгибают телемаркенские лыжи подобно финским беговым; но пружина делается слишком высокой, а носок почти совсем не разгибается. Такой способ делает лыжи почти непригодными для ходьбы. Нужно заметить, что лучше сделать напружину немного меньшей, чем слишком большой. Неверно очень распространенное мнение, что телемаркенская лыжа не смазывается. Смазка телемаркенской лыжи отличается от смазки беговых лыж и состоит в пропитывании дерева жирными веществами. Эта смазка имеет целью предохранить лыжи от сырости и сделать дерево более плотным и гладким. Можно порекомендовать смазку из трех частей льняного масла и одной части керосина.

Горно-лыжный спорт отличается большим разнообразием приемов ходьбы, для исполнения которых лыжнику нужно полное управление лыжами.

Поэтому существенной особенностью, которая отличает горную лыжу от бего-

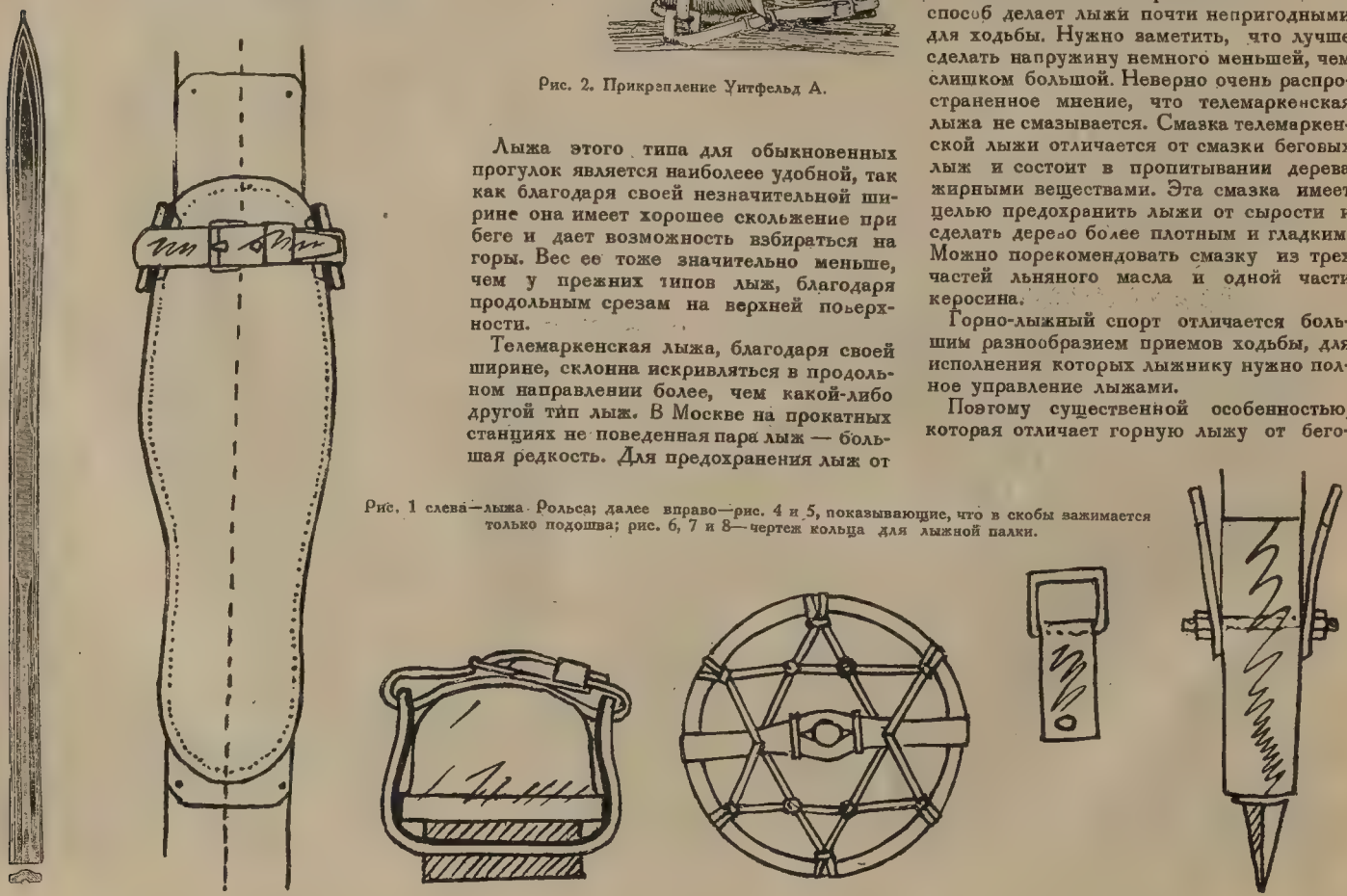


Рис. 1 слева—лыжа Рольса; далее вправо—рис. 4 и 5, показывающие, что в скобы зажимается только подошва; рис. 6, 7 и 8—чертеж кольца для лыжной палки.

вой, является прикрепление лыжи к ноге лыжника. Обыкновенный носковой ремень позволяет лишь в самой незначительной мере управлять лыжей и поэтому недостаточен для использования всех возможностей горно-лыжного спорта. Прикрепления, употребляемые на горных лыжах, более сложны, они позволяют ступне лыжника подниматься в вертикальном направлении, но всякое движение ступни в стороны должно вызывать соответствующее движение лыжи. Это достигается несколькими способами, из которых самым распространенным является зажимание носка ботинка пяточным ремнем между металлическими скобами, наглухо укрепленными на лыже. Вся масса телемаркенских лыж, имеющихся у нас на прокатных станциях, снабжена прикреплением типа Унтфельд Б. Это прикрепление состоит из цельных, гнутых металлических скоб и пяточного ремня с сокращающейся пряжкой. Этот тип прикрепления требует специальной обуви, производство которой у нас не налажено и приобретение которой не всем доступно (горно-лыжные ботинки, изготовляемые „Динамо", ни в малейшей степени не отвечают требованиям, пред'являемым к горно-лыжной обуви). Физкультурники, берущие лыжи на прокатных станциях, в большинстве случаев имеют самую разнообразную обувь, начиная от валенок и кончая скороходовскими ботинками. Получая лыжи с прикреплением Уитфельд, они пробуют приспособить его к своей неподходящей обуви, для чего сгибают и разгибают довольно хрупкие скобы. Кроме того, что такая пригонка редко достигает цели, она приводит к зажиманию и стиранию ног, а металлические скобы часто ломаются и лыжи остаются совершенно без прикреплений. По этим причинам снабжение прокатных станций лыжами с прикреплениями Уитфельд нецелесообразно так же, как и снабжение всякими другими прикреплениями, которые требуют специальной обуви и точной пригонки.

Подошвенное прикрепление типа „Балата" обладает тем свойством что оно не требует специальной обуви. Производство прикрепления этого типа несложно и имело уже у нас место в мастерской Цыганковых. При массовой выделке это прикрепление должно быть дешевле всякого другого и в случае снабжения им лыж на прокатных станциях вполне удовлетворит физкультурников, берущих лыжи на прокат. Для лыжников, имеющих собственные лыжи и специальную обувь, можно порекомендовать прикрепление, которое нетрудно сделать кустарным способом. Прикрепление Уитфельд А. или длинно-ременное (рис. 2) — одно из самых распространенных на Западе. Посредством его достигается наиболее точная пригонка башмака к скобам. Самой сложной частью этого прикрепления являются скобы, которые могут быть цельными-гнутыми как при прикреплении Уитфельд Б. или проще всего сделанные отдельно и укрепляемые к лыже на двух болтах (рис. 3). Скобы могут быть сделаны по прилагаемому рисунку из простого 3-мм. железа. Остальные детали прикрепления и способ его завязывания видны из рисунка.

Из остального снаряжения лыжника самой важной частью является обувь. Пьексы могут быть употребляемы только при прикреплении „Балата". Вообще же они заменяются тяжелым, непромокаемым ботинком, на толстой и мягкой подошве. Передняя часть подошвы должна быть почти прямоугольной формы, немного сходящей на конус. Существенным и совершенно необходимым для ботинка при скобном прикреплении является выступающая, имеющая широкий рант, подошва.

На рисунках 4 и 5 видно, что именно подошва должна быть зажимаема в скобы, верхняя же часть ботинка не должна их совершенно касаться. Неисполнение этого условия в громадном большинстве случаев грозит зажиманием и стиранием пальцев ног. Для предохранения широкого ранта от обминания и стирания о скобы, применяются медные щечки, укрепляемые сбоку на подошве, в месте касания подошвы скоб. Изготовление их несложно, но очень полезно. Измерения нормального лыжного башмака таковы:

При размере № 43 общая длина подошвы 29 см, ширина подошвы в месте касания подошвы скоб от 7 до 8 см, ширина каблука 6,5 — 7 см, его высота 2 см, толщина подошвы 1,25 см, рант не менее 0,5 см.

В заключение привожу чертежи кольца (рис. 6, 7 и 8) для лыжной палки, исполненные по последнему германскому образцу.

Эластичный переплет кольца и остроумно придуманный способ его прикрепления к палке, на металлических скобах, делают палки чрезвычайно прочными.

Наши фабрики и кустари занимающиеся изготовлением различного спортивного инвентаря, обуви и одежды, к крайнему сожалению, почти совершенно игнорируют разработанные на основании долголетней практической работы стандартные типы инвентаря, делая его по своему усмотрению, в результате чего не только задерживается развития спорта, но и довольно часто такой инвентарь является причиной ушибов и повреждений занимающихся, отбивая охоту к продолжению занятий.

Фото Д. В. Ильина

Подмосковная деревня Гладышево на Воробьевых горах, где устроен трамплин для прыжков на лыжах и где проводятся московские состязания по прыжкам, собирающие почти все население деревни. На фотографии в середине, верх горы, откуда лыжники начинают разбег для прыжка.

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ И ВЫСШАЯ МАТЕМАТИКА

Я. Ш.

ТЕХНИКУ прыжков и устройства трамплинов вплоть до последнего времени создавали исключительно лишь опытным путем, не „мудрствуя лукаво" над теоретическими измышлениями. Более того, всякие попытки внести в это дело теоретическое начало встречались недоверием и насмешками.

Да и сейчас, когда спортивная литература уже занялась вопросом об изучении

Рис. 1. Норвежец Льюнгман прыгает старым стилем.

кривой полета лыжника и нахождении наивыгоднейших углов возвышения как трамплина, так и самого спуска,— горы для прыжков сооружаются обычно все же не на основании вновь открытых вычислений, а „на глазок" местных наиболее опытных прыгунов.

Очень мало заимствуют от теории западные прыгуны и в отношении стиля, видоизменявшегося чисто „стихийным" порядком.

Первые по времени прыгуны — норвежцы из Телемарка — пользовались прыжками для преодоления естественных обрывов, встречавшихся во время бега. Отсюда образовался и их первоначальный стиль, напоминавший положение человека при обычном прыжке через препятствие: сильно пригнутый вперед корпус и высоко поджатые, согнутые в коленях ноги.

Этот стиль держался довольно долгое время, сохранившись до тех пор, пока прыжки на лыжах не превратились в самостоятельное спортивное упражнение.

Вполне понятно, что сделав из прыжка нечто самодовлеющее, стали расценивать его не только с точки зрения длины полета, но и в отношении красоты последнего, воспринимаемой зрителями. Подобная оценка прыжков постепенно привела к нижеследующему, державшемуся целые десятилетия правилу. Прыжок должен быть максимальной длины, что достигается возможно большим выносом с трамплина. Отделившись же от последнего, лыжник должен думать уже не об отдалении момента приземления, а лишь о красивом положении тела. Выпрямленный корпус, грудь вперед, высоко поднятая голова, то-есть почти что солдатская стойка — вот что почиталось идеалом красоты. Но прыжки на лыжах, прежде всего, спорт и как таковой требуют наивысших достижений. Классическая стойка прыгуна держалась до тех пор, пока путем увеличения трамплинов и выбора гор удавалось и при ней бить прежние рекорды длины. Когда же все возможности в этом отношении оказались исчерпанными, то прыгуны инстинктивно начали искать иных путей, изменяя положение корпуса на полете. Таким образом и зародился новый стиль, приобретающий сейчас фактическое господство, но еще нелегализованный официально. В отношении той энергии, с какой внедряется он в практику, характерно хотя бы следующее обстоятельство. Норвежские правила оценки прыжков еще не изменены и попрежнему требуют прямого положения на полете. Тем не менее, на последних Холменколленских соревнованиях большинство призов досталось приверженцам нового стиля. Более того, практика соревнований Западной Европы показывает целый ряд случаев, когда прыгуны, предпочитающие и сейчас старую технику, как более эффектную, не задумываясь, отступали от нее в те моменты, когда речь шла об установлении нового рекорда или о борьбе с опасным противником.

В чем же заключается сущность этого пресловутого стиля, первыми проводниками коего явились знаменитые норвежские чемпионы Туллин Тамс и Нарве Бонна. Относительное представление о нем дает нам рис. 2, изображающий так же, как и рис. 1, норвежца Льюнгмана, переменившего на сей раз технику ради рекордного результата (Германия, Кохельберг —59,81 м). Основная особенность нового стиля в смысле положения корпуса кроется в сильно пригнутом вперед (почти до горизонтального по отношению к лыжам и земле) корпусе при подавшихся вперед, но не согнутых в коленях ногах. При первом поверхностном взгляде кажется, что весь секрет нового стиля — в уменьшении испытывающей сопротивление воздуха поверхности корпуса. Но в действительности секрет не в этом.

Новой техникой прыжка заинтересовался швейцарский инженер Штрауманн. Он определил аэродинамические усилия, действующие на тело при согнутом корпусе, применил к ним аэродинамические же формулы, произвел при помощи высшей математики тщательный подсчет и, наконец, для проверки своих выводов измерил скорость движения прыгуна на трамплине и полете, равно как и максимальную высоту и длину полета при прежнем и новом стиле.

Результаты своей работы Штрауманн опубликовал в „Ежегоднике Швейцарского Лыжебежного Союза" 1926 г., где он доказывает, что согнутое положение корпуса, делая прыжок подобным парящему полету и сильно увеличивая его длину, имеет значительное преимущество перед прежней „стойкой".

В настоящей небольшой статье вряд ли имело бы смысл приводить в значительной своей части доступные лишь знакомому с высшей математикой вычисле-

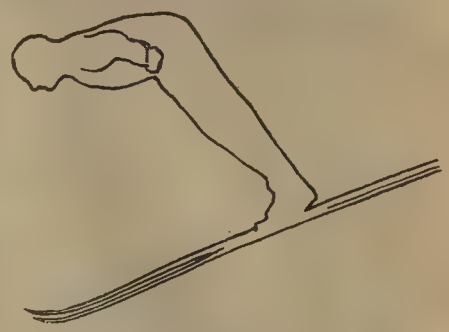


Рис. 2. Тот же Льюнгман делает рекордный „аэродинамический" прыжок.

ния Штрауманна. Поэтому мы ограничимся лишь некоторыми из его выводов.

Вышеописанное положение корпуса (при новой технике прыжка напоминающее сечение крыла самолета) выгодно тем, что до минимума сводит лобовое сопротивление, увеличивая быстроту полета, и, наоборот, дает возможность с максимальным эффектом использовать сопротивление горизонтальное (отдаляющее момент приземления). Оба эти качества позволяют на той же горе и при одинаковой дальности прыжка провести его по более отлогой траектории, облегчая тем самым преземление.

Штрауманн в итоге своих выкладок приходит к разграничению всех стилей прыжков по двум основным типам.

Высокий прыжок характеризуется прямым положением корпуса, сильным выносом, высокой линией (траекторией) полета и значительным сопротивлением воздуха. Аэродинамический прыжок требует быстрого наклонения корпуса сейчас же после выноса и выгодно отличается значительно более низкой траекторией, обеспечивающей уверенное приземление (лыжи все время стоят почти параллельно земле). Для не особенно боль-

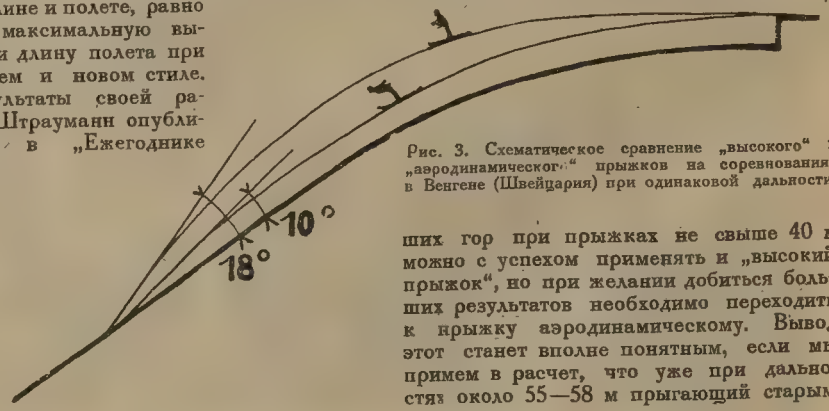


Рис. 3. Схематическое сравнение „высокого" и „аэродинамического" прыжков на соревнованиях в Венгене (Швейцария) при одинаковой дальности.

ших гор при прыжках не свыше 40 м можно с успехом применять и „высокий прыжок", но при желании добиться больших результатов необходимо переходить к прыжку аэродинамическому. Вывод этот станет вполне понятным, если мы примем в расчет, что уже при дальностях около 55—58 м прыгающий старым

Фото Д. В. Ильина.

стилем лыжник получает при приземлении удар такой силы, что выдержать его на ногах не представляется физической возможности.

Таким образом, основная выгода нового стиля не в том, что при той же высоте и крутизне трамплина и горы он обусловливает большую дальность полета, а в том, что при той же дальности стиль этот обеспечивает более низкую и отлогую кривую полета и мягкое приземление, позволяя выдерживать на ногах совершенно немыслимые при прежней технике дальности.

Приводимое ниже сего сравнение двух одинаковых по дальности прыжков обоих стилей, сделанных и измеренных на одном и том же соревновании, как нельзя лучше подтверждает эту мысль (см. рис. 3).

Высокий прыжок

Скорость полета . . . . . 21 м в сек.
Угол приземления . . . . . 18°
Наибольшая высота полета 4 м

При этих условиях прыгун лишь с величайшим усилием удержался на ногах.

Аэродинамический прыжок

Скорость полета . . . . . $21^1/_2$ м в сек.
Угол приземления . . . . . 10°
Наибольшая высота полета 2 м

Прыгун легко устоял при приземлении.

Аэродинамический прыжок обещает возможность достигнуть дальности полета (при хорошем приземлении) даже в 70—75 мтр. При нем не исключены и более высокие результаты. Но так как прыжок этот требует в качестве непременной предпосылки большой начальной скорости (от 22 до 28 мтр. в секунду), то применять его следует лишь на больших горах с серьезными трамплинами и наклоном не свыше 34°. На небольших же трамплинах при скромных начальных скоростях этот прыжок все равно не принесет должных результатов.

Поэтому для нас при современном состоянии советского горно-лыжного спорта вопрос о рассчитанном на рекордные дальности „аэродинамическом“ прыжке имеет пока что только теоретический интерес. Но, конечно, успокаиваться на этом не следует. И, прежде всего, мы рекомендовали бы нашим горнякам непосредственно ознакомиться с трудом Штрауманна, соорудив хотя бы к будущему сезону несколько гор согласно сделанных им вычислений. Небезынтересно отметить, что уже в текущем году в Швейцарии на перестроенном Штрауманном трамплине в первый же день достигли прыжков за 60 мтр. против 40—45 в минувшем сезоне.

Прыжок на лыжах в дер. Гладышево одного из лучших московских прыгунов В. Попова (автор помещенной в настоящем номере журнала „Изв. Физ. Культ. “статьи. „Особенности горно-лыжного инвентаря“). Переделанный в этом году трамплин дает возможность совершать, правда, пока еще только на тренировках, прыжки за 20 метров хотя и на состязаниях Попов сделал прыжок более 19 метр.

От редакции: Помещая настоящую интересную статью по технике прыжков на лыжах, редакция, отнюдь, не рассчитывает на то, что принципы работы Штрауманна могут быть применены в наших условиях. Но во всяком случае она побуждает к тому, чтобы в строительство наших трамплинов внести соответствующие коррективы.

Фото К. С. Ждановского.

Излюбленное место ленинградских любителей горно-лыжного спорта—местечко Юкки у Парголова. Первенство РСФСР по прыжкам на лыжах как раз будет разыгрываться в этом прекрасном уголке.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

РЕОРГАНИЗАЦИЯ СТОКГОЛЬМСКОГО ЦЕНТРАЛЬНОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

ПОСЛЕ двухлетнего обследования специальная экспертная комиссия, назначенная для выяснения вопроса о необходимости преобразования Стокгольмского Института, пришла к определенным выводам, о которых сообщается Гольмстремом в „Tids Krift i Gymnastik".

Организованный в 1813 г. основателем шведской системы П. Лингом Институт готовил преподавателей гимнастики и фехтования для армии, средних и высших учебных заведений и преподавателей гимнастики для лечебных заведений. Последние обучались в Институте 3 года, первые две категории — 2 года. Количество преподавателей и студентов было невелико. Около 15 человек преподавателей вместе с нештатными приходилось на несколько десятков студентов. Преподавателями гимнастики в народных школах являлись классные наставники или преподаватели общих предметов, получавшие соответствующую подготовку в учительских семинариях. На шесть миллионов, примерно, населения Швеции указанное выше мероприятие по подготовке специального педагогического персонала нужно признать не вполне достаточным.

Эксперты предлагают преобразовать Институт на принципах, которые частью уже несколько лет тому назад были поставлены в основу организации наших учебных заведений по физической культуре, частью же были отклонены, как непригодные для наших задач и условий.

Ежегодно предлагается принимать в Институт 30 мужчин, 30 женщин и, кроме того, 10 офицеров армии. Продолжительность курса 2 года по 40 недель. Во время летнего перерыва студенты ведут практическую работу в зависимости от избранной специальности в школах, армии, клубах, или лечебных учреждениях. Первый год обучения является общим для всех; на втором году начинается специализация. По окончании курса студенты стажируют год под наблюдением Института. Преподаваемые предметы не изменены. По окончании И-та ставятся требования в знании теории гимнастики, в выполнении упражнений и в педагогическом опыте.

Интересен состав преподавателей:

1. Один ректор, являющийся в то же время главным инспектором по учебным заведениям и консультантом при министерстве просвещения. 2. Один профессор физиологии и гигиены физических упражнений и один помощник его по физиологии и анатомии. 3. Пять преподавателей общей гимнастики. 4. Три преподавателя по играм и спорту. 5. Семь преподавателей для отделения по врачебной гимнастике. Всего 18 человек. Кроме того, допускается приглашение преподавателей на короткое время по педагогике, постановке голоса и т. п.

На реорганизацию И-та требуется около 7.000.000 крон [1]) и в дальнейшем по ежегодной смете 222.900 крон. Работа по новому плану начнется не раньше, как с 1928/29 уч. года.

Предполагается организация научной физиолого-гигиенической лаборатории для исследовательской работы.

Сокращение 3-летнего курса до двух лет предполагается покрыть удлинением учебного года и уплотнением преподаваемых дисциплин.

Общество шведских преподавателей гимнастики по поводу предлагаемых мер по реорганизации Института высказывается неодобрительно. Общество считает повышение количества учебных часов в неделю и длительности семестров для студентов непомерной нагрузкой. Точно также и 26 обязательных часов для преподавателей, по их мнению, могут повредить исследовательской работе И-та. Далее указывается на недостаточность срока обучения специалистов по врачебной гимнастике и предлагается использование часов, отводимых вместо фехтования на игры и спорт для женской группы, для прохождения предметов врачебной гимнастики.

Дальнейшее покажет нам, какими путями пойдет Стокгольмский Институт и целесообразны ли предлагаемые экспертной комиссией мероприятия.

Практика наших учебных заведений и в первую очередь Гос. Центр. И-та Физ. Культуры показала, что двухлетний курс для создания опытного и знающего свое дело руководителя физкультуры в школе и клубе является совершенно недостаточным, тем более—в лечебном учреждении.

[1]) Крона равна приблизительно 50 коп.

ФИНСКИЙ РАБОЧИЙ СПОРТ И БУРЖУАЗНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ.

В НАЧАЛЕ ноября официальный орган финского буржуазного атлетического союза на своих страницах поднял вопрос о возможности об'единения работы Финского Гимнастическо-Спортивного Союза с Рабочим Спортивным Союзом Финляндии. Эта работа должна заключаться в проведении общими силами финских первенств, в совместном представительстве на международных соревнованиях и в составлении общего списка финских рекордов.

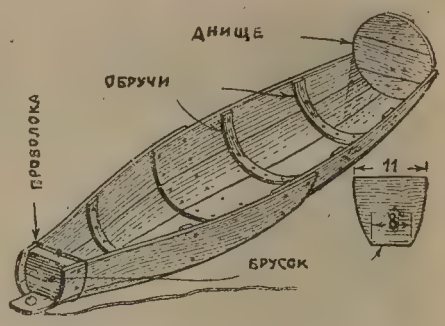
12 ноября Рабочий Спортивный Союз получил официальное письменное предложение созвать совещание по вопросу об организации практической совместной работы.

Ссылаясь на то, что Конгресс Рабочего Спортивного Союза, происходивший в 1924 г. в Таммерфорсе, пришел к совершенно ясному решению по вопросу о взаимоотношениях с буржуазными союзами и это решение обязательно как для Правления Союза, так и для входящих в Союз организаций и их отдельных членов и что названное решение соответствует принципиальному постановлению по этому пункту Социалистического Спортивного Интернационала Рабочих (Люцерн), к числу основателей которого принадлежит и Союз, президиум Рабочего Союза отказался принять участие в предлагаемых переговорах.

От редакции. В последние годы финские рабочие спортсмены своими техническими достижениями совершенно вплотную подошли к буржуазным. Это обстоятельство, а также и то, что буржуазные легко-атлеты Финляндии в прошлом году в лице своих более крупных представителей, проиграли ряд международных матчей, заставило призадуматься Национальный Спортивный Союз Финляндии и искать новые источники для пополнения своих рядов, в результате чего и появилось пресловутое предложение о совместной работе.

СНЕГОВОЙ КАНОЕ

В Америке большим распространением среди ребят-школьников пользуется сво-



его рода снеговой каное, который можно легко смастерить из старой бочки. Его преимуществом является то, что он может легко скользить по твердому снежному пласту и в то же время не зарываться в сугробах снега.

Выбравши подходящие клепки из бочки, скрепляют изнутри обручами, прибивая к ним клепки гвоздями. Часть днища бочки прибивается сзади и служит в качестве стенки. К нижней поверхности средней клепки, образующей дно, прибивается еще одна клепка так, чтобы передний край ее выдавался вперед сантиметров на 20. Она служит в качестве киля. Спереди клепка скрепляется деревянным бруском, толщиною в 3 см, и шириною в 8 см у дна и в 11 см у краев, к которому клепки также прибиваются гвоздями. Кроме того, для прочности они стягиваются еще проволокой.

При катании с гор на таком каное для сохранения равновесия пользуются шестом длиною от двух метров. Он служит также отчасти и вместо руля.

МЕЖДУГОРОДНИЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В МОСКВЕ

30 января в Москве, в Останкине, состоялась большая традиционная лыжная гонка на 50 км. (ранее было на 60 км), участие в которой, помимо москвичей, приняли и иногородние гонщики (из Тулы и Твери).

До сих пор монополия на победу в этом состязании принадлежала братьям Васильевым (сначала Николаю, а в последние годы—Дмитрию). Дмитрий, или как теперь его называют „настоящий Васильев" совершал в это время грандиозный пробег на лыжах из Москвы в Осло (Норвегия), оставив за себя здесь старшего (Николай) и младше о (Леонид) своих братьев. Но первый из них оказался уже „стар" (за последние годы мало тренировался), второй же—просто еще „млад", и в результате победа в этот раз ускользнула как от них, так и вообще от москвичей (первый проигрыш московских лыжебежцев в междугородних состязаниях). Победителем вышел туляк Бессонов, изображенный на нашей верхней левой фотографии и показавший время—4 ч. 09 м. 12 с. На первой фотографии внизу—момент подкармливания лыжников на питательном пункте во время этой гонки, требующей большого калорийного подкрепления.

Вверху справа — старт женщин, шедших в этот день на 10 км. Внизу слева — финиш женщин — впереди идет победительница Фетисова (58:24), за ней Михайлова, закончившая гонку второй.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КИНО

(Фильм „Путь к здоровью и красоте“ выпуск Совкино)

ДО СИХ пор мы еще не имели подлинного физкультурного фильма, соответствующего тому назначению, которое приобрела у нас физическая культура за время существования Советского Союза. В отдельных случаях были спортивные моменты, игры и состязания, в различных картинах или же фильмы-хроники физкультурных состязаний, как „Парижская Олимпиада 1924 г.“.

Выпущенный в настоящее время Совкино германский фильм „Путь к здоровью и красоте“ (постановка Вильгельма Прагер, сценарий д-ра Кауфман) является первой широко задуманной картиной, охватывающей все области современной физической культуры в самом широком ее понимании. Значение подобной картины, пропагандирующей физическое воспитание, начиная с раннего детства, несомненно чрезвычайно велико. При той популярности и распространенности, которым пользуется у нас кино в самых глухих уголках, подобный фильм способен сыграть в смысле пропаганды физической культуры большую роль.

Художественный по постановке фильм сделан с исключительным техническим совершенством, с широким использованием всех возможностей современной кино-техники. Смотрится картина, несмотря на отсутствие единого сюжета, с интересом. Первая часть ярко подчеркивает необходимость физического развития, как средства для сохранения бодрости и энергии, так и для борьбы с профессиональными вредностями. В целом ряде примеров специфических условий труда, уродующих тело и разрушающих здоровье, показаны соответствующие корригирующие движения. Пример 50-летнего дряхлого старика и полного бодрости и сил 62-летнего спортсмена как нельзя лучше говорит нам о губительных результатах пренебрежения к телу и односторонней умственной деятельности. Последующие части наглядно знакомят нас с различными системами физических упражнений Здесь проходят перед нами и гимнастика для детей грудного возраста д-ра Нейман-Нейроде, для дошкольного возраста, специальные физические упражнения для женщин, дыхательная, гигиеническая и художественная гимнастика, а также танец у различных народов и современных направлений. Последняя, шестая часть посвящена разным видам атлетики и заканчивается видом массового празднества на Берлинском стадионе.

Неоспоримо, что картина сыграет большую агитационную роль и будет иметь крупный успех у нашего рядового зрителя, но физкультурника, спортсмена она в полной мере удовлетворить не может. Конечно, постановщики картины не имели в виду дать кино-руководство по изучению техники различных видов спорта и физических упражнений, хотя и привлекли к исполнению лучших специалистов, во многих случаях увеличив интерес к зрительному восприятию движения, преподнося его в расчлененном виде, для чего были использованы замедленная проекция (так называемая „лупа времени“), но все же, отнесясь серьезнее к делу, в этом направлении можно было бы сделать картину более ценной.

Ряд кадров, иллюстрирующих занятия физическими упражнениями в греческой гимназии выявляет основательное незнакомство режиссера и сценариста с предметом. Бессистемность проведения занятий и скученность упражняющихся вряд ли имела место у древних эллинов. Во всяком случае одновременно на одном и том же месте не могли проводиться борьба и бокс, все виды легкой атлетики и даже верховая езда (!) Если из-за дальности трудно сразу было заметить, каким способом проводится метание копья, то метание диска борьба и бокс, показанные передним планом, являют нам яркий пример безграмотности в античной физической культуре. Древние греки выпускали диск с таким расчетом, чтобы он катился по воздуху как колесо по земле, а не летел плашмя как у нас. В соответствии с этим отличалась от нашей и техника; на кадре же не что иное, как „тьмутараканский“ стиль метания с никчемными и чересчур длительными, никого не убеждающими в подлинности, предварительными размахиваниями. Что же касается бокса, то вряд ли эллины были столь прилично знакомы с американской стойкой. В борьбе превалируют приемы из современной финской школы, основанной на принципах, которые, как свидетельствуют памятники эллинского изобразительного искусства, эллинам совершенно не были известны

В дальнейшем замечается еще много недочетов, часть которых может быть отнесена и на переводчика текста и на редактора-монтажера Совкино. Например, цель тренировки боксера в беге сводится к сгонке веса (?!); кадры по японской борьбе и джиу-джитцу об'единены общей подписью „джиу-джитцу“, тогда как это два разных вида; на фотографии состязания восьмерок в Генлее, подпись же указывает на гонки гичек, и другие, грубо искажающие фамилии участников подписи. В этих случаях, а они неоднократно были и могут быть, Совкино следует привлекать специалистов, точно разбирающихся во всех видах спортивных упражнений.

Но наряду с этим есть прекрасные кадры замедленной с'емки: игра в теннис американки Вильс, прыжки в воду, барьерный бег, прыжки с шестом и бег на 100 м в Берлине с участием американцев Паддока и Мурчизона и немца Хоубена. Несомненно, эти кадры могут оказать весьма существенную пользу при изучении техники упражнений.

Учтя опыт рецензируемой картины, хотелось бы видеть на экране созданный по ее типу советский фильм, который, изгнав все лишнее и насильно притянутое к физической культуре, по-своему разрешил бы проблему физического воспитания и развития трудящихся. В нем полнее должно осветить влияние физической культуры на труд и быт, физические упражнения следует дать в форме прикладности их в повседневных условиях, а отдельные виды спорта и тренировки заснять с таким расчетом, чтобы, разделив на короткометражную серию кино-руководств, их можно было использовать для демонстрации в кружках физической культуры.

С. Милеев, П. Ратов.

З. П. Соловьев „Кружок первой помощи“ Изд-во НКЗдрава РСФСР. М. 1927. Стр. 48. Ц. 30 коп.

Первая половина брошюры содержит изложение задач кружков первой помощи и указывает основное направление их деятельности. Во второй половине даются принципы организации кружка и метод проведения теоретических и практических занятий. Программа кружка разбита на 16 двухчасовых занятий; для каждого занятия указаны страницы и главы соответствующих учебных пособий. В заключение приведены списки литературы для руководителей, для самого кружка и указатель наглядных пособий.

Нужно ли останавливаться на том, какое огромнейшее значение имеет организация таких кружков и дружин для самых различных сторон нашей жизни и деятельности. Очевидно, что нет. Приходится только пожалеть, что шаги по широкому распространению этого дела не начаты раньше.

Наши физкультурные организации не должны пройти мимо этого общественного начинания. Каждый физкультурник должен знать элементы подачи первой помощи, а также те анатомо-физиологические и паталогические предпосылки, на которых она базируется. При сдаче испытаний на ступени физкультурника мы в праве требовать этих знаний.

Кто из спортсменов бывал за границей, тот помнит, что ни одного соревнования, ни одной крупной экскурсии там не проходит без участия так называемых „самаритян“, всегда готовых подать первую помощь при несчастных случаях. Эти организации „самаритян“ в Германии, например, насчитывают многие десятки тысяч активных членов. Да и вообще, среди спортсменов там широко распространены основные сведения по подаче первой помощи, и редко приходится видеть участника какого-нибудь соревнования или тренировки, не умеющего помочь себе или товарищу при случайном спортивном повреждении.

Каждый врач, работающий среди физкультурников должен пойти навстречу этому серьезному и важному начинанию. Брошюра З. П. Соловьева укажет ему организационные и программные пути этой работы. С этой стороны особенно ее следует рекомендовать к распространению в физкультурных кругах.

Д-р Г. К. Бирзин.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 79.674. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 8.000.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

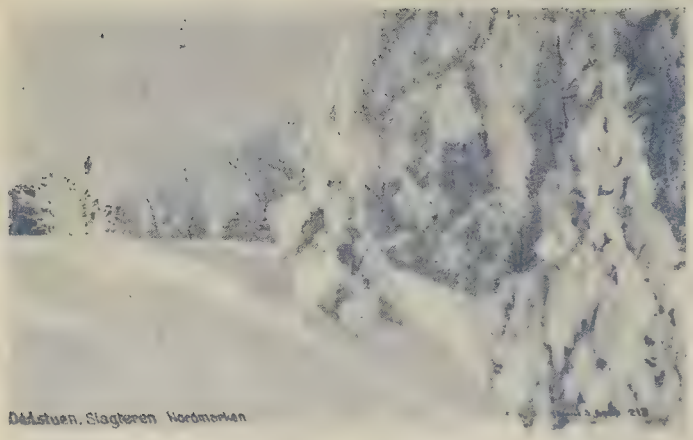
XX 130
17

Библиотека
имени
В. Н. Дмитриева

1927
№4
ФЕВРАЛЬ

НА ЛЫЖАХ В НОРВЕГИЮ

(Из дневника участника пробега)



Tшш, дзи! Тшш, дзи! Огромный, дремучий лес еще не проснулся после темной длинной северной ночи. Гордо поднявшие к небу свои верхушки прямоствольные столетние сосны еще не стряхнули с себя выпавший за ночь снег и стоят как невесты, покрытые белою фатой.

Тшш, дзи! Тшш, дзи! Сквозь темнобурые стволы деревьев-великанов проскальзывают первые лучи солнца, пробуждая к жизни природу леса.

Тшш, дзи! Точно крадутся, шуршат по снежной поверхности лыжники, пробираясь через мелкий кустарник, только верхушки которого торчат из под глубокого снега.

Тшш, дзи! шуршат лыжи и скрипят по снегу палки. С топорами за поясом, с пилой и канадскими лыжами (тругами) на спине, с утра пораньше спешат рабочие на лесные разработки. Через некоторое время позади уже слышен визг пилы и стук топоров...

Выходим из леса в поле. Тот же приятный, близкий как дома, лыжнику звук: Тшш, дзи! Тшш, дзи!

Вдали видно большое каменное здание, окруженное группой деревьев, залепленных снегом. Ели и березы перемежаются с рябиной, на которой среди снега резко выделяются еще уцелевшие красные гроздья.

В здании помещается школа. Закончив учебный день, школьники с ранцами на спине, шумной гурьбой сбегают с лестницы и, разобрав поставленные утром перед входом лыжи, весело разбрелись группами по разным сторонам, каждая держа путь по направлению к своему дому.

На двух верхних и средней фотографиях—зимний норвежский пейзаж.

Савин Немухин Деменьтев Васильев

Наши лыжники на стокгольмской пристани после переезда моря на пароходе.

Идем дальше. На горе, неподалеку от селения, шумный смех. Малыши, поджидая своих старших братьев, скатываются с горы на маленьких телемаркенского типа лыжах, скатываются с таким искусством, какого не увидишь у наших взрослых лыжников. Каждый спуск завершался прекрасным по технике поворотом —„Христиания“ или „Телемарк“. Падений в снег почти нет. Лишь изредка кто-либо наедет на другого, не успев вывернуть быстро мчащиеся лыжи среди то-и-дело попадающихся товарищей, неожиданным поворотом пересекших путь. И тогда оба, свернувшись комочком (чтобы не ушибиться), кувыркаются дальше под гору, будучи не в состоянии сразу остановить полученную от раската инерцию.

В одном местечке мы никак не могли найти ночлега. Заходим в избу. После долгих мимических об'яснений, женщина лет 40, выведя нас на двор и, встав на лыжи, повела нас по улицам, ловко перескакивая с горки на горку и, свободно управляя лыжами в самых трудных места, проводила нас до постоялого двора...

По переходе после Швеции норвежской границы, когда мы шли вдоль железнодорожного полотна, нас приветливо встречали рабочие с железной дороге, работавшие по расчистке пути от снега.

Они были также на лыжах.

Вот несколько примеров того, насколько лыжи проникли в быт населения скандинавских стран.

Очерк о пробеге см. на стр. 12.

Пробег воинских лыжных частей с пулеметами на 10 км в соревнованиях на Москва-реке.
Фото **С. А. Иванчина-Писарева**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 4 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **28 февраля 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ—На ошибках будем учиться. С. МИЛЕЕВ. Искусство и физическая культура в античном мире Д-р МАТТИАС. Дыхательные упражнения. Б. УЛЬЯНОВ. Смотрите на мяч. Указания теннисистам. Всесоюзная лыжная выставка. На лыжах в Норвегию. Н. В. СТРУННИКОВ. Мои конькобежные выступления. КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ. Фотографии Д. Ильина, С. Иванчина- Писарева, С. Красинского, П. Романова, Т. Modin и др.

НА ОПЫТЕ БУДЕМ УЧИТЬСЯ

Только что закончился в Ленинграде зимний республиканский праздник физической культуры.

Праздник выявил ряд положительных и отрицательных сторон в нашем физкультурном строительстве, а также еще раз подтвердил все более и более налаживающиеся у нас дружественные спортивные отношения с Финским Рабочим Спортивным Союзом. Последний прислал на наш праздник для участия в соревнованиях свыше 20 человек своих лучших представителей лыжного, горно-лыжного и конькобежного спорта, показавших прекрасные технические достижения.

Вместе с финнами приехали и норвежские рабочие спортсмены, с об'единением которых — Норвежским Рабочим Спортивным Союзом — нас связывает уже долголетняя совместная спортивная работа.

Таким образом, в деле создания единого физкультурного фронта на празднике был сделан еще один крупный шаг.

Благоприятным фактором зимнего праздника, указывающим на то, что физическая культура в СССР приобретает всеобщее распространение, является весьма успешное выступление провинциальных физкультурников, занявших в соревнованиях много первых мест по лыжам и несколько классных мест по конькам.

Исходя из результатов этого и прошлогодних праздников, в лыжном спорте в ближайшие годы мы должны достичь такого положения, которое уже сейчас наблюдается в Финляндии. где все население ходит на лыжах, а именно: каждое лыжебежное соревнование там выдвигает совершенно новые имена лыжников. Возьмем хотя бы в пример такой случай — в прошлом году Финский Рабочий Союз прислал в Москву лучших лыжников Союза — Ниску, Тани и Вихериялехто, в этом ж году лучшими оказались совершенно другие — Тохмо, Вейялайнен и Нороярви.

Главную роль в этом направлении у нас сыграют представители провинции, где налицо имеются самые благоприятные условия для развития лыжного спорта.

Зато совершенно нельзя сказать этого про конькобежный спорт. Здесь для нормального его культивирования и воспитания школы технически совершенных, законченных конькобежцев требуется наличие хорошо оборудованных катков, что пока еще не под силу местным физкультурным организациям. Изредка же попадая на зеркальную гладь столичных катков, провинциальные скороходы не всегда умеют на ней твердо держаться.

На ряду с великолепными техническими достижениями на республиканском празднике обнаружились и организационные недочеты, которые необходимо учесть теперь же, не забывая того, что осенью текущего года мы будем проводить Третий Всесоюзный праздник физической культуры, а в будущем году — Международную Рабочую Спартакиаду.

Для этого необходимо, по возвращении участников праздника, организаторов и судей на места, устроить ряд докладов и среди физкультурников, и в руководящих физкультурных органах, во время которых точно зафиксировать все различного рода упущения, сделанные на празднике, начиная с тренировки физкультурников к соревнованиям, далее проходя через этапы подготовительной работы к празднику — в выработке положения, правил, программы, ее регламента, в выборе места для проведения соревнований, приготовлении инвентаря, размещении участников по общежитиям; в оборудовании площадок, их убранстве; подготовке судейского аппарата; составлении команд (отнюдь не по принципу Москвы, которая сильной командой уже два года подряд проигрывает общее командное первенство по зимним видам спорта); и, наконец, учесть самое проведение соревнований.

Все эти фиксированные недочеты должны быть сообщены в центр для сводки и для того, чтобы не допускать их в будущем.

Успех Третьего Всесоюзного праздника и Международной Рабочей Спартакиады всецело зависит от тщательного выполнения этой работы, а потому все наше внимание должно быть уделено этому вопросу.

Третий Всесоюзный праздник физической культуры—экзамен к Международной Рабочей Спартакиаде. Будем готовиться к его проведению во всеоружии наших организационных и технических сил.

ИСКУССТВО И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В АНТИЧНОМ МИРЕ

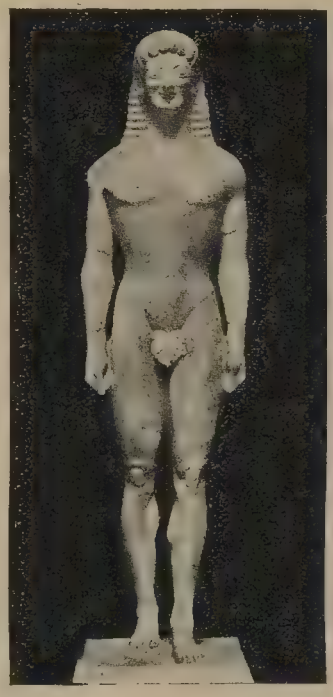
С. Милеев

Искусство древней Греции своим исключительным расцветом и достижениями всецело обязано тому необычайному развитию физической культуры, которое мы видим в античном мире. Физическая культура была той основой, на которой создалось и развивалось греческое искусство, и вне связи с ней оно немыслимо. Это утверждение, могущее показаться, на первый взгляд, парадоксальным, в действительности неопровержимо правильно, начиная с ранней, архаической поры греческого искусства. Выявить эту характерную особенность легко, если мы, хотя бы бегло, сравним искусство древней Греции с искусством остальных народов древнего мира.

В деспотических монархиях древнего Востока физическое развитие наряду с правом носить оружие, было привилегией аристократии и правящего класса, ввиду чего изображение физической силы было символом могущества и власти. Мы почти ничего не знаем о народных физических упражнениях, несомненно существовавших и в то время, так как они не нашли себе места на памятниках искусства, призванных прославлять подвиги, завоевания и роскошную жизнь царей.

Охота и война, как наиболее достойные занятия восточных владык, в которых они проявляли торжество своего могущества и вместе с тем развивали в них свою силу, особенно часто изображались на грандиозных скульптурных барельефах, покрывавших собою стены ассиро-вавилонских дворцов. Здесь мы видим колоссальные изображения царей, наделенных необычайно мощными мускулами, но окружающие царя или героя народ, воины и рабы изображались непропорционально маленьких размеров.

Одним из моментов, препятствовавших развитию в искусстве древнего Востока мотивов физического развития, было крайне отрицательное отношение к наготе. Обнаженное тело считалось чем то позорным, символизирующим состояние рабства и нищеты, изгнанным из повседневной жизни и там самым из области изобразительного искусства. В искусстве древнего Египта (второе тысячелетие до нашей эры) мы также знаем мало изображений тренированного и физически развитого тела. Мускулы на произведениях древне-египетской пластики развиты слабо и фигуры лишены какой-либо выразительности силы, энергии и напряженности. В противоположность этому общему характеру искусства древнего Востока, произведения греческой пластики с самого начала (с VII столетия до н. эры) носят следы определенного физического развития. Ряд социально-бытовых причин выдвинули в греческом мире с исключительной отчетливостью всю важность и значение физического развития свободных греков для нации и государства, взявшего на себя руководство и работу в проведении в жизнь этой задачи. Признание физической культуры делом государственной важности, обусловливало и в искусстве должное место проблеме изображения физически развитого тела. Учреждение и рост праздников физической культуры и спортивных состязаний всякого рода, необыкновенный почет и слава во всем греческом мире победителей на них вызвали к жизни обычаи ставить им статуи, изображавших атлетов исключительно обнаженными и держащими в руках атрибуты того вида спорта, в котором они вышли победителями. Это было первой



Так называемый Аполлон Тенейский, памятник ранней поры греческого искусства (начало VI века до нашей эры). Обращает на себя внимание параллельная постановка ступней, развитая мускулатура ног, выпуклая грудная клетка и широкие плечи. Как памятник переходной эпохи, постепенно освобождающейся от условного стиля, Аполлон из Тенеи характеризуется и наличием черт, свойственных греческому искусству (условная улыбка, тонкая талия и вытянутые вдоль корпуса руки).

связью искусства древних греков и их физической культуры, создавшей в дальнейшем развитии искусства тот идеал гармонично развитого физическими упражнениями тела, который был такою же неотъемлемою характерной особенностью греческого искусства так же, как и сама физическая культура греков являлась достоянием только их национальной культуры, выделявшейся этим из среды всех прочих народов древнего мира. То обстоятельство, что все греческое искусство прошло под знаком физической культуры, как нельзя лучше подтверждает рассмотрение произведений греческой пластики.

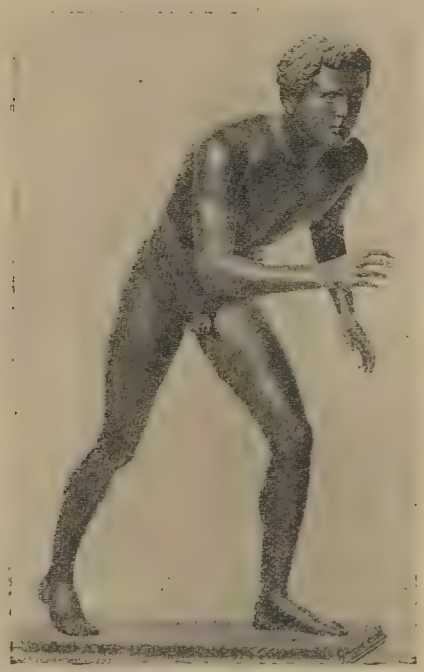
Мы видим как первоначально примитивные изображения человеческой фигуры, близкие по внешнему виду к простому каменному столбу (VII столетие до н. эры), с грубо намеченными частями тела с плотно прижатыми к бокам, вытянутыми вдоль тела, руками, тесно сжатыми ногами постепенно, в течение седьмого и шестого столетия до нашей эры, начинают освобождаться от традиционной и условной угловатости и окутывающей их оцепенелости. Руки отделяются от туловища, ноги приобретают характер напряженного упора, способные нести мощный корпус с энергичной мускулатурой, пропорции тела приобретают гармонично соразмерные отношения, лица оживляются и принимают выражение гордой радости, столь характерное для тех, кто изображается как победитель. Такой быстрый прогресс греческого искусства в его начальной поре был бы невозможен, если бы не существовало теснейшей связи с физической культурой, на базисе которой и развивалось изображение тела. Спортивные мотивы в скульптуре и живописи ставили перед художниками, на ряду с проблемой изучения человеческой фигуры, также и проблему движения во всем том его значении, какое играет движение во всех физических упражнениях и играх. Исключительное совершенство, достигнутое греческим искусством на этом пути, показывает нам „Дискобол“ Мирона, блестящий памятник по своему художественному разрешению такого сложного комплекса движений, какое мы имеем в метании диска.

Одним из условий, особенно выгодно отразившимся на развитии изображения человеческой культуры в греческом искусстве, было то, что древние греки раз навсегда отказались от покровов, стесняющих движения тела во время состязаний и физических упражнений. Благодаря этому художники имели возможность изучать и изображать атлетов во всем блеске совершенного развития их тела. Эта черта древне-греческой физической культуры приобрела законное право у греков еще в начале их исторической поры (с 15 олимпиады, в 720 г. до н. эры) и в лучшую пору расцвета атлетики и искусства существовала как общепринятый народный обычай. Сами греки видели в этом обычае достижение их культуры и на остальных народов древнего мира, избегавших наготы как в жизни, так и во время физических упражнений, смотрели как на „варваров“. Результатом этого обычая было то, что греческие стадионы были настоящими выставками атлетической наготы. Стройные, сильные молодые тела, загорелые под палящими лучами южного солнца, блестящие от втертого в кожу, согласно греческим обычаям, масла, давали исключительный по богатству материал для наблюдения и изучения форм тела. Юноши, метающие диск или копье, сцены борьбы, состязания в беге, прыжках, спортивные игры и состязания в силе и ловкости, картинки повседневной жизни в гимназиях и палестрах позволяли наглядно изучать тело как в его динамике, во всем бесконечном разнообразии поз и движений при различных физических

Копьеносец (Дорифор) работы знаменитого греческого скульптора Поликлета (V ст. до нашей эры). В древности эта статуя считалась „канонической", т.-е. образцовой по совершенным пропорциям физически развитого тела.

упражнениях, так и статику обнаженного тела. Нам известно, что изучение анатомии, путем рассечения трупов, было незнакомо древним грекам лучшей поры античного искусства; это все же не мешало древне-греческим художникам создать произведения неувядаемой красоты и совершенства, блещущие изумительным знанием тела и его движения.

Непосредственное, синтетическое восприятие и изучение тела на стадионе и в палестрах заменяло греческим ваятелям аналитический подход к изучению фигуры современных художников, давая в то же время значительное преимущество в смысле создания стиля наготы. Приходится удивляться, что художники новейшего времени, для которых вся возможность изучения тела ограничивалась только профессиональными моделями, этим типичным порождением буржуазной цивилизации, не знающей никакой культуры тела, все же временами достигали стиля подлинной высокой выразительности. И только теперь, в эпоху строительства новой социалистической культуры, когда физическая культура широких народных масс начинает, наконец, занимать должное место, мы можем себе представить, при каких условиях и в каком окружении творил древне-греческий художник. Поскольку физическое развитие каждого гражданина древней Греции не было только личным его делом, но в нем было заинтересовано все государство, всячески покровительствовавшее процветанию народной физической культуры, путем специального законодательства, учреждения гимназий, палестр и стадионов, устройства спортивных состязаний и праздников, тем самым мотивы физического развития в искусстве приобретали особую социальную ценность. Совершенное физическое развитие было делом политической важности и добиться чести быть изображенным в виде нагого атлета, достигнуть почетного права поставить свою статую на месте состязаний, было идеалом каждого греческого юноши. Высокий уровень эстетического развития народных масс, который мы наблюдаем в древней Греции, сказывающийся в изделиях всякого ремесленника, в значительной мере находился в связи с культом атлетической наготы. Зрелище всенародных спортивных



Бронзовая статуя борца, изображенного в выжидательной позе. Часть группы, относящейся к эллинистической эпохе (III ст. до н. эры) и показывающей нам дальнейшее развитие атлетического искусства древних греков, в смысле разрешения проблемы движения.

состязаний было основным фактором общественного эстетического воспитания.

Изучение физически развитого тела создало не только основу для развития живописи, рисунка и пластики, но также архитектуры и прикладных искусств. Формы ваз, пропорции колонн, образование капители,—все это имеет определенное соотношение с изучением строения и пропорций человеческого тела, познание которых и воплощение в искусстве создает возможность самобытного развития стиля. Здесь мы подходим к разрешению загадки изумительной жизненности древне-греческого искусства. Века и тысячелетия, отделяющие его от нас, ни в коем случае не делают его искусством прошлого, бесконечно далекого для современности, но вечно-живым и близким для последующих эпох. Возвращение к основам греческого искусства, как источнику совершенного стиля, создает эпоху ренесанса (XV—XVI столетия). Тысячью невидимых нитей связаны с античным искусством и искусство той современной нам культуры, которую мы называем европейской, в своих лучших созданиях исходящей от неувядаемых памятников античности. Эта связь вспыхивает с особой силой в эпохи народных революций, когда одряхлевшее буржуазное искусство отпадает вместе со старым строем жизни и созвучным героизму эпохи является только античное искусство. Так, искусство Великой французской революции находилось всецело под влиянием античного мира и заимствовало свои формы из его источника. Казалось бы непонятной эта тайна вечной жизненности греческого искусства манящей прелести его памятников. Но вспомнив, что в фокусе творчества греческих художников стояла проблема изображения совершенных мужчин и женщин, в гармоничном слиянии их духовной основы с физически развитым телом, раскрывавшимся в идеальной наготе, чуждой „модных" уклонов и болезненно-утонченных уклонений, но являющейся прообразом совершенного здоровья, то разгадка для нас будет ясной. Изображение физически совершенного, гармонично прекрасного тела человека является тем непроходящим содержанием подлинно здорового искусства, которое будет вечно живым и радостным для народных масс.

Апоксиомен, или юноша, очищающий себя скребком от песка. Скульптура работы Лисиппа (IV ст. до н. эры). По сравнению с Дорифором здесь мы видим значительно большую стройность пропорций тела и подвижность всей фигуры.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ *)

д-р Е. Маттиас

СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ

В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ организме происходит непрерывный обмен веществ— основное условие для всякой жизни. Прекращается обмен — потухает и жизнь. Необычайно сложный процесс разыгрывается при этом в организме. Вещества, принимаемые нашим телом в качестве пищи, должны быть переварены, затем следует превращение их в различного рода составные части нашего организма. С другой стороны, часть веществ, попадающих в организм, выводится из него как непотребный шлак.

Эти процессы усвоения являются, однако, лишь частью обмена веществ. Вместе с ними происходят также процессы непрерывного распада веществ, так как и человеческий организм изнашивается вследствие постоянных напряжений во время работы. Этот распад веществ становится как раз источником нашей жизненной энергии, ибо он доставляет нам тепло, без которого немыслимо развитие процесса обмена веществ.

Распад веществ лучше всего можно сравнить с процессом горения. Необходимым условием для этого является наличие кислорода, а следствием — появление углекислоты. Кислород достигает легких во время вдоха, отсюда путем диффузии он переходит в кровь, а с нею, соединяясь нестойко с гемоглобином красных кровяных шариков, переносится в ткани. Углекислота проделывает обратный путь. Она образуется в тканях, доставляется кровью в легкие и отсюда во время выдоха выводится из организма.

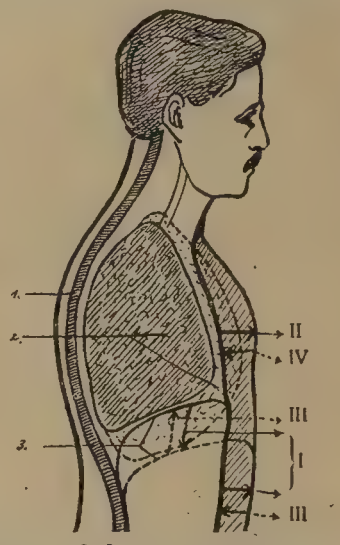
В акте дыхания мы должны, таким образом, различать два различных момента, а именно: отдачу кислорода тканям и поглощение кровью углекислоты, образовавшейся в тканях. Этот процесс обозначается как тканевое дыхание, имеющее своей предпосылкой дыхание легочное. Легкие являются одновременно органом и воспринимающим и выделяющим, ибо при помощи их происходит поглощение кислорода из воздуха и отдача уклекислоты в воздух.

Из введения становится ясным, какое значение принадлежит дыханию и жизни нашего организма. Весь процесс обмена веществ связан с дыханием; без дыхания жизнь невозможна. При заболевании органов дыхания сама жизнь находится в опасности. Факты эти общеизвестны. Поэтому люди часто и вполне правильно усердно стараются развивать дыхательную функцию. Не всегда, так называемые, дыхательные упражнения производятся правильно. Для того, чтобы их делать толково, нужно помнить о том, что легочное дыхание имеет своей предпосылкой дыхание тканевое.

Дыхание легочное углубляется само собой при повышенном тканевом дыхании. Таким образом правильному дыхательному упражнению должно предшествовать усиление тканевого дыхания.

Каким образом этого можно достичь? Для этого нам следует позаботиться о повышении распада веществ в организме. Непосредственно для этой цели у нас в распоряжении имеется только одно средство—это физическое упражнение. При каждом движении повышаются в мышце описанные выше процессы обмена веществ; потребность в кислороде увеличивается, — необходимость выведения углекислоты повышается.

По вычислениям физиологов человек нуждается при абсолютном покое, примерно, в 5 литрах воздуха в минуту; при стоянии — в 6 литрах; при медленной ходьбе—в 10—12 литрах; при энергичной ходьбе по горизонтальному пути в 15 литрах; при восхождении на гору в 20—50 литрах, а при скоростном беге в 50 литрах и даже более,



1. Позвоночник. 2. Легкие — заштрихованы при выдохе; светлые при вдохе. 3. Грудобрюшная преграда, наверху при выдохе, внизу при вдохе. I — Вдох по счету „раз". II—продолжение вдоха по счету „два". III—Выдох по счету „три". IV—продолжение выдоха по счету „четыре".

Чем более и сильнее об'ем движений, тем более высоким является кислородное голодание. Дыхание можно двояким образом приспособить к этим повышенным требованиям: либо увеличением количества дыхательных движений, либо углублением самого дыхания. Единственно к последнему нужно стремиться; ибо глубокое дыхание приводит в действие гораздо большую поверхность легких. Газообмен при этом становится более основательным, так как при этом большие массы крови приходят в соприкосновение с большими массами воздуха. Поэтому все дыхательные упражнения должны иметь целью углубление дыхания.

У тренированного человека глубина дыхательных движений может быть по крайней мере на $^1/_2$ литра больше, чем у нетренированного, и количество дыхательных движений у него в минуту равняется только 6—8 против 18—20 у нетренированного.

СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ

Имеются следующие способы дыхания— грудное и диафрагмальное или дыхание животом и состоящее из этих обоих способов—двойное или полное дыхание. Каждый имеет свои преимущества.

Грудное дыхание развивает преимущественно дыхательную мускулатуру грудной клетки, растягивает последнюю и приводит ее, таким образом, к расширению. При этом в особенности активны верхние части легких.

Брюшное дыхание, то-есть, то дыхание, которое предпочтительно производится грудобрюшной преградой, влияет на нижнюю часть легких. Перемещающееся давление, которое производит грудобрюшная преграда на брюшные органы, печень и т. д., содействует также и кровообращению. Во время вдоха грудобрюшная преграда опускается (рис. 1) и производит давление на органы брюшной полости. Одновременно растягивается грудная полость, в ней образуется отрицательное давление, которое оказывает присасывающее действие не только на наружный воздух, но также и на кровь. Присасывающее действие, с одной стороны, и давление на брюшные органы с другой—имеют следствием присасывание венозной крови из брюшной полости и направление ее к сердцу при каждом выдыхательном движении грудобрюшной преграды. Вдыхательное движение имеет обратное действие. Полное дыхание производит оба вышеуказанных воздействия.

Этими положениями об'ясняется тот факт, что глубокое дыхание может успокоить также и сердечную деятельность.

Напомним, что каждому дыхательному упражнению должны предшествовать несколько мышечных упражнений, для того, чтобы тело получило потребность в углубленном дыхании. Мышечные упражнения могут быть самого различного характера.

Дыхательные упражнения для детей: прежде всего обращается внимание на необходимость дыхания только через нос при закрытом рте, так как носовое дыхание у ребенка предупреждает охлаждение верхних дыхательных путей.

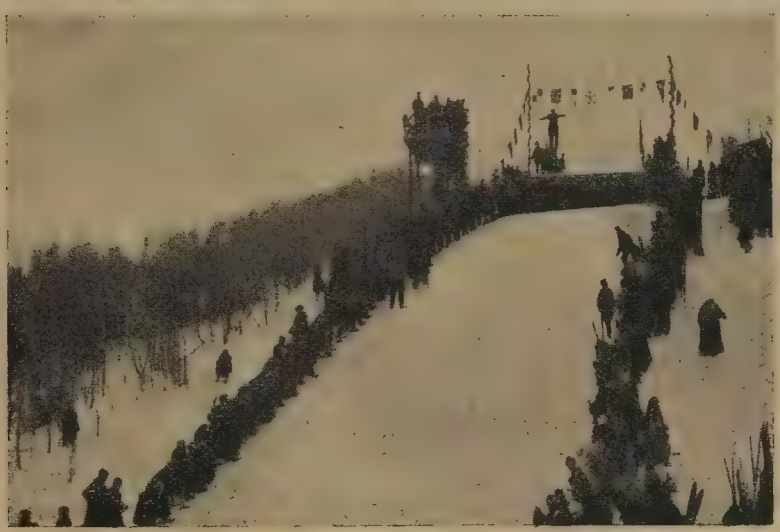
Для детей на первый план следует поставить грудное дыхание, так как дети, пользующиеся им, имеют гораздо лучше развитую грудную клетку, чем дети с чисто брюшным типом дыхания. Последние имеют обычно плоскую грудную клетку с крылообразно отстоящими лопатками. Чаще всего это дети слабые от рождения, которые не обладают силой для интенсивного грудного дыхания, в то время как брюшное дыхание требует от них значительно меньшего напряжения, зато не оказывает необходимого для развития грудной клетки воздействия.

Так как развитие грудной клетки ребенка имеет решающее значение для всей последующей жизни, его грудному дыханию при физическом воспитании детей следует уделять самое серьезное внимание. Естественный путь развития дыхания следующий.

Упражнения в грудном дыхании стоя: так как отток крови от головы и рук облегчается при поднятии рук косо в стороны—вверх, следует вдох сопровождать этим движением, производимым легче без напряжения. Детям дается указание чтобы они при этом глубоко втягивали в себя воздух. Они должны наполнить совершенно грудную клетку и для этого выпрямить и вытянуть туловище.

Выдох происходит при опускании рук

*) Статья в № 6, 1926, журнала „Die Körperzichung",



Вверху налево—прекрасный по технике прыжок финна Ламинпяя, сделавшего 25 м; справа—победитель первенства РСФСР ленинградец Кемпинен, рядом с ним финн Ламинпяя, в середине слева—группа победительниц в беге на лыжах (слева направо): финка Корхолин, пришедшая первой, М. Герасимова (3-е м.), Чистякова—чемпионка РСФСР на 1927 г.,Фетисова (4-е м.)—все три из Москвы и финка Юнтила; в середине справа и внизу слева—вид на гору в местечке Юкках, где проводилось первенство по прыжкам, внизу справа—финны Тохмо (победитель) и Вейялайнен в пути на 30 км.

в стороны и при легком наклонении вперед туловища. („Тушение свечи"). На момент выдоха следует обращать особое внимание. Темп дыхания зависит от характера предшествовавших упражнений. Никакого смысла не имеет изучение различных видов дыхательных упражнений, ни один из них не может быть таким действительным, как предлагаемое нами.

Позже, в возрасте 12—13 лет, можно с пользой вводить и брюшное дыхание.

Дети кладут одну руку на живот и им предлагается наполнить воздухом живот, не наоборот, как это часто делается. При выдохе живот полностью стягивается вследствие большого значения развития грудной клетки и вследствие повышенного от природы у ребенка кровообращения, это упражнение не следует производить в отдельности.

Поэтому как только техника этого типа дыхания будет усвоена, сейчас же следует переходить к полному дыханию. Оно производится следующим образом:

По счету „раз": наполняется живот воздухом (вдох). По счету „два": наполняется грудная клетка (вдох). По счету „три" втягивается живот (выдох). По счету „четыре": опускается грудная клетка (выдох).

По усвоении этого упражнения, к этому прибавляется движение руками, с таким расчетом, чтобы руки поднимались только по второму счету и только по четвертому счету опускались опять вниз. При дальнейшей тренировке время выдоха увеличивается с двух счетов до 3—4.

Выше уже указывалось, что чистое брюшное дыхание содействует кровообращению брюшных органов. Поэтому для взрослых имеет значение и самостоятельная тренировка брюшного дыхания; ибо у мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни, кровообращение внутренних органов носит застойный характер. Ежедневное побуждение кровообращения имеет высокое гигиеническое значение.

Чистое брюшное дыхание лучше всего производится в положении лежа на спине. Ноги несколько подтягиваются, таким образом брюшная стенка совершенно расслабляется. По первому и второму счету брюшная стенка поднимается, вследствие опущения грудобрюшной преграды и воздух глубоко вдыхается. По счету „три" и „четыре" происходит втягивание брюшной стенки, грудобрюшная преграда приподнимается и воздух выдыхается.

При выдохе можно, положив руки плоско на брюшную стенку, подкреплять давление брюшной стенки легким, толчкообразным надавливанием. Такой способ брюшного дыхания очень действителен и должен был бы производиться ежедневно всеми, ведущими сидячий образ жизни.

Вполне понятно, что помимо этого следовало бы культивировать и приведенный выше способ полного двойного дыхания. И он может производиться в положении лежа на спине, но точно так же и в положении стоя, как это описано выше.

Брюшное дыхание прежде всего воздействует на кровообращение внутренних органов, в то время как полное дыхание повышает работоспособность дыхательного аппарата и тем самым работоспособность всего организма. Преимущества грудного способа дыхания были уже описаны выше. Поэтому взрослый должен пользоваться всеми тремя способами дыхания и ежедневно упражняться в каждом из них.

СМОТРИТЕ НА МЯЧ

УКАЗАНИЯ ТЕННИСИСТАМ

Б. Ульянов

ПОДАВЛЯЮЩЕЕ количество наших русских игроков в теннис, интересующихся техникой и тактикой игры, совершенно не знает и даже не подозревает о существовании некоторых факторов, с первого взгляда как будто бы и не имеющих близкого отношения к игре, но на самом деле находящихся в самой тесной связи, как с ее тактикой, так и техникой. К таким факторам нужно отнести: влияние психологии на игру, опыта, положительное психологическое значение некоторых плохих ударов, уменье смотреть на мяч во время игры и т. д. Изучение всего этого, конечно, не могло бы не отразиться как на поднятии техники, так и на умении играть на соревнованиях.

Оставляя пока в стороне вопросы, связанные с тактикой игры, посмотрим, что больше всего влияет даже на хорошую технику.

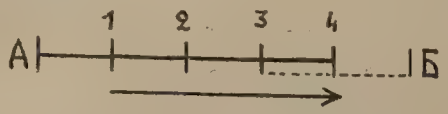


Рис. 1. Стрелкой указано направление мяча.

Американская теннисная статистика дает на этот вопрос прямо-таки удивительные ответы. Оказывается, что первоклассный игрок вообще делает 85% плохих и только 15% хороших ударов, при чем лишь игрокам высшего мирового класса удалось довести свою технику до 40% хороших ударов.

Теперь посмотрим из чего же слагаются ошибки у первоклассного игрока. Та же статистика указывает, что 80% всех ошибок происходит от неумения смотреть на мяч до самого момента удара по нему; 15% ошибок падает на неправильную позицию ног при ударе и только 5% на технику самого удара.

Простой анализ статистики уже доказывает нам, почему мы должны смотреть на мяч, теперь же постараемся разобрать, как надо это делать.

Человеческий глаз до некоторой степени — фотографическая камера. Многие из нас были фотографами-любителями и поэтому хотя бы немного знакомы с результатами сʻемок. Мы знаем, как приятно вначале сделать трудную сʻемку какого-нибудь быстро движущегося предмета и какие мы должны получить результаты. Здесь возможны три случая: или у нас выйдет туманным движущийся предмет и отчетливо фон, или туманно и то и другое, или отчетливо движущийся предмет на мутном фоне. Все эти снимки

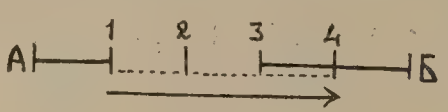


Рис. 2.

доказывают нам, что в первом случае наш обʻектив был наведен не на движущийся предмет, а на фон, во втором, мы, стараясь отчетливо сфотографировать и то и другое, не получили ничего, и только в третьем случае, наведя обʻектив на снимаемый предмет, достигли ожидаемого результата.

Теннисный мяч, это — движущийся предмет. Все же остальное: линии площадки, сетка и противник составляет наш фон. Поэтому, если при ударе вы будете смотреть только на площадку и противника, то мяч вы увидите весьма смутно, как на первой фотографии движущийся предмет. Одновременное наблюдение за мячем и противником поведет к тому, что вы не будете ясно различать ни того, ни другого.

Следовательно, если вы хотите чисто ударить мяч, а вы должны этого хотеть, то не смотрите ни на площадку, ни на сетку, ни на вашего противника. Смотрите только на мяч и смотрите до тех пор, пока вы его не ударите.

Помните, что в теннисе не так важно получение мяча, как его отбитие, потому что, возвратив мяч вашему противнику, вы уже можете рассчитывать на ошибки с его стороны. Ваша главная цель, это — хороший, чистый удар по мячу.

Ваше расстояние от сетки и место на площадке в момент удара, вы должны знать по полученному мячу и мысленно точно представлять себе перспективу линий. Теннисный игрок должен так же хорошо знать площадку, как шахматист знает доску.

Теннисные линии всегда одного и того же размера с сеткой определенной вышины и потому нечего за ними следить: они — постоянны.

Местонахождение вашего противника не должно вас интересовать непосредственно. Вы должны мысленно представлять позицию, которую он займет, сосредоточивая внимание на месте удара мяча ракеткою.

Вы должны знать, где он находится, и стараться обойти его. Постольку, поскольку

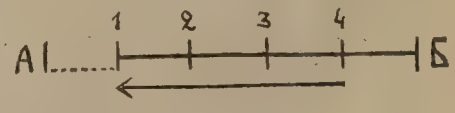


Рис. 3.

вашей задачей является удар по мячу, а не то, мимо чего он должен пройти, вы должны смотреть на мяч, а не на те пункты, мимо которых вы хотите пробить.

За границей совершенно точно установлено, что если расстояние от игрока А, пославшего мяч, до игрока Б, принимающего его, разбить на пять равных частей, то игрок Б, следя все время за мячом от точки А до момента удара, т.-е. во все время его полета, имеет в пять раз больше шансов на хороший возврат, чем в случае, если бы он оторвал глаза от мяча в пункте 4, или иначе говоря после $^4/_5$ его пути, и только в момент удара снова бы взглянул на него. (Рис. 1).

То же самое, его шансы на хороший ответ будут в первом случае в 10 раз больше, нежели тогда, когда он отведет глаза от мяча в п. 3 и снова взглянет на него только в момент удара и т. д.

ЗАРУБЕЖНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ СОВЕТСКИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

В феврале месяце команда советских конькобежцев в составе москвичей Мельникова, Кушина, Ипполитова, Мелихова, Ларионова и Козлова и ленинградца Калинина выезжала на состязания в Норвегию, устраиваемые Норвежским Рабочим Спортивным Союзом.

Соревнования проводились в гор. Осло на прекрасных катках, что дало возможность нашим скороходам блеснуть удивительной резвостью.

Результаты первого соревнования (5 и 6 февраля) уже известны нашим читателям по прошлому номеру (на 500 м лучшее время у Калинина 44,9, на 1500 м у Мельникова 2:24,0; 5000 и 10000 м Кушин 8:46,7 и 17:41, 1). На втором соревновании на первенство Европы для представителей рабочих спортивных союзов наши конькобежцы еще более улучшили свои результаты, подойдя на одной из дистанций (5000 м) вплотную к мировому рекорду. 500 м снова остались за Калининым в 44,9, Мельников 45,0, Ипполитов 46,2; прекрасно прошел 500 м Кушин (46,9), подтверждая высказанное нами в № 3 „ИФК" о нем мнение. 1500 м выиграл Мельников в 2:24,5. Обе большие дистанции на этот раз остались за Мельниковым, показавшим на 5000 м второе в мире время 8:30,3 (Кушин—третье 8:31,3) и на 10000 м 17:40,9 (Кушин 17:44,1). Мельникову же досталось и общее первенство Европы.

На левой фотографии вверху старт Мельникова (слева) и Кушина на 5000 м 5 февраля; справа их же бег на 10000 м 13 февраля—Кушин пробует уходить. В центре—Я. Мельников с венком победителя. Внизу бег Ипполитова и Фримана (Финляндия) на 1500 м, слева—начало бега, справа—конец. Ипполитов впереди.

Большинство игроков следит за мячем до пункта 4, после чего в последний раз взглядывает на противника, чтобы видеть где он. Они судят о полете мяча приблизительно в трех метрах от себя и больше его не видят до тех пор, пока не ударят. Не говоря уже о порывистости такого удара, малейшее отклонение мяча от линии полета по внешним причинам или просто неправильное суждение о ней, влекут за собой плохой удар.

Доказано, что игроки, делающие удары не серединой ракеты, с присутствием звука об обод, а то и просто одним ободом, отрывают глаза от мяча в п. п. 3 или 4.

Все доказанное по поводу этих пунктов относится как к ударам „с земли", так и к ударам „с воздуха", с тою лишь разницей что при игре „с воздуха" эти шансы на плохие удары чрезвычайно возрастают.

Самым чувствительным ударом в этом отношении является „смеш".

Отличительной его чертой от других ударов в теннисе является то, что, во-первых, 75% всех плохих „смешей" падает в сетку и только 25% за линии, а, во-вторых, то, что линия вашего взора на мяч постепенно приближается к вертикали, тогда как взгляд на противника находится в горизонтальной плоскости. Поэтому комбинация отрыва взора от мяча, переноса его на противника и потом обратно на мяч, не может быть проделанной так быстро, как при всяком другом ударе. Эта комбинация особенно пагубна для „смеша", тем более, что взгляд на противника психологически заставляет вас забывать о сетке, т.-е. о тех 75% ошибок, о которых я говорил.

Смотреть на мяч во все время его полета, до самого момента удара, совсем не так легко, как это сначала кажется. Хорошо смотреть вы сможете только тогда, когда будете обладать достаточной техникой. Об этом я могу судить по собственному опыту. Мною было потрачено продолжительное время на тренировку удара справа, прежде чем он стал обладать некоторыми качествами, которых я добивался. Теперь во время этого удара я не думаю о его исполнении и потому могу хорошо смотреть на мяч, находящийся от меня справа. Совсем не так обстоит у меня дело при ударе слева, над техникой которого я сейчас работаю. Как бы я не старался смотреть на мяч, в особенности в последний момент, мне это не удается вполне, потому что внимание мое рассеивается и я думаю и о мяче и об исполнении удара.

Кроме перечисленных случаев отрыва глаз от мяча возможны и другие, правда, более редкие. Игрок Б может глядеть на мяч до пункта 1, поймав так сказать его направление, потом взглянуть на площадку или противника и снова схватить мяч глазами в п. п. 3 или 4 (рис. 2).

Такое наблюдение за мячем по меньшей мере нелепо, потому что игрок А может переменить свою позицию после прохождения мячем п. п. 3 или 4 и игрок Б, уже зафиксировавший ее мысленно, очутится в чрезвычайно невыгодном положении. У классных игроков это бывает иногда в том случае, когда игрок А сделал что-нибудь исключительное, при чем раздавшийся шум в публике и аплодисменты отвлекли на мгновение внимание его противника.

Разберем, наконец, последний случай, когда игрок А имеет обыкновение отрывать глаза от мяча перед ударом и взглядывать на то место площадки, в которое он хочет послать мяч, а игрок Б отрывает глаза от мяча в том же пункте и наблюдает за противником, его взглядом и положением корпуса для того, чтобы броситься в момент удара в нужную сторону (рис. 3). Здесь мы имеем случай,

Правильное положение при подаче. Ни на момент не отрывайте глаз от мяча!

Чемпион мира Лакост (Франция). Обратите внимание, что взгляд его как бы „прикован" к мячу.

который довольно часто наблюдаем в теннисе. Если игрок А обладает некоторой опытностью и наблюдательностью, то он начинает смотреть совсем не туда, куда хочет пробить, и мы видим, как его противник бросается в сторону противоположную направлению мяча, как бы от него, и теряет очко благодаря невозможности преодолеть свою инерцию и вернуться обратно. Если такая комбинация и может иногда удаваться игроку А, то все же его нормальные шансы на плохой удар (от отрыва глаз от мяча перед ударом) значительно увеличиваются от неправильного положения корпуса при ударе.

В парной игре часто приходится наблюдать, когда партнер подающего, обычно стоящий у сетки, совершенно не смотрит на то, как производится подача. Он впервые взглядывает на мяч лишь после того, как тот перешел на сторону противника и уже касается земли. Это обычно ведет к тому, что такой игрок, не успевая занять совершенно правильной позиции у сетки, соответствующей поданному мячу, бывает обойденным по коридору или по середине площадки и, кроме того, мешает при подаче своему партнеру, увеличивая его шансы на плохой удар возможностью попасть в него мячом.

То же самое можно сказать и о розыгрыше мяча в парной игре. Не всегда бывает, чтобы все четверо принимали участие в нем,— часто один из игроков находится вне игры, то-есть мяч разыгрывается между противниками и его партнером, не попадая к нему. Если такой игрок стоит у сетки, то он обычно и наблюдает за мячом в те моменты, когда тот находится на его стороне площадки, стараясь сосредоточить все свое внимание на игре и позициях противников, забывая совершенно о том, что всякий удар, сплассированный лучше, чем обычно, его партнером и отбитый на него противниками, будет для него неожиданным и застанет его врасплох, чего, конечно, не было бы, если бы он не выпускал все время мяча из поля своего зрения.

В парной игре необходимо, чтобы с самого первого момента, когда мяч подброшен кверху для подачи, все четверо игроков как бы „брали" его глазами и больше уже и не выпускали до окончания розыгрыша очка; тогда никакие комбинации ударов и плассировки ни для кого из них не будут неожиданными и внезапными, если только они умеют хорошо смотреть на мяч.

Смотреть на мяч и ясно его видеть еще не вполне достаточно для вполне хорошего удара. Надо уметь „тормозить глазами" мяч. Это особенно важно при игре „с воздуха", когда вы должны ясно видеть насколько сильно вращается мяч вокруг своей оси при приближении к вам. В этом случае необходимо вытренировать ваше зрение так, чтобы вы могли мысленно замедлять полет мяча; чтобы очень быстрый мяч, оставивший в глазах обыкновенного зрителя только белую полоску, казался вам медленно приближающимся.

В своей статье „О тренировке", я уже говорил о способах тренировки зрения, теперь же лишь вкратце повторяю, что тренировать свое зрение в этом отношении нужно вне игры. Попытки останавливать глазами спицы быстро вращающегося колеса, быстро мелькающих вертикальных планок забора при езде и пр., служат лучшей тренировкой глаза.

В заключение могу лишь сказать, что помня о 80% ошибок в теннисе, которые по статистике выпадают на неуменье глядеть на мяч, рискните не глядеть на противника или площадку, потому что кроме того есть еще много оснований к тому. Вы будете настолько сосредоточены, что ни движение в публике, ни другие случайности не будут отвлекать вас и рассеивать ваше внимание во время игры.

ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ ПО ЛЫЖАМ

Разыгранное 13 февраля в Останкине лыжебежное первенство Москвы дало в этом году около 250 человек участников во всех разрядах. Вверху слева—Кобзарева (КОР) победительница на 3 км во II разряде. В середине—третьеразрядники идут на старт. Внизу слева—борьба на финише между третьеразрядниками Михайловым из ОППВ (победитель) и Петуховым (Пищевики). Внизу справа—новый чемпион Москвы по первому разряду Е. Субботин (Пищевики).

Фото **П. И. Романова и С. А. Красинского.**

ВСЕСОЮЗНАЯ ЛЫЖНАЯ ВЫСТАВКА

СОВЕТСКИЙ Союз с необ'ятными снежными равнинами — широкое поле для самого разнообразного применения лыж. Лыжи — как средство передвижения, в обороне страны, в физической культуре. За самые последние годы в распространении лыж у нас есть заметные достижения. Но по сравнению с возможностями и потребностями — эти успехи слишком малы.

Достаточно сказать, что у широкой публики сведения о лыжах, их значении — ничтожны и по-сейчас.

Очень у многих, например, все представления о возможности применения лыж ограничиваются лыжным спортом. Тем бо́льшее значение для пропаганды и развития применения лыж должна иметь состоявшаяся в первой половине февраля месяца в Москве — Всесоюзная лыжная выставка.

В ее устройстве приняли участие ВСФК, ВЦСПС, Военвед, НКПочтель, НКПС и другие ведомства и организации, непосредственно заинтересованные в распространении лыжного дела.

Выставка имела целью обобщить и наглядно представить все, что касается нашего и заграничного опыта в лыжном деле — производстве лыж, их применении прикладном, спортивном и т. д. Подобная выставка у нас организуется впервые и поэтому она далеко не все осветила с достаточной полнотой и систематичностью. Но и за этими недостатками она собрала много крайне интересных экспонатов и дала много полезных сведений всем посетившим ее.

Одно из центральных мест на выставке принадлежало отделу „Производство лыж". Здесь были показаны все стадии изготовления лыжи — постепенного превращения в нее простого бруска дерева, продемонстрированы применяющиеся в производстве лыж инструменты, даны ряд интересных схем, диаграмм, таблиц, относящихся к оценке различных свойств отдельных пород дерева. В великом многообразии были показаны типы лыж.

Как нельзя лучше подытоживали все впечатление от отдела две скромные по виду, но очень много говорящие своим содержанием диаграммы. Одна — о количестве производства у нас лыж, другая — о их средней стоимости.

Отдел спортивных принадлежностей и инвентаря — экспонаты магазина МСПО „Динамо".

Здесь можно было встретить от образцов „искусства" крестьянских ребят, лыж зырян, обитых оленьим мехом — до образцов производства кустарей и фабрик выпуска последнего года.

Отдел крестьянских и самодельных лыж, собранных известным московским лыжником В. А. Серебряковым.

Оба эти вопроса самые больные: лыж на рынке не хватает и они дороги.

Оказывается, что в отношении первого — дело у нас не так безотрадно. Вот цифры, говорящие о громадном росте производства лыж: в 1923/24 г. г. было изготовлено 6.800 пар, в 1924/25 г. г. — 19.300 пар, в 1925/26 г. г. — 48.900 пар и в 1926/27 г.г. — 113.000 пар.

Зато хуже обстоит дело с ценами на лыжи. Сейчас они безусловно высоки.

При более же налаженном производстве это препятствие в сильной степени могло бы быть устраненным. Об этом говорят опять цифры: беговая лыжа в различных районах стоит от 6 р. 50 к. до 13 р., а должна бы стоить не более 6 р. (того же качества); стоимость прогулочной лыжи доходит до 9 р., а при лучшем производстве могла бы быть — 3 руб., рабочая лыжа, стоющая сейчас 9 р. — 3 р. и т. д. Менее об'емисто, но все же довольно полно продемонстрировано применение лыжи в физической культуре — лыжный спорт. Здесь даны были целые серии фотоснимков, схем, тренировок, таблицы достижений — наших, зарубежных и т. д.

Вот несколько примеров по Москве Лыжных станций было: в 1924/25 г. у 3 профсоюзов — 7, в 1925/26 г. уже у 11 профсоюзов — 23 и в 1926/27 г. у 14 профсоюзов — 51. На этих станциях состояло лыж: в 1923/24 г. — 290 пар, в 1924/25 г. — 4.190 пар, в 1925/26 г. — 9.294 пары и в 1926/27 г. — 14.614 пар. В московских звездных пробегах участвовало: в 1913 г. — 52 чел., в 1925 г. —

615 чел., в 1926 г. — 780 чел. Полно представлены были в том же отделе образцы спортивных лыж и изображены приемы починки и ухода за ними и т. д. Несколько скуповато было показано прикладное применение лыж. Но и здесь уже есть цифры, говорящие, что лыжи в целом ряде ведомств должны играть колоссальную роль. Вот, например, цифры

Витрина иностранного отдела. Экспонаты финской фабрики „Спортартикляр".

из опыта НКПочтеля, применившего лыжи при разноске сельской почты: в 1924 г. не было ни одного письмоносца на лыжах, в следующем году, в виде опыта, было поставлено на лыжи—244 чел. и в связи с полным успехом опыта в 1926 г.— 3.000 чел.

В вопросе о применении лыж на другом участке хозяйственного фронта — лесном деле — крайне большой интерес представляют ряд схем, фотографий и инструкций, составленных проф. Борткевичем.

Продемонстрировано было применение лыж и в военном деле. Здесь были показаны образцы военных лыж, лыжных установок, образцы военнолыжного обмундирования и снаряжения. Показаны в ряде фотографий, картин, действия лыжных частей. Особенно удачен был военно-лыжный уголок для избы-читальни с плакатами, хорошо показывающими на примерах гражданской войны преимущества действия в боевой обстановке при больших снегах и бездорожье лыжных частей.

Полное освещение нашел себе на выставке вопрос о влиянии на состояние здоровья ходьбы и бега на лыжах, занявший самостоятельный отдел.

В целой серии диаграмм, экспонированных Военно-Санитарным Управлением РККА и Мосздравотделом были показаны результаты сравнительного изучения расхода энергии при различных способах передвижения, в том числе при лыжах изменения физического развития при правильной лыжной тренировке, изменений в отдельных функциях организма после выступлений в различных лыжных соревнованиях и т. д.

Большой интерес представлял отдел литературы по лыжному делу и лыжному спорту.

Наконец, целую громадную залу занимали экспонаты иностранных и наших фирм, производящих лыжный инвентарь.

Всего приняли участие на выставке 10 фирм советских и 13 иностранных. Центр всеобщего внимания, конечно, привлекали образцы лыж. Лучшие из них принадлежат, бесспорно, финнам — этим мировым лыжным мастерам.

Лыжи представлены были во всем многообразии—в отношении типов и качества. Крайне интересно преобладание среди лыж иностранных экспонатов почти не встречающегося у нас типа „Муртома" (буквальный перевод – „пересеченная местность"). Этот тип лыжи по своей конструкции — сочетание большей управляемости, прочности и легкоходкости — является универсальным для различных условий пути от местности ровной до сильно пересеченной.

Столь же интересно разнообразие экспонатов и в отношении качества дерева и работы.

Известный всему миру финский лыжный мастер Лампинен, кустарь Э. Ниска— дали первоклассный товар. Но их образцы дороги—12—15 руб. „Спортартикляр" показал и более дешевый—от 3 р.

Не могли выиграть при сравнении с образцами финского производства лыжи нашего советского изготовления. В этом деле мы слишком молоды, чтобы близко подойти к нашим соседям, имеющим столь многолетний опыт.

Но просматривая ряд образцов нашего производства за последние годы, видишь, что качество работы улучшается непрерывно и у некоторых мастеров уже и сейчас начинает приближаться к финскому (фабричному).

Хуже дело обстоит с материалом для лыж. Без должного внимания к его заготовке, мы никогда не сможем добиться качественного улучшения нашей советской лыжи.

За двухнедельное существование выставки ее посетило более 9.000 человек, среди которых 2.000 учащихся, пионеров—1.500 и красноармейцев—1.200.

После закрытия выставки большая часть ее экспонатов поступит в МГСПС, где предположено создание постоянного лыжного музея. Часть же экспонатов иностранного отдела приобретается ведомствами и фирмами в качестве образцов для производства.

Вид выставки „Физкультура и Здоровье", открытой в Ленинграде.

НА ЛЫЖАХ В НОРВЕГИЮ

ПЕРЕХОД Москва — Осло закончен. Закончен, можно сказать, блестяще. 2150 км, сделанные на лыжах Д. Васильевым, А. Немухиным, В. Савиным и В. Дементьевым — новое крупнейшее достижение советского спорта.

Наши лыжники впервые сделали „вылазку" за рубеж, „первый блин" не оказался „комом": смелое предприятие удалось во всех отношениях. Несмотря на малоблагоприятную погоду во время пути до Ленинграда и невероятно трудные условия дороги последних 600 км по Швеции и Норвегии, участники прошли все расстояние с почтенной средней скоростью — 75 км в день. А по Финляндии в благоприятных условиях лыжники шли несколько дней подряд по 90—95 км, развивая на отдельных этапах такую скорость, как 60 км менее, чем в 5 час. (Борго—Гельсингфорс). Скорость, больше подходящая к хорошему соревнованию, чем к такому большому переходу.

При этом нужно отметить, что почти всю дорогу, может быть только за исключением трудных дней пути по Швеции, участники чувствовали себя прекрасно и вернулись в Москву в хорошем состоянии. Лучшим подтверждением этому служит удачное выступление Васильева и Немухина в зимнем празднике в Ленинграде. Васильев выиграл первенство по лыжам на 30 км, а Немухин вышел победителем в соревнованиях для „старичков" (свыше 35 лет).

Нашим лыжникам пришлось итти по скандинавским странам, где в лыжном спорте понимают толк. Тем ценнее должна быть для нас оценка спортивной стороны перехода наших спортсменов. Вся скандинавская пресса — спортивная и общая — была полна внимания к пробегу, и редкая газета не помещала о нем статей, фотографий и т. д.

Каковы же были отзывы прессы? Оказывается, что даже в скандинавских странах, которые на продолжении всего существования лыжного спорта неизменно дают чемпионов всех рангов, задуманный нашими лыжебежцами переход был сочтен невероятно грандиозным, а для представителей молодого русского лыжного спорта — просто неосуществимым. Поэтому велико было всеобщее удивление, когда наши лыжники, успешно двигаясь по СССР, благополучно дошли до Гельсингфорса и также успешно продвигались вперед и дальше.

Правда, две-три буржуазные газетки пробовали пошипеть „не едут ли дескать, красные на чем-нибудь", но их голоса жалко тонули в общем гуле настоящего восхищения перед лыжным „подвигом" наших спортсменов.

Приводить выдержки из многочисленных статей, посвященных пробегу, не позволило бы место этой заметки. Для представления же об общем тоне отношений к переходу скандинавских спортивных кругов будет достаточно одной, весьма характерной выдержки из передовицы крупной финской рабочей газеты „Тиедонантия" (14 янв., № 10). Уже самое заглавие статьи „Марафонские лыжники" говорит о большом уважении финнов к пробегу.

„Мы финны,— говорится в статье,— хотим казаться лучшими в мире лыжниками, особенно на длинные дистанции, и, сказав осторожно, в этом есть и правда. Ведь Финляндия, по своему географическому положению редко населенная и со слабо развитым транспортом, является страной длинных лыжных пробегов. Финский лыжный спорт имеет за собой уже столетнюю историю, и не приходится удивляться, что финские лыжники, особенно на длинных дистанциях, добивались результатов, которые считаются за мировые рекорды. Понемногу финны укрепились в мысли, что финские лыжники на длинных дистанциях не находят противников в других странах...

„Наверное, многие финны усмехались, когда было получено известие, что какие то русские лыжники хотят сделать пробег Москва — Осло, то-есть более 2.000 км. „Что такое они задумали"?! Но понемногу это мнение изменилось. Русские прошли уже более 1.000 км. Особенно примечательно, что скорость пробега составляет 80 км в день и что прибывают русские в назначенные пункты аккуратно. Каждый из нас, кто делал пробег по 80 км без перерыва, знает, что это не пустяк — даже при хорошей дороге и прекрасной погоде, поэтому ясно представляет, что значит проделывать по 80 км изо дня в день, какая бы погода ни была. Марафонский пробег русских лыжников дал оздоровительный удар нашему „самохвальству". Русские уже сейчас доказали, что СССР дает в физкультуре достижения, которые достойны оценки в какой угодно стране...

Нужно отметить, что столь высокая оценка спортивного значения пробега давалась еще тогда когда нашими лыжниками была пройдена только половина пути. Следует ли говорить, что после окончания пробега общий голос всей скандинавской прессы только подтверждал заключение финнов и полностью соглашался с их выводом относительно достижений советской физической культуры.

Так оценивали пробег спортивные круги Скандинавии.

Что же касается просто „обывателей", в большинстве имеющих о Советском Союзе попрежнему самые невероятные представления и знающих только одно, что в СССР — большевики и, что страна эта находится страшно далеко, то, по словам участников перехода, особенно в Швеции и Норвегии, они ходили за нашими спортсменами целой толпой — на улицах, в кафе, удивленно глазея на них, как на феноменов, и стараясь не упустить случая беззастенчиво пощупать, потрогать за плечо, за руку (повидимому „для достоверности").

На всем протяжении своего длинного заграничного пути, участники пробега встречали к себе самое наилучшее отношение. Особенно так было в Финляндии и Норвегии, где рабочее спортивное движение имеет свое об'единение, где задачи единства международного спорта и значение пробега с этой стороны понятны и рабочим — не спортсменам.

Участники рассказывают о многочисленных встречах, подтверждающих это.

Особенно красочный эпизод произошел сейчас же после перехода границы из Швеции в Норвегию. Первыми, кого встретили наши лыжебежцы в новой и последней на своем пути стране, были ремонтные рабочие, работавшие на железной дороге. О пробеге и кто эти лыжники они, конечно, знали из газет. И лишенные возможности об'ясниться словами, только показывая на огромный паровоз — значек профсоюза железнодорожников, красовавшийся на широкой ленте на груди наших лыжников—и, ударяя себя в грудь, норвежцы просили принять поздравление и приветствие представителям железнодорожников СССР от железнодорожников Норвегии. Они были очень горды, что первыми приветствуют гостей. И сколько было радости на лицах норвежцев, как крепки были рукопожатия, когда наши ребята сумели об'яснить им, что их жесты поняты...

Нечего и говорить, что повсюду в Финляндии и Норвегии встречи и проводы наших лыжников обставлялись рабочими спортивными организациями самым дружественным образом.

Между отдельными городами в целом ряде мест на многие десятки километров выходили навстречу нашим лыжникам отдельные лыжники — члены рабочих кружков и провожали их, нередко затаскивая по пути к себе отдохнуть. Такие встречи были, например, в Финляндии известными лыжниками Юсси Ниской и Тани, а на последнем этапе за целых 120 км до Осло навстречу вышли 3 товарища норвежца. В крупных же городах участники перехода неизменно поступали „в полное распоряжение" рабочих организаций и „не выходили" из него до самого выбытия из этого города.

Для характеристики, насколько повсюду встречи были торжественны, достаточно ярок случай в Осло. Наши лыжники должны были притти туда 29 января. Во второй половине дня о том, что они прибывают к 11 час., в Осло было послано извещение. В этот день там происходили устраивавшиеся рабочим Союзом международные матчи бокса с финнами, на которые собралось тысяч пять зрителей. Вечер был в самом разгаре, когда приблизился час прибытия москвичей. И всеми присутствовавшими, без единого возражения, решено было бокс отложить и немедленно итти к заставе встречать представителей советских физкультурников. Увы, в этот вечер, несмотря на все желание, наши путешественники, застигнутые настоящим ливнем, не дошли до Осло 20 км. Но эта неудача норвежцев не смутила, и на следующий день встреча вышла не менее торжественной и дружественной, чем была бы накануне.

Пробег Москва — Осло, повторяем, крупнейшее событие в советской физической культуре. Он был интересным во всех отношениях и без сомнения дал участникам много самых красочных впечатлений и нужнейших новых сведений по лыжам, которыми, мы надеемся, лыжники поделятся с физкультурниками СССР.

КОНЬКОБЕЖНОЕ ПЕРВЕНСТВО МОСКОВСКИХ ПРОФСОЮЗОВ

Фото **Д. В. Ильина**

Бег на 1500 м. перворазрядников.

Бег на 10000 м: слева Соколов (сте), по маленькой идет И. Кузьмин (трансп).

Сравнивая повороты на правом снимке (каток на Выставке) и левом (Девичье поле), можно сразу заметить резкую разницу на их устройстве. На Выставке поворот сделан более отлогим, что дает возможность показывать лучшую скорость на короткие дистанции, главным образом на 500 м. Но это же обстоятельство утяжеляет пробег стайерских дистанций, увеличивая расстояние, проходимое по поворотам. Обратное явление наблюдается на катке Девичье поле.

В середине вверху молодой стайер Дмитриев, легко подражающий технике Платона Ипполитова, на нижней левой фотографии Дмитриев заснят на ходу. В середине С. Курбатов — старый московский конькобежец, выигравший в эту зиму первенство Москвы и в Ленинграде первенство РСФСР, нижняя правая фотография изображает бег на 1.500 м перворазрядников — по большой дорожке идет представитель рабпроса Даницкий, по маленькой — металлист Филатов.

МОИ КОНЬКОБЕЖНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Н. В. Струнников

Типичное положение Н. В. Струнникова на старте.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ спорт в начале своего развития многим обязан арендаторам катков, которые устройством состязаний старались привлечь на катки публику. В целях поднятия интереса к бегу со стороны зрителей пускалась сразу группа в 10—12 человек, поэтому маленьких дистанций не устраивали, так как судьи легко могли сбиться при счете кругов. Бег проводился на 20 кругов (приблизительно 5000 м).

С 1904 г. я бегал во втором разряде, и лишь в 1906 году мне удается помериться силами со скороходами из первого разряда. С бывшим тогда чемпионом Седовым мне приходилось встречаться неоднократно, но он, будучи много сильней всех нас, уходил на 2—3 круга. В сериях же обычно он бегал вне конкурса. В 1907 г. на катке Зоологического сада он бежал в конкурсе, и в сильной борьбе мне удалось впервые вырвать у него победу. Этот проигрыш так на него подействовал, что в сериях со мной он больше не пожелал бегать. Кроме этих серийных состязаний Яхт-клуб проводил ежегодно состязания на первенство Москвы на 5000 м и на первенство России на 500, 1500 и 5000 м (дистанции в 10000 м тогда еще не было). С 1905 года по 1907 год включительно Седов не отдавал первого места,— но уже с 1908 г. в течение трех лет подряд первенства неизменно оставались за мной.

Из моих конкурентов, кроме Седова, необходимо отметить еще Бурнова, Юдаева и В. Ипполитова. Было много и других скороходов, обещавших показать хорошие результаты, как напр., Житарев, обладавший хорошей резвостью и перешедший в ряды футболистов, хотя и там он добился крупных успехов. Бурнов, сильный стайер, в 1909 г. на первенстве мира в Христиании занял первые места на обе большие дистанции. Имея отличное время на 5000 м (8 : 45), он плохо бегал короткие дистанции, показывая на 500 м—52 сек. или около этого, т.-е. шел почти с такой же скоростью, как и на 5000 м (если 8 : 45, то каждые 500 в среднем по 52,5). Юдаев, блестящий спринтер, хорошо над собой работал, но будучи призван на военную службу перестал бегать. Василий Ипполитов входил тогда в силу,—развернулся он несколько позднее меня, — он имел хорошие результаты на все четыре дистанции.

Начиная с сезона 1907—08 г.г., частные состязания начинают сходить на-нет, так как Р. Г. О. (Русское гимн. о-во), Яхт-клуб и О-во Физического Воспитания (на Девичьем Поле)запретили своим членам бегать на частных катках. Общества стали устраивать на своих катках состязания — в 1907 г. сравнительно редко, а в последующие годы все чаще и чаще. В этот период для конькобежного спорта очень много делал С. Д. Перепелкин, бывший тоже когда-то скороходом; в частности, по его инициативе, в 1907 г. была введена дистанция в 10000 м.

На международные состязания впервые я попал в 1910 г. Это была моя первая встреча с Оскаром Матиссеном — мое боевое крещение. Первенство Европы в Выборге мне удалось довольно легко у него выиграть. Особенно памятны мне 1500 м. Дорожка была очень тяжелая. Никто из нас не хотел вести, чем мы, конечно, проигрывали другим бегунам. Наконец, метров через 200 я решил бежать во-всю, мой противник — тоже. В первых двух кругах мы били лучшее время дня на целых 13 секунд. Результат не замедлил сказаться. Когда мы входили в последний поворот (я кончал по большой), я был уверен, что Матиссен, вошедший в поворот вместе со мной, мелькнет у меня под боком и выйдет на прямую метров на 10 впереди меня, тем более, что ноги у меня подгибались, а в глазах появились предательские фиолетовые круги. Велико же было мое удивление, когда я на прямую вышел метров на 10 впереди него, а на прямой, энергично „финишируя“, сделал просвет в 3,6 сек. Время у меня вышло „отличное“ 3 : 05, у Матиссена 3 : 08,6.

На первенство мира я попал случайно— оно было перенесено из Клагенфурта (Австрия), где расстаял лед, в Гельсингфорс. Здесь победа досталась мне нелегко. Первый день мне принес 6 очков, а Матиссену всего 2. Лишь во второй день, сильно побив его на 10000 м (Бурнов на этой дистанции прибавил ему еще лишнее очко), мне удалось выиграть мировое первенство. Первое место (по очкам) на первенствах мира русские занимали и до меня, но старые правила розыгрыша (необходимость занять обязательно 4 первых места) не позволили Седову добиться этой победы раньше меня.

В 1911 г. я был в блестящей форме, но встретиться с Матиссеном мне не удалось, — он был дисквалифицирован на год за заклад кубка.

Уже в день своего приезда в Христианию (за неделю до Интернационального) мне удалось „кое-что“ сделать. Была великолепная погода, позволявшая бегунам на происходившем там шведско-норвежском состязании показывать на 5000 м времена резвей 9 мин. Меня заинтересовал вопрос—какое время при этих условиях могу показать я. Судьи ничего не имели против моего выступления и, дав мне в пару второразрядника Гундерсена (Гундерсен, показавший в Давосе на 500 м 44,8 сек.,— его брат), пустили нас. От своего противника я сразу оторвался и окончил дистанцию, к удивлению судей, в 8 : 37,1, побив предыдущее мировое время Эдена на 0,1 сек. Рекорд Эдена стоял 16 лет и был в то время под большим сомнением. Порадовался этому и Оскар Матиссен, хотя и назвал меня на льду „черным чертом“ (я бегал в черном), но был в отличных со мной отношениях вне катка. Больше же всех сиял толстый Иогансон — единственный мастер по „изготовлению“ льда. Он говорил, что и в Скандинавии лед может быть не хуже давосского (Швейцария), и рекорды блестяще подтвердили его слова. На Интернациональном в Христиании, на первенстве Европы в Гамаре и на первенстве мира в Трондгейме я не уступил ни одного первого места, чем заслужил в местной прессе звание абсолютного чемпиона. В 1911 г. за границей я имел последовательно 13 стартов и 13 побед.

В декабре 1911 г. в России мне удалось пробежать 500 м. в 46 сек., установив рекорд, продержавшийся до 1924 г. Рекорд этот был поставлен в Москве на Патриарших прудах, при чем всю дистанцию, благодаря большой скорости, пришлось бежать по большой. Я думаю, что это был счастливый случай, что на Патриарших с их 273-метровой дорожкой, имея на 500 м 7 (!) поворотов, при ветре и весьма неважном льде было показано такое время.В тот же день я пробежал 1500 м в 2 : 29, чем установил второй рекорд.

Целый ряд обстоятельств, о которых не место здесь распространяться, прервали на этом мою конькобежную карьеру. Лучшие результаты, достигнутые мною: 500 м 45,1, 1500—2 : 23,8; 5000—8:37,2 и 10000—17 : 59,8.

Если взять показанные мною за всю мою спортивную карьеру результаты, то будет видно постепенное их улучшение. В особенности крупную роль в этом направлении сыграла моя заграничная поездка в 1910 г.

1904—05 г.г. бег в группах ни одного поражения.

1905—06 г.г.	51,2	2:45	9:43	
1906—07 г.г.	51,0	2:33	9:05	
1907—08 г.г.	50,0	2:40	9:25	
1908—09 г.г.	50,0	2:33	9:05	18:27
1909—10 г.г.	47,1	2:30	9:08	18:34
1910—11 г.г.	45,1	2:23,8	8:37,2	17:59,8
1911—12 г.г.	46,0	2:29		

Основной дистанцией я считал и считаю 500 м; результаты на большие дистанции придут сами, если у бегуна есть силы.

Техника моего бега, над которой сначала смеялись, оказалась очень экономной, так как позволяла бежать почти по прямой линии, а не по зигзагу, как бывает вообще; благодаря прямой постановке конька он скользит, почти не разрезая льда. У меня еще до сих пор сохранилось зеркало, перед которым я в комнате разучивал технику хода, и старые тренировочные записи, с указанием погоды, состояния льда и высоты ртутного столба.

Многого можно достигнуть разумной тренировкой и ничего не добьешься без нее, несмотря на выдающиеся физические данные.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

П. Ипполитов. Конькобежный спорт. Стр. 100, рис. 15, цена 60 коп., тираж 5.000. Изд. „Молодая Гвардия", М. и Л. 1927 г.

В предисловии А. Грачева указано, что книга П. Ипполитова является „лишь частью его полного руководства". Если это так, то тогда частично отпадает ряд критических указаний, которые все же необходимо сделать в целях внесения коррективов во второе издание, надеемся, более полное.

В отношении деления на главы и подразделы книжка страдает в отдельных частях искусственностью деления, а именно: 1) Катание на коньках, 2) Тренировка и 3) Техника и тактика, и почему-то в первую главу включены кроме вопросов инвентаря и первоначального обучения, вопросы общего порядка, как „женщина в конькобежном спорте" и „подростки и конькобежный спорт".

Но в общем первая глава является лучшей в книжке по своей полноте и ясности изложения; вполне удачно (сжато и вместе с тем полно) даны сведения об одежде, обуви, коньках, их точке и хранении, а также способах первоначального обучения, хотя и непонятно, каким образом, обучаясь в комнате балансировать, можно „скользить" на внутреннем ребре конька" по полу. В этой же главе дано указание для женщин о необходимости „следить за техникой своего шага и не делать лишних движений", хотя это является, безусловно, общим указанием и для скоростников мужчин. Неправильно и отнесение хоккея к конькобежному спорту.

Во II главе о тренировке нет никаких указаний на режим тренирующегося. Ненужный подраздел „тип спринтера и стайера-конькобежца"—типизация вообще спорный вопрос, и практика во многих случаях не сходится с утверждением автора. В частности опровергнута жизнью его ссылка на Я. Мельникова (стр. 40), как на типичного спринтера, тогда как его последние результаты на 5000 м (8:30,3) и 10000 м (17:40,9) никак не дают возможности отнести этого скорохода к „типу спринтера". Таблицы тренировок вообще могут быть лишь примерными (автор, правда, указывает на это), но и здесь необходимо давать все же определенный критерий (темперамент занимающегося, его питание, работа и степень нагрузки работой и т. п.). Несколько непонятно и выражение автора „прогулочный ход" на тренировке,—что это — тише, чем „тихо" (в таблице) или скорее? Спорно утверждение П. Ипполитова о том, что низкое положение корпуса на больших дистанциях „способствует скорости", хотя сам автор несколько ниже (стр. 72) утверждает, что знаменитый стайер Х. Стрем не придерживался этого. Не придерживается этого и Г. Кушин, в способностях которого, как стайера, сомневаться не приходится. В подразделе тактики, автор дает тактические указания для борьбы со своим партнером, тогда как теперь в связи с новыми правилами, учитывающими результат конькобежца по пунктам (процентное отношение времени к рекорду) тактика заключается в показании лучшего, возможного для себя, времени, что достигается, как автор справедливо указывает, наиболее расчетливым, равномерным и полным использованием своих сил, и мы добавим, вне зависимости от партнера.

Несмотря на эти в общем небольшие недочеты, книга П. Ипполитова является единственным руководством на русском языке, написанным спортивно грамотно. Можно лишь пожелать, чтобы книжка вышла в следующий раз в более полном виде, с приложением исторического очерка развития конькового спорта у нас, а также с указаниями способов приготовления катка. В заслугу автору следует, безусловно, поставить и приложение к книжке указателя лучших достижений как у нас, так и за границей. Книжку можно рекомендовать как руководство и для начинающего, и сравнительно опытного конькобежца.

Издана книжка неважно: нечеткая печать, в особенности рисунков, в наборе порядочно ошибок. Цена (60 коп.) дороговата.

В. Бум.

Платон Ипполитов. Показательная таблица техники скоростного бега на беговых коньках, достижений и тренировок. Изд. „Молодая Гвардия". Москва, 1927 г., цена 50 коп.

Составленная известным скороходом Пл. Ипполитовым стенная таблица техники скоростного бега, тренировки в нем и достижений представляет весьма интересный и ценный материал для кружка физической культуры.

На обычном для подобного рода таблиц формате автор сумел поместить много разнообразных технических и организационных данных, необходимых для каждого скорохода, для организаторов конькобежного спорта и вообще для всех, интересующихся коньками лиц.

В таблицу вошли: типы коньков, указания по устройству станка для точки коньков и по производству самой точки, план катка, сведения о размерах катков и поворотов, по уходу и хранению коньков и обуви, указания как одеваться конькобежцу.

Техника бега (старт, бег по прямой и повороты) даны в фото-иллюстрациях с известных мировых конькобежцев с небольшой, но довольно точной, характеристикой специфических особенностей каждого из них.

Ценность таблицы увеличивают справочные материалы, как-то: хронология первенств страны и Москвы, рекорды, а также таблицы тренировок и извлечения из правил.

В сложенном виде с обложкой из картона таблица имеет удобный карманный формат и может таким образом служить справочником и во время состязаний. Недостатки таблицы — плохая бумага, неважно выполненные клише, неудачная расцветка, грязная печать и, пожалуй, немного дорогая цена.

П. Р.

Д-р А. А. Жемчужников. Горно-лыжный спорт. С 26 рис., под редакцией Учебно-Технического Комитета МГСФК. Библиотека кружка физкультуры. Изд. „Новая Москва", 1927 г., стр. 72, цена 80 коп.

За последние годы на Западе в лыжном спорте произошли большие перемены. Сильно распространенный (в недалеком прошлом) равнинный бег постепенно начинает вытесняться горно-лыжным спортом, дающим лучший, чем его предшественник, воспитательный гигиенический, и спортивной эффект. Даже Финляндия, славящаяся своими лыжебежцами-скоростниками, начинает отказываться от равнинных соревнований, заменяя их состязаниями по сильно пересеченной местности. Как результат этого — видоизменяется техника ходьбы на лыжах, появляются более короткие лыжи и палки, легче управляемые при этих условиях. Волна увлечения горно-лыжным спортом докатывается и до нас. Пока, может быть совершенно бессознательно, мы перехватили у наших прошлогодних гостей—финских лыжебежцев их своеобразную технику (являющуюся переходной от равнинной к пересеченной местности) и применяем ее на равнинах. Но в дальнейшем, думается, мы вынуждены будем перейти к соревнованиям на пересеченную местность и остановиться на горнолыжной технике. В противном случае нам придется отказаться от участия в каких-либо международных соревнованиях, так как состязания в равнинном беге исчезают из практики западного лыжебежного спорта.

Уже только поэтому следует приветствовать появление в свет книги д-ра Жемчужникова, дающей основы горнолыжного спорта, только при повторном издании желательно видеть ее более полной, так как небольшой размер книги не позволяет выявить более детально сложную технику горно-лыжного спорта.

В книжке есть ряд упущений, некоторые неточности. Так, например, поворот, который общепринято называть веерообразным, автор неудачно именует поворотом „звездочкой"; пропущен под'ем зигзагами; встречается много ошибок, иногда искажающих понимание текста, как, например, на стр. 50 в четвертой строке снизу в месте „и к разгону", думается, следует читать „и к месту приземления".

При описании поворотов „Телемарк" и „Христиания" автор совершенно не указывает положения рук во время поворота. На чертеже же (Телемарк) рука, противоположная стороне поворота, чересчур (почти вертикально) высоко поднята вверх. Такое положение безусловно спорно, так как рука, до некоторой степени играющая при повороте роль руля, может легче регулировать положение тела, будучи полусогнутой. Следовательно, не всегда следует принимать за образец фотографическое изображение движения даже и с выдающихся специалистов. Их техника может быть и совершенно индивидуальной, а потому не подлежащей подражанию.

Вместо главы „Езда с лошадью и с парусом", никакого отношения к горнолыжному спорту не имеющей, следовало бы

увеличить отдел „Повреждения на лыжах и гигиенические советы".

В редакционном отношении хотелось бы пред'явить к автору более строгие требования, которые ему вполне по силам. Такого рода неудачные места, как „на трамплине лыжник скользит с рядом стоящими лыжами" (стр. 52) или „достижение этого наклона может быть достигнуто" (там же)—можно об'яснить только спешкой в выпуске издания.

В общем же интересующимся горнолыжным спортом следует ознакомиться с книжкой д-ра Жемчужникова. В ней они найдут для себя полезные и необходимые сведения.

П. Ратов

Евг. Рюмин. Массовые празднества, под редакцией О. М. Бескина, Главполитпросвет. Изд. ГИЗ, М. и Л, 1927 г., стр. 80, цена 1 руб.

Разобрав те формы действенной организованности масс, которые известны истории в виде различного рода массовых народных праздников (хороводно-театральные игры в древней Греции, цирк, бои гладиаторов, мифологические зрелища и т. п. в Риме, христианские религиозные зрелища (мистерии) в средние века в Европе, празднества Великой Французской Революции и Парижской Коммуны, массовые постановки в Америке, „педженты" в Англии, празднества кантонов Швейцарии, массовый театр в Германии, карнавалы Италии и Парижа и, наконец, наши революционные празднества), автор рецензируемой нами книги констатирует, что все проводившееся до сих пор в этом направлении (за исключением только народных праздников Швейцарии, где устраивались и устраиваются состязания в стрельбе, по борьбе, по гимнастике и другие спортивные выступления) подчинялось определенному театрализованному и карнавализованному порядку. Соглашаясь с тем, что многое от прошлого может быть взято и использовано и теперь, автор, исходя из тех соображений, что наши революционные празднества, имеющие целью вовлечь в общее действо десятки, а иногда и сотни тысяч участников, должны претерпеть коренные изменения.

„Постановка массовых празднеств,— говорит автор,— требует особой организованности и дисциплинированности от участников, полного подчинения масс и отдельных актеров общему темпу развертывающегося действия, повиновения каждому знаку постановщика".

Делая далее вывод, что этого можно добиться только при постановке массовых празднеств на четкие физкультурные рельсы, когда в сочетании с другими элементами празднества (театральная игра, литературное слово, музыка, пение, танцы и т. п.) физическая культура даст возможность наиболее отчетливо, наиболее организованно выявить смутные, неоформленные желания масс, вылить их творческую волю в наиболее организованные формы массового празднества, автор намечает некоторые методологические предпосылки и организационные пути в этом направлении.

С под'емом написанная книга будет полезна руководителям, инструкторам физической культуры и старостам кружков.

П.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

„ГОСУДАРСТВО ТРЕБУЕТ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ЗАНИМАЛСЯ СПОРТОМ"

Под таким кричащим заголовком выходящая в Брюсселе крупная буржуазная газета „Индепенданке Белгуе" помещает нижеприведенное сообщение, лишний раз характеризующее подоплеку буржуазного спорта и едва ли нуждающееся в комментариях.

Недавно состоялся суд между одной Гамбургской фирмой и одним из ее служащих. Последний во время футбольного матча стал жертвой несчастного случая, который лишил его трудоспособности на продолжительное время.

Футболист потребовал от фирмы шестинедельного пособия, предусмотренного законом. В виду отказа главы фирмы, он обратился в суд. Последний приговорил нанимателя к уплате возмещения, базируясь на „предписании" правительства, вследствие которого каждый немец должен заниматься спортом.

Это постановление не замедлило, конечно, вызвать оживленные комментарии всех, кто придает специальный смысл развитию физической культуры по ту сторону Рейна (т.-е. в Германии. Ред.). Вот его текст:

„Принимая во внимание, что государство требует от каждого занятий спортом, все служащие, таким образом, обязаны это выполнять. Служащий, утомленный занятиями, вечером занимается спортом для того, чтобы быть в состоянии активно работать. Таким образом, занятия спортом являются гарантией для нанимателя в том, что его служащие будут хорошо работать. Футбол является одним из видов спорта, где также возможны случайные повреждения и опасности. В случае какого-либо несчастья наниматель из чувства патриотического долга обязан продолжать выплату заработной платы и обеспечения, предписанного законом".

СПОРТ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

„Die Welt am Abend" от 2/XII—26 г. пишет о спорте на производственных предприятиях и о положении водного спорта в Берлине следующее:

„В эпоху рационализации производства перед спортивными организациями на фабриках и заводах встает вопрос о повышении производительности труда при помощи соответствующих „целевых упражнений", приспособленных к новым методам работы. Эта тенденция побуждает предпринимателя оказать особую поддержку спорту на производстве, так как он видит в ней источник новых выгод для себя.

Величайшая опасность такого „целевого спорта", поскольку он стремиться лишь к повышению производительности, а не к уравновешению односторонней работы тела, заключается в том, что он служит не для поднятия народного здоровья, но лишь в интересах обогащения отдельных лиц (читай: буржуазия. Ред.).

Что касается развития водного спорта в производственных организациях, то надо признаться, что там ничего почти не делается для поддержания этого чрезвычайно важного вида спорта, Об'ясняется это тем, что водный спорт, как мало пригодный для целей наживы, не встречает особенной поддержки. Даже в Берлине, где естественные условия в виде больших береговых участков городской и государственной земли вполне благоприятны для развития водного спорта, он не встречает к себе должного внимания. Организации водного спорта в поисках водных участков нередко наталкиваются на непонимание властей, сводящих к нулю их лучшие намерения. Арендные договоры заключаются большею частью сроком лишь на один год и деятельности организации всегда угрожает опасность быть прерванной в один прекрасный день. В таком же положении находится теперь самый крупный рабочий гребной союз в Берлине „Форвертс", который рискует лишиться всего того, что ему удалось организовать за тридцать слишком лет своей образцовой деятельности".

ПРОТИВ САБОТАЖА ЕДИНСТВА

На общем собрании рабочего гимнастического спортивного общества в Эслингене (Германия) председатель Шваб внес резолюцию в пользу совместной работы между Красным и Люцернским Спортинтерном и участия в Спартакиаде 1928 г. Резолюция была принята единогласно. Это первый ответ членов спортивного общества на саботирование требований международного рабочего спортивного движения со стороны вождей ЛСИ (Люцернского Спортинтерна) в заседании Международного Бюро ЛСИ.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Ответ редакции на мою заметку по вопросу о дыхании при физических упражнениях ни в коем случае не поколебал основных положений, выдвинутых мною в заметке. Полемические же выпады редакции в обвинении меня в слабом знакомстве с физическими упражнениями и литературой по вопросам физических упражнений оставляю на совести редакции.

Считаю, что вопрос о дыхании при физических упражнениях должен быть поставлен на обсуждение в НТК ВСФК для окончательного своего разрешения, где я готов поддерживать выдвинутые мною в заметке положения.

Инструктор по физической культуре
д-р *Ю. Жаворонков.*

От Редакции. Необходимость всестороннего рассмотрения вопроса о дыхании при физических упражнениях в НТК — бесспорна. Что же касается непоколебимости д-ра Жаворонкова в правильности выдвинутых им положений, то она, надо полагать, будет поколеблена со временем, по мере вдумчивого наблюдения за различными физическими упражнениями. Дискуссию по данному вопросу на страницах журнала редакция считает законченной.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗАПАДЕ

Изучению движений человека, особенно в области физической культуры и спорта оказала неоценимые услуги фотография. В настоящее время применение кино-с'емки, а особенно с'емки так называемой „лупой времени" (замедленная с'емка) дает возможность изучить движение в самых мельчайших деталях и при самых неблагоприятных условиях. Применяя сильное искусственное освещение, удалось наконец положить начало возможности фиксировать положение и движения человеческого тела в воде. Наш снимок слева вверху изображает момент погружения тела в воду. Интересно то, что в первый же момент погружения, даже когда голова еще не вошла в воду, а грудь еще не полностью покрыта водой, ноги уже изменили свое первоначальное, вытянутое положение и вместе с руками начали производить плавательные движения, препятствующие глубокому уходу в воду. При создании соответствующих условий предполагают заснять движения пловцов при проходе дистанции, что чрезвычайно облегчит преподавание плавания.

Использование физической культуры и спорта в целях подготовки населения к военному делу принимает в буржуазных государствах все более широкие размеры. Излюбленным зимой видом упражнения является соединение лыжных и стрелковых соревнований. Соревнования проводятся как индивидуальные, так и командные. Военные части также уделяют большое внимание зимним видам физических упражнений, соединяя их с обычным обучением. На правом верхнем снимке момент из таких соревнований. Лыжи использованы для опоры при стрельбе лежа.

* * *

Изучение и знание предмета невозможно без изучения и знания всей исторической последовательности развития данного вопроса. То, что кажется неважным для современников, всегда интересно и важно для последующих поколений. Кропотливое и систематическое собирание материалов облегчает труд всех последующих. Это положение особенно характерно для германских стран. В каждой, даже самой маленькой организации, имеется лицо, ведущее работу по собиранию, систематизированию и учету произведенной работы. Точно составленные отчеты, со всеми подробными данными опубликовываются в соответствующих сборниках. Условия работы, все изменения в ней, техническое оборудование фиксируется в фото и кино-с'емках, в моделях, образцах, макетах и проч.

В Берлине организован государственный музей по физической культуре и спорту. Помещение для музея отведено в бывшем императорском дворце.

В музее уже собрано все, касающееся физической культуры, начиная с древнейших времен всех стран и народов. Изготовлены рисунки, чертежи, модели существовавших принадлежностей, приспособлений, оборудований и мест для занятий. Имеются редчайшие оригиналы (не модели) принадлежностей древности, средневековья. Особенно полно, конечно, представлен отдел по истории германской гимнастики и спорта. Нижний снимок изображает одну из комнат „гимнастического" отдела музея. Над дверями портрет „отца немецкой гимнастики" Ф. Яна. Слева (за фигурой) стоит уникум - оригинал гимнастического коня, сделанного Яном. Средний снимок изображает экспонаты, иллюстрирующие историю изменения женского и мужского гимнастического костюма за последние 100 лет. Музей продолжает планомерно пополняться чертежами и моделями современных построек, оборудований и образцами современных принадлежностей.

От редакции. Редакция обращается с просьбой к своим читателям высказать в письмах в Редакцию свое мнение о целесообразности помещения в журнале „Известия Физической Культуры" отдела „Физическая культура на Западе", или как он иногда назывался, „Спортивные новинки Запада", указав в какой именно форме желательно его видеть, уменьшить или увеличить (и за счет какого отдела) его размер, и какие из приведенных в этом и в прошлом году фотографий были более удачны и интересны и почему.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК"**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 79.702. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции" Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 8.000.

Цена 30 коп.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

КРАСНЫЙ СПОРТ

Орган ВСФК.

Ответственный редактор — Д. Разенко.

Газета „КРАСНЫЙ СПОРТ“ понятна, доступна и интересна для всех интересующихся спортом.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год . . . . 2 р. 50 к. || На 3 мес. . . . . 70 к.
„ 6 мес. . . . 1 „ 30 „ || Цена отд. номера . 6 „

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Отв. редактор — Б. А. Кальпус.

Журнал, проводя руководящую линию Красного Спортивного Интернационала и Высшего Совета Физической Культуры, ставит своей целью содействовать широкому распространению физической культуры, как ценнейшего средства оздоровления быта, воспитания коллективистических навыков и подготовки широких трудящихся масс СССР к труду и обороне.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА с доставкой и пересылкой:

На год . . . . 5 р. 50 к. || На 3 мес. . . . 1 р. 60 к.
„ 6 мес. . . . 3 „ — „ || Цена отд номера— 30 „

ЛИТЕРАТУРА

по спорту и физкультуре всех издательств имеется в книжном магазине **МОДПИК**

Москва, Столешников пер., 6, тел. 99-26.

Все издания высылаются немедленно по получении заказов наложенным платежем.

ПРИЕМ ПОДПИСИ НА ВСЕ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ.

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция газеты „Красный Спорт“ и журнала „Известия Физической Культуры“ извещает всех заинтересованных сотрудников-корреспондентов, что требования их о высылке гонорара за 1926 год переданы в соответствующие учреждения (Издательство „Рабочая Москва“, Тверская, 42; Ликвидком Физкультиздата, Столешников пер., 8).

Предлагаем всем товарищам направлять вторичные заявления и напоминания непосредственно по указанным адресам.

От редакции

В редакцию „Красного Спорта“ и „Известий Физ. Культуры“ до сих пор поступает большое количество заявлений подписчиков о неисправной высылке газеты и журнала за прошлый год. Не имея возможности за переходом в другое Издательство выяснить все эти вопросы, редакция предлагает всем заинтересованным тт. направлять все свои претензии за 1926 г. непосредственно в Главную Контору Изд-ва „Рабочая Москва“ (Москва, Тверская, 42).

Все же вопросы и заявления, связанные с подпиской на 1927 г., следует адресовать Издательству „Военный Вестник“ (Москва, Манежная, 7).

ВСЕМ СОВЕТАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ, ФИЗКУЛЬТУРНИКАМ

Идя навстречу желанию местных Советов Физической Культуры, а также массы читателей, ВСФК в 1926 году значительно понизил подписную плату на периодические издания: журнал **„Известия Физической Культуры“** и газету **„Красный Спорт“**, рассчитывая на то, что соответственно этому будет увеличена подписка.

Однако, опыт прошедшего года доказал, что подписка больше, чем в другие годы отставала от роста физкультуры. Указанное обстоятельство и, кроме того, пережитый общий издательский кризис, а также то, что СФК не использовали всех возможностей в этом направлении, служили причиной тому, что журнал „Известия Физической Культуры“ выходил с перебоем.

Желая в дальнейшем устранить указанные ненормальности, **Высший Совет Физической Культуры вошел в соглашение с издательством „Военный Вестник“ с целью обеспечить нормальный и аккуратный выпуск журналов и газеты.**

В новом подписном году, Высший Совет Физической Культуры еще раз обращает внимание СФК, что основным моментом укрепления периодических изданий и создания благоприятных условий для развития нашей физкультурной прессы является увеличение количества подписчиков.

Необходимо учесть, что обеспечивая себя подпиской на периодические органы ВСФК, каждый Совет Физической Культуры, каждая физкультурная организация, кружок, каждый физкультурник, обеспечивает себе постоянную информацию о всех новейших достижениях в области теории и практики физкультуры, получает постоянные руководящие указания в своей повседневной работе и деятельности, передает опыт своей работы другим.

В виду изложенного, **ВСФК считает необходимым, чтобы на настоящий подписной год Советы Физической Культуры развили самую энергичную деятельность по проведению подписной кампании на журнал** „Известия Физической Культуры“ и газету „Красный Спорт“, принимая во внимание, что **без специальной прессы не может быть в полной мере обеспечено общественное и методическое руководство физкультурой.**

Каждый кружок физкультуры, каждая школа, каждый организатор физкультуры, каждый инспектор, каждый врач, каждый научный работник, каждый педагог, каждый командир, каждый сознательный физкультурник, должны быть подписчиками на периодические органы ВСФК.

Особое внимание необходимо обратить на организацию подписки на местах ведомствами и учреждениями, проводя соответствующие постановления СФК.

Необходимо немедленно начать широкую агиткампанию за добровольную индивидуальную и коллективную подписку, используя для этого все возможности.

Со своей стороны ВСФК принял все меры к улучшению изданий, а также к аккуратному и своевременному выпуску таковых.

Подписку следует направлять непосредственно по адресу: Москва 19, Манежная, № 7, Издательству „Военный Вестник“.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

„Кр. Спорт“. Еженедельная газета на 12 м.—2 р. 50 к., на 6 м.—1 р. 30 к., на 3 м.—70 к. Цена отдельного № в розничной продаже—6 к.
„Известия Физ. Культ.“. Двухнед. журн. на 12 м.—5 р. 50 к., на 6 м.—3 р., на 3 м.—1 р. 60 к. Цена отдельного № в розничной продаже—30 к.

Председатель Высшего Совета Физической Культуры МИХАЙЛОВ. **Ответственный Секретарь ВСФК КАЛЬПУС.**

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 5
МАРТ

РАБОЧИЙ СПОРТ НА ЗАПАДЕ.

В то время как у нас, в СССР (за исключением юга), поля зимой покрыты глубоким снегом, теплый климат Франции позволяет спортивным кружкам проводить в течение всей зимы соревнования в беге по пересеченной местности (кросс-коунтри).

Кросс-коунтри, оказывающий великолепное физиологическое влияние, так как происходит не на спортивной площадке, а в поле, в лесу, где нет пыли и воздух чистый, имеет перед простым гладким бегом еще то огромное преимущество, что при нем развиваются чисто психические качества человека, не затрагиваемые гладким бегом. Часто сменяющиеся природные препятствия (канавы, овраги, обрывы, ручьи, крутые под'емы и т. п.) заставляют бегуна быстро реагировать на эти изменения и моментально соображать каким именно способом наиболее целесообразно и выгодно в смысле экономии времени и расходования сил преодолеть данное препятствие — взять ли его прямиком или же обойти. Кроме того, для культивирования „кросс-коунтри" не нужно строить дорого стоящие спортивные площадки, а достаточно иметь где-либо за городом в красивой местности небольшую избу для переодевания занимающихся им. Лучше всего избрать местность с рекой, чтобы по окончании бега, можно было бы выкупаться. К тому же кросс на небольшую дистанцию может быть использован в качестве развлечения во время загородных экскурсий.

На фотографии вверху справа — момент соревнований в беге, проведенном в Париже по Булонскому лесу в январе месяце этого года.

В более поздней русской спортивной литературе вопрос о беге по пересеченной местности затрагивался в статьях А. Бирзина в № 6 „Изв. Физ. Культ." за 1925 г.— „Кросс-коунтри" в кружках физкультуры" и Ю. Вонзблейна в настоящем номере „ИФК"—„Кросс-коунтри" и в брошюрах П. Ратова „Легкая атлетика в профсоюзных кружках", изд. ВЦСПС М. 1925 г. и Ю. Вонзблейна „Кросс-коунтри", изд. ЦК ЖД „Гудок" М. 1926 г.

На средней фотографии рабочие спортсмены Берлина проводят свой праздник в помещении автомобильного клуба — участники эстафеты 2 круга берут старт. К сожалению, наши легко-атлеты еще совершенно, за отсутствием соответствующих помещений, не имеют возможности вести тренировку в зимние месяцы и занимаются другими видами спорта, не всегда способствующими развитию нужной для легкой атлетики мускулатуры, в результате чего каждую весну тренировку приходится начинать сначала.

Франция—страна велосипедного спорта. Нигде велосипед не пользуется у населения такой большой популярностью, как именно там, и потому случаи, когда у кого-либо нет стального коня, там чрезвычайно редки. Отсюда вытекает и то колоссальное развитие велосипедных соревнований, которое наблюдается во Франции за последние годы.

Но, конечно, большая втянутость в велосипедный спорт заставляет его руководителей, помимо разделения участников соревнований на разряды, изыскивать еще способы увеличения к нему интереса. Как одно из более или менее последних новшеств в этом направлении — устройство состязаний по горной или по сильно пересеченной местности. Этот своеобразный велосипедный кросс требует от состязующихся довольно основательной выносливости и тренированности, так как большая часть дистанции проходит по такому пути, где проехать на велосипеде нельзя и его приходится втаскивать на себе.

На нашей нижней фотографии изображены соревнования в велосипедном кросс-коунтри под Парижем.

Старт лыжников III разряда на первенстве Москвы в Останкине.

Фото **С. А. Красинского**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 5 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **15 марта 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ — Выводы по зимнему празднику физкультуры. С. МИЛЕЕВ. Взятие „снежного городка". Д-р, Г. БИРЗИН. Мышечные упражнения для повышения способности концентрировать внимание. Л. ГЕРКАН. Построение плана секционных занятий. Ю. ВОНЗБЛЕЙН. Кросс-коунтри. П. УРАЛЕЦ. Греблю в массы! Спортивное движение в Турции. Олимпийский спорт тридцать лет назад. Н. М. ВАСИЛЬЕВ (из серии спортивных биографий). Фотографии: Д. Ильина, С. Красинского, К. Ждановского, Sport-Photo-Reflex и др.

ВЫВОДЫ ПО ЗИМНЕМУ ПРАЗДНИКУ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Б. Кальпус

Сперва об участниках соревнований. Из общего числа около 500 человек, почти 25% — партийцы и комсомольцы; рабочие и работницы представлены гораздо более высоким процентом, нежели на всех предыдущих республиканских и всесоюзных праздниках. Технические результаты соревнований, несмотря на свою высоту, не дают уже столь огромной разницы в достижениях первых и последних, средние результаты значительно повысились. Соответственно этому, факты недостаточной тренированности были единичны, несчастных же случаев, связанных с физической неподготовленностью участников, совершенно не наблюдалось. Невольно бросалось в глаза такое отрадное явление, как исключительно внимательное и серьезное отношение всей массы молодых спортсменов к соблюдению индивидуального режима, правильность коего играет большую роль при выявлении предельных физических способностей во время соревнований.

Все отмеченные факторы свидетельствуют, что спорт проник уже в рабочие массы и налицо значительный качественный рост работы. Надо полагать, что секционный метод кружковых занятий физическими упражнениями оправдывает свою целесообразность и жизненность.

Проведение технической стороны соревнований выявило весьма крупный недочет, несовместимый с принципиальной установкой советской физкультуры на массовость и доступность. Подсчет итоговых результатов достижений коллективов поставил судейский аппарат и арбитражную коллегию перед сложными цифровыми вычислениями и расчетами, затянувшимися до глубокой ночи. Тут совершенно о ч е в и д н о, что существующая сложность и „гибкость" оценки коллективных достижений непонятна и чужда массам физкультурников и вызывает среди них справедливые нарекания и недоумения.

Необходимо проработать и вопрос о разбивке на будущее участников республиканских и всесоюзных праздников на разряды (хотя бы на 2), руководясь показываемыми ими результатами, что даст молодым физкультурникам большой стимул выступать на соревнованиях такого масштаба.

Организационная и судейская сторона праздника была проведена в общем удовлетворительно. Тем не менее можно было чувствовать, что принцип назначенства и персонального приглашения судейского и прочего аппарата праздника не обеспечивает в полной степени его авторитетности для участников. Нашим физкульторганизациям необходимо обратить должное внимание на выдвижение широких кадров общественников активистов. Роль подобных кадров в деле развития физической культуры и ее социального использования весьма велика.

Эта слабая сторона нашей работы обнаружилась еще наглядней в массовой, показательно-агитационной части праздника. Широкая масса ленинградских физкультурников не принимала в празднике достаточно активного участия, не чувствовала его, не переживала под'ема, который может такого рода праздник создать. Это сказалось и во время парада-демонстрации ленинградских лыжников. Кадр платных инструкторов - профессионалов, конечно, не мог создать и развернуть вокруг праздника соответствующее общественное мнение, и в итоге массовая сторона прошла достаточно бледно.

Наши организации физкультуры должны учесть огромное воспитательное и пропагандное значение массовых действий, без которых самый блестяще проведенный с технической стороны, праздник теряет свою торжественность и немалую долю своего пропагандного значения. Армия физкультурников Союза должна представлять собой хорошо организованную, легко управляемую, дисциплинированную и активную массу. В предстоящее лето массовой работе надо предоставить достойное место.

Праздник лишний раз подтвердил необходимость своевременной разработки программ и условий, иначе теряется организующее и воспитательное значение соревнований районного и губернского масштабов. Положение о республиканских праздниках должно быть своевременно согласовано со всеми единицами, приглашаемыми принять в нем участие, и затем должно утверждаться ВСФК, как окончательное.

Изменять „Положение" не должна иметь право даже и арбитражная коллегия. Пусть лучше недочет „Положения" заставит на будущий праздник местные советы физической культуры внимательнее отнестись к использованию своих прав на обсуждение и изменение рассылаемых „проектов", а арбитражную коллегию основательно разбирать в заключительных своих заседаниях недочеты, выявившиеся в процессе проведения соревнований.

Пусть каждый проводимый нами крупный праздник будет соответствовать росту нашей организованности и совершенствованию методов повседневной физкультурной работы.

ВЗЯТИЕ „СНЕЖНОГО ГОРОДКА“

С. Милеев

В КРУГУ народных развлечений зимние игры образуют совершенно особую группу. Они всегда были строго приурочены народным обычаем к различным периодам и отдельным праздникам. Наиболее интересные из них входили в цикл масляничных развлечений, коренящихся в обычаях глубокой старины. Близость их к западному карнавалу не подлежит никакому сомнению и может быть подтверждена целым рядом сравнений. Оставляя в стороне прямые подражания западноевропейскому карнавалу, получившие у нас распространение, начиная с XVIII века, среди правящих классов в виде маскарадов и карнавальных шествий, но по существу остававшиеся чуждыми широким народным массам, обратимся к развлечениям нашей народной масляницы, которая сохранила для нас в своих стародавних забавах несравненно более самобытные и интересные черты.

Революционная волна, всколыхнувшая вековые устои жизни и воззрений не только городского и сельского населения, коренным образом изменяет на ряду с обычаями народа и его развлечения, и постепенно отходят в прошлое и своеобразные интересные игры, связанные с празднованием масляницы. Среди них несомненно наибольший интерес представляет старинная, забытая теперь игра, известная под названием „взятие снежного городка“. Игра эта сохранилась до наших дней в своем первоначальном облике только среди русского старожильского населения Сибири, твердо хранившего до последнего времени формы и традиции старо-русского быта.

Но еще в первой половине прошлого столетия обычай взятия „снежного городка“ на масляницу существовал в селах и деревнях Тульской, Пензенской и Ульяновской губерний, на что имеются указания в трудах таких исследователей старинных русских обычаев и быта, как Снегирев, Афанасьев, Терещенко и другие. В Сибири, в городах „взятие снежного городка“ было широко распространено и привлекало огромные массы народа из окрестных местностей еще в 70-х годах прошлого столетия, но игра сохранилась в полной мере только в деревнях, в особенности в Енисейской губ.

Переходя к рассмотрению нашей игры, мы дадим описание ее в том виде, в каком она имеет место в Енисейской губ. в наши дни. Для этой игры в последние дни масляницы строится из снега или льда „крепость“ или „городок“ на реке или на городской площади, где больше простора. Архитектурные формы городка разнообразятся в зависимости от места, и часто в его построении сказывается немало искусства и изобретательности. Обычно складывают по круговой линии стены из снега или льда, в которых прокладывают два столба. Сверху столбов кладется из снега или льда дугообразная перекладина. Куски снега тщательно заливаются водой, чтобы стены крепче стояли. Белый „городок“ украшается различными узорами, сделанными из кусков угля. Над воротами „городка“, проделанными в его стенах, ставятся различные снежные изображения и фигуры, в зависимости от желания и фантазии лепщика. Здесь можно встретить снежные фигуры пеших и верховых казаков, иногда одетых в подлинные старинные костюмы, фигуры животных и птиц и т. п.

„Взятие снежного городка“ Картина. **В. И. Сурикова**

В слободе Усть-Ницинской кроме того в середине городка укреплялся столб с платком наверху, который как бы должен напоминать прежнее крепостное знамя. Стены городка снабжались ледяными зубцами, пушками, высеченными из льда или вылепленными из снега, и другими принадлежностями крепостной защиты. В других местах городок состоял из двух стен с двойными воротами между ними в виде арок, на которых также ставились различные изображения.

Игра происходит в последний день масляницы на закате солнца. В игре принимает участие взрослая мужская молодежь, а также довольно пожилые и иногда даже старики. Участвующие в игре делятся на две партии защищающих и нападающих, или кавалерию, производящих штурм крепости верхом на лошадях. Существует особый руководитель игры—„городничий“, который следит за порядком боя при штурме „городка“ и дает знак к началу игры. Защитники становятся с внешней стороны „городка“ по обе стороны от ворот с длинными хворостинами, метлами и трещетками в руках, запасшись громадным количеством снежков. Кавалерия отъезжает на порядочное расстояние от „городка“ (около полуверсты) и по сигналу с гиканием и свистом мчится во весь карьер к „городку“, стараясь врезаться в толпу защитников, ворваться в ворота и сбить верхнюю перекладину или верхушку крепостцы, что признавалось уже за решительную победу. Но град снежков, крики и трещетки, пугающие лошадей, беспощадное хлестание хворостинами и метлами встречают штурмующих так решительно, что нередко заставляют кавалерию обратиться в бегство и начинать штурм снова. Забава продолжается до тех пор, пока удачной атакой кавалерия не прорвет ряды защитников и не разрушит „городка“. По разрушении „городка“ охотники лезут на столб за платком, но так как столб бывает предварительно облит водой и обледенеет, то редко кому удается его достать. Это бывает концом игры, после чего начинается общее веселье и угощение участников боя. Самое сражение часто происходит под игру нескольких гармоний. Случается часто, что, измучившись совершенно, нападающие бросают попытки дальнейших нападений и со стыдом оставляют поле сражения. Те же из всадников, которые в азарте атаки не успевали последовать за товарищами, сильно доставалось—если они не могли вырваться и ускакать, защитники старались до-сыта „накормить“ их снегом.

Так как обычно защитники старались стащить всадников с лошади, то нападающие, не взирая на сильный мороз, снимали с себя решительно все платье, как это сообщает один из очевидцев взятия „городка“ в Забайкалье Н. Кашин, и штурмовали крепость совершенно обнаженными. Делалось это по тем соображениям, что защитникам было труднее схватить всадника и стащить его с лошади.

Вариант игры взятия „снежного городка“ мы встречаем в Тобольской губернии. Здесь к последнему дню масляницы сооружают высокий ледяной пьедестал, на котором ставятся, сделанные из снега, человеческие фигуры, что также называется „снежным городком“. В последний день масляницы, кто-либо, предварительно купив право у строителей города, влезал на ледяную глыбу и сбрасывал снежных болванов, что называлось „взять город“. Хотя проделать это не так просто, без лестницы и чьей-либо помощи взобраться на льдину, тем не менее здесь мы ясно видим вырождение игры, исполняемой без задора и азарта, но лишь ради потехи.

КОНЬКИ НА ЗИМНЕМ ПРАЗДНИКЕ

Конькобежные соревнования на республиканском зимнем празднике в Ленинграде привлекли к участию свыше 50 человек. Это обстоятельство, с одной стороны, и плохая морозная погода, с другой — не позволили нашим скороходам показать свои лучшие достижения, которые в большинстве случаев зависили от того, в какой паре, вернее, когда придется бежать тому или иному участнику—днем или ночью. Таким образом, создавались совершенно неравные условия для состязаний, так как более слабый конькобежец, идя днем, по хорошему льду и при теплой погоде, безусловно мог показать лучший результат, чем даже на много превосходящий его другой участник, на долю которого выпало бежать поздним вечером, когда температура значительно понижалась и лед становился далеко не идеальным, будучи изрыт коньками пятидесяти с лишним участников, ранее прошедших ту же дистанцию.

Фото **К. С. Ждановского**

На фотографии слева вверху—бег на 1500 м Кушина (слева) и Мелихова; внизу — финн Виртанен и победитель первенства РСФСР Курбатов стартуют на 1500 м. Справа вверху — финские конькобежцы Линдель, Вуорилаксо и Виртанен; внизу—москвич Зельдович, занявший первое место в фигурном катанье, выполняет „циркуль".

МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОСОБНОСТИ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

Д-р Г. Бирзин

НЕДАВНО появилась очень интересная книга д-ра Н. Г. Кузьминой „Механизм рефлекса сосредоточия или внимания“ (изд. „Наука и Школа“), в которой подводится анатомо-физиологическая основа под акт внимания и предлагаются мероприятия для тренировки его.

Долголетние наблюдения и опыты над высшей нервной деятельностью убедили

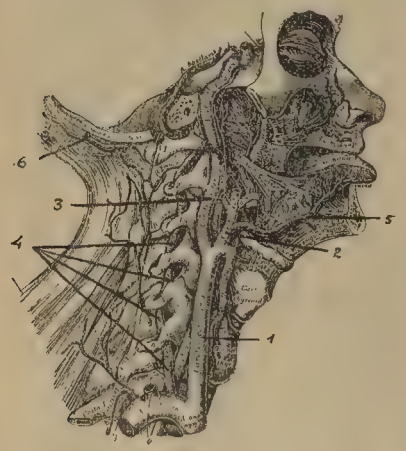


Рис. 1. Ход внутренней сонной артерии и позвоночной—1—общая сонная артерия, 2— наружная сонная артерия, 3— внутренняя сонная артерия, 4— позвоночная артерия, 5—язычная артерия, 6—затылочная артерия. (Из учебн. Н. Кабанова).

д-ра Кузьмину в большом значении степени развития и совершенства кровеносной системы и самого характера кровеобращения в мозгу человека.

Всякая мозговая работа сопровождается повышенным кровенаполнением мозга. Артериальная кровь доставляется мозгу двумя позвоночными и двумя сонными артериями и отводится по очень большому количеству вен и венозных путей. Несмотря на то, что артериальная кровь направляется вверх, преодолевая силу тяжести, а венозная легко стекает вниз, наполнение мозга артериальной кровью во все время мозговой работы остается повышенным, иногда в 4—5 раз. Об'яснить это повышенное снабжение артериальной кровью мозга только действием сосудодвигательных нервов вряд ли возможно. Трудно себе представить, чтобы одно расширение артерий в мозгу под влиянием этих нервов и сокращение сосудов где-нибудь на периферии, например, в конечностях, привело бы к такому повышенному снабжению. Удовлетворительно об'яснить это явление можно только допущением наличия какого-то резервуара с артериальной кровью, находящегося поблизости от мозга, и каких-то двигателей, которые подавали бы кровь из этого резервуара в мозг.

Таким резервуаром д-р Кузьмина считает наружную сонную артерию, а двигателями—мышцы лица, шеи, затылка, которые сокращаясь суживают русло этой артерии и передают таким образом излишек крови во внутреннюю сонную артерию, направляющуюся непосредственно к мозгу и отходящую от одного и того же источника — общей сонной артерии — на одном уровне с наружной.

И действительно, когда мы проследим ход этих артерий и условия, в которых они расположены, нам трудно будет не согласиться с заключениями и выводами автора.

По внутренней сонной артерии кровь течет в особо благоприятных условиях (рис. 1). Одним прямым стволом в глубине тканей, защищенная толстыми мягкими слоями от внешних давлений, она поднимается кверху для питания мозга. В череп она проникает по костному каналу.

Наружная сонная артерия очень скоро разбивается на несколько извилистых ветвей и встречает на своем пути очень много препятствий, затрудняющих ток крови (рис. 2).

Наружная челюстная артерия сильно извита по своему ходу и отдает две ветви в толщу мышц рта. На своем пути она может быть сжата и сужена квадратной мышцей, губными мышцами и широкой шейной мышцей. Очень сильному давлению артерия может подвергнуться в месте прохождения ее между подчелюстной железой и внутренней стенкой нижней челюстной кости. Под влиянием сокращения мелких мышц: двубрюшной, шилопод'язычной, челюстно-под'язычной, подбородочно-под'язычной, которые придвигают под'язычную кость к подчелюстной железе, а железу с артерией к нижней челюсти — суживается просвет артерии. При этом пульс в наружной челюстной артерии заметно падает, как в этом можно убедиться на самом себе.

Язычная артерия может быть сужена при сокращении толстых мышц языка:

Рис. 3. Лицо при сосредоточенном обдумывании. (Из Крукенберга „Der Gesichtsausdruck des Menschen“).

подбородочно - язычной, шило - язычной, под'язычно - язычной и челюстно - под'язычной.

Затылочная артерия стеснена бывает при воздействии сухожильных окончаний грудино-ключично-сосковой, треугольной мышцей головы и трапецевидной.

Височная артерия проходит через околоушную железу, часто сдавливаемую.

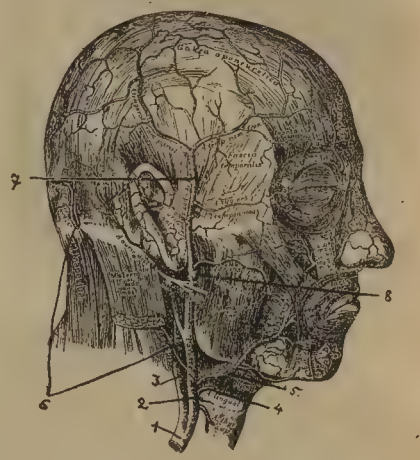


Рис. 2. Ход наружной сонной артерии 1— общая сонная артерия, 2— наружная сонная артерия, 3— внутренняя сонная артерия, 4— язычная артерия, 5— наружная челюстная артерия, 6— затылочная артерия, 7— височная артерия, 8— начало внутренней челюстной артерии (Из учебн. Н. Кабанова).

Внутренняя челюстная артерия и ее мышечные ветви точно также подвергаются сдавлению при сокращении внутренней и наружной крыловидных мышц и массивной височной мышцы.

Итак, обзор разветвлений наружной сонной артерии убедил нас, что целый ряд мышц лица, шеи, головы, при своем сокращении суживает просвет этих сосудов и переводит кровь во внутреннюю сонную артерию, то-есть к мозгу. Таким образом, действительно, наружную сонную артерию можно считать резервуаром с артериальной кровью, а двигателем, перегоняющим кровь, — указанные выше мышцы. При таком положении вещей мы можем поставить себе вопрос: нельзя ли методической тренировкой достичь свободного управления этими мышцами, от которых, как мы видели выше, зависит перевод артериальной крови из наружной во внутреннюю сонную артерию?

Правда, мышцы эти, имеющие при таком взгляде на них огромное значение, слабо изучены, но известные направляющие положения можно уже сейчас выдвинуть.

Мышцы лица и головы принимают деятельное участие в работе мозга. Даже у животных при состоянии внимания можно заметить какое-то мышечное напряжение. Чем развитее человек, тем более сильно развиваются и уточняются мимические движения мышц лица и головы.

Каждый из опыта знает, что во время мозговой деятельности человек, сокращая некоторые мышцы шеи и лица, придает голове особое положение, а лицу особое выражение, характерное для этого случая (рис. 3).

Д-р Кузьмина опытами на себе и на многих испытуемых, регулируя, тренируя и организуя работу мышц лица, шеи и головы, добилась подчинению их своему воздействию и, управляя ими, достигла повышения и совершенства мозговых процессов. Даже после большой усталости ряд воздействий, проводимых ею, возвращал ясность мысли и утраченную работоспособность.

Добиться успеха можно не сразу. Подходить нужно постепенно, под руководством подготовленных врачей-специалистов. Достигнутые результаты в первое время имеют наклонность исчезать при отсутствии регулярной тренировки.

Часть мероприятий по „тренировке внимания" приводится автором в ее книге; большую часть автор обещает сообщить при выходе из печати второй работы. Для концентрации внимания испытуемому предлагалось:

1. Выпрямить позвоночник, оттянуть плечи назад и выдвинуть грудную клетку вперед. 2) Выпрямить и несколько оттянуть назад шею. Голову наклонить немного вперед в сочленении атланта с затылочной костью так, чтобы лобная поверхность занимала самое переднее положение. При этом сильно натягиваются затылочные мышцы. 3) Нижнюю челюсть притянуть ближе к средней линии шеи и подязычной кости. 4) Губы, особенно нижнюю, прижимать к зубам. 5) Напряженный язык прижимать к внутренней поверх. нижних зубов. 6) Широкую шейную мышцу сильно напрячь.

Рис. 6. Финиш на 100 м немца Рау в эстафетном беге 4 × 100 на Стокгольмской олимпиаде 1912 года.

Рис. 4. Мировой рекордсмен в беге на короткие дистанции. Паддок на старте в момент команды „Внимание" (из книги Т. Джонса „Track and Field").

При такой постановке корпуса и головы получается впечатление, что вся нижняя часть лица сильно подтянута. Такая постановка получалась не сразу и нелегко. Тренировка и специальное руководство ускоряли успех.

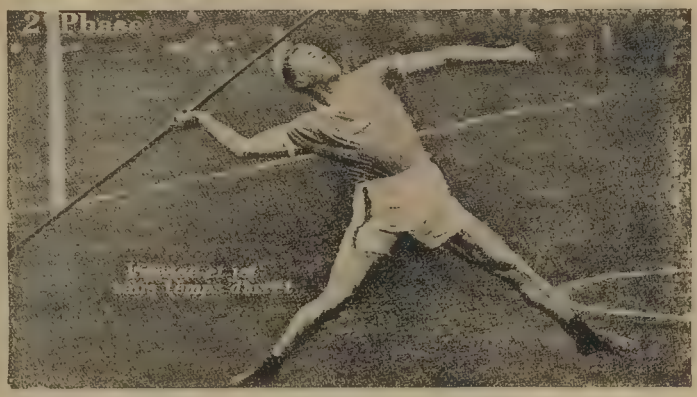


Рис. 5. Мировой копьеметатель финн Мююра в момент перед броском копья. (Из „Trés sport)".

При исполнении спортивных упражнений, в момент, когда без сомнения требуется напряжение всех нервных сил спортсмена и внимание концентрируется очень сильно, мы не всегда можем отметить положение головы, рекомендуемое автором.

Так, во время старта на короткие дистанции, голова несколько закинута назад, взор обращен по направлению бега (рис. 4). Во время метаний взор также направлен в момент выпуска снаряда по направлению полета, однако, подбородок обычно подтянут, широкая шейная мышца сильно напряжена (рис. 5). Возможно, при выполнении спортивных упражнений повышенное кровяное давление и усиленная деятельность сосудо-двигателей под влиянием стартовой лихорадки и, вообще возбуждения заменяют собой деятельность мышц и положение тела, указываемые д-ром Кузьминой. Кроме того, техника выполнения самого упражнения не всегда позволяет свободное распоряжение всеми мышцами.

С другой стороны, имеется целый ряд моментов в спорте, когда положение головы, предлагаемое автором при концентрации внимания, действительно наблюдается. Мы, по ознакомлении с работой д-ра Кузьминой, можем совершенно иначе смотреть на те гримасы, которые делаются спортсменами, например, во время бега, и на финише коротких дистанций (рис. 6). Напряжение шейных мышц, наклонение головы вперед, подтянутый подбородок, стиснутые зубы — все это условия, необходимые для концентрации внимания, а не только „атавистические" гримасы и лишние, вредные, побочные движения (рис. 7).

Эти гримасы, появляющиеся на лицах спортсменов при выполнения самого различного рода движений, одно время, в начале нашего физкультурного строительства, служили серьезным доводом в глазах многих наших физкультурных „деятелей" к запрещению тех видов спорта, в которых они наблюдаются. Если бы мы пошли по предложенному этими „авторитетами" пути, от физической культуры не перь не осталось бы и следа, так как даже самые легкие (с физиологической точки зрения) виды упражнений (наприм., прыжок в длину с места) вызывают искажение лица. Иногда гримасы, в зависимости от строения лица, приобретают у некоторых атлетов смеющееся выражение (немец Рау см. рис. 6); часто встречается это у боксеров, особенно после сильных ударов в лицо).

Для нас несомненный интерес представляет в работе д-ра Кузьминой установление большого значения мышечного аппарата в деле развития концентрации внимания.

Если сейчас еще и нельзя дать какие-то общие схемы тренировки необходимых мышечных групп и соответствующих положений туловища и головы, то в недалеком будущем мы, наверное, это сможем сделать, когда исследования по этому вопросу, начатые в ряде научных институтов, подтвердят и разовьют положения автора и дадут практические нормы постановки тренинга.

Рис. 7. Прыжок в длину с места А. Бирзина. Этот прыжок требует исключительной концентрации внимания.

ПОСТРОЕНИЕ ПЛАНА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

(В порядке постановки вопроса)

Л. Геркан

ПРИВЕРЖЕНЦАМ „нормального“ урока казалось, что переход на секционные занятия знаменует собой полный хаос, полный произвол в выборе средств и способов их проведения. За пределами „нормального“ урока, казалось, существуют только какие-то „ненормальные“ формы занятий.

Между тем, методика секционных занятий требует строгого, осмысленного подбора средств, правильной дозировки, известной плановости при проведении не только целой серии таких занятий на протяжении месяца, сезона, даже года, но и каждого отдельного занятия.

Часто также между „секционными занятиями“ и специализацией ставится знак равенства. Но нужно заметить, что само понятие „специализация“ относительно (десятиборец, легко-атлет тоже своего рода специалист). Кроме того, качественно высокая специализация невозможна без прочного фундамента общего развития. Наконец, реальные условия нашей клубной работы таковы, что приходится допускать в секции взрослую молодежь без достаточной ее предварительной подготовки. Все это вместе взятое требует внесения в самые секционные занятия целого ряда средств особого характера и целесообразного сочетания их с основными средствами, дающими главное содержание работе данной секции.

Сочетание различных средств в отдельном секционном занятии (уроке) требует, в свою очередь плановости и последовательности при проведении данного занятия, т.-е. в конечном итоге, построения этого занятия по той или иной схеме. Секционные занятия могут строиться по так называемой сокращенной схеме, включающей, например, следующие отделы:

1. Порядковые (для быстрого размещения).

2. Общеразвивающие и подготовительные упражнения (изучение движений для утренней зарядки, упражнения в висении, подбрасывание и перебрасывание медицинбола), темповые движения с тяжестями и жонглирование ими, метания, игры с мячем, подготовительные для плечевых и тазобедренных суставов с большой амплитудой движений, упражнения для мышц грудной клетки, спины, брюшного пресса, ходьба, бег, прыжки, работа со скакалкой, массаж.

3. Изучение техники (анализ и синтез основных движений данной секции, указания на детали, обоснование отдельных частей движений, указание на отдельные ошибки).

4. Специальная тренировка (закрепление и дальнейшее усовершенствование навыков, относящихся к данной секции; приспособление техники к индивидуальным особенностям занимающегося — стилизация).

5. Успокаивающие упражнения (спокойная пробежка, ходьба, дыхания, успокаивающий массаж, воздушная ванна, обмывания).

Конечно, не только общий план занятий, но и последовательность нагрузки следует распределять так, чтобы организм получил от занятий максимум пользы. Однако для лиц тренированных не исключена возможность усиления нагрузки уже в первой части занятий.

Если взять не отдельное занятие, но целый тренировочный период (напр., сезон), то и здесь должен быть выявлен определенный план. Можно различать 4 этапа на протяжении тренировочного периода. Каждый этап отличается преобладанием одного из указанных в п.п. 2, 3, 4 отделов занятий. Построить правильный план секционных занятий на целый тренировочный период — это значит: правильно поставить ударение на нужную часть в отдельных занятиях, методически правильно и последовательно подобрать для каждой части нужные средства и правильно распределить нагрузку на всем протяжении тренировочного периода.

На первом этапе тренировки ударение ставится на общеразвивающих и подготовительных упражнениях, на использовании естественных факторов природы и массажа. Задача здесь заключается в том, чтобы выравнять недостатки организма, поднять общий уровень достижений и усовершенствовать, в связи с попутным изучением техники, физиологическую работу за счет укрепления и развития костно-мышечного аппарата, укрепления сердца и легких и общей закалки организма. Качества мышц и суставов лежат в основе всех ловких и полезных, жизненно-необходимых движений и содействуют хорошему питанию организма. В отношении сердца и легких ставится задача достижения наибольшей работоспособности и выносливости. Из применяемых для этой цели средств особого внимания заслуживают способы осторожного сбавления веса (ходьба, скакалка, потение, диэта), а также удаления из организма излишней жидкости (ограничение суточного приема жидкости, включая суп, до 1500 грамм, потение). Из упражнений применяются дыхательная гимнастика, а также втягивание в ходьбу и бег. Последнее производится примерно по следующей схеме:

1 и 2 недели — ходьба со скоростью 6 км. в час — от 12 до 18 км.

3 неделя — после каждых 900 м ходьбы включается 100 м спокойного бега.

4 неделя — работа со скакалкой; бег растягивается до 200 — 500 м. Общая продолжительность прогулок сокращается.

На втором этапе тренировки преобладающее значение приобретает изучение техники. Задача здесь заключается в том, чтобы построить движения, необходимые для выполнения того или иного упражнения, на законах механики и экономии. Благодаря этому организм приспосабливается к характеру работы, устраняются вредные и излишние движения, переносится работа на такие мышцы, которые требуют наименьшей затраты энергии, вырабатываются, связываются и согласовываются новые рефлексы (проф. Васильев).

На третьем этапе тренировки, занимающем обычно сравнительно короткий промежуток времени — от 4 до 8 недель — имеет преобладающее значение специальная тренировка.

Она ставит себе задачей к определенному сроку подготовить организм к выполнению максимального напряжения без вреда для здоровья. Достигается это путем усовершенствования в связи со стилизацией и повторением специализиро-

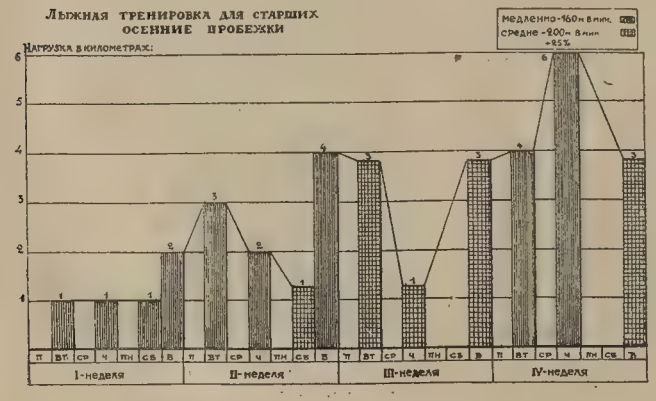


Схема № 1.

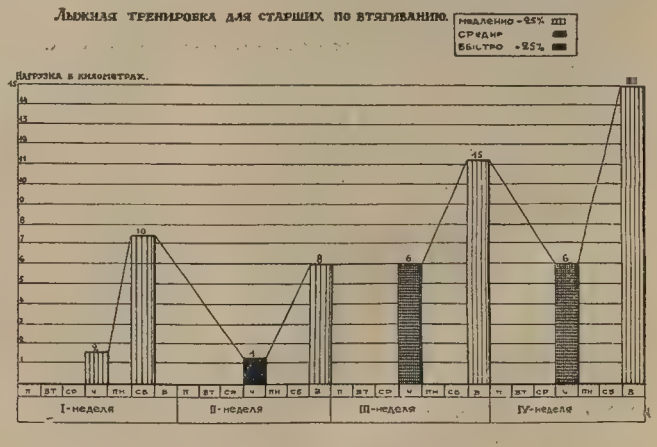


Схема № 2.

НАШИ ФИГУРИСТЫ

Фото **С. А. Красинского и К. С. Ждановского**

Фигурное катанье на коньках, достигшее сравнительно высокой степени развития в довоенное время в России, только за последние две зимы, пережив различного рода организационные неувязки, начинает вновь возрождаться, хотя дальше пределов Москвы и Ленинграда еще пока не распространилось. Тем отраднее было включение его в программу зимнего республиканского праздника физической культуры, происходившего в Ленинграде, где с ним могли ознакомиться представители мест с тем, чтобы по возвращении домой начать культивировать его там.

Соревнования в Ленинграде прошли с участием фигуристов указанных двух городов, выявив превосходство москвичей над ленинградцами.

На наших верхних фотографиях изображено катанье московских пар. Справа — пара Кузнецова — М. Станкевич, занявшая на московском первенстве второе место, в Ленинграде же ей присуждено первое место, в то время как пара Фролова — Алексеев (слева), получившая на первенстве Москвы звание победительницы, в Ленинграде была поставлена, и вполне справедливо, на второе место, так как значительную часть своей программы пара посвятила не парному, а раздельному катанию, не оставив цельного, законченного впечатления, как это было у пары Кузнецова—Станкевич.

На нижней фотографии ученицы ленинградской фигуристки Поповой — Петрова и Жижина в парном катанье.

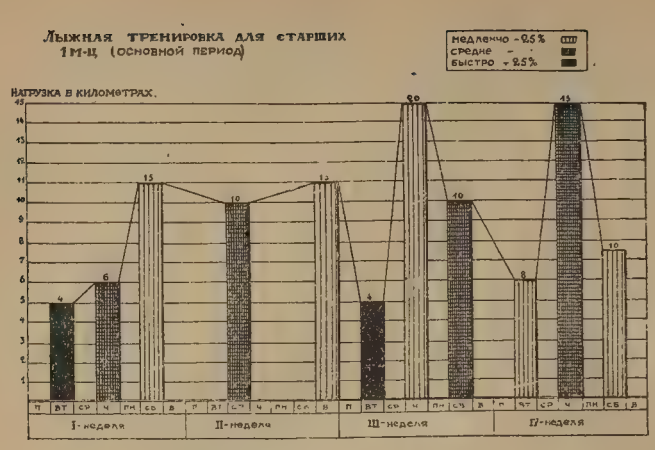


Схема № 3

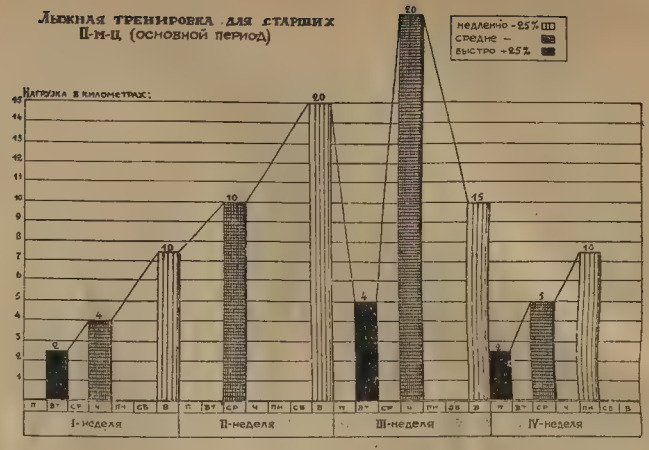


Схема № 4

ванного упражнения, главным образом, нервно-мышечной и высшей нервной деятельности за счет достижения автоматизма, ритмичности, согласованности и ускорения движений, за счет внутренней и внешней возбудимости нервной системы, за счет усиления работы центров сосредоточения („волевой стимул") и развития способности не отвлекаться от производимой работы посторонними раздражениями („инстелляция").

Четвертый этап тренировки совпадает с периодом выступлений в соревнованиях. Участник обычно проходит целую лестницу соревнований, начиная с внутриклубных, переходя далее к общим городским, губернским и доходя нередко до всесоюзных. Тренировка не может в это время прекратиться, но в то же время совершенно очевидно, что в „страдную пору" соревнований она не может быть столь интенсивной, как, напр., на предшествующем (третьем этапе). Здесь соревнования как бы замещают собой наиболее интенсивную составную часть тренировочных занятий—специальную тренировку. Таким образом, в известной степени правильна точка зрения некоторых физкультурников, считающих, что соревнования являются не только целью, но и одним из средств тренировки. Соответственно этому, тренировка между соревнованиями должна получить совершенно иное содержание: в каждом занятии преобладающее место займут некоторые подготовительные упражнения, далее — тщательная шлифовка стиля при пониженной нагрузке и, наконец, успокаивающие упражнения и полный отдых.

Точно очерченными задачами и основной целью определяется рациональный подбор упражнений и прочих средств в пределах каждого этапа тренировки. Но мало этого — нагрузка также распределяется в определенном порядке, что нетрудно усмотреть из четырех тренировочных схем, составленных по примерному расписанию лыжной тренировки, данному П. П. Скалкиным в сборнике „Физическая культура зимой", М., 1925. Первая из этих схем, изображающая „лыжную тренировку для старших в виде осенних пробежек" представляет собой как бы первый этап тренировки. Вторая схема изображает „лыжную тренировку для старших по втягиванию" и представляет собой второй этап тренировки. Наконец, обе последних таблицы соответствуют третьему и отчасти четвертому этапам специальной тренировки. Способ составления этих таблиц следующий: нагрузка на организм в данный тренировочный день приравнивается к нагрузке, получающейся при средней скорости (в первом случае— при медленном беге). При большей скорости на ту же дистанцию нагрузка увеличивается условно на 25%, что изображается в виде более высокой колонки.

Таким образом над каждой колонкой помещена цифра, указывающая на фактически пройденное расстояние, а с левой стороны помещены цифры, изображающие в километрах нагрузку, получаемую при прохождении данной дистанции той или иной скоростью.

По такому же принципу можно было бы построить схему тренировок по любому виду спорта. Но в данном случае взят наиболее простой случай, могущий в то же время служить прекрасной иллюстрацией того, как постепенно и целесообразно может быть распределена нагрузка на протяжении всего тренировочного периода. Каждая таблица в отдельности дает кривую нагрузки, подобную кривой любого „нормального" урока. Таблицы, взятые вместе, показывают, что постепенный рост нагрузки совершается по волнообразной линии и в определенном, закономерном порядке. Характер нагрузки (медленно, средне, быстро) также чередуется в известном порядке.

Мы еще мало знакомы с принципами, по которым должны строиться планы тренировок. Стремление избежать перетренированности заставило практиков придерживаться в тренировке определенной последовательности. Но почему соблюдается именно такой порядок, а не иной— об этом молчат профессиональные тренеры и спортсмены-профессионалы, которые превратили методику тренировочных занятий в свою профессиональную тайну. Что же касается научно-исследовательских работ, то таковые начаты лишь в самое недавнее время и они не могут еще служить прочным базисом для построения плана секционных занятий на более или менее продолжительный период.

Все же, не подлежит сомнению, что те условия, которые влияют на состояние тренированности организма, должны также определенным образом влиять на построение плана секционных занятий. Известно, например, что состояние тренированности организма (его „форма") зависит от длительности самой тренировки, при чем тренированность быстро наростает в начале тренировки, чтобы затем постепенно и заметно замедлиться; из этого вытекает, что тренировка для достижения максимума должна охватить собой более или менее длительный период, что нельзя „насиловать" организм. Не следует бросать тренировку или, наоборот, слишком усиливать таковую, если наблюдается естественное замедление в наростании тренированности. В тренировочный период (1—2 месяца и т. д.) нагрузка на организм должна строиться по определенной кривой, с учетом не только напряжения каждого отдельного тренировочного дня (см. таблицы), но также и промежуточных дней (например, производственная нагрузка). У женщин, очевидно, сильное влияние на построение тренировочных кривых окажет менструальный период.

Далее известно, что состояние тренированности зависит от длительности перерывов в тренировке, при чем тренированность быстро падает в начале перерыва, а затем это падение замедляется; даже при длительных перерывах тренированность не иссякает вполне. Из этого вытекает, что в тренировке не должно быть больших перерывов; лучше тренироваться чаще с меньшей нагрузкой, чем редко — с большой.

Наконец, не подлежит сомнению, что состояние тренированности в сильной мере зависит от характера упражнений, применяемых в перерывах между основными упражнениями. Соответствующим подбором упражнений можно подкрепить тренированность. Из этого вытекает значение продуманного, целесообразного подбора упражнений для каждой секции и значение правильного параллельного или последовательного совмещения занятий в нескольких секциях.

Все это должно быть учтено и взвешено при составлении плана, и не только на данный тренировочный период, но и на весь год. Указанный выше графический способ может значительно облегчить разрешение столь трудной задачи.

В свою очередь план тренировки, составленный предварительно и в значительной степени предположительно, должен постоянно проверяться как путем научного контроля, так и путем добросовестного ведения дневника тренировки. Наблюдения, производимые в процессе самой тренировки, помогут не только „выправить" план в той или иной его части, но дадут также весьма ценные материалы для последовательного построения плана.

ВОКРУГ СВЕТА НА ВЕЛОСИПЕДАХ

Sport-Photo-Reflex

6 марта возвратились в Москву два студента ГЦИФК, Князев и Фрейдберг, совершившие кругосветное путешествие на велосипедах советского производства (б. Дукс), снабженных шинами производства Госуд. Треста Резиновой Промышленности. На фотографии № 1— Князев и представитель Резинотреста т. Живаго купаются 1 января 1926 г. в Тихом океане, 2 — Живаго осматривает резину по прибытии кругосветников в Мексику, 3—Князев и Фрейдберг (в середине) прибыли в Москву, 4— путешественники составляют дальнейший маршрут, 5—Князев на муле среди кактусов в Мексике.

КРОСС-КОУНТРИ

Ю. Вонзблейн

Есть виды упражнений, физиологическое действие которых на организм настолько благотворно, что они не только рекомендуются как самостоятельные упражнения, но входят, как составная часть, даже в тренировку других видов спорта. Одним из таких упражнений безусловно и прежде всего является бег. Бегать должен всякий.

Разносторонняя гимнастика для мышц, укрепление сердца, развитие легких, улучшение обмена веществ, повышение работоспособности и бодрое настроение — вот что дают занятия бегом, вот что получит всякий, пожелавший посвятить немного времени этим занятиям.

Наиболее подходящим для внедрения в массы видом бега следует безусловно признать „кросс-коунтри“ или бег по пересеченной местности. „Кросс“, как принято у нас сокращенно называть этот вид бега, происходит не на спортивной площадке, а по шоссе, по лесной тропинке, по аллее парка, по полю. Стоит только выбраться на окраину города и места найдется сколько угодно.

Никакого оборудования не требуется; спортивный костюм также не обязателен; стиль бега, как мы увидим ниже, крайне прост. Немного свободного времени, небольшое напряжение воли и пара ног — вот все, что необходимо начинающему.

Приближается весна, не откладывайте, начинайте бегать кроссы.

Техника бега кросс-коунтри несложна. Стиль его особенно характерен тем, что все движения бегуна легки и свободны. При шаге не следует слишком высоко поднимать колени и не отбрасывать далеко назад.

Всегда, когда условия местности позволяют, нужно бегать на носках, если же иногда приходится на непродолжительное время для облегчения перейти к стайерскому стилю и бежать „на пятку“, то все же нужно стремиться возможно скорее снова перейти на носок и, что особенно важно, ни в коем случае не позволять себе бежать „шлепая“ на всю ступню.

Туловище держать прямо, почти вертикально выпрямленным, при чем смотреть следует прямо вперед; последнее необходимо для того, чтобы внимательно следить за дорожкой и своевременно замечать все могущие встретиться на пути препятствия и неровности дороги.

Если тело будет слишком наклонено вперед, то мышцам придется преодолевать значительно большее напряжение, и бегун быстро устанет.

Руки должны работать легко, выходя на одинаковое расстояние вперед и назад и двигаясь на высоте бедер как раз настолько, чтобы способствовать ногам делать шаги по одной прямой. Сильно сжимать руки в кулак не следует. Таков стиль — рекомендуемый большинством английских тренеров, немцы же и французы предлагают при кроссе придерживаться правил обычного бега на длинные дистанции и бежать всю дорогу „на пятку“.

Вряд ли есть необходимость высказываться за тот или иной стиль, так как при кроссе стиль все время приходится менять в связи с переменой местности и грунта и поэтому он не должен и не может быть всегда точным и однообразным.

Ритмичное, правильное дыхание, умение экономно, то-есть с наименьшей затратой энергии, преодолевать попадающиеся на пути препятствия,— вот залог успеха при беге кросс-коунтри.

Не останавливаясь на всем известных правилах дыхания, мы напомним только, что дышать следует через нос и через слегка приоткрытый рот, сочетая ритм дыхания с ритмом шага.

Основой техники бега кросс-коунтри является, как мы уже указывали, искусство преодолевать препятствия; бегун должен твердо помнить принцип экономии сил и энергии и менять стиль бега в соответствии с условиями местности. Если, например, приходится подниматься в гору, то легче всего бежать почти на всю ступню, мелким шагом, на слегка согнутых коленях; при спуске с горы не следует бежать размашисто, роняя при каждом шаге вес всего тела на переднюю ногу, так как при этом много силы уйдет на то, чтобы задерживать это падение. Не следует перескакивать через канаву, если можно ее перешагнуть или перебежать; выгоднее потерять несколько долей секунды при перелезании через изгородь, чем сразу перескочить через нее, затратив на это много энергии.

Если на пути бегуна встретиться полоса глубокого песку, которой почему-либо нельзя избегнуть, ему значительно выгоднее перейти ее шагом, чем перебежать, так как в последнем случае ноги увязают гораздо глубже и затрачивается при этом усилия больше. Тоже самое можно сказать и о переходе через болото и, особенно, через жидкую грязь; в последнем случае не исключена, кроме того, возможность падения.

Особенное внимание нужно уделить бегу по пашне, потому что при небольшой тренировке можно найти наиболее удобный для себя способ перебираться через нее бегом, ставя ступню в промежутки между бороздами.

Огромное значение при кроссе имеет предварительный осмотр местности, который производится по возможности перед всеми состязаниями, в особенности если намечен незнакомый маршрут — это дает большое преимущество, потому что, во-первых можно будет, ознакомившись с местностью и не нарушая правил соревнования, избегнуть трудных мест, с'экономив этим много энергии: если же избегнуть трудных мест нельзя, то можно зато приготовиться к ним и преодолеть их спокойно и продуманно. Во-вторых, можно заранее отметить те места, где приходится бежать не иначе как в одиночку и постараться перед этими местами выйти вперед, чтобы вести бег тем темпом, какой будет наиболее удобен.

В третьих, будет известна наиболее гладкая часть пути, на которой можно иногда значительно увеличить быстроту бега и, наконец, обувь бегуна может быть выбрана в зависимости от особенностей местности, по которой придется бежать.

Переходя к тренировке, прежде чем говорить о тренировке — подготовке к соревнованию, скажем несколько слов о втягивании в работу лиц, которые не только недостаточно подготовлены физически для того, чтобы принять участие в соревновании, но и вообще вовсе не собираются состязаться, ставя себе лишь гигиенические и гимнастические цели.

Лучшим подходом к кроссу должны считаться прогулки. Такие прогулки

Старт одного из соревнований в беге по пересеченной местности в Париже, в котором стартовало около 1500 человек. Такое количество участников — довольно частое явление в практике французского и английского спорта. Подобное распространение кросс-коунтри во Франции и в Англии обязано тому, что там общества, культивирующие бег по пересеченной местности, об'единены совершенно самостоятельной лигой, только поддерживающей контакт с общим легко-атлетическим об'единением, но ни в какой мере от него не зависящей.

энергичным и достаточно быстрым шагом следует начать ранней весной, когда еще не вполне сойдет снег, когда лыжники еще не забудут о лыжах, а легкоатлеты никак не дождутся лета.

Итти следует группой человек 10—15, выбрав для прогулки окраину города, где-нибудь на шоссе, которое уже очистилось от снега. Одеться в лыжные фуфайки, без пальто и в обычной, по возможности грубой, обуви и шерстяных носках.

Темп должен быть взят на первый раз километров 6—7 в час, дистанция 4—6 км. Подобные прогулки достаточно делать 2, а затем 3 раза в неделю, постепенно усиливая темп и доведя его в конце концов до 8—8½ км в час и увеличивая дистанцию до 10 км. Эти прогулки со второго или третьего раза следует прерывать бегом через каждый километр. Сначала пробежки очень коротки и длина каждой из них не превышает 50 мин., а темп лишь немногим быстрее темпа ходьбы, но постепенно длина их возрастает, а темп увеличивается (при этом надо заметить, что длина возрастает сравнительно быстро и увеличивается приблизительно по 5 мин. в каждый следующий тренировочный день, а скорость усиливается очень незначительно и темп бега остается до самого перехода на целый кросс совершенно спокойным и ровным).

Такие прогулки—пробежки длятся месяца два, после чего занимающиеся могут приступить к тренировке в беге кросс-коунтри, либо перейти на тренировку летних упражнений, которыми они обычно занимаются, либо, наконец, продолжать бегать просто для здоровья два раза в неделю кроссы длиной километров 3—5 с быстротой километров 9—10 в час.

Лиц, которые хотят заняться специально тренировкой кросса руководитель должен лучше всего разбить на 2 группы, включив в первую группу уже тренировавшихся в предыдущем сезоне бегунов, а во вторую—начинающих и тех из старших, для которых работа в первой группе, по его мнению, слишком сильна. Как для той, так и для другой группы необходимо к обычной работе первых месяцев прибавить еще один день для занятий на площадке, при этом для выработки правильного стиля бега очень полезно пробегать по дорожке 5000 м, меняя каждый километр стиль таким образом, чтобы одну 1000 м. итти на носках (мительштреккерским стилем), другую 1000 м. на пятку (стайерский стиль); для выработки быстроты и для подготовки к сильному финишу или к спуртам необходимо каждый раз в тот день, когда ведется тренировка на площадке перед пятикилометровой пробежкой, взять 3—4 стайерских старта с бросками метров по 30—40 и сделать 2—3 броска на ленточку. Эта спринтерская работа должна впоследствии, когда бегун войдет в форму, непрерывно продолжаться, при чем очень полезно посвящать ей еще не один, а два раза в неделю, выделив их совершенно из общей работы. Польза, которая получится от этих упражнений, сама скажет за себя. Наши бегуны кросс-коунтри и бегуны на длинные дистанции, к сожалению, вообще слишком мало внимания обращают на спринтерский бег, что является безусловной ошибкой.

(Окончание в след. номере).

ГРЕБЛЮ В МАССЫ

(В порядке постановки вопроса)

П. Уралец

Водный спорт пользуется у широких масс большой популярностью и не только у молодежи, но и у взрослых, привлекая к себе внимание своей гигиеничностью, физиологическим влиянием на организм, возможностью широкого общения с водой, воздухом и солнцем и целым рядом других положительных сторон.

Однако, из водного спорта широкое развитие получило у нас только плавание, гребля же не только сильно отстает, но даже, по заявлению компетентных лиц, количество занимающихся греблей по сравнению с прошлыми годами уменьшается.

Вызвано это тем, что у нас до сих пор главное внимание обращается на гребля на академических судах. Эти хрупкие, весьма дорогие, изготовляющиеся только за границей суда, в чрезвычайно ограниченном количестве (штук 300—400) имеются только в Ленинграде и Москве.

Нет ничего удивительного, что при отсутствии судов отсутствуют и гребцы, а наличная потребность в гребле не удовлетворяется, и, все-таки, до последнего дня наши физкультурные организации пропагандируют только академическую гребля и для выявления достижений устраивают соревнования между... Ленинградом и Москвой.

Между тем академическая гребля удовлетворять тем требованиям, какие мы пред'являем к водному спорту, не может. Нельзя, конечно, оспаривать высокую полезность гребли, как физического упражнения, равно как и положительные стороны ее в смысле воспитания характера, однако, при установке на массовую работу создается неразрешимая задача.

Кроме того, академические суда в СССР не строятся,— делаются они из красного дерева, с большой точностью (лекальная работа), и каждое судно обходится от 400 до 1000 руб. Даже если в СССР организовать производство их, то одиночка стоила бы не менее 400 руб.

Поэтому надо уделить серьезное внимание народной гребле, гребле на разных лодках, прогулочных, рыбачьих, яликах и других типов. 10 лодок для народной гребли по цене равны одной академической, да еще при том преимуществе, что не надо вывозить валюту.

Существует совершенно неверное представление о том, что народная гребля это — беспорядочное катание по реке, простое движение веслами. На самом же деле методика народной гребли предусматривает те же элементы, что и академическая: воспитание рациональных движений, быстрое достижение максимального физиологического эффекта. Единственный небольшой недостаток народной гребли это—сравнительная малая скорость движения судов. Но и он покрывается с большим плюсом организационного характера—благодаря легкому управлению судами и небольшому, занимаемому каждой лодкой пространству, в один заезд можно допускать гораздо большее количество участников.

Само собой разумеется, что и суда должны делаться не только для обыкновенного плавания, но и для спортивных целей, то-есть определенного стандартного типа.

Только переход на народную гребля даст трудящимся массам возможность воспользоваться гребным спортом, а междугородние и республиканские соревнования послужат к его быстрому развитию.

Одновременно с этим встает и другой вопрос — организационный, то-есть в какие формы должен быть уложен водный спорт, так как не только отдельные кружки, но и их об'единения по разным причинам не смогут иметь собственные водные станции.

Водная станция должна состоять из двух частей: школы плавания и школы гребли. Для купания должно быть отведено место рядом со станцией или купаться должны уезжать на лодках в отведенное для этого место. Управление станцией должно быть единоличное: начальник станции имеет такие же права, как и командир судна. На каждую станцию и всех занимающихся на ней возлагается спасание утопающих. Начальник станции должен быть администратором и учебным руководителем, но, отнюдь, ни тренером отдельных гребных команд, ибо это всегда будет отзываться на общей работе. Учебно-методические и программные указания дает орган, ведающий физической культурой в том ведомстве, которому принадлежит станция.

Организация самих занимающихся должна происходить по кружкам физической культуры клубов, школ и т. п., к коим они приписаны и где они должны составлять секцию водного спорта, имея во главе избранного ими уполномоченного или бюро. Подобная организация даст возможность вести соревнования между отдельными кружками и усилить вербовку новых членов.

Приписанные таким путем к водной станции физкультурники, на общем или делегатском собрании, в зависимости от количества занимающихся, избирают правление водной станции.

Правление не должно вмешиваться в текущую административно-учебную деятельность начальника станции, но может установить тот распорядок или план занятий и соревнований и т. п., какой признает правильным и проведение которого в жизнь должно возлагаться исключительно на начальника станции. В случае разногласий по вопросам методики преподавания и учебным планам начальник станции может обжаловать постановление правления станции в ведомственный орган, ведающий физической культурой, при чем в протокол заседания правления вносится его особое мнение, а правление в таких случаях не должно вводить свое постановление в силу в течение срока, необходимого для рассмотрения разногласий в высшей инстанции.

Зимой водные станции реорганизуются в лыжные станции и катки, поэтому система управления на них должна быть та же самая, так как весьма желательно, чтобы все, занимающиеся летом водным спортом, зимой занимались зимним (лыжами, коньками, хоккеем, буерами).

СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ТУРЦИИ

ОФИЦИАЛЬНО зарождение спорта в Турции приурочивают к 1889 году, когда добровольные занятия физическими упражнениями были введены в одной из константинопольских гимназий (Галата-Серай). Но деспотический режим „кровавого" Абдул-Гамида, конечно, не дал возможности развиться спортивным клубам, ибо последние неминуемо должны были бы попасть под подозрение. Фактически, таким образом, вплоть до младотурецкого переворота, то-есть до 1908 г., спортивного движения в настоящем смысле этого слова не существовало, лишь те или иные одиночки-турки отваживались примыкать к существовавшим в иностранной колонии кружкам, преимущественно английским.

Но и после младо-турецкого переворота спортивные идеи крайне туго проникали в восточный быт, так что вплоть до начала империалистической войны в этом направлении сделано было очень немногое. Само собою разумеется, что во время войны, привлекшей весь молодняк в армию, тоже было не до спорта. Последний, таким образом, сейчас насчитывает по существу лишь несколько лет своего действительного, а не бумажного существования.

Эта молодость в значительной степени определяет и основные черты спортивного движения, построенного на западный образец, далекого от всякого национального содержания и захватившего пока лишь портовые и связанные железною дорогою города.

Наиболее развит спорт в Константинополе, Смирне, Ангоре, Трапезунде и Мерсине. Так, в первом из них насчитывается до 3.000 членов различных спортклубов. В Трапезунде 500, а в Мерсине 200.

Клубы организованы при школах, организациях молодежи, воинских частях и, наконец, по отдельным территориальным единицам того или иного города. Подавляющее количество спортсменов приходится на долю учащихся в средней и высшей школах (до 80%), затем на сыновей чиновников, лиц свободных профессий, педагогов и т. п. Рабочих в составе клубов почти что не имеется. Во главе клубов обычно стоят либо лица, выдвинувшиеся на военном и административном поприще в кемалистском лагере, либо же богатые коммерсанты, подчас враждебные новому режиму. Такая двойственность руководства вызывает подчас и расщепление в „настроении умов" у мало устойчивой и в общем непролетарской массы рядовых членов. Но с этим явлением энергично борется кемалистское правительство, уделяющее спорту немало внимания. Городские лиги и об'единяющая их национальная спортивная федерация Турции находятся всецело под влиянием правительства, осуществляющего свой контроль при помощи инспекторов физической культуры при министерстве народного просвещения.

Ежегодно в Ангоре собирается национальный спортивный Конгресс. На последнем Конгрессе, закрывшемся в октябре минувшего года, с пространною речью выступал сам Исмет-Паша, говоривший о недисциплинированности спортсменов, международных неурядицах, несоответствии некоторых руководителей клубов своему назначению и, наконец, об угрозе профессионализма. Последнее премьер-министр усматривал в нездоровой постановке международных матчей и поездок, превращающей игроков в эксплоатируемую клубскими заправилами труппу.

Как видим, интерес к спортивному движению со стороны правительства проявляется достаточно. Таким образом, спорт всецело находится в руках национального революционного правительства и, поскольку в задачи последнего входит борьба с империализмом европейского и американского капитала,—турецкое спортивное движение в основе своей тоже антиимпериалистично.

С технической стороны турецкое спортивное движение характеризуется громадным развитием футбола, начинающего завоевывать симпатии в широких слоях населения. Относительно широко распространены основные виды водного спорта: гребля, плавание и ватер-поло, характеризующиеся, в частности, участием в них женщин (в специальных клубах). Наконец, обладает Турция и рядом недурных боксеров-любителей. Из остальных видов спорта можно упомянуть—хоккей (травяной), теннис, велоспорт и легкую атлетику. Однако все они находятся пока лишь в стадии зарождения.

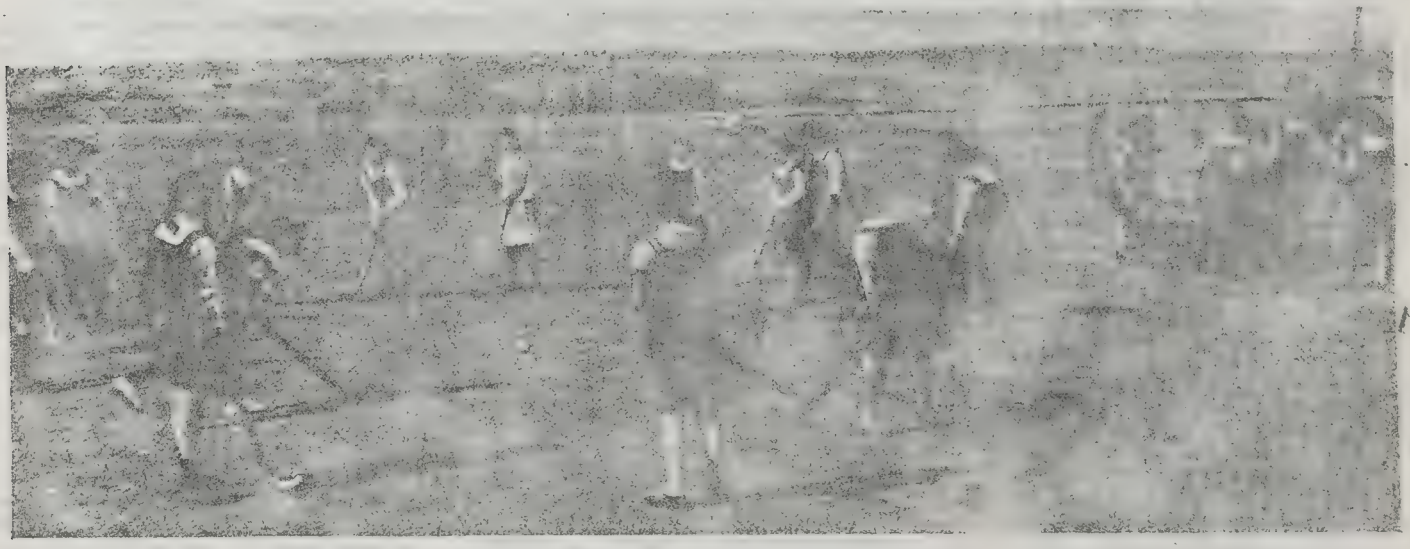
Международное спортивное общение поддерживается почти исключительно в области футбола. Встречи турецких футболистов в 1924 и 1925 г. с советскими командами, конечно, известны каждому из наших читателей.

Кроме того, в том же 1925 г., а также и в 1926 г. сборные турецкие команды выезжали в Венгрию, Австрию, Чехо-Словакию, Болгарию, Польшу, Германию и Египет, принимая затем у себя команды большинства этих стран (буржуазные). Особо интенсивно поддерживались сношения с балканскими государствами ввиду территориальной близости этих последних.

С 20 мая 1925 г. турецкая футбольная лига вошла в состав буржуазной „ФИФА" (F.J.F.A. — Международная Футбольная Ассоциация), высказавшейся против игр турок с советскими футболистами.

Однако, идея спортивного общения с СССР настолько сильна в Турции, что осуществить этот запрет международным заправилам футбольного спорта не так то легко.

Характерна в этом отношении и приводившаяся нами выше речь Исмет-Паши, повидимому, выявляющая не вполне доброжелательное отношение революционного правительства к чрезмерно тесному контакту между турецкими футболистами и организациями западно-буржуазного спорта.



Обучение элементам травяного хоккея в турецкой женской школе.

Рис. худ. **В. Шугаева**

Конькобежный спорт в преломлении современного художника.

ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ ТРИДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД

В 1896 г. в Афинах была разыграна первая спортивная олимпиада нового времени, знаменовавшая собою возрождение олимпийских игр.

Не касаясь здесь организационной стороны вопроса — истории предварительных переговоров отдельных национальных об'единений и проч., — интересно отметить технические достижения 1 олимпиады *).

Достижения эти, по совести говоря, более чем скромны. Сейчас такие же результаты показывают обычно на закрытых соревнованиях второразрядники, да и то по большей части в начале сезона. И вот, если мы примем во внимание, что во многих западно-европейских странах, участницах как первой, так и последующих олимпиад, спорт (в частности легко-атлетический) культивировался уже до того многие десятилетия, — то во весь рост станет перед нами то значение, которое сыграло для развития спортивных достижений международное общение.

На Афинские олимпийские игры записалось всего лишь 223 атлета, являвшихся представителями семи различных стран.

Из этих последних Венгрия выставила 40 человек, Америка (С.-А. С. Ш.) — 30, Германия—23, Франция—21, Англия—11, Италия —6 и Голландия —3. Для характеристики распределения спортсменов по отдельным специальностям можно привести хотя бы пример состава немецкой команды, в которую входило: 11 гимнастов, 4 легко-атлета, 3 велосипедиста, 3 фехтовальщика и 2 гребца (кроме того, один легко-атлет записан был на соревнования по теннису).

Так как нас в данном случае абсолютно не интересуют ни имена победителей, ни описание всех перипетий борьбы за то или иное первенство, то в дальнейшем мы остановимся лишь на одних легко-атлетических соревнованиях, так как они как раз и могут дать то, что представляет для нас некоторый интерес: сравнение тогдашних международных результатов с современными.

Сделать это тем легче, что в отличие от последующих олимпиад легко-атлетическая программа игр 1896 г. носила весьма и весьма ограниченный характер: бег на 100, 400, 800, 1500 м и на 110 с барьерами, прыжки — в высоту, с шестом и тройной, метание — диска и ядра и, наконец, знаменитый марафонский бег. Всего, таким образом, налицо было лишь 11 видов спортивных упражнений.

Перейдем теперь к непосредственному описанию соревнований, начавшихся в понедельник 6 апреля под проливным дождем, как бы мстившим за чудную солнечную погоду предшествующего дня, когда в присутствии небывалого для Афин количества зрителей (35000 чел.) состоялось торжественное открытие игр

Первым номером программы первого дня, в понедельник, разыграны были предварительные забеги на 100 м всего в количестве трех. Забеги эти дали следующие результаты (приводим занявших 2 первые места) 1 забег: Лайн (Амер.) 12, 2, 2 забег: Куртис (Амер.) 12, 2 и Цоколи (Венг.), 3 забег: Бурке (Амер.) 11, 8 и Гоффман (Герм.). Вслед за забегами спринтеров, приступили к соревнованиям в тройном прыжке, привлекшем весьма ограниченное количество участников. Уверенным победителем здесь тоже был американец — Конолли, показавший 13,11 м на 1,01 м больше Тюффери (Франция). На 800 м разыгрывалось лишь два предварительных забега. В первом из них выиграл защищавший английские цвета австралиец Флак (2:10). Вторым был венгерец Дани и третьим немец Траун. Второй забег дал значительно худший результат: 2:16,6 и вывел на первое место Лермусьо (Франц.), обошедшего на второй половине дистанции грека Големиса. Забавно, вплоть до юмористического оттенка, протекло метание диска. До афинской олимпиады это упражнение не пользовалось особой популярностью, почему представители всех стран выступали в нем совершенно неподготовленными. Исключение надеялись составить греки, видевшие в метании диска и марафонском беге свои национальные отрасли спорта. Но греческий чемпион при всем том метнул всего лишь на... 28,95 м, конечно, с места и без всякого поворота. Такой результат позволил выйти на первое место американцу Гаррету, никогда до того в жизни не бравшему в руки диска. Гаррет „перебросил" грека Параскевопулоса лишь на 20 см, но для зеленого новичка все же, конечно, обнаружил незаурядные способности. Закончился первый день соревнований забегами (двумя) на 400 м, в первом из коих победил Жамезон (Амер.) в 56,8, имея позади себя немца Гофманна, а во втором—другой представитель Америки — Бурке в 58,6, вторым англичанин Гмели.

Второй день начался с забегов на 110 м с барьерами. Так как здесь из 13 записавшихся явилось на старт лишь 8 человек, то оказалось достаточно двух забегов. В первом выиграл американец Гульдинг (18,4), опередивший Рейхеля (Франц.), во втором впереди были два представителя звездного флага: Куртис (18,0) и Хайт. В прыжке в длину снова первенствовали американцы, занявшие все три классных места. Победитель Кларк прыгнул на 6,35 м, за ним следовали Гаррет, Конолли и француз Тюффери (последний прыгнул менее 6 м) и немец Шуман (5,70). На третий день в финале бега на 400 м Бурке показал 54,2 см, легко отбросив Жамезона, немца Гофманна, шедшего впереди всех первые 250 м, и англичанина Гмели. Особенно эффектна была картина соревнования в тот момент, когда Бурке, играя, обходил Гофманна, показывая совершенно неизмеримую разницу в классе. Ядро толкали 8 человек, из коих лишь двоим удалось перевалить за 10 м. Чемпион Англии Робертсон дал толчок всего лишь на 9,80 м. Борьба сосредоточилась между Гарретом (Амер.) и Папасилерисом (Греция). Результат первого—11,22 м, второго—11,15, то есть значительно выше, нежели у всех остальных противников. Программу дня завершал бег на 1500 м, выигранный австралийцем Флаком (4:33,2). Далее следовали Блек (Амер.), Лермусьо (Франц.) и Галле (немец) — все быстрее 4:40.

В четвертый день легко-атлетических соревнований не было совсем, так как программа полностью посвящена другим видам спорта. В этот день в частности, разыгрывался велосипедный заезд на 100 км. Интересно отметить, как курьез, что организационная сторона велоспорта была в то время еще столь мало выяснена что часть гонщиков, в отличие от общей массы участников, явилась на старт с лидерами (тендемами). У судей это явное неравенство возражений не встретило, в результате чего лидировавшиеся гонщики (француз Флеман и грек Коллетти) легко отбросили противников. Первым был Флеман с результатом 3:08:17,2. На пятый день легко-атлеты выступили лишь на 800 м. Легкой победы добился здесь победитель полуторакилометровой дистанции Флак (2:11). Неожиданно хорошо пробежал и венгр Дани, отставший лишь на 10 м от победителя.

В шестой день снова разыгрывалась обширная и интересная легко-атлетическая программа, привлекшая на стадион почти вдвое больше зрителей, нежели в день открытия, а именно 60000 человек. Принимая во внимание, что население Афин в то время вряд ли превышало 120000 человек, можно сказать, что на стадион явились все кроме стариков, больных и младенцев. Конечно, было и много приезжих иностранцев. Соревнования начались с забега (финального) на 100 м. Со старта целые 75 м впереди шел немец Гофманн, обойденный здесь американцем Бурке (12 сек.). Однако, для остальных участников Гофманн остался недосягаемым, кончив на 1 м сзади победителя, но зато впереди остальных финалистов: Кэртиса, Лайна (Амер), Цоколи (Венгрия) и Калькокондулоса (Греция). В прыжках в высоту первым был Кларк (Амер.), взявший высоту в 175 см. Далее следовали Конолли и Гаррет (тоже Амер.) Немец Гофманн и швед Сьоберг сорвали планку уже на 160 см Кларк же продолжал прыгать вне конкурса на установление рекорда, достигнув высоты в 181 см. Финал барьерного бега на 100 м выиграл в 17,6 Кертис (Амер.), вторым был другой представитель Соед. Штатов Гольдинг. Прыжок с шестом выиграл американец Хайт, показавший на соревновании 3,25 м, а на побитие рекорда взявший 3,80 м. Заключительным номером программы являлся марафонский бег, разыгрывавшийся по античной доподлинно „марофонской" дистанции. Лишь на этот раз греки, возлагавшие на своих представителей большие надежды и считавшие олимпийские игры чуть ли не национальной греческой принадлежностью, не обманулись в своих надеждах. Первым добежал до финиша греческий крестьянин Сотириос Луис, покрывший всю дистанцию в 2:55:20. За ним преследовали

*) Причиной возрождения олимпийских игр послужило следующее обстоятельство. С 1875 по 1881 год на месте олимпийских игр древних греков, в Олимпии, были произведены археологические раскопки. Результаты этих раскопок и происходившее затем восстановление классических образцов античного искусства вызвали колоссальный интерес к эллинским олимпийским играм и к физической культуре древних греков. По инициативе известного французского ученого, археолога и спортсмена Пьера де-Кубертэна, задавшегося целью об'единить всех спортсменов на всемирных олимпиадах, 23 июня 1894 года в огромном амфитеатре Парижской Сорбонны Международным Конгрессом Спортсменов торжественно было провозглашено „Возрождение олимпийских игр", и избранному здесь Интернациональному Олимпийскому Комитету было поручено организовать международные олимпийские игры в 1896 году в Афинах.

У МОСКОВСКИХ ЛЫЖНИКОВ

Фото **Д. В. Ильина**

В истекшем зимнем сезоне можно отметить некоторые изменения в характере лыжной работы. По беговым лыжам оно выразилось в переносе важнейших состязаний сезона на более или менее пересеченные дистанции, в естественные условия. В связи с этим интерес к горным лыжам увеличился как среди лыжников-бегунов так и среди массы физкультурников.

Горно-лыжные состязания, организованные в Москве горно-лыжной секцией МГСФК проходили с неизменным успехом в отношении интереса населения к этим состязаниям. К сожалению, приходится отметить, что количество участников состязаний пока что невелико; это об'ясняется тем, что в Москве нет ни одной организации, которая бы серьезно культивировала этот вид спорта — к активной

Первенство МГСПС в Останкине. Идут представительницы Рабпроса.

работе привлечены физкультурники, уже не первый год занимающиеся горными лыжами и овладевшие техникой ходьбы без посторонней помощи. Работа с новичками еще никак не поставлена, хотя в районе Воробьевых гор наблюдается необычайно большой наплыв физкультурников, пробующих свои силы на горных лыжах. К сожалению, со стороны МГСПС ничего не было сделано к попытке об'единить этих „беспризорных спортсменов" и дать им какое-либо руководство. Другие

Рар Ф. (Моснав) правильное положение корпуса, благодаря вращению руками, стабилизирующему корпус во время полета...

организации, имеющие в своих рядах горных лыжников, не могли заняться работой в этой области, благодаря отсутствию инвентаря. Мы настоятельно рекомендуем МГСПС использовать те куль-

Финиш Ангеловой (Нарпит) на первенстве МГСПС.

турные возможности, которые связаны с владением большим количеством инвентаря. В этом отношении нужно поставить в пример ленинградский Губпрофсовет, организовавший горных лыжников и в лице

Попов В. (Динамо) — судорожное балансирование руками и согнутые колени делают прыжок очень некрасивым. Завал назад получился на фотографии от неверного угла, взятого фотографом.

горно-лыжного клуба Губпрофсовета достигший прекрасных результатов, как по спортивной, так и по массовой работе.

Все же, несмотря на неблагоприятные условия в виде поздней постройки трамплина в Москве и трудности организационной работы, которая падала всей своей тяжестью на самих участников состязаний, можно удивляться тем результатам, которые показала московская команда горных лыжников на зимнем празднике физической культуры.

В состязании по прыжкам московская команда, уступая по конкурсу первое место одному Кемпинену (Л), заняла в лице Попова В., Рар Ф., Вейланда и Еркова последовательно 2, 3, 4 и 5 места, оставив команду ленинградцев, представленную 6 прыгунами, далеко позади себя. Этот результат говорит о том, что Москва имеет достаточно сильную, активную группу горных лыжников, которые при условии некоторых организационных дефектов смогут поставить горно-лыжный спорт на должную высоту. Московским организациям следует об'единиться и обратить внимание на необходимость постройки настоящего трамплина для прыжков, без которого дальнейший прогресс невозможен.

Прыгает Ерков М. (Трехгорка), запаздывая с отталкиванием. Такое положение должно быть на два метра ранее.

Все наши прыгуны не показывают хорошего стиля в прыжках, благодаря отсутствию в Москве компетентных тренеров или хороших прыгунов. Поездка в Ленинград должна была дать очень много в отношении усвоения техники, так как выступавшие там финны и норвежцы показали прекрасный стиль и у них можно было многое позаимствовать.

Нарпитовцы и пищевики едут в трамвае после состязаний в Останкине.

два его соотечественника и лишь четвертым был венгерский бегун.

Ликование зрителей не поддавалось описанию.. Сам король!— как писали газеты того времени... Впрочем то, что сделал король, вряд ли, уж так интересно. Любопытнее, пожалуй, указать, что уже на следующий день новоявленный национальный герой из простого крестьянина превратился в доброго буржуа с достатком и положением. В кармане у него оказалось 25000 драхм, собранных частью по подписке, частью же ассигнованных правительством. Сам же Луис стал важным раз'ездным комиссионером лучшего афинского отеля, куда должен был своею славою привлекать знатных и богатых туристов.

Обращаясь к общей технической оценке результатов первой олимпиады нового, времени, нельзя не отметить удивительно на наш масштаб низкого уровня достижений, что тем более странно, если принять во внимание, что во многих странах (напр., в Англии) спорт к тому времени насчитывал уже многие десятилетия своего существования. Если даже учесть, что в беге на результаты сильно влияла дорожка (весьма рыхлая), то все же остается непонятным, каким образом, лучший представитель такой ультра-спортивной страны, как Англия, толкал в то время ядро меньше 10 м.

Последующее бурное развитие (техническое) легкой атлетики особо ясно из приводимого нами ниже сего сопоставления результатов первой (1896 г.) и последней (1924 г.) олимпиад.

Само собой разумеется, что такой прогресс возможен был лишь на почве развития количественного и организационного.

Кстати отметим мелкий, но любопытный технический момент. По неизвестным нам причинам в Афинах бежали по беговой дорожке не „против часовой стрелки", а по движению последней.

Сопоставление технических результатов:

Упраж.	Афинск. олимп. 1896 г.	Париж. олимп. 1924 г.
100 м .	11,8 (Амер.-Бурке)	10,6 (Анг.—Абрагам)
400 м .	54,2 (Амер. он же)	47,6 (Анг.—Лиддель)
800 м .	2:11,0 (Англ.—Флак)	1:52,4 (Анг.—Лоу)
1500 м .	4:33,2 (Англ.—он же)	3:53,6 (Финл.—Нурми)
110 с. б.	17,6 (Амер.—Кертис)	15,0 (Амер.—Кэном)
Высота .	175 (Амер.—Кларк)	192 (Амер.—Осбор.)
Длина . .	6,35 (Амер.—он же)	7,415 (Амер. Губбард)
Шест . .	3,25 (Амер.—Хайт)	3,95 (Амер.—Барнес)
Диск . .	29,15 (Амер.—Гаррет)	46,155 (Амер.—Гузер)
Ядро . .	11,22 (Амер.—Гаррет)	14,995 (Амер.—он же)
Марафон.	2:55:20 (Грец.—Луис)	2:41:22,6 (Фин. Стенроос)

Н. М. ВАСИЛЬЕВ

(Из серии спортивных биографий).

НИКОЛАЙ Максимович Васильев, лучший русский спортсмен-лыжник один из немногих ветеранов русского спорта, родился в Москве в 1893 г. Биография Васильева — несколько страниц из истории русского лыжного спорта. Пятнадцать лет его занятий спортом, пятнадцать лет выступлений в соревнованиях по лыжам—промежуток, в который русский спорт от своего первобытного состояния подошел к выявлению целесообразной техники на основе научных данных, немалую роль в этом сыграл Н. М.

Н. М. Васильев впервые официально выступил на лыжных соревнованиях в 1912 г. на первенстве Москвы для новичков на 4 км. за Сокольнический кружок лыжников и выиграл его с результатом 20 м. 21 с.

До этого выступления, живя в селе Ростокине, в 7 верстах от Москвы, он с 11 лет, как и большинство детворы этого села, увлекался лыжами. Этим, пожалуй, и можно об'яснить его быстрое выдвижение в ряды лучших лыжебежцев России. В этом же 1912 г. он выступает во всех командных гонках за свой кружок и занимает второе место в состязании на кружковое первенство (12 верст), конкурируя с такими лыжниками, как Елизаров, Скворцов.

Важнейшим этапом в спортивной жизни Н. М. является 1913 г., когда он впервые выигрывает 60-километровую гонку, 30 км на первенстве России и занимает четвертое место на международном соревновании в Петрограде за финнами братьями Ниска и Таза. В этом же году он впервые видит финскую технику бега и немедленно, здесь же в момент соревнования, видя убожество „узаконенного" русского стиля хождения на лыжах, переходит на финский.

В этом же году русские лыжники впервые начинают применять вначале финскую мазь, привезенную из Стокгольма Немухиным, а затем и русскую, составленную после упорных трудов и исканий Н. М. Васильевым. В дальнейшем Н. М. с каждым годом совершенствуется; изучает финский стиль, испытывает и улучшает свою мазь и ищет все новые и новые способы тренировок. Эти искания и работы над собою дают результаты. Он в течение восьми последующих лет является бессменным победителем всех московских междугородных состязаний и первенств России. В 1915 г. он с прекрасным временем (5 ч. 17 м., тогда как мировое достижение 5 ч. 34 м.), выигрывает 80-километровую дистанцию, бросая ближайшего своего конкурента М. Денисова на 30 м. С 1916 по 1921 г. все дистанции от 25 до 80 км выигрываются Н. М., и лишь только в 1923 г. он впервые проигрывает 60 км своему ученику, брату Дмитрию Васильеву. Уступая в дальнейшем первенство своему брату, перенявшему от своего учителя уже сформировавшуюся технику и все тонкости лыжебежной тактики, Н. М., несмотря на большую ответственную работу (инженер-технолог, технический руководитель Ростокинской красильной-аппретурной фабрики) продолжает тренироваться и выступать во всех состязаниях, помимо индивидуальных и командных выступлений, за свои клубы (СКЛ, КОР), в то же время принимая иногда участие в звездных пробегах (Волоколамск — Москва, Тула — Москва и другие).

Летом Н. М. занимался всеми видами легкой атлетики и в период 1912—15 г.г. известен как хороший легко-атлет. В 1914 г. он выигрывает первенство Москвы в пятибории, в 1913 и 1914 г.г. на киевской и рижской олимпиадах занимает четвертые места в пятибории за лучшими легкоатлетами: Гантварг, Соколов, Аутио. Его результаты: бег на 200 м 25,1, бег на 1500 м 4:39, прыжок в длину с разбега 6,06, метание диска 27 м. В 1918 г. он рекордсмен Москвы по копью, лучший бросок у Н. М. 46,80; участник русского рекорда в эстафете 3×1000 м 8:27 (Новиков, Елизаров и Васильев). В марафонском беге на киевской олимпиаде он занимает четвертое место со временем 3 ч. 20 м.

Зимою, помимо лыж, он увлекался плаванием и выступал в команде СКЛ на первенстве Москвы, занявшей второе и третье места.

В вопросах тренировки Н. М. придерживается следующего взгляда: для достижения результатов в любом виде спорта, в частности в лыжах, он считает обязательными занятия другими видами спорта. Без них, в особенности без бега, невозможно продержаться лыжнику зиму. Свою тренировку он строит так: с осени, помимо обычного занятия легкой атлетикой, следует обязательно проводить легкие пробежки (кроссы) и много ходить; круглый год заниматься индивидуальной гимнастикой для мышц живота и трицепсов; в начале лыжного сезона обязательны прогулки на лыжах без палок. Основная тренировка: два дня индивидуально-скоростная с наблюдением за стилем (выработка техники), один раз в неделю длинные прогулки по 3—4 часа (25—30 км) с лазанием и скатыванием с гор; раз в две недели необходимо совершать пробежки около 1 км по дорожкам и неглубокому снегу для дыхания и ног.

Антропометрические данные Н. М. следующие: рост 179 с, вес 73,6 кг, бицепсы 34, икры 40, грудь 93—100, бедра 58, спирометрия 5200 кс.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗА РУБЕЖОМ

НЕГРИТЯНКИ ИГРАЮТ В ПУШБОЛ...

Спорт давно перестал быть уделом только господствующей белой расы. Не говоря уже об исключительных достижениях в спортивной области такого культурного народа, как японцы, можно привести ряд фактов, свидетельствующих, что увлечение современным спортом быстро передается и малокультурным народностям колониальных стран.

Интересной иллюстрацией к этому как раз и служит наша фотография. На ней изображены негритянки племени „убанги—шари" (племя живет около озера Чаад, во французской колониальной Африке), играющие в пушбол. Проживающие в форте Аршамбуль французские миссионеры, желая, очевидно, всецело подчинить своему влиянию местных негров, усиленно насаждают среди них занятия спортом. Пушбол явился первым шагом на этом пути, и действительно заинтересовал туземцев.

Излишне добавлять, что обычные правила пушбола были в известной мере упрощены и приспособлены к пониманию чернокожих игроков. Молодые негритянки, особенно увлекающиеся этим новым для них развлечением, играют чрезвычайно охотно, и в моменты игры общая масса их темных мускулистых тел вместе с огромным мячом, удерживаемым в воздухе, представляет любопытную и оригинальную картину.

Эта своеобразная партия в пушбол развертывается на громадном пространстве, под безудержное веселье и радостный смех, как самих участниц, так и многочисленных зрителей-одноплеменников.

Не меньший восторг вызывает игра в пушбол на лошадях; тут участвуют уже взрослые мужчины. Интересно, что маленькие негритянские лошадки „кирди", не будучи совершенно тренированными, не испытывали совершенно никакого страха при виде мяча, прыгающего между их ногами.

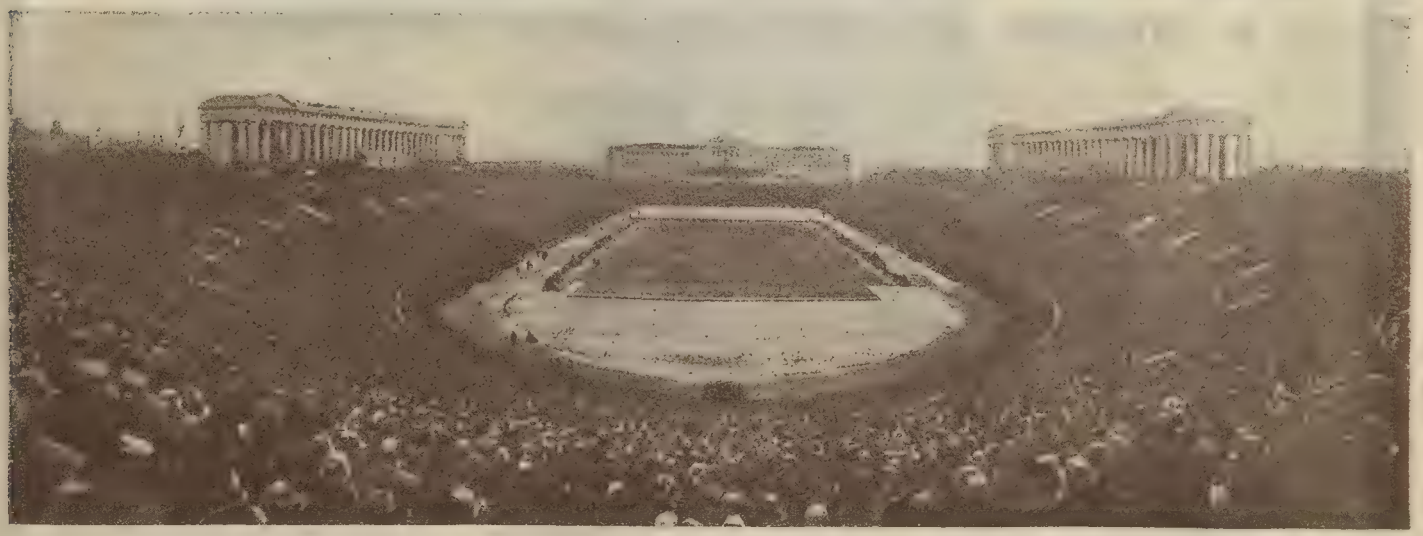
Сомнительна, конечно, воспитательная ценность подобного рода развлечений в том виде, как они преподносятся покоренным туземцам буржуазными „цивилизаторами": они являются одним из составных звеньев общей колониальной политики: нужно хоть чем-нибудь смягчить ярмо беспощадной эксплоатации, дать в руки своеобразную „игрушку" для целей вящшего умиротворения еще не так давно бывших воинственными племен.

К сожалению, до сих пор мы не располагаем данными о туземных видах физического воспитания и игр, представляющих для нас в настоящее время несравненно более серьезный интерес. Нужно помнить, что вообще спорт, насаждаемый извне, как и всякое заносное явление может успешно развиваться только там, где для этого имеется благоприятная почва.

Задача науки — выяснить вопрос о происхождении и развитии спорта у малокультурных народов, являющийся интереснейшей этнологической проблемой.

СПОРТ В АМЕРИКАНСКОЙ АРМИИ.

По помещаемой внизу фотографии можно судить какого развития достиг спорт в американской армии и флоте и каким вниманием населения он пользуется. На снимке изображен, так называемый „солдатский стадион" (построенный военным ведомством в Чикаго) в момент футбольного матча между командами армии и флота. На трибунах находится 110.000 зрителей.



Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК"**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 82.289. Отпеч. в типо хромо-литографии „Искра Революции" Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 10.000.

Цена 30 коп. 7405

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

КРАСНЫЙ СПОРТ

Орган ВСФК

Ответственный редактор — Д. Разенко.

Газета „КРАСНЫЙ СПОРТ" понятна, доступна и интересна для всех интересующихся спортом.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год . . . . 2 р. 50 к. | На 3 мес. . . . . 70 к.
„ 6 мес. . . . 1 „ 30 „ | Цена отд. номера . 6 „

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Отв. редактор — Б. А. Кальпус.

Журнал, проводя руководящую линию Красного Спортивного Интернационала и Высшего Совета Физической Культуры, ставит своей целью содействовать широкому распространению физической культуры, как ценнейшего средства оздоровления быта, воспитания коллективистических навыков и подготовки широких трудящихся масс СССР к труду и обороне.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА с доставкой и пересылкой:

На год . . . . 5 р. 50 к. | На 3 мес. . . 1 р. 60 к.
„ 6 мес. . . . 3 „ — „ | Цена отд номера— 30 „

ЛИТЕРАТУРА

по спорту и физкультуре

всех издательств

имеется в книжном

магазине **МОДПИК**

Москва, Столешников пер., 6, тел. 93-26.

Все издания высылаются немедленно по получении заказов наложенным платежом.

ПРИЕМ ПОДПИСКИ НА ВСЕ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК"

извещает, что январские и февральские №№ журнала **„Известия Физкультуры"**, а также февральские №№ газеты **„Красный Спорт"** раз шлись полностью. Подписка, поступившая на эти издания после 15 февраля, выполняется с 1 марта.

Недостающие к полному комплекту №№ „Красного Спорта" и „Известий Физической Культуры" Издательство сумеет добавить по требованию подписчиков не ранее июня м-ца.

Стоимость подписки с 1 марта до конца года:

„Известия Физкультуры"— 4 р. 80 к.

и „Красный Спорт"— 2 рубля.

ВСЕКООХОТСОЮЗ

ЗАГОТОВИЛ К ВЕСЕННЕМУ СЕЗОНУ БОЛЬШОЙ ВЫБОР

ОРУЖИЯ и ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ ОХОТЫ и ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА.

Цены значительно снижены.

МАГАЗИНЫ:

№ 1 МОСКВА, Неглинный проезд, д. № 11.
№ 2 МОСКВА, Никольская, д. № 10/2.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Москва 19, Манежная, 7.

ВНИМАНИЮ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ЛЕНИНСКИХ ◆ УГОЛКОВ, ИЗБ-ЧИТАЛЕН и ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ. ◆

НОВЫЕ КНИГИ:

Н. БУЛЫГИН.— Стрелковый спорт. Руководство по обучению стрельбе в стрелковых секциях и кружках. Часть 1.— Обучение стрельбе и практика. 146 рис. и фотографий. 232 стр. Цена 1 р. 40 коп.

Г. МОРОЗОВ.— Выработка ловкого стрелка. 8 рис., 86 стр. Цена 15 коп.

Г. КОРЕНЕВ.— За новый мир. Чтец-декламатор. 280 стр. Цена 1 руб. 50 коп.

СЫЧЕВ.— Как читать книгу и газету. 96 стр. Цена 60 коп.

Красноармейский театр. Сборник материалов для сцены. Составил А. Медведкин. Одобрено Агитпропотделом ПУР'а, 96 стр. Цена 80 коп.

Красноармейский песенник. Составил Е. Якушин. Сборник содержит: революционные, красноармейские, бытовые песни и частушки. Одобрено Агитпропотделом ПУР'а. 136 стр. Цена 85 коп.

А. АКСЕНОВ.— Что такое химическое оружие и как от него обороняться. Второе исправленное и дополненное издание, под редакцией Я. Л. Авиновицкого. 19 чертежей и фотографических снимков. 66 стр. Цена 20 коп.

А. ЛЮБИМОВ.— Спортивные площадки и городки. Постройка и оборудование. 82 стр. Цена 50 коп.

А. ДЕГТЯРЕВ.— Военное дело и политика. 112 стр. Цена 65 коп.

Как вести военную работу в ленинском уголке. Пособие для командира и активиста ленинского уголка. Составил В. Берлин, под редакцией К. Жаковщикова. 84 стр. Цена 35 коп.

Группа в ленинском уголке. Организация, методика и руководство. Пособие для руководителей групп. Составил В. Берлин. Второе переработанное издание. 80 стр. Цена 35 коп.

Н. ОДОЕВЦЕВ.— Красноармейские забавы. Сборник шарад, ребусов, задач и математических развлечений. 270 иллюстраций. 148 стр. Цена 1 руб.

ПОЛИТИЧЕСКИЙ и ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК. Словарь содержит свыше 2000 статей и справок по вопросам: мировой политики, мирового хозяйства, народного хозяйства СССР, революционного движения на западе, истории ВКП (б), международно-правовым вопросам, Востоку, биографии политических деятелей Запада и Востока и т. д. К словарю приложены 99 таблиц по мировому хозяйству и по хозяйству СССР и карта мира (в 5 красках). 776 стр. Цена в переплете — 3 руб. 50 коп.

Заказы на сумму до 5 руб. выполняются исключительно по получении полной стоимости заказа. Заказы на сумму свыше 5 руб. выполняются наложенным платежом при задатке 25% от общей суммы заказа. Пересылка этих заказов за счет Издательства.

XX 150
17

ПУБЛИЧНАЯ
БИБЛИОТЕКА

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 6
МАРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗА РУБЕЖОМ

Вверху — традиционное состязание в плавании для стариков в Англии, выигранное 76-летним Ходчинсоном. Внизу — лыжные состязания в Японии, в Кобэсаи; перед стартом.

Последняя календарная игра по хоккею в Москве. Победители первенства I группы, Пищевики играют со сборной города. Результат 0:0.

Фото **С. А. Красинского**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 6 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **31 марта 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ — Основные задачи летней работы. Ю. ВОНЗБЛЕЙН. Кросс-коунтри (окончание). Н. ФЕЙТ Конструкция легко-атлетических барьеров. А. ФИЛИМОНОВ. Предварительная тренировка гребца. Я. Ш. О западном хоккее. П. ИППОЛИТОВ. Гора Холменколлен в Норвегии. Я. Ф МЕЛЬНИКОВ (из серии спортивных биографий). ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕТНЕЙ РАБОТЫ

Б. Кальпус

ВЕСНА и лето — наиболее благоприятное время для развертывания работы по физической культуре. Для этого у нас многообразие средств и форм живой пропаганды и интерес широкой массы трудящихся города, рассматривающих лето как период восстановления здоровья и накопления сил и энергии на зиму.

Поскольку физическая культура способна стать действенным фактором общественно-государственного значения лишь при условии создания вокруг нее широкого общественного интереса и самодеятельности, первой по важности задачей нашей летней работы должно явиться развертывание массовой физкультурной работы. Этому сильно способствует взятый профессиональными организациями курс на вынесение летней культработы по возможности в условия природной обстановки. Массовая пропаганда физической культуры может дать положительные результаты лишь в том случае, если ее содержание будет доступным, интересным и наглядно убедительным. Одной из испытаннейших форм массовой работы являются игры — подвижные и командные. Метод игры способен одинаково увлечь и молодежь, и взрослых, и на подготовку организаторов и руководителей массовых игр надо обратить должное внимание. Также успешно могут быть применены упражнения из легкой атлетики, плавание, народная гребля и стрелковый спорт.

Проводниками и организаторами массовой работы естественно должны быть кружки физической культуры. Они легко выполнят эту задачу, если будут представлять собою инициативное, крепко сплоченное общественной дисциплиной ядро актива.

Но надо твердо усвоить, что дело не во внешней форме того или другого вида спорта или упражнений, а в методике их применения, дозировке и т. п. Секционный метод занятий, рекомендуемый Высшим Советом Физической Культуры, предусматривает построение занятий физическими упражнениями на принципах сочетания их увлекательности с гигиенической полезностью. Отвечая эмоциональным запросам занимающихся, облегчая подбор общественного инструктажа из опытных практиков-спортсменов, секционный метод кружковых занятий открывает, при правильном построении, широкие перспективы роста общественной самодеятельности и массовости в физкультурном движении.

Одной из частных, пока не решенных задач кружковой работы, является обучение физкультурников способам подачи первой помощи, основам самоконтроля и привитие прочных навыков его осуществления в практике повседневных спортивных занятий. Вместе с постоянным врачебным контролем и наблюдением это будет служить хорошей гарантией против возможных случаев переутомления. Пора приступить к формированию при кружках санитарных групп и групп первой помощи.

Основой летней деятельности кружков должны являться легкая атлетика, плавание, гребля и командные спортивные игры с мячем. Число их сторонников неизменно растет и необходимо лишь итти по пути пропаганды этих видов упражнений среди крестьянской молодежи. Городские кружки обязаны еще с весны предусмотреть осуществление своего шефства над физкультурниками деревни, действуя через местные шефские организации.

Благоприятная возможность внести в физкультурную работу элементы военно-воспитательного и даже образовательного открывается с наступлением лета для организаций ОСОАВИАХИМА. Они должны явиться пропагандистами и организаторами стрелкового спорта. Они же должны взять на себя инициативу осторожно подойти к включению в отдельные виды физкультурных занятий военно-образовательных моментов, увязав их с массовыми прогулками-экскурсиями, бегом по пересеченной местности и специальными играми „на местности". Члены ОСОАВИАХИМА сами должны входить в кружки физической культуры, быть активными пропагандистами последней. С другой стороны физкультурники несомненно будут первыми активными членами ОСОАВИАХИМА.

Соревновательный метод летом должен получить самое широкое распространение. Надо лишь особое внимание обратить на правильно организованную тренировку и на разбивку спортсменов согласно их силам. Организация соревнований должна проводиться по намеченному весной плану, исходя из крупных праздников, на которых кружок предполагает участвовать.

КРОСС-КОУНТРИ

(Окончание, см. № 5 „ИФК“)

Ю. Вонзблейн

ПРИ СПЕЦИАЛЬНОЙ тренировке бег первой группы происходит в несколько более резвом темпе, чем второй, при чем его очень полезно изредка прерывать резкими, но кратковременными ускорениями, — „бросками“. При тренировке кросса руководителю поэтому удобнее всего следовать за тренирующимися на велосипеде там, где это возможно.

Как на одну из основных ошибок этой группы, следует указать на то, что бегуны, особенно если они идут без руководителя, берут со старта слишком сильный темп, затем, пробежав километра 2—3, „сдают“ и доходят намеченную дистанцию чуть ли не шагом.

Этого следует остерегаться и помнить, что тренировочные пробежки служат прежде всего для выработки правильного темпа и что успех зависит в значительной мере от умения сохранить этот темп на всем пути. Эта группа начинает тренировку с 3—4 км и постепенно увеличивает это расстояние, доводя его до 8 км, если состязания предположены на 3—6 км, до 10 км, если собираются бежать 8, и т. д., делая всегда некоторый „запас“, так как в то время как при беге на площадке темп можно рассчитать с почти математической точностью, при кроссе трудно бывает учесть все неожиданности пути и грунта, особенно в связи с возможными изменениями погоды.

В период, когда упражняющиеся первой группы уже закончили подготовку и переходят к состязаниям, работа может быть построена по следующему, рекомендуемому тренером Висконсинского университета (Америка) Т. Джонсом, недельному плану:

понедельник — работа на выдержку, легко пробежать дистанцию, несколько бо́льшую, чем намеченная к состязанию;

вторник — работа на быстроту; пробежать $^7/_8$ своей дистанции, проходя при этом 800 м быстро, затем 800 м медленно, затем снова быстро и т. д.

среда — разучивание темпа; пробежать $^3/_4$ намеченной дистанции полной силой;

четверг — разучивание темпа; пробежать $^1/_2$ своей дистанции во всю силу, затем закончить остальную половину в $^7/_8$ силы;

пятница — легкая пробежка на 320 м;

суббота — состязание или прикидка.

(Здесь уместно будет заметить, что состязания в американских университетах устраиваются обычно по субботам).

Приведенное расписание требует от упражняющегося очень солидной подготовки, без которой к осуществлению такой сильной тренировки приступать ни в коем случае не следует. Проводить это расписание целиком могут только бегуны, работавшие над собой уже в течение нескольких лет, остальным же можно посоветывать выбросить один тренировочный день, лучше всего среду.

Тренировка второй группы требует большой постепенности и осторожности. Взятый сразу слишком сильный темп или слишком большая дистанция легко могут испортить всю тренировку. Начинать с этой группой следует с дистанции 1000 м медленным темпом и затем, не ускоряя этого темпа, каждый раз увеличивать расстояние пробежки на 200 м, пока оно не достигнет 2000 м; тогда начинают постепенно усиливать темп, и когда появится заметная тренированность бегунов, снова постепенно увеличивают дистанцию.

Прерывать дистанцию „бросками“, о которых мы упоминали, говоря о тренировке первой группы, в течение первого месяца отнюдь не следует. Переходить к ним можно только тогда, когда бегуны будут достаточно укреплены предварительной работой.

Тактика, которой бегун должен придерживаться на соревнованиях довольно проста: бежать в более сильной группе, в которой идут серьезные конкуренты; первые 200—300 м со старта итти быстро — это потребует сравнительно небольшого напряжения, так как бегун еще вполне свеж. Затем перейти на свой обычный темп. Если бегун чувствует себя особенно хорошо и идет легко с несколько большей, чем обычно, быстротой, то ни в коем случае не надо сбавлять темпа только из одного желания с'экономить силы. Нужно вполне использовать это ощущение легкости, так как оно может более не вернуться во все остальное время состязания. Особенно важно постараться с'экономить время и силу на препятствиях и сберечь достаточно энергии на финиш.

Если сильным конкурентам удастся удержаться близко друг от друга на всей дистанции, то бег обычно решается только на финише, где, конечно, побеждает тот, кто свежее и у кого сохранилось больше силы.

Крайне существенным при кроссе является вопрос об одежде и в особенности об обуви бегуна. Разнообразие грунта, среди которого часто можно встретить то каменистую дорогу, то грязь, то деревянный настил моста, делает обычные легко-атлетические туфли с металлическими шипами не только неудобными и нецелесообразными, но даже и небезопасными.

Лучшим, для кросса можно, пожалуй, признать мягкие кожаные туфли на кожаной подошве с низкими кожаными (вроде тех, которые бывают на футбольных бутцах) шипами на подошве, с резиновой набоечкой на пятке. В таких туфлях нога не соскальзывает, и в то же время при беге по твердой почве или деревянному настилу шипы не вонзаются и не препятствуют бегу. Резиновая набоечка предохраняет пятку — наименее защищенное место ступни—от ушибов.

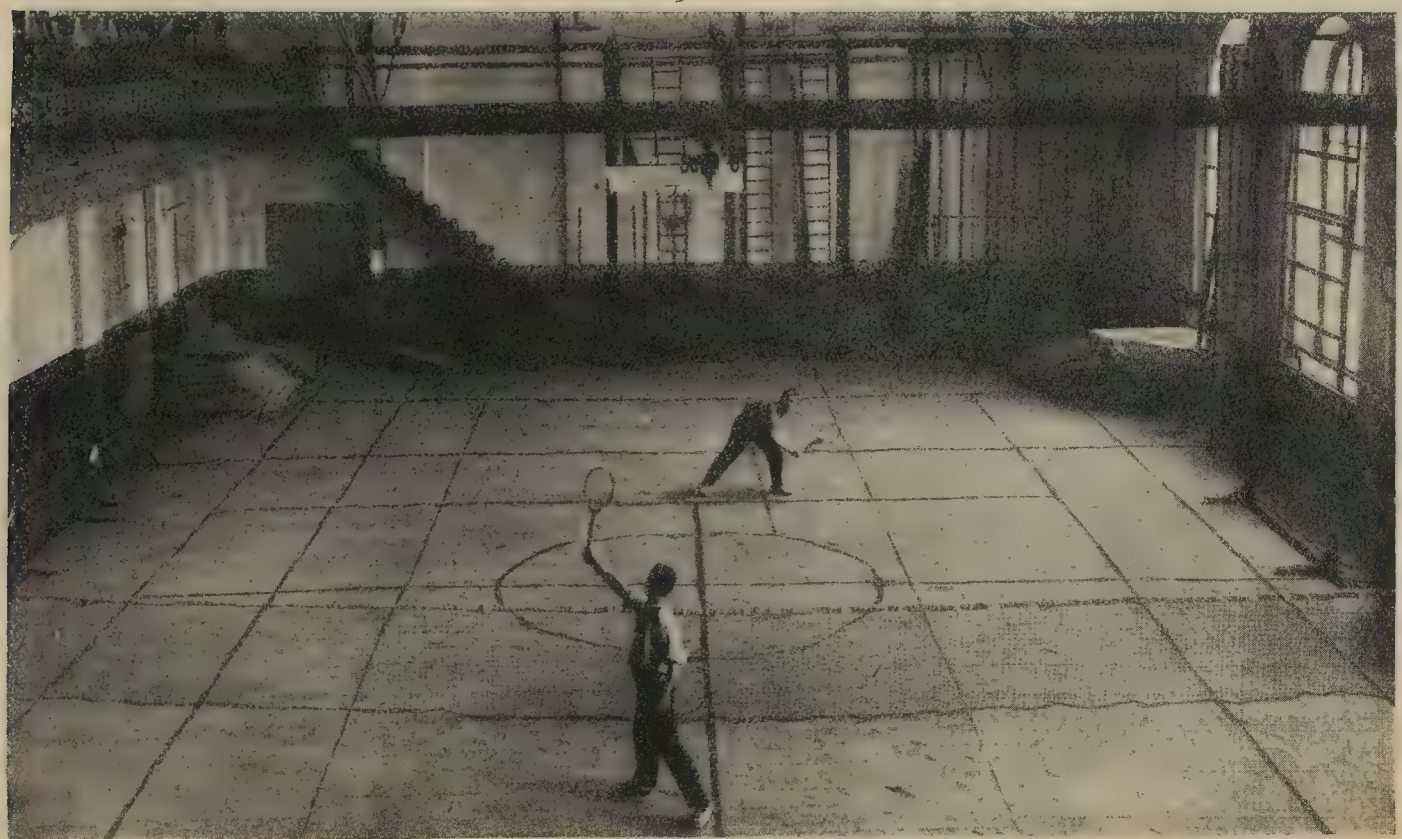
Можно бегать кроссы также в туфлях на резиновой подошве, но грубый брезент, из которого они бывают сделаны, легко может стереть кожу ног. Последнее

Соревнования в беге по пересеченной местности во Франции, путь бега проходит по болоту. Каждый бегун, в зависимости от своих технических соображений, обходит воду, или же бежит по ней.

Фото **С. А. Красинского**

В МОСКОВСКОМ ОТДЕЛЕНИИ П. С. ОБЩЕСТВА „ДИНАМО“

Обширный зал общества „Динамо“ на Цветном бульваре позволял в течение всей зимы проводить регулярные занятия и соревнования по различным культивируемым обществом спортивным дисциплинам, коими в других кружках обычно занимаются только в летнюю пору. На фотографии слева вверху — момент из общемосковских соревнований по фехтованию: вверху справа — женские команды играют в баскетбол; внизу — тренировка теннисистов к лету. Кроме того в зале проводятся занятия по борьбе, боксу и гирям, волейболу и гимнастике.



Моменты соревнований в беге по пересеченной местности в различных условиях: по городу (слева), в горах (в середине) и по лесной тропинке (справа).

вообще при кроссе наблюдается очень часто, и чтобы избежать этого, следует смазывать ноги перед бегом каким-либо жирным веществом, вазелином или салом и, кроме того, надевать под туфли либо замшевые носочки, которые для этой цели совершенно незаменимы, либо мягкие шерстяные носки из некрашеной шерсти, при чем в последнем случае в носки надо насыпать достаточное количество борного талька.

Костюм для кросса в теплую погоду ничем не отличается от обычной спортивной одежды, если же приходится бежать в холодную или сырую погоду, то необходимо надевать теплую фуфайку и брюки, чтобы не простудить мышцы и суставы ног.

На соревновании, когда в брюках бежать не разрешается, следует в холод или сырость обязательно смазать обнаженные части, в особенности суставы, во избежание простуды, вазелином или каким-либо иным жиром.

Переходя к вопросу о выборе и разметке дистанции и организации состязания в беге по пересеченной местности, необходимо отметить, что этому вопросу у нас, к сожалению, придают слишком мало значения, что, может быть, отчасти об'ясняет слабое развитие в России кросс-коунтри. Небрежно же выбранная дистанция для тренировки или плохо организованное состязание могут раз навсегда отбить охоту бегать кросс.

Длина дистанции при кроссе произвольная; за границей, особенно во Франции и в Англии, предпочтение отдается большим дистанциям и кроссы в 14—16 км—явление обычное. У нас, где ставится цель возможно более широкого охвата масс, не следует гнаться за очень значительными расстояниями и предпочтительнее организовывать кроссы на 5—8 км.

Намеченный маршрут может итти либо по прямой дороге, при чем старт и финиш будут в различных местах, либо (что предпочтительнее) бегуны делают петлю, при котором старт и финиш находятся в одном месте.

Очень удобно, если дистанция проходит вокруг озера или большого пруда окружностью в несколько километров, так как в этом случае зрители с лодок имеют возможность наблюдать весь ход соревнования.

При беге по прямой устроители не должны забывать послать на финиш вещи и одежду бегунов с таким расчетом, чтобы все это прибыло к финишу ранее, чем сами состязающиеся. При выборе дистанции необходимо позаботиться, чтобы маршрут был достаточно разнообразен и интересен, при чем могут быть включены препятствия, требующие перепрыгивания, перелезания, подлезания, балансирования, перехода вброд ручьев и болот, а иногда даже и переплывания реки (конечно, не широкой), при чем река должна включаться в начале маршрута. Плавание само по себе очень утомительно и плыть в конце дистанции, после того, как бегун утомился от продолжительного бега, будет чрезвычайно тяжело. Если же водное пространство невелико, это препятствие будет более удобным в конце, чтобы не бежать мокрым.

По французским правилам, при дистанции в 12—16 км после гладкого бега в 1—2 км идет бег по пашне на такое же приблизительно расстояние, затем пересекается глубокий овраг или ручей шириной до двух метров, после чего путь идет по молодняку и через кустарники, в конце которых приходится преодолеть стенку или забор, и заканчивается снова бегом на 1 км, по возможности по гладкой местности.

Двумя крайними разновидностями кросса, проходящего, как мы уже говорили, по самой разнообразной дороге, следует считать, с одной стороны, излюбленный в Германии „Waldlauf", то-есть бег по лесу, где вся дистанция проходит исключительно по лесным тропинкам и просто через лес, и, с другой стороны, бег по городу, проводимый либо по мостовой (преимущественно граненой, а не булыжной) или же по бульварам.

Цель лесного бега, главным образом, гигиеническая, и о том, что цель эта вполне достигается—вряд ли стоит говорить.

Бег по городу имеет, с одной стороны, большое пропагандное значение, в чем нам уже пришлось наглядно убедиться при проведении эстафеты по бульварному кольцу в Москве и пробега Слуцк-Ленинград в Ленинграде, а с другой—может ставить себе утилитарную цель, и в то время, как для войсковых частей можно было бы больше рекомендовать обычный кросс, с добавлением к нему ряда искусственных препятствий, для милиции, например, умение бежать по мостовой настолько существенно, что было бы очень целесообразно организовывать дважды в год, летом и зимой (по покрытой снегом мостовой), эстафетные состязания для милиции.

При организации бега кросс-коунтри путь должен быть предварительно осмотрен судьями и размечен по карте, чтобы участники могли с ним ознакомиться теоретически. По правилам, утвержденным НТК ВСФК 15/IV 1926 г., дистанция пробега должна быть ясно обозначена, если возможно красными флажками с левой стороны и белыми с правой таким образом, чтобы флажки были видны на расстоянии 125 м.

Большое внимание должно быть обращено на контроль. На всех поворотах, на конечных пунктах, около важнейших препятствий, а также везде, где бегун по ошибке или по недобросовестности мог бы „урезать" часть дистанции, следует поставить контроль, который должен вести запись номеров пробежавших мимо него. На нескольких из контрольных пунктов так же, как и на финише, нужно иметь примитивный перевязочный материал (вата, марлевые бинты), так как при преодолении препятствий или при случайном падении бегуны часто получают довольно глубокие ссадины и царапины. Само собой разумеется, что все последнее относится лишь к организации состязаний, а на тренировках можно обойтись без разметки пути и без контроля тем более, что руководитель должен либо сам бежать или ехать на велосипеде за тренирующимися, либо давать им для сопровождения одного из более опытных товарищей, знающего дистанцию и могущего взять правильный темп бега.

Однако и здесь на выбор дистанции должно быть обращено серьезное внимание, и трудность встречающихся на пути бегунов препятствий должна увеличиваться постепенно.

Хорошо намеченный и удачно проведенный кросс безусловно является одним из самых интересных и приятных для участников видов спорта.

Прекрасный воздух полей, лугов и лесов, через которые участникам приходится пробегать, и разнообразные упражнения всех мышц тела, связанные с преодолением всех этих препятствий, делают кросс одним из полезнейших видов физической культуры. Все это, вместе взятое, а также широкая возможность проводить этот бег с любым количеством участников (за границей иногда число их доходит до двух тысяч) и полная доступность его для масс должны безусловно сделать кросс в самом недалеком будущем одним из наиболее распространенных упражнений.

Инструктора-физкультурники, позаботьтесь об этом!

Физическая культура у узбеков. Слева — ташкентские физкультурники перетягивают канат; в середине — команда-победительница баскетбольных состязаний; справа — момент из национальной борьбы узбеков.

Участники первенства Казанской ж. д. по конькам для взрослых (свыше 30 лет). Слева направо — Селивохин, Морозов, Жмалих, Гончаров (2), Круцко, Журавлев (1), Вороженкин (3), Алексеев, Мельников, Булгаков (глав. судья).

Стрельба по тарелочам в Москве. Слева — стреляет Жемочкин (2), справа — вид стэнда, в середине — победители состязаний Мельников, Ходоровский, Жемочкин (2-м), Штефко (1-м).

КОНСТРУКЦИЯ ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ

Н. Фейт

С ПЕРВОГО взгляда может показаться, что устройство легко-атлетических барьеров вещь чрезвычайно простая и не требующая особого внимания. На деле же оказывается совсем другое. Сплошь и рядом приходится наблюдать случаи, когда целая партия неправильно сконструированных барьеров приходит в негодность буквально через несколько дней и валяется в виде кучи деревянного хлама где-нибудь в углу площадки. Это не редкость не только в провинции, но даже и на больших московских стадионах.

Конструктивных форм барьеров существует довольно много, но все они должны удовлетворять следующим нормам:

„Барьеры высотою в 106 с должны быть 120 с ширины и весом, по крайней мере, 7 кг, длина подставки должна быть 50 с, ширина верхней планки 6 с, толщина 1,5 с". Вот требования, пред'являемые к барьеру правилами легко-атлетических состязаний. Требование же хозяйственного порядка только одно — долговечность его службы.

Барьеры разрушаются по двум причинам. Во-первых, благодаря постоянным падениям, толчкам о землю, а также неосторожному обращению при уборке и выемке из сарая барьеры просто-напросто разбалтываются по стыкам и в конце концов окончательно разваливаются на составные части. Этому в значительной мере способствует выполнение стыков на одном лишь столярном клее. Укрепляя их с самого начала при помощи шурупов можно немного увеличить срок службы барьера.

Вторая и основная причина разрушения барьера — мгновенная поломка его барьеристом при неудачном прыжке. По большей части это случается вблизи финиша, когда барьерист начинает терять силы и не в состоянии уже точно соразмерять свои движений.

Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

На рисунках 1, 2, 3 видны наиболее характерные моменты поломки барьера.

На рис. 1—либо недостаточно высокий, либо слишком ранний прыжок; барьерист как бы садится на верхнюю планку барьера (поломка верхней планки или креплений подставки); на рис. 2—барьер сбивается ударом передней ноги (поломка верхней планки посередине) и, наконец, на рис. 3— оставленная сзади согнутая нога при быстром выносе над барьером задевает его коленом или щиколоткой (поломка верхней планки посередине или стыков ее с вертикальными стойками).

Перейдем к конструктивным формам барьеров. Элементами „идеального" барьера являются (рис. 4) верхняя поперечная планка, две вертикальных стойки и две продольных (по линии бега) подставки. Эти элементы, как необходимые, входят в любую конструкцию барьера, но сами по себе являются недостаточными в смысле прочности.

Нормальный тип барьера мы получим, прибавляя перекладину Д (рис. 5), выполняя ее в виде доски сантиметров 25 шириной, или же добавляя еще диагональную планку С (рис. 6). Однако, оба эти способа нужно считать неудовлетворительными, первый— в виду неполного устранения перекоса, а также большого веса доски, второй — в виду неравнопрочности правой и левой сторон барьера и возможного его покоробления.

Наиболее правильное решение задачи дает барьер, изображенный на рис. 7. Такая конструкция совершенно устраняет возможность перекоса, а также осуществляет симметричность барьера относительно его средней вертикальной оси. Прекрасные результаты дает также барьер, часто употребляемый за границей (рис. 8). Нужно заметить, что здесь отсутствие диагональных тяг требует во избежание перекоса особенно прочного выполнения стыков, на что должно быть обращено серьезное внимание.

Конструкция деталей. Выше, рассматривая случаи поломки барьера, мы выяснили, что наиболее ответственными частями являются верхняя поперечина и места ее крепления со стойками.

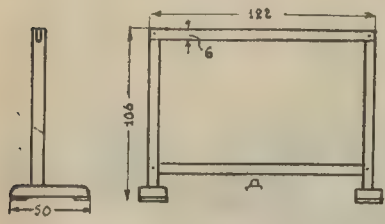


Рис. 4.

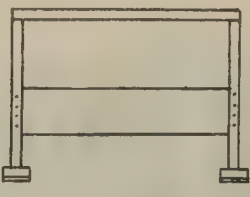


Рис. 5.

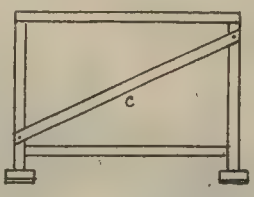


Рис. 6.

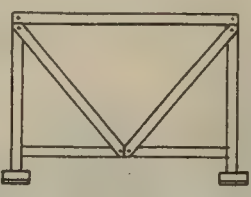


Рис. 7.

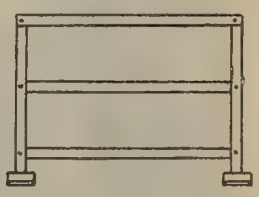


Рис. 8.

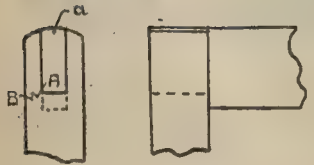


Рис 9.

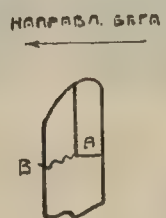


Рис. 10.

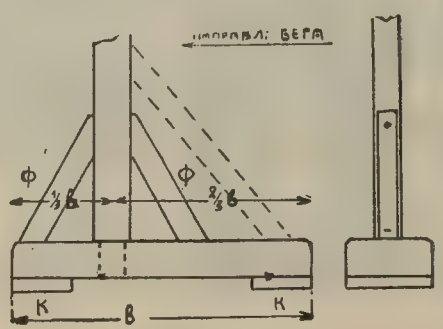


Рис. 11.

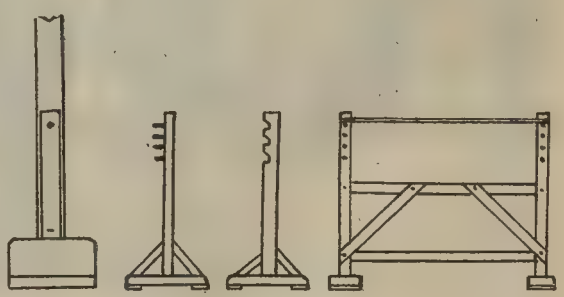


Рис. 12.

Все размеры поперечины, как длина ее, так и ширина и толщина даны нам правилами легко-атлетических состязаний, так что изменить их по своему усмотрению в сторону прочности мы не можем. Зато можно и следует подумать о том, чтобы в случае поломки поперечины посередине легко было бы заменить ее новой из числа заранее запасенных на этот случай. Это можно осуществить при помощи рациональной конструкции креплений. Заметим между прочим, что поперечина должна быть выкрашена в белый цвет и верхние боковые грани ее должны быть закруглены во избежание ушибов и заноз.

Обычная форма верхних креплений изображена на рис. 9. Шип А, принадлежащий поперечине, входит в паз, выполненный в вертикальной стойке. Такая конструкция нерациональна: сечение А—В получается недостаточно прочным, а поломка стойки в этом месте требует переделки всего барьера, что, конечно, невыгодно. Кроме того, в случае поломки поперечины посередине, смена ее затруднена ввиду того, что такое крепление выполняется на столярном клее.

Много прочнее и удобнее в смысле замены поперечины получается крепление „одностороннее“ (рис. 10). Опасное сечение получается вдвое толще, а для снятия поперечины достаточно вывинтить два шурупа. Иногда для большей прочности все крепление обтягивают полоской тонкого железа (на подобие ящичного); такой способ дает хорошие результаты.

Несколько слов следует сказать про подставку (рис. 11). Укосины Ф Ф делаются не всегда, но они весьма желательны в смысле прочности. Дощечки К К, прибитые снизу, обеспечивают барьеру правильное положение на несовсем ровной дорожке и предохраняют его от качания во время ветра.

В заключение приведем обычные конструкции так называемых „тренировочных барьеров“. Начинать изучение барьерного бега сразу с препятствиями нормальной высоты очень трудно. Поэтому обычно рекомендуется вначале пользоваться несколько более низкими барьерами, постепенно повышая их высоту до нормальной. В этом отношении тренировочные барьеры представляют все преимущества Верхняя планка, лежащая на колышках (рис. 12 А) или на зубцах (рис. 12 Б), может быть поднята или опущена до любой высоты, сообразно со степенью подготовки начинающего. Эти же барьеры могут служить для женщин в случае отсутствия специальных.

Единственный их недостаток то, что иногда при неудачном прыжке планка, срываясь, попадает между ногами, при чем довольно больно бьет по икрам, иногда же с силой отлетает в сторону, что может помешать соседнему барьеристу. Впрочем, такие случаи очень редки.

В отношении конструкции мы считаем колышки более целесообразными, чем зубцы: при равной прочности (если они дубовые) сделать их легче, в случае поломки можно сменить и, наконец, при их помощи можно дать более мелкую градацию высот, то-есть, на одинаковом участке А можно расположить больше колышков, чем зубцов.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ГРЕБЦА

А. Филимонов

КАК только солнце начнет пригревать посильнее, примерно, в середине февраля, гребцу пора начинать думать о летнем сезоне.

Первым и важнейшим актом, который ему необходимо совершить, это бросить курение. Никакие самые лучшие системы гимнастики не помогут курящему гребцу, когда он столкнется с сильным противником, имеющим не ослабленное губительным действием никотина сердце.

За границей существует несколько методов предварительной тренировки, но большинство из них предусматривает наличие или гребных бассейнов в клубе или специальных аппаратов.

Вполне понятно, что при нашей бедности инвентарем наиболее удобной будет та система, которая не требует никаких приборов. Именно таковой и является немецкая система Пушерта (Max Puschert, Muskelschulung), которую мы и кладем в основу нашей статьи.

Предлагаемую ниже систематическую схему упражнений нужно проделывать ежедневно или, во всяком случае, не менее двух-трех раз в неделю (через два дня на третий). Рекомендуется тренерам собирать регулярно свои команды в клубе для совместных тренировок, что весьма плодотворно отражается на результате работы.

Те гребцы, которые ходят на лыжах, не должны оставлять своих занятий, так как лыжи временно будут заменять им бег, который необходимо проводить после гимнастики.

Все упражнения проделываются на открытом воздухе или в хорошо проветренной комнате. Костюм — трусики и туфли. После упражнений, если за ними не следует бег, нужно принять душ или сделать обтирание водой комнатной температуры. В противном случае обмывание производится после пробежки. Упражнения проделываются сначала медленно, потом все быстрей и быстрей до предельной скорости.

Количество их зависит от степени тренированности и физических данных упражняющегося, и поэтому точно указано быть не может. Во всяком случае, при появлении признаков утомления упражнение надо кончать, учитывая при этом не только затраченное на данное движение усилие, но и общую от всех упражнений нагрузку.

Дыхание все время должно быть свободным и глубоким.

Упражнения в большинстве подобраны так, что сильное напряжение чередуется с полным ослаблением мышц, явление характерное для работы гребца. Существенно необходимым является выполнение упражнений точно в указываемом нами порядке, обеспечивающем физиологически правильную нагрузку организма.

Вся система упражнений рассчитана не только на быстрое „пробуждение“ заснувших за зимний период мышц, но и на длительное устойчивое нарощение быстроты и силы. В этом отношении данная система является специально предназначенной для гребца комнатной гимнастикой, заниматься которой полезно и зимой параллельно тем или иным видам спорта, в отношении коих она явится специфической гребной коррекцией, заметно повышающей физическую силу упражняющегося.

Необходимо помнить, что хотя в гребле преимущество в силе не является решающим моментом, однако, гребец физически слабый, при равной технике, будет совершенно беспомощен перед сильным противником. Все дело лишь в том, что гребцу не нужны мощные, но медленно действующие мышцы. При скорости проводки на современных лодках, такой „силач“ просто еще не соберется использовать своей силы, как удар уже кончится.

Отсюда ясно, что каждый гребец должен неустанно заботиться о развитии своей мускулатуры по линии параллельного с силовой работой развития быстроты и резкости. В этом сходство гребца с боксером и от этого гимнастика гребца похожа на гимнастику боксера.

Только соединение техники, быстроты, выносливости и силы дает прекрасного гребца.

УПРАЖНЕНИЯ

А. Кисти рук и пальцы. Все упражнения этой группы имеют целью развить мышцы, удерживающие весло и выворачивающие его в конце проводки. Должная тренированность соответствующих мускульных групп предупредит прежде всего затекание предплечий, наблюдающееся при слабом развитии мускулов в предплечья, даже у правильно держащих весла гребцов. Все указанные как в этом, так и в следующем отделе упражнения производятся стоя.

Упражнение 1. Руки вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак. Поднимать и опускать кисти сперва медленно, постепенно затем ускоряя движения.

Упражнение 2. Отдохнуть несколько секунд и проделать опять тоже самое, но перемещая кисти уже в горизонтальной плоскости (слева направо и наоборот).

Упражнение 3. Руки вытянуты вперед, пальцы растопырены. Проделывать как бы хватательное движение, резко и с силой сжимая пальцы в кулак, потом медленно их распрямляя. Делать упражнения сперва не торопясь, потом участить до отказа.

Упражнение 4. Руки согнуты в локтях, пальцы переплетены, кисти на высоте груди. Энергично нажимайте поочереди левой и правой рукой, оказывая другой рукой сопротивление, словно самого себя стараясь поставить на колени.

Б. Руки. Сильные руки необходимы гребцу для энергичного окончания удара, особенно при парной гребле, где сильный „конец“ имеет громадное значение.

Упражнение 1. Корпус выпрямлен, ноги слегка расставлены, плечи опущены и отведены назад, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, кисти на уровне плеч. Руки медленно вытягиваются в стороны, пальцы выпрямляются, одновременно производится глубокий вдох и

приподнимание на носки. Надо стараться вытянуть руки как можно дальше. Возвращение в исходное положение сначала делается мягко, потом с постепенным переходом резко и с силой, с энергичным выдыханием.

Упражнение 3. То же самое, но вынося руки вперед.

Упражнение 3. То же самое, но руки отводятся назад.

Упражнение 4. Корпус прямо, плечи отведены и опущены, ноги расставлены и опираются на всю ступню, руки вытянуты вперед на уровне нижних ребер. С энергичным выдохом руки резко и с силой подводятся к бокам, потом медленно выпрямляются до исходного положения. При выпрямлении рук производится вдох. (Упражнение это, подражающее концу удара в парной гребле, должно быть длительным. Надо дойти до 3—4 минут при 40 движениях в минуту).

Упражнение 5. Прямые удары (боксерские). Вес тела на обоих ногах, левая нога выставлена вперед. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Поочередно с силой, словно ударяя невидимого противника, выбрасывать руки вперед. После „удара" рука плавно возвращается в исходное положение. Это упражнение вырабатывает быстроту, необходимую для выбрасывания рук после окончания проводки.

В. Ноги. Упражнение 1. Стоя с выпрямленным корпусом, поочередно поднимать ноги, стараясь согнутым коленом коснуться груди и помогая себе в этом руками, охватывающими голень спереди и с силою прижимающими ногу к туловищу. На этой последней части движения производится выдох. Ступни ног во время упражнения надо выгибать вверх. Проделывать 5—8 раз для каждой ноги. Упражнение крайне важно, так как приучает брать длинный удар при короткой подножке — обстоятельство, имеющее в гребле громадное значение.

Упражнение 2. Приседания. Делаются они общепринятым гимнастическим порядком с той только разницей, что опускание в „присед" совершается плавно и медленно, а выпрямление резко и быстро.

Количество приседаний невозможно точно указать, приблизительно к концу тренировки оно должно дойти до 40—50. Приседания подготовляют ноги к работе банкой.

Упражнение 3. Упражнения в упоре лежа. Вес тела покоится на руках (ладони вниз) и на пальцах ног. Корпус выпрямлен и напряжен, руки выпрямлены. Ноги попеременно сгибаются в коленях так, что последние приходятся между руками. Замена ног делается рывком. Количество упражнений: 5—6 для каждой ноги. Цель — выработка подъезда на банке.

Той же цели служат два нижеследующих упражнения, для выполнения которых требуется помощь товарища.

Упражнение 4. Корпус выпрямлен, руки опущены. Упражняющийся, стоя на месте, поочередно поднимает колени (вперед и вверх) до уровня живота, товарищ оказывает ему сопротивление, производя на колено давление рукой.

Упражнение 5. Исходное положение то же. Упражняющийся сгибает ногу в колене, отводя ее назад. Положение бедра при этом остается неизменным. Товарищ противодействует движению, легко нажимая на пятку. Упражнение делается попеременно для обеих ног. Каждую ногу надо сгибать 5—10 раз, соответственно регулируя силу сопротивления.

Упражнение 6. Упражняющийся ложится на спину, руки вытянуты вдоль тела, одна нога поднята до вертикали. Товарищ нажимает на ступню поднятой ноги грудью и руками. Упражняющийся сгибает ногу до отказа и снова выпрямляет ее, преодолевая вес товарища. Упражнение это, проделываемое по несколько раз каждой ногой, очень сильно и служит одновременно как для развития мощного толчка банкой, так и для удлинения удара.

Г. Плечевой пояс. Упражнение 1. Упражнение для „выправки". Упражняющийся стоит с выпрямленным корпусом, ноги вместе, руки опущены вдоль тела с ладонями, повернутыми к спине и поднятыми кверху. Медленно, с силой отводите плечи назад, вдыхая и приподнимаясь на носки. С выдохом возвращаться в исходное положение. Выполнить 3—5 раз.

Упражнение 2. Руки вытянуты вперед на уровне плеч, ладони внутрь. Медленно отводить руки как можно дальше назад, вдыхая и приподнимаясь на носки.

Упражнение 3. То же положение, как в упражнении втором. Руки с силою быстро разводятся в стороны на вдыхание. На выдохе медленно приходить в исходное положение.

Упражнение 4. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Резко сводить их впереди ладонями во внутрь (на выдохе). Медленно возвращаться в исходное положение.

Упражнение 5. Описывать большие круги вытянутыми руками. Сначала медленно, затем с постепенным ускорением.

Д. Спина. При академическом ударе основная нагрузка падает на мышцы спины, почему о развитии их гребцу следует особенно заботиться.

Упражнение 1. Руки подняты, ладони обращены во внутрь, спина прогнута. С силой тянуться вверх, приподнимаясь на носки.

Упражнение 2. Стоя, из прямого положения медленно нагнуться вперед, касаясь пола концами пальцев. При сгибании производится выдох, затем следует резкое выпрямление, сопровождаемое вдыханием. Упражнение это следует проделывать значительное количество раз со скоростью около 30 сгибаний в минуту. По мере развития эластичности надо стремиться касаться пола не одними концами пальцев, а целыми ладонями.

Это весьма важное упражнение, можно проделывать также с небольшим (3—7 кг) отягощением. В качестве такового может служить обыкновенная гантель, которую следует держать обеими руками. Некоторые гребцы пробуют применять при этом упражнении тяжелые гири, например, двойники, считая, что большой вес ближе подходит к гребной нагрузке. Мнение это является в корне ошибочным. Дело в том, что интенсивность работы определяется произведением массы груза на пройденный путь, деленным на время; очевидно, что, поднимая больший груз и затрачивая на это большее время, можно в единицу времени произвести меньшую работу. Из сказанного видно, что следует стремиться не к увеличению нагрузки, а к ускорению движения при выпрямлении.

Упражнение 3. Лечь на пол животом вниз, руки вытянуть вперед. Прогнуться в этом положении.

То же движение в облегченном виде: руки за затылок и руки вдоль боков (самое легкое исполнение).

Упражнение 4. Упражнение на скамейке. Лечь на скамейку животом вниз так, чтобы тазобедренные суставы опирались на ее край, а туловище с вытянутыми руками висело горизонтально в воздухе. Ноги при этом удерживаются партнером. Опускаться вперед до соприкосновения с полом и возвращаться в исходное положение. То же в облегченном виде: а) руки за затылок и б) руки вдоль боков.

Е. Живот. Лишь наличие сильного брюшного пресса позволит гребцу быстро производить выпрямление корпуса после окончания удара, что весьма важно для дыхания, успешного скольжения лодки по воде (облегчение носа) и сохранения равновесия (балансирования). Пушерт приводит следующие упражнения для мышц живота.

Упражнение 1. Лечь на пол на спину, руки вытянуть за головой, — быстро, попеременно поднимать ноги.

Упражнение 2. То же исходное положение. Поднимать обе ноги вместе до перпендикуляра.

Упражнение 3. То же исходное положение — ноги либо удерживаются партнером, либо ступни их подсунуты под какой-нибудь тяжелый предмет (шкаф, нижняя перекладина стола или кровати). Резко поднять корпус до вертикали и медленно вернуть его в исходное положение. Воздух набирается во время вертикального положения корпуса.

Это же движение можно проделывать в облегченном виде, кладя руки: а) за затылок и б) на бедра (самое легкое положение).

Ж. Комбинированное упражнение. Это упражнение Пушерт называет „греблей на суше" и рекомендует проделывать коллективно, сидя на полу друг за другом, как на лодке. „Загребной" должен иметь опору для ступней ног, либо подсунув их под что-нибудь тяжелое, либо дав придерживать не принимающему участия в упражнении лицу, остальные могут придерживаться ступнями за спину впереди сидящего,

Исходным является вертикальное положение корпуса с вытянутыми вперед как на лодке руками. Все дальнейшие движения подражают гребному удару. Гребцы медленно наклоняются вперед, потом резко откидываются назад, подводя руки к ребрам, и стараясь не задерживаться ни на одно мгновение в откинутом положении, приходят опять к исходному моменту.

Дыхание производится обычным порядком: выдох в момент выбрасывания рук и вдох — во время заноса.

Как уже было сказано вначале, все приведенные выше упражнения необходимо дополнять бегом, чтобы „установить" дыхание. Бегать надо не торопясь с таким расчетом, чтобы на каждые четыре шага приходилось одно полное дыхание (вдох и выдох). Начинать лучше с небольших дистанций, доходя до 5—6 км.

Вообще занятия легкой атлетикой в период, предшествующий тренировке в лодке, отнюдь не являются вредными, некоторые из легко атлетических упражнений, например, прыжок в длину с места могут быть, настоятельно рекомендованы гребцу. Каждый гребец должен уметь плавать, увлекаться же плаванием, отнюдь, не следует

ПЕРЕД ЗАКРЫТИЕМ КОНЬКОБЕЖНОГО СЕЗОНА В МОСКВЕ

Фото С. А. Красинского

Вверху — Филатов учит технике своего пятнадцатилетнего брата. Внизу — Кушин (слева) и Ипполитов идут на 1500 м.

О ЗАПАДНОМ ХОККЕЕ (ЛЕДЯНОМ)

(В ПОРЯДКЕ ПОСТАНОВКИ ВОПРОСА)

Я. Ш.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ годы ледяной хоккей завоевывает все большие и большие симпатии на Западе, чему не мало способствует возможность устраивать матчи на искусственном льду различных „Дворцов спорта“ *).

Но прежде всего необходимо оговориться, что западный ледяной хоккей (канадский) представляет собою далеко не то, что мы понимаем под данным названием. Мало того, „канадский хоккей“ враждебен западному прототипу принятого у нас вида игры и ведет с ним в настоящее время упорную борьбу за преобладание, результат которой постепенно определяется далеко не в пользу второго. Этот последний, будучи занесен в царскую Россию через Финляндию из Швеции, являлся исконным детищем Англии и скандинавских стран, где и культивировался под именем „Bandy“. Помимо России бэнди нашел широкое распространение и в ряде других восточно-европейских стран, в частности в Венгрии и Австрии.

В то время, как бэнди насчитывает добрую четверть века своего существования, хоккей возник на европейской почве лет на 7 — 8 позже, притом повидимому на „коммерческой“ почве. Организация первых игр связана была с сооружением в ряде крупных европейских городов „Ледяных Дворцов“, администрация которых стремилась показать зрителям какую-нибудь спортивную игру на льду.

Хоккей для этого более подходил, нежели „бэнди“, который при 22 игроках и футбольных размерах поля не мог умещаться на относительно скромных катках закрытых помещений. Неудивительно, что в данном случае хоккей одержал легкую победу.

Канадцам же хоккей обязан своим распространением и техническим совершенствованием на европейской почве. Зная о баснословной технике канадских хоккеистов, все крупные европейские клубы старались обзавестись хотя бы одним игроком из Нового Света, в чем, конечно, при добром желании и некоторых материальных ресурсах неизменно успевали. Такие акклиматизировавшиеся в различных западно-европейских странах игроки и являлись фактически лицами, создавшими и воспитавшими местные команды. Громадную роль в развитии последних сыграла, впрочем, и хоккейная команда Оксфордского университета, состоявшая преимущественно из канадских студентов, приезжавших в метрополию довершать свое образование.

На катках Давоса и Сен-Морица с „Оксфордскими-канадцами“, как они себя называли, могла встретиться любая европейская команда. Вплоть до 1912 года все эти встречи неизменно кончались в пользу студентов, но уже в 1912 году Берлинскому конькобежному клубу (правда, тоже не без помощи собственных канадцев) удалось впервые побить Оксфорд, оставаясь все же неизмеримо ниже коренных команд Нового Света *).

Сильно содействовала распространению хоккея и организация европейских первенств по этой игре. Долго державшаяся за бэнди Швеция все же перешла на хоккей еще в 18—19 году. Лишь Норвегия и Финляндия до сих пор еще сохраняют верность традиционному бэнди (надо, впрочем, отметить, что и в Швеции бэнди до сих пор распространен не менее хоккея, но за истекшие один—два года поворот в пользу последнего уже определился).

В чем же кроется секрет всех этих успехов хоккея? Обязан ли он им лишь привходящим обстоятельствам, как то: сокращенным размерам поля, более приемлемым для небольших западных (в особенности закрытых) катков, общей популярности в Западной Европе в области спорта всего американского и т. д. Или, быть может, действительно в самой технике игры имеется ряд элементов, делающих ее более интересной и, даже,

*) Гигиеничность игры в таких условиях, конечно, более чем сомнительна.

*) Гастролировавший этой зимой в Европе чемпион Канады — клуб „Виктория“ Монреаль выигрывал у всех сборных европейских команд со счетом 13 : 0, 8 : 0, 7 : 0 и т. д.

Соревнование по канадскому хоккею на катке в Давосе (Швейцария).

рациональной, нежели бэнди. Все эти вопросы весьма и весьма важны. Правильный же ответ на них в известной мере должен определить и наше отношение к хоккею, в силу того, что наиболее сильные секции Красного и Люцернского Спортинтернов, с коими нам необходимо поддерживать непосредственное спортивное общение, надо полагать, будут играть в хоккей, а не бэнди, разве только мы с должной убедительностью не докажем им явного превосходства, если не бэнди, как такового, то хотя бы русской его разновидности.

Ни в коей мере не беря на себя задачи выступать за или против канадского хоккея, мы лишь считаем небезынтересным довести до сведения наших читателей ту оценку, которую дают этой игре ее западные ценители, стоящие на точке зрения явного превосходства хоккея над бэнди. Вот вкратце то, что пишут они о характерных особенностях хоккея.

В последний играют на поле размером в 30 × 60 м командами по 6 человек с каждой стороны (вратарь, два защитника и тройка нападения). Мяч заменяется плоским кружком из твердой резины высотою в 2 с и в 7,5 с в диаметре. Соответственно с этим и клюшки делаются более длинные и с прямым, легко захватывающим плашку концом. Значительная твердость кружка и отсутствие на нем веревочной сетки заставляют игроков принимать серьезные предосторожности для защиты от ударов. Играют в хоккей в особых, защищающих кисти рук и предплечье, рукавицах и на высоких коньках, сводящих до минимума удары по ступням. Что касается вратарей, то эти последние стоят на своем посту с головы до ног закутанные в войлок, кожу и брезент.

Игра в канадский хоккей во Франции.

Но секрет хоккея кроется не в этом, а в размерах поля, и главное в правиле игры, допускающем смену игроков во время игры.

При значительно уменьшенных против футбольного и принятого для бэнди размерах поля густота распределения на последнем игроков остается почти что та же, насыщенность же игры красивыми моментами и захватывающими комбинациями даже возрастает, так как при меньших расстояниях игроки могут развить значительно более быстрый темп игры.

Феноменальному ускорению последнего как нельзя более способствует и присутствие в каждой команде двух запасных игроков, которые держатся в резерве вовсе не для одной лишь замены ушибленных, а могут сменять своих уставших товарищей при каждом перерыве игры (обычно при офсайде). Таким образом, фактически игра ведется командами не из шести, а из восьми человек, при чем каждый может не быть слишком расчетливым в расходовании своих сил, зная, что в нужный момент он всегда найдет временную замену. Наконец, играют лишь по 15 минут в тайме, но зато три тайма, т.-е. всего 45 минут.

Вот как раз обусловливаемый всем вышеизложенным бешеный темп игры при полном сохранении в последней строго командного начала *) и, вместе с тем, при более ярком, чем в бэнди, выявлении индивидуальных качеств—этот то головокружительный темп, по мнению компетентных западных ценителей, и определил быстрое распространение хоккея, делая его гораздо более интересным в зрительном отношении, нежели бэнди.

Передают, что ни одна из зимних, да пожалуй и летних спортивных игр не может сравниться по красоте с матчем ледяного хоккея, разыгрывающегося между двумя первоклассными командами. К сожалению, только европейцам лишь два раза пришлось увидеть подобную игру, а именно на олимпийских играх 1920 года в Антверпене и 1924 г. в Шамони. Оба раза в финале олимпийского турнира встречались Северо-Американские Соединенные Штаты и Канада, до того с подавляющим счетом разбивавшие остальных конкурентов (в 24 г. Канада выиграла у сильных по европейскому масштабу Чехо-Словакии и Швейцарии при счете 31 : 0 и 30 : 1). Говорят, что состояние зрителей на обоих этих матчах совершенно не поддавалось описанию (оба раза победила Канада — в 20 году 2 : 1, в 24 — 11 : 6).

Конечно, прежде чем давать окончательную оценку западному хоккею, необходимо как следует понаблюдать за ним, сравнив его со всех сторон с принятой у нас системой игры. Не мешало бы и в СССР устроить один—два показательных матча, чтобы произвести это сравнение на практике. Но, конечно, при такой системе сравнения может и не получиться должного эффекта, ибо наши игроки, привыкнув к технике и тактике бэнди, рискуют перенести их на первое время и в хоккей, лишив его тем самым всего характерного и своеобразного. Необходимо поэтому присмотреться непосредственно к игре лучших западных буржуазных команд и притом воочию, ибо кино с его искажением темпа и перспектив (вспомним хотя бы хоккей в фильме, посвященном парижской олимпиаде) ничего в этом отношении не дает.

Необходимо, кроме того, в соответствующих кругах провести и известную теоретическую дискуссию, главным пунктом которой должны явиться вопросы: во-первых, о физиологической ценности обоих видов игры; во-вторых, о надлежащей насыщенности канадского хоккея командным началом; и, в-третьих, о том, не является ли в свою очередь и наш хоккей совершенно отличной от бэнди, а потому, быть может, не менее увлекательной и возможно более полезной и менее опасной, нежели западный хоккей, разновидностью игры.

Вопрос о физиологической установке, повидимому, особых затруднений не представит. „Чрезмерно“ быстрый темп игры возражений вызвать не может, ибо предельная быстрота—цель и залог успеха в любом спортивном упражнении, постоянная же смена игроков служит великолепным в этом отношении результатам. Затем „избыток“ темпа возмещается в западном хоккее значительно укороченными таймами при большем их количестве, при чем не подлежит сомнению, что куда более полезно играть на сильном морозе без перерыва лишь 15 минут, а не полчаса. И лишь больший риск повреждений при игре твердой плашкой мог бы в конечном итоге говорить против канадского хоккея, хотя каждый из нас знает, что большинство увечий наносится не мячом, а клюшками.

Подавляющее количество копий будет, безусловно, поломано в другом направлении. Защитники нашего хоккея станут говорить, что последний вылился у нас в нечто самобытное, далеко ушедшее от бэнди, восполнившее недостатки последнего, и потому свободно могущее конкурировать с западным хоккеем. При разрешении этого вопроса, как нам кажется, надо итти следующим путем. Неоспоримое преимущество западного хоккея над бэнди доказано не теоретическими рассуждениями, а самой жизнью. Если наш хоккей окажется мало в чем разнящимся от бэнди, то и для него сравнение с принятой на Западе игрой (при условии признания за последней командного характера и должной безопасности) будет не под силу. Если же он значительно интереснее бэнди, то вопрос может встать иначе. Но как раз коренное несходство с бэнди и надлежит доказать в первую очередь. При том, конечно, на основании добросовестного изучения правил обоих игр.

Автор настоящей заметки отнюдь не утверждает, что западный ледяной хоккей безусловно интереснее и полезнее нашего, но он усматривает некоторые факторы, могущие быть оцененными как показатели для подобного вывода. А раз дело обстоит так, не мешает произвести соответствующие изыскания, к каковым за лето и подготовиться.

*) Здесь, как нам кажется, и кроется „корень“ вопроса. Возможно, что западные любители хоккея переоценивают его командное значение и последний при наличии в линии нападения всего лишь трех игроков является игрой индивидуальной. Многие западные отчеты о ходе матчей говорят в пользу этого вывода.

ГОРА ХОЛМЕНКОЛЛЕН В НОРВЕГИИ

П. Ипполитов

ГОРА Холменколлен, небольшая сравнительно по высоте, является спортивной гордостью не только города Осло, расположенного у подножия этой горы, но и всей Норвегии. Имя горы известно всему спортивному миру по тем событиям, которые каждую зиму происходят вокруг нее и на ней самой.

Имея такую гору с природными трамплинами, норвежцы сумели выработать целую плеяду мировых прыгунов на лыжах. Их прыжки, доходящие порой до 70 метров, чрезвычайно эффектны и поражают своей смелостью.

Количество участников соревнования в прыжках доходит до 300 лыжников и каждому из них полагается по три прыжка, так что соревнование занимает весь день. Зрителей собирается по несколько десятков тысяч, которые бесплатно и удобно размещаются по склонам горы в долине, а за небольшую плату и на специально выстроенных площадках на покатой плоскости горы, где опускаются и заканчивают свои прыжки смелые прыгуны.

Гора выростила несколько мировых имен, одним из замечательных представителей которых является знаменитый Торлиф Хауг. Он много лет подряд был первым прыгуном Норвегии и только в последние годы уступил пальму первенства своему соотечественнику Туллину Тамс. Он ни разу не проиграл в знаменитой гонке на лыжах по горной дистанции на 50 км вокруг Холменколлена. Победы иностранцев (главным образом, финнов) в этой гонке были крайне редки.

Соревнования на Холменколлене являются для норвежцев особенным событием, с нетерпением ожидаемым. Устраиваются они один раз за зиму, обычно в конце сезона.

По количеству зрителей и проявляемому к Холменколленским соревнованиям спортивному интересу праздник этот не уступает интернациональным соревнованиям по конькам, в которых норвежцы являются также наилучшими представителями; как на трибунах стадионов - катков, так и на горно-лыжных состязаниях собирается до 30 тысяч зрителей или 15% всего населения гор. Осло.

Одновременно Холменколлен служит прекрасным местом для катания на санках (высота под'ема 500 м и длина спуска около 5 км).

Ежедневно вечером толпы служащих и рабочих устремляются на излюбленную гору и проводят там два-три часа в атмосфере здорового горного воздуха. В праздники из города уходит в горы не менее одной трети всего населения.

Громадная посещаемость горы Холменколлен натолкнула на мысль предприимчивых коммерсантов проложить к вершине горы трамвай. Устройство линии среди гранита горы, а также специальных вагонов, снабженных для преодоления крупных под'емов сильными моторами, потребовало больших затрат со стороны устроителей. Но последние, затратив „копеечку", с лихвой окупают свои расходы высокой проездной платой (40 копеек в один конец), от которой сильно трещат карманы у публики пролетарского происхождения, предпочитающей подниматься на гору пешком.

Общий вид горы Холменколлен.

У трамвайного вагона с боков есть уступы и ремешки для помещения в них саночек и лыж. Привязав санки, вы садитесь в мягкие сиденья хорошо отапливаемого вагона, сильные моторы которого быстро несут вас к вершине горы. Крутые под'емы берутся вагоном также легко с не уменьшающейся быстротой.

Спусков с горы два — один более ровный, совершенно безопасный, а другой — представляет из себя дорогу для любителей сильных ощущений: громадные спуски, узкие повороты, крутые виражи делают дорогу трудной, а для малоопытных спортсменов даже опасной для жизни. Бывают случаи несчастий с тяжелыми последствиями, когда на крутом повороте выпадают за вираж.

Управляют санками посредством длинного шеста, один конец которого волочится сзади по снегу, а другой находится под мышкой у седока. Легкое отведение шеста в сторону заставляет послушно повиноваться быстро несущиеся санки.

В одно из посещений Холменколлена мне пришлось скатиться на санках. Мое беспокойство усилилось, когда меня посадили на санки первым, а рулевой поместился сзади меня. Выбрав опасный путь, мы падали на скользкой дороге много раз. На вершине горы мне казалось, что езда будет приятной и плавной, но при первом же крутом спуске, когда стало подбрасывать санки вместе с седоками чуть ли не на полметра в вышину, мнение это пришлось круто изменить. Иногда санки вылетали из-под меня и я заканчивал прыжок один без саней, на собственной спине. Все же от катания у меня осталось довольно занятное впечатление.

На санках устраивают соревнования на быстроту спуска с вершины, проводя их по типу лыжных соревнований, с раздельным стартом, через определенный промежуток времени. В дороге участники догоняют и обгоняют друг друга, пользуясь преимуществом своих саней. Все участники занумерованы и зрители, усевающие дорогу, по которой пролетают участники соревнования, хорошо различают лучших ездоков. Заезды подразделяются для мальчиков, девочек, взрослых, одиночек, парами, тройками и на другие.

На горе произрастают ель и сосна, что дает великолепный воздух. Зимой и летом гора служит местом отдыха и полезного развлечения. На одной из больших полян устроена площадка с трибунами, где летом проводятся соревнования по футболу и легкой атлетике. Зимой, когда в городе нет льда, в Холменколлен являются конькобежцы и на одном из небольших горных озер проводят свои тренировки. Воздух на вершине всегда много холоднее, нежели в городе, и зимой гора всегда покрыта снегом.

Поворот в самом начале горы.

Линия трамвая, поднимающего на верхушку горы.

НА ХОЛМЕНКОЛЛЕНСКОЙ ГОРЕ

Прыжок на лыжах в Холменколлене.

Многочисленная публика на горно-лыжных состязаниях.

Я. Ф. МЕЛЬНИКОВ

(Из серии спортивных биографий)

Финиш бега на 1500 м на первенстве РСФСР 1922 г. Мельников приходит первым впереди В. Ипполитова.

Фото **Д. В. Ильина.**

КТО мог предполагать в маленьком мальчугане Яше, постоянно бывавшем на катке „Гигиенического Общества", крупнейшего впоследствии не только русского, но и мирового скорохода. Он, можно сказать, вырос на катке, так как проводил там все свободное время, катаясь на простой „Снегурочке". Уже в 1910 г., 14 лет от роду, Я. Ф. заметно выделялся резвостью среди своих сверстников, а в 1911 и 1912 гг. выигрывает все состязания для детей, конкурируя со Смирновым. В 1913 г. Я. Ф. поступает учеником на фабрику Циндель. Спортивная карьера его почти прерывается, так как работа отнимает слишком много времени и сил. Все же изредка Я. Ф. выступает на состязаниях с неизменным успехом; в этом же году он пробует бегать на чужих беговых коньках. Успехи Смирнова, перешедшего на норвежские коньки, укрепляют в Мельникове желание попробовать свои силы на этом поприще.

1914 год застает Я. Ф. уже прочно перешедшим на беговые коньки. Первое же состязание доказывает его незаурядные способности; с двумя падениями Я. Ф. занимает третье место на 1500 м для III разряда.

Вслед за этим он выигрывает первенство своего клуба (ОФВ), побив на все дистанции скоростника I разряда Грибникова. Еще заметнее определились способности Мельникова на первенстве России, где он занял четвертое место. В середине сезона Я. Ф. бегает в I разряде и имеет резвость на 500 м 48,4. Это пока лучшее время, показанное бегающим первый год. Следующий год был не менее блестящим для молодого Мельникова, хотя он проигрывает и приз Струнникова, и первенство Москвы, оставшись в первом случае третьим за П. Ипполитовым и Курбатовым, и проиграв во втором лишь Ипполитову. Однако, на первенстве клуба ему удается побить Курбатова на все три дистанции. Первенство России 1915 г. Я. Ф. выигрывает, побивая П. Ипполитова на три дистанции (результаты: 500 м 46,8, 1500 — 2 : 27,2, 500 — 9 : 10,4, 10.000 — 19 : 01). Здесь надо отметить, что своими результатами Я. Ф. отчасти обязан А. М. Иванову, следившему за его тренировкой и С. Ф. Егорову, который помог ему хорошим массажем.

В этом же году Я. Ф. едет в Ревель, где одерживает легкую победу над местными бегунами Кукком и Виллемсоном, а в Гельсингфорсе выигрывает (по времени) состязание, оставшись на первом месте с одинаковым числом очков с финном Викстремом. На 1500 м он был третьим в 2 : 34,6, проигрывая Викстрему (2 : 33,2) и Тунбергу (2 : 33,5), на 5.000 м первым в 9 : 04,9 впереди Скутнаба (9 : 05,4) и Викстрема (9 : 14,8).

На состязании на кубок Национального общества Мельников, несмотря на падение, на 500 м занимает второе место, имея на 1.500 и 10.000 м первые места, а на 5.000 м второе. Последнее состязание в этом сезоне в Выборге Я. Ф. хотя и проигрывает П. Ипполитову, однако занимает за ним второе место впереди Викстрема и Скутнаба.

В том же 1915 г. Я. Ф. попадает по призыву в армию. 1915—16 год для Я. Ф. неудачен. Он начисто проигрывает П. Ипполитову и первенство Москвы и первенство России. Зато последущие три года подряд (1917—19 гг.) Я. Ф. выигрывает все крупные соревнования. Особенно блестящей формы он достиг в 1919 г., когда на первенстве России установил три рекорда и вплотную подошел к четвертому (времена следующие: 46,1, 2 : 25,8; 8 : 45,2 и 17 : 48,7). В последующие годы Я. Ф. выиграл первенства Москвы в 1921—23 и 1925 г., первенство РСФСР в 1922 г. и первенство СССР в 1924 г.

Из заграничных выступлений Я. Ф. следует отметить выступления на первенствах Европы и мира в 1923 г., где он занял соответственно 4 и 3 места, при чем на первенстве мира он занял на 5.000 м первое место. На происходившем затем интернациональном состязании Я. Ф. за неправильный переход дорожки был дисквалифицирован, благодаря чему лишился первого места.

В 1926 г. поездка в Финляндию (Гельсингфорс и Таммерфорс) и в Норвегию еще раз подтвердила, что Я. Ф. в расцвете своих спортивных сил и может дать многое. Там же команда из Я. Ф., П. Ипполитова и Кушина легко побила команду Швеции (буржуазную) в составе Бломгрена, Бигмара, Андерсена и Бломквиста.

В 1927 г. Я. Ф. еще успешнее выступает в Норвегии, выиграв первенство Европы для рабочих организаций и показав изумительные времена 45,0 2 : 24, 8 : 30,3 и 17 : 40,9.

Все рекорды СССР по конькам принадлежат Мельникову.

500 м . . .	45,5	1924 г.
1000 „ . . .	1 : 37,0	1927 „
1500 „ . . .	2 : 25,8	1919 „
3000 „ . . .	5 : 16,7	1925 „
5000 „ . . .	8 : 45,2	1919 „
10000 „ . . .	17 : 48,7	1919 „

Лучшее время, показанное Мельниковым на небеговых коньках на 500 м, равно 52,0 сек. (1913 г.), в то время как всесоюзное достижение Бухтеева, показанное на зимнем празднике этого года 53,0 сек.

Самой почетной победой Мельникова надо считать первенство России 1915 г., когда он, усиленно тренируясь на последних днях перед состязанием, смог достигнуть хорошей формы и блестяще побить недосягаемого до того времени П. Ипполитова.

Конькобежный спорт для Я. Ф. является единственным видом, по которому он выступает, все же остальные для него подсобные. Однако, было время, когда Я. Ф. увлекался футболом и играл за первую команду фабрики, где он работал, а впоследствии и авточасти, где он проходил военную службу. В 1916—1920 гг. Я. Ф, с успехом занимается греблей, участвуя в младшей восьмерке Яхт-клуба, а в 1923 г. одерживал неоднократные победы на велогонках по третьему и второму разрядам.

С 1923 г. в летний период на состязаниях Я. Ф. не выступает, а поддерживает свою форму, занимаясь плаванием, бегом на дистанции до 1000 м, теннисом и, в особенности, велосипедом. Тренировка Я. Ф. сводится к следующему: летом прогулка на велосипеде, при чем в случае усталости прогулка прекращается, бег по гладкой дорожке и пересеченной местности и плавание; сентябрь—октябрь — отдых; октябрь — кроссы не более двух раз в неделю, комнатная гимнастика для укрепления рук и живота, и комнатный бег (без коньков), начиная с трех минут. Первые недели тренировки на льду сводятся для 500 м — к приобретению резкости старта, рывки на 20—40 м, для 5.000 м пробежки в 3.000 м. Характерно, что Я. Ф. никогда на тренировках теперь не ходит на время. Посещение три раза в неделю бани и ежедневный массаж помогают преодолеть первые шаги сезона. Лишние 10—12 фунтов, приобретенные за лето, сбрасываются с расчетом достигнуть предельного веса в 4 п. 8 фун. ко времени наиболее серьезных состязаний.

Вот уже 13 лет выступает Я. Ф. на конькобежных состязаниях, и каждый год приносит ему улучшение достижений, что надо отнести к увеличению опыта Мельникова и умению экономно расходовать им свои силы.

Антропометрические данные Мельникова таковы: рост —169, вес —68,3 кг, шея — 37,7, грудь — 87 — 97,5 предплечье —31,3, бедро —55,6, икры —38,3, спирометрия —4900.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ЗАПАДЕ

Вверху—два момента из футбольной игры Франция—Египет. Внизу—тренировочный аппарат для теннистов во время пароходного плавания. Мяч ракеткой нужно забить в небольшое отверстие круга.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ ДОМА

(Из „Physical Culture," август, 1926 г.)

БОЯЗНЬ погружения в воду с головой — одна из причин, тормозящих развитие плавания. Мы не боимся того, что нам уже знакомо, поэтому, чтобы избавиться от страха перед водой, надо приучить себя к ней. Простейший способ для этого следующий.

Достаньте таз около 45 с в поперечнике и около 15 с глубиною. Наполните его комнатной водой и поставьте на табурет, примерно, на высоте ваших колен. Наденьте резиновый колпак или завяжите волосы назад, чтобы они не намокали. Наклонитесь над тазом, положив руки на колени так, чтобы ваше лицо было на высоте 7 с над водою. Погружайте лицо в воду несколько раз подряд. Затем держите лицо в воде, погрузите его до подбородка и закрыв глаза, считая про себя раз-два-три.

Дальше поднимите голову, откройте глаза и рот. Не трогайте руками лица, а дайте воде стечь. Сделайте головой легкий короткий толчок в сторону так, чтобы стряхнуть воду с лица. Не поднимайте головы так, чтобы вода стекала вам на шею. После того, как вы погрузите лицо в воду несколько раз, попробуйте открыть глаза под водой. Это глазам не повредит. Однако, прежде чем поднять лицо из воды, непременно закройте глаза.

Теперь положите на дно таза маленькое зеркало, погрузите опять лицо в воду, откройте глаза и смотрите на себя в зеркало. Закройте глаза, поднимите голову, но не трогайте лица руками. Откройте глаза и рот, как только вы поднимите голову из воды.

Когда вы научитесь открывать глаза и рот под водой, вы уже можете выдыхать воздух под водой. Чтобы сделать это, вдохните глубоко воздух и держите его. Погрузите лицо глубоко в воду. Теперь медленно выпускайте воздух. Закройте рот, не забирая в него воды. Поднимите голову из воды в откройте глаза и рот. Повторяйте это упражнение с дыханием до тех пор, пока вы не будете выполнять его без всякого усилия.

Следующий шаг — это согласование всех этих движений друг с другом, чтобы выполнять их не думая и без всякого усилия.

Учитесь дышать в то время, как ваше лицо проходит в воде от одного края таза до другого. Станьте над тазом, как и раньше, так, чтобы ваш нос был прямо под водой, смотрите в зеркало на дне таза, затем поверните голову направо, вбок. Благодаря этому ваше левое ухо окажется как раз над водой. Затем сделайте глубокий вдох и вдыхайте воздух через рот, поворачивая голову справа налево. Когда голова ваша повернется налево, закройте рот, поверните голову направо, вдохните и опять выдыхайте, поворачивая голову налево. Делайте это упражнение, пока вы не будете производить его не думая о нем. Теперь вы можете сделать то же самое, когда ваше лицо погружено в воду. Встаньте над тазом, наклонитесь так, чтобы ваш нос был на высоте около 2 с над водой, поверните голову вправо и сделайте глубокий вдох. Поворачивая голову справа налево, погрузите ваше лицо в воду, откройте рот, выдыхайте воздух в то время, как лицо ваше погружено в воду, и когда вы повернете голову обратно направо, сделайте новый вдох и повторяйте упражнение.

Делайте это упражнение до тех пор, пока вы не будете производить его без всякого усилия и не задумываясь. Когда вы вполне овладеете им, откройте одновременно рот и глаза, смотря на себя в зеркало, выдыхая воздух через рот. Не дышите через нос, находясь в воде. Усвойте это упражнение и тогда, когда вы будете действительно плавать, вы бессознательно будете делать то же самое.

В КАКОЙ ПИЩЕ НАХОДИТСЯ ЖЕЛЕЗО

(Из „Physical Culture", февраль 1927 г.)

Какие пищевые вещества содержат больше всего железа и могут быть рекомендованы при малокровии?

Малокровие представляет собою уменьшение количества красных кровяных телец или содержания в них гемоглобина — вещества, окрашивающего их в красный цвет. Железо входит в состав гемоглобина и, хотя количество его в нем весьма мало, однако, оно является абсолютно необходимым.

Так как в пищевых веществах железо находится в небольших количествах, то указать какое именно из них может служить источником его, является затруднительным. По этому вопросу большие споры идут особенно между вегетарианцами и сторонниками употребления мяса.

В этом отношении весьма интересно, что мы имеем прекрасный источник железа в яичном желтке. Можно спорить о том, насколько пригодным для образования гемоглобина является железо из гемоглобина крови животных или железо, содержащееся в растениях. Но железо яичного желтка является несомненно хорошим источником для железа гемоглобина, так как мы можем, поместив яйцо в инкубатор, увидеть красные кровяные тельца, образовавшиеся за счет желтка его.

Богатейшие запасы железа находятся в зеленых растениях. Зеленое красящее вещество растений — хлорофил, подобно гемоглобину, содержит железо.

В нижеследующей таблице приведено содержание железа в миллиграммах на 100 калорий различных пищевых веществ.

Шпинат	15,06	Редиска	2,05
Устрицы	8,83	Томаты	1,75
Салат	7,85	Горох	1,65
Ботва огородных растений	6,55	Картофель	1,40
		Пшеница	1,40
Спаржа	4,51	Изюм	1,39
Одуванчик	4,40	Лимон	1,35
Ревень	4,33	Морковь	1,33
Капуста	3,49	Треска	1,32
Пшеничные отруби	2,85	Свекла	1,30
		Тыква	1,30
Сельдерей	2,70	Брусника	1,29
Яичный желток	2,30	Турнепс	1,27
		Мясные котлеты	1,22
Зеленый перец	2,22	Клюква	1,20
Фасоль	2,16	Ананас	1,16
Яйца	2,05	Черника	1,04
Земляника	2,05	Лук	1,00
		Сливы	1,00

Надо обратить внимание на то, что эти числа отнесены к калориям, а не к весу пищи. Поэтому твердые пищевые вещества, как, например, яичный желток, бобы, изюм, несеянная пшеничная мука и отруби, являются на практике более пригодными источниками железа в диэте, чем шпинат, устрицы или лимон и т. д., которые не занимают большого места в диэте, рассчитанной по калориям. Мясные котлеты и треска приведены как пример нахождения железа в мясе и рыбе.

МЕРОПРИЯТИЯ ПОЛЬШИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

(Из „Wichowanie fisyczne", март, 1927 г.)

ПОСТАНОВЛЕНИЕМ Совета министров в Польше учреждено национальное ведомство физического воспитания, подчиненное военному министру (в согласии с министром народного просвещения и министром внутренних дел). Высший совет физического воспитания реорганизован и число его членов сокращено до 25 человек, из них 5 представителей от названных министерств и 20 от военного ведомства; также реорганизованы провинциальные уездные и военные комитеты, находящиеся в зависимости от Совета; установлены принципы закона о физическом воспитании и обязательной военной подготовке для школьной, университеской и внешкольной молодежи.

Научный совет физического воспитания (так он называется после реорганизации) впервые заседал 15 февраля с. г. под председательством президента совета и военного министра маршала Пилсудского. Между прочим правительство об'явило о предполагаемом сокращении чересчур перегруженных школьных программ и намерено за счет сокращения ввести 3 недельных часа обязательной гимнастики (вместо прежних 2 часов), кроме 2 часов обязательных игр.

СПОРТ НА ЗАПАДЕ

Вверху слева — победительница на первенстве мира 1927 года по фигурному катанью С. Гени (Норвегия), справа — фотографический фокус (два момента прыжка на лыжах сняты на один негатив). Внизу — соревнование по конькам в Давосе. На фотографии ясно видна блестящая подготовка льда.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 82.295. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 10.000.

Цена 30 коп.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

КРАСНЫЙ СПОРТ

Орган ВСФК

Ответственный редактор — Д. Разенко.

Газета „КРАСНЫЙ СПОРТ" понятна, доступна и интересна для всех интересующихся спортом.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На год . . . . 2 р. 50 к. | На 3 мес. . . . . 70 к.
„ 6 мес. . . . 1 „ 30 „ | Цена отд. номера . 6 „

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Отв. редактор — Б. А. Кальпус.

Журнал, проводя руководящую линию Красного Спортивного Интернационала и Высшего Совета Физической Культуры, ставит своей целью содействовать широкому распространению физической культуры, как ценнейшего средства оздоровления быта, воспитания коллективистических навыков и подготовки широких трудящихся масс СССР к труду и обороне.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА с доставкой и пересылкой:

На год . . . . 5 р. 50 к. | На 3 мес. . . 1 р. 60 к.
„ 6 мес. . . . 3 „ — „ | Цена отд. номера— 30 „

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция газеты „Красный Спорт" и журнала „Известия Физической Культуры" извещает всех заинтересованных сотрудников-корреспондентов, что требования их о высылке гонорара за 1926 год переданы в соответствующие учреждения (Издательство „Рабочая Москва", Тверская, 42; Ликвидком Физкультиздата, Столешников пер., 8).

Предлагаем всем товарищам направлять вторичные заявления и напоминания непосредственно по указанным адресам.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК"

извещает, что январские и февральские №№ журнала **„Известия Физкультуры"**, а также февральские №№ газеты **„Красный Спорт"** разошлись полностью. Подписка, поступившая на эти издания после 15 февраля, выполняется с 1 марта.

Недостающие к полному комплекту №№ „Красного Спорта" и „Известий Физической Культуры" Издательство сумеет добавить по требованию подписчиков не ранее июня м-ца.

Стоимость подписки с 1 марта до конца года:

„Известия Физкультуры"— **4 р. 80 к.**

и „Красный Спорт"— **2 рубля.**

Кружкам военных знаний, спорт. и культорганизациям

Вышел каталог наглядных военно-учебных пособий и приборов

ИЗДАТЕЛЬСТВА **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК"**

Приборы для стрельбы дробинкой, приборы для поверки и обучения прицеливания, приборы для изучения материальной части винтовки, 3-х дюймового орудия, пулемета Максима. Модели инженерных сооружений, окопов, мостов, газоубежищ. Схемы для изучения средств химической войны.

Цены значительно снижены

Каталог высылается по первому требованию. **Адрес Издательства:** Москва, 19, Манежная, 7, или магазин—Москва, Арбат, 7. Адреса отделений Издательства: **Ленинград:**—Пр. 25-го Октября, д. 2, **Смоленск,**—Б. Советская, 10, д. Красной армии, **Киев**—Ул. Воровского 25, маг. 35, **Харьков**—Ул. Свердлова, 18, **Ростов н/Д**—Ул. Ф. Энгельса, 102, **Ташкент** — Джизакская, 13. **Самара** — Советская III. **Н. Новгород**—Ул. Свердлова, 10 **Одесса**—Спиридоновская, д. № 1. **Саратов** - Ул. Республики, 15. **Ярославль** — Линия Социализма, 8. **Симферополь**—Почтовый пер 2. **Тифлис**—Татьянинская 13, кв. 5. **Калуга**—Пр. Достоевского, 4. **Орел**—Ив. Вознесенская пехшкола. **Таганрог** — ул. Ленина, 21. **Новочеркасск** — Московская, 2. **Полтава** — Октябрьская, 24.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Москва 19, Манежная, 7.

ВНИМАНИЮ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ЛЕНИНСКИХ ◆ УГОЛКОВ, ИЗБ-ЧИТАЛЕН и ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ. ◆

НОВЫЕ КНИГИ:

Н. БУЛЫГИН.— Стрелковый спорт. Руководство по обучению стрельбе в стрелковых секциях и кружках. Часть 1.— Обучение стрельбе и практика. 146 рис. и фотографий. 232 стр. Цена 1 р. 40 коп.

Г. МОРОЗОВ.— Выработка ловкого стрелка. 8 рис., 36 стр. Цена 15 коп.

Г. КОРЕНЕВ.— За новый мир. Чтец-декламатор. 280 стр. Цена 1 руб. 50 коп.

СЫЧЕВ.— Как читать книгу и газету. 96 стр. Цена 60 коп.

Красноармейский театр. Сборник материалов для сцены. Составил А. Медведкин. Одобрено Агитпропотделом ПУР'а, 96 стр. Цена 80 коп.

Красноармейский песенник. Составил Е. Якушин. Сборник содержит: революционные, красноармейские, бытовые песни и частушки. Одобрено Агитпропотделом ПУР'а. 136 стр. Цена 85 коп.

А. АКСЕНОВ.— Что такое химическое оружие и как от него обороняться. Второе исправленное и дополненное издание, под редакцией Я. Л. Авиновицкого. 19 чертежей и фотографических снимков. 66 стр. Цена 20 коп.

А. ЛЮБИМОВ.— Спортивные площадки и городки. Постройка и оборудование. 82 стр. Цена 50 коп.

Л. ДЕГТЯРЕВ.— Военное дело и политика. 112 стр. Цена 65 коп.

Как вести военную работу в ленинском уголке. Пособие для командира и активиста ленинского уголка. Составил В. Берлин, под редакцией К. Жаковщикова. 84 стр. Цена 35 коп.

Группа в ленинском уголке. Организация, методика и руководство. Пособие для руководителей групп. Составил В. Берлин. Второе переработанное издание. 80 стр. Цена 35 коп.

Н. ОДОЕВЦЕВ.— Красноармейские забавы. Сборник парад, ребусов, задач и математических развлечений. 270 иллюстраций. 148 стр. Цена 1 руб.

ПОЛИТИЧЕСКИЙ и ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК. Словарь содержит свыше 2000 статей и справок по вопросам: мировой политики, мирового хозяйства, народного хозяйства СССР, революционного движения на западе, истории ВКП (б), международно-правовым вопросам, Востоку, биографии политических деятелей Запада и Востока и т. д. К словарю приложены 99 таблиц по мировому хозяйству и по хозяйству СССР и карта мира (в 5 красках). 776 стр. Цена в переплете — 3 руб. 50 коп.

Заказы на сумму до 5 руб. выполняются исключительно по получении полной стоимости заказа. Заказы на сумму свыше 5 руб. выполняются наложенным платежом при задатке 25% от общей суммы заказа. Пересылка этих заказов за счет Издательства.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

II
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ИМЕНИ Ф.С.С.Р.
XX 13 17

1927
№ 7
АПРЕЛЬ

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Американский футбол-регби, или „невинное развлечение для детей младшего возраста". Мы уже неоднократно писали и приводили много ярких иллюстраций о вырождении буржуазного спорта не только в бесполезную, но и опасную забаву. Правда, в техническом отношении у наших врагов еще многому можно научиться и было бы неосмотрительно проходить мимо тех положительных сторон, которые еще свойственны западному спортивному движению. Но в то же время еще и еще раз приходится высказаться против излишнего увлечения американизмом и прочими „заманчивыми" вещами. Ведь не так давно у нас раздавались голоса чуть ли не о замене нашего футбола футболом-регби и во всяком случае о культивировании этого „увлекательного" вида спорта. Во что может превратиться это „культивирование" на наших площадках предоставляем вообразить читателю хотя бы на основании помещенного здесь фото-снимка.

В одном из последних №№ нашего журнала помещен снимок, изображающий негритянок, играющих в пушбол. Там перед нами был пример обрабатывания туземного населения европейскими „культуртрегерами". На этот раз мы приводим образец вполне первобытный. Перед нами группа детей и юношей еще менее культурной, чем негры Северной Африки, африканской народности—бушменов. Заснята она недавно вернувшейся американской научной экспедицией. Бушмены живут, как известно, на юге Африки, в мало исследованных еще областях и стоят на самой низкой ступени развития. Характерные черты их физического строения—низкий рост ($1\frac{1}{2}$ м) и маленький вес (около $2\frac{1}{2}$ пудов). Материальная культура бушменов примитивна, средства существования они добывают собирательством и охотой. С раннего детства бушмены вынуждены разыскивать себе пропитание и приучаются обращаться с луком и стрелами. Единственное, в чем они преуспели и достигли даже большого совершенства—это искусство охотиться, выслеживать зверя и устраивать облавы. Неудивительно, что в стрельбе из лука они достигают изумительных результатов, воспитываясь на ней еще в детстве.

Нетерпеливые футболисты никак не могут дождаться прихода весны и начали тренировку на площадках, еще покрытых снегом.

Фото **С. А. Красинского**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 7 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **15 апреля 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Что дал расширенный пленум НТК. А. ЗИКМУНД. Научно-методическая конференция КСИ. Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. Вело-мото-спорт и научная проблема его изучения. С. МИЛЕЕВ. Физкультура и игры в древнем Египте. Н. ФЕЙТ. Оборудование легко-атлетических стадионов. Ив. СЕРГЕЕВ. Особенности метания гранаты. Пл. ИППОЛИТОВ. Предварительная тренировка велосипедиста. Б. УЛЬЯНОВ. Работа ног в теннисе. ДВА МАТЧА. Из серии выдающихся спортивных событий. БИБЛИОГРАФИЯ.

ЧТО ДАЛ РАСШИРЕННЫЙ ПЛЕНУМ НТК

Б. Кальпус

СОСТОЯВШИЙСЯ с 4 по 7 апреля очередной расширенный пленум Научно Технического Комитета вложил новый ряд кирпичей в здание научно-технической работы, проводимой Советами Физической Культуры. Как и прежние пленумы, он просмотрел в какой степени правильна общая линия, проводимая в области руководства научно-технической работой со стороны ВСФК. Пленум признал эту линию правильной и отвечающей задачам, стоящим перед физической культурой в нашей стране. При большой активности местных работников пленум проработал вопросы о спорте в школе и в клубе и о научном контроле над школьными соревнованиями. Он констатировал совершенную недостаточность специального времени (часов), отводимого учебными планами НКПроса на физкультуру. Междушкольные соревнования для молодежи в возрасте до 17 лет (девочки) и 18 лет (мальчики) признаны недопустимыми, считаясь с отрицательными данными обследования физического состояния подростков московских школ.

Дело с проникновением физической культуры в нашу школу все еще обстоит весьма печально. Лучшим доказательством этого являются тезисы Наркома просвещения тов. Луначарского к XIII Всероссийскому Съезду Советов „О положении народного просвещения в РСФСР". В них о физическом воспитании школьников нет буквально ни одного слова, между тем как данные органов Здравоохранения кричат о полном неблагополучии этого важнейшего участка социального воспитания подрастающей смены Совершенно очевидно, что если физическая культура не будет правильно поставлена по линии школы, то все попытки добиться массовых осязательных результатов по физвоспитанию в предпризывном возрасте будут построены на песке. Также оживленно обсуждался вопрос о методах и формах массовой летней работы. Вполне своевременным и требующим срочного проведения в жизнь мероприятием было признано введение единого „билета физкультурника", который позволит в значительной степени упорядочить качественную сторону низовой физкультурной работы и подвести фундамент под статистику добровольного физкультурного движения. На пленуме был подведен итог исследовательской работе по изучению бокса, проведенной НТК ВСФК. После интересных и оживленных прений пленум вынес резолюцию, весьма обстоятельно указывающую на место бокса в системе физической культуры и дающую ряд совершенно конкретных указаний практического порядка.

Надо надеяться, что дан толчок на пленуме и делу массового туризма, имеющего в условиях СССР огромные данные к тому, чтобы получить быстрое развитие.

Весьма отрадное явление, бросавшееся на этом пленуме в глаза, это то обстоятельство, что практики методисты говорили в подавляющем большинстве случаев на одном языке с врачами и педагогами, а последние вполне внимательно и серьезно считались с мнением практических работников.

За время пленума участники наглядно ознакомились с различными видами народной пляски и живой пропаганды физической культуры в форме физкультгазеты и инсценировок. Обе эти демонстрации, проведенные силами ГЦИФК, имели огромный успех. Народная пляска должна занять достойное место в массовой работе, особенно в деревне; культгазеты и подвижные агитпросветительные коллективы являются бесспорно лучшей формой агитации и пропаганды физической культуры в широких массах. Надо пожелать, чтобы местные СФК и низовые физкульторганизации обратили бы на оба эти момента физкультработы достойное внимание.

Так каждый очередной расширенный пленум НТК совершенствует методы научно-технической работы, повышая квалификацию кадров научных и методических сил, работающих в центре и на местах.

Пожелаем успеха практическому осуществлению (делу реализации) принятых пленумом решений [1]).

[1]) Основные тезисы и резолюции пленума будут отпечатаны в спец. № Бюллетеня ВСФК.

КАЖДОЕ СОВЕЩАНИЕ РАБОТНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УКРЕПЛЯЕТ БАЗУ ФИЗКУЛЬТУРНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ КСИ

А. Зикмунд

15 мая открывается первая научно-методическая конференция Красного Спортинтерна.

С того момента, как Третий Всемирный Конгресс КСИ определил принципиальную линию в научно-методической деятельности Красного Спортинтерна, прошло почти три года. За это время в первом в мире пролетарском государстве собралось достаточное количество научно-исследовательских выводов и программно-методических указаний, которые дают возможность дальнейшего углубления и проработки тезисов III Конгресса по спортивной технике и методике.

В первую очередь нужно указать на педагогическую проработку основных принципов физического развития и воспитания подрастающего поколения в связи с выбором средств и дозировкой физических упражнений. Здесь мы можем представить законченную программу физ. воспитания в школе I и II ступени, в проработке которой принимал участие Государственный Центральный Институт Физической Культуры и Гос. Ученый Совет Наркомпроса и Наркомздрава. В этих программах игра, гимнастика, спорт, экскурсии, пляска, массовые действия, трудовая деятельность оценены с точки зрения социальной пригодности, современной педологии и рефлексологии и являются тем научным фундаментом, из которого выростает целая система физической культуры трудящихся.

Интересно отметить, что программы имеют точную целевую установку, средства и методы программы кратчайшим путем ведут к осуществлению поставленной цели, учат тому, что нужно для жизни. Природа живого существа не терпит движений бесполезных. Нецелесообразные, лишние движения, накопляющиеся в период выучки, рано или поздно устраняются по непреложному закону природы.

Основная задача принципа прикладности в методах психо-физической подготовки — привить организму такие сочетательные рефлексы, чтобы никакие обстоятельства в жизни не застали человека врасплох, чтобы человек всегда нашел простой и соответствующий рефлекс в форме наиболее свойственных ему движений. Принцип прикладности и социальное воспитание нашли свое место в школьных программах и более определенно выявляются в занятиях внешкольного порядка, т.-е. в кружках физической культуры.

Здесь, кроме общих занятий, необходимых для всестороннего развития и коллективного воспитания, мы ввели секционные занятия, которые дают возможность заниматься тем видом спорта, который физкультурникам нравится более и вместе с тем способствует их всестороннему развитию.

Советская секция в течение десяти лет приобрела громадный опыт в умении управлять и двигать массами, наметила наилучший способ организовывать массы для определенных политических целей, и поэтому ее опыт массовой работы, в связи с элементами физических упражнений, может послужить и другим секциям КСИ, как пример методической работы с неподготовленными участниками, как пример здорового отдыха и развлечения рабочих масс. Желательно оценить и разобраться в каких именно секциях этот опыт советской секции можно будет применять и как его использовать для вербовки и агитации новых рабочих спортсменов.

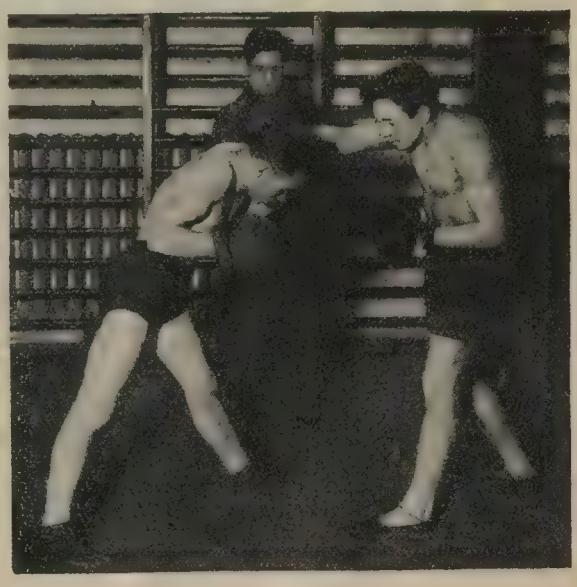
Научно-исследовательская работа в области влияния разных физкультурных средств на организм настолько продвинулась вперед, что мы имеем право ясно и довольно определенно найти место бокса и тяжелой атлетики, бывших у нас в неопределенном положении, в системе физической культуры трудящихся. На основании врачебных и контрольных выводов мы можем в достаточной мере определить дозировку и тренировку в разных спорт-играх и отдельных видах спорта.

В этих работах впервые в научной практике работники ГЦИФК воспользовались и комплексным научно-исследовательским методом, в которых к организму до и после физических занятий подходили с точки зрения физиологии, биометрии (анализ мочи, крови, кровяное давление, функциональная проба сердца), экспериментальной психологии (реакция на утомляемость, раздражение и т. д.), кардиологии и рентгеновского просвечивания. Такой научно-исследовательский метод является наиболее серьезным и экономным и дает возможность коррелировать наблюдения с разных точек зрения.

Все научно-исследовательские и программно-методические работы в основном подтвердили правильность тезисов, выдвинутых на III Всемирном Конгрессе в области техники и методики.

Первая научно-методическая конференция КСИ должна проверить все эти работы, дальше продвинуть научно методическую мысль КСИ, наметить ряд конкретных мероприятий, среди которых основными являются организация постоянных международных курсов по физической культуре и подготовка к мировой Спартакиаде.

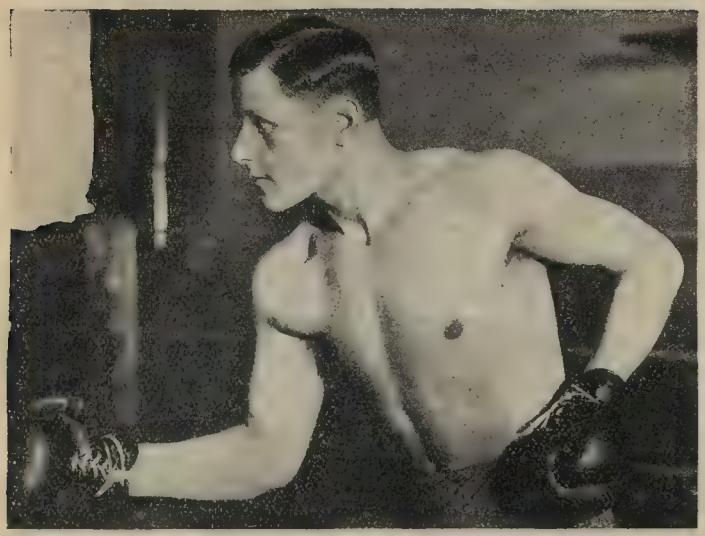
Научные работники Высшего Совета Физической Культуры и Государственного Центрального Института Физической Культуры и советские физкультурники приветствуют первую Научно-методическую Конференцию КСИ и надеются, что научно-методические выводы в скорейшее время найдут практическое осуществление у рабочих спортсменов с целью наилучшего использования науки для классовых задач рабочих масс.

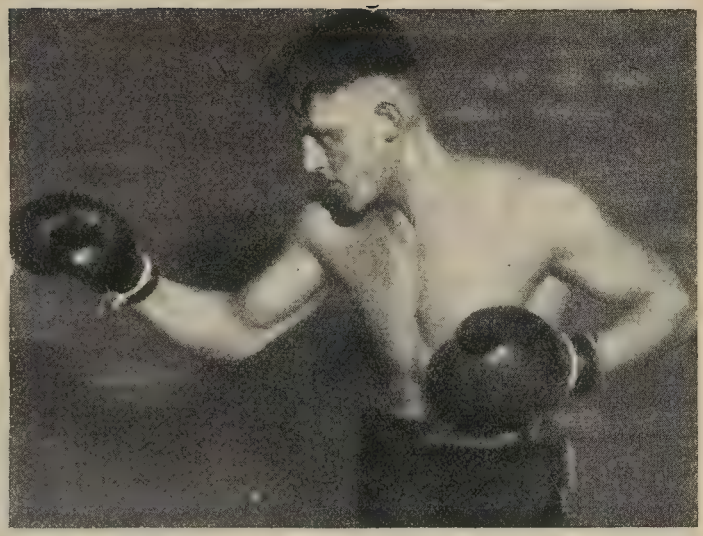


Занятия по гимнастике и боксу физкультурников из союза деревообделочников в помещении Вхутемаса.

Фото **С. А. Красинского**

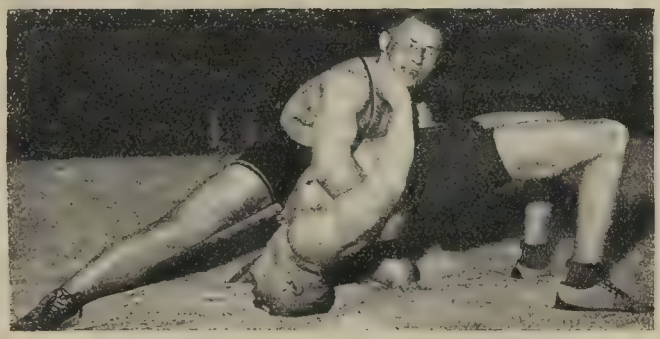
Фото **К. С. Ждановского**



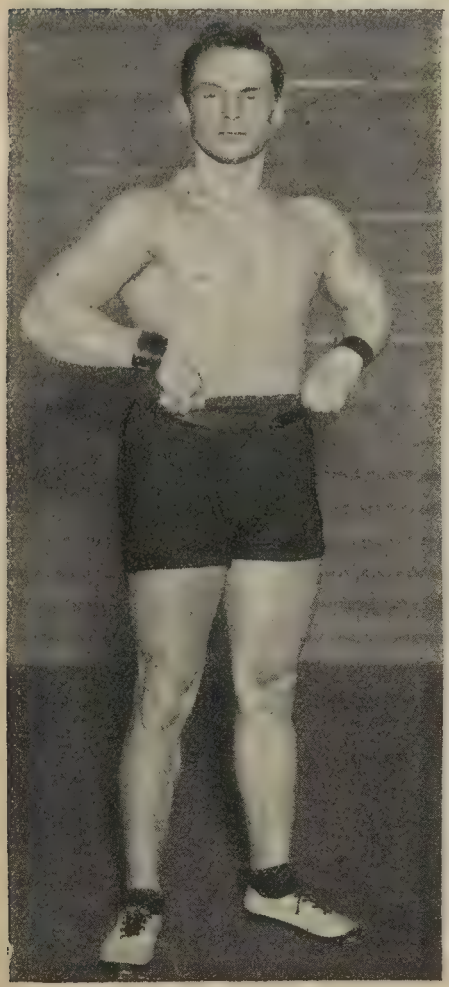


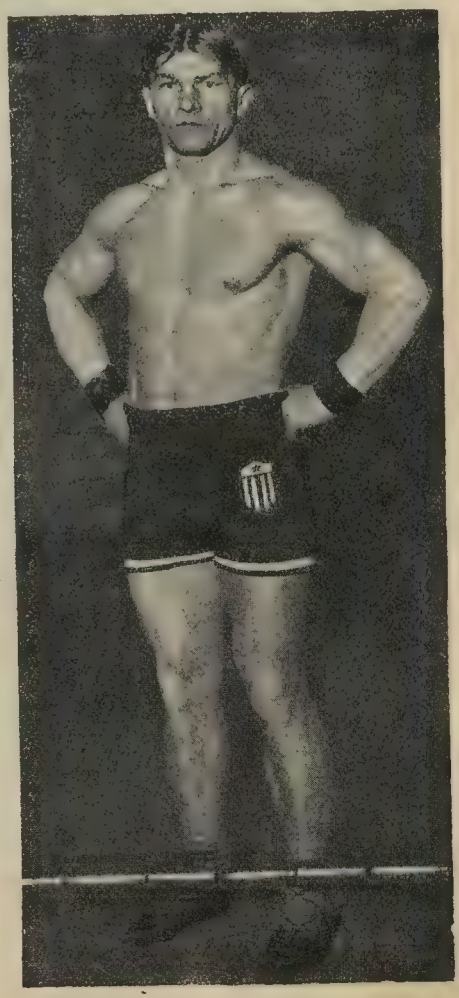
ПЕРВЕНСТВО РСФСР

Вверху — Вертков (слева) и Градополов (справа) конкуренты на первое место в среднем весе. В середине момент борьбы кронштадтца Минаева с москвичем Чистовым. Внизу — победители в соревнованиях по подниманию тяжестей; слева Буйницкий (Н.-Новгород) в легчайшем весе; в середине Спарре (Москва) в полутяжелом и справа Никитин (Ленинград) в легком весе.



ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ





ВЕЛО-МОТО-СПОРТ И НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА ЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Д-р И. Саркизов-Серазини

СУЩЕСТВУЮТ два вида спорта, при обсуждении которых чубы рвутся как у сторонников, так и у противников их, это — тяжелая атлетика и велосипед.

К сожалению, и беспристрастность науки, и точность эксперимента, и данные клиники не всегда были на высоте своей авторитетности и убедительности, служа колеблющимся аргументом, не вносящим ясности в нарождающиеся сомнения.

И вело-спорт переживает решительный период сомнений, признаний, хвалы и порицаний, требующих осторожности и об'ективности научных изысканий и постановки действительного контроля не только со стороны изменения костно-мышечного аппарата и внутренних органов, но и со стороны био-химических изменений в клетках и тканях, со стороны изменения кровотворных органов.

Условия наших дней и большое развитие велосипедного и мотоциклетного спорта дают право надеяться, что работы в области изучения влияния вело-спорта на организм человека будут поставлены так, что многие сомнения станут ясными.

На какие же моменты должно быть обращено внимание работников научного изучения и постановки опытов в области вело-мото спорта.

Я позволю себе остановиться на самых главных вопросах, ждущих своего разрешения:

1. Костно-мышечная система. а) Круглая спина, б) сколиозы (грудной, тотальный, — S-образный, обратно - S-образный), в) лордозы.

Частота в процентном отношении наблюдающихся вышеуказанных нарушений. Процентное отношение в зависимости от возраста, количества времени езды, скорости, напряжения. Мужчина и женщина.

Меры борьбы с намечающимися искривлениями позвоночного столба в виде соответствующей корригирующей гимнастики и аппаратуры (шведская стенка, валик Лоренца, аппарата Glysson'a, лестницы для подвешивания, косые скамейки и пр.).

Эта сторона профилактики должна особенно обратить на себя внимание исследователей и как создание гимнастики для велосипедистов, исправляющей недостатки исходной позы и посадки туловища.

II. Органы кровотворения. Теперь не подлежит сомнению, что при долгой и тяжелой физической работе, оболочки эритроцитов пропускают гемоглобин в плазму (работы Броуна). Экерт, исследуя велосипедистов после езды на 150—215 км нашел в среднем уменьшение гемоглобина на 8%*). Какое значение имеет гемоглобин для человека общеизвестно.

Необходимо исследовать и лейкоцитарную фому как у начинающих спортсменов, так и у старых. Установить пределы нарушений в области кровотворения и их зависимости от расстояния, количества времени, потраченной энергии, а также и возраста.

III. Сердце. Dr. Herschel, главный врач института в Лондоне для сердечных болезней, сам ревностный велосипедист, в 1894 г. на всемирном конгрессе по гигиене в Будапеште сказал: „Причина, почему езда на велосипеде может причинить больше вреда, чем другие физические упражнения, лежит в том, что велосипедист, все равно, катается ли он один, или в компании легко впадает в крайность. Чаще всего это имеет место при езде по гористой дороге. Вот велосипедист приближается в верхушке горы, его сердце работает сильно и напряженно; если бы он сошел с велосипеда и отдохнул, поездка не причинила бы ему никакого вреда. Но в большинстве случаев он думает: еще несколько оборотов колеса и я буду на самом верху. Он делает крайние напряжения и в эти несколько минут причиняет себе такой вред, что уже не может от него исправиться".

Он точно определил вред, приносимый велосипедом, где причиной изменяемости сердца является не сама машина, не спорт как таковой, а человек, теряющий благоразумие, хладнокровие, рассудок.

Поэтому все наблюдения известных клиницистов и исследователей, как Schott, Suuhieffer, Moritz, Dietler, Beyer отмечают и случаи внезапной смерти на велосипеде и внезапные расширения сердца и однократные его переутомления.

Такие массовые случаи сердечных поражений дали право проф. Schott'y назвать спортивные мото - велосипедные гонки в Берлине „позорным пятном нашей культуры". Нельзя никогда забывать, что сердце лишено чувствительных нервов, оно не предупреждается об угрожающих ему опасностях, оно не чувствует утомления, как всякая уставшая и напряженная мышца, поэтому не приходится удивляться и неожиданным смертям, упадку сердечной деятельности и различным сердечным болезням неосторожных велосипедистов.

Отсюда для наших исследователей и встает ряд практических задач, из которых существенны следующие:

а) Известно, например, что пешеход может проходить в сутки по 45 км без особенного утомления, если отдыхать по две минуты после каждого километра пути. Рекомендуется при под'еме по лестнице отдыхать через 8 м высоты по 2 минуты.

Через какие промежутки (принять во внимание скорость, возраст, тренировку, напряжения) необходимо отдыхать велосипедисту.

б) Уточнить контроль над утомляемостью сердца, над наиболее частыми причинами, вызывающими упадок сердечной деятельности.

Для этого широко нужно использовать метод „положительный" и „отрицательный" плетизмограммы, который прекрасно разработан и описан Webero'm и его учениками (Ernst *).

в) Поставить правильный научный контроль за работой сердца и связать различные наблюдающиеся изменения в работе сердечно-сосудистой системы не только с конституциональными особенностями и аномалиями, но и чисто механическими причинами (дорога, напряжение, под'емы, возбужденность самого спортсмена и пр.).

г) Вести наблюдения не только над острыми случаями сердечных заболеваний, но и над хрониками.

На основании собранных материалов, обстоятельно проверенных, согласованных с данными не только физиологии, но и физики, и механики движений, создать основные положения, ограничившие хоть несколько частоту сердечных поражений у вело-мото спортсменов.

IV. Общее утомление и отдых. Вопросы утомления и отдыха разбираемых нами спортсменов, играют исключительную роль. Нельзя забывать, что при езде на велосипеде расходуется не только энергия мускулов, но и энергия нервной ткани, которая в огромном количестве тратится и у всякого мотоциста.

Яды утомления, которые являются продуктами распада белка, действующие как ядовитые вещества, и служат причиной преждевременной изнашиваемости организма машиниста, шоффера, мотоциста.

Интересно проследить как, в какой прогрессии, в каких случаях, особенно проявляется ослабление памяти, внимания, развитие некоторых функциональных нервных расстройств.

Некоторые исследования довольно просты и не требуют громоздких приборов (Бурдон, Россолимо, рефлексы и др.).

В области изучения утомления и проблемы отдыха открывается огромное поле деятельности и наблюдений, нужно только внимательно обдумать методику этих наблюдений и неуклонно проводить в жизнь.

В области эксперимента по изысканию способов сопротивляемости утомлению необходимо воспользоваться некоторыми данными из таблицы W. Weichardt'a **) показывающими какими способами можно повысить работоспособность организма.

Из этой таблицы, я позволил бы себе выделить следующие пути:

1. Упражнения и тренировка.
2. Введение малых доз белка под кожу.
3. Введение во внутрь с пищей в увеличенном количестве углеводов.
4. Отдыхи, научно расположенные.

Особенно желательно провести эти опыты и наблюдения у состязающихся с клиническим обследованием до и после.

Что же необходимо для этого?

Привлечение научных сил, организация соответствующего центра, оборудованного самыми необходимыми приборами, материальные средства.

---

*) A. Eckert. Die Wirkungen erschöpfender Muskelarbeit auf den menschlichen Körper Zeitschrift für Biologie B. H. 1920.

*) Weber Der Nachweis der durch Muskelarbeit herbeigeführten Zenralen Ermüdue durch die veränderung bei der Muskelarbeit eintretenden Bintverschielbng 1914.

**) Die Leistungssteigerung als Grundlage der Proteinkörpertherapie. Ergebnisse der Hygiene, Bacteriologie Jmmunitäts und exp. Therapie. B. 5. Berlin 1922.

ТРЕНИРОВКА К ЛЕТУ НАЧАЛАСЬ

Фото **С. А. Красинского**

Московские легко-атлеты начали подготовку к летнему сезону еще в начале марта месяца. Вверху — бег на Ленинградском шоссе, где на гудронированном участке снег стаял при первом же весеннем солнце; внизу — площадка союза Пищевиков в то время еще под снегом.

ФИЗКУЛЬТУРА И ИГРЫ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ

С. Милеев

ЗА ЧЕТЫРЕ тысячелетия до нашей эры, когда народы, населявшие современную Европу, еще находились на примитивной ступени развития, в северо-восточной части Африки, в цветущей долине Нила, мы встречаем вполне развившуюся и сложную культуру древнего

Рис. 1.

Египта. Несмотря на громадный промежуток времени, отделяющий нас от этой древней эпохи, мы имеем вполне точное представление о ходе исторического процесса в древнем Египте и различных сторонах быта его обитателей. Чем ближе мы знакомимся с этой древней культурой, тем более мы убеждаемся в том несомненном влиянии, которое имела эта древнейшая колыбель мировой культуры на развитие человечества. Доискиваясь корней современной цивилизации, мы приходим к необходимости ставить во главу рассмотрения общего хода развития культуры историю древнего Египта, куда ведут нас нити исторического исследования. Это положение справедливо также и для истории физической культуры, начинать которую мы, несомненно, должны древним Египтом, дающим нам довольно полную и яркую картину развития физических упражнений, среди которых многие дошли и до нашего времени.

Одной из особенностей древних египтян была вера в продолжение жизни после смерти, что достигалось, по их воззрениям, тем, что, погребая покойника, окружали его всем сопутствовавшим в его жизни. Верили, что таким путем ему возможно пользоваться всеми благами жизни и после смерти. В виду этого стены гробниц обильно покрывались росписями и рельефами, в которых изображались стены повседневной домашней и общественной жизни, празднества и различные события, а также в могилу клались как подлинные принадлежности обихода, так и их миниатюрные изображения. Эта особенность египетской культуры и является одним из главных источников нашего знакомства с бытом и жизнью населения древнего Египта.

Поскольку различные виды спортивных состязаний и физических упражнений имели широкое распространение, являясь то частью празднеств или развлечений, то ритуальных церемоний или интимного времепрепровождения или же, наконец, служа целям только физического развития, то, естественно, что они находили себе место как необходимая часть жизни и на стенах гробниц. Благодаря этому знакомство наше с ними настолько подробно, что мы можем говорить о различных видах физических упражнений, существовавших в ту отдаленную эпоху.

Если в силу понятных причин мы имеем только гробницы знати и фараонов, так как сооружать себе подобные могилы мог далеко не каждый, то и характер нашего знакомства с древне-египетской физкультурой до некоторой степени зависит от этого. Мы почти ничего не знаем о народных играх и развлечениях, которые вполне естественно не могли найти себе места в изображениях жизни правящих классов. Наоборот, спортивные состязания, игры и танцы, которые имели место при дворах знати, являясь средством развлечения или будучи связанными с ритуальными церемониями, мы знаем довольно хорошо.

Сами представители знати, повидимому, были мало склонны к каким-либо физическим упражнениям, предпочитая проводить время в безделье и праздности, столь характерных для восточных владык. Их внешний облик, поскольку мы знаем его по изображениям, рисуется нам физически неразвитым с вялой мускулатурой и рядом дегенеративных черт. В силу этого и официальное искусство древнего Египта почти совершенно не знало изображений физически развитого тела, которые мы встречаем лишь в изображениях народных типов и сценах трудовых процессов.

Выгода физического развития народных масс отлично учитывалась правящими классами: грандиозные постройки, призванные увековечивать славу властителей Египта, как-то: знаменитые пирамиды, колоссальные изваяния и храмы требовали по условиям тогдашней техники большого применения физической силы рабочих рук. Точно также бесконечные вой-

Рис. 2.

ны требовали все новых и новых кадров физически развитых солдат, способных вынести все тяжести ведения войн. Требования к физической подготовке солдат увеличивались еще тем, что применение всевозможных видов тогдашнего оружия было основано исключительно на физической силе и ловкости бойца. Таковы были различные виды метательного оружия, как-то особый род бумерангов, метательные ножи и копья, лук и стрелы.

В связи с этим существовали как специальные упражнения по обучению владению оружием, так и общего характера. К числу первых относятся упражнения и состязания в стрельбе из луков в цель и особые мишени, состязания в метании острых ножей, а также особый род фехтования (рис. 1). Среди упражнений общего характера, повидимому, наиболее популярной была борьба. На стенах гробниц, открытых около деревушки Бенихассан в Египте, мы видим целые стены, покрытые изображением моментов обучения молодых солдат египетского войска, различным приемам борьбы. Общее число всех пар борцов, изображенных в различные моменты борьбы достигает до 400 и можно положительно сказать, что нет почти ни одного приема в современной борьбе, которого бы мы не нашли среди них. Для большей ясности в каждой группе при-

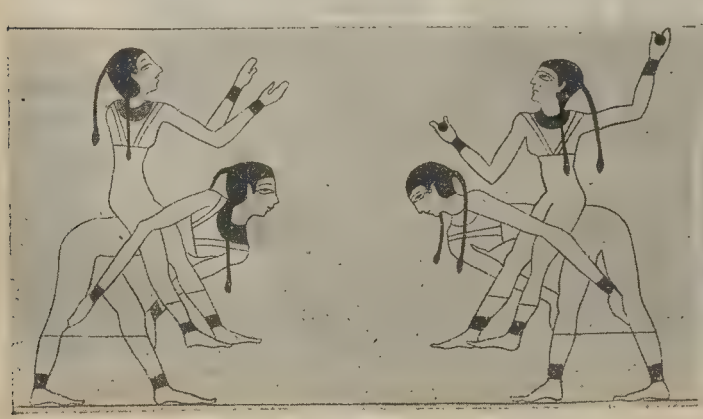


Рис. 3.

Рис. 4.

чудливо сплетенных тел художником один борец окрашен в светло-красный цвет, а его противник в черный. Воспроизводимая часть росписи Бенихассана, где пары борцов расположены длинными полосами на подобие кинематографических лент, показывающих последовательно все приемы, начиная с первых моментов, а также отдельная группа борцов в увеличенном виде (рис. 2)— дают нам понятие о характере древне-египетской борьбы. Боролись в особых тазобедренных повязках, и только дети, которым также преподавалось искусство борьбы, боролись совершенно обнаженными. Кроме борьбы египетские солдаты обучались и другим физическим упражнениям, как-то бегу, прыжкам и кулачному бою. К числу физических упражнений в древнем Египте нужно отнести и танец, игравший выдающуюся роль в общественном и частном быту так же, как и в различных ритуальных церемониях. Ни один праздник, ни одно событие не обходились без пляски— возвращались ли после удачной охоты, счастливого похода или просто с поля жатвы, происходила ли религиозная церемония или погребение, всегда все сопровождалось плясками. Танец был также одним из любимейших развлечений властителей, содержавших особые труппы танцовщиц, исполнявших целые танцевальные пантомимы, в которых преобладал акробатический элемент. Найдено изображение, групп, которые дают представления об этих акробатических танцах, требовавших несомненно большой физкультурной подготовки и тренировки от исполнительниц. Вообще, как мы можем судить по памятникам, физическое развитие женщины в древнем Египте стояло на высокой ступени развития. Мы видим молодых девушек, облаченных в легкие прозрачные льняные одежды, упражняющихся в прыжках, различных играх, совместно с юношами или отдельно. Рис. 4 дает нам изображение танца-игры, в котором двое юношей, держа за руки двух девушек, откинувшихся назад и упирающихся ногами, вращают их вокруг себя.

Среди игр игра в мяч являлась наиболее любимой и распространенной. Будучи, главным образом, чисто женской спортивной игрой, она не была чужда также и мужской молодежи. На памятниках мы видим целый ряд вариантов игры в мяч, начиная от простейших форм игры и кончая искусным жонглированием несколькими мячиками. Мячи для игр были также самых различных типов и размеров: были мягкие мячи, сшитые из кожи или полотна и набитые травой или шерстью так же, как и совсем маленькие разноцветные мячики из обожженой, глазированной глины, которые легко разбивались при падении на пол, а поэтому требовали большой сноровки и ловкости глаза и рук от играющих. Рис. 3 воспроизводит любопытную сложную форму игры в мяч, сохранившуюся до наших дней во многих местах Европы и известную также и у нас в России под названием „переезды", „езда", или „переездный конь", в которых играющие по очереди являются то „низами, то верхами".

Обращаясь к области детских подвижных игр, а также различных развлечений, мы должны признать, что почти все они известны и в наше время, а некоторые чисто восточного характера пользуются популярностью до сих пор на Востоке.

ОБОРУДОВАНИЕ ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ СТАДИОНОВ

СТОЙКИ И ПЛАНКИ

Н. Фейт

КАК известно стойки, употребляемые при занятиях легкой атлетикой, бывают врытые наглухо („стационарные") и переносные.

Первые употребляются для прыжков в высоту с места и с разбега, где прыгун может, по своему усмотрению, выбрать место толчка, в зависимости от поставленной высоты или своего стиля, вторые, главным образом, при прыжках с шестом, где ямку для упора шеста переносить нельзя и поэтому приходится передвигать сами стойки, что и определяет их конструкцию. Помимо этого небольшие переносные стойки необходимы для различного рода упражнений, как например, для подготовки к барьерному бегу. В этом случае стойки выносят прямо на беговую дорожку. Две веревки или легкие планки, лежащие одна на высоте 110 см, другая 210 см от земли, образуют собой окно, прыгая через которое, барьерист научается пригибать туловище вперед — вниз. Эти же стойки пригодятся для комбинированного прыжка в высоту и длину. Упражнение это, часто практикующееся за границей, очень интересно само по себе, а также является прекрасной подготовкой к прыжку в длину с разбега. Правила его следующие: „расстояния от начала прыжка до стоек должно относиться к высоте планки как 2:1. Прыжок производится с планки.

Раздвижные стойки для прыжков с шестом. В качестве хорошего примера опишем стойки конструкции А. Н. Шульца. Общий вид этих стоек изображен на рис 1. Между двумя, неподвижно вделанными в крестовину, планками *б*, *б* двигается третья планка *а*, снабженная на верху кронштейном *к*. Все три планки одинакового сечения 2×6 см. Средняя планка удерживается между боковыми, при помощи двух хомутов *А* и *Б*. Верхний хомут (рис. 2) неподвижный, привинчен к боковым планкам и позволяет средней свободно двигаться вверх и вниз, удерживая ее в то же время от выпадания вбок. Нижний хомут (рис. 3) подвижный сделан несколько шире и укреплен к средней планке четырьмя шурупами. К нему же приварен или приклепан кусок круглого железа, служащий ручкой. Как видно на чертежах, под хомуты, в местах, где ввинчены шурупы, подложены тонкие железные пластинки около 0,5 мм толщины, образующие зазор между подвижными частями, предохраняющий от заедания при раздвигании. В раздвинутом положении стойки удерживаются при помощи упорного винта, расположенного также на нижнем хомуте.

Крестовина сделана из двух досок 45 мм толщины и 120 мм ширины. Три стороны у нее одинаковые, четвертая сделана короче, чтобы она не высовывалась в яму с песком и тем самым не представляла бы опасности ушиба об нее при падении. Скреплена она при помощи обыкновенной врубки, кроме того, имеются еще четыре деревянных уголка для большей прочности. Для устойчивости на неровной почве снизу прибиты кусочки дерева *В* толщиной в 5,5 мм.

Для укрепления вертикальных планок в крестовине сделаны два сквозных отверстия 2×6 см. Туго вбитые планки, кроме того, заклиниваются еще снизу. Для придания им строго вертикального положения имеются четыре тяги *Д*. Один конец из них расплющен и при помощи шурупов укреплен к крестовине, другой удерживается при помощи болтика в хомуте *Г*. Кстати следует заметить, что все хомуты и скобы сделаны из полосового железа толщиной в 2 мм.

За границей вместо деревянной крестовины часто делают чугунную станину. Отливка такой станины чрезвычайно проста и может быть легко сделана в любом литейном цехе.

Форма стоек видна из рисунков 6 и 7. Отверстие *А* делается квадратного сечения приблизительно 6×6 см на верху и несколько сужается к низу. Соответственно этому обстругиваются и стойки. Сужение должно быть очень небольшим, чтобы подставка не соскакивала. Кроме того, можно снизу вбить еще деревянный или железный клин. Между боковыми вертикальными планками укрепляется промежуточная, *с*, которая должна быть чуть-чуть толще выдвижной планки. Диаметр тарелки подставки берется около 45 см для маленьких стоек и от 60 до 80 см для раздвижных.

Подставка с отверстиями, изображенная на рис. 7, лучше в том отношении, что при большом диаметре, необходимом для устойчивости высоких стоек, она не получается слишком тяжелой. Отливка ее несколько сложнее.

Конструкция маленьких переносных стоек общеизвестна. Главные размеры даны на рис. 8. Просверливать в стойках отверстия или снабжать их колышками нерационально. Много удобнее передвижные металлические зажимы с упорным винтом. Исполнить их можно по типу хомутика (рис. 3), длина металлического стерженька 7 см.

Стойки для прыжков в высоту с разбега обычно врываются наглухо в землю. Высота их, считая только обструганную часть, около двух метров, сечение приблизительно 5×5 см. Нижняя часть длиной около 0,5 метра оставляется необработанной. Перед опусканием в землю ее полезно просмолить или обуглить. Яма под стойку выкапывается достаточно просторной, затем вокруг стойки она забивается щебнем и хорошо затрамбовывается. Расстояние между стойками должно быть 3,66 м.

Планки. Сечения планок, употребляемых на практике, бывают трехугольные, прямоугольные и квадратные (рис. 9). Планки первого типа признаны нормальными по правилам ВСФК, второго — употреблялись на олимпиаде 1912 г., третьего — на олимпиаде 1924 г. Нужно сказать, что для практического применения планки трехугольного сечения при-

знать рациональными нельзя. Выделка их довольно сложна, а провес посередине они дают не менее, чем квадратные; если их еще можно употреблять на состязаниях, то для тренировки уже нет никакого смысла.

Наилучшими планками для состязаний являются прямоугольные. Они дают наименьший провес, что особенно ценно на последних высотах, когда каждый лишний сантиметр может играть решающую роль, провес же ухудшает условия прыжка и, кроме того, производит неприятное впечатление на глаз прыгуна.

Для того, чтобы прямоугольная планка держалась на узкой грани и не переворачивалась бы плашмя, на конце к верхней ее грани прибивают небольшую надставку *А* (рис. 10), которая кладется на колышек. Обычно она делается несколько шире планки, тогда для прочности подколачивают еще боковые дощечки *Б*. При обучении прыжку начинающих, планки ломаются очень часто, тогда можно с целью экономии планок сделать надставки *А* настолько тонкими, что будут ломаться они, а планка остается невредимой. Впрочем такие тонкие надставки не всегда достигают своей цели. Во-первых, чтобы их не расколоть приходится их прибивать маленькими гвоздиками, которые плохо держат (можно, конечно, употреблять металлические зажимы, но уже значительно сложнее), во-вторых, планка ломается часто уже на песке, независимо от того, есть у нее надставки или нет.

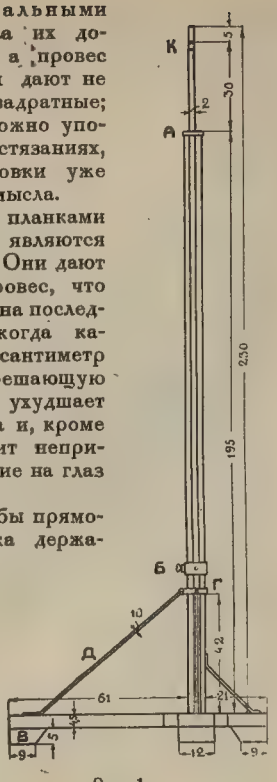


Рис. 1.

Планки квадратного сечения обычно употребляются для тренировки. Производство их очень несложно, приспособлений при пользовании не требуется никаких, провес неособенно велик и прочность вполне удовлетворительная.

Для сколько-нибудь серьезных состязаний нужно употреблять планки, передняя грань которых окрашена в черный и белый цвет.

Несколько слов следует сказать относительно измерительных реек.

Планка, лежащая на стойках, почти никогда не приходится в одной вертикальной плоскости с деревянным бортом песочной ямы, от которого требуется делать измерение высоты. При наклонном же положении рейки результат измерения получается неверным. Во избежание этого можно пользоваться очень простым приспособлением, показанным на рис. 11 (слева).

К деревянной муфточке, свободно двигающейся вдоль по рейке, привинчена пластинка *К*, вырезанная из тонкого листа железа или меди. Нижнее ее ребро, служащее указателем, должно быть сделано строго перпендикулярным к боковой грани рейки. Пружина *М* удерживает муфточку от болтания на рейке и спадания вниз.

При очень длинных рейках, как например, для прыжков с шестом, такое приспособление не годится. Здесь можно просто к лицевой стороне рейки внизу прибить деревянный уголь-

Рис. 8.

ник, который и будет опираться о борт ямы. Нижняя его грань должна быть довольно длинной, так как стойки иногда отодвигаются на значительное расстояние.

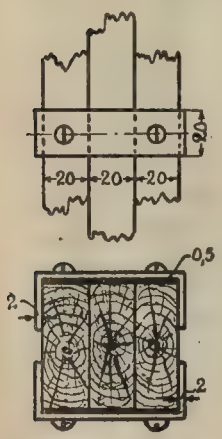


Рис. 2.

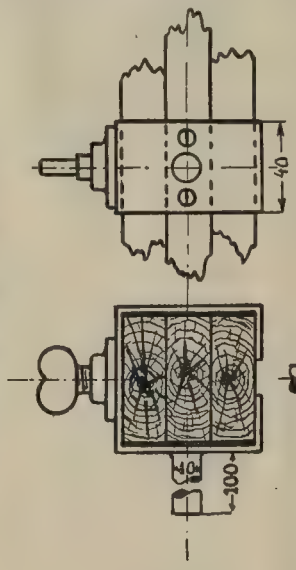


Рис. 3.

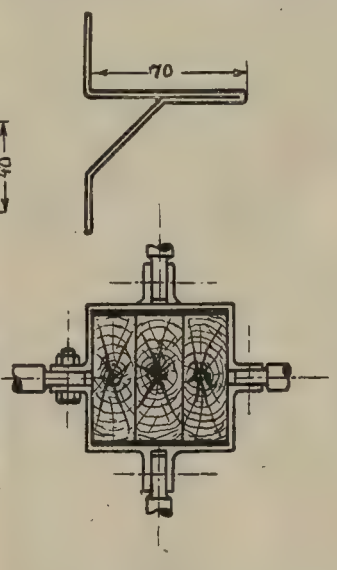


Рис. 4 и 5.

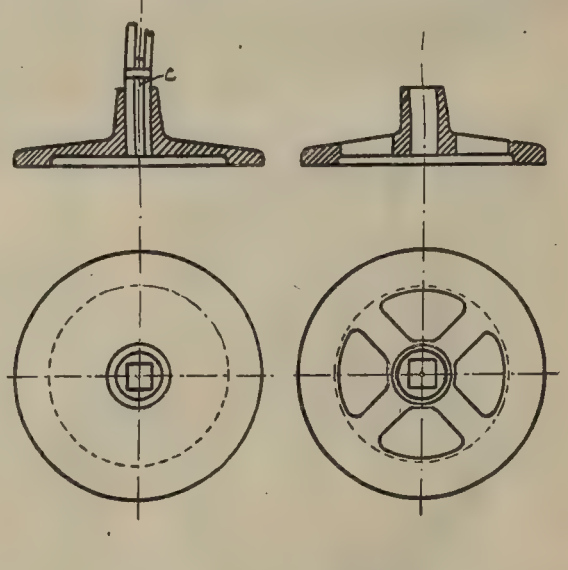


Рис. 6.

Рис. 7.

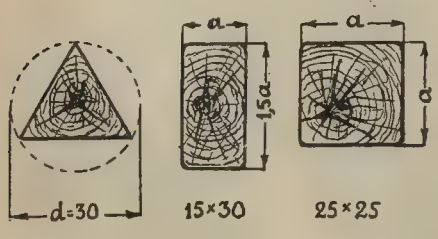


Рис. 9.

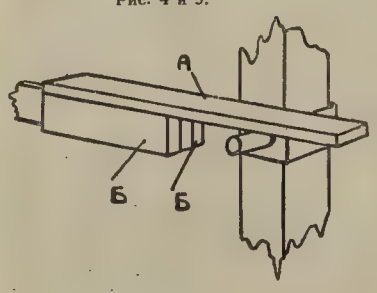


Рис. 10.

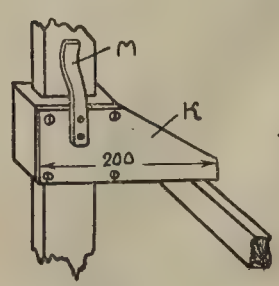


Рис. 11.

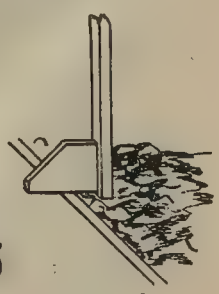


Рис. 12.

Из журнала
„Sport und Sonne"
№ 2 1927 г.

Американский атлет Джесс Меркер Геман, обладающий прекрасным телосложением и великолепной мускулатурой и признанный в Америке наиболее гармонично розвитым мужчиной.

ОСОБЕННОСТИ МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ

Ив. Сергеев

МЕТАНИЕ гранаты в СССР еще молодой вид спорта, но, несмотря на это в спортивных кругах уже укоренилось мнение, что техника метания гранаты и копья совершенно одинаковы. Так думать и рассуждать это значит глубоко заблуждаться. Следующие четыре особенности выяснят ошибочность такого мнения.

1. ФОРМА, РАЗМЕР И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ ГРАНАТЫ

Все вышеуказанные особенности исключительно вытекают и строятся на форме, весе, размере и расположении центра тяжести гранаты. Граната же, как известно всем, делается весом в 700 грамм, в форме

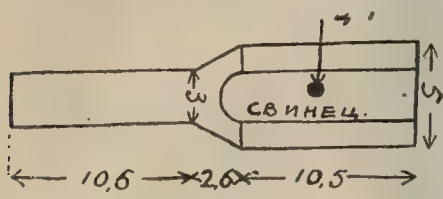


Рис. 1.

бутылки, длиною в 23,6 см. Вся она, как бы состоит из двух цилиндров первого — верхнего, диаметром в 5 см, наполненного свинцом и длиной в 10,5 см, второго цилиндра — собственно ручки, диаметром в 3 см и также длиною в 10,5 см. Оба эти цилиндра соединяются как бы усеченным конусом длиною в 2,6 см, который начинается от цилиндра-ручки и идет к верхнему цилиндру.

Из такого устройства и вытекают отличительные особенности метания гранаты от метания копья. Во-первых — свинец, налитый в верхний цилиндр, размещает центр тяжести почти в его середине и притом высоко над зажатой рукой, а не в ней, как это наблюдается в метании копья. Эта особенность чрезвычайно важна, так как благодаря такому расположению центра тяжести, рычаг метателя делается огромным и центробежная сила тела гранаты колоссальной. Во-вторых — длина гранаты позволяет совершенно иначе располагать и пользовать углы и плоскости метания, в которых оно протекает, а также силу, рычаги метателя.

2. КАК БРАТЬ ГРАНАТУ

В бытность мою на военной службе я проделал огромное количество опытов, прежде чем остановиться на том, каким же способом выгоднее брать гранату, имея в виду две цели.

Первая из них—чисто спортивная, т.-е., чтобы граната летела как можно дальше и вторая — военно-прикладная цель, преследующая, чтобы срывание кольца с ударника гранаты происходило совершенно незаметно, удобно и так, чтобы не оказывало ни малейшего вредного влияния на силу броска в момент выпуска гранаты.

Граната как спортивная, так и военная, должна браться так, как указано на рисунке 2. Конец ручки гранаты удобно, ненапряженно упирается в мизинец, подогнутого к ладони в виде буквы П. Затем вся ручка плотно обхватывается безымянным, средним, указательным и большим пальцами и притом так, чтобы этим обхватом создать как можно больше трения между ручкой гранаты и пальцами метателя. Кольцо же военной гранаты располагается между указательным и средним пальцами.

Здесь уместно обратить внимание на частую и большую ошибку метателей, которые сплошь и рядом вместо того, чтобы плотным и крепким кольцом указательного и большого пальца охватить ручку гранаты, накладывают их со стороны или отставляют и выпрямляют в сторону.

Теперь разберем подробно особенности и большие выгоды этого способа держания. Начнем с мизинца. Многие метатели считают, что мизинец участия в работе не принимает. Я с этим не согласен и поясняю: цепляющая и силовая способность его у нашей руки незначительна, и в разбираемом нами способе держания такое расположение мизинца оправдывается и продуктивно возмещается следующими выгодными обоснованиями.

Во-первых, такое положение мизинца на несколько сантиметров увеличивает рычаг руки и особенно центробежную силу гранаты и доводя „момент силы“ *) по закону центростремительности до колоссальной мощности.

Во-вторых, силовая дуга запястья увеличивается на 2—3°, что также чрезвычайно важно. И, наконец, в третьих, при таком способе держания путь кольца, срываемого в момент броска с ударника, делается на несколько сантиметров меньше, а это в военно-прикладном деле уже имеет серьезное значение.

На последнее мне часто возражали: если вы хотите сократить путь кольца по ручке гранаты, то располагайте кольцо ближе к концу между средним и безымянным пальцами. Такое замечание совершенно отпадает.

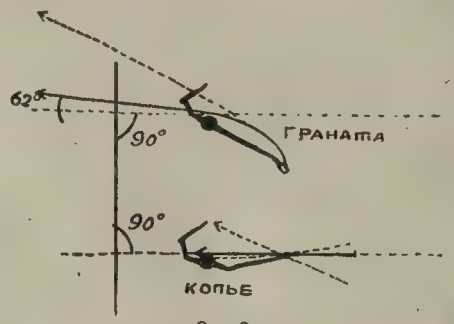


Рис. 3.

Осязательное качество указательного среднего и большого пальцев у каждого человека воспитано чрезвычайно тонко. Чувство времени, рывка, напряженности, ритма у этих пальцев очень велико, а при метании гранаты, и особенно военной, они прямо необходимы и их маленькая неточность скверно влияет на меткость попадания и дальность полета гранаты.

*) „Момент силы“, или плечо (рычаг метателя), умноженное на силу. *И. С.*

Таким образом указанные причины делают метание гранаты отличным от метания копья и дают возможность протекать метанию в других плоскостях и углах.

Рис. 2.

3. ПЛОСКОСТЬ МЕТАНИЯ И УГЛЫ

Основным и железным законом в метании копья является то, что плоскость метания копья должна быть строго перпендикулярной по отношению к планке, от которой производят метание, а также перпендикулярной по отношению к земле. Всякое нарушение этой плоскости, т.-е. занесение хвоста копья вправо или влево, делает бросок неудачным. Так как в таком случае копье при полете претерпевает сопротивление среды не концом наконечника, а почти всей своей длиной, отсюда видно какой длительной и упорной тренировкой копьеметатель добивается умения в отведении плеча в сторону, чтобы не нарушать этой плоскости метания.

Это первое, второе же то, что копье своей длиной в 2 м 60 см ограничивает также величину углов ног, рук, корпуса по отношению к поверхности земли. Все эти углы при метании копья колеблятся от 44 до 47° с небольшим, увеличение которых, и особенно при расположении ног и корпуса, грозит тем, что метатель может задеть хвостом копья землю. А если же он захочет избежать этого более высоким расположением и самого копья в последний момент броска, то он значительно может уменьшить дальность полета, сокращая этим величину силовой дуги броска и его высоты, что очень и очень невыгодно (рис. 3).

Наконец, остается третья и очень важная причина, это—угол работы запястья. Копье своей длиной, обмоткой и расположением центра тяжести сильно ограничивает работу запястья. В метании же гранаты все эти возможности плоскостей, углов и работы запястья ничем не ограничены и их можно пользовать, совершенствовать и углублять чуть ли не до бесконечности.

4. РАБОТА ЗАПЯСТЬЯ И ПОЛЕТ ГРАНАТЫ

Большой и хороший результат в метании гранаты зависит исключительно от мощной полной и правильно использованной работы запястья в последний момент, которая протекает по своей силовой дуге почти в 180°, кстати сказать в копье дуга ограничена до 90—100°, а увеличение ее грозит метателю разложением силы, прикладываемой им к копью. В гранате же, наоборот, чем больше эта дуга, тем выгоднее для результата.

И вот эти две причины, т.-е. совершенно другая плоскость метания и работа запястья, полет гранаты делают совершенно иным, чем копья. Разберемся поподробнее.

В копье приложение силы кончается в наивысшей точке над головой и если эту точку проектировать на плечо метателя, в спокойном состоянии, то она будет строго перпендикулярна к нему. Такое положение диктуется длиной копья, максимальным использованием рычага руки и перпендикулярностью плоскости, в которой происходит метание, по отношению к земле. При метании гранаты этот момент протекает иначе.

Метатель, развернув корпус, плечо и руку с гранатой в сторону больше, чем на 45°, и в силу развиваемой от такой работы огромной центробежной силы, в момент рывка должен мягко выбросить гранату по касательной к этой силовой дуге, подхлестывая гранату в последний момент четкой, мощной и резкой работой запястья, сообщая ей кувыркательное движение через верхний цилиндр, направляя в полет под углом в 45°. На рис. 3 ясно видно это отклонение по касательной линии, которое выражается при огромных бросках углом в 6—8°. Правильным еще должно быть и то, что при таком угле отклонения от вертикали и сама граната должна описать всю траекторию полета.

На эту деталь я советую особенно обратить внимание, так как в том и другом случае, т.-е., когда граната бросается как копье строго из-за головы, метатель в последний момент, в силу такого положения, так или иначе должен, чтобы удобнее и практичнее использовать работу своего корпуса и запястья, оказать тормозящее сопротивление той огромной центробежной силе, которую он сам уже развил, отчего страдает большею частью мышцы и связки плеча и нередко локтя. На рис. 3 такое отклонение отмечено пунктиром.

В другом же случае, когда, как говорят, бросок идет низко над плечом, центробежная сила бывает настолько велика и особенно при последнем моменте рывка, что локтевые связки метателя не выдерживают нагрузки—они надрываются или растягиваются. Бросок же, в силу такого низкого полета и кувыркания гранаты почти в горизонтальной плоскости, выходит очень незначительным.

Вот те особенности, которые нужно учитывать при изучении техники метания гранаты. В заключение дам несколько советов нашим метателям.

Метатель никогда не должен приступать к метанию на соревновании, предварительно не подготовив связок плеча, локтя, запястья. Подготовка делается так: минут за 10 до своей очереди метатель бросает гранату в мягкую землю или песок несколько раз, постепенно, но не резко, увеличивая силу бросков.

Работа запястья не должна быть слишком ранней, от чего граната полетит очень высоко, или слишком поздней, так как в этом случае граната пойдет очень низко. В том и другом случае неизменно страдают связки руки.

Метатель должен ритмично и плавно соединять наивыгоднейшую работу тела и своих рычагов со скоростью, полученной от разбега.

Тренировать, и как можно больше, тренировать запястье.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Пл. Ипполитов

ВЕЛОСИПЕДИСТ, избравший себе только один вид спорта — велосипедный, зимнее время не должен бездействовать. Если он не имеет влечения ни к конькам, ни к лыжам, к его услугам — предварительная тренировка на велосипедном станке зимой, а с наступлением первых теплых дней — кроссы.

ТРЕНИРОВКА НА СТАНКЕ

Устройство тренировочного станка не хитро и заключается в деревянной стойке для заднего колеса. В склоченную из вершковых брусков стойку, устойчивую внизу, а кверху завершающуюся двумя металлическими пластинками с прорезью для оси задней втулки, вставляется заднее колесо и накрепко закрепляется. Снизу на двух кронштейнах к резине колеса подводится деревянный ролик шириной в 10—15 см и диаметром в 10 см (ролик обычно делается из старой велосипедной или мотоциклетной втулки, оклеенной двумя деревяшками, ровно обточенными).

Деревянный ролик подводится к слабо накачанной покрышке, затем последняя накачивается, и этим регулируется степень обоюдного трения.

Надо заметить, что продолжительной работы покрышка не выдержит, поэтому для тренировки выбирают старую шину, по возможности гладкую и без перебоев.

Изображение станка фабричного производства было приведено в № 23 — 24 „ИФК“ за 1926 год.

На станке тренируются каждый день по 10—15 мин. не более, в течение 2—3 месяцев.

КРОСС-КОУНТРИ

Если считать, что велосипедный спорт кончается в центральной России в сентябре, октябрь-декабрь можно отдохнуть, январь-март, частично апрель поработать на станке, а в конце апреля перейти к кроссам.

Кроссы (бег по пересеченной местности) медленно, но верно и прочно внедряются в предварительную тренировку спортсменов, каким бы видом спорта они не занимались. Велосипедист также не составляет исключения. Кросс, как первая тренировка на весеннем воздухе подготовляет организм велосипедиста к ритмичным движениям, открывает ему дыхание и, кроме того, укрепляет мускулы ног.

О пользе кросса так много говорилось, что повторять о его положительных свойствах не требуется. Скажем только одно, что ранней весной велосипедисту п о л е з н о бегать кросс не более двух раз в неделю по 4—6 км.

ШОССЕЙНЫЕ ПРОГУЛКИ

Как только достаточно просохнет шоссе и установится теплая погода велосипедист приступает к тренировке на велосипеде.

Группами или в одиночку велосипедисты катят по шоссе на машинах с небольшой передачей (60—65) самым спокойным ходом. Для первых прогулок по шоссе избирается дистанция в 15—20 км, которую покрывают в 45—60 мин. без всяких рывков и финишей. Шоссейные прогулки проводятся также не более двух-трех раз в неделю. Еще раз напоминаю, что на шоссе выезжают только с наступлением теплой весенней погоды; при холодном ветре легко простудиться и без особой надобности выбить себя на продолжительное время из колеи правильной тренировки.

Предварительная подготовка велосипедиста не потеряет своей ценности из-за двух-трех дней пропуска, тогда как беспричинная перегрузка организма в самом начале тренировки сильно подорвет силы гонщика и безусловно отразится на его результатах в гонках в течение всего сезона.

ПЕРЕХОД К ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Интенсивную тренировку предпринимают после предварительной подготовки (станок, кроссы, шоссейные прогулки) по программе предстоящих гонок, и организм подготовляют к гонкам медленно и постепенно. Всякий резкий переход в работе организма дает отрицательные результаты для нашего сердца, будь то напряженная гонка без достаточной тренировки или внезапный и продолжительный отдых после длительной тренировки и большой гонки. Прекращать езду нужно так же постепенно как и подготовляться к гонкам.

Шоссейные прогулки в начале лета несомненно полезны не одним шоссейникам, но и стайерам и спринтерам, специализирующимся в трековой езде, но только до тех пор, пока они не перешли на велодром. После трековой тренировки переходить на шоссе не рекомендуется.

Летний велосипедный сезон, в отличие от всех зимних видов спорта, имеет наибольшую продолжительность, в течение коей можно вытренироваться и иметь достаточное количество гоночных дней. Вот почему не рекомендуется наваливаться на тренировку в первые же дни и нагружать организм непосильной работой. Опыт нас учит, порой давая наглядные уроки, что, раз истративши энергию, ее тотчас же не вернешь, а возобновление идет слишком медленным темпом.

НУЖНО ЗНАТЬ, К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ

Велосипедисту-гонщику следует хорошенько обдумать весь предстоящий сезон и определенно решить в каком месяце ему предстоит выступать и в соответствии с этим строить свою предварительную тренировку.

Хорошо сохраненный в начале сезона организм оправдает себя и в конце сезона и даст возможность велосипедисту показать ряд хороших достижений.

После шоссейных прогулок в течение, допустим, месяца, велосипедисты-гонщики разбиваются по своим категориям: кто остается на шоссе и подготовляется к шоссейным гонкам, а остальные переправляются на трек, где и довершают свою тренировку.

РАБОТА НОГ В ТЕННИСЕ

УКАЗАНИЯ ИГРАЮЩИМ

Б. Ульянов.

НАЧИНАЮЩИЕ обычно не дооценивают какое большое значение имеет работа ног при игре в теннис. Они концентрируют все свое внимание на ударах и совершенно упускают из виду необходимость постановки правильного подхода к мячу.

Для начинающих самый удар является началом и концом всей техники игры, потому что человек неискушенный в тонкостях тенниса обычно оценивает игрока только по его ударам, тогда как одним из лучших критериев является оценка работы ног, от правильности передвижения которых, в значительной степени, зависит исполнение ударов.

Никакой другой этап теннисной тренировки, после умения глядеть на мяч, недостоин более внимательного изучения. Для того, чтобы проявить в этом направлении более или менее существенные успехи следует отдать себе точный отчет — в чем же собственно дело.

Возьмем для примера удар справа. Этот удар, как и всякий другой, может быть хорошо сделан только при условии, если тело правильно обращено к мячу и сохраняет определенную позицию. Когда такой удар производит начинающий, незнакомый с нужным и необходимым для этого положением тела, он бьет его, как ему это кажется наиболее удобным. При этом почти всегда, плечи его не связаны одно с другим, грудная клетка вогнута и тело изгибается куда ему заблагорассудится. Если все эти условия налицо, будет чудом, если игрок сделает удар прямой рукой. Опытный же игрок, зная детали техники, стремится к тому, чтобы плечи его были параллельны с предполагаемым направлением полета мяча, слегка расставленные ноги повернуты соответственно плечам (левая нога впереди правой в отношении сетки) и все тело находится в состоянии сосредоточенности, но не связано. Таким образом, мускулы плеча, груди и руки при ударе будут об'единены в одном усилии, точно какой то стержень проходит от левого плеча через правое по руке к самому концу ракеты, все вместе создавая единый рычаг для размаха.

Описанное положение тела должно быть принято игроком до того момента, как он начнет двигаться к мячу для удара, и во время движения остаться „в сборе". В момент остановки перед ударом тело должно оказаться в правильном положении относительно мяча с ногами, занимающими указанную позицию. Вот здесь то правильная работа ног и приходит на помощь.

Работа ног есть методическое передвижение их, позволяющее достигнуть мяча в нужный момент при полной концентрации тела без необходимости принимать нужную позицию непосредственно перед самым ударом.

Игрок может в совершенстве изучить удары, и все-таки самые лучшие из них при игре против сильного противника не будут иметь достаточной ценности, при отсутствии правильного подхода к мячу. Он почти всегда будет в затруднительном положении при ударе, в то время, как игрок с правильной работой ног, при посредственных ударах, будет преуспевать значительно лучше его.

В работе ног никогда не следует руководствоваться инстинктом. Я ни разу не видел, чтобы начинающий подходил к мячу для удара правильно. Из этого я заключаю, что в этом отношении нельзя полагаться на внутреннее чутье. То же самое наблюдается и в отношении удара.

Вышеизложенное, мне кажется, убеждает в необходимости раскрытия и изучения принципов работы ног. Эти принципы могут стать очевидным для всякого наблюдающего хорошую игру, если только он умеет видеть то, что ему нужно. Он должен знать на что смотреть, помня, что для того, чтобы достигнуть мяча в нужный момент и в правильной позиции, имеется лишь один способ, это—правильное приближение к нему. Изучение принципов путем наблюдения за хорошей игрой весьма длительно, сопряжено с частными ошибками, влекущими за собой плохие навыки, поэтому я считаю вполне целесообразным для ускорения обучения, кратко изложить основные принципы работы ног, проверенные как в теории, так и на практике. Как только научились держать ракету и уяснили себе методы ударов, вы можете приступить к изучению работы ног, то-есть учиться подходить к мячу, будучи готовым остановиться в нужный момент, не изменяя позиции. Возьмем для примера удар справа. Ноги при этом ударе расставлены и левая нога немного впереди по отношению к сетке. Единственный верный способ правильно подойти к мячу, чтобы в момент остановки левая нога была впереди правой — это начинать каждый шаг с левой ноги. Это основной и самый главный принцип работы ног, или как его называют правило „шассе". Испытайте его. Для этого пусть кто-нибудь в любой момент такого движения крикнет вам „стой". Остановитесь, и вы увидите, что находитесь в правильной позиции для удара. После этого попробуйте двигаться так, как вам кажется наиболее удобным или как вы привыкли это делать, и снова остановитесь по неожиданной команде, тогда вы увидите, что ваша позиция неправильна для удара и, кроме того, вы потеряли равновесие.

Вначале вам трудно будет убедить себя, что „шассе" более удобный способ передвижения по теннисной площадке, нежели просто бег. Только практика даст вам эту уверенность. Применяя „шассе" вы избегнете опасности потерять равновесие и получить толчок при остановке. Потеря некоторой скорости при „шассе", которая может быть наверстана умелым балансированием при начале движения, с избытком компенсируется тем, что вы научитесь подходить к мячу в готовой позиции. Вы научитесь приближаться быстро, если вы свою скорость при приближении к намеченному пункту будете сообразовывать со стремительностью мяча.

Все сказанное относительно удара справа относится и к удару слева с тою лишь разницей, что „шассе" начнется правой ногой. Этот принцип „шассе" используется также и при отступлении. При ударе справа каждое отступательное движение должно начинаться с правой ноги таким образом левая всегда будет впереди и ближе к мячу. При отступлении для удара слева, каждое отступательное движение должно начинаться с левой ноги, так что правая всегда будет впереди.

Здесь, кстати заметим, что почти без исключения (в особенности в одиночной игре) отступление всегда излишне, если только ваша тактическая позиция на площадке была правильна. При движении вперед для удара справа вы должны начинать шассе с левой ноги, для удара слева — с правой.

Описанное „шассе" будет вам служить для передвижения по всей площадке почти во все время игры, за исключением тех случаев, когда придется покрывать максимальные дистанции. Тогда вам придется бежать. При беге по площадке есть одна опасность, которая может вывести игрока из равновесия, это—внезапная остановка перед ударом. Предупредить ее можно, заканчивая бег скольжением. Скольжение при беге, являющееся вторым принципом работы ног, служит почти всегда отличительным признаком хорошего игрока. В противоположность „шассе" для удара справа вы должны начинать свой бег с правой ноги и в конце скользить левой ногой вперед. Если вы бьете мяч слева, то вы должны скользить правой ногой вперед, начиная бег с левой. При скольжении тяжесть всего тела должна сосредоточиваться на передней части ступни с тем, чтобы после остановки она была бы перенесена на заднюю ногу. Такое скольжение подведет вас к мячу, не нарушая вашего равновесия и в той позиции, которая нужна для правильного удара. Движения при „шассе" должны быть шаркающего характера.

Третий принцип заключается в том, чтобы делать мелкие шаги. Все начинающие делают ошибку, передвигаясь громадными шагами. Вы видите, что мяч падает в некотором расстоянии от вас и вы стремитесь, чтобы его достать, вот тут то вы и должны помнить, что покроете нужное пространство значительно лучше на малой передаче, нежели на большой.

Вы должны помнить, что, во-первых, значительно легче получить начальную скорость при помощи коротких быстрых шагов, а во-вторых — все расстояния на теннисной площадке расстояния короткие и следовательно требуют быстрого старта. Кроме того, пользуясь мелкими шагами вы меньше рискуете перейти нужную точку на площадке или не дойти до нее.

Четвертый принцип работы ног тот, что во время движения ног нужно давать отдых руке, держащей ракету. Если вы не можете ударить мяча раньше, чем дойдете до него, то зачем зря махать ракетой. Вы только напрасно будете утомляться.

Пятый принцип — вы должны остановиться перед ударом для точного его исполнения и сохранения равновесия. Правда при игре в теннис приходится иногда делать удар на бегу, но это только в крайнем случае. Обстоятельство, которое я имею в виду — это привычка систематически играть мяч сходу. Иногда мы видим, что некоторые хорошие игроки делают великолепные удары на бегу. Знайте, что это только исключения и из них не следует создавать правила.

Шестой и последний принцип—следует постоянно наклоняться в сторону движения при приближении к мячу. Этот принцип хотя и относится к работе ног, но все же больше связан с балансом игрока, и потому о нем мы будем говорить отдельно.

ПЕРВОМАЙСКИЙ ПРАЗДНИК НА ВОРОБЬЕВЫХ ГОРАХ

ДВА МАТЧА

ИЗ СЕРИИ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

БУЕН — КОЛЕХМАЙНЕН

1912 год. Олимпийские игры в Стокгольме. Казалось бы, что наиболее захватывающее в области легкой атлетики уже кончилось. Позади и спринтерские и миттельштрекерские финалы. Однако, стадион гудит как никогда, весь заполненный насторожившейся массой зрителей. На очереди финал бега на 5000 м, где встретятся: француз Жан Буен, обладатель мирового рекорда в часовом беге, единственный человек, пробежавший в час свыше 19 км, и финская звезда — Ганс Колехмайнен.

На старте — десять бегунов: американцы Берна и Скотт, англичане Гудзон и Клауер, канадцы Декуто и Кипер, шведы Ольсон и Карлсон и, наконец, два главных противника. Фаворитом считается Буен. Он показал лучшее время в предварительном забеге — 15:05, а главное, до смешного легко бросил стоящего сейчас рядом с ним на старте Ольсона и финна Иогансона. Колехмайнена считают серьезным противником лучшему стайеру нового и старого света, но и только. Лишь с этого соревнования начнется громадная популярность идущего с удивительной методичностью и идеально чувствующего темп финна. Сейчас, во всяком случае, никто не предполагает, что через какие-нибудь четверть часа Колехмайненом будет поставлен новый мировой рекорд. Оба противника резко отличаются друг от друга. Француз приземистый и плотно сколоченный, с загорелым сангвиническим лицом типичного южанина. Финн, наоборот, стройный, но с широкой грудной клеткой и плечами и спокойным открытым лицом.

Финиш бега финна Колехмайнена (слева) и француза Буена в беге на 5000 м на Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме.

Стартовый выстрел. И сразу выходит вперед Буен, предлагающий чрезвычайно резвый темп, которым он, повидимому, думает с одинаковой легкостью „зарезать" всех своих противников, не исключая и Колехмайнена. Увы! В этой тактической недооценке сил противника и кроется его роковая ошибка. Буен, беря на себя всю тяжесть соревнования, сразу создает своему противнику большое преимущество. Уже через два круга все остальные конкуренты оказываются на просвете, продолжающем в дальнейшем автоматически увеличиваться. Буен время от времени еще усиливает и без того убийственный темп, но финн без сколько-нибудь заметного усилия преследует его по пятам. Далее, круг за кругом, не на секунду не сбавляя темпа, идут оба бегуна как бы прикованные друг к другу. Через три тысячи метров после старта идущий третьим англичанин Гудзон оказывается на целых 120 м позади передовых. Но особо напряженным становится всеобщее внимание, когда судьи об'являют во всеуслышание, что 3000 м пройдены в 8:41. В воздухе начинает носиться предчувствие нового, еще небывалого, рекорда. Незаметно подходит к концу пятая тысяча, кажущаяся несмотря на ожесточенность борьбы и бешеный темп даже несколько монотонной: так упорно держатся вместе Буен и Колехмайнен и с такой методической неизбежностью продолжают отваливаться от них все остальные.

Но вот финишная прямая. С громадным напряжением, совершенно исказившим его лицо, пытается Буен еще здесь решить соревнование в свою пользу. Энергичный бросок, действительно, дает ему два-три метра преимущества. Но Колехмайнен моментально бросается в преследование пытающегося ускользнуть противника. Сантиметр за сантиметром надвигается он на Буена и за 20 м до финиша равняется с ним. Но борьба еще не кончена. Буен ни за что не хочет пропустить финна. Несколько метров идут они грудь в грудь и лишь затем возобновляет Колехмайнен свое медленное, но непреодолимое продвижение, позволяющее ему окончить дистанцию на 1 метр впереди француза, установив новый мировой рекорд в 14 м. 36,6 с.

РИТОЛА — ВИДЕ

1924 год — Парижская Олимпиада. За истекшие три четырехлетия популярность олимпийского спорта шагнула далеко вперед. Поэтому в финале бега на 10.000 м на старте выстраивается в несколько рядов целых 37 участников. Но тридцати пяти из них, как и в стокгольмском беге на 5000 м, придется ограничиться лишь скромною ролью зрителей той дуэли, которая разыгрывается между двумя недосягаемыми для них противниками. Противники эти — финн Вилле Ритола, замещающий на сей раз своего знаменитого соотечественника Пааво Нурми и шведский „летающий школьный учитель" Эдвин Виде.

На старте из тесной толпы бегунов быстрее выдвигается стройный на диво сложенный швед, бегущий как бы едва прикасаясь к земле ступнями. Более приземистый, с явно выраженным монгольским типом лица, финн легко поспевает за своим противником. Остальные начинают быстро отваливаться, что становится вполне понятным после того, как судьи об'являют, что первая тысяча метров пройдена в 2 м 47,8 с. Впереди еще девять таких тысяч, но темп остается почти тем же. 2000 м соперники делают в 5:45,2 и вскоре затем под исступленные овации зрителей обходят на круг последнего из участников, который, рядом с несущимися [без видимого усилия северянами кажется стоящим на одном месте.

3000 пройдены в 8:47,4. Вскоре затем в публике новое напряжение, Ритола внезапным броском обходит противника и еще усиливает темп. Но Виде легко принимает это ускорение и ни на шаг не отстает от ведущего теперь фина. Без каких бы то ни было дальнейших изменений проходят следующие 2000 м, и для половины дистанции секундомеры отмечают блестящее и для 5000 время 15:0,2. Следующая тысяча... и снова никаких перемен.

Лишь на 20 кругу делает Ритола новый рывок и... на сей раз уходит от начинающего понемногу сбавлять темп Виде. Однако, и последний не только остается недосягаемым для всех позади следующих, но и увеличивает еще отделяющий его от них просвет. Ритола же, ни на секунду не сбавляя темпа, продолжает упорно приближаться к цели, оказываясь на последней прямой в гуще обойденных им на один и несколько кругов противников. Это обстоятельство не позволяет судьям своевременно натянуть на финише ленточки, и Ритола в полной уверенности, что ему надо сделать еще один круг, не делая финиша проносится мимо судейской коллегии. Лишь через двести метров настигают его посланные вдогонку по дорожке и наперерез бегуны. 30 м. 23 2 с. — вот удивительный результат, являющийся, к тому же, не предельным, если принять во внимание, что Ритола сберегал силы еще на один круг.

Поправка. В статье Н. Фейта „Конструкция легко-атлетических барьеров", помещенной в № 6 „ИФК" на стр. 6, в третьей колонке, первый абзац сверху следует читать так:

„Нормальный тип барьера мы получим, прибавляя перекладину Д, скрепляющую его основание. Такими барьерами пользовались на Олимпиаде 1912 г., но для условий постоянной работы они совершенно не годятся, вследствие очень быстрого разбалтывания по стыкам и стремления даже при очень не большом боковом ударе (напр., при уборке) перекоситься и принять форму параллелограмма. Для предохранения от перекоса иногда уширяют перекладину Д (рис. 5), и т. д.

ПОСЛЕДНИЕ ХОККЕЙНЫЕ ИГРЫ В МОСКВЕ

Фото **С. А. Красинского**

Зимний сезон 1927 года закончился в Москве в апреле месяце. На фотографиях последние хоккейные игры между мужскими и женскими командами Динамо (в белых фуфайках) и кружка Трехгорной Мануфактуры.

БИБЛИОГРАФИЯ

СПИСОК
литературы по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, рекомендуемой Легко-Атлетической Секцией НТК ВСФК РСФСР

ПРАВИЛА

№ 1 а) Специальная брошюра.— Новые правила соревнований по легкой атлетике. Изд. ЦКЖД „Гудок", Москва-Ленинград. 1926 г., стр. 48, цена 25 коп.
Утверждены НТК ВСФК 15 апреля 1926 г.

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

№ 2 а) П. В. Ратов. Легкая атлетика в профсоюзных кружках. Рабочая библиотека физкультуры № 10. Изд. ВЦСПС, Москва, 1925 г., стр. 72, рис. 9, цена 55 коп.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

а) П. В. Ратов. Легкая атлетика в профсоюзных кружках. То же издание, см. № 2.
№ 3 б) Геркан Л. и Громов Б Легкая атлетика, с 46 рис., стр. 260, цена 1 р. 25 коп., изд. МГСПС „Труд и Книга", Москва, 1925 г.
№ 4 в) Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников И. П. Руководство по легкой атлетике. Изд. Высшего и Московского Советов Физической Культуры. Москва, 1925 г., стр. 128, рис. 156, цена 1 руб.
г) Вонзблейн. № 11 и 12.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЗРАСТНОМУ И ПОЛОВОМУ ПРИЗНАКАМ

а) Геркан и Громов. № 3.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

а) Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников И. П. № 4.
б) Геркан Л. и Громов Б. Легкая атлетика. см. № 3, стр. 72-90.

ТЕХНИКА ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ТРЕНИРОВКА И ТАКТИКА

№ 4 а) Вонзблейн, Ю. Н. и Кутейников, И. П.
№ 5 б) Кутейников, И. П. Бег
№ 6 Прыжки
№ 7 Метания
альбомные издания Изд. ЦК ж. д. Гудок М-Л 1926 г.
в) Геркан Л. и Громов Б, № 3.
№ 8 г) д-р Ф. Хальт. Легкая атлетика, с 50 рис. Перевод с немецкого под редакцией М. Д. Ромма, изд. ГВИЗ, М. 1925 г., стр. 126, цена 40 коп.
д) Кросс-коунтри (стр. 42-55) и эстафетный бег (стр. 56-71) П. В. Ратов. Легкая атлетика в профсоюзных кружках, № 2.
№ 9 е) Кросс-коунтри (стр. 3-24), ходьба (стр. 25-60). Ю. Н. Вонзблейн — Бег кросс-коунтри, ходьба, с 10 рис. Изд. ЦКЖД „Гудок", стр. 62, цена 35 коп.

СХЕМЫ ТРЕНИРОВОК

Ратов. Легкая атлетика в профсоюзных кружках, № 2
Вонзблейн и Кутейников, № 4
№ 10 Ю. Н. Вонзблейн. Тренировка. Часть первая, изд. ЦКЖД „Гудок" М.-Л. 1926 г. (Школа физической культуры, вып. VII), 6 рис. стр. 84, цена 45 коп.
№ 11 Ю. Н. Вонзблейн. Тренировка. Часть вторая. (Бег, прыжки, метания, многобория) с 16 рис. стр. 128, цена 65 коп.

ЗИМНЯЯ ТРЕНИРОВКА ЛЕГКО-АТЛЕТА

Вонзблейн Ю. Н. и Кутейников И. П., № 4 (стр. 5-25)
Геркан Л. и Громов Б, № 3 (стр. 72-88).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОФСОЮЗНЫХ КРУЖКАХ

П. В. Ратов. Легкая атлетика в профсоюзных кружках, № 2.
Геркан Л. и Громов Б., № 3 (стр. 40-43).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ДЕРЕВНЕ

№ 12 а) И. Пейсин. Легкая атлетика в деревне, с 14 рис. Изд. „Прибой" Ленинград 1925 г., стр. 60, цена 25 коп.
б) Геркан Л. и Громов Б., № 3 (стр. 24).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ТРУДОВОЙ ШКОЛЕ (а), ПИОНЕР-ОТРЯДАХ (б) ДОМАХ ОТДЫХА и КУРОРТЕ (в)

Геркан Л. и Громов Б., № 3 — стр. 19-22, б — стр. 22-24 и в — стр. 25-29.
Вонзблейн, № 9 а) и б) стр. 15-17.

В КРАСНОЙ АРМИИ

Геркан Л. и Громов, Б., № 3, стр. 29-32.
Вонзблейн Ю. № 9, стр. 23-24, ходьба, стр. 25-60.

ЖЕНЩИНА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Геркан Л. и Громов Б., № 3, стр. 32-39.
П. Ратов. Легкая атлетика в профсоюзных кружках, № 2, стр. 30-38.

ОБОРУДОВАНИЕ ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПЛОЩАДКИ и ИНВЕНТАРЯ

а) Новые правила соревнований по легкой атлетике, № 1.
№ 13 б) П. В. Ратов. Легкая атлетика. Организация и проведение соревнований. Изд. Высшего и Моск. Советов Физической Культуры. М. 1924 г. стр. 156, цена 35 коп.
в) Геркан Л. и Громов Б., № 3, стр. 91-98.
№ 14 г) Любимов А. Организация праздников физической культуры, с 18 рис. Изд. ГВИЗ, М. 1925 г. стр. 136, цена 50 коп. стр. 46-52.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

а) П. В. Ратов. Организация и проведение соревнований, № 13.

Д-р Карл Титтель „Военно-полевые игры учащейся молодежи", перевод с немецкого и переработка В. Толль. ГИЗ, 1926, стр. 88, цена 70 коп.

Потребность в практических руководствах по играм, имеющим военно-воспитательное значение ощущается уже давно. Вопрос о так называемой „военизации физкультуры" роспропагандирован достаточно, но практических пособий по использованию спортивно-гимнастических упражнений, в целях военной подготовки, к сожалению, еще почти нет. При ознакомлении с книгой д-ра Титтеля становится ясно, что она не имела бы почти никакого практического значения в наших условиях, если бы не серьезная переработка ее переводчиком. Со стороны чисто военной книга хорошо проредактирована преподавателем методики боевой подготовки т. Никаноровым. В результате этой двойной обработки книжка могла бы представить большую ценность для наших школьных и профсоюзных организаций. Однако можно заранее сказать, что методы, рекомендуемые в книге, едва ли имеют шансы на массовое распространение, так как в играх, предлагаемых Титтелем, отсутствуют основные условия каждой игры, претендующей на массовость и на многократное использование,— эмоциональный момент и точный учет достигаемых играющими результатов. В книжке даны указания руководителям, советы участникам и тактические задачки (варианты) игр. Но нет самого главного — правил, которые бы дали возможность играющим: точно определять какими средствами они могут добиваться победы, в каких именно случаях она будет зачтена той или иной играющей стороне и сравнивать результаты предыдущих игр с последующими. К свободным, основанным на доброкачестве играм молодежи нельзя подходить с меркой старой школьной педагогики или с меркой обязательных для комсостава армейских „военных игр". А поучительный уклон вполне сознательно соблюдается авторами рецензируемой книги. Мне думается не стоит разъяснять, что такой подход резко отделяет рекомендуемые игры от прочих физкультурных игр, ценность которых мы привыкли видить в сочетании элементов разумного развлечения с воспитательным влиянием и гигиенической пользой.

Из отдельных недочетов книги отметим следующие: курьезную редакцию § 22: „правила игры выдаются на руки всем участникам. Затем (?) составляется список участников.." § 100 указывает на недопустимость помощи какого-либо из „воюющих" отрядов со стороны посредников, а § 108 это рекомендует; § 112, устанавливающий условия для определения победителей в отдельных стычках, совершенно расплывчат и теоретичен, а он собственно должен определять всю игру.

Вывод: книга д-ра Титтеля, конечно, не заполняет недостатка в руководствах по массовым „военизированным" спортивным занятиям. Но она дает довольно большой материал (главным образом по главе „задачи"), который может быть частично использован для самостоятельной проработки полевых игр руководителями физического воспитания в школах. Полнее можно было бы использовать книгу для оживления методов первоначального тактического обучения на допризывных сборах.

В. Стариков.

Жеребцов П. „Герои нок-аута", стр. 144, изд. ЗИФ, цена 85 к. 1927 г. Тираж 5.000.

В сборнике четыре рассказа, об'единенных общим названием „Герои нок-аута". Однако, в центральном рассказе (во всяком случае, самом крупном по размеру) „Цирковые огни" автор повествует не о боксерах, а о „героях ковра"— борцах.

Цирковой, закулисный быт борцов автор знает. Да и самих борцов он знает лучше, чем боксеров, описывая последних, часто дает типичный облик борца („огромная фигура, бревноподобные руки и ноги").

Рассказ „Цирковые огни", пожалуй, самый удачный в сборнике. Три рассказа о боксе слабее. „Герои нок-аута" трафаретны, на одно лицо — или полуидиоты или пьяницы. Единственный просвет — Дик в рассказе „Заведенная машина". Бои неизменно кончаются тяжелыми повреждениями („Герои" и в лазарете харкают кровью) или даже смертью („Лицом к лицу"). Ломает челюсть и ключицы автор своим боксерам с энтузиазмом и тут явно перебарщивает. Сюжеты рассказов не оригинальны. Сюжет первого (Цена боксера) вообще туманен, неясно зачем чемпион попал в Россию, и неубедительно дальнейшее развертывание действия. Читаются рассказы легко, однако, язык автора—язык обыденного „честного" перевода с английского.

Собственно о „спорте" в книге П. Жеребцова очень мало. Автор дает ряд зарисовок закулисной жизни „профессионалов". Эти кулисы читатели знают по превосходным рассказам Дж. Лондона, Луи Эмон и др. Нового ничего в этой области автор не открыл.

Книга может быть прочитана с некоторым интересом, однако, нам думается, что ценного вклада в зарождающуюся советскую „спортивную" беллетристику автор не сделал. Этот жанр еще ждет своих мастеров. Издана книга прилично. Цена высока.

О. В.

СПОРТ НА ЗАПАДЕ

Американские баскетболистки (слева вверху) для предохранения лица от повреждений и царапин, надевают на голову особые маски, что, конечно, обесценивает влияние физических упражнений. Занятия спортом в преклонном возрасте—обычное для запада явление. На верхней правой фотографии преподаватели Пенсильванского университета (Америка) занимаются боксом; внизу —финиш победителя бега для ветеранов.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 84.172. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 9.000.

10006

Цена 30 коп.

ПРЕЙСКУРАНТЫ БЕСПЛАТНО

СПОРТИВНО-ОХОТНИЧИЙ МАГАЗИН МОСКОВСКОГО ПРОЛЕТАРСКОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА

„ДИНАМО“

МОСКВА — Центр, ул. Дзержинского 8, телефоны: 3-06-57 и 60-46.

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА, РАСШИРЕНИЕМ ОБОРОТОВ И ОРГАНИЗАЦИЕЙ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ПРЕЙСКУРАНТ ПЕРЕСМОТРЕН

ЦЕНЫ на все товары ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОНИЖЕНЫ

Поступили в продажу футбольные бутцы и пр. спортивная обувь, трикотажн. изделия, легко-атлетический инвентарь **ПРОИЗВОДСТВА СОБСТВЕННЫХ МАСТЕРСКИХ,** в связи с чем качество товара значительно улучшено.

ПОЛНЫЙ ВЫБОР ВСЕХ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ

В охотничьем-стрелковом отделе получены заграничные малокалиберные ружья и патроны к ним, **все необходимое для организующихся вновь тиров и стрелковых кружков.**

ВСЕ ДЛЯ ОХОТЫ.

При магазине оружейная мастерская, принимающая в ремонт всякое оружие.

Заказы выполняются независимо от количества по получению задатка 25%. Упаковка и отправка за счет покупателя по действительной себестоимости.

ПРЕЙСКУРАНТЫ БЕСПЛАТНО

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Вышел и высылается бесплатно по первому требованию новый каталог

НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ И СТРЕЛКОВЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Цены значительно снижены

Большой выбор приборов и пособий по всем вопросам военного обучения, всевозможных моделей по военно-инженерному делу, артиллерии, военной химии.

ОТДЕЛЫ:

СТРЕЛКОВЫЙ
ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ
АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ
АВИАЦИОННЫЙ
КАВАЛЕРИЙСКИЙ
МОРСКОЙ
ИНЖЕНЕРНЫЙ
СВЯЗИ
ОБОЗНЫЙ
ХИМИЧЕСКИЙ

Ассортимент расширен — качество улучшено.

Прибор для стрельбы дробинкой в виде патрона (инструм. стали) — 2 р. 10 к.

Прибор для обучения плавн. спуску курка сист. Савицкого — 3 р. 30 к.

Электрифицированный плакат-винтовка — 11 р.

На инженерные модели — цены ниже всех существующих прейскурантов.

Помимо предметов, перечисленных в каталоге, мастерские принимают заказы на изготовлений любых моделей, как по чертежам заказчиков, так и с натуры.

ЗАКАЗЫ и ДЕНЬГИ АДРЕСОВАТЬ:

1) МОСКВА 19, Манежная, 7. Издательству „Военный Вестник“ (тел. 1-67-49).

2) Главный склад в ЛЕНИНГРАДЕ при Сев.-Зап. Обл. Отделении Изд-ва „Военный Вестник“, Проспект 25 Октября, № 2 (тел. 579-23).

Во все отделения Издательства „Военный Вестник“.

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГ.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

извещает, что январские и февральские №№ журнала „Известия Физкультуры“, а также февральские №№ газеты „Красный Спорт“ разошлись полностью. Подписка, поступившая на эти издания после 15 февраля, выполняется с 1 марта.

Стоимость подписки с 1 марта до конца года:

„Известия Физкультуры“ — 4 р. 80 к.,

„Красный Спорт“ — 2 рубля.

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция газеты „Красный Спорт“ и журнала „Известия Физической Культуры“, извещает всех заинтересованных сотрудников-корреспондентов, что требования их о высылке гонорара за 1926 год переданы в соответствующие учреждения (Издательство „Рабочая Москва“, Тверская, 42; Ликвидком Физкультиздата, Столешников пер., 8).

Предлагаем всем товарищам направлять вторичные заявления и напоминания непосредственно по указанным адресам.

ВСЕ ДЛЯ

ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное. Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ

Максима ЦЫГАНКОВА

Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногородн. высылаю наложенным платежом. Прейскуранты высылаются БЕСПЛАТНО.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 8
АПРЕЛЬ

СПОРТ НА ЗАПАДЕ

Ежегодный традиционный восьмерочный матч на дистанцию около 7 км между командами двух английских университетов в текущем году (в апреле месяце) был выигран командой Кембриджа, за последние года довольно сильно подтянувшейся и почти сравнявшейся по числу побед со своим конкурентом — Оксфордом. У Кембриджа теперь 39 побед, у Оксфорда — 40. Внизу — момент состязаний на первой трети дистанции, где впереди идет еще Оксфорд, постепенно настигаемый противником.

На верхнем снимке изображена команда Оксфорда, в высоком классе которой вряд ли приходится сомневаться. Между тем, мы видим гребцов в позах, которые не замедлил бы раскритиковать любой инструктор академической гребли, знающий, что на всем протяжении проводки корпус гребца должен итти строго вдоль продольной оси судна. Как совместить это правило с тем явным вываливанием на весло, которое наблюдается у всех гребцов команды? Элементарные законы говорят, что сила гребца была бы приложена к рукоятке весла наивыгоднейшим образом в том случае, если бы направление ее оставалось все время перпендикулярным положению рукоятки. Но последняя совершает свой путь по дуге вокруг уключины. Следовательно, и тело, казалось бы, должно описывать в плечевом поясе на проводке такую же дугу. Целый ряд соображений физиологического и механического порядка (неустойчивость узкой лодки) заставляют, однако, в принципе остановиться на прямолинейном движении корпуса. Однако, повидимому, и здесь допустимы некоторые отступления от основного принципа. В частности, например, Пушерт—известный немецкий тренер, учит в конце проводки резким, но коротким движением убирать назад и к уключине наружное плечо, достигая этим путем более выгодного приложение силы. Поскольку лопатки весел в это время находятся еще в воде и удерживают судно в равновесии — развал гребцов в этот момент может не вызвать той качки, которая была бы неизбежна при развале на заносе. Этот-то конечный швунг и видим мы на рисунке.

В Сокольниках. Готовятся к эстафетному пробегу Сокольники — Воробьевы горы.
Фото **С. А. Красинского**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 8 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **30 апреля 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Пути укрепления и расширения работы. Д-р Ф. МАКАРОВ. Опыт исследования влияния продолжительных экскурсий на организм. В. РЯБОКОНЬ. Одаренность в судействе. А. КОЗЛОВ. Массовая работа по велосипедному спорту. Н. Г. Элементы техники футбола. А. ФИЛИМОНОВ. Методика начального обучения гребле. Н. Ф. и С. Б. О тактике бега на длинные дистанции. С. Б. Основы английского бокса. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ. БИБЛИОГРАФИЯ.

ПУТИ УКРЕПЛЕНИЯ И РАСШИРЕНИЯ РАБОТЫ

Состоявшийся 15—18 апреля расширенный пленум ВСФК констатировал, что в общем и целом работа по физической культуре неуклонно развертывается как по линии государственных органов, так и по линии массовой самодеятельности трудящихся города и деревни. Правда, результаты деревенской работы еще весьма незначительны, но постепенное завоевание и этого участка физкультурного фронта уже несомненный факт. За истекший период значительно окрепли сами советы физической культуры, улучшили свое материальное положение и повысили свою авторитетность. Пленум признал, что старое (1923 г.) „Положение“ о СФК требует пересмотра под углом — предоставления советам ФК подлинно руководящих и ответственных функций, точной регламентации и увязки задач и взаимоотношений всех организаций и ведомств, ведущих работу в области физической культуры.

Задачи „согласования“ и „об'единения“ в настоящее время уже не удовлетворяют требований практической работы и приводят к совершенно нежелательным ведомственным неувязкам и трениям.

Особенного внимания заслуживают решения пленума по вопросам оживления и расширения массовой самодеятельной работы. Пленум выявил, что в нашем распоряжении имеется целый ряд еще почти неиспользованных возможностей оживления и развертывания самодеятельной работы в рамках ныне существующих форм организационной связи физкультуры с культурно-просветительной работой.

В частности, основная низовая общественная организация физкультуры — кружок — может являться активным, сплоченным, самодеятельным и дееспособным ядром актива, проводником массовой работы, если будет этому в полной мере способствовать его внутренняя организация. Из конкретных мероприятий, выдвинутых пленумом, следует отметить: а) курс на полную выборность бюро кружка, плановость его деятельности и периодическую отчитываемость перед общим собранием физкультурников — членов кружка, б) введение однообразного по форме для всей республики „билета физкультурника“ в целях учета физического развития физкультурника, его достижений и выполняемой им общественной работы, в) выборность секций кружка (крупного) и ответственное их представительство в руководящих ведомственных секциях.

Пленум, отметив несомненный успех секционного метода занятий в кружках, признал необходимым внести изменения в порядок построения вышестоящих секций. Пленум секции составляет конференция представителей кружков, заинтересованных в данном виде спорта. Эта конференция выбирает руководящее бюро секции, давая ему общую установку на предстоящую спортивно-техническую работу (принцип составления календаря соревнований, план, формы и методы массовой работы, технические правила и т. п.). По окончании сезона бюро секции отчитывается в проделанной им работе, и конференция, оценив эту работу, переизбирает бюро. На учете опыта проведенной работы, новому бюро поручается внести соответственные изменения в методы работы, календарные планы, правила и пр.

Руководство, наблюдение и контроль за работой секций осуществляется культ.-просвет. органами, при которых существуют секции; они же назначают председателей секций и утверждают остальной их состав, избранный на конференции. При подобном построении секций в их работу будет внесено необходимое оживление и обеспечено выдвижение кадров общественного актива.

Секции при СФК создаются по принципу представительства от аналогичных секций ведомств и организаций; их задачей является методическое руководство соответствующим видом спорта, организация междуведомственных (территориальных) праздников и соревнований и разрешение различных вопросов спортивно-технической практики.

Пленум счел целесообразным существование судейских коллегий при советах физкультуры, возложив на них обслуживание всех календарных и официальных соревнований и праздников, проводимых как СФК, так и об'единяемыми ими организациями.

В целях увязки физкультработы с обще-культурным и политическим воспитанием, признано необходимым периодическое проведение широких собраний и конференций физкультурников с отчетными докладами СФК, обсуждением принципиальных вопросов физкультурного строительства и международного рабочего спортивно-гимнастического движения.

На пленуме было подтверждено, что одним из серьезных препятствий на пути развития физической культуры является недостаток доброкачественного и доступного по цене физкультурного инвентаря. Пленум поручил Президиуму ВСФК выдвинуть перед соответствующими правительственными органами вопрос о создании специального производства.

Строительство физкультурных сооружений должно не только включаться в строительные планы откомхозов и согласовываться с СФК, но последние в праве требовать предварительного согласования с ними строительства, проводимого организациями и ведомствами.

Пленум признал недостаточным внимание, отводимое делу физического воспитания молодежи со стороны органов Наркомпроса, в частности высказался за увеличение в учебной сетке школ II ступени специального времени на физкультуру, доведя его минимум до 2 часов в неделю.

Подготовка работников по физической культуре должна в первую очередь развертываться по линии соответственного дополнения программ учебных заведений, подготовляющих педагогов, врачей, культ.-просветработников, комсостав, и пр. Советы ФК должны взять на себя задачу организации краткосрочных курсов организаторов, судей, пропагандистов и т. п.

Отметив необходимость значительно увеличить внимание делу продвижения физической культуры в деревню, пленум зафиксировал, что массовая работа среди крестьянства должна проводиться через кружки ф. к. при избах-читальнях, а руководство непосредственно кружками через советы изб-читален сосредоточено в уездных (районных) СФК.

Вопрос об установлении твердых организационных форм работы в деревне (вол. советы ф. к., волуполномоченные и пр.) решено оставить пока открытым до более основательного изучения и учета местного опыта.

Признано своевременным развернуть работу по содействию делу туризма, сосредоточив при СФК методическое руководство физкультурной стороной туризма.

Руководство стрелковым спортом, по мнению пленума, должно быть сосредоточено в секциях стрелкового спорта ВСФК и местных СФК; органы ОСОАВИАХИМА представительствуют в этих секциях на равных основаниях с другими организациями, культивирующими стрелковый спорт.

Пленум подчеркнул недостаточность пропаганды Красного Спортинтерна и международной работы по физической культуре, а также необходимость оказания материальной поддержки КСИ и его заграничным секциям.

В отношении научно технической работы СФК пленум высказался за ее рационализацию и повышение авторитетности личного состава научно-технических органов. Очередной задачей должно явиться изучение и подытоживание опыта программно-методической работы в низовых организациях ф. к. НТК ВСФК поручено провести работу по упрощению технических правил различных видов спорта с тем, чтобы они были понятны и доступны каждому рядовому физкультурнику.

Пленумом проработаны „Положения“ о Республиканском празднике 1927 г. и о Всесоюзной Спартакиаде 1928 г.

ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ЭКСКУРСИЙ НА ОРГАНИЗМ

(ИЗ РАБОТ ОБЛ. ДОМА ФИЗКУЛЬТУРЫ КРЫМА)

Д-р Ф. Макаров

ОРГАНИЗОВАННЫЕ летом 1926 г., по инициативе Оздравдета НКЗдрава Крыма, продолжительные экскурсии (передвижные дома отдыха для рабочих подростков) явились первым опытом в деле организации системы рационального массового использования рабочей молодежью двухнедельных отпусков, при чем в основу передвижного дома отдыха был положен принцип режима дня, приближающегося к обычному типу дома отдыха.

Особенностями режима дня являлось настойчивое применение правил физической культуры (обтирания, прогулки, игры, переходы, солнечные и воздушные ванны, купание). Предварительно были разработаны система и режим походов-экскурсий.

Всего было отправлено три экскурсии, сроком до двух недель, в количестве 60 рабочих, подростков и школьников, в возрасте от 16 до 22 лет, из них три женщины.

Общий состав экскурсантов, по состоянию здоровья, был неоднороден. Чаще (до 20%) преобладали лица с анемией, катарром верхушек легких, и особенно часто — с целым рядом симптомов функциональных расстройств нервной системы (28%) и 6 человек с миокардитом.

Все экскурсанты, непосредственно перед отбытием подвергались всестороннему врачебному осмотру, антропометрическим измерениям, определению кровяного давления и, по выборочному методу, исследованиям мочи и крови. Аналогичные исследования проводились непосредственно после прибытия всех трех групп.

Результаты двухнедельных продолжительных экскурсий по данным исследований в общем благополучны; все же необходимо отметить, что у участников первой группы (экскурсия в период 1—15 июня), подобравшихся исключительно из переутомленных рабочих подростков, несмотря на об'ективные признаки значительного улучшения состояния здоровья и конституции (вес, рост, дыхание, динамометрия, спирометрия), все же было зарегистрировано значительное утомление и, нередко, ухудшение некоторых симптомов заболевания сердца и нервной системы, что об'ясняется недостаточно тщательным подбором состава экскурсантов, отсутствием выработки противопоказаний для допущения к продолжительным экскурсиям по гористой местности и большой перегрузкой участников экскурсии продолжительной и утомительной ходьбой.

Тем не менее, общие результаты вполне удовлетворительны и, как опыт, поучительны.

Анализ данных исследований в общих чертах, сводится к следующему.

Антропометрия

Вес без изменений . . . 8 чел. (13,33%)
увеличение . . . . . 46 „ (76,66%)
до 1 кг . . . . . 18 „
от 1 до 2 . . . . . 22 чел.
свыше 2 (2,1—3,1) . 6 „
уменьш. от 0—1,2 кг 6 „ (10%)

Таким образом, значительное большинство экскурсантов (76,66%) дало увеличение веса, и притом, преимущественно, до 2 кило.

Рост

без изменений . . . . . 15 чел. (25%)
увеличение . . . . . 45 „ (75%)
при чем
а) увеличение за счет верхнего отрезка . . 15 случаев.
от 0,5 до 1 см . . 10 „
от 1 до 2,5 см . . 5 „
б) увеличение за счет нижнего отрезка . . 8 „
от 0,5 до 1 см . . 6 „
от 1 до 2 см . . . 2 „
в) увеличение за счет обоих отрезков . . . 22 „

Исследование роста как предварительное, так и заключительное, имело место в одни и те же часы дня, одним и тем же исследователем при помощи антропометра Мартина.

Дыхательная экскурсия

без изменений . . . . у 12 чел. (20%)
увеличение . . . . . у 48 „ (80%),

при чем увеличение дыхательных экскурсий до 2 см зарегистрировано у 9 человек; свыше 2 и до 4 см—у 16 чел.; от 4 и до 7,5 см — у 23. Увеличение дыхательных экскурсий произошло, главным образом, за счет выдоха (75%). Увеличение периметра грудной клетки при паузе у большинства об'ясняется глубокими и частыми актами дыхания в процессе передвижений и пребыванием на чистом воздухе.

Спирометрия

без изменений . . 10 случаев (11,66%)
увеличение . . . 50 „ (83,33%),

при чем увеличение емкости легких в пределах: 100—250 кс—21 чел.; 250—500 кс 26 чел.; свыше 500 кс — 3 случая.

Таким образом, на ряду с увеличением дыхательной экскурсии, отмечается почти одновременно и значительное увеличение жизненной емкости легких, как результат благотворного влияния на дыхательный процесс продолжительных экскурсий и физкультурного режима их.

Мышцы и динамометрия не дали заметных изменений. Наблюдавшиеся одиночные увеличения и уменьшения окружностей и мышечной силы носят характер случайный, не характерный, индивидуальный, вследствие различных явлений, обусловленных рядом неодинаковых условий работы и тренировки организмов в процессе пребывания в передвижных домах отдыха.

Небольшую группу составляют лица (4 чел.), обнаружившие более или менее резкие явления со стороны нервной си-

стемы: белый дермографизм, резкий тремор и повышение сухожильных и мышечных рефлексов. Эта группа, на ряду с улучшением антропометрических данных, за исключением мышечной силы (понижение), при наличии симптомов резкого утомления (картина крови, эстезиометрия, субъективные симптомы) сохранила все нервные симптомы, которые частично, у двух экскурсантов, даже увеличились.

Существенным является улучшение общего состояния — хороший сон, аппетит, самочувствие и ослабление явлений тахикардии, одышки и катарра верхушек легких группы экскурсантов, болезненных процессов, отмеченных при первичном осмотре, в связи с чем данная группа лиц находилась под особым наблюдением сопровождавшего экскурсии врача.

Данные кровяного давления, мочи и крови не дают особо резких колебаний, зарегистрировано всего три случая следов белка и два случая лейкоцитоза. Необходимо увеличение количества исследований в данных направлениях для выявления картины реакции наиболее чувствительных тканей организма под влиянием продолжительных переходов.

Размер статьи ограничивает возможность освещения физического состояния экскурсантов по возрастным группам до и после экскурсий, равно и деталей исследовательского материала.

РЕЖИМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ЭКСКУРСИЙ

Режим жизни передвижного дома отдыха включал следующие факторы: а) распорядок дня, состоявший в точном распределении времени дня: часы подъема, сна, питания, отдыха, игр, физупражнений, прогулок, передвижения.

б) Режим питания (повседневное меню).

в) Распределение походо-экскурсий (нормировка ежедневных переходов, установка ежедневной дистанции, часов и времени для переходов).

Следует отметить, что п. 3 варьировался в зависимости от метеорологических показаний и рельефа местности, при чем режим дня (распорядок) и режим питания для всех трех групп экскурсантов был одинаков, распределение походов (направлений) и дистанций было различно, что естественно имело свое влияние в общем комплексе факторов воздействия на организм участника экскурсий.

1. Распорядок дня.

6 ч. утра подъем после сна.
6—6½ умывание, физические упражнения, уборка.
6½—8 передвижение.
8—9 привал, купание, первый завтрак.
9—10½ отдых, солнечная, воздушная ванна.
10½—11½ приготовление завтрака, завтрак.
11½—2 прогулки в районе привала.
2½ обед.
2½—4 мертвый час.
4—5½ чтение, умственные игры.
5½—6½ игры, физупражнения.
6½—7 ужин.
7—8½ переход.
8½—10 отдых, пение, клубная работа.
10 ч. сон.

2. Режим питания.

1 завтрак — молоко и хлеб.
2 завтрак — творог, сметана, масло с хлебом, консервы, рыба, чай.

Обед — борщ с мясом, со сметаной. Суп. Тефтели в томате. Жареная баранина с картофелем, пилаф, кабачки с мясом. Фрукты.

Ужин — макароны с маслом, рисовая каша с маслом, соус из овощей в томате; чай.

Питание как по качеству, так и по количеству, было вполне удовлетворительным (в среднем от 3500 до 4500 калорий).

3. Распределение (маршруты) переходов.

Первая группа (с 1 по 15 июня).

Первый переход Симферополь—Алушта	47 верст
Второй переход Алушта—Гурзуф	19 „
Третий переход Гурзуф—Ялта .	24 „
Четвертый переход Ялта — Учан-Су	10 „
Пятый переход Учан-Су — Ай-Петри — Кокозы . . .	40 „
Шестой переход Кокозы — Бахчисарай	30 „

Седьмой переход Бахчисарай — Симферополь 2 часа по жел. дороге.

В общем, число верст, пройденных данной группой, 170 в продолжение двух недель, хотя и является вполне приемлемым, если покрывать ежедневно до 12 верст при трех—четырехчасовом передвижении в день, в практике экскурсии, проведенной данной группой, оказалось выполненным бессистемно, с нарушением распорядка дня, злоупотреблением в продолжительности передвижения почти исключительно гористо-холмистой и лесистой местностью (кроме шестого перехода). Вследствие этого, по возвращении из экскурсии, некоторые участники оказались переутомленными с потерей в весе или с проявлением обострения патологических симптомов прежних своих заболеваний сердца или нервной системы.

Вторая и третья группы (с 15 по 30 июня и с 1 по 15 июля) совершали одинаковые переходы в 94 версты, по маршруту: Симферополь — Алушта и обратно. Эти экскурсии были не утомительны и оказали только благотворное влияние на экскурсантов. Особенно целесообразны — долгие стоянки на местах и непродолжительные, частые прогулки по окрестностям.

Совершенно очевидно, что для большей точности определения оздоровляющего воздействия на организм экскурсионного метода и туризма, необходимо углубление и расширение масштаба научно-экспериментальной деятельности; все же на основании нашего первого опыта, в этом направлении намечаются основные положения, реализация которых при организации экскурсий, нам кажется, целесообразна:

1. Улучшение общего состояния здоровья у экскурсантов указывает на целесообразность организации подобных продолжительных экскурсий; вместе с тем, ухудшение некоторых болезненных явлений со стороны сердца и, особенно, нервной системы у некоторых экскурсантов, как результат физического переутомления за время похода, указывает на необходимость строгого отбора экскурсантов и точного выполнения системы передвижений.

2. Разработка схемы показаний и противопоказаний для пребывания в продолжительной экскурсии и, в связи с этим, установление различных типов режима экскурсии (на основе возрастных данных и данных физического состояния) в зависимости от состава экскурсантов.

3. При построении плана и содержания экскурсии необходимо учитывать: рельеф местности, климатические особенности (чрезвычайно мощный фактор воздействия на организм); темп шага и одежду (физкультурники — трусы, физкультурницы — шаровары с майкой безрукавкой, и для всех туфли с кожаной подошвой и головной убор от солнечных лучей); частое установление остановок для отдыха: каждые 30 минут ходьбы — десятиминутный перерыв; каждые 1½ часа ходьбы — остановка 30 мин.

4. Время переходов (если место экскурсий юг СССР) — наиболее приемлемы утренние и предвечерние часы наименьшей инсоляции.

5. Общая нагрузка не должна превышать 2—4 кг, в зависимости от возраста, пола и конституции. Предметы необходимости: ложка, чашка, вилка (желательно алюминиевые), два полотенца коротких, три носовых платка, одна смена белья (перед отправлением одевается чистая), легкое одеяло и верхнее (ночи прохладные). Груз должен быть помещен в виде ранца на спине (корригирующее средство), при чем при передвижении избегать сгибаний туловища.

6. Тридцатиминутные и более продолжительные привалы должны быть использованы (омовение, воздушная ванна, отдых, коллективное обсуждение достопримечательностей данной местности и обмен впечатлениями).

7. Необходима предварительная разработка различных комплексов физических упражнений и игр, применительно к контингенту экскурсантов. Следует избегать чрезмерного увлечения этими средствами во избежание переутомления.

8. Заранее необходима разработка вопросов питания и ночлега.

9. Каждой экскурсией должен руководить опытный физкультурник-руководитель, облеченный соответствующим доверием и уважением экскурсантов и снабженный аптечкой.

10. Экскурсионный метод, в котором сочетаются все элементы физической культуры, должен быть широко использован массовыми организациями трудящихся, школьников и пионеров и сопровождаться тщательной постановкой научно-врачебного контроля и наблюдений. Особенный интерес представляет наблюдение над растущим организмом в периоде пребывания в продолжительной экскурсии.

ОДАРЕННОСТЬ В СУДЕЙСТВЕ

В. Рябоконь.

ПРИ АНАЛИЗЕ методики судейства спортивных игр на первый план выдвигается вопрос: какие же элементы заключает в себе судейство? Является ли судейство только ремеслом, приобретаемым путем определенной выучки и совершенствуемым путем практики, или специфические свойства судейства требуют от человека, который решил посвятить себя этому неблагодарному делу, наличия каких то особенных качеств, при отсутствии которых успешное выполнение судейской работы становится невозможным. Другими словами, если судейство является ремеслом, то оно доступно любому из желающих им заниматься, или же для успешного судейства нужна какая-то одаренность, своего рода талант, и одного усвоения ряда технических приемов и навыков недостаточно.

Спортивные игры культивируются у нас не один десяток лет, такое же время существуют у нас и судьи, но в то время, как спортивными играми охвачены у нас десятки, если не сотни тысяч человек, общее количество судей не превышает нескольких сотен. Мы видим, как игроки путем практики совершенствуют свою технику, приобретают опыт и, прогрессируя в своем развитии, повышают как индивидуальный, так и командный класс игры, в то же время мы наблюдаем ряд судей, которые провели на поле со свистком не один десяток лет и в лучшем случае остановились на какой то определенной границе, а в худшем — с течением времени регрессируют в своей работе. Мы знали ряд отличных игроков, которые, сойдя со спортивной сцены, хотели использовать накопившийся у них опыт в судействе, считая, что судейство не представляет особых затруднений, но в судьи пробивались из них только единицы, остальные же, обладая опытом и знанием игры, по каким то особым причинам судить не могли. Все это наводит на мысль, что первопричиной успешной работы на поле, помимо технических навыков, являются какие-то специфические особенности, которыми должен обладать судья — наличие у него определенных наклонностей к судейской работе. Путем исследования уже сейчас определен ряд свойств, без которых выполнение судейских обязанностей становится затруднительным. Разделяя таковые на физические и психические, мы относим к первым—подвижность, зрение, слух, ловкость, выдержку и силу, и ко вторым—внимание, спокойствие, решительность и быстроту реакции. Но и при наличии всех указанных свойств, применение их на практике подчиняется какому-то началу, регулирующему взаимодействие, усиливающему эффект того или иного свойства и распределяющему указанные свойства в зависимости от необходимости их проявления. Обладание этим началом, по нашему мнению, и является первым фактом той одаренности, от которой зависит успешность работы судьи. Умение организовать в себе правильное взаимодействие указанных свойств, в зависимости от внешних восприятий, несомненно, присуще людям в различной степени, и чем больше этого умения заложено в судье, тем он удачнее будет справляться с принятыми на себя обязанностями. Одной из основных предпосылок правильной организации судейских свойств является зависимость таковой от внешних восприятий, а количество таковых в спортивных играх крайне велико. Спортивные игры, представляя собою непрерывное, непосредственное активное столкновение двух взаимно противоположных волеизъявлений, обладают характерной особенностью—неповторяемостью момента. В спортивных играх нельзя найти ни одного положения как тактического, так и технического, которое точка в точку было бы похоже на предыдущие или последующие, и поскольку это так, то ясно, что обилие внешних восприятий тут очевидно и чем больше у судьи способность улавливать все эти восприятия, тем больше у него гарантии успеха в работе. Но является ли указанная способность организации своих физических качеств свойством, относящимся исключительно к области дарования и не может ли она быть развита путем каких-либо технических приемов, то-есть путем тренировки? Рассматривая остальные качества судьи, как физические, так и технические, мы видим, что таковые в подавляющем большинстве поддаются определенному выявлению и дальнейшему развитию. Подвижность — свойство легко развиваемое, зрение и слух если и не поддаются широкому развитию, то постоянное упражнение в определенном направлении приучает эти органы чувств реагировать в желательном для нас разрезе; выдержка и сила могут быть приобретены путем определенной тренировки. Психические качества, как-то: внимание и быстрота реакции, могут быть развиты путем определенных упражнений, спокойствие и решительность вырабатываются путем опыта и практики. Совершенно ясно, что и свойство управления указанными качествами, при наличии его у судьи, может и должно постоянно совершенствоваться до тех пор, пока оно не достигнет определенного для каждого судьи предела, после чего дальнейшее совершенствование становится невозможным. Если же указанное свойство у судьи отсутствует, то никакие технические приемы, никакая тренировка его не возместят, и такой судья, как бы он добросовестно не бегал по полю со свистком, никогда хорошо судить не будет.

Теперь перейдем к рассмотрению другого фактора в судейской работе, который мы также относим к свойствам одаренности. Подавляющее большинство правил культивируемых у нас спортивных игр предоставляют судье широкую возможность выявления своих индивидуальных особенностей. Правила игр, устанавливая технические и тактические нормы, дают судье право реагировать на них тогда, когда он найдет это необходимым. От чего же в таком случае зависит хорошее судейство — очевидно, от правильной реакции на те или иные факты, а последняя от правильного распределения своих внутренних свойств, в зависимости от положений игры. Разве может судья, не обладающий подвижностью, находясь на одном конце поля, с точностью установить перипетии борьбы за мяч, находящийся вдали от него? Разве может судья, поддающийся нервозности под влиянием поведения игроков, криков публики или собственных ошибок, провести соревнование в определенных рамках? Или, наконец, может ли судья, имеющий в центре своего внимания только один мяч и упускающий все остальное происходящее на поле, быть уверенным, что он закончит соревнование без инцидентов? Мы твердо уверены, что нет! Судья, который не сумел во время и в достаточной мере проявить одного из необходимых ему качеств, заранее обречен в той или иной мере на неудачу. Таким образом, необходимость внутреннего управления своими судейскими качествами очевидна и тут. Но раз правило реакции на те или иные положения игры предоставляется исключительно усмотрению судьи, что же должно являться критерием правильности его поступков? Здесь, по нашему мнению, выдвигается второй фактор, относящийся к области одаренности того или иного судьи — в области его профессионального искусства. Это — понимание игры. Наши правила дают только основные предпосылки для разрешения указанного вопроса, заключающиеся, во-первых, в том, что спортивные игры представляют собою здоровое физическое соревнование, а во-вторых, что судья никогда не должен судить к выгоде провинившихся, оставляя дальнейшее развитие и укрепление указанных положений индивидуальности каждого судьи.

И вот, чем лучше и правильней судья сумеет развить и впитать в себя указанные истины, тем искуснее он будет в судействе. Ясно, как теоретическая, так и практическая подготовка и опыт здесь играют немаловажную роль, но все же индивидуальные особенности каждого судьи, его склонность к наилучшему восприятию данных положений, занимают главное место. Мы полагаем, что каждый судья должен в своем воображении представить какую-то идеальную игру, протекающую без какого либо противоречия с правилами. Это представление у него должно быть настолько сильно, что при работе на поле каждый факт соревнования, выходящий из рамок указанного представления, должен вызывать мгновенную реакцию судьи.

Таким образом, на ряду со свойствами, необходимыми судье в его профессиональной работе, которые могут быть выявлены путем тренировки—существуют свойства, отсутствие которых у человека делает его непригодным к судейской работе. Эти свойства поддаются усовершенствованию до известного предела, на котором развитие их останавливается и в некоторых случаях идет назад. Эти свойства—способность организации качеств судьи и усвоения характера игры—принадлежат каждому судье в различной степени, составляя и определяя своим размером его „талант судейства“, отсутствие которого не может быть восполнено ни отличной техникой, ни выучкой, ни колоссальным стажем.

ФУТБОЛЬНЫЙ СЕЗОН ОТКРЫЛСЯ

Фото **С. А. Красинского**

25 и 26 апреля харьковский чемпион Рабис (б. Штурм) выступил в Москве против Русскабеля и Трехгорки и легко побил их 5:0 и 2:1. Игры показали недостаточную подготовленность московских команд, и харьковцы легко легко справились с противником, превосходя его и быстротой темпа и выдержкой. В игре с Русскабелем Рабис в течение всего матча вел нападение и при желании мог бы легко выиграть с двузначным счетом. На наших фотографиях изображены моменты игры Рабис — Русскабель. Налево: вверху — вратарь Рабиса легко берет случайный удар по воротам, внизу — прорывающегося харьковца Шпаковского совершенно неправильно задерживает защитник Русскабеля Аулэ; Направо: вверху — вратарь взял низовой удар, в середине — мяч от ноги Шпаковского летит в сетку мимо упавшего вратаря, внизу — правый крайний харьковцев, несмотря на 2 противников, взял высокий воздушный мяч.

МАССОВАЯ РАБОТА ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

А. Козлов

МАССОВУЮ работу по велосипедному спорту летом, по характеру ее организации, можно разделить на три основных группы, а именно: экскурсии, игры и соревнования. Каждый раздел имеет свои особенности и различные методы подхода к работе.

В самом начале подготовки к работе следует об'единить при советах физической культуры или при профсоюзах, военных организациях, клубах и низовых кружках всю массу велосипедистов, без разделения их по возрасту и полу, не забывая, что езду на велосипеде вообще не рекомендуется производить ранее 14-летнего возраста. В настоящий момент количество организованных велосипедистов насчитывается десятками, и в редких случаях в некоторых центрах (Москва, Ленинград) переваливает за 100 чел., вся же остальная масса в количестве до 150.000 чел.—так называемые „дикие" велосипедисты.

Экскурсии, игры и соревнования необходимо проводить не только для своих членов, но и привлекать к ним всех желающих велосипедистов, путем соответствующей агитации и устройства так называемых „народных гонок", организуя таковые на месте для случайных „диких" велосипедистов. Участникам, занявшим в этих заездах первые места, желательно выдавать какие-либо поощрительные премирования вело-инвентарем (звонки, цепи, тупликсы, резина и пр.).

Кроме того методами вовлечения могут служить всякие льготы в смысле снабжения велосипедистов вело-инвентарем, запасными частями, резиной, нумерными велосипедными знаками и т. п. Опыт прошлого года в Москве дал большой прирост в ряды организованных велосипедистов.

Перейдем теперь к разбору отдельных групп работы.

ЭКСКУРСИИ

Экскурсии по расстоянию разбиваются на малые, средние и большие. Малые экскурсии до 50 км проводятся обычно в будни, после работы, в загородные места; средние от 50 до 150 км организуются в праздничные дни в более отдаленные от города места и, наконец, большие свыше 150 км, требующие затраты на них нескольких дней обыкновенно проводятся во время отпусков.

Для проведения экскурсий в начале сезона необходимо выделять экскурсионные комиссии, которые и ведут всю организационную работу в этой области, заранее намечают места экскурсий и цели таковых, ведают разбивкой экскурсантов на группы по силам и т. д. Места для экскурсий, имеющие лес, купанье и прекрасную природу, следует выбирать заранее и по возможности на весь сезон. На экскурсиях всегда следует ехать одной группой, как бы велика она ни была, но при поездках на большие дистанции экскурсантов надо разбивать на группы и слабым группам выезжать несколько ранее сильных.

В каждую группу выделяется старший, вполне опытный в велосипедном деле товарищ, на обязанности которого лежит общее руководство экскурсией, определение темпа езды, остановка для отдыха и т. п. Распоряжения этого товарища должны быть обязательны для всей группы. Ехать рекомендуется по городу друг за другом по одному, держа интервал в 2—3 м, а за городом по двое в ряд с тем же интервалом. Более слабых следует иметь в середине колонны. При какой-либо починке в пути всей группе останавливаться и дожидаться окончания таковой не следует, а ехать дальше, оставив нуждающегося в починке участника с одним-двумя товарищами, опытными в ремонте. Вся группа в подобном случае должна ослабить темп езды или же остановиться на привал в подходящем для этого месте. Если экскурсия превышает 15 км, то, примерно, через каждые 1—$1^1/_2$ часа делать остановки (привалы) на 10—15 мин, выбирая место подальше от дороги, на траве или в лесу. Велосипеды надо убирать в тень, так как на солнце резина портится. Каждый экскурсант за один-два дня до экскурсии должен осмотреть свой велосипед и приготовить его к поездке, т.-е. смазать его машинным маслом, проверить шины, осмотреть сумку с инструментом и починку для шин, а при отправлении в экскурсию взять с собой на конечном пункте поездки насос, починку для шин, инструмент, резину для вентиля, а также звонок и фонарь (если вы не рассчитываете закончить экскурсию до сумерек).

После достаточного отдыха и легкого завтрака экскурсантам рекомендуется заняться общими физкультурными развлечениями (подвижными играми), сберегая силы на обратную дорогу. Выезжать обратно следует задолго до наступления сумерек, рассчитав время на могущие быть неприятности в пути. При экскурсиях на большое расстояние, продолжающихся несколько дней, не следует ехать большой группой, ограничивая ее 8—10 человеками. В таких экскурсиях (пробегах) следует иметь при себе, кроме перечисленного выше, мыло, полотенце и смену белья, а также некоторое количество денег и мелких запасных частей. Весь багаж следует укреплять на багажнике, над задним колесом велосипеда, отнюдь не держа таковой на спине. Всякая лишняя одежда и багаж, находящиеся на велосипедисте, сильно его стесняют и утомляют.

ИГРЫ

Игр по велосипеду имеется большое количество, но многие из них требуют специального вело-инвентаря (фигурных машин). Остановимся на тех, которые могут быть проведены и на простых велосипедах.

Езда с яйцом. Игра заключается в следующем: на деревянную ложку кладут яйцо (вареное). Ложку велосипедист держит в левой руке, управляя правой велосипедом. Пять-шесть велосипедистов становятся на черте, поддерживаемые товарищами, и по знаку стартера пускаются в путь до следующей черты и возвращаются обратно. Кто первым придет обратно, не уронив яйца, считается победителем. Держать яйцо рукой воспрещается.

Езда со стаканом воды. Велосипедист с хода должен взять со стола стакан, наполненный до краев водой, проехать определенное расстояние и, повернув обратно, не останавливая машины, должен поставить стакан обратно на стол. Игра заключается в том, кто привезет больше воды обратно и в кратчайшее время.

Езда на тихий ход заключается в том, кто тише проедет по прямому коридору в 1—$1^1/_2$ м ширины и определенной длины: спускать ноги с педалей и останавливаться воспрещается. Велосипедисты пускаются группами в 4—6 чел.

Переезд через качающуюся доску. Велосипедист должен проехать через доску, шириною в 20—30 см, середина которой лежит на бревне 15—25 см толщиной. Цель игры в том, кто лучше проедет по доске, не соскочив с нее.

Езда между бутылками. На плацу расставляется несколько бутылок (не менее 10) в различных вариантах. Нужно как можно быстрее проехать между бутылками, не свалив их.

СОРЕВНОВАНИЯ

Методом массовой работы являются и соревнования коллективного порядка. К таким соревнованиям относятся:

На скорость командами в 6—10 чел. по пересеченной местности на различные расстояния, где должны быть включены не только дороги, но и бездорожье (болота, лес, песок, брод через реку и проч). При проведении подобных соревнований надо учитывать нагрузку и степень подготовленности соревнующихся. Устраивать их нужно в теплые месяцы (июнь-август).

Эстафеты на различные дистанции. Эстафетой служит кольцо, надеваемое на руку или на руль.

Массовые заезды командами в 10—15 чел. с раздельным стартом через 3—5 мин. с условием прихода 8—12 чел. с интервалом между первым и последним не более 10—15 сек.

Хорошим методом вовлечения велосипедистов в работу служат различного рода демонстрации и звездные пробеги.

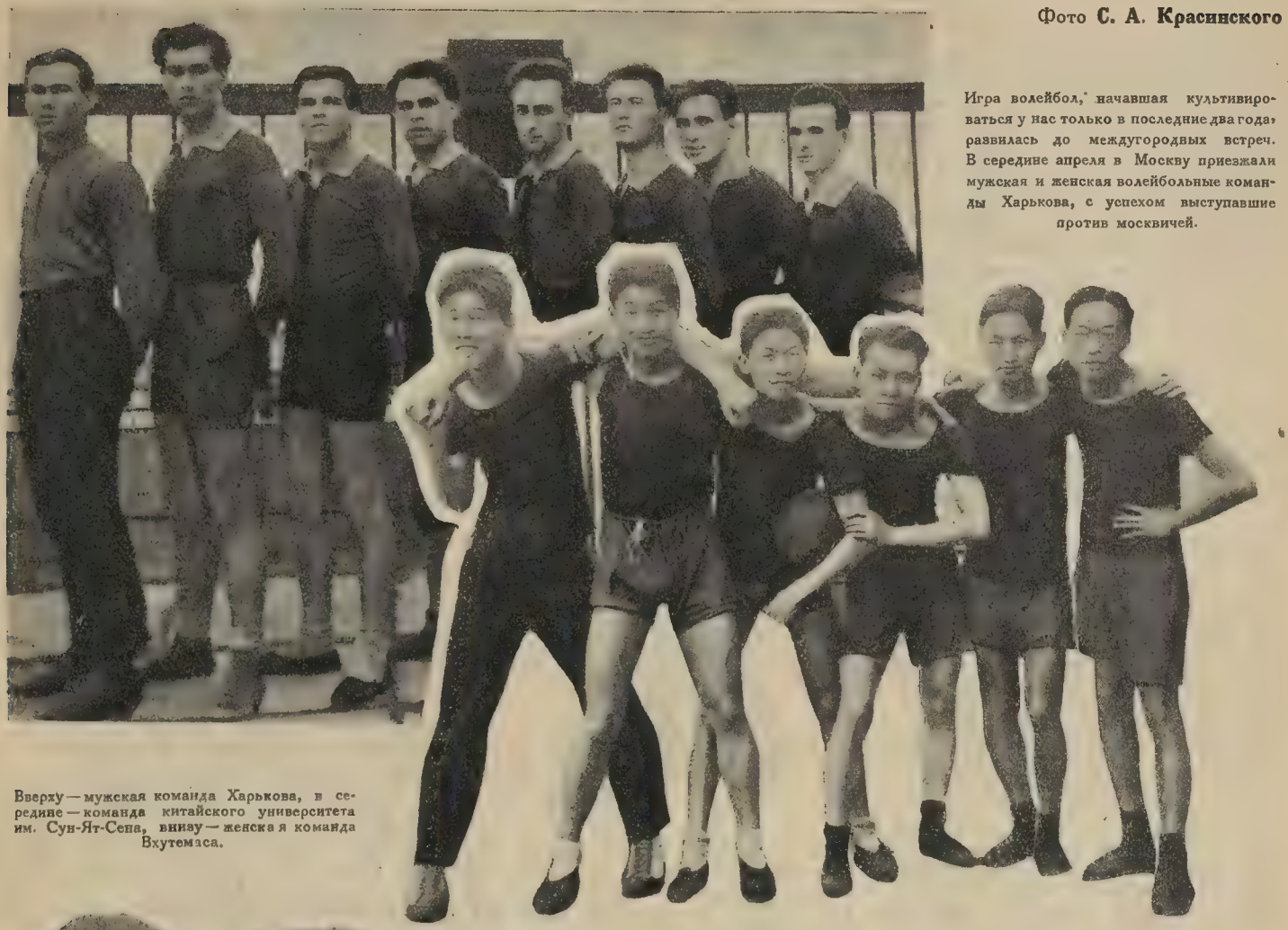
Демонстрации обыкновенно приурочиваются к каким-либо торжествам, парадам и т. п., при чем все велосипедисты строятся в колонны звеньями по 4—6 чел. в ряд, с интервалом между рядами в 2 м и дефилируют по людным улицам города, пристраивая по пути следования попадающихся „диких" велосипедистов в дополнительные колонны сзади под наблюдением старших велосипедистов.

Звездные пробеги рекомендуется устраивать ежегодно, они могут быть как местного (губернского), так и республиканского масштаба. Их цель и организация уже известны, поэтому останавливаться на них мы не будем.

МЕЖДУГОРОДНЫЕ ИГРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Фото **С. А. Красинского**

Игра волейбол, начавшая культивироваться у нас только в последние два года, развилась до междугородных встреч. В середине апреля в Москву приезжали мужская и женская волейбольные команды Харькова, с успехом выступавшие против москвичей.



Вверху — мужская команда Харькова, в середине — команда китайского университета им. Сун-Ят-Сена, внизу — женская команда Вхутемаса.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА

Н. Г.

ФУТБОЛ преимущественно тактическая игра. Команда, слабая тактически, всегда будет бита. Но тактику возможно применять с пользой лишь в том случае, когда игроки подготовлены технически. Таким образом, основой игры является техника владения мячом, от умения применять которую зависит сила не только игрока-одиночки, но и команды в целом, так как только технически подготовленные игроки могут составить коллектив, способный к сложным и продуманным тактическим комбинациям. Последние годы мы сильно выросли в отношении техники; отдельные наши игроки вызывали восхищение и за границей, как исключительные величины, но вся наша техника — доморощенное искусство талантливых одиночек, попытки описать которую (не все, а лишь основы) в нашей спортивной литературе не привели ни к чему. Авторы обычно обходили этот вопрос, говоря о нем вскользь (игроки же могут лишь показать, не умея ничего об'яснить), а между тем здесь, в технике, начало умения играть и начало правильной постановки футбола.

Мы не собираемся в журнальной статье дать исчерпывающее техническое руководство,— мы хотим лишь очертить основные приемы владения мячом и применения в игре тела игрока.

Как всем известно, правилами в футболе запрещено касаться мяча руками, но кроме ног, которые больше всего применяются, в игре принимает участие все тело, к возможному использованию которого необходимо всемерно стремиться. В связи с этим футбольную технику можно подразделить на три части: игра ногами, игра туловищем и игра головой. О технике вратаря говорить приходится, конечно, отдельно в виду его особой роли и специфических условий его игры.

ТЕХНИКА ИГРЫ НОГАМИ

Остановимся сначала на технике ударов; игрок сможет использовать лишь нижнюю часть ноги — ступню, так как верхняя часть не приспособлена в силу своего строения для ударов по мячу (исключая, впрочем, колена, но коленом мало кто пользуется в виду неточности ударов, им производимых, а также возможности ушиба мускула бедра).

Рис. 2.

а) ТЕХНИКА УДАРОВ

Удар носком (рис. 1). Обычным ударом, которым начинают играть в футбол, является удар носком. Чтоб мяч летел по прямой линии, линия, проходящая через пятку и носок ударяющей ноги должна проходить через центр мяча или поблизости от него.

Очень частой ошибкой является желание ударить мяч как можно ниже, как-

Рис. 1.

будто от этого он полетит дальше. Выше он пойдет — это верно, но упадет ближе.

Если направление удара (линия от пятки к носку) не проходит через центр мяча, мяч получает вращательное движение вместе с поступательным, и полет его не будет прямолинейным, он опишет дугу или вправо или влево. Этой особенностью „резанного" удара иногда пользуются при подаче углового удара: мяч ударяется по части ближней к лицевой линии площадки, и он описывает дугу внутрь поля. Если мяч ударить носком очень низко, он опишет дугу вверх: полет мяча будет иметь отлогий под'ем и крутое падение. Все вышесказанное о резанных мячах относится, конечно, только к безветренной погоде.

Что касается до катящегося и летящего мяча, то удар носком к ним неприменим, так как мало шансов попасть по мячу правильно даже после длительной тренировки; кроме того, неправильный удар носком может повлечь повреждение пальцев и ногтей. Лишь в исключительных случаях, когда иначе нельзя достать до мяча ногой, допустим удар носком по движущемуся мячу.

Удар подошвой. Удар подошвой редко применяется; все же обойти его молчанием нельзя. Чаще всего им пользуются, чтоб обмануть противника, находящегося перед игроком. Прыгающий мяч, когда он находится в воздухе, ударяется передней частью подошвы по ближней половине, и он, получив сильное вращение к ударившему при отскоке от земли, опишет дугу к ударившему игроку, почти не подвинувшись вперед.

Еще практикуется скорее не удар, а толчок подошвой в воздухе, если мяч иначе достать нельзя; обычно это бывает около ворот и применяется или защитой, отбивающей мяч в окружении противников, или нападением в таком же окружении защиты.

Этим ударом можно пользоваться и стоя на месте, и в беге и находясь в воздухе.

Удар пяткой (рис. 2). Также редко бывают удары пяткой, хотя и очень красивые (скорей эффектные), но мало полезные, если ими злоупотреблять.

Может быть боковой удар пяткой, когда сгибая ногу в колене, одновременно резко поворачивают голень и ступню внутрь; если мяч приходит в соприкосновение с пяткой, когда начинается поворот ступни внутрь и точка соприкосновения с мячем находится на середине бока пятки, получается очень резкий удар сверху вниз.

Удар пяткой через голову незаменим как для нападения, так и для полузащиты. Мяч, прыгающий сзади игрока, ударенный задней частью пятки, описывает дугу над головой и падает на землю или в ноги ударившему, или немного впереди, в зависимости от силы удара.

Для защиты этот удар вреден, так как около своих ворот „баловаться" опасно, а неточностей при этом ударе может быть сколько угодно.

Если мяч летит по направлению бега игрока, и игроку нет времени поворачиваться к мячу, мяч можно отбить пяткой, правда на близкое расстояние и неточно. Этот удар будет лишь выигрышем времени, в лучшем случае.

Возможен также короткий пасс пяткой назад; описывать его не приходится, потому что в нем нет ничего хитрого и трудного.

Наконец, удар пяткой вниз перед собой почти аналогичен с таким же ударом подошвой, только более неудобен для ударяющего, так как нижнюю часть ноги приходится сильно напрягать.

Все сказанное об ударе пяткой относится к мячу, находящемуся в воздухе

Рис. 3.

Рис. 4.

(летящему или прыгающему), а никак не катящемуся, ибо кому придет в голову длинно пассовать или бить по воротам пяткой, разве только игроку, обладающему своей „особенной" техникой.

Удар под'емом. Наиболее распространенным ударом является удар под'емом, дающий наибольший эффект в смысле силы и точности. Самые типичные случаи удара под'емом следующие:

1) Удар по мячу, находящемуся у бьющей ноги впереди (рис. 3). Нога полусогнута в колене, носок вытянут, вся нога отводится назад, и, возвращаясь, с силой ударяет по мячу; руки,—одна при ударе идет вперед, другая назад. Удар можно производить как всей ногой, так и одной ее нижней частью; во втором случае нога сильно сгибается в колене, чем заменяется отведение бедра назад. Если мяч попадет на носковую часть под'ема, удар много проигрывает в силе, зато приобретает в резкости; такой удар особенно ощутителен по трудности для вратаря. Вышесказанное относится одинаково и к мячу, находящемуся в покое, и к движущемуся.

2) Удар по мячу, находящемуся с внешней стороны бьющей ноги (рис. 4). Тело получает наклон в противоположную сторону, бьющая нога или выпрямлена, или едва согнута (в зависимости от расстояния до мяча), тяжесть тела перенесена на другую ногу, находящуюся немного впереди; корпус наклонен вперед; носок бьющей ноги почти касается земли, руки при ударе—одна идет назад и наружу, другая вперед и вниз.

Рис. 6.

Удар получается резкий, так как кроме ноги с ее мускульной силой, в ударе используется часть массы тела, чем увеличивается сила удара.

3) Удар по падающему мячу: если мяч летит навстречу, удар производится согнутой ногой с вытянутым носком, при чем чем более согнута бьющая нога, тем ниже полетит мяч; если мяч летит поперек дороги игрока на высоте колена или немного выше, удар производится так же, как № 2, только тело сильно наклонено от бьющей ноги и она поднята до уровня полета мяча. Чем выше летит мяч, тем больше колено вывернуто внутрь. Самые высокие из этих мячей после удара идут вниз (под'ем обращен вниз) и, представляя трудности для бьющего, очень трудны для вратаря, так как они почти всегда бывают резанными.

Здесь говорилось об ударе вперед; на практике часто встречается необходимость ударить в сторону или назад. При ударе в сторону носок вытянут, пятка повернута внутрь или наружу (в зависимости от стороны, куда бьют); удар производится всей ногой.

Рис. 5.

При ударе под'емом через себя (назад) (рис. 5), если мяч в воздухе близко от игрока, сгибаясь верхней частью туловища и сильно сгибая ногу в колене, делают резкое движение бедра к себе и голени кверху, и мяч, охваченный под'емом и низом голени, перебрасывается через голову: руки при этом вытянуты вниз и наружу; если мяч на расстоянии до 50—70 см от игрока, то корпус откидывается назад, бьющая нога вытянута вперед, ступня у голень перпендикулярны друг другу; движения ноги при ударе, как в первом случае.

Удар внешней частью ступни (рис. 6). Почти столь же распространенным является удар внешней частью ступни; удар, известный среди игроков под названием „шведки". При ударе вперед носок бьющей ноги сильно повернут внутрь и немного вытянут; удар производится всей ногой. Положение рук следующее: одна сильно согнута и отводится резко назад, другая тоже согнута с кистью, вынесенной вперед. При ударе туловище сгибается в поясе.

При ударе в сторону разница лишь та, что носок больше или меньше повернут внутрь и туловище при ударе получает поворот в сторону, противоположную удару.

Наконец, возможен удар в сторону под прямым углом. Этот удар бывает при передаче мяча близко находящемуся партнеру. Нога при этом получает резкое качание в сторону мяча, и он отшвыривается по направлению движения ноги. В качестве удара по воротам последний удар не пригоден в виду его обычной слабости.

Удар внутренней частью ступни. Удар внутренней частью ступни (рис. 7). производится следующим образом: носок вытянут и повернут наружу, колено тоже повернуто наружу. В остальном производится, как и удар внешней частью ступни. Бить можно как всей ногой, так и нижней ее частью.

Резанные удары.

Резанные мячи получаются всегда, если удар производится не через центр мяча. Резанный мяч не летит по прямой линии, но сила вращения более или менее изменяет его направление.

Точно так же и отскок резанного мяча не будет правильным, а направлен в сторону вращения; возможны даже случаи, когда резанный мяч отскочит в противоположную полету сторону или же при ударе о землю не отскочит вовсе; это бывает, если мяч очень сильно срезан или получил очень резкое вращение.

Резанные мячи внешней частью ступни имеют направление одноименное с бьющей ногой,—внутренней частью—противоположное. Чтоб срезать мяч нога описывает кривую внутрь и чем ближе к краю мяча ударит нога, тем сильнее отклонится мяч.

Носковой частью под'ема можно придать летящему мячу вращение вперед (беря верхнюю часть мяча); мяч при отскоке дает крутой под'ем и отлогое падение. Нога при этом ударе сильно согнута в колене и описывает кривую вверх и к себе.

Под'емом или носком придается вращение назад; мяч описывает дугу кверху; при очень сильном вращении мяч делает в воздухе петлю, а при ударе о землю отскакивает назад в направлении ударившего игрока.

(Продолжение следует).

Рис. 7.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ГРЕБЛЕ

А. Филимонов

РАСПАШНОЙ удар кладется в основу обучения по следующим причинам: во-первых распашная техника значительно легче парной, так как управление одним веслом понятно проще, чем управление двумя веслами одновременно; при парной гребле приходится соблюдать абсолютную симметрию в работе рук — момент весьма трудный для усвоения, и, наконец, при двух веслах внимание неизбежно раздваивается, чего нет при распашном ударе.

Второй очень важной причиной является методическое преимущество распашной гребли перед парной, так как первая допускает возможность предварительного обучения на суше и на плоту.

СТАНОК НА СУШЕ

Нормальные занятия предполагают 2 урока в неделю, продолжительностью по 40 минут. В начальной стадии обучения (скамейка на суше, ящик на плоту) разделение на группы по полу необязательно, и мужчины и женщины могут заниматься вместе, приходится считаться только с ростом обучаемых. С момента перехода на лодку занятия ведутся отдельно.

Параллельно обучению гребле должно проводиться и обучение плаванию.

Первый урок посвящается ознакомлению группы с основными принципами академического удара, с гребным инвентарем (названия частей судна, вес и, что весьма существенно, стоимость его); цель первого урока—заинтересовать обучающихся предстоящей работой и приучить их с самого начала к бережному обращению с ценным инвентарем.

В заключение инструктор должен продемонстрировать на гребном ящике удар с детальными пояснениями положения рук, корпуса и проч. Демонстрация эта имеет важное значение и весьма облегчает инструктору дальнейшую работу.

Второй урок проводится на так называемом „станке". Станок этот представляет собой обыкновенную деревянную скамью 28 *см* в высоту и около 25 *см* в ширину. В 65 *см* от скамьи на двух столбиках, вышиной по 17 *см*, устанавливается брус с закругленными краями, под который обучающиеся подпихивают ноги, чтобы избежать падения назад во время отклонения корпуса. Длина скамьи зависит от того, на какое количество обучаемых она рассчитана.

При „станке" имеется круглый шестик 3,5 *см* в диаметре, по длине равный скамейке; обучаемые держат его в руках, подражая вальку весла.

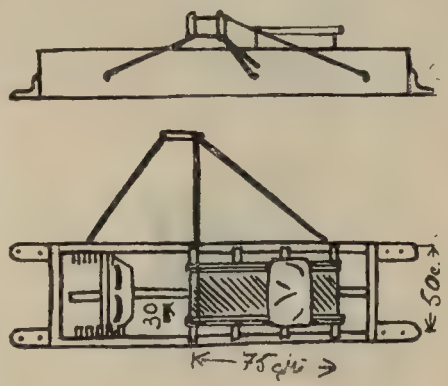
Цель занятий на станке—выработка правильной посадки и начальной координации и приучение к одновременной работе.

Урок на станке делится на 4 упражнения. Исходное положение: корпус перпендикулярен к скамейке, поясница прямая, голова прямо, руки с палкой выпрямлены вперед на уровне груди, плечи опущены, грудь расправлена.

1. На счет „раз" — подвести руки к груди на уровне мечевидного отростка, на счет „два"— принять исходное положение. При этом упражнении следует особо следить за тем, чтобы плечи не поднимались, а локти не торчали в стороны.

2. На счет „раз"— отклониться назад на 30°, подводя руки к мечевидному отростку, на „два"— принять исходное положение. Следить за тем, чтобы в отклоненном положении поясница оставалась прямой, чтобы подбородок не ложился на грудь, грудь не проваливалась, а плечи не поднимались; корпус не должен задерживаться в отклоненном положении, а быстро переходить в исходное.

3. То же упражнение, что и первое, с той разницей, что кисти рук при приближении к груди выгибаются кверху, поворачивая палку на четверть окружности. При переходе в исходное положение кисть выпрямляется. Возможные ошибки те же.



Учебный гребной ящик. Вид сбоку и снизу.

4. На счет „раз"—корпус из исходного положения отклоняется назад, руки подводятся к груди, кисти выгибаются наверх. По счету „два"—быстрый переход в исходное положение, по счету „три"— небольшой, медленный наклон вперед. Следить, чтобы в момент заноса спина не круглилась, голова не „клевала" вперед и не уходила между плеч.

Полным усвоением этого движения заканчивается обучение на станке. Во время всех упражнений палка находится в одной плоскости. Ошибочно заставлять новичков подражать полностью движениям удара, с выкручиванием весла и проч. Такие попытки ничего не дают, так как научить водяной работе без воды все равно нельзя, и только мешают своевременному переходу на гребной ящик. Нужно помнить, что водяная работа не входит в задачи обучения на станке.

ГРЕБНОЙ ЯЩИК

Неподвижная банка. Работу гребца можно разделить на две части, а именно: работу водяную и на работу корпуса, к которой относится также работа рук и ног. Достижение наиболее сильного и выгодного гребка есть цель академического удара, и в соответствии с ней строится вся система движений тела. В то время, как работа корпуса является проблемой весьма спорной и зависящей главным образом от телосложения гребца, правильная водяная работа не вызывает никаких сомнений и безусловно обязательна для всех.

Отсюда становится ясным, что в основу обучения должна ложиться водяная работа, и поэтому „гребной ящик", закладывающий фундамент этой работы, является чрезвычайно важным этапом в процессе обучения, требующим осторожного методического подхода. Методика обучения в ящике подробно разработана немцами, и приводимые ниже упражнения заимствованы у Пушерта (Trainierbuch für Ruderer, von M. Puschert). Устройство ящиков вполне понятно из прилагаемого чертежа. Ящик помещается на краю плота, при чем высота уключины над водой должна соответствовать такой же в лодке. Весла следует употреблять нормального типа, с дырочками, просверленными в лопатке. Дырочки необходимы, чтобы сопротивление воды не было слишком велико. Весла с металлической рамкой вместо лопатки совершенно не годятся.

Первый урок. Исходное положение: корпус немного наклонен вперед, ноги упираются в подножку и слегка согнуты, колени чуть-чуть разведены. Весло держится обеими руками в обхват, мизинец внешней (от уключины) руки спущен на срез рукоятки, расстояние между кистями 10 *см*. Кисти и предплечье образуют прямую линию, лопасть весла перпендикулярна к воде, руки выпрямлены.

а) Руки немного поднимаются кверху и лопасть отвесно опускается в воду, пока внешний край ее не совпадет с поверхностью; б) корпус выпрямляется до перпендикуляра, и весло медленно проводится в воде, руки подходят к груди; при этом плечи отжимаются вниз и назад, локти почти прижаты к бокам, кисти выгибаются кверху (обучающийся смотрит во время упражнения на весло и контролирует себя, чтобы весло все время было правильно погружено в воду); в) корпус перпендикулярен, весло отвесно вынимается из воды, что достигается легким нажимом на рукоятку; затем руки быстро выбрасываются вперед, корпус медленно следует за ним до исходного положения, потом все начинается сначала.

Указания инструктору: все упражнения должны делаться без силы, мышцы ослаблены, упражнения делаются много раз под ряд, до достижения полного автоматизма, после чего гребец уже не должен смотреть на весло.

Наиболее частые ошибки: лопатка при опускании слишком глубоко уходит в воду; рукоять тянется на живот, и лопасть преждевременно выходит из воды; плечи поднимаются, локти растопыриваются; при выталкивании кисть не выпрямляется; весло держится руками слишком крепко; гребец ерзает на банке.

Второй урок. Исходное положение то же, что и при первом уроке.

а) Корпус из заноса отклоняется назад на 45°, руки работают так же, как и в первом уроке (гребец снова смотрит на весло, наблюдая за правильным погружением); б) руки легким нажимом освобождают весло и выталкиваются вперед;

одновременно с этим корпус быстро поднимается и, перейдя перпендикуляр, медленно начинает клониться вперед.

Указания инструктору: урок должен проводиться как и первый; по достижении автоматизма гребцу запрещается смотреть на весло. Следить за тем, чтобы обучаемый подводил руки всегда к одной точке на груди.

Ошибки: корпус при отклонении назад не должен отклоняться от килевой линии. Наклон вперед не должен быть быстрым. Весло не должно выскакивать из уключины.

Третий урок. Исходное положение — корпус отклонен назад, руки прижаты к груди, лопасть погружена.

а) Руки легко нажимают на рукоять вниз, одновременно поворачивая весло так, что кисть приходит в погнутое положение, лопасть при этом становится почти параллельно воде; затем следует выталкивание рук и поднимание корпуса; б) после прохождения корпуса через перпендикуляр, весло начинает „накручиваться", лопасть принимает отвесное положение, кисть и предплечье образуют прямую линию; наконец, весло снова опускается в воду (гребец смотрит на весло до получения автоматизма).

Указания инструктору: вынимание весла из воды должно быть достигнуто в совершенстве и разучивается особенно тщательно. Чтобы корпус не уставал, угол отклонения назад должен быть меньше обычного.

Ошибки: лопасть должна заворачиваться своевременно, а не в последний момент (заедание в уключине); лопасть не должна поворачиваться в воде и бросать воду; плечи не должны участвовать в вынимании весла из воды.

Четвертый урок. Когда во всех движениях достигнут автоматизм, плавность и отсутствие пауз, нужно приучить гребца вкладывать силу в проводку.

а) Из длинного заноса весло молниеносно погружается в воду и корпус дает энергичный швунг назад, дойдя до перпендикуляра задерживается; б) полный удар, руки с силой подводятся к груди.

Указания инструктору: об'яснить обучаемому, что весло во время проводки не нуждается в управлении в силу своего устройства и правильного баланса. Показать это на примере. Добиться полного ненапряжения в плечевом суставе во время проводки. Не давать гребцу вкладывать полной силы.

Ошибки: горбатость и искривление спины во время проводки. Клевок и кидание вперед. Напряжение плечевого сустава и от этого топление весла. Слишком плотный захват рукоятки.

Пятый урок. Переход на лодку с неподвижными банками.

Общие указания.

Указанное здесь количество уроков, конечно, не является обязательным; при новичках абсолютно неопытных некоторые уроки (например, на ящике) придется проводить два раза.

Каждое упражнение инструктор обязательно должен показывать сам. Не следует допускать новичков до утомления; при признаках такового прекращать упражнение и давать маленькую передышку, во время которой проводить беседу. После перехода на лодку ящик не следует оставлять, а, наоборот, заставлять на нем работать менее успешных гребцов.

О ТАКТИКЕ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Н. Ф. и С. Б.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ годы наши достижения по легкой атлетике неуклонно растут и постепенно приближаются в целом ряде номеров к западно-европейским результатам. К сожалению, сказать то же про результаты в беге на длинные дистанции еще невозможно. Нам кажется, что основной причиной отсталости нашей в этих номерах является отсутствие планомерности в подготовке и почти полное пренебрежение к столь значительному фактору успеха, как тактика бега.

Тактика, не играя почти никакой роли в тех случаях, когда успех определяется исключительно естественной или благоприобретенной скоростью бегуна (100, 200 м), играет в беге на длинную дистанцию и на продолжительное время огромную роль.

Тактика бега разделяется на два момента:

а) умение использовать слабые пункты конкурентов,

б) максимально экономное использование своих сил.

Во всяком соревновании различают два основные момента: победа, т.-е. стремление притти к финишу ранее своих конкурентов, и результат, т.-е. победа не только над участниками данного соревнования, но и над всеми бегунами на данную дистанцию, до момента соревнования претендовавшими на победу в данном номере. В первом случае победа относительная, во-втором — безусловная.

Уверенный в своих силах и твердо желающий выиграть атлет с самого начала бега должен взять в свои руки инициативу, не стараясь приспособиться к шагу и тактике своих конкурентов, а самому использовать свои преимущества и нерешительность противников. Наиболее примитивный способ — это сделать попытку с самого начала бега оторваться от своих конкурентов на значительное расстояние и в дальнейшем регулировать свой шаг так, чтобы не дать конкурентам до определенного времени потерянную дистанцию вновь отвоевать, а, постепенно отдаляя этот момент до финиша, новым усилием оторваться от конкурентов, потративших много сил на погоню за ушедшим вперед „лидером". Однако, по мнению многих тренеров, тактика эта не всегда дает желаемый результат и часто может быть с успехом заменена другой: вести по возможности всю дистанцию вплотную перед конкурентами, не отрываясь от них на значительный просвет. Темп бега на длинные дистанции даже тогда, когда он кажется бегущему равномерным, на самом деле подвержен довольно значительным скачкам. Например, при беге на 5.000 м в среднее время 16 минут скорость бега колеблется от 4,8 до 5,6 метров в секунду, сообразно самочувствию бегуна в данный момент бега. При усталости бегун, не отдавая себе в этом отчета, бежит приблизительно 4,8 м в секунду, наоборот при возврате сил он повышает скорость до 5,6; при всем этом самому атлету темп кажется не изменяющимся. Невольно он делает ряд рывков постепенно, то являясь естественным тормозом для своих конкурентов, то уходит от них вперед, заставляя остальных в точности следовать его рывкам. Так как моменты упадка сил и возврата их у всех участников бега в точности не совпадают, то следующие за „лидером" конкуренты не рискнут использовать кажущийся прилив сил на обходе ведущего и будут терять силы на погоню при усилившемся темпе „лидера". Преимущество этой тактики то, что темп все время кажется ровным и рывок „лидера" воспринимается следующими за ним конкурентами, как естественное и, следовательно, опасное стремление „лидера" уйти от них. Как трудно, упустив конкурента хотя бы на несколько метров вперед, вновь отыграть их за счет резкого увеличения темпа, знает каждый, кто принимал участие в напряженном беге на длинную дистанцию.

Как пример такой тактики, приведем бег Буена на 5.000 м в Стокгольме (см. фотографию в № 7 „ИФК", стр. 14), когда ему удалось продержать возле себя почти до самого финиша много более регулярного и сильного финна Колейхмайнена, сумевшего лишь на последних метрах выиграть у Буена 0,1 секунды. В случае, если бы Колейхмайнен, не следуя за противником, доверился собственному темпу или попытался бы сам лидировать, результат для финна мог бы быть лучшим.

Совершенно другая картина получается при беге на результат, т.-е. на рекорд или возможно лучшее время. Тут атлет должен использовать свои силы в наивысшей степени, совершенно не считаясь с поведением и тактикой своих конкурентов. Это своего рода бег с закрытыми глазами. Нужно, чтобы бег представлял из себя одно целое гармоническое усилие. В этом случае имеет успех „человек-часы", как Нурми и тот же феноменальный в свое время Буен.

Рывок всегда резко отзывается на организме, разница между затраченной физической энергией и работой сердца и легких может быть значительна и болезненна. Мышечное усилие увеличивается и уменьшается по желанию в очень короткий срок усилием воли, но сердце усиливает свою деятельность много медленнее, и в некоторый момент, может быть даже очень короткий, получается резкое несоответствие между работой мышц и работой внутренних органов. Результат — неожиданный упадок сил и моральная подавленность, и, вместо ожидаемого увеличения темпа, бегун снижает его по сравнению даже с основным. Разработав себе чрезвычайно точную „программу" тренировки, распределив весь свой бег по кругам в определенное число секунд, Буен по такому заранее намеченному плану приступил в 1913 году к попытке побития часового рекорда, установленного за 10 лет до этого Шрэбом и считавшегося пределом человеческих

Таблица № 1

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ ПО КРУГАМ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ НА 400-МЕТРОВОЙ ДОРОЖКЕ

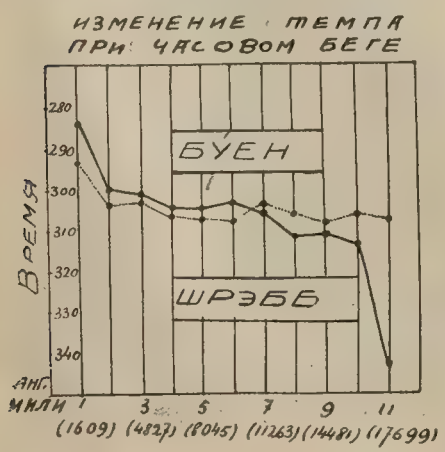
Группа	1.500 м				3.000 м								5.000 м												10.000 м среднее время на круг
	400	400	400	300	400	400	400	400	400	400	400	200	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	
1	62	68	70	46	68	70	74	74	74	74	74	32	70	72	74	74	77	77	77	77	77	77	77	34	80
2	63	69	72	47	70	72	75	75	75	75	75	33	71	73	77	77	78	78	78	78	78	78	78	35	81
3	65	71	74	48	71	73	77	77	77	78	78	34	73	75	78	78	80	80	80	80	81	81	81	36	83—84
4	68	74	76	50	73	76	80	80	80	81	81	35	76	78	80	81	83	83	83	83	84	84	84	37	86—87
5	70	77	80	52	77	79	84	84	84	84	84	36	79	82	85	85	87	87	87	87	87	87	87	38	90—91
6	74	81	83	55	81	84	88	88	88	88	88	38	83	85	88	88	92	92	92	92	92	92	92	40	95
7	78	86	88	58	86	88	93	93	93	93	93	40	88	90	93	93	97	97	97	97	97	97	97	42	100
8	83	91	94	61	90	93	99	99	99	99	99	42	93	96	98	98	103	103	103	103	103	103	103	45	106—107
9	88	97	100	65	97	99	105	105	105	105	105	45	101	103	106	106	109	109	109	109	109	109	109	48	113

сил (18 км 741 м). Сравнивая бег Буена с бегом Шрэбба, мы видим (см. схему № 1), что, благодаря необычайно ровному темпу, Буен в общем, пройдя $^3/_4$ дистанции наравне с временем Шрэбба, сохранил свой темп до конца, в то время как последняя миля Шрэбба дает резкий скачек вниз в смысле понижения скорости. Рекорд Буена 19,021 км может быть побитым только таким же регулярным, как машина, атлетом.

Рассматривая вышеприведенную схему часового бега Шрэбба и Буена мы замечаем у обоих заметно большую скорость на первых милях и затем ровный, с очень незначительными скачками, темп (Буен). Очевидно, что в поисках ровного темпа бегун проходит первые круги несколько резвее, ибо значительно легче в дальнейшем темп постепенно снизить (втянуться в него), чем повышать после уже значительного усилия. Начиная с 3-й мили, скорость Буена колеблется лишь в пределах 2—5 сек. на милю (видимо указанная выше бессознательная разница скорости в зависимости от самочувствия). На последней миле Шрэбб теряет 30 сек., Буен же, сохраняя ровный темп, выигрывает на этих 30 сек. лишние 200 м, т.-е. рекорд.

Попытка найти нужный темп по кругам (400 м) для любого конечного результата выражена в любопытной таблице, приведенной в немецком легко-атлетическом сборнике и составленной рядом немецких стайеров и по материалам, взятым с результатов ряда первоклассных международных атлетов.

Схема № 1



Приводим 3 дистанции: 1.500, 3.000, 5.000 м. Вся таблица разбита на 9 разрядов. За 1-й разряд берется рекорд, для следующих выводится постоянный средний коэффициент.

Таблица № 2

ТАБЛИЦА РАЗБИВКИ НА ГРУППЫ ПО СИЛАМ

Группа	Коэффициент	1.500	3.000	5.000	10.000
1	1	4:02,8	8.59,6	15:40,3	33:14,8
2	1,019	4:08	9:10	15:57	33:50
3	1,047	4:15	9:26	16:24	34:49
4	1,086	4:24	9:46	17:00	36:06
5	1,133	4:35	10:12	17:45	37:41
6	1,191	4:49	10:43	18:39	39:34
7	1,257	5:05	11:19	19:42	41:47
8	1,333	5:24	12:00	20:54	43:20
9	1,419	5:45	12:46	22:15	47:10

На основании этой таблицы каждый легко-атлет бегун может составить себе таблицу для бега на дорожке любого размера. Для того же, чтобы при тренировках или же при выступлениях на соревнованиях сам бегун или прикидывающий его товарищ легче могли бы ориентироваться в результате по каждому кругу в рубрики таблицы следует вставлять не потраченное на прохождение круга время, в общую сумму времени, затраченного на прохождение всех кругов, например (см. таблицу № 1, группа 1, бег на 1500 м.)

вместо	62	68	70	46
	1:02	2:10	3:20	4:06
или группа 2				
вместо	63	69	72	47
	1:03	2:12	3:24	4:11

и т. д.

Таким образом, зная приблизительно класс атлета и учитывая желание его пройти дистанцию в определенное время, мы можем на основании таблицы дать точное, необходимое для показания желаемого результата время (в секундах) по кругам.

Настоящая схема, кроме интереса в смысле указаний для побития того или иного рекорда, чрезвычайно интересна в том отношении, что позволяет дозировать бег тренирующегося спортсмена со значительно большей точностью, чем обычные, но весьма туманные задания наших тренеров пройти требуемую дистанцию в $^1/_2$, $^2/_3$ и $^3/_4$ силы. Общий характер бега остается, следуя этой таблице, одинаковым вне зависимости от темпа. Тренирующийся приучается возможно рациональнее втягиваться в правильный темп, отучается от резких рывков и в любое время отдает себе отчет в финальном результате. Таблица № 2 позволяет с большой точностью разбить тренирующихся по разрядам, сообразно среднему (по нормальному) для них результату. Все три первых разряда в настоящее время для нас еще недостижимы, но остальные могут явиться тренеру кружка и инструктору незаменимым пособием при распределении материала тренировки, при составлении отдельных групп тренирующихся и при разработке возможно точнейшей программы самой тренировки.

За основу взяты немецкие рекорды до 1922 года на 5.000 и 10.000 м, значительно отстающие от нынешних, но для наших условий являющиеся мерилом более реальным, чем феноменальные результаты современных финских, немецких и французских стайеров.

ВОДНЫЙ СПОРТ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

К развитию водного спорта в Баку в настоящее время имеются вполне благоприятные условия, что не замедлит сказаться в ближайшем же будущем на достижениях самих бакинских физкультурников. На нашей верхней фотографии общий вид водной станции бакинского спорт-клуба водников. В средине выезд парусных лодок в море. Внизу — спуск по жолобу, завершающийся прыжком в воду.

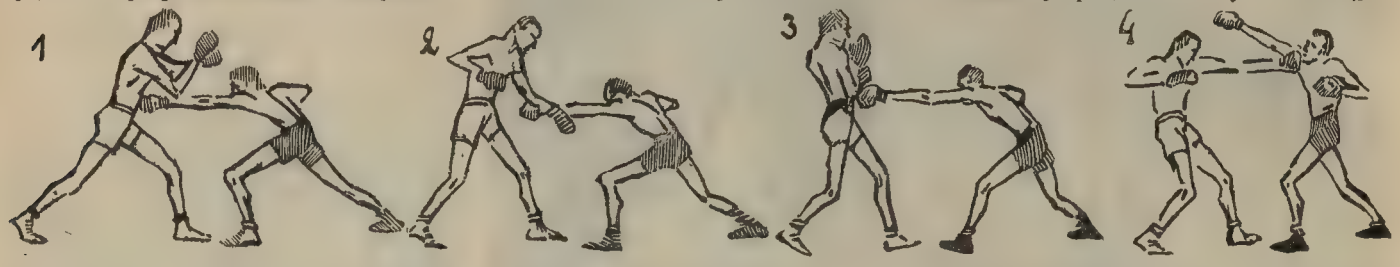
Фото **С. А. Красинского**

Прыжок с жолоба не требует никакой предварительной подготовки и доступен каждому умеющему держаться на водной поверхности. Этот вид спорта является своеобразным „катаньем с гор“ летом и служит хорошим средством пропаганды водного спорта. Развивая решительность, привычку к высоте и ощущению своего тела в воздухе, прыжок с жолоба является подготовкой к прыжкам в воду с вышки.

ОСНОВЫ АНГЛИЙСКОГО БОКСА

С. Б.

В ПРЕДЫДУЩЕМ очерке мы описали прямые удары в лицо и способы защиты от таковых. Прямые удары можно наносить и в корпус (в живот), главным образом в область желудка, диафрагмы и сердца. Удары в эти точки тела могут столь же легко вызвать нокаут, как и удары в челюсть; повредить



же себе руку, выбить палец, наоборот, много труднее, поэтому каждый опытный боксер старается больше метить в корпус, чем в лицо противника.

Прямые в живот наносятся по тому же принципу, как и прямые в лицо, но в момент выпрямления руки корпус боксера сгибается вниз и вперед, кулак при этом поворачивается пальцами вниз, вытянутая рука и спина по линии лопаток образуют почти прямую линию. Голова боксера убрана в плечо атакующей руки и глаза направлены в точку удара (рис. 1).

Защита от прямого в живот — отвод (парад) удара в сторону по возможности одноименной рукой, то-есть левый прямой парируется левой рукой и влево, правый прямой — правой. При таком параде, боксер, нанесший удар, после парада поворачивается слегка спиной к защищающемуся, что мешает ему провести второй удар, не возвращаясь в стойку (рис. 2).

Не отводите удара вниз, удар этим не задерживается, а лишь, меняя направление попадает ниже, таким образом сам защищающийся по своей вине получит болезненный и опасный удар ниже линии пояса, удар обычно запрещенный, но в данном случае явно неумышленный.

Прямые в живот можно также „блокировать", то-есть подставлять под место удара перчатку, руку или локоть. Блокаж локтем наиболее действителен, так как, помимо надежного прикрытия корпуса, может вызвать у нанесшего с силой удар боксера повреждение суставов, главным образом большого пальца. Болезненный ушиб, выводящий руку противника из боеспособности, даже на несколько секунд, может иметь решающее влияние на исход боя. Поворачивая кисть руки пальцами вниз, убирая, таким образом, большой палец в сторону, вы до некоторой степени предохраняете себя от возможного ушиба блокажем противника (рис. 3).

Уходы назад и в сторону являются третьей защитой и наиболее желательной, ибо при этом обе руки ваши остаются свободными для нанесения ряда встречных ударов.

Прямой удар для боксера, не владеющего в совершенстве тактикой близкого боя, является наиболее выгодным ударом, как из-за скорости проведения (до 9/50 сек.), так и по причине сравнительно его безопасности для наносящего удар. Нанося прямой удар, боксер сравнительно мало выходит из стойки. Большое заблуждение, что прямой удар намного менее силен и действителен, чем другие удары — сила удара заключается в его быстроте и резкости. Прямой удар, нанесенный достаточно точно в подбородок или солнечное сплетение, может также легко нокаутировать противника, как и любой другой удар.

Наибольшее значение имеет прямой удар, нанесенный в виде встречного (так-называемая „подставка"). Простое выпрямление ближайшей к противнику руки (левой) значительно быстрее, чем то же движение, но сопряженное еще с наклоном корпуса с шагом вперед, а очень часто и с предварительным замахом. Улов-

вив момент, когда противник начинает прямой удар, резко выпрямляют левую руку по направлению лица противника; обычно нападающий получает встречный удар, еще не успев довести до конца свой прямой. Чем сильнее стремление противника вперед, чем больше силы и резкости вложит он в свой удар, тем жестче и действительнее будет полученный им встречный (рис. 4). Встречный прямой слева в лицо можно наносить на любые удары противника (рис. 5).

Еще выгоднее „подставки" в корпус на удары в лицо. Наклон боксера, при нанесении им ударов в живот, играет роль естественного ухода — удары противника, встречая пустоту, выводят его из равновесия, мешают ему во-время остановить свое стремление вперед, что в свою очередь придает встречным исключительную силу. Благодаря наклону корпуса, связанному с нанесением всех ударов в живот, боксер может наносить встречные по корпусу и с правой и с левой руки, почти не подвергая себя при этом риску.

Итак, на прямые удары с левой руки в лицо вы можете отвечать подставками слева в лицо, слева и справа по корпусу. На прямые справа в лицо — прямым слева в лицо и прямыми справа и слева по корпусу (рис. 5).

Встречными ударами, даже одним только левым прямым, боксер может при некотором хладнокровии разбить все нападение более сильного противника, оставаясь при этом почти неуязвимым.

Даже если встречные не сильны, все же ряд встречных, точных, а главное неожиданных ударов, отнимет у нападающего на вас противника часть силы и уверенности, а вам позволит, в свою очередь, атаковать уже значительно деморализованного противника. Бой на прямом и подставках прямыми, при умении легко поредвигаться во всех направлениях, не выходя из основной стойки, считается основой так называемой „английской школы" бокса. Эту тактику мы настойчиво рекомендуем всем начинающим, тем более, что без детального ознакомления с английской школой переход к американской системе боя на близкой дистанции немыслим. Стремление боксера вложить всю свою силу и выносливость в ряд беспорядочных ударов для достижения скорейшего нокаута неизбежно выльется или в поражение от привыкшего „боксировать", а не драться, противника или в беспорядочную атаку, не дающую ни красивого зрелища, ни пользы для физического совершенствования участников.

Впервые выступающий на ринге боксер, твердо решившийся биться только на прямых и встречных, никогда не будет смешон, не будет выходить из равновесия и попусту махать руками, а над столь же неопытным, но менее выдержанным, противником легко одержит верх. Выжидание и кажущаяся пассивность не есть трусость, а только хладнокровие и расчет; активен, не тот, кто машет руками и чаще атакует, но тот, кто умеет вести бой по своему плану. Прикладной смысл бокса прежде всего в самообороне.

В бою, когда вы желаете не только выиграть по очкам, но и возможно нагляднее и быстрее доказать свое превосходство (нок-аут), прямые удары далеко не всегда достаточно действительны, как бы они ни были точны и быстры, но они не в полной мере используют физические возможности боксера и очень редко выводят из равновесия стоящего к вам боком противника. Поворот корпуса и значительная сила поясничной группы мышц используются не в полной мере. При косых ударах вы не только в большей степени сможете использовать свою физическую силу и вес, но и заставите противника выйти из равновесия и принять менее надежное для него положение.

(Окончание в след. №)

У НАШИХ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ

Вверху — физкультурный праздник в лагерях. Бег с пролезанием через висящие бочки — интересный, но еще мало распространенный у нас вид физических упражнений. Внизу — малолетний Осборн — десятилетний Петя Николаев, занимающийся на площадке „1 мая“ союза Нарпит в Москве, великолепно усвоивший технику прыжка в высоту с разбега способом Хорейна.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВО ФРАНЦУЗСКОЙ АРМИИ

ВО ФРАНЦУЗСКОМ пехотном военном журнале „Revue d'infanterie" 1/II—1926 г. № 68 помещена статья, трактующая официальные взгляды французского командования на физическое воспитание бойца и части, представляющие интерес и для наших военных и гражданских работников по физической культуре, так как они характеризуют ценность физического воспитания армии, как в мирной обстановке, так и в боевой.

Интересен, в первую очередь, взгляд на командира, как на воспитателя во всех отношениях, в том числе и физкультурном. Нельзя не сознаться, что французы в этом отношении нас обошли, и оценка физкультурных способностей командира у них поставлена очень высоко.

Министерский циркуляр № 368 от 15 марта 1920 г. ставит вопрос следующим образом:

„Способность вести физическое образование и умение тренировать футбольную команду должны специально отмечаться в личном деле и послужном списке офицера. Следует вести точный учет достигнутых им результатов в практике физических упражнений и спорта для внесения в личное дело и послужной список, каковые будут служить материалом для представления и повышения офицера".

И это совершенно правильно. Командир должен быть во всех отношениях образцом для бойцов. И более всего это требуется в отношении физической подготовки, так как никакие недочеты в подготовке командиров так отчетливо не замечаются бойцами, как недостаточная физическая подготовленность.

Интересен и нов для нас вопрос об использовании спорта в боевой обстановке. В период войны 1914—18 гг. в прифронтовой полосе французы и англичане организовывали и проводили спортивные соревнования для сменившихся частей (то-есть частей, только что вышедших из боя). И оказывается, что эти соревнования не только привлекали множество участников, возбуждали большой интерес в бойцах, но и самым благотворным образом действовали на моральное состояние войск, развлекая и подбадривая их, поднимая их дух и мужество. Эти соревнования оказали самое благотворное влияние на боеспособность частей. Конечно, широкая постановка спорта в боевой обстановке возможна только в позиционной войне, т.-е. при более или менее длительной неподвижности фронта. Но и для условий маневренной войны вероятно возможно подобрать упражнения, которые заряжали бы бойцов бодростью и энергией. Несложные игры, зарядка и т. п., пожалуй, вполне бы подошли. Во всяком случае вопрос интересен, важен и у нас совершенно не проработан. Нужно его поставить и разрешить.

Очень четко стоит у французов вопрос о важности спортивной „смычки" между армией и гражданским населением вплоть до того, что участие армии в гражданских соревнованиях считается необходимым элементом этой смычки.

Есть наконец еще один вопрос из области физической подготовки в армии, который весьма интересен для нас. Это вопрос об испытаниях и оценке физической подготовленности бойца.

В общем и целом этот вопрос получает во французской армии разрешение в такой же плоскости, как и у нас. Но есть некоторые расхождения, с которыми небезинтересно познакомиться. Во-первых, сразу же после призыва, на основании врачебных обследований, новобранцы разбиваются по состоянию на три группы: 1) нормальные, 2) требующие исправления, 3) слабые (требующие перевоспитания).

Испытаниям подвергаются лишь первые две категории, третья же категория допускается к испытаниям лишь по особому разрешению врача.

У нас разделений на группы нет, и через испытания проходят все новобранцы.

Испытания во французской армии проводятся в восьми упражнениях:

1. Бег на 100 м.
2. Бег на 1000 м.
3. Прыжок в высоту с разбега.
4. Прыжок в длину с разбега.
5. Толкание ядра.
6. Лазание по шесту или подтягивание на перекладине.
7. Поднимание штанги.
8. Плавание (на 50 м).

Таким образом, видов испытаний у них меньше, чем у нас, но подбор упражнений в Красной армии, пожалуй, более целесообразен, во всяком случае носит более прикладной характер.

По результатам испытаний французские новобранцы разбиваются на 3 группы, и каждая группа занимается по особой программе.

Недопущенные к испытаниям сводятся в отдельную группу и занимаются под непосредственным наблюдением врача.

Этот момент разбивки на группы весьма интересен. У нас такой разбивки не проводится, вместе с тем поступающий в армию контингент настолько разно физически подготовлен, что тренировка всех по общим программам не всегда целесообразна, и разбивка на группы по признаку физической подготовленности будет иметь свои положительные результаты. Кроме того отмечено, что лица, плохо физически развитые, боясь насмешек товарищей, стараются избегать уроков физподготовки, поэтому сведение таких в одну группу было бы целесообразно.

КАКАЯ РАЗНИЦА В ПИТАНИИ МОЛОКОМ И СЫРОМ

(Из „Physical Culture")

СЫР в умеренном количестве давно уже применяется при диэте без мяса. При мясной диэте сыр должен прибавляться только в том случае, когда приступают к сокращению в ней мяса. Сыр и мясо вместе дают чудовищную перегрузку белками, но сыр, как пищевой продукт, превосходит мясо во всех отношениях.

Но едва ли будет целесообразно заменять молоко сыром, разве только с целью похудания, при чем в этом случае можно рекомендовать только деревенский сыр.

Деревенский сыр, не содержащий ни сахара, ни жиров молока, не имеет также и растворимых жировых витаминов, которые удаляются с жирами масла. Комбинация деревенского сыра и зеленых овощей является весьма удачной, так как овощи восстанавливают утраченные витамины, не прибавляя жиров. Эта комбинация вообще хороша при всякой диэте и особенно при борьбе с ожирением или ацидозом (избыточное количество кислот).

Минеральный баланс как молока, так и сыра, настолько хорош, что трудно выбрать между тем и другим.

Принять сыр рекомендуется во всякой диэте, но главным образом из-за его высоких вкусовых качеств и особенно потому, что он побуждает к замене мяса лучшим продуктом. Но сыр не имеет иных преимуществ перед молоком, кроме уже указанных, поэтому замену молока сыром одобрить нельзя.

БИБЛИОГРАФИЯ

Д-р А. А. ТИВАНОВ „Самоконтроль и самонаблюдение в физ. культуре". Изд. ЛГСПС, 1926, стр. 40, цена 22 коп.

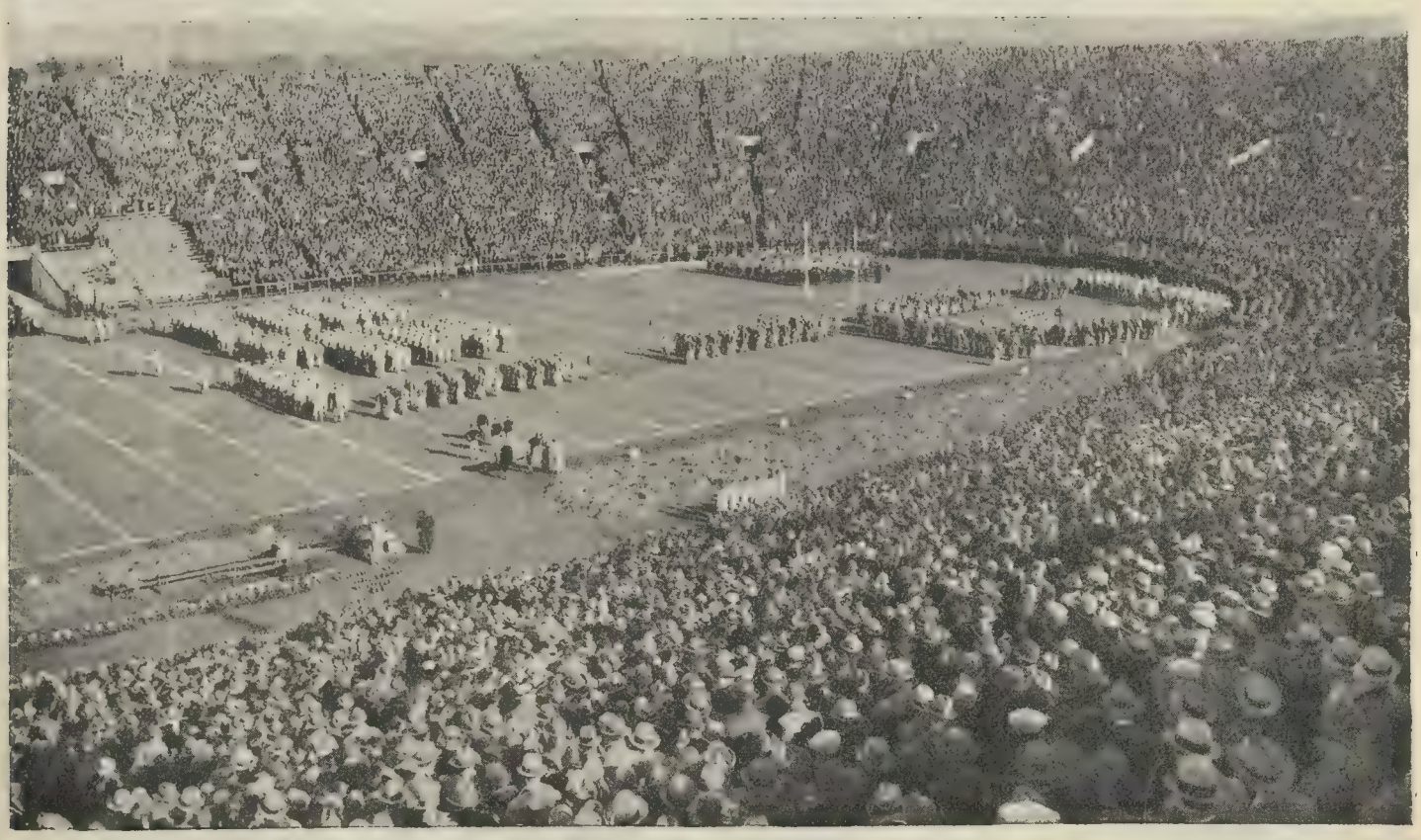
Самоконтроль в физ. культуре является сейчас одним из самых актуальных вопросов. Руководств по самоконтролю до сих пор не было, брошюра д-ра Тиванова является первой ласточкой, и с этой стороны ее следовало бы всячески приветствовать. Она знакомит в популярной форме физкультурника с основными формами самоконтроля (кровеобращение, дыхание, утомление, формы тела, антропометрия) и дает важнейшие его методы. Это ее безусловная заслуга. Однако, полностью рекомендовать ее все же не придется. Чрезвычайная краткость, повидимому, не позволила автору достаточно ясно осветить поставленные вопросы; потому же, вероятно, остались совершенно не затронутыми такие важные области, как самоконтроль женщины, учет достижений и т. д.

Кроме того, в брошюре имеется ряд неточностей: функциональную пробу сердца (стр. 10) автор дает не по унифицированной методике; жизненную емкость называет жизненным показателем (стр. 18); суб'ективное чувство усталости смешивает с об'ективным состоянием утомления (стр. 21) и вообще в этом вопросе допускает излишнюю схематизацию, в ущерб правильному пониманию. В методике измерений также есть неточности и неправильности: бицепс следует измерять сначала в напряженном состоянии и затем в расслабленном, а не наоборот (стр. 26); при пробе брюшного пресса нужно придерживать или укреплять ноги; при измерении роста касание затылком стойки ростомера в положении немецкой горизонтали будет далеко не у всех. Окружность груди (стр. 30) измеряется не над соском, а под ним; второй способ измерения, указываемый автором, в унифицированной методике не применяется. Говоря об измерении окружности груди у женщин, автор не указывает, что лента должна итти по 4 ребру. В показателе Пинье (стр. 34) окружность груди берется не в спокойном состоянии, а во время выдоха и т. д.

Чрезвычайная неполнота книжки, указанные неточности и ошибки позволяют считать ее только пособием, дающим представление о самоконтроле, но не руководством к нему.

Д-р Б. Ивановский.

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ



На страницах нашего журнала неоднократно приводились приметы необычайного распространения спорта на Западе и особенно в Америке, где 30-50 тысяч зрителей на каких-либо состязаниях почти обычное явление. На верхней фотографии — финиш небольшого гребного соревнования Пенсильванского университета; внизу — праздник американской военной академии, собравший около 150 тысяч зрителей.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 84.190. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 9.000.

11315

Цена 30 коп.

ПРЕЙСКУРАНТЫ БЕСПЛАТНО

СПОРТИВНО-ОХОТНИЧИЙ МАГАЗИН МОСКОВСКОГО ПРОЛЕТАРСКОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА

„ДИНАМО“

МОСКВА — Центр, ул. Дзержинского, 8. Телефоны: 3-06-57 и 60-46.

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА, РАСШИРЕНИЕМ ОБОРОТОВ И ОРГАНИЗАЦИЕЙ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ПРЕЙСКУРАНТ ПЕРЕСМОТРЕН

ЦЕНЫ
на все товары
ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОНИЖЕНЫ

Поступили в продажу футбольные бутцы и пр. спортивная обувь, трикотажн. изделия, легко-атлетический инвентарь **ПРОИЗВОДСТВА СОБСТВЕННЫХ МАСТЕРСКИХ,** в связи с чем качество товара значительно улучшено.

ПОЛНЫЙ ВЫБОР ВСЕХ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ
ВСЕ ДЛЯ ОХОТЫ

В охотничьем стрелковом отделе получены заграничные малокалиберные ружья и патроны к ним, **все необходимое для организующихся вновь тиров и стрелковых кружков.**

При магазине оружейная мастерская, принимающая в ремонт всякое оружие.

Заказы выполняются независимо от количества по получении задатка 25%. Упаковка и отправка за счет покупателя по действительной себестоимости.

ПРЕЙСКУРАНТЫ БЕСПЛАТНО

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Вышел и высылается бесплатно по первому требованию новый каталог

НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ И СТРЕЛКОВЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Цены значительно снижены

Большой выбор приборов и пособий по всем вопросам военного обучения, всевозможных моделей по военно-инженерному делу, артиллерии, военной химии.

ОТДЕЛЫ:

СТРЕЛКОВЫЙ
ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ
АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ
АВИАЦИОННЫЙ
КАВАЛЕРИЙСКИЙ
МОРСКОЙ
ИНЖЕНЕРНЫЙ
СВЯЗИ
ОБОЗНЫЙ
ХИМИЧЕСКИЙ

Ассортимент расширен — качество улучшено.

Прибор для стрельбы дробинкой в виде патрона (инструм. стали) — 2 р. 10 к.

Прибор для обучения плавн. спуску курка сист. Савицкого — 3 р. 30 к.

Электрифицированный плакат-винтовка — 11 р.

На инженерные модели — цены ниже всех существующих прейскурантов.

Помимо предметов, перечисленных в каталоге, мастерские принимают заказы на изготовление любых моделей, как по чертежам заказчиков, так и с натуры.

ЗАКАЗЫ и ДЕНЬГИ АДРЕСОВАТЬ:
1) МОСКВА 19, Манежная, 7. Издательству „Военный Вестник“ (тел. 1-67-49).
2) Главный склад в ЛЕНИНГРАДЕ при Сев.-Зап. Обл. Отделении Изд-ва „Военный Вестник“, Проспект 25 Октября, № 2 (тел. 579-23).
Во все отделения Издательства „Военный Вестник“.

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГ.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

извещает, что январские и февральские №№ журнала **„Известия Физкультуры“**, а также февральские №№ газеты **„Красный Спорт“** разошлись полностью. Подписка, поступившая на эти издания после 15 февраля, выполняется с 1 марта.

Стоимость подписки с 1 марта до конца года:

„Известия Физкультуры“ — **4 р. 80 к.,**

„Красный Спорт“ — **2 рубля.**

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция газеты „Красный Спорт“ и журнала „Известия Физической Культуры“ извещает всех заинтересованных сотрудников-корреспондентов, что требования их о высылке гонорара за 1926 год переданы в соответствующие учреждения. (Издательство „Рабочая Москва“, Тверская, 42; Ликвидком Физкультиздата, Столешников пер., 8).

Предлагаем всем товарищам направлять вторичные заявления и напоминания непосредственно по указанным адресам.

ВСЕ ДЛЯ
ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное. Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ
Максима ЦЫГАНКОВА
Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногороди. высылаю наложенным платежом. Прейскуранты высылаются БЕСПЛАТНО.

XX 130/17

Библиотека С.С.С.Р.

1927
№ 9
МАЙ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

10. II.

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Широкому развитию яхтенного спорта в Америке способствуют так называемые „морские школы". На верхней фотографии вид подобной школы в Аннаполисе (Америка) перед стартом яхтенных гонок. Внизу—прекрасный бросок вратаря в футбольном матче Прага — Французский клуб в Париже.

Парад московских велосипедистов на открытии летнего сезона

Фото С. А. Красинского

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 9 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **15 мая 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Важные очередные задачи. И. ПЕЛЛИНГЕР. К вопросу о физической культуре женщины. Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. Школы на воздух! Ю. ВОНЗБЛЕЙН. Правильна ли техника броска на ленточку прыжком? Н. Г. Элементы техники футбола. Б. УЛЬЯНОВ. Игра с задней линии против игрока у сетки. Пл. ИППОЛИТОВ. Тренировка и тактика велосипедиста-шоссейника. С. Б. Основы английского бокса. Е. ЧЕРНЯК. Военизированные игры. КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ.

ВАЖНЫЕ ОЧЕРЕДНЫЕ ЗАДАЧИ

ПРОШЛОГОДНИЙ осенний призыв в Красную армию и набор в военно-учебные заведения сопровождались появлением в нашей печати заметок о том, что из общего числа забракованных по состоянию здоровья призывников значительный процент страдает расстройством сердечно-сосудистой системы и что в большинстве случаев сердечно больными оказывались горожане, занимавшиеся физической культурой.

К большому сожалению СФК оказались не подготовленными к выяснению истинной картины положения вещей. Даже в Москве оказалось затруднительным выявить какое количество из членов кружков физкультуры, призывавшихся в армию и державших испытания в военные школы, было забраковано по состоянию здоровья, и мы до сего времени не имеем по этому вопросу точных цифровых данных. Не менее тяжелой задачей оказалась и работа по дополнительному, более углубленному и научно обоснованному обследованию забракованных по состоянию сердца. Между тем оба эти момента все же дали бы возможность ориентироваться в степени просигнализированной опасности.

Не приходится оспаривать, что газетные заметки сделали свое дело в части настораживания общественного интереса и внимания к вопросу связи физкультурной работы с физическим состоянием молодежи, идущей на пополнение армии.

Из опыта прошлогоднего призыва нам известны случаи освобождения от военной службы, преимущественно по состоянию сердца, таких физкультурников, которые в дальнейшем без всякого вреда для здоровья систематически демонстрировали физические достижения, требующие исключительной выносливости и напряжения. Нам известны также неединичные случаи, когда заключения врачей, специалистов по физической культуре, наблюдавших в течение нескольких лет физкультурников, оказавшихся впоследствии забракованными, резко расходились с выводами призывных и отборочных комиссий. Мы знаем насколько еще несовершенны практикуемые на этих комиссиях способы определения состояния сердца (выслушивание и простукивание). Наконец, среди лиц, причисленных к физкультурникам, встречались и такие, которые организованно (в кружках) физкультурой не занимались; находились и симулянты. Все это заставляет каждый СФК, каждую низовую физкультурную организацию основательно подготовиться к предстоящей призывной кампании.

Для этого низовым кружкам необходимо точно учесть всех физкультурников, подлежащих осенью призыву, а также поступающих в военно-учебные заведения. Эти товарищи должны стать предметом самого тщательного врачебного контроля и наблюдения. Кружок физической культуры должен знать, сколько из его членов оказались не принятыми в армию и каковы были причины браковки (статья). СФК должны получить точные сведения о проценте организованных физкультурников призывного возраста, оказавшихся забракованным. Эти данные должны явиться предметом внимательного изучения в целях установления истинных причин нарушения здоровья.

Мы не можем допустить, чтобы физкультура отнимала от нашей молодежи право на несение революционного боевого долга в Красной армии, в то время как одна из основных задач советской физкультуры — дать Красной армии здоровое, закаленное пополнение. Физкультурники должны быть образцом для остальной еще не втянутой в физкультуру молодежи. Призыв в армию, поступление в вуз являются экзаменом для физкультурника. Выдержать этот экзамен должно стать делом чести каждого.

Еще один вопрос требует немедленного решения. Это учет всех несчастных случаев, связаных с занятиями физкультурой.

Последние неизбежны почти при всех видах физической культуры, и лишь различен их процент в зависимости от силы действия, сложности и рискованности того или другого вида спорта, гимнастики, игр. За границей, в частности в Германии, рабочие спортивно-гимнастичеекие организации имеют хорошо налаженную статистику несчастных случаев, позволяющую им правильно ориентироваться в организационно-методической работе.

У нас до сего времени подобный учет не налажен, и во избежание своих произвольных оформлений требует своего удовлетворения.

Обе приведенные задачи должны быть срочно поставлены для практического разрешения всеми физкультурными организациями, как важные мероприятия по упорядочению качественной стороны нашей физкультурной работы. В частности, вводимый „билет физкультурника“ будет содействовать их успеху.

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЖЕНЩИНЫ

Ирина Пеллингер

ФИЗИЧЕСКАЯ культура в СССР — средство к оздоровлению масс и поднятию их труда о боеспособности. При более общей постановке вопроса о физической культуре, как о средстве борьбы с вырождением, физическая культура женщины как матери, так и строительницы быта, требует к себе более внимательного и активного отношения, чем это есть сейчас. Попробую коротко изложить, как обстоит дело на практике с физической культурой женщины.

Русская оригинальная литература по физической культуре женщины не то, что бедна, а нищенски мизерна. Вот ее перечень:

1) Гориневская, В. В. „Физкультура работницы",

2) Королев, Н. Д. „Краткое руководство по физической культуре женщины",

3) Пеллингер, И. Ф. „Руководство работницам по физической культуре". Все эти книги не могут претендовать на полноту освещения вопроса ни с теоретической, ни с практической стороны. Помимо этого есть специально женский выпуск ленинградского журнала. „Спартак", и изредка в „Известиях Физической Культуры" и в „Спартаке" попадаются статьи по вопросам женской физической культуры. В отчете Первой всесоюзной конференции по физической культуре имеется доклад „Гинекологический контроль над физическим развитием женщины, как вспомогательное средство к разрешению вопроса о программах и формах физических упражнений для женщин", да в отчетах о состязаниях — материалы по обследованию участниц. Эта литература по столь крупному вопросу, какой процент составляет она по отношению к общей физкультурной литературе?

Где женская физическая культура? В домашнем быту ей еще места нет. В школе?! Только в ноябре месяце прошлого года инспекция физической культуры МОНО поставила вопрос о раздельных занятиях по физической культуре для девочек и мальчиков (вернее—юношей и девушек) во II ступени. А как было до сих пор? Физическое воспитание в школе, долженствующее исходить только из биологических потребностей развивающегося организма, было втиснуто в рамки совместного воспитания безконтрольно и безоговорочно.

Что показала жизнь? Мальчики „бузили" на уроках женщин-инструкторов, не получая достаточной нагрузки по своей энергии и не подчиняясь воле инструкторши, зачастую девушки, немногим старшей, чем они.

Девочки, с явно выраженными симпатиями в сторону эстетики и ритмики (костюмы, движения под музыку), переутомлялись на уроках, где нагрузка равнялась по „бузящему" элементу. Тут же следует отметить возбуждение и перетренировку, вызываемые симпатией к интересному юноше-инструктору. Это—факт, в котором неестественного ничего нет, но факт нежелательный.

В начале текущего учебного года меня пригласили на работу в одну из школ. Заведующая школой просила меня порекомендовать мужчину инструктора для работы по физической культуре во II ступени на том основании, что мальчики мною — женщиной-инструктором — будут „не удовлетворены". Вспоминаю из своего прошлого опыта по школьной физической культуре тот глубокий интерес, с которым работали ученицы II ступени на моих уроках, во время которых я давала упражнения и об'яснения к ним, важные для девочек, как для будущих женщин. Бузящий мальчик найдет выход и тренировку для своей энергии и вне школы. А массе девушек, которым негде, кроме как в школе, получить физическое воспитание, приходится подлаживаться под мальчишеские биологические интересы. Повторяю, только в ноябре месяце проскользнула заметка о раздельно-полой физической культуре в школах II ступени. А когда, как и кем это будет проведено в жизнь?

Женская физическая культура в клубных ячейках. Втянута ли туда женская масса? Опять таки нет. И не в женской косности причина. В основной своей массе состав физкультурниц по возрасту от 14 до 23 лет, девочки и девушки, в большинстве учащиеся; взрослые, замужние, женщины, имеющие детей, то-есть те, которым как раз нужна физическая культура для борьбы с болезнями и вредностями быта и труда, — эта масса не вовлечена. Отчего же? Оттого, что спортивный уклон занятий в физкультурных ячейках (снарядовая гимнастика, легкая атлетика, подготовка к состязаниям и состязания) такой взрослой женской массе не нужен. Помимо того, что, быть может, и самая организация занятий не подходит к условиям жизни. Надо обратить внимание на то, что беременная физкультурница бросает ходить в клуб не только потому, что ей тяжелы занятия, а скорее из-за того, что нелегко натянутым нервам беременной женщины выносить вульгарные взгляды и замечания мужской молодежи по адресу изменившейся фигуры.

Считать слабое участие женщины в физической культуре косностью и мещанством—мне кажется похожим на пошехонское желанье тащить корову за рога на крышу, где выросла трава. Мне кажется, что корень зла в исходном неправильном взгляде на женскую физическую культуру. Этот взгляд д-р Королев формулирует так: основным стержнем физической культуры женщины является нейтральная физическая культура человека (антропологическая). Специальная (гинекологическая) физическая культура вливается в нейтральную человеческую с начала половой зрелости подростка (Тезис 4-й к докладу „Задачи, план, программы и нормы физической культуры". Отчет Первой всесоюзной конференции по физической культуре). Там же читаем, что до 13—15 лет программа женской физической культуры строится на основах общей нейтральной программы детского возраста. Авторы-женщины тоже говорят не о биологическом женском организме, а о его „некоторых отличиях" от мужского и о некоторых особенностях, связанных с функцией деторождения.

Инспекция МОНО ставит вопрос об отдельном физическом воспитании для мальчиков и девочек только во II ступени.

Все это в самом корне не верно. Если мы пытаемся выяснить пол утробного младенца по влиянию его на организм матери, если и в грудном возрасте девочки развиваются быстрее и иначе, чем мальчики, если в случаях задержки развития ребенка при нарушении секреции, пытаются дифференцировать инфантилизм гермафродитизм или переход в другой пол на основании мужского и женского отношения между длиной ног и туловища, окружности головы и груди и другими данными антропометрии,—то о каком нейтральном, в биологическо-половом смысле, возрасте может итти речь. А отсюда, исходя из биологии, о каких нейтральных программах занятий по физической культуре можно говорить.

Только отрешившись от этого взгляда—„нейтральный человек плюс женщина"—и начав исследовать биологию женщины в целом без убавлении или прибавлений мужских и к мужским качествам можно притти к правильным выводам. А на разработку этого вопроса тратится меньше слов и печатных знаков, чем на вопрос о всесторонних минусах и плюсах игры в футбол.

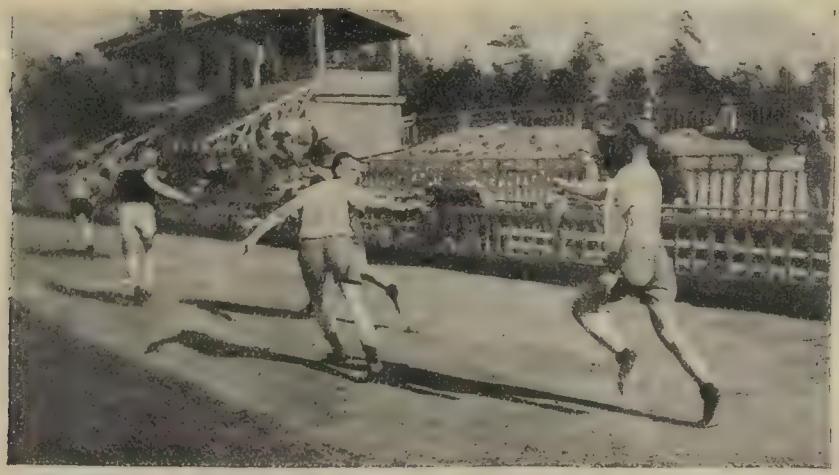
Женщины-инструктора используются не по назначению—им надо работать с женскими группами. Если только один этот организационный недочет исправить — физическая культура женщины пойдет по более правильному пути. В данных контроля над физической культурой женщин нет указаний ни на степень половой зрелости (для биологии девочки в 15 лет не безразлично, менструрирует ли она или нет), ни на половую жизнь (случайные встречи, замужество, меры предохранения от беременности), ни на деторождение (беременности, выкидыши, роды).

А как раз из этих данных нужно исходить в выводах о теории и практике физической культуры,— а не только их „учитывать".

Женщины-физкультурницы должны стремиться к созданию своей собственной системы физического воспитания и развития

У ВОЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ.

Фото **Г. Г. Иосса**



Слева вверху и внизу—подготовка красноармейцев N дивизии ОСНАЗ в беге по пересеченной местности по Сокольникам к предстоящим состязаниям; в середине—эстафетный бег на празднике открытия летнего сезона МВО на площадке ОППВ. Справа—моменты из того же праздника: вверху—прыжок в высоту с разбега, внизу—бой на штыках.

ШКОЛЫ НА ВОЗДУХ!

Д-р И. Саркизов-Серазини

С КАЖДЫМ годом идеи закаливания детского организма завоевывают свое признание не только среди врачей-гигиенистов и работников физической культуры, но и среди широких педагогических масс Европы и Америки. От обязательного применения велокультуры и солнцезакаливания, ставшими уже азбучными истинами, в период летних месяцев постепенно переходят к мысли максимального использования чистого воздуха вне зависимости от климатических изменений дня и года.

Стремление избавить ребенка от душных стен городских классов особенно ярко выражено в странах спорта — в Англии и Америке. Еще в 1908 г. в Провиденсе впервые была устроена школа с удалением стены, обращенной на юг. В холодную осеннюю погоду детей одевали в особые теплые мешки из войлока, теплые ботинки и занятия велись обычным порядком. К 1916 г. таких школ в Америке насчитывалось до 200. Идея школы на открытом воздухе привлекала к себе внимание многих школьных работников и оказала свое влияние на всеамериканскую конференцию врачей и педагогов (Нью-Йорк, 1909 г.).

Международный конгресс по школам на открытом воздухе, собранный в 1922 г. в Париже, вынес постановление о желательности проведения занятий при открытых окнах, даже в холодное время года. Таким образом, и в Европе и в Америке вопросы организации школ на открытом воздухе получили не только общее признание, но и претворились в действительность.

Нам интересно познакомиться с характером организации и задачами, которые были поставлены на разрешение идеологии свежего воздуха в школах. Первая мысль об организации школ на открытом воздухе возникла в Германии и имела в виду больных и слабых детей. Эта школа была построена в Грюневальде, около Берлина. Каждое утро в школу съезжались из Берлина ученики и проводили целый день в школьном парке. Эта школа функционировала с апреля по декабрь, при чем все занятия велись на открытом воздухе. По этому типу в Германии, а затем и в ряде других государств строились и строятся десятки вновь открывающихся школ.

Другим типом школ на открытом воздухе является впервые созданная в Англии школа-лагерь (School - camp). Под школу-лагерь обычно отводится большое место, при чем на одной из сторон делается навес или вешается брезент для защиты от дождя и снега. Под этим навесом дети спят и прячутся в ненастную погоду. Для защиты от холода шьются теплые фланелевые мешки, используются непромокаемые плащи и даже бутылки с горячей водой. Все занятия, как и сон, происходят на открытом воздухе и продолжаются даже зимой.

Подобный тип школ-лагерей, не требующих больших затрат и постройки фундаментальных зданий, пользуется заслуженной популярностью в Англии. Кроме школ без одной стены стал широко применяться в Америке способ максимального пребывания детей на открытом воздухе, путем постройки школ на крышах. Способ постройки таких школ очень прост. На крыше дома устраивается брезентовый навес, под которым и проводят свое школьное время ученики.

Американцы же первыми организовали у себя так называемые „провенториумы", куда помещаются дети с туберкулезной

Швейцарские школьники катаются на коньках во время перемены.

интексикацией и, подвергаясь влиянию атмосферного воздуха, быстро исцеляются от своей болезни.

Идеи солнцелечения и солнцезакаливания, заслужившие себе общее признание по всей Европе, создали во Франции [1]) и Швеции другой тип школ на открытом воздухе, задача которых заключается в приучении детей к солнечному свету. С этой целью дети занимаются под солнцем от 6 до 8 час. в день, при чем все занятия ведутся при максимальном обнажении тела. Известный гелиотерапевт Рольс придумал особые для школьников раздвижные и переносные парты и вышеизложенного типа школу назвал „школой на солнце".

Придавая исключительное значение организации школ на воздухе и для наших школьников, мы естественно стремимся не только к ознакомлению с существующими и признанными типами интересующих нас школьных организаций, но и с практическим осуществлением в условиях нашей жизни. Особенно наше внимание привлекает к себе организация школ-лагерей, по образцу английских School-camp, как не требующих особых затрат, но дающих максимум того, что можно извлечь для слабосильного или больного школьника и предоставить ему максимальное использование чистого воздуха в течение большей части года. Если мы приглядимся к устройству и порядку ведения занятий в этих школах, то увидим как просто обставлена в них жизнь и как легко осуществима их организация даже при наших материальных средствах.

Особое значение приобретает скорейшее осуществление постройки школ-лагерей в течение наступающего года. Для этого нам не нужно выезжать за десятки верст, как это наблюдается в больших городах Европы и Америки. У нас много пустырей, садов и лесов при небольшой инициативе и налаженности самого дела, мы уже в этом году могли бы иметь массовую организацию школ-лагерей по всему Союзу. На одном виде лагерей хотелось бы еще остановиться — это на горных лагерях-колониях. О значении горного воздуха много писалось. Все знают, что ультрафиолетовые лучи особенно проявляют себя в местах возвышенных, лишенных пыли и копоти наших городов. Создание горных лагерей-колоний, где бы дети не только отдыхали, но и учились — это ближайшая задача недалекого будущего. Конечно, осуществление этой идеи, широко используемой на Западе, у нас в республике не везде возможно, за отсутствием достаточной вышины горных кряжей и суровых климатических условий. Кавказ и Крым — вот единственные места, где возможна организация подобных школ.

Если мы еще не в состоянии пойти по пути Европы и Америки и строить постоянные школьные здания, службы и пр. в горах с интернатом для школьников и ставить их в условия максимального использования воздуха, то у нас широко необходимо использовать инициативу зам. НКЗдрава З. П. Соловьева об организации на юге летних лагерей-колоний. По типу созданных в Артеке и Тузлере в Крыму лагерей-колоний с переменным, обновляющимся в течение лета по нескольку раз составом школьников, дающим возможность широкого использования климатических условий той или иной лечебной местности, нам необходимо создание школ-колоний и в средней полосе России.

Школьники, хотя бы на несколько весенних и осенних месяцев, должны быть выведены из душных школьных зданий, и все занятия должны быть, перенесены на чистый воздух.

Хотелось бы, чтобы наши педагоги, особенно работники по физической культуре, учли бы следующий практический прием для действительного ознакомления школьника с различными видами летних и зимних развлечений и вместе с тем и к использованию чистого воздуха. Необходимо в период школьной перемены выпускать на воздух всех учеников и организовывать среди них показательные игры как летом, так и зимой. Американцы используют у себя школьные перерывы, ибо они считают, что веселая беготня, отвлечение от книги хотя бы на полчаса лучший вид отдыха для ребенка, при чем как видно из помещенного снимка, возраст для них не играет никакой роли.

Нам нужно, хотя бы в этом отношении, пойти по пути практиков-американцев и, не ожидая окончания зимнего времени, теперь же осуществить их практический подход к лозунгу: „Больше воздуха для ребенка".

---

[1]) Более подробно см. Поль Картон „Лечение солнцем и движением". Изд. „Военный Вестник" 1927 г.

НАЧАЛСЯ ФУТБОЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ В МОСКВЕ.

Фото **С. А. Красинского**

Матч I ОППВ—Динамо, выигранный ОППВ 3:0. Вверху: слева—прорвавшийся Савостьянов бьет по воротам; справа—схватка у ворот Динамо. Внизу—Ратов хорошим прыжком отобрал мяч у двух противников, несмотря на „подсадку" под него динамовца Маслова.

ПРАВИЛЬНА ЛИ ТЕХНИКА БРОСКА НА ЛЕНТОЧКУ ПРЫЖКОМ

В ПОРЯДКЕ ДИСКУССИИ

Ю. Вонзблейн

В НАСТОЯЩЕЕ время, когда наши физкультурники после ряда лет занятий физическими упражнениями все более и более начинают вникать в тончайшие подробности трудной техники упражнений, было бы безусловно своевременно и интересно подвергнуть разбору, критике и обсуждению отдельные моменты стиля различных видов легкой атлетики. В частности большого внимания заслуживает стиль бега на короткие дистанции и по следующим причинам: бег этот очень распространен среди нашей молодежи; успехи в этом беге зависят в значительной степени от наличия хорошо продуманного и тщательно проработанного стиля, и, наконец, потому, что за последнее время у нас можно найти слишком мало атлетов, бегающих короткие дистанции действительно спринтерским стилем.

Сейчас мне хотелось бы коснуться стиля заключительного спринтерского „броска на ленточку", от которого так много зависит на соревновании. Я нахожу нужным затронуть этот вопрос потому, что в этой области к уже известным броскам на ленточку грудью, плечом и др. прибавилась еще одна разновидность — бросок на ленточку „прыжком", культивируемый одним из лучших мировых спринтеров — американцем Паддоком. Вторая причина, побудившая меня к написанию настоящего очерка,— это недавнее появление на московских экранах германской киноленты „Путь к красоте и здоровью", где между прочим воспроизведены отрывки, изображающие моменты бега Паддока.

В свое время в нашей спортивной среде вопрос об этом способе броска обсуждался, находя своих противников и защитников, но в спортивной литературе и прессе освещения почти не получил, и единственный отклик на него можно найти лишь в статье П. В. Ратова „Фотография в спорте", помещенной в № 13—14 „ИФК" за 1925 г.

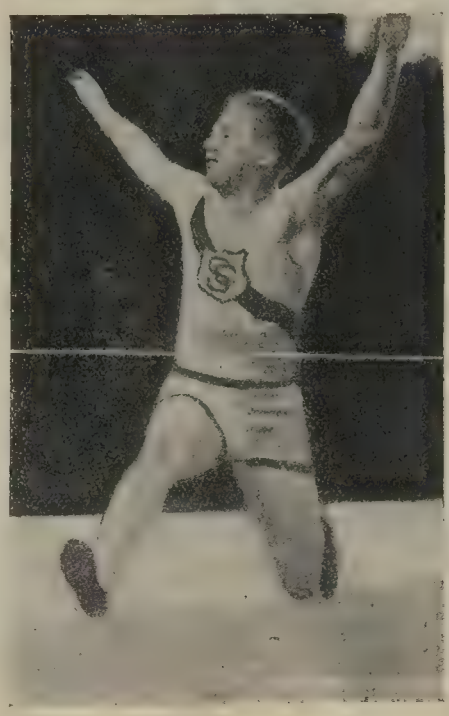
Не вступая в резкую полемику с автором, в статье которого мы находим ряд ценных и интересных мыслей, я позволю себе взять при обсуждении затрагиваемого мною вопроса за основу высказанные им положения и, отнесясь в ним критически, постараться выявить свою точку зрения, хотя нахожу нужным заметить, что я не выдаю свои мысли за непреложные истины, и предлагаю по затрагиваемому вопросу высказаться большему количеству товарищей, что даст возможность сделать соответствующие поправки к нашим выводам.

Считаю не лишним, в виду давности появления, привести здесь выдержку из упомянутой статьи т. Ратова в той ее части, которая касается Паддока. Вот что говорит о Паддоке т. Ратов:

„Кто не знает американского спринтера Паддока, в 1921 г. начавшего изумлять спортивный мир своими феноменальными достижениями в беге на короткие дистанции. Почти все мировые рекорды в спринте принадлежат именно ему. Кто бы мог подумать, что в Америке, в стране, где спорт получил научное обоснование, могут совершаться такие грубые ошибки против законов механики движения, какие есть у Паддока. Взгляните на нижепомещенный снимок, на пятую фигуру, начиная слева. Это Паддок большим прыжком делает заключительный бросок на ленточку. Законы механики движения совершенно определенно говорят: во время полета тело двигается медленнее, чем при беге, так как теряет инерцию, получающуюся от постоянного отталкивания ногами от земли, дающего быстрое поступательное движение.

Во всяком случае, чтобы сделать прыжок на финише, нужно иметь очень достаточное количество не использованной энергии после того, как почти вся дистанция пройдена. Такой исключительной способностью обладают очень немногие, не всегда она бывает и у необыкновенно сильного физически Паддока. Кроме того, прыжок заставляет тело описать траекторию, то-есть подняться в воздух (описать кривую), на что также тратится время, отдаляя момент прикосновения тела бегуна к ленточке. Его поражение на Парижской Олимпиаде и двукратное поражение в Берлине (в 1924 и 1925 г.) является ярким подтверждением наших предположений.

Зачастую подобного рода технику заключительного броска на ленточку приходится наблюдать и в московской и провинциальной практике, и довольно часто такие броски оканчиваются падением, так как отдавший почти все силы на дистанции бегун не может удержаться на ногах при приземлении после прыжка".



Бросок Паддока на ленточку.

Я не могу согласиться с т. Ратовым в том, что стиль финиша Паддока содержит в себе грубые ошибки против законов механики движений. Крайне трудно предположить, чтобы американские тренеры, под руководством которых Паддок изучил и вытренировал свой стиль старта и бега по дистанции, не смогли научить его правильно финишировать.

Коснемся одного возражения, часто выдвигаемого противниками техники Паддока. Если финиш Паддока хорош, говорят они, то почему его примеру не следуют другие американские спринтера. Полагаю, что нам просто неизвестно, есть ли в Америке последователи стиля Паддока, так как до нас обычно доходят фотографии лишь лучших бегунов; если же принять во внимание, что стиль Паддока сравнительно нов, а лучшие заграничные бегуны прежде, чем выдвинуться, работают над собой в среднем лет 8—10, то станет понятным, что поколение бегунов, которое сейчас поставляет этих „лучших", ко времени начала своей карьеры просто еще не знало стиля Паддока и разучивало стили наиболее известных в то время бегунов Уокера, Дрю и Крега.

С другой стороны, вполне вероятным является, что американские тренеры хотя и признают ценные качества стиля Паддока, но рекомендуют его своим ученикам с известной осторожностью, считая, и быть может вполне справедливо, что финиш Паддока требует очень значительной физической силы и определенных, благоприятных для этого стиля, пропорций телосложения. Частичное подтверждение высказанных предположений мне удалось найти в книге „Athletics", написанной в 1925/26 г. одним из лучших английских легко-атлетов F. A. M. Webster, который, упоминая о стиле Паддока, замечает, что стиль этот, за исключением отдельных случаев, всегда помогает Паддоку показывать хорошие результаты. Однако, добавляет Webster, можно предполагать, что найдется только очень немного спринтеров, которые были бы в состоянии изменить свои предыдущие движения и заставить себя сделать прыжок в добавление (в заключение) к сильному бегу". С последним положением согласен т. Ратов.

Все вышеизложенное позволяет считать установленным, что если даже у Паддока сравнительно мало последователей, если Паддок иногда сам неудачно выполняет свой финиш, то это вовсе не потому, что стиль его плох, а потому, что стиль его сравнительно труден и что хороший замысел плохо выполняется на практике. При незаурядной силе и основательной физической и технической тренировке стиль Паддока, примененный к подходящему человеку, должен дать прекрасные результаты.

Попробуем теперь разобрать технику Паддока, описание которой мне, к сожалению, не удалось найти ни в одном из

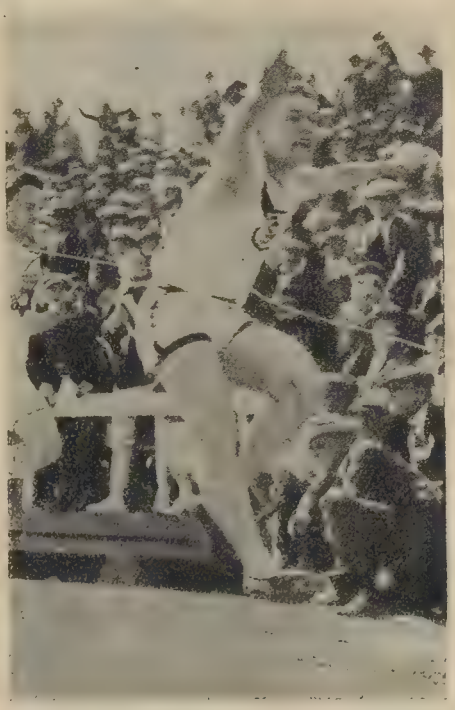
иностранных руководств, которые подходя к этому вопросу, ограничиваются лишь общими местами.

Анализируя технику броска на ленточку вообще, можно отметить следующие основные положения: 1) в виду невозможности увеличить быстроту работы ног, бегун должен стремиться увеличить скорость движения своего тела вперед на последних 8—10 м за счет удлинения последних 2—3 шагов; ясно, что вместо трех обычных шагов он быстрее может сделать два длинных шага, так как при очень значительной инерции, полученной при предыдущем беге, удлинение двух последних шагов не даст сколько-нибудь заметного замедления, дав в то же время порядочную экономию; 2) в целях скорейшего достижения ленточки, которую должно пересечь какой-либо частью корпуса, бегун стремится выдвинуть вперед либо грудь, что достигается резким наклоном вперед корпуса и одновременным отбрасыванием назад рук, либо выносит вперед одно из плеч, чего добиваются опять-таки наклоном корпуса и одновременным резким поворотом плеч—одного вперед, другого назад.

У Паддока корпус наклонен (правда, несколько меньше, чем у других бегунов) вперед, руки делают мах одна вперед вверх, другая назад вниз, помогая корпусу удержать наклон и несколько выдвигая одно из плеч. Ноги как раз делают то, за что многие склонны осуждать технику Паддока,— ноги делают прыжок. Конечно, прыжок Паддока это вовсе не тот прыжок, не та „техника“ броска на ленточку, наблюдаемая у новичков, о которой упоминает т. Ратов. Основной ошибкой новичков является то, что в отличие от Паддока, корпус которого, как мы видим, наклонен вперед и центр тяжести тела во всяком случае впереди ног, новички на финише обычно откидывают назад голову (слабость шейных мышц); откинутая голова способствует отклонению назад корпуса; как результат этого, является уменьшение длины шага к концу дистанции и связанное с этим замедление скорости. Видя, что его настигают, новичок старается рвануться вперед, но инерция уже потеряна, рывок идет только за счет толчка ноги, а последняя при отклоненном назад корпусе может направить этот толчок только вверх и способствовать прыжку также только вверх. Прыжок этот окончательно губит дело, так как пересекает всякое поступательное движение тела вперед, направляя это движение кверху.

Фигура такого бегуна в момент броска на ленточку дает картину полной беспомощности и, конечно, только при беглом взгляде может, пожалуй, благодаря поднятым в стороны вверх рукам и находящимся довольно высоко в воздухе ногам напомнить фигуру Паддока, который, однако, на финише рисуется воплощенным стремлением вперед. При более внимательном и детальном сравнении сходство это совершенно пропадает, в чем, как я уверен, со мною согласится и тов. Ратов.

Паддок прыгает совсем не так, как наши новички, но тем не менее он все-таки прыгает. Попытаемся установить природу его прыжка. Для этого нам придется несколько уклониться в сторону и припомнить, что представляет из себя бег с точки зрения механики движения. По Демени „Тело при беге бросается энергичным толчком ноги и по окончании опоры движется вперед, как при прыжке, в силу приобретенной скорости до того момента, пока передняя нога не коснется земли“. Эта общность между шагом



Фотография финиша Паддока, позволяющая судить о высоте прыжка.

при беге и прыжком показывает, что прыжок Паддока на финише вовсе не является прямым нарушением законов механики движения. Он делает прыжок, то-есть гипертрофированный, преувеличенный шаг.

Вопрос весь, следовательно, сводится не к тому, можно ли прыгать вообще на финише, а лишь к тому, как можно и как нельзя прыгать.

Мне приходилось слышать мнение, что Паддок заканчивает бег обычным прыжком в длину с разбега. Вряд ли стоит говорить, что этот прыжок, при котором прежде всего налицо большая высота полета (та траектория, о которой отрицательно упоминает т. Ратов), совершенно непригоден для заканчивания бега. Так, прежде всего вряд ли он выполним с такого колоссального разбега как 100 м, хотя бы уже потому, что перед отталкиванием при этом прыжке необходимо сократить длину последних перед толчком шагов и несколько замедлить разбег, чтобы дать возможность телу „забрать высоту“; если же мы неожиданно сократим длину шагов при инерции, которая налицо к концу стометровой дистанции, то результатом явится неминуемое падение бегуна вперед; кроме того, ни о каком замедлении вообще не должно быть и речи.

Этот прыжок на ленточку должен отвечать следующим требованиям: во-первых, быть непрерывным продолжением бега и представлять собой как бы сильно преувеличенный шаг, и во-вторых, он должен быть низок, чтобы бегун не отдалял, описывая траекторию, момента прикосновения тела к ленточке, чего опасается Ратов. Ближе всего здесь подойдет тройной прыжок с разбега, конечно, в несколько видоизмененном и сокращенном виде.

Я полагаю, что мы будем близки к истине, если предположим, что Паддок делает последние два шага в виде двух последовательных прыжков, из которых предпоследний близок по технике второй фазе тройного прыжка, а последний шаг первой фазе тройного прыжка. Возможно также, что предпоследний шаг у него обычный, и только последний подобен первому „скачку“ тройного прыжка, который, как известно, делается очень низким, достигая тем не менее длины в 5—6 м, что значительно превышает шаг бегуна и, конечно, является очень выгодным. Потери инерции, которой опасается т. Ратов, при нем, очевидно, бояться не приходится, так как при обычном тройном прыжке прыгуну после первого „скачка“ хватает инерции еще на второй, правда, небольшой и на третий очень длинный прыжки. Думаю, что предположение наше достаточно правильно, потому что у Паддока налицо, во-первых, колоссальный последний шаг, переходящий в прыжок и справедливо многими называемый прыжком и в то же время очень невысокий полет.

О том, что полет Паддока невысок я сужу по двум признакам. Во-первых, полет этот не может быть высок в силу закона механики движения, который гласит, что вертикальные перемещения тела уменьшаются, когда быстрота бега превысит 105 двойных шагов в минуту; само собой понятно, что Паддок развивает скорость значительно большую, следовательно, чтобы шагнуть или прыгнуть высоко он должен был бы приложить специальные усилия, чего он, конечно, не делает, да, пожалуй, и не сможет сделать (вспомните, что для получения достаточно высокого прыжка в длину с разбега рекомендуется не брать слишком длинный разбег).

Вторая причина, по которой я предполагаю, что прыжок Паддока очень невысок основана на следующем простом расчете. Ленточка на финише протягивается на высоте 125 см от земли. На всех известных мне фотографиях Паддок разрывает ее животом приблизительно на уровне пупа. Судя по фотографиям, Паддок несколько выше среднего роста и нормально сложен, при чем у него скорее длинные, чем короткие ноги. Если предположить, что рост его 175-183 см, то середина его живота (пупок) находится, когда Паддок стоит прямо, на высоте приблизительно 110 — 115 см от земли, следовательно, при приближении к ленточке раз он достигает уровня 125 см, поднимается лишь на 10—15 см, что и определяет высоту его прыжка. Этот под'ем очень немногим превышает неминуемый под'ем тела при каждом шаге и, следовательно, ничего угрожающего в нем, в смысле отдаления момента прикосновения бегуна к ленточке, усмотреть нельзя.

Впечатление высоты полета Паддока получается, очевидно, оттого, что ноги его подобраны, чтобы быть готовыми к благополучному приземлению, в то время как ноги большинства спринтеров продолжают сохранять свойственное им при беге положение.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА

Н. Г.

VOLLEY и HALFVOLLEY

Все вышесказанное относилось, за редкими исключениями, к мячу, находящемуся в состоянии покоя или катящемуся. Встречаясь очень часто на практике с летящими мячами, необходимо описать хотя бы вкратце все основные случаи удара по ним ногой.

Здесь возможно два рода ударов: volley-ball и halfvolley-ball.

Первый из них, когда мяч берут непосредственно с воздуха, не ожидая его падения на землю, и отсылают в нужном направлении, второй — тот же мяч, ударившийся о землю и лишь едва успевший от нее отскочить.

Если встречный падающий мяч ударить под'емом выпрямленной ноги, он пойдет кверху, описывая очень крутую дугу (так называемая „свечка"—очень вредный удар); чем более будет согнута бьющая нога, тем более отлогим будет полет мяча.

При ударе такого мяча носковой частью под'ема (по верхней части ближайшей половины мяча), мяч, получив резкое вращение от ноги игрока, пойдет низко над землей и при отскоке даст дугу с отлогим под'емом и крутым падением. Последний удар можно рекомендовать только при незначительной скорости встречного мяча, так как в противном случае может произойти или повреждение пальцев и ногтей, или связок вплоть до растяжения их. Поперечный мяч со стороны бьющей ноги удобнее всего бить внутренней частью ступни: тело наклонено от мяча, одна рука оттянута назад, другая вытянута в сторону наклона тела, удар производится слегка согнутой ногой, описывающей дугу вниз; тело в ударе тоже участвует, поворачиваясь в момент соприкосновения с мячом в направлении удара. Это происходит, если мяч падает далеко от игрока (50 см приблизительно).

Если мяч падает близко, его можно бить под'емом так же, как и встречный мяч, или внешней частью ступни; бедро и колено при этом выносятся вперед с таким расчетом, чтобы нога была на нужном расстоянии от земли. При полете мяча в сторону бьющей ноги удобнее всего производить удар внешней частью ступни, при этом одна рука, согнутая в локте идет назад, другая тоже согнута и идет вперед; это происходит одновременно с поворотом верхней части туловища в сторону от полета мяча; бьющая нога полусогнута; колено и носок повернуты внутрь; при ударе нога описывает дугу внутрь. Другая нога тоже полусогнута с пяткой, приподнятой от земли: на ней сосредоточена вся тяжесть тела в момент удара.

Падающие мячи можно бить и после отскока. Встречный хорошо бить под'емом: носок вытянут, бьющая нога согнута в колене, при чем, если колено находится над мячем или впереди него, мяч пойдет низко над землей (рис. 6), если же колено сзади мяча, мяч пойдет вверх (рис 5). Этот же мяч можно бить и внешней и внутренней частью ступни. Halfvolley очень мало разнится от volley-ball, поэтому все сказанное о volley-ball приложимо к halfvolley; отдельные игроки бьют halfvolley носком (с таким расчетом, чтобы линия подошвы проходила через центр мяча или выше), но мы рекомендовать этого приема из-за неточности удара не можем.

ОСТАНОВКА МЯЧА

Остановка мяча — момент чрезвычайно важный для игры, так как она дает возможность бить по мячу с того положения, к которому большая часть игроков очень привыкла,— медленно катящийся вперед, неподвижный или прыгающий около ног мяч. Чтоб остановить мяч, летящий на уровне живота или груди, пользуются туловищем; в первом случае — подбирая живот и сгибая туловище вперед, задерживают мяч в образующемся от этого углублении: руки расставлены в стороны и опущены,— это делается для того, чтоб мяч случайно не попал в них после остановки; при соприкосновении мяча с животом руки и плечи делают легкое движение вперед. Возможны случаи остановки мяча животом с прыжком в высоту,—при прыжке ноги сильно сгибаются, как и в первом случае.

После остановки туловище и ноги выпрямляются, и мяч свободно падает к ногам.

Если мяч летит на высоте груди, его останавливают грудью,— туловище наклоняется вперед более или менее (зависит от того, откуда летит мяч — сверху или снизу); при соприкосновении с мячом грудь немного подается назад, чтобы ослабить силу удара и отскока; положение рук прежнее (рис. 7).

Остановка ногами:

1) Подошвой: падающий мяч в момент соприкосновения с землей прикрывают сверху носковой частью подошвы, нога согнута в колене, а носок подтянут кверху (рис. 1).

2) Концом носковой части под'ема: нога вынесена вперед, согнута в колене и держится на-весу, по соприкосновении с мячом подается вниз. Этим способом можно остановить встречные, падающие сверху мячи.

3) Под'емом в момент приземления мяча (рис. 3). Держат ногу полусогнутую в колене и с вытянутым носком с таким расчетом, чтобы голень была параллельна полету мяча (приблизительно, конечно).

4) Внутренней частью ступни останавливаются поперечные мячи; туловище наклонено к полету мяча; направление ноги и мяча параллельны (рис. 2); носок вытянут; нога держится на-весу и полусогнута; другая нога тоже полусогнута, одна из рук параллельна туловищу, другая, согнутая в локте, идет вперед.

5) Коленами: ноги немного расставлены, при ударе мяча о землю ноги сгибаются со сведением колен друг к другу: при ударе мяча о колени в виду их встречного движения мяч останавливается и падает около ног.

6) Внутренней частью ступни производится также снижение высокого поперечного мяча.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Игрок должен уметь хорошо и быстро владеть мячом; это значит — правильно, сильно и точно бить, останавливать и поправлять и, наконец, вести мяч. Ведение мяча наиболее трудная часть футбольной техники; трудная потому, что приходится принимать в расчет малейшее передвижение или даже наклон противника. Рассмотрим типичные возможные случаи ведения мяча. Когда противник далеко, мяч ведется тихими ударами до встречи с ним (обычно внутренней частью ступни), или одним сильным ударом мяч посылают в направлении противника с таким расчетом, чтоб добежать до мяча первым.

Чтобы обойти игрока можно пользоваться двумя основными способами: обегание и обводка. Обегание, применяемое преимущественно на краю поля, заключается в том, что мяч посылается резко вперед, и игрок обегает противника с той или другой стороны. Обычно обегают с той же стороны, где проходит мяч. Обегать необходимо, имея запас пространства между собой и противником, чтобы тот не мог загородить своим телом дорогу и задержать. При обегании удобно и полезно пользоваться резанными ударами, при чем мяч, срезанный внутренней частью ступни, описывает дугу внутрь поля, а обегание производится со стороны, противоположной бьющей ноге.

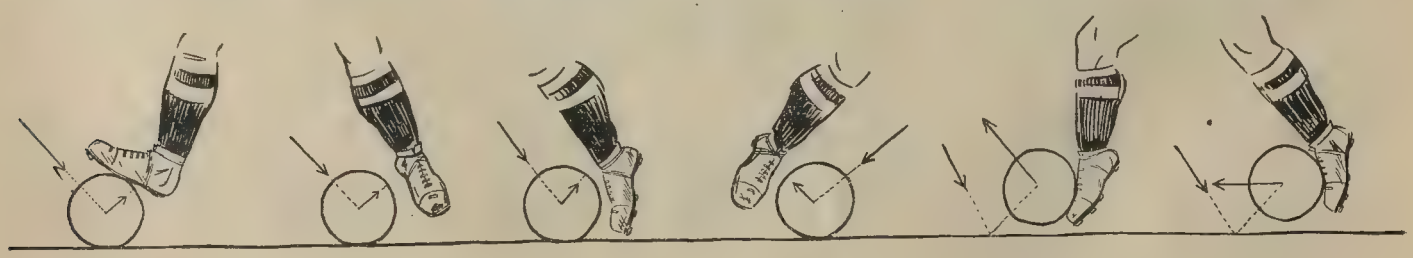


Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5. Рис. 6.

Как уже отмечено, обегание применяется обычно на краю, а в центре оно существует уже в форме прорыва. Этот случай бывает, когда перед нападающим находится только один противник (кроме вратаря); обегание производится, как и на краю, то-есть удар мяча сбоку противника вперед и резкий рывок — за мячом. Обегание, как прием технически несложный, применяется даже начинающими игроками, и не без пользы.

Обводка заключается в том, чтобы обежать противника, не отпуская мяча от ноги.

1. Обводка дугой, когда мяч ведется одной ногой (например, левой ногой в правую сторону), мяч ведется внутренней частью ступни, а после того, как противник обойден, обычно поправляется внешней частью той же ноги или внутренней частью другой.

2. Обводка углом, обоснованная на обмане противника, заключается в том, что положение тела и ног указывает на обводку первым способом, однако, в первой фазе она противоположна в смысле стороны обхода противника. Такая обводка производится или внешней частью ноги, одноименной со стороной, в которую обводят, или внутренней частью другой.

3. При обводке назад, подготовительная фаза есть обман на обегание,—если противник не защищается против него, производится обегание, если же подается сам или отклоняет тело от мяча, мяч останавливается носковой частью подошвы, и противник обходится первым способом в противоположную сторону.

При ведении мяча необходимо следить, чтобы мяч не отдалялся от ног более 1 м, но и не был ближе 30 — 40 см. Первое нужно для того, чтобы в любой момент можно было изменить направление мяча, второе — чтобы мяч не мешал продвигаться быстро вперед. Вообще же при ведении мяча лучше его иметь ближе к себе, чем дальше.

ТЕХНИКА ИГРЫ ТУЛОВИЩЕМ

Мы видели, что туловище используется в игре для остановки мяча. Кроме остановки мяча, возможны вынос мяча грудью и удар плечом.

Грудью выносится высокий поперечный мяч (с прыжком или без него), при этом руки вытянуты в сторону, при соприкосновении мяча с грудью делается шаг вперед и развертываются плечи; в случае, если нельзя достать мяч, находясь на земле, делается прыжок с таким расчетом, чтобы достать его в воздухе. Обычно выносят мяч грудью на быстром беге, чем облегчают себе обращение с ним (мячом), так как он снижается, и, кроме того вынесение мяча грудью есть не что иное, как выигрыш времени.

Удар плечом встречается редко, так как по большей части бывает возможность ударить мяч головой или снизить его грудью. При ударе плечом встречного мяча плечо отводится назад с поворотом корпуса, руки, соответственно положению корпуса — одна оттянута назад и вниз, другая, полусогнутая в локте,— вперед и вверх; удар производится резким поворотом туловища с вынесением плеча вверх.

ТЕХНИКА ИГРЫ ГОЛОВОЙ

Верхние мячи, которые нельзя достать ногой, бьются головой: я умышленно подчеркиваю бьются, так как если подставить голову мячу, то, во-первых, мяч полетит неправильно и тихо, а, во-вторых, удар мяча будет очень чувствителен.

Рис. 7.

Бить мяч можно любой частью головы. Лбом бьются мячи встречные и поднимающиеся: голова отклоняется назад и резким кивком к мячу бьет мяч; мяч идет вниз и вперед. Этот удар возможен с прыжком, при чем тело сгибается в поясе, а руки оттянуты назад, ноги полусогнуты в коленях.

Удар боковой частью головы — самый распространенный и дающий наилучшие результаты в смысле силы и точности. Падающий поперечный мяч бьется так: делая шаг вперед, игрок поворачивается лицом к мячу и одновременно отклоняется телом от мяча. Чем ниже наклон тела, тем сильнее будет удар; удар производится выпрямлением туловища и наклоном головы к мячу, при чем наклон производится после выпрямления туловища. Тяжесть тела в начале удара — на задней ноге, при ударе и после — на передней. При ударе необходимо следить, чтобы он производился без задержки, так как она отнимет от удара его силу, хотя и не повредит точности.

Тот же удар с прыжком: тело поворачивается лицом к мячу, в воздухе оно отклоняется при полете от мяча; достигая уровня мяча головой, игрок резко изгибает тело в противоположную сторону и делает удар головой. Руки при прыжке опущены вниз: при ударе ближайшая к мячу остается без движения, дальняя поднимается почти до уровня плеча; ноги при ударе отходят друг от друга (рис. 8).

Этот удар можно производить теменем: тогда тело при ударе изгибается сильней. Вообще же теменем бить не рекомендуется, так как это самая чувствительная часть головы.

При ударе боковой частью головы мяч идет в направлении, определенном положением головы: если бьющая поверхность составляет тупой угол с направлением удара, мяч полетит вверх, если прямой— параллельно земле, если острый—вниз.

Удар затылком редко применяется, так как он труден и неудобен (до самого последнего момента важно видеть мяч, а рассчитать направление удара весьма затруднительно).

Бить мяч головой приходится везде: и у своих ворот и на середине, и у ворот противника, поэтому чрезвычайно важно хорошо научиться играть головой. Головой можно и передавать своему партнеру и бить по воротам. Особенно важно использовать голову при вбрасывании мяча, когда на небольшом пространстве около мяча собирается несколько игроков и играть ногами в большинстве случаев невозможно, а также при угловом ударе и при подачах с края в центр на ворота,— не надо забывать, что защита не позволит свободно ударить мяч в пределах штрафной площади. Передача головой часто бывает более удобна, чем по низу, так как перехватить мяч противнику почти невозможно.

Разучивать технику игры головой очень хорошо начать на подвешенном на веревке футбольном мяче, и лишь после того, как будут усвоены основные приемы, следует тренироваться со свободным мячом.

Этот прибор называемый немцами маятником очень легко устроить: достаточно к мячу привязать веревку (соответствующей длины) и перекинуть ее через блок. В помещении блок укрепляется на потолке, на открытом воздухе веревку можно перекинуть через верхнюю планку футбольных ворот. Маятник позволит не только правильно производить удар в отношении техники, но и поможет уловить движения тела для изменения направления удара.

Надо также помнить, что мячом в воздухе скорей овладеет игрок хорошо прыгающий в высоту и умеющий управлять своим телом. Хорошо играет головой лишь хороший прыгун.

Хороший прыгун не только умеет распоряжаться своим телом в воздухе, но и будет более решительным при игре головой около ворот, когда промедление 0,1 сек. может повлечь за собой гол и проигрыш.

(Окончание в следующем №)

Рис. 8.

ИГРА С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ ПРОТИВ ИГРОКА У СЕТКИ

СОВЕТЫ ТЕННИСИСТАМ

Б. Ульянов

СИСТЕМА игры с задней линии является главным образом, защитной системой даже в том случае, когда игрок переходит в нападение. В самой защитности игры с задней линии кроются и ее достоинства и недостатки. Игра с земли более верна в смысле меньшего количества ошибок, чем игра с воздуха, и базируется, в большинстве случаев, на технических и тактических ошибках противника. Кроме того, она более методична и потому более надежна. Процент ошибок у „игрока с земли", в ударе он или нет, всегда не так велик, как у „игрока с воздуха", и вся площадка при игре на задней линии лежит перед глазами игрока, чего нет при игре у сетки. Вот главные достоинства этой системы. К недостаткам ее следует отнести меньшую активность, меньшую стремительность и меньшие возможности убивать мяч, чем при игре у сетки.

Система игры с воздуха—полная противоположность только что описанной; при ней нападение есть даже тогда, когда игрок у сетки защищается против атаки у задней линии. Его защитные удары падают большей частью около сетки и трудны для приема с задней линии. Смысл игры с воздуха состоит в возможности делать неожиданные, косые мячи и убивать недостаточно сильные и плохо *сплассированные ответы*. Игра с воздуха основана на самостоятельном выигрыше очков, и игрок у сетки обычно, мало рассчитывает на ошибки противника. Если достоинства и недостатки первой системы кроются в оборонительном характере, то тоже самое можно сказать и про нападение у сетки. При той атаке, которую ведет игрок у сетки, игра его не может быть такой методичной, как при первой системе. Она рискована и поэтому менее надежна. Здесь количество ошибок у игрока с воздуха гораздо больше, чем у игрока с земли. Размеры площадки не позволяют создать в одиночной игре позицию, дающую возможность защищать ее всю, и при любом положении игрока по крайней мере одна треть ее всегда не защищена. У игрока с воздуха эта треть расположена вдоль боковых линий и сзади его, что очень не выгодно, потому что защита ее зависит, главным образом, от умения предугадывать удары противника. Наконец, последним недостатком второй системы является сравнительная трудность точно учитывать время при подходе к сетке.

Перейдем теперь к разбору тактики игрока с задней линии против играющего у сетки. Вся тактика такой игры сводится к двум основным моментам: к удержанию противника на задней линии, заставляя его этим вести несвойственную ему игру, и к обводке его у сетки, когда он к ней подойдет.

Удары, как правило, должны быть сильны и длинны, когда нужно держать игрока сзади, и короткими, когда он подойдет к сетке, так как в этом случае необходимо приземлять мяч как можно скорее. Кроме того, когда противник у сетки, вы должны все время стремиться, чтобы удары были низкими и, по возможности, сверху вниз, а не снизу вверх. В теннисе никогда нельзя признать вполне хорошими удары, идущие снизу вверх, потому что когда ваш противник находится на задней линии, то беря мяч в низшей точке, вы даете ему достаточно времени для занятия нужной позиции, когда же он у сетки, то для него не будет трудно уничтожить ваш мяч, посланный снизу вверх, как бы низко над сеткой он ни проходил. Беря же мячи в высшей точке и посылая их сверху вниз, вы выигрываете прежде всего в быстроте, получая возможность делать сильные, быстрые плоские удары, трудно поддающиеся умерщвлению со стороны противника. Ясным доказательством изложенного служат два основных теннисных удара — свеча и смэш. Свеча — удар снизу вверх, смэш — сверху вниз. И насколько часто мы видим в игре „убитую свечу", настолько же редко — уничтоженный смэш. Эти два удара представляют крайности ударов снизу вверх и сверху вниз, но на этих крайностях особенно резко выступают основные их свойства. Из сказанного, однако, не следует, что никогда не надо употреблять ударов снизу вверх. Моя мысль заключается в том, что, как правило, эти удары нехороши.

Удары против играющего у сетки должны быть не только сверху вниз, с низкой траекторией направляющие мяч к приземлению после перелета через сетку, но и плассирующие мяч близко к линиям из-за необходимости использовать трудность защиты ширины площадки при игре с воздуха.

Как только какой-либо ваш неудачный удар, или слишком короткий, или слишком легкий, позволит противнику итти на позицию у сетки, вы должны приложить все старание, чтобы принудить его или вернуться обратно, или совершить ошибку у самой позиции, то-есть заставить его потерять правильное место у сетки.

Заставить игрока у сетки вернуться на заднюю линию вы можете только свечой. Поэтому, в данном случае никогда не следует забывать про этот удар. Хорошая свеча часто очень полезна в матче против играющего у сетки. Например, если игрок подходит к сетке после очень трудного для вас удара — свеча даст вам возможность снова занять позицию и может заставить противника удалиться от сетки; если противник у сетки делает очень длинные, высоко прыгающие мячи — плоская свеча в этом случае незаменима и действительнее драйва; солнце за вашей спиной тоже делает свечу выигрышным ударом и т. д.

Если качество ваших ударов, должная их длина, нужная высота над сеткой и точность дают вам возможность выиграть очко посредством обводки противника у сетки, — вы должны сначала подготовить решающий, выигрышный удар, а затем уже делать его.

Сущность подготовки удара, заканчивающего очко, та же, что и в игре против игрока с задней линии, только здесь подготовка мяча значительно легче благодаря более быстрому темпу игры и сводится к выбиванию противника из позиции. Вы должны стремиться рядом комбинированных ударов свести его на одну сторону сетки и быстро сделать решающий удар или по линии, или по короткой диагонали, в зависимости от его последнего ответа.

При игре против играющего у сетки следует учитывать три обстоятельства.

Во-первых: особенно важно выяснить хорошо ли умеет игрок с воздуха смотреть на мяч и достаточно ли точно учитывает он время при подходе к сетке, то-есть не подходит ли он слишком рано или слишком поздно. Выяснить первое обстоятельство очень легко, если пожертвовать вначале одним или двумя ударами. Сделайте замах в одну сторону и, внезапно переменив его в последний момент, пробейте мяч в другую. Если противник не смотрит на мяч в момент вашего удара, он обязательно бросится в сторону, противоположную действительному направлению мяча. Как только вы это установите, пробуйте делать это не часто в положениях не очень трудных, предварительно, за несколько ударов, подготовив себя к этому. Как только вы обнаружите, что противник плохо учитывает время подхода к сетке, вы сможете всегда легко его обходить, замедляя или ускоряя момент отбития мяча. Благодаря этому маневру он постоянно будет у сетки не во-время и выигрыш у него явится лишь вопросом времени. Третьим важным обстоятельством является контроль своих движений, когда противник у сетки. Вы должны все время следить, чтобы не было торопливости и суетливости в ваших движениях. Как ни быстры будут удары противника, вы должны добиваться брать их плавно и четко, потому что торопливость приведет всегда к потере баланса, после чего следующий удар, почти наверняка будет потерян.

Иногда очень хорошо сделать неожиданно сильный удар прямо в противника у сетки. Он часто является выигрышным очком, но нужно принять во внимание, что если он будет взят, вам почти всегда придется бежать вперед к сетке, так как 60% за то, что он упадет около нее. Перед таким ударом надо быть готовым к этому обстоятельству, иначе результат его легко может повернуться против вас.

При игре против играющего у сетки существуют выработанные ответы на некоторые удары. Общее их правило не давать играющему у сетки слишком большого угла для удара. Например, если вы получили косой удар под правую руку, то вам будет выгоднее всего ответить коротким низким косым ударом налево, потому что самым трудным ответом для вас со стороны играющего у сетки явится удар по вашей левой боковой линии, что все-таки значительно легче для приема, чем если вы ответите по линии и получите мяч отбитым также косо, но в другую сторону. Ваш противник в этом случае будет располагать большим углом для ответа.

Слева: вверху—упражнения школьников на площадке ГЦИФК во время первомайского праздника; внизу:—команда Московского Политико-Просветительного Института, выигравшая первое место в состязаниях по стрельбе между МППИ и Коммун. Университетом Трудящихся Востока. Справа—баскетбольный матч женских команд на площадке клуба Просвещения Трудящихся.

ТРЕНИРОВКА И ТАКТИКА ВЕЛОСИПЕДИСТА-ШОССЕЙНИКА

Пл. Ипполитов

ШОССЕЙНЫЕ гонки не требуют выработки специальной техники и, в отличие от сложной трековой езды, сводятся лишь к умению выбирать на дороге более или менее ровные участки, не удлиняя, однако, этим пути. Тренировка шоссейника относительно проста и незамысловата.

ИЗУЧАЙ МЕСТО СОРЕВНОВАНИЙ

Тренироваться следует на том шоссе, где назначены гонки с тем, чтобы хорошо изучить всю дорогу и при состязаниях заранее знать, где можно усилить скорость, а где и сбавить ее.

Подлежат также тщательному изучению под'емы. Если к небольшому возвышению под'езжают с горы, то под'ем берется „одним махом" с сильного разгона. Если же под'ем более или менее значителен, то никакой разгон делу не поможет. В таком случае лишь начало горы берется за счет скорости, развиваемой при спуске (опять-таки не злоупотребляя слишком резвым темпом, на котором легко проколоть шину). Как только инерция начинает пропадать, следует постепенно усиливать работу ног, стараясь сохранить скорость. Конец горы берется последним усилием. Также сильно педалируя, следует итти первый десяток метров после под'ема и только тогда можно ослабить нажим, отчего скорость по ровной дороге уже не уменьшится. Обычная гора без спуска перед ней берется спокойно без малейшего разгона, усиливая педаляж по мере того, как машина начнет терять прежнюю скорость. Весь выигрыш в под'еме горы заключается обычно в умении преодолеть конец ее. Можно с хорошей скоростью взять $^{3}/_{4}$ под'ема, предварительно разогнав машину по ровному месту, и потерять затем на последней четверти все выигранное преимущество.

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

На тренировках шоссейник должен запомнить удобные места дороги с тем, чтобы в гонке выиграть на них, во-время усилив темп езды. По шоссе лучше тренироваться группой в 2—4 чел. Однако, не мешает и одиночная тренировка, которая позволит лучше выявить свои личные данные.

В основу тренировки кладется дистанция предстоящего соревнования. Ориентируясь на нее, гонщик составляет свое расписание. Тренируются по шоссе не чаще 2—3 дней в неделю, при чем малые дистанции (до 15 км) проходятся полностью, но не с предельной скоростью, большие же дистанции 25 — 100 км каждый раз прохождения всей дистанции не требуют.

Темп шоссейной тренировки неизменно тише гоночного темпа. Дистанцию на тренировке проходят с таким расчетом, чтобы обратный путь вышел резвее, если, конечно, нет сильного встречного ветра. Тренируются по шоссе обычно с поворотом, проезжая половину дистанции в один конец, и заканчивают тренировку обратной дорогой. В ветренную погоду против ветра идут сильным педаляжем, а по ветру спокойнее. На тренировке, если не встретится сильных изменений в погоде, ставится та же передача, на которой предполагается ехать на гонке.

Программу недельной тренировки разбивают через день приблизительно так:

На 10 км:1 день—15км (тихо); 2 день—10 км (резво); 3 день — 10 км (средним ходом).

На 15 км: 1 день — 15 км (тихо); 2 день — 15 км (резво); 3 день — 10 км (средним ходом).

На 25 км: 1 день — 15 км (тихо); 2 день — 25 км ($^{1}/_{2}$ тихо, $^{1}/_{2}$ резво); 3 день—15 км (тихо).

На 50 км: 1 день — 25 км (тихо); 2 день — 35 — 40 км ($^{1}/_{2}$ тихо, $^{1}/_{2}$ резво); 3 день — 20 км (тихо).

На 100 км: 1 день — 40 км (тихо); 2 день — 80 км (средним ходом); 3 день тренировки нет.

На большое расстояние (40 — 80 км) необходимо брать с собой некоторое количество пищи (бутерброды с маслом и сыром или вареной колбасой). Закусывать надо на поворотном пункте, можно и на ходу.

Останавливаться на тренировках не рекомендуется. Лучше сбавить ход до прогулочного темпа, но работу не прекращать. Тренируясь к большим гонкам, как, например, Тверь—Москва (160 км.), некоторые шоссейные гонщики за один день едут 80 км до Клина, там ночуют, а утром следующего дня покрывают обратный путь. После такой тренировки необходим двухдневный отдых.

Подготовка к крупным гонкам займет, конечно, не одну неделю, а две или три. Тренировку начинают со средних дистанций в 40 — 50 км, постепенно увеличивая пробеги сверх этой нормы. Однако, более 100 км проходить на тренировке не рекомендуется.

ПОДГОТОВКА К ПРОБЕГАМ

Многодневные пробеги требуют от велосипедиста не скорость, а выносливость. Поэтому подготовку к ним необходимо проводить в течение 4 — 5 недель, совершая за этот промежуток времени ряд пробегов по 100 — 120 км спокойным темпом 1 — 2 раза в неделю.

Тактика шоссейных гонок не столь сложна и разнообразна, как в трековых заездах. При раздельном старте каждый шоссейник как огня боится первого номера, обладатель которого стартует ранее всех. Раздельный старт дается каждому велосипедисту в отдельности с промежутком от 30 сек. до 2 мин. По ровной дороге велосипедист видит впереди своего конкурента и старается догнать его или, если тот на много сильнее, хотя бы не упускать его извиду. Хуже всего и тяжелей первому номеру. Ему не приходится ориентироваться на чужой темп, а рассчитывать только на свои силы и ход. Вот здесь то и должна сказаться тренировка по шоссе в одиночку, ибо „плохой жребий" не застанет гонщика врасплох.

Самые выгодные номера последние, так как у имеющих их всегда есть возможность кого-либо догонять. Движущаяся впереди точка является той целью, к которой неудержимо тянет велосипедиста, способствуя резвому темпу. Помимо стремления достать переднего велосипедиста, шоссейник должен зорко следить за собственным темпом. Ибо мало догнать кого-либо из конкурентов, необходимо еще продолжать гонку с прежней скоростью. Не старайтесь тотчас же обходить гонщика, которого вы настигли. Он может увязаться за колесом и долго не отставать, создавая ложное впечатление о слабости вашего хода. Догнав противника, идите за ним 100 — 150 м, отдыхая и набираясь сил, а затем резким броском обходите и сразу отрывайтесь. Велосипедист, которого догнал сильный конкурент, намеренно уступает последнему дорогу и старается следовать за ним (с интервалом не менее длины велосипеда, согласно правил), не отпуская далеко вперед.

СНАРЯЖЕНИЕ ГОНЩИКА

Шоссейный гонщик должен имет при себе:

1) насос, 2) вентильную резинку, 3) клей, 4) резину и готовые нарезанные заплатки, 5) шкурку, 6) полотно для покрышки, 7) ключ раздвижной, 8) ключ конусный, 9) отвертку маленькую, 10) ключ нипель (для спиц) и 11) камеру запасную.

Авария с велосипедом на шоссейных гонках на большие расстояния (от 50 км и более) иной раз не мешает занять классное место. Прокол, наиболее часто встречающееся на шоссе бедствие, обычно отнимает 5 — 8 минут времени. А разница между гонщиками, бывает много больше, так что гонщик, хорошо подготовленный к соревнованию, если у него случится прокол, не должен приходить в отчаяние.

Починка прокола, производимая в нервной обстановке, должна быть точной и аккуратной. Излишней спешкой здесь ничего не возьмешь. Если имеется запасная камера, то замена проколовшейся новой займет меньше времени, нежели починка прокола, особенно в тех случаях, когда прокол случился в переднем колесе.

Попавший в спицы камень может порвать их, и колесо моментально завосьмерится, затрудняя дальнейшую езду. Порвавшиеся спицы вывертывают и выверяют колесо нипельным ключем, натянув две-три соседних спицы. Этот ремонт займет еще меньше времени. Более сложная поломка выбьет гонщика из соревнования, и он должен думать только о том, как бы ему вернуться на старт.

Длинные дистанции обязательно требуют подкрепления пищей в пути. Ее берут с собой в карман, нашитый на груди фуфайки и наглухо застегнутый пуговицей. Забыть завтрак, значит, совершенно выбыть из соревнования, так как в длительных гонках чувство голода, раз появившись, возрастает с неимоверной быстротой, совершенно отвлекая от непосредственной задачи.

Фото С. А. Красинского

На фотографиях: вверху—слева старт эстафетного бега кросс-коунтри из Сокольников до Воробьевых гор, расстоянием около 27 км, разделенного на 8 этапов (от 2 до 5 км); справа — финиш Лебедева из команды союза Пищевиков, выигравшей пробег в 1 ч. 46 м. 11,9 сек., внизу — московские велосипедисты на празднике открытия летней станции Московского Автомобильного клуба.

ОСНОВЫ АНГЛИЙСКОГО БОКСА

(Окончание, см. № 8 ИФК)

С. Б.

КОСОЙ УДАР распрямленной рукой по дуге поперек стойки противника называется „свинг“ (swing); он обладает значительной силой, легко может быть нанесен и на дальней дистанции, но обладает рядом таких недостатков, которые сводят на-нет все достоинства и не дают возможности рекомендовать этот удар, как полезный, в состязании (рис. 6). Современная школа боя этот удар вовсе не рекомендует. На рис. 6 изображен момент замаха и нанесения свинга. В момент удара кулак поворачивается тыльной частью кисти во внутрь. Сила удара от большого замаха, резкого поворота корпуса и значительного момента инерции чрезвычайно велика. Однако, достоинства удара являются одновременно и его недостатками: 1) м е д л и т е л ь н о с т ь — большой замах и длинный путь удара — противник легко уходит от удара вниз или назад; 2) и н е р ц и я — при уходе противника вы не сможете во время остановить свое вращение и выходите легко из равновесия, при блокаже рука ваша может сильно пострадать от локтя защищающегося; 3) н е т о ч н о с т ь — если вы не успеете повернуть кисть, то ударите противника ладонью или предплечьем, что является запрещенным ударом, или нанесете удар по затылку, что также влечет за собой возможность дисквалификации.

По всем этим причинам современные боксеры свинг не употребляют, заменяя его более совершенным косым ударом согнутой рукой (так называемый „хук“ или „кроше“). Само название, в переводе с английского и французского значущее „крюк“, ясно характеризует и согнутое положение руки и самый способ нанесения удара.

Рука при этом косом ударе все время согнута почти под прямым углом. Удар наносится по короткой дуге поперек стойки противника, в случае если удар в цель не попадает, проходит мимо, то рука еще более сгибается и отводится назад, описывая почти полную полуокружность (рис. 7). Потеря в дистанции благодаря укорочению руки сгибом ее под прямым углом восполняется движением вперед и наклоном корпуса. В связи с этим кулак выносится при ударах в лицо выше плеча, а при ударах в живот несколько ниже. Быстрота и сила этого удара настолько значительны, что удар вызывает почти всегда при попадании в челюсть или живот нок-аут. Вся тактика американского боя в инфайтинге (вплотную) сводится к тому, чтобы, подойдя на близкую дистанцию, не дающую возможности противнику работать прямыми, вести бой исключительно на коротких косых ударах в расчете на почти неизбежный в случае попадания нок-аут.

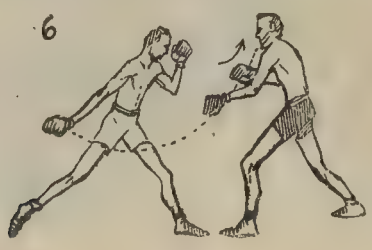
Однако, защита от косого удара значительно проще и легче, чем самый удар; это отнимает от него большую часть его значения. Если при нанесении прямого удара вы слегка ошибетесь в дистанции, то-есть не доведете до конца распрямление руки или распрямите руку слишком рано, то это отнимет от удара часть силы, но не сведет на-нет всего удара. Малейшая ошибка в дистанции при нанесении косого удара приведет к тому, что удар пройдет мимо цели. Точно попадать косыми ударами может только чрезвычайно хорошо тренированный, быстрый и уверенный в себе боец. Если прямой удар доступен каждому начинающему, то косой удар требует долгого и упорного изучения.

Лучшая защита от косого удара — б л о к а ж, на удары в лицо плечем и локтем (рис. 8), на удары в живот локтем и предплечьем (рис. 9). Другой защитой будет парад ближайшей к удару перчаткой или предплечьем.

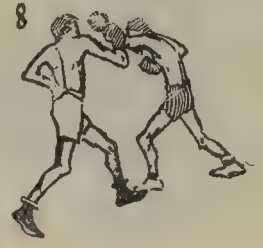
Как и во всех других случаях чрезвычайно выгодной, но более трудной защитой, является уход скачками назад и наклоном корпуса вниз. Во втором случае необходимо держать руки на-готове для возможного следующего удара снизу (рис. 10).

Косые удары могут быть задержаны встречными прямыми в тех случаях, когда противник еще не подошел вплотную. Так, на косой слева в лицо можно бить встречным прямым справа, на косой справа — встречным слева в лицо, тот и другой удары можно встречать и прямыми по корпусу. В тех случаях, когда бой ведется на дистанции слишком близкой, чтобы пользоваться прямыми, то встречными ударами могут быть те же косые удары, но по возможности косым слева надо отвечать ударом справа, и обратно. Таким образом защищающийся будет каждый раз одновременно и наносить удар, и закрывать плечом подбородок (рис. 11), все время оставаясь внутри стойки противника.

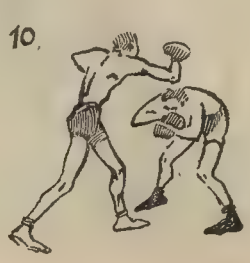
Такие встречные удары на косые называются „кроссами“, что значит крест — перекрещивание. Кроссы могут быть и тогда, когда боксер уходит от косого удара и немедленно бьет своего противника тоже косым, проводя его над согнутой рукой противника (рис. 12).

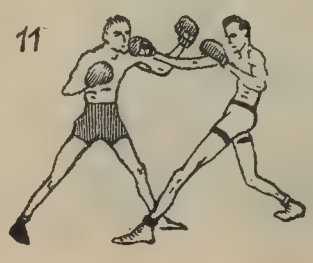

6

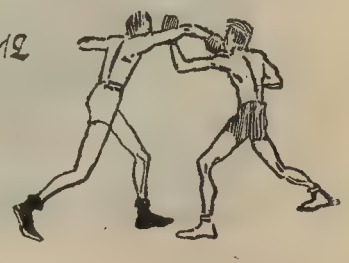
7


8

9


10


11


12

ВОЕНИЗИРОВАННЫЕ ИГРЫ

Е. Черняк

ТРЕБОВАНИЕ „военизации физической культуры“ не вызывает необходимости особых мероприятий в смысле введения в программы физического воспитания каких-то новых „военных“ упражнений, так как большинство видов физических упражнений (в особенности спортивных) военизированы уже по своей сущности, то-есть развивают те свойства и навыки, которые потребны бойцу. Все же выпячивание известных моментов, известных групп физических упражнений, наиболее способствующих развитию „военных“ навыков и способностей, является весьма желательным, особенно если это не идет в разрез с основными методическими требованиями программы.

Наиболее подходят для этого игры. Большинство известных примеров военизирования физического воспитания носит главным образом игровой характер (скаутизм и т. п.). Вместе с тем игры легко „поддаются“ военизации, то-есть введению в них специальных моментов, о которых мы говорили выше. Военизированные игры могут и должны сыграть большую роль в деле военизации физической культуры. Приведем несколько примеров таких игр.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ МУЖЕСТВО

Чортов мост. Поперек площадки кладется бревно (бум.) Играющие (10 — 20 чел.) делятся на две партии—сторожей и контрабандистов. Сторожа, имея в руках небольшие мячи (матерчатые или мягкие резиновые, только не литые), становятся в разных местах площадки, лицом к бревну, но не ближе 15 шагов от него. Для этого по обе стороны и в 15 шагах от него проводятся по земле две параллельных ему черты, через которые сторожа не имеют права переступать. Контрабандисты располагаются у одного из концов бревна. У этого же конца ставится ведро с водой, а у противоположного стоит пустое ведро. Одному из контрабандистов дается кружка.

Игра начинается по сигналу руководителя. Контрабандист, набрав в кружку воды, идет с ней по бревну. В это время сторожа его обстреливают мячами. Если контрабандист оступится и сойдет с бревна, он должен вылить воду из кружки на землю и итти к концу бревна с пустым ведром, где он и стоит, пока партия не будет меняться. Если же контрабандисту удалось пройти по бревну, он выливает воду из кружки в пустое ведро, кидает кружку своим товарищам, стоящим у противоположного конца бревна и остается ждать перемены партии. Затем идет по бревну следующий контрабандист и т. д., пока не перейдут все. Тогда руководитель отмечает мелом на стенке ведра, сколько воды удалось перенести контрабандистам. После этого вода из ведра переливается, партии меняются местами и сторожа идут носить воду через бревно, а контрабандисты—их обстреливают.

Когда перейдут все сторожа, руководитель смотрит, сколько воды они перенесли. Если поверхность воды в ведре окажется выше метки, то победили сторожа, если ниже, то контрабандисты и, наконец, если поверхность воды на уровне метки – игра вничью.

Обстрел. Водящий (по жребию) становится в конце площадки. На голову ему ставится кружка с водой, которой он не имеет права касаться руками. Остальные игроки становятся впереди его не ближе 20 шагов и лицом к водящему. Каждый из них имеет мячик (мягкий резиновый или матерчатый) для обстрела водящего. Каждый имеет право бросить мячик по одному разу. Если водящий уронит кружку или коснется ее руками, то игроки подбирают брошенные мячи и игра продолжается при прежнем водящем. Если же водящий не уронит кружки, не дотронится до нее, то идет водить игрок, бросавший мяч последним. Бросающий мяч последним имеет право бросать его в 15 шагах от водящего. Нельзя попадать мячом в кружку; попавший в нее идет водить, а водящий занимает его место.

Зимой вместо воды в кружку насыпается мука или толченый мел.

ИГРЫ ФЕХТОВАЛЬНЫЕ

Бой на шпагах. Играющих двое. Они вооружены палками длиной в 1 м. На конце палки укреплена боксерская перчатка или мешочек с соломой, травой. На груди у каждого из играющих прикреплен надутый и крепко сверху завязанный бумажный кулек-хлопушка. Играющие, став друг против друга, стараются тычком мягкого конца палки раздавить кулек-хлопушку на груди противника. Отбивать палку противника своей палкой можно, но касаться противника какой-либо частью палки, кроме мягкого конца, воспрещается. Эту игру можно проводить и с длинными палками, тогда игроки становятся как указано в игре „Бой на копьях“.

Выбивание из круга. Два играющих ставятся друг против друга на расстоянии 2 м. Перед каждым из них чертится круг диаметром в 50 см. В центре этих кругов кладется по небольшому мячику. Играющие вооружены палкой длиной в 1 м. Игра начинается по сигналу и заключается в том, чтобы ударом своей палки выбить мяч из круга противника. Во время игры сходить с места не разрешается ни одной из ног. Обе ноги должны быть позади круга. Отбивать палку противника своей палкой можно любым способом.

Вместо мячика можно ставить в круг жестяную кружку с водой, которую нужно опрокинуть.

ВОЕННО-ОХОТНИЧЬИ ИГРЫ

Что вы заметили? Играющих 5 — 10 чел. Место для игры—лес. Руководитель проходит с играющими по тропинке 100 — 200 шагов. Играющие внимательно осматривают все окружающие предметы. Затем руководитель, оставляя играющих за каким-либо поворотом, идет назад по этой же дорожке, делая на пути 10 — 15 заметных отметок, например, надламывает сук дерева, кладет на дорожку камень, чертит на земле рисунок и т. д. и записывает их. Дойдя до определенного пункта, руководитель дает сигнал, по которому играющие направляются к нему, замечая сделанные отметки.

Следопыты. Играющих 10 — 12 чел. Место для игр – лес или сильно пересеченная местность, покрытая кустарником. Играющие разбиты на две партии — А и Б. В каждой партии имеется начальник и один разведчик.

Партия А получает флаг и отправляется его прятать. Двигаться она может только шагом. Разведчик партии А остается с партией Б. Разведчик партии Б следует в 10 шагах за партией А. Ближе чем на 10 шагов он не имеет права приближаться ни к одному из игроков партии А. Следуя за партией А, разведчик партии Б делает на пути отметки (ломает сучки, кладет камни и т. п.), при чем располагает их по заранее условному способу, чтобы указать своей партии направление поисков. Партия А должна спрятать флаг в течение 20 минут с момента отправки. Когда флаг спрятан, разведчик партии Б становится на место, указанное ему начальником партии А, но не дальше 10 шагов от флага и не имеет права до конца игры сходить с этого места и подавать голос. Игроки партии А прячутся в разных местах вокруг флага, но не далее 20 шагов от него.

Через 25 минут после ухода партии А, партия Б отправляется в поиски за флагом по отметкам своего разведчика. У одного из игроков в руках мяч (футбольный). Разведчик партии А следует за ними в 10 шагах. Он имеет право во время всей игры подать сигнал голосом или свистком только один раз и делает это, когда найдет нужным. После того, как он подал сигнал и предупредил свою партию о приближении противника, он до конца игры не принимает в ней участия. Когда один из игроков партии А увидит кого-либо из игроков партии Б, он громко называет увиденного по имени. Названный может сделать 3 шага в любую сторону, после чего должен остаться стоять на месте. Каждому игроку партии А больше одного противника останавливать нельзя.

Когда все игроки партии Б названы и остались стоять на местах, они перекидывают друг другу мяч, стараясь передать его игроку, стоящему ближе к флагу, в том числе и своему разведчику. Стоящий ближе к флагу кидает в него мячем и, если попадет — игра выиграна партией Б, если нет—выиграла партия А.

Партия выигрывает: 1) если флаг не обнаружен партией Б в течение одного часа после начала игры и 2) если мяч коснется земли раньше флага после того как все игроки партии Б остановлены.

При этой игре полезно, чтобы с каждой партией шел помощник руководителя-посредник, следящий за правильностью игры.

Построенные по такому принципу игры дают возможность развивать нужные бойцу качества и навыки; проводить военизацию физической культуры в школьной и пионерской обстановке и с большой пользой применять их в частях Красной армии.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

М. А. Яковлев. Тяжелая атлетика. Руководство по подниманию гирь тяжелого веса. Под редакцией и с предисловием председателя тяжело-атлетической секции ВСФК д-ра К. Непомнящего. Допущено Ленинградским ГСФК. Изд. „Время", стр. 106, цена 1 руб.

Прежде всего, вопреки заглавию: „Руководство по подниманию гирь", в этой книге имеется и отдел штанги. Первое, что особенно поражает и удивляет в этом новом труде по тяжестям—это „сказания старины глубокой". Казалось, что спор о преимуществе французской системы работы со штангой над немецкой давно закончен, и в пользу первой. Оказывается, нет. Есть еще защитники немецкой системы и техника „вымучивания" у нас до сих пор описывается и печатается.

Прочтите в этом труде разбор техники классических движений со штангой, и вы сами убедитесь, что приемы немецкой системы описываются с неменьшей подробностью, чем французской; тут и накат, и взятие на грудь в несколько темпов и т. п. А в толчке одной рукой автор прямо и чистосердечно заявляет, что он предпочитает систему немецкую. Излагая жим двумя руками (стр. 28), тов. Яковлев пишет... можно попутно с работой рук отгибать медленно туловище назад... (курсив мой. А. Д.).

Чистейшая „немéтчина"!

Если бы т. Яковлев заглянул в приложенные к его же книге „правила соревнований в поднимании тяжестей на разборной штанге", то он узнал бы, что многое им рекомендуемое — запрещено этими правилами.

Автор в предисловии ставит в известность читателя, что он пользовался трудами Лебедева, И. В. и др., и нужно сказать, что он прекрасно „усвоил" атлетическую мудрость „Дяди Вани". В книге имеются целые страницы, принадлежащие И. В. Лебедеву, так сказать, получается второе издание труда последнего с небольшим обновлением.

По всей брошюре щедрой рукой автора разбросаны зерна остроумия вроде того, что толчок штанги двумя руками требует всего, но только... не силы (стр. 30).

Имеется в книге и методика (часть III), где дается подготовительная и нормальная тренировка, при чем в последней заставляют тренирующегося штангиста проделывать по субботам 175 (только!) различных движений с весом доходящим до $^2/_3$ максимального. Нормальность подобной тренировки весьма сомнительна.

Нельзя умолчать об одной дисгармонии. Это предисловие д-ра Непомнящего о месте поднимания тяжестей в советской физкультуре. Статья д-ра великолепна и являются в книге единственным ярким пятном на фоне кустарной „стряпни".

Цена книги 1 рубль велика, но, пожалуй, приемлема, ибо это все же лишит некоторых возможности купить ее.

А. Денисов.

Краткое руководство по физической культуре. Сборник статей под общей редакцией проф. М. О. Фридланд. Одобр. НТК ВСФК ТССР Изд. Динамо АТССР. Казань, 1927 г. стр. 63, ц. 60 к.

В связи с режимом экономии теперь редко прикодится встречать провинциальные издания, да еще так хорошо изданные. Рецензируемый сборник после краткого введения проф. Фридланд „Что такое физическая культура" можно разделить на две части: гигиеническую и методическую. Гигиеническая часть состоит из ряда статей проф. М. О. Фридланд (о строении и отправлении человеческого тела, возрастные и половые особенности (совместно с д-ром Герасимовой), о врачебном контроле, о солнце, воздухе и воде), дающих общую установку и необходимые элементарные сведения по этим вопросам. Методическая часть содержит статьи: „Виды физических упражнений" (инстр. Вашш), „Выбор физических упражнений" (Вашш), „Игры" (инстр. Тихонова), „Спорт" (инстр. Семенов), и краткий указатель литературы.

Сборник этот может служить первоначальным пособием для неквалифицированного инструктора физической культуры, первая часть в общие части методических статей, кроме того, дадут полезные сведения и всем интересующимся физической культурой. К сожалению, в методических указаниях, особенно в статье тов. Семенова, имеется ряд недостатков и неточностей, которые понижают ценность сборника. В частности автор повторяет уже оставленное утверждение, что в тяжелую атлетику входят более трудные упражнения, чем в легкую. Недоразумением следует считать утверждение, что в СССР бегать на дистанцию свыше 1.000 метров не разрешается. Неправильно указание, что при ходьбе и спуске с гор лыжи не следует прикреплять к ноге пяточными ремнями и т. д. Указатель литературы не полон и не всегда дает указания на наиболее лучшую по данному вопросу литературу.

Несмотря на эти недочеты, понижающие ценность книги, ее все же можно приветствовать, как выявление инициативы и творческой работы мест.

Д-р Б. Ивановский и Л. Геркан.

У ЛЕНИНГРАДСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ

Фото **С. А. Красинского**

Различного рода занятия в кружке физкультуры Октябрьской жел. дор. Обращает внимание бесцельность упражнений, изображенных на правом снимке.

СПОРТ НА ЗАПАДЕ

Вверху: слева—одна из игр на „Кубок Англии"; классным прыжком вратарь снял мяч с головы одного из нападающих противников; справа—последнее изобретение в области инвентаря для спортивных игр: насос и камера для мяча, позволяющие накачивать мяч в зашнурованном виде. Внизу—старт ежегодного эстафетного пробега по улицам Лондона.

Издатель: Издательство „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК".

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 86 466. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции" Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 10.000.

Цена 30 коп.

12907

ПРЕЙСКУРАНТЫ БЕСПЛАТНО

СПОРТИВНО-ОХОТНИЧИЙ МАГАЗИН МОСКОВСКОГО ПРОЛЕТАРСКОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА

„ДИНАМО“

МОСКВА — Центр, ул. Дзержинского, 8. Телефоны: 3-06-57 и 60-46.

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА, РАСШИРЕНИЕМ ОБОРОТОВ И ОРГАНИЗАЦИЕЙ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ПРЕЙСКУРАНТ ПЕРЕСМОТРЕН

ЦЕНЫ
на все товары
ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОНИЖЕНЫ

Поступили в продажу футбольные бутцы и пр. спортивная обувь, трикотажн. изделия, легко-атлетический инвентарь **ПРОИЗВОДСТВА СОБСТВЕННЫХ МАСТЕРСКИХ,** в связи с чем качество товара значительно улучшено.

ПОЛНЫЙ ВЫБОР ВСЕХ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ
ВСЕ ДЛЯ ОХОТЫ

В охотничьем стрелковом отделе получены заграничные малокалиберные ружья и патроны к ним, все необходимое для организующихся вновь тиров и стрелковых кружков.

При магазине оружейная мастерская, принимающая в ремонт всякое оружие.

Заказы выполняются независимо от количества по получении задатка 25%. Упаковка и отправка за счет покупателя по действительной себестоимости.

ПРЕЙСКУРАНТЫ БЕСПЛАТНО

СПОРТИВНАЯ АПТЕЧКА

НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ ФИЗКУЛЬТУРНИКУ.

Спортивная аптечка содержит следующие предметы: 1) иод; 2) нашатырный спирт; 3) коллодий; 4) валериановые капли; 5) липкий пластырь; 6) гигроскопич. вата; 7) бинт; 8) англ. булавка.

ВЫСЫЛАЕТСЯ ПОЧТОЙ НЕ МЕНЕЕ 3 АПТЕЧЕК.

Цена 1 аптечки — **50 коп.**

Организациям при заказе на сумму от 15 р. предоставляется скидка 10%.

При переводе денег вперед — пересылка бесплатно.
Наложенным платежом — пересылка за счет заказчика.

АДРЕС: МОСКВА, ЦЕНТР. ГОСМЕДТОРГПРОМ. ОТД. ПОСЫЛОК. № 17.

ВСЕ ДЛЯ
ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное. Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ
Максима ЦЫГАНКОВА
Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногородн. высылаю наложенным платежом. Прейскуранты высылаются БЕСПЛАТНО.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

извещает, что январские и февральские №№ журнала **„Известия Физкультуры“**, а также февральские №№ газеты **„Красный Спорт“** разошлись полностью. Подписка, поступившая на эти издания после 15 февраля, выполняется с 1 марта.

Стоимость подписки с 1 марта до конца года:

„Известия Физкультуры“ — **4 р. 80 к.,**

„Красный Спорт“ — **2 рубля.**

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция газеты „Красный Спорт“ и журнала „Известия Физической Культуры“ извещает всех заинтересованных сотрудников-корреспондентов, что требования их о высылке гонорара за 1926 год переданы в соответствующие учреждения (Издательство „Рабочая Москва“, Тверская, 42; Ликвидком Физкультиздата, Столешников пер., 8).

Предлагаем всем товарищам направлять вторичные заявления и напоминания непосредственно по указанным адресам.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XX 130/17

1927
№ 10
МАЙ

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Буржуазные спортсмены деятельно готовятся к предстоящим в 1928 году олимпийским играм в Амстердаме. Постройка грандиозного амстердамского стадиона, на котором будут проведены состязания, уже близка к окончанию. На фотографии видна часть строящегося стадиона. Сверху: налево — момент из игры между Голландией и английской командой Newcastle United; справа — общие вольные упражнения женщин на весеннем рабочем спортивном празднике в Вене.

Участницы женского кросса в Сокольниках выбегают с площадки.

Фото С. А. Красинского

Пролетарии всех стран, соединяйтесь.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 10 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **31 мая 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. Горный туризм и альпинизм. С. МИЛЕЕВ. Физическое развитие женщины в древней Греции В. ГРИДИН. Место футбольного судьи на поле. Е. ЧЕРНЯК. Массовая работа летом в воинских частях. Л. ГЕРКАН. Программы тренировок по плаванию. Н. Г. Элементы техники футбола. Графическая запись состязаний по играм. Пл. ИППОЛИТОВ. О треке и трековой езде. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ И АЛЬПИНИЗМ

Д-р И. Саркизов-Серазини

Когда хотят рассказать то или иное восхождение или описать подробности горного туризма, часто употребляют термин „альпинизм“, ставший нарицательным понятием и вошедшим в обиход нашей жизни.

С этим словом не всегда можно считаться, когда его слышишь из уст не искушенного туриста, ибо если взять термин „альпинизм“ в понятии западного спортсмена, то он означает главным образом под'емы и восхождения, доступные избранным участникам достаточно тренированным, специализировавшимся в горном туризме и в этой области имеющим свои достижения. Очень характерно, что когда просматриваешь отчеты американских и канадских „tourist-bureau“, обслуживающих сотни тысяч американских туристов, там слово „альпинизм“ почти не встретишь. Считаясь с понятием „альпинизм“, как уже с завершенным достижением некоторых туристов, которому предшествовала продолжительная ходьба, тренировка, восхождения на менее значительные высоты, мне хотелось бы остановиться на некоторых моментах альпинизма, которые с точки зрения современной науки необходимо знать нашим спортсменам.

Прежде всего хотелось бы указать, что горный туризм вообще требует хорошего здоровья от его участников, прекрасного состояния сердца, легких, нервной и костно-мышечной системы.

Эти условия приобретают исключительное значение, когда вопрос идет о восхождении на большие высоты. Прежде всего восхождения на высокие горы требуют от сердца огромной работы. Эта работа увеличивается, как только дорога, ведущая к желаемой вершине, начинает пересекаться ухабами, пропастями, глетчерами, глубоким снегом, в котором вязнут ноги.

Часто у мало тренированных людей подымается сердцебиение и сильная одышка, мешающая дальнейшему восхождению.

Итальянский физиолог Mosso, очень много работавший в области изменения кровяного давления границ сердца, частоты пульса у альпинистов, пришел к такому заключению, что истощение сердца обычно обуславливается расширением правого желудочка, после короткой передышки сердце приходит в норму, и только при повторных и продолжительных напряжениях оно может привести его в состояние опасного расширения.

Последнее явление встречается исключительно у лиц нетренированных. Но чрезмерная усталость не проходит бесследно даже для лиц тренированных, сказываясь неправильным пульсом. Этот неправильный пульс Mosso находил даже у знаменитого альпийского проводника Цубриггена, достигшего вершины Аконкагуа (6.970 м).

Данные Mosso подтверждаются исследованием Ertel'a над кровяным давлением альпинистов (возрастание при восхождении) и Kolombo (возрастание дыхательных движений с 20 до 37, кровяного давления с 80 до 105, пульса с 65 до 108). Расстройство сердечно - сосудистой системы этим не ограничивается. Иногда явления нарушенной деятельности дают себя знать значительно долгое время спустя после казалось наступившего успокоения.

При обследовании мною в 1925 г. участников пешеходной экскурсии на вершину Ай-Петри в Крыму, состоявшей из работников нарсвязи, отдыхавших в Ялте и прежде никогда не взбиравшихся на вершины гор, мною наблюдалось: у 2 экскурсантов пульс устойчиво давал 100—110 ударов. У пяти участников пульс давал 120, при чем норма наступала через 18—25 м. И, наконец, у одной девицы, против восхождения которой протестовал я, но которая не пожелала считаться с моими советами, пульс при остановке у метеорологической станции на Яйле давал 90 ударов в минуту, спустя 15 м.—105, спустя час—115, через 2 часа пульс увеличился до 125, чтобы потом резко спуститься к норме.

В 1924 г., дойдя до Девдаракской будки на высоте 2.350 м, я не мог подняться выше по хребту Барт-Корт к стоящей на ней „ермоловской“ хижине, от которой начинается под'ем на вершину Казбека, только потому, что один из моих случайных спутников молодой ростовский инженер К., отрекомендовавшийся опытным альпинистом, на половине восхождения почувствовал себя плохо—усилился пульс, появились одышка и слабость.

Мы с трудом доставили его в Гвилеты. Любопытно, что обследованные мною

в 1925 г. несколько крымских проводников были все с гипертрофированными сердцами. Если альпинизм требует от участников восхождения на высокие горы хорошего сердца, то он еще больше требует от них хороших, крепких нервов.

Оказывается, при наличии мышечной усталости во время восхождения в горы нарушается способность сосредоточивания на отдельных предметах и явлениях. Это обстоятельство подтверждается наиболее известными альпинистами, восходившими на высочайшие вершины гор.

Sossur, взобравшийся на Монблан, в пути с трудом мог произвести незначительную умственную работу. Он пишет: „когда я делал хотя бы какое-нибудь умственное усилие или когда я сосредоточивал внимание в течение нескольких минут кряду, то мне приходилось вслед за этим отдыхать и отдышаться в течение двух-трех минут".

Гора Чотча (высота 3636 м) у Клухорского перевала.

Mosso пишет: „я стоял на вершине Монте-Визо и два раза проделывал восхождение на Монте-Розу, и тем неменее я решительно ничего не помню из того, что видел с вершины этих гор. Память моя и воспоминание о всех случайностях, бывших во время восхождения, улетучиваются у меня все больше и больше, соответственно с моим поднятием на все более значительные высоты".

Знаменитый итальянский альпинист и писатель Ваккароне, известный своими рискованными восхождениями на горы, и проф. Джибелли, а также особенно для нас интересное свидетельство участников восхождения на высочайшую мировую вершину Эвереста в Гималаях, один из которых поместил в американском журнале „Asia" (май 1927) трагическую эпопею, окончившуюся смертью близких товарищей, упоминают о безразличии, апатии, ослаблении восприимчивости.

Обычно такому ослаблению памяти, наступлению апатии, безразличия, своеобразной прострации предшествует часто сильное нервное возбуждение. По свидетельству отдельных наблюдателей, люди преображаются, сглаживаются взаимоотношения, возраст теряет свои особенности.

Mosso вспоминает, как туристы и проводники, совершившие в бурную погоду очень утомительное восхождение на гору Монте-Роза до высоты 4.650 м были в таком возбужденном состоянии, что один из очень серьезных профессоров участник восхождения кувыркался, падал навзничь, смеялся и болтал всякий вздор.

Угнетенное состояние, по свидетельству опытных туристов, охватывающее некоторых плохо подготовленных альпинистов, и является причиною различных несчастий, случающихся в горах. По свидетельству альпийских проводников, а также по словам Mosso, испытавших на себе это состояние, атрофируется чувство страха и ощущение смерти. К счастью, это чувство появляется не у всех, но если у человека нет возможности противопоставить ему силу воли, то таким насчастным грозит смерть, о чем так красочно пишет В. Семеновский в своей статье „Первые комсомольцы на вершине Казбека" („Смена" № 7). На больших вершинах гор наблюдается сильное расстройство пищеварения, тошнота и даже рвота после утомительного восхождения на горы. Короче говоря, нет ни одного органа в нашем организме, который не подвергался бы тем или иным воздействиям от разности температурного колебания, трудности под'ема, чрезмерной физической нагрузки.

Работы проф. А. П. Соколова, Каспари, Farkas'a, Grabley, Steffens'a и других за последнее время полностью выявили все значение открытия ионизации воздуха, его влияния на жизнедеятельность организмов и на происходящие в них биологические процессы.

Современная наука пытается об'яснить ионизацией воздуха ту тяжелую горную болезнь, которой одинаково боятся как опытные горные проводники, так и опытные хорошо тренированные альпинисты.

Болезнь эта наблюдается на высоких горах, в ущельях, горных кулуарах, мало проветриваемых воздушными течениями, где скапливается огромное количество ионов, насыщенных электричеством и вызывающих в организме человека явления, напоминающие морскую болезнь.

Приводя все вышеуказанные данные из опыта лиц, восходивших на большие вершины гор, я хотел подчеркнуть следующую основную мысль и вывести следующие положения.

1. Альпинизм — это заключительный аккорд горного туризма и является завершением усиленной подготовки, соответствующей тренировки и учета собственных сил. 2. Если горный туризм доступен в известной мере всем, то альпинизм требует к себе иного подхода и соответствующих методов. 3. От альпиниста требуется идеальное состояние здоровья и равноценность всех органов; от него требуется опыт горного туриста, смелость, неустрашимость и хладнокровие. 4. Альпинист, собирающийся сделать восхождение на вершины выше 3 — 4000 м, должен не только знать особенности предстоящего пути (тропинки, ледники, размеры и пространства могущих встретиться фирновых полей, опасные пропасти и проч.), но быть соответствующим образом экипирован, снабжен нужным инструментарием (ледорубы, кошки, палки с железным наконечником и пр.). 5. Во всех сомнительных случаях необходимо иметь проводника. 6. Для развития горного туризма и альпинизма у нас в Союзе следует восстановить деятельность Русского Горного клуба, создать горные туристические общества на подобие когда-то бывшего Горного Крымско-Кавказского о-ва, на обязанности которых лежала бы забота о горных проводниках, о сохранности тропинок, постройка в горах домиков-хижин, разработка методов горных восхождений, пропаганда горного туризма среди самых широких слоев нашей Республики.

Уничтожение Крымско-Кавказского о-ва привело к гибели живописных и красочных тропинок (Боткинской и Штангеевской) в окрестностях Ялты, к разрушению домика-хижины на Чатыр-Даге и т. д. 7. Пора уже начать развивать собственную промышленность в области изготовления специальной одежды и снаряжения, 8. Среди молодежи надо культивировать горный туризм. 9. Секция туризма при ВСФК должна немедленно проявить свою деятельность путем издания соответствующих листовок с практическими указаниями, и проч., 10. Не должно быть неорганизованного горного туризма, а тем более альпинизма.

Продуманность, контроль здоровья и опыта — вот что должно лежать в основе нового для нас источника всестороннего укрепления организма.

Наверху — вид на горы Балкарии с перевала Штулу (Кавказ) Внизу — трещины на леднике Безинги.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

С. Милеев

Говоря о физической культуре в античном мире, обычно оставляют как-то в стороне вопрос о физическом развитии женщины. Между тем эта проблема не менее занимала умы философов, законодателей и государственных деятелей, чем и заботы о физическом воспитании мужской молодежи. Только в различные эпохи и

Борьба Пелея и Аталанты.

в различных государствах Греции она ставилась по-разному, вызывая к себе прежде всего как к бытовому явлению самое противоположное отношение общества. В общем мы можем наметить два основных течения. На малоазиатском побережье, находившемся под сильным влиянием Востока, и в местах с ионическим населением — крайне отрицательное, и обратно, в тех государствах, где было сильно дорическое влияние, физическая культура женщины пользовалась таким же общественным признанием и равноправием своего существования, как и физическая культура мужского населения.

Положение древне-греческой женщины в историческую эпоху среди ионийских племен и особенно в Афинах было тяжелое и угнетенное. Воспитание совершенно не предусматривало ни физического, ни умственного ее развития, имея в виду лишь обучение главным образом различным рукоделиям и домашним работам по хозяйству. Выходя замуж, женщина оставалась совершенно чуждой интересам умственным и политическим мужчин ее времени и была в этом отношении совершенно отдаленной от мужа и его друзей. Дома она была полной рабой своего господина—мужа, не имея права никуда отлучаться без его разрешения. Женщине был запрещен доступ на всевозможные общественные развлечения, она не имела права посещать ни театральные зрелища, ни стадион. Обреченная на постоянное пребывание дома, она постепенно теряла свое здоровье и приобретала истощенный вид, что обуславливало существование обычая белиться и румяниться (И. Мюллер). Главным достоинством женщин была скромность, умение „жить так, чтобы среди мужчин наименьше думали о них, все равно в хорошую ли сторону или в дурную", — как это говорит Перикл в своей знаменитой речи. Понятно, что при таком положении женщины не могло быть и речи о постановке вопроса ее физического развития. Совершенно другую картину мы видим у эолийских и дорийских племен, в частности в Спарте. Специфически спартанским взглядом была равноценность для государства физического развития как мужской, так и женской молодежи. Воспитание девушек с самого раннего возраста имело своей задачей искоренить изнеженность, хилость и другие черты, свойственные женскому организму. Прежде всего стремились к тому, чтобы девушки были с закаленным и физически развитым телом, одинаково как здоровым, так и прекрасным по формам. С этой целью они упражнялись в состязаниях в беге, борьбе, метании копья и диска. Упражнялись под открытым небом совершенно обнаженными или легко одетыми, отдельно или совместно с юношами. Главным физическим упражнением для женщин в древности был бег. Платон следующим образом рисует нам картину идеального физического воспитания женщины в „Законах" своего воображаемого города-государства. „Что касается женщин, то для не достигших зрелого возраста девушек мы установили бег на расстояние стадия, двойной бег, бег на расстояние, назначенное коням, долгий бег. Начиная с 13 лет, у девушек будут общие состязания вплоть до их замужества, то-есть не более как до 20 лет, но и не менее чем до восемнадцати" („Законы" 833 Д., пер., А. Н. Егунова). Участие девушек в силовых и военных упражнениях, по мнению Платона, не должно быть обязательным, но может допускаться только в тех случаях „когда благодаря предшествующему воспитанию организм девушек привык к этому, так что их природа не противится этому и не негодует".

По словам Филострата заботы о физическом воспитании девушек имели в Спарте так же, как и в отношении мальчиков, чисто практическую цель. Стремились, чтобы девушка, вступая в жизнь, могла лучше исполнять возложенные на женщину обязанности, а также давать здоровое поколение будущих граждан. Мы знаем о целом ряде отдельных состязаний для девушек, существовавших наравне с общими праздниками физической культуры в Спарте и в Элиде; также можно назвать ряд древне-греческих городов и государств, где особенно процветала физическая культура женщины. Такие известия древних писателей мы имеем о Лакедемонской колонии Кирене (Пиндар, Пиф. Ода IX), об острове Лесбосе, а также о Хиосе, хотя и имевшем ионическое население, но тем не менее там тоже девушки состязались на празднествах в борьбе с мужской молодожью (Афиней XIII).

Физические упражнения спартанских девушек требовали более легкой одежды, чем одежда ионянок. Одежда спартанок оставляла обнаженными руки от плеча, свободно облекая тело и не стесняя движений. Боковые разрезы их хитонов позволяли делать резкие, быстрые движения, широкий шаг и не мешали бегу или прыжкам. Поэт Ивик, воспевавший в своих произведениях утонченную, изнеженную жизнь при дворах греческих тиранов, презрительно называет спартанских девушек „бедропоказчицами". Также и Еврипид, отражая взгляды современного ему афинского общества, вкладывает в уста одного из героев своей трагедии „Андромаха" следующий нелестный отзыв о спартанских девушках:

„Дома покинув с юношами, в пеплосах
Распущенных и с бедрами открытыми,
В борьбе и беге девушки участвуют.
Противно мне смотреть на них..."

(Пер. В. Вересаева)

Но спартанский взгляд не видел ничего двусмысленного и в полном обнажении девушек во время состязаний. В торжественных процессиях, имевших место во время некоторых празднеств, участвовали хоры обнаженных девушек, которые пели и танцевали на глазах у многотысячной толпы. Но в этом нельзя было видеть ничего постыдного, по словам Плутарха, потому что, „хотя девушки и показывались нагими, но они не были обнажены, так как их прикрывала чистота нравов и общественная нравственность".

Физкультурная нагота женщин таким образом приобрела в Спарте такое же право на существование, как и атлетическая нагота мужчины, и не казалась более необычной, но такой же привычной. Красота тела девушек, достигаемая физическим развитием, открывалась в их наготе на состязаниях и вела к соревнованиям на этом пути еще в большей степени, чем среди юношей.

Спартанская девушка — участница в беге.

Ниобида.

„Мы ее сверстницы все, что в одном
упражняемся беге,
Маслом натерты как мужи, у вод
быстротечных Эврота.
Двести сорок нас девушек, цвет мо-
лодежи, — в сравненье
Мы ни одна по красе не годимся
с Еленою чудной"

(пер. А. Сиротинина)

читаем мы у Теокрита в одной из его идиллий.

Насколько ценилась красота тела свидетельствуют так называемые калистении, празднества — состязания в красоте тела, среди девушек, имевших место при мителенском храме Геры. Не мало восторженных отзывов о красоте женского тела мы встречаем и в произведениях знаменитой лесбосской поэтессы Сафо, этой „десятой музы", как ее называли древние.

Воспроизводимый нами рисунок черно-фигурной вазы, изображающий сцену борьбы Пелея и Аталанты, является как бы иллюстрацией обычая наготы девушек во время совместных упражнений с юношами, при чем при этом, как мы видим, надевали род наших трусов.

Как показатель низкой степени вовлечения женщин в физическую культуру у древних греков, обычно приводят их исключение из Олимпии. Действительно в историческую эпоху, как свидетельствуют об этом наши источники, замужним женщинам было запрещено не только присутствовать на состязаниях в Олимпии, но и находиться в дни празднеств на священной территории. Пренебрегших этим запретом ждало суровое наказание По преданию это нарушение правил священных празднеств каралось смертью, и нарушительниц его сбрасывали с Типейской скалы. Известен только один случай, когда было сделано исключение. Ференика, происходившая из знаменитой своими атлетическими достижениями семьи Диагоридов, лишившись мужа, привела в Олимпию для участия в состязании кулачного боя для мальчиков, своего сына Писидора. Желая присутствовать при выступлении своего сына на стадионе, она, переодевшись в мужскую одежду, выдала себя за тренера своего сына. Увидя, что сын ее вышел победителем в состязании, она перепрыгнула через барьер, отделявший местонахождение тренеров участников состязаний от стадиона, и при этом выдала себя. Геллаподики (коллегия судей на состязаниях в Олимпии) простили ее проступок из уважения к ее отцу и братьям, а также и сыну, бывшим победителями в Олимпии, но для предотвращения в будущем возможности подобных случаев издали особое постановление, чтобы присутствующие при состязаниях тренеры были бы всегда обнаженными.

Единственная женщина, которой было предоставлено право присутствовать на состязаниях в Олимпии, была жрица Деметры Хамине. Ей в знак уважения и особого почета было сделано исключение из общего правила и отведено постоянное кресло белого мрамора против места геллаподиков. Подобное запрещение для замужних женщин кажется тем более странным и необ'яснимым, что по другим сведениям, сообщаемым Павзанием, правда, возбуждающим сомнение в своей подлинности, девушкам не запрещалось присутствовать на стадионе в качестве зрительниц во время состязаний. Но во всяком случае, если запрещение для женщин в той или иной степени и проводилось в жизнь в Олимпии, то своей основой оно имело пережитки религиозного табу (запрещения) или пережитки тех взглядов на женщину в греческом обществе, которые ее исключали из числа его полноправных членов. Соображения, порядка современной условной морали с ее боязнью наготы и ложной стыдливостью, совершенно не могли иметь места.

Исключенные традицией из участия в священных Олимпийских состязаниях женщины тем не менее имели в Олимпии свой собственный праздник, так называемый Гереи (Павз. V, 16). Этим празднеством ведали 16 элидских женщин, на обязанности которых было также ткать каждые пять лет новый покров на статую Геры. Самые состязания состояли только из бега для девушек, при чем все участницы разделялись на три возрастные группы. Дистанция бега сокращалась по сравнению с длиной обычной беговой дорожки Олимпии на $^1/_6$ часть, то-есть равнялась приблизительно 150 м. Девушки состязались в коротких, значительно выше колен, хитонах, оставлявших открытыми правое плечо и грудь, и с распущенными волосами. Образец подобной одежды дает известная, воспроизводимая здесь, ватиканская статуя, изображающая спартанскую девушку—участницу состязаний в беге. Победительницы получали венок из дикой оливы и часть жертвенной телки, приносимой Гере. Им предоставлялось право, подобно мужчинам победителям, также ставить свои статуи около храма Геры. Происхождение и история этих состязаний для женщин в Олимпии, к сожалению, нам неизвестны, но во всяком случае их глубокая древность не подлежит сомнению, как это полагали и сами древние греки. Некоторые из исследователей как проф. Курциус считают их даже прототипом великих олимпийских состязаний, и что состязания для женщин предшествовали учреждению обычая состязаний для мужчин.

Обращаясь к рассмотрению вопроса, в какой мере физическая культура женщины нашла свое отражение в древнегреческом искусстве, мы прежде всего должны отбросить устарелый взгляд, что до IV столетия до нашей эры идеал физически развитого мужского тела распространялся и на изображения женского тела, и что женские фигуры до этого времени носят черты мужского сложения. Только тщательный анатомический анализ и сравнительное изучение с живой моделью может привести нас к заключению о большом мастерстве скульпторов и V столетия в отношении изображения женской фигуры, их тонкой наблюдательности и точном знании особенностей форм женского тела. Черты мужественности должны быть отнесены за счет физического развития, что позволяет заключить, что в V столетии мы имеем изображение тел девушек и женщин, только развитых физическими упражнениями. Такие примеры, как воспроизводимая здесь одна из Ниобид, памятник, относящийся к середине V столетия, а также фигура Амазонки, наилучшим образом убедят нас в правильности этого вывода. Созданный греческим искусством образ амазонки, женщины-воительницы является и для последующего времени символом физически совершенного и развитого женского тела.

Амазонка.

МЕСТО ФУТБОЛЬНОГО СУДЬИ НА ПОЛЕ

В ДИСКУССИОННОМ ПОРЯДКЕ

В. Гридин

СЕЙЧАС усиленно заговорили о поднятии квалификации футбольных судей, даже Секретариат ВСФК в своем решении об одесском инциденте счел нужным отметить слабость судейского аппарата по футболу. Эта слабость и недостаток судей влекут за собой организацию в крупных центрах (Москва, Ленинград и т. д.), а также и на местах, семинариев для подготовки судей.

Из целого ряда вопросов, освещаемых на этих семинариях, особенно важным (не считая, конечно, основной теоретической подготовки—знакомство с правилами, характером и идеей игры) является вопрос о выборе судьей себе места на поле во время игры. Мы намеренно не будем касаться необходимости осмотра судьей поля перед игрой в целях проверки его правильности (особенно ворот и места 11-метрового удара), выяснения степени подготовленности судей на чертах— это все азбучные истины, — перейдем к вопросу выбора себе судьей места на поле во время игры, вопроса, неправильное решение которого влечет за собой массу ошибок не только у начинающих, но и у опытных судей.

Для каждого судьи наиболее важными моментами в работе являются два (конечно, здесь берется случай наилучшего применения своих способностей в смысле быстроты реакции, знания правил и правильного понимания самого духа игры): во-первых, не мешать своим присутствием игре и не путать своей фигурой игроков, и, во-вторых, иметь возможность видеть как можно большую часть площадки, с тем чтобы все неправильности и нарушения правил как в отношении правила вне игры (offside), так и в отношении игры руками и всевозможных грубостей (подножки, подсадки, прыжок на игрока, задержка противника руками, грубые и опасные нападения на противника и т. д.) были отмечены своевременно и наиболее точно.

При прежнем правиле „вне игры", когда требовалось при нахождении впереди мяча в момент удара своего партнера иметь перед собой (по отношению к их лицевой черте) 3 противников, отметка нарушения его являлась особенно трудной. Это обстоятельство и создало в значительной степени утверждение о необходимости нахождения судьи на боковой черте, откуда открывается наилучшая картина поля. Были и противники этого взгляда, считавшие, что судья должен находиться как можно ближе к мячу, чтобы пресечь во-время грубость и игру руками.

В последнее время этот второй взгляд взял верх, тем более, что нарушения правила „вне игры" стали более редкими и для судьи отчетливее видимыми в связи с изменением правил (2 противника вместо 3, см. „Правила игры в футбол" изд. Гудок, 1926 г.) и в настоящее время необходимость работы судьи на середине поля с преследованием мяча в его движении, утверждается многими лучшими судьями.

По нашему мнению, это утверждение неверно по следующим соображениям. Прежде всего остановимся на требовании не мешать игре. При работе на середине судья, преследуя мяч, или, как некоторые наши авторитеты говорят, „следуя за мячом", неизбежно мешает игрокам или попадает не туда, куда нужно, и его попытки быть ближе к мячу дают обратный результат.

В самом деле, для того, чтобы попасть как можно ближе к мячу, надо прекрасно понимать игру, понимать ее с точки зрения необходимости той или иной комбинации и, почти автоматически (высшая степень подготовки и знания игры) учитывая ее, следовать за мячом. Это возможно лишь для немногих судей, и притом ранее бывших хорошими игроками, до сего времени внимательно следящими за достижениями в тактике и технике футбола. Отсутствие этого качества у судьи влечет за собой непопадание на место (как можно ближе к мячу) и потерю дыхания из-за постоянных неверных резких бросков, а вместе с тем и потерю перспективы для правила „вне игры", и пропуск многих ошибок за своей спиной из-за постоянных быстрых и порой неожиданных поворотов. Возьмем второй случай, когда судья во-время попадает к мячу, учитывая место его так же хорошо, как опытный игрок. Здесь возникает опасность для судьи помешать игре, что и наблюдается постоянно. Действительно судья — человек, а не машина, и не может быть абсолютно беспристрастным (не в отношении решений — что, кстати сказать, наблюдается тоже в достаточной мере редко,— а в отношении симпатий, возникающих в процессе игры) и невольно играет роль то нападающего, то защищающего игрока в комбинациях игры. Отсюда естественно вытекает и выбор им себе места в игре, места, мешающего игре той или иной команды *). Мы нередко наблюдали передачу мяча судье, принятому благодаря выбранному им месту и костюму (теперь у судей в большинстве костюм состоит из фуфайки и трусов) за своего партнера. Нередко приходилось видеть и судей, невольно преграждавших возможность правильной выгодной передачи или, наоборот, закрывавших защите возможность ликвидировать прорыв, а часто и гол. Идеального судьи, который ухитрялся, бы постоянно быть с мячом рядом и притом не препятствовал игре, нам в русских условиях видеть не приходилось. Даже судивший в Москве в 1912 г. немец Брант, приезжавший в Москву с командой „Holstein", несмотря на огромное превосходство над нашими судьям, не избежал и, по нашему мнению, не мог избежать этих ошибок (он мешал игре). Конкретных примеров в этом отношении приводить не будем, рекомендуем лишь посмотреть судей, работающих на середине.

Теперь коснемся принципа второго: откуда лучше видно игру — с края (точно это понятие раз'яснено в конце статьи) или с середины? Конечно, с края: здесь вид и перспектива площадки остаются неизменными, особенно если судья правильно учтет среднюю линию, запомнив раз навсегда ее положение, хотя бы по отношению к центральной трибуне — это особенно важно в отношении offside; в то же время работа на середине поля заставляет судью при постоянных поворотах к различным боковым чертам то и дело заново учитывать новую картину поля, что вызывает неизбежные частые ошибки в отношении offside, который, кстати сказать, даже и при теперешних правилах далеко не редок. Кроме того, для судьи, работающего по краю, всегда легче оказаться на одной линии с мячом, чем для судьи, преследующего мяч. Основным возражением против работы на краю, особенно теперь (мы это подчеркиваем), является утверждение, будто бы судья, работающий на краю, а не на середине, хуже видит, а порой и не видит игры руками, неправильности и грубости. Но это возражение во-первых подразумевает работу действительно только на краю (на самой боковой черте), мы же как раз этого крайнего убеждения не придерживаемся, а утверждаем, что судья лишь должен работать ближе к одной из боковых линий, находясь минутами в зависимости от движения мяча ближе или дальше от середины (продольной) поля. Мы смеем также утверждать, что судья не должен уходить с своего края за исключением редких случаев (необходимость замечания, тонкая неправильность, замеченная судьей на черте, несчастный случай), так как, по нашему мнению, это лишь спутает перспективу поля для судьи, особенно для начинающего, и не даст ему особенных плюсов в отношении отметки игры руками, неправильностей и грубостей. В отношении последних следует еще указать, что судья должен знать, что произошла неправильность по звуку мяча, сыгранного рукой, по положению игроков, внезапным остановкам, в том случае, когда он не видел этого; недаром в правилах употреблено выражение: „если судья твердо уверен". Для определения неправильностей надо хорошо изучить технику футбола, а будет ли судья в 40, 20 или 5 м от мяча, это обстоятельство особой роли не сыграет. Нужно при обучении начинающих судей особенно остановиться на неправильных приемах и способе их производства (подножка, игра руками, грубый толчок, „подсадка", „коробочка", „накладка", удар кистью в солнечное сплетение, захват противника за одежду, прыжок вперед ногами, сшибание противника легким касанием одной из его ног во время бега и т. д.). Судья, знакомый с техникой, всегда точно фиксирует неправильности и с большого расстояния, незнакомый — не увидит их и с двух шагов. Итак, никакого выигрыша и здесь судья, работающий рядом с мячом, не получит.

Наш вывод. Судья должен работать на футбольном поле по одной боковой черте, в зависимости от игры приближаясь к середине поля или удаляясь к боковой черте. Из этого положения судье и лучше видно игру, и он не мешает никогда ее ходу.

*) Крайне рискованное утверждение в подобной форме. Ред.

САКСОНСКИЕ ФУТБОЛИСТЫ В СССР

Фото **С. А. Красинского**

Игра вратаря саксонской команды Шпарке в двух встречах, состоявшихся в Москве 21 и 22 мая. На верхней фотографии — игра против команды союза Пищевиков, на средней и нижней — против сборной команды Москвы.

МАССОВАЯ РАБОТА ЛЕТОМ В ВОИНСКИХ ЧАСТЯХ

Е. Черняк

МАССОВАЯ физкультработа в армии требует к себе особого внимания. Военвед делу физической подготовки ставит очень четкие и ясные требования — подготовить бойца к тягостям современной войны и современного боя, то-есть создать в нем те вполне определенные качества и воспитать те также определенные навыки, наличие которых неизбежно потребуется на войне. Между тем срок, на который падает 90% выполнения этого задания, то-есть срок пребывания бойцов в частях и на сборах, очень краток. Принимая же во внимание недостаточную физическую подготовленность поступающих в армию контингентов и малое количество часов, отводимое программами на обязательные занятия по физподготовке, ясно, что выполнить задачу физической подготовки бойца в одни обязательные часы мы не сможем. Тут должна притти на помощь внешкольная работа и не кружковая, охватывающая и подготовляющая сравнительно небольшое количество физкультурников-активистов, а работа массовая, втягивающая все 100% личного состава.

В связи с упомянутыми выше задачами характер и методика массовой работы в армии должны быть несколько своеобразны. По нашему мнению, в основу программного содержания этой работы следует вложить те комплексы упражнений, которые составляют программу обязательной плановой работы. Но нужно эти упражнения „подать" в таком виде, который мог бы заинтересовать и привлечь даже несклонных к спорту и физическим упражнениям бойцов (которых в частях, кстати, насчитывается очень немного).

В данном отношении приходят на помощь два основных стимулирующих момента: соревнование и игры. Умелое использование этих двух моментов обеспечит привлечение в массовую работу максимального количества красноармейцев. Вместе с тем при наших условиях (недостаток времени, инвентаря и даже опытных инструкторов), общепринятые формы программ, организации и проведения совревнований не разрешат вопроса. Нужна какая то форма массового коллективного совревнования — игра. При чем требуется такая форма игры, при которой каждый участник фактически участвует в совревновании. Необходимо также чтобы со всем этим соревнование не было сложно и громоздко в смысле потребности инвентаря, судейского аппарата и времени. Оно должно быть настолько просто, неутомительно и интересно, чтобы можно было проводить его раза 3—4 в неделю.

С другой стороны совершенно бесспорно, что тяготение красноармейцев к физическим упражнениям, к соревнованию, к игре очень сильно. Нужно лишь суметь уложить это стихийное стремление в рамки организованной массовой работы и использовать его с максимальной целесообразностью.

Некоторые формы такой массовой работы мы хотим предложить в настоящей статье. Ясно, что массовая работа может пойти весело, интенсивно и бесперебойно только при тщательной предварительной организационной подготовке, при учете и продумывании всех деталей.

В первую очередь нужно подобрать кадр организаторов-инструкторов из актива спорт-кружка части, из лиц, наиболее авторитетных в спортивном отношении среди красноармейцев.

Для того, чтобы втянуть и обслужить массовой физкультурой роту, потребуется наличие не менее 5—6 человек таких активистов-организаторов. Когда кадр их в спорт-кружке части подобран, следует провести несколько типовых занятий по „массовой работе" и проинструктировать организаторов.

Важен также точный учет места и времени для работы. Массовая работа, „подаваемая" красноармейцам под видом более или менее случайного, никак не обязательного, развлечения, должна быть не менее точно и четко организована, чем обязательные занятия. Поэтому для каждой группы должны быть точно намечены место, время и программа работы. В противном случае получится неразбериха, способная оттолкнуть от спорта, а не привлечь к нему.

Программа общая (то-есть на определенный период) составляется на основе принципа последовательной тренировки красноармейца в нужных навыках. Программы же отдельных занятий строятся приблизительно по схеме тренировочного урока, отдельные серии которого заполняются различными игро-соревновательными элементами, примеры которых мы даем ниже.

1. Примеры упражнений для массовых занятий.

а) Легкая атлетика: ядро, граната, камень, мяч и т. д. Занимающиеся, то-есть вернее, пришедшие делятся на две соревнующиеся группы. Каждая получает по ядру (диску, гранате и т. п.), становится по двум сторонам какой-либо дороги или другой длинной отмеченной полосы, ограниченной параллельными линиями.

Один из каждой группы толкает ядро вдоль по дороге. С того места, где ядро упало, толкает следующий и так далее, пока все не перетолкнут по 1—2—3 разу. Побеждает сторона, ушедшая дальше.

Если нет дороги, можно варьировать так: 2 группы стоят друг против друга. Ядро одно. Толкает один из какой-либо группы. С того места, где ядро упало толкает его обратно кто-либо из противной группы и так далее. Побеждает группа, отодвинувшая противника в определенное время назад от места первого броска.

Бег проводится в виде разного рода эстафет и кроссов. Эстафеты можно строить и групповые, то-есть от каждой команды на каждом этапе бегут по нескольку человек (например, по звену). Такой же принцип применим и в скоростной ходьбе.

Для прыжков занимающиеся делятся на 2—3 группы. Ставится какая-нибудь высота, например, 1 м 10 см. Каждая группа прыгает. Перепрыгнувший зарабатывает для группы очко. Не взявший высоты сходит. Высоту подымают до тех пор, пока не сойдет последний. Группа, заработавшая больше очков, побеждает.

Для прыжков в длину можно применять тот же способ, что и в метаниях, то-есть каждый следующий прыгает (если с разбега, то отталкивается) с того места, где приземлился предыдущий. И побеждает группа, „упрыгнувшая" дальше.

Великолепным материалом для массовых занятий являются всевозможные игры. Строго спортивные игры (как, например, футбол), конечно, массовым порядком проводить не годится, но обучение элементам этих игр, безусловно, является интересным и желательным. Например, „мяч в воздухе", „мяч в кругу", „сбивание крепости", „гарпастон" и т. п. игры, составленные по принципу использования элементов спортивных игр (футбола, баскетбола и др.), вполне приемлемы и достаточно привлекательны для играющих.

При наличии подходящего водного бассейна необходимо организовать под видом купания массовое обучение плаванию. Рекомендовать что-либо конкретное в данном отношении затруднительно, так как все зависит от наличия умеющих плавать, глубины, течения, подсобного инвентаря (поясов, пузырей) и т. д. Во всяком случае и здесь должен быть применен тот же соревновательно-игровой метод, где занимающиеся соревнуются в выполнении отдельных элементов того или другого вида спортивного упражнения.

Военно-прикладные упражнения должны играть в плане массовой работы видную роль, как основной вид физической подготовки бойца.

Преодолевание препятствий строится по принципу прыжков в примерах легкой атлетики. Поднятие и переноска тяжестей строится по принципу эстафет.

Спорт — ценнейшее средство боевого воспитания

Спорт воспитывает мужество, настойчивость и волю к победе

Физкультурник! Помни, что тебе придется защищать завоевания революции.

НА ПРАЗДНИКЕ ОСОАВИАХИМА

Фото **С. А. Красинского**

В день праздника Осоавиахима 22 мая в Москве повсеместно были устроены массовые праздники. Вверху—студенты Государственного Центрального Института Физической Культуры проводят игру „Окружение Китая империалистами"; внизу — парад юных пионеров на беговом ипподроме.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ, НЫРЯНИЮ, ПРЫЖКАМ В ВОДУ

Л. Геркан

ГИГИЕНИЧЕСКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ТРЕНИРУЮЩИМСЯ.

При проведении тренировки по плаванию следует, помимо общих правил тренировки, руководствоваться следующими специальными правилами:

а) производить систематическую, по возможности, ежедневную запись веса, наблюдая при этом за тем, чтобы не было резкого падения его; следует стремиться к сохранению некоторого защитного подкожного жирового слоя; б) соблюдать строгий личный режим и дисциплину как во время занятий, так и вне таковых; в) избегать „купания" в промежутках между тренировками и вообще пребывания в воде в часы, не предусмотренные тренировкой; г) не стоять на берегу и плотах босиком и в мокром халате; женщинам после тренировки нельзя оставаться в мокром плавательном костюме; д) в первый год тренировки возможно реже пользоваться секундомером — главное внимание должно быть обращено на тщательное продумывание каждого движения и на отделку стиля; е) отделка стиля должна быть неразрывно связана с постановкой правильного дыхания, имеющего в плавании первенствующее значение; ж) плавание дает большую нагрузку (мышечная работа и потеря тепла), а потому необходимо возможно чаще прибегать к врачебному контролю; усиленная тренировка требует отдыха и массажа, а потому эти элементы должны входить, как составная часть, в тренировку.

Систематическую тренировку по плаванию, водному поло и прыжкам не следует начинать раньше 16 лет для девочек и 17 лет для мальчиков. Выступление в открытых соревнованиях требует не менее одного года подготовки.

Если ежедневная тренировка невозможна, то желательно тренироваться два дня подряд, а затем давать один день отдыха. Для младших пловцов тренировка по водному поло может быть сокращена до трех раз в неделю, при чем третий день тренировки посвящается исключительно плаванию на дистанции. После 6—7 тренировочных дней необходимо давать 2—4 дня полного отдыха. После одного сезона напряженной тренировки и выступлений в соревнованиях желательно перейти, по крайней мере на один месяц, к очень легким и не утомительным физическим упражнениям (прогулки, игры и т. п.). Нагрузка всего тренировочного периода должна быть строго индивидуализирована.

Перед соревнованием на короткие дистанции дается отдых в 1—2 дня. Перед длинными дистанциями, в целях большего накопления сил, отдых можно увеличить до 4 дней.

Длительность каждого тренировочного занятия не должна превышать для младших пловцов 30—45 мин., для старших пловцов —45—80 мин. При холодной погоде следует уменьшать длину тренируемой в данный день дистанции, а также понизить вообще нагрузку данного тренировочного дня.

Схема отдельного тренировочного занятия строится таким образом: если в занятие входит не утомительное спокойное (стильное) плавание, то к нему в конце занятий добавляется 3—4 старта, или рывки, или быстрые повороты. В этом случае желательно в середине занятия дать 10—15-минутный отдых. В тех случаях, когда намеченная для соревнования дистанция или более проходится в $^3/_4$ или с полной силой или с рывками, то нежелательно в этот день добавлять другие упражнения. Когда тренировочное занятие включает плавание на скорость $^1/_2$ или менее намеченной для соревнования короткой или средней дистанции, то в том же занятии возможно, после 10—15 минутного перерыва повторить то же упражнение или вместо последнего дать 3—4 старта, рывки, быстрые повороты и т. п. Нагрузка каждого занятия должна быть строго индивидуализирована. При очень большой нагрузке тренировочного занятия (напр., по водному поло) желательно сделать два перерыва по 10—15 мин. каждый.

Одно тренировочное занятие по прыжкам не должно включать у младших пловцов — более 10 прыжков, у старших пловцов — более 20. Желательно, чтобы прыгуны продолжали совершенствоваться в плавании.

Крайне желательно по всем категориям подготовка пловцов—спасателей (прыжок, плавание в одежде, приемы освобождения от захвата, транспортирование, искусственное дыхание) и пловцов — многоборцев (см. правила соревнований отд. X). В военных кружках желательно культивировать, кроме того, прикладные виды плавания — переправа с винтовкой, прыжок и плавание в полном обмундировании, переправа с лошадью, переправа с быстрым раздеванием на одном берегу и быстрым одеванием на другом и т. п.

Вне плавательного сезона занятия пловцов не должны прекращаться. В качестве дополняющих видов спорта можно рекомендовать один из следующих: к плаванию — лыжи, коньки, тренировка бокса, к водному поло — лыжи, хоккей, борьба (темповая), баскетбол, к прыжкам — бокс, аппаратная и партерная гимнастика.

Примечание. Специальная тренировка и выступления в соревнованиях по перечисленным видам пловцам не рекомендуются.

Тренировка женщин не отличается существенно от тренировки мужчин. Следует лишь в периоды менструаций заменить плавание легкими прогулками. Соответственно этому планы тренировок приспосабливаются таким образом, чтобы нагрузка, даваемая тренировкой, несколько понижалась перед наступлением менструального периода (дня за 2—3) и постепенно снова повышалась после прекращения такового.

ТРЕНИРОВКА ПО ПЛАВАНИЮ.

А. Младшие пловцы.

(Первый год тренировки).

Младшие пловцы проходят в своей тренировке следующий материал:

а) В порядке групповых занятий до начала плавательного сезона — общая тренировка. 1) Ознакомление с личным режимом и гигиеной, с самомассажем и с ведением дневника тренировки. 2) 1 раз в неделю прогулки бодрым шагом (по воскресеньям по возможности за городом) в течение 3—4 часов. 3) Через день—подготовительная гимнастика, включающая обще-развивающие упражнения и специальные подготовительные упражнения к плаванию.

Примечание. Этот отдел может быть заменен ежедневными утренними физическими упражнениями.

4) Кроме того, только для лиц, склонных к ожирению, один раз в неделю вечерняя прогулка в течение 2—3 час. с пробежками и последующим обмыванием теплой водой.

б) В индивидуальном порядке—отделка и шлифовка стиля в начале плавательного сезона. 1) Выбор и индивидуализация стиля (приспособление его к особенностям организма). 2) „Стильное" плавание на 100 м (подсчет количества движений, минимум движений на данную дистанцию). 3) Изучение старта и поворотов.

в) В порядке групповых занятий — усвоение стартов и поворотов. 1) Старт под команду (своевременность и дальность старта). 2) Поворот (ровное подплывание к щиту с 10 м, поворот и толчок; быстрота поворота и дальность толчка). 3) Изучение смены эстафеты.

Б. Старшие пловцы.

(Второй год тренировки и более).

Старшие пловцы проходят в своей тренировке, помимо повторения материала первого года, следующий материал:

а) В индивидуальном порядке—индивидуальный выбор длины дистанции и стиля, выработка выдержки и уменья распределять свои силы. 1) Постепенное доведение дистанции до намеченной в соревновании (короткая, средняя, длинная). 2) Тренировка на увеличенной дистанции (+ 50%). 3) Изучение финиша.

б) В индивидуальном порядке — выработка скорости. 1) Плавание на ускорение (сохранения чистоты и четкости стиля) 2) Рывки на 10—15 м при спокойном плавании на 200—300 м (сохранение чистоты и четкости стиля).

в) В порядке групповых занятий—выработка скорости. 1) Броски со старта на 25 м. 2) Постепенное удлинение дистанции. Прикидки на время (выполнение норм и определение своего разряда).

г) В порядке групповых занятий—прикидки и тренировка финиша. 1) Прикидки и гандикапы. 2) Групповой финиш (подплывание и борьба со свежими пловцами на финише).

(Окончание в след. №)

ДЕНЬ КРОССОВ В СОКОЛЬНИКАХ

Фото **С. А. Красинского**

15 мая в Сокольнической роще проведены два состязания в беге по пересеченной местности. Первое из них было устроено МПСО „Динамо" для красноармейцев частей войск ОГПУ на дистанцию свыше 3 км; На средней фотографии—после общего старта 184 участников; внизу справа в лесу первым идет победитель личного кросса Канидов. На верхней фотографии слева—третьеразрядники подходят к финишу; справа—Привезенцев, выигравший кросс по I разряду. Внизу слева—бег женщин на 1 км, впереди победительница Чистякова.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА

Н. Г.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Когда мяч выходит из игры через боковую линию, его вводит в игру игрок противоположной команды, вбрасывая его руками. По правилам бросок производится обеими руками из-за головы. Полузащита должна уметь вбрасывать мяч — аут не должен быть „назойливым", сомнительным преимуществом, а должен стать моментом, позволяющим вбрасывающей партии перестроить возможно лучше свое нападение

Рис. 1.

и защиту. Прежде всего надо бросать мяч далеко, чтобы противнику было много труднее его перехватить. Второе требование — точность.

Бросать мяч надо следующим образом: охватив мяч ладонями немного сзади его оси, занести его за голову (Рис. 1). Большой палец и указательный должны составлять прямой угол. Одновременно с занесением мяча возможно дальше за голову тело сгибается назад, для удержания равновесия колени слегка сгибаются. Ноги стоят на земле всей ступней При разгибании тела мяч над головой держится возможно выше, при достижении им наивысшей точки кисти делают резкий рывок большими пальцами вперед; одновременное поднимание на носки и движение рук вниз придают мячу сильное поступательное движение.

Можно также при броске сводить кисти вместе и делать бросок пальцами. Бросок получается резким, а вращение мяча к вбрасывающему (считая по верхней части мяча) позволяет мячу больше держаться в воздухе. Тело при броске надо использовать, двигая его вслед за мячом; тогда вес тела придаст мячу дополнительную скорость и силу и естественно увеличит дальность полета. Не надо забывать, что при вбрасывании мяча противники дожидаются его не дальше 5—6 метров, бросайте мяч на 10—12 м, и мяч попадет к вашему партнеру. Помимо плечевого сустава и кистей рук в движении принимает участие брюшной пресс. Вбрасывая мяч, не торопитесь, не напрягайте мускулы рук, так как эти усилия пользы не принесут. Смотрите перед броском, куда вы будете бросать мяч, во время самого броска смотреть уже поздно.

ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

Технику вратаря можно разбить на две части: остановка и ловля мяча руками и отбивание мяча руками и ногами.

Верхние мячи, идущие над вратарем, останавливаются и снижаются в прыжке полусогнутыми ладонями обеих рук, при чем руки наклонены немного вперед, чтобы мяч задерживался перед телом (рис. 2).

Ловля мяча, идущего на высоте пояса производится так же, как остановка такого мяча животом, с той лишь разницей, что тело сильней сгибается и руки ладонями обхватывают мяч с двух сторон; локти прижаты к телу. Более высокий мяч ловят с прыжком на живот (одно из колен— любое — выносится вперед и тело наклоняется к нему), или на грудь (локти прижаты к телу, руки согнуты, кисти вынесены на высоте груди, руки согнуты в кистях, пальцы оттопырены).

Низкий мяч берут так же, как поясной, становясь на одно или оба колена, или же вытягивая руки вперед, ладонями вверх, и сгибая туловище в направлении мяча, ждут прикосновения мяча к рукам, после чего руки сгибают и охватывают притянутый мяч; ноги расставлены.

Катящийся мяч ловится, как и низкий, с той лишь разницей, что руки сгибаются, когда мяч начнет по ним подниматься, при этом делается рывок навстречу мячу.

Мячи, проходящие сбоку от вратаря на расстоянии до 1 м ловятся: верховые и и грудные с прыжком в сторону, низовые с падением за мячом; руки при этом всегда держатся впереди, чтобы коснуться мяча сначала руками и тем ослабить удар, тело поворачивается в сторону мяча. Падение нужно производить по возможности вперед.

Далекие (угловые) удары отбиваются; верхние—с прыжком, концам пальцев через перекладину, нижние — одной или двумя руками с падением. Одной рукой отбивают с падением на бок (рука одноименная с углом), другая рука откинута назад, тело вытянуто к углу (рис. 3). Двумя

Рис. 2.

руками с падением на живот, голова откинута, тело вытянуто. Бросок в нижний угол производится низко над землей и при некотором навыке не влечет никаких нежелательных последствий в смысле повреждений. Низкие мячи иногда бывает полезно отбить ногами (если противники находятся близко от мяча и угрожают воротам) для чего вратарь должен уметь сильно и уверенно бить ногами.

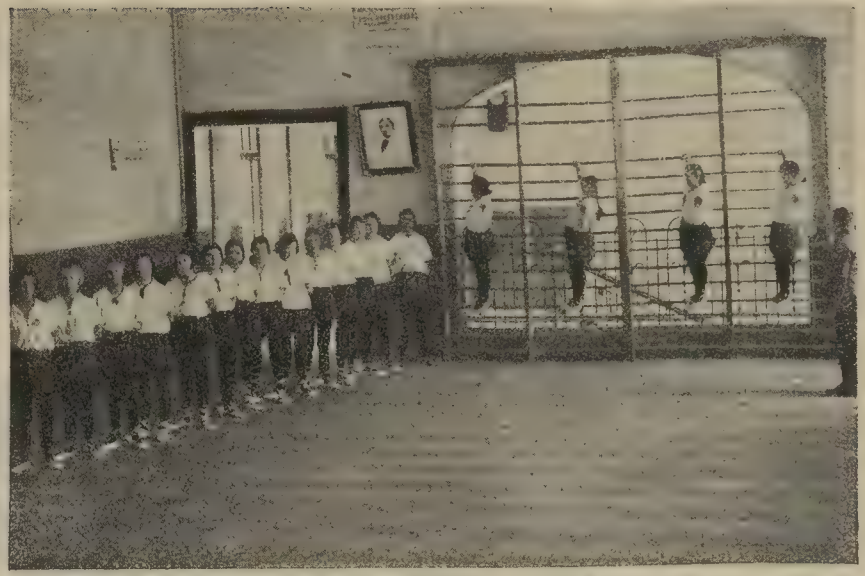
Грудные мячи, которые нельзя поймать, отбиваются кулаками.

После остановки мяча вратарем, если не мешает противная сторона, вратарь выбивает мяч ногой. Если это не представляется возможным, мяч выкидывается рукой: бросающая рука сильно отводится назад и вниз, плечо опускается, нога одноименная с бросающей рукой отставляется назад и сгибается в колене, тело наклонено к задней ноге.

Бросок производится резким рывком руки и плеча вперед.

Рис. 3.

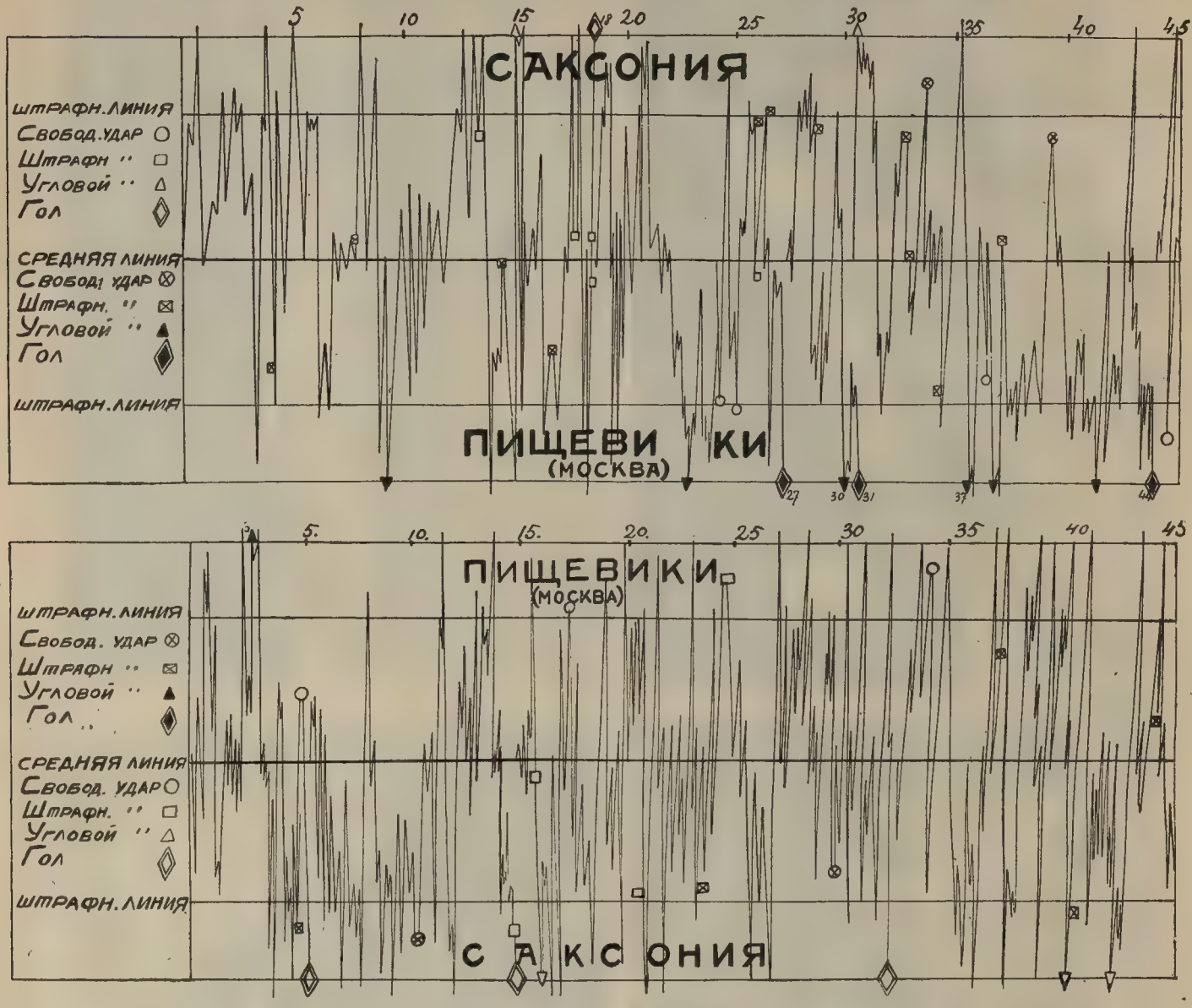
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА МЕСТАХ



На верхних фотографиях — занятия в киржачской школе Владимирской губернии); внизу: слева — пионеры на прогулке по реке; справа — открытие водной станции в Твери, на Волге.

ГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ СОСТЯЗАНИЙ ПО ИГРАМ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФУТБОЛЬНАЯ ВСТРЕЧА САКСОНИЯ — ПИЩЕВИКИ (Москва)



МЫ ДАЕМ первый опыт в СССР графического изображения игры, получившего на Западе полные права гражданства. График дает отображение движения мяча по полю с точностью до 5 минут. Минуты указаны горизонталями, площадь графика означает поле с соответствующими начертаниями штрафной площади и средней линии. При первой попытке мы сознательно не указывали выхода мяча за боковые черты (дабы возможно более упростить чертеж).

Значение графика для истории успехов той или иной команды представляется весьма значительным: игра забывается, график сохраняет ее во всех перепитиях борьбы с первой минуты до последней. Вместе с тем он дает и анализ игры, разлагая ее на отдельные моменты и точно фиксируя ошибки команд, ведущие к изменению счета и темпа. Число штрафных указывает на неправильную игру, постоянные свободные на чужой половине дают представление о неумении нападения избежать нарушений правила „вне игры", что, ясно, вырывает у команды инициативу, лишает ее напора, а нередко ломает прекрасно задуманные комбинации, близкие к достижению цели. График дает ясное представление о силах противников и целесообразном использовании ими темпа и инициативы. График дан отдельно для каждой половины состязания: верхний чертеж изображает первую половину, нижний — вторую.

Первые 8 минут преимущество пищевиков очевидно 4 свободных от ворот Саксонии ясно показывают это (кстати свободный от ворот обозначен переходом линии за лицевую черту, дохождения до лицевой черты указывают мячи, взятые на линии ворот). В следующие 10 минут игра ровнее, но нападение все же преимущественно в руках пищевиков: 3 раза отбивает мяч вратарь Саксонии. На 18 минуте гол в ворота Саксонии. Темп делается более быстрым, инициатива переходит к саксонцам, но ошибки нападения в отношении offside (белые кружки) портят комбинации. На 27 минуте гол в ворота пищевиков, на 31— еще гол; следующие 4 мин. игра идет на середине поля.

Последние 10 минут проходят при полном превосходстве саксонцев (3 угловых на протяжении 7 минут и гол за минуту до конца).

Первые 3 минуты второй половины нападение попрежнему в руках саксонцев, но затем инициатива переходит в руки пищевиков, темп делается более быстрым, и 2 мяча подряд попадают в сетку Саксонии на 6 и 15 минуте. До 23 минуты саксонцы защищаются, а затем резко переходят в нападение, продолжающееся 12 минут, но все попытки отыграться не ведут ни к чему, в тоже время на 33 минуте пищевикам удается прорыв, и счет делается 4:3. Последние минуты проходят ровно и лишь указывают на большее число ударов в ворота пищевиков (2 против 1), но зато пищевики дважды бьют угловой удар.

О ТРЕКЕ И ТРЕКОВОЙ ЕЗДЕ *)

Пл. Ипполитов

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЙКИ ТРЕКОВ

ТРЕКИ строятся с таким расчетом, чтобы на поворотах не скользили шины машин, а самих велосипедистов не выносило вправо. В предупреждение этих явлений закругления (виражи) устраиваются покатыми во внутрь трека с постепенным понижением при входе и выходе на прямые.

Степень наклона виражей зависит от радиуса поворота (чем меньше радиус, тем круче должен быть вираж), а также от того, на какую скорость рассчитывается трек.

Строители заграничных велодромов на основе многолетней практики выработали определенный тип виражей параболической формы, где под'ем на закруглениях идет неодинаково.

Техника постройки велодромов у нас сильно хромает: ни один из вновь выстроенных треков (в Москве на Красной Пресне, в Ленинграде — стадион им. Ленина) не отвечают в с е м конструктивным требованиям. О других, ранее существовавших, а теперь восстанавливающихся,— и говорить не приходится.

Из трех разновидностей постройки трека (деревянный, цементный или бетонный и земляной) — деревянная дорожка самая легкая для езды и ближе всего удовлетворяет условиям сохранности машин и достижения максимальной быстроты. Но деревянный трек хорош лишь в том случае, если он выстроен не из грубо отесанных досок, а из узких и коротких брусков, расположенных не поперек, а в д о л ь дорожки. При постройке же деревянного трека из длинных досок поперечной кладки, необходимо эти доски как следует обстругивать и распиливать на бруски, располагая их с небольшим просветом друг от друга. Такой способ представляет двоякую выгоду. Во-первых, потребует значительно меньше лесного материала, а во-вторых, предохраняет трек от покорабливания, так как сплошные доски обычной ширины неизменно дадут поперечный изгиб и сделают поверхность дорожки рябоватой. Между прочим, хороший деревянный трек считается самым дорогим как по постройке, так и и по уходу за ним.

Деревянный трек сооружается либо в закрытом помещении, либо на открытом воздухе, под навесом, идущим вдоль всей дорожки и защищающим ее от дождя и от чрезмерного накаливания досок после сырой погоды солнечными лучами.

Цементный трек мало чем уступает деревянному, если только поверхность его тщательно выравнена и покоится на хорошо бетонированной массе, не позволяющей самой дорожке местами осаживаться или давать трещины. Поверхность цементного трека шлифуется с таким расчетом, чтобы не быть слишком скользкой Скользкая дорожка на каждом шагу угрожает гонщикам падением и при резких толчках, и при малейшей сырости. Поэтому, при окончательной отделке цемент заполировывается с мелким песком. Тогда дорожка становится гладкой и вместе с тем мелко-шершавой, позволяющей без всякого опасения ехать даже по сырому треку.

Земляной трек, безусловно, является самым примитивным. Чтобы получить сколько-нибудь сносную дорожку, его надо много раз поливать и укатывать. И все-таки каждый год виражи земляного трека будут оседать.

Это обстоятельство, конечно, только будет увеличивать расходы по содержанию трека, требуя его ежегодного ремонта, что в конце концов выльется в довольно значительную сумму, на которую можно будет провести оборудование или постройку более целесообразного типа велодрома.

Размеры треков в каждом отдельном случае могут не совпадать друг с другом. Разнообразие сказывается в длине дорожки, поперечном расстоянии между прямыми (треки планируются всегда продолговатыми только с двумя поворотами) и в характере виражей. Если спринтерские гонки еще позволяют иной раз проводить заезды на треке с низкими виражами, то стайерские гонки с лидерами потребуют при своей скорости более значительного наклона.

НАШИ ВЕЛОДРОМЫ, ИХ РАЗМЕРЫ И ВИРАЖИ

Чтобы судить о том, какой размер трека наиболее целесообразен, приведем размеры трех велодромов: московского, ленинградского и тульского, на которых чаще всего происходят большие вело-соревнования.

К р а с н о - П р е с н е н с к и й т р е к в Москве (за Красно-Пресненской заставой) выстроен из расположенных поперек дорожки досок. Длина дорожки 434 м, ширина 8 м, радиус поворотов 35 м виражи имеют уклон в 34°, при чём внизу наклон виражей сведен на-нет, так что на нижней ленточке (а их всего две) можно ехать, как по прямой, то-есть не чувствуя наклона.

Несмотря на грубую обработку досок трека, и в некоторых местах неровные, несколько неправильные наклоны входа и выхода (слишком продолжительные), на этом треке показана наивысшая скорость за лидером (рекорд на 25 км. 24:45,8).

Для спринтерских гонок наклон виражей (градусы) велик; в особенности сильно затрудняют ход длинные входы и выходы. По-нашему, при радиусе в 35 м и длине дорожки в 434 м виражи можно было снизить до 26—27°, что нисколько не помешало бы стайерам развивать скорость хотя бы до 80 км. На треке при большой скорости порядком трясет из-за грубо отесанных досок, что особенно чувствуется в гонках на большие дистанции (25—50 км).

Л е н и н г р а д с к и й ц е м е н т н ы й т р е к, где были проведены всесоюзные соревнования в 1925 г., имеет длину дорожки около 500 м при ширине около 10 м. Радиус поворотов 45 м, наклон виражей 29°, а по самой верхушке 45°. Дефектами трека в то время (1925 г.) являлись: местами неровная дорожка, вызывавшая изрядную тряску, и грубо отшлифованная поверхность трека, вредно отражавшаяся на состоянии покрышек. Наклон виражей, вход и выход закругления не давали поводов к упрекам. В общем, трек и в 1925 г. оставлял хорошее впечатление. В настоящее время он исправлен и приведен в лучшее состояние. Скорость, показанная на нем в лидерских гонках, равнялась 60 км в час (50 км в 50:30).

Наконец, т у л ь с к и й ц е м е н т н ы й т р е к, насчитывающий не один десяток лет своего существования, много уступает по размерам и московскому, и ленинградскому.

При длине трека в 356 м при пятиметровой ширине дорожки, и при радиусе поворотов в 24 м, тульские виражи приподняты под углом в 24°, что следует признать недостаточным как для спринтерских заездов, так и для гонок за лидерами.

О том, что подобные виражи слишком низки для столь крутого закругления (радиус 24 м), свидетельствовал ряд проведенных в Туле междугородных гонок, где гости неизменно вылетали высоко за вторую (верхнюю) ленточку. Стайерские гонки из-за узкой дорожки (всего 5 м) не позволяют пускать в одном заезде более двух участников, и уже при пятидесятикилометровой скорости представляют для гонщиков довольно серьезную опасность. Повороты на них приходится брать, отходя далеко от ленточки.

Думается, что даже в расчете на одних спринтеров тульские виражи следовало бы приподнять до 27—28°. А для лидерских заездов тульский трек не пригоден, так как для этого требуется при закруглениях радиусом в 24 м наклон виражей не менее 30—32°.

Но здесь мы считаем своим долгом оговориться. Наши суждения основаны на чистом практическом опыте, и думается, что в соединении с научными теоретическими предположениями, они дадут нам возможность выявить более точные данные по строительству велодромов.

ТЕХНИКА ТРЕКОВОЙ ЕЗДЫ

На треке самый отважный велосипедист в первый раз будет чувствовать себя неуверенно на поворотах, настолько езда по треку отличается от обычного катания по прямой ровной дороге.

На треке, кроме сохранения обычного равновесия, велосипедист должен „класть“ машину и самого себя на вираже с таким расчетом, чтобы на покатой поверхности поворота оставаться в перпендикулярном к ней положении. С непривычки это трудно усвоить и осуществить на практике. Но уже несколько практических тренировок дадут возможность понять, в чем, собственно, заключается секрет езды на виражах.

*) Помещая настоящую статью, в своей первой части рассчитанную на сравнительно небольшую группу лиц, интересующихся строительством велодромов, редакция полагает, что наши физкультурные хозяйственники, ознакомившись с нею, несомненно, воздержатся от постройки тех типов треков, которые на первое время кажутся дешевыми, но зато впоследствии отнимающих у кружков большие средства на частый ремонт их от быстрых разрушений и повреждений. **Редакция.**

ВХОД В ПОВОРОТ И ЕЗДА НА ВИРАЖЕ

Техника правильного входа в вираж сводится к следующему. Как только велосипедист оканчивает прямую, он перед самым закруглением наклоняет („кладет") машину и самого себя на левый бок. Наклон поворота постепенно начинается с прямой дорожки, и это обстоятельство дает возможность класть на бок машину перед виражем в конце прямой. В тот момент, когда машину кладут на левый бок, рулем производят еле заметное движение влево, ибо наклон виража позволит ехать по закруглению почти с выпрямленным рулем. Резкий поворот руля перед закруглением может послужить причиной падения, вследствие вызванного им скольжения покрышки. Наклон велосипеда производится как тем же рулем, путем сильного нажима рукой на левую его сторону, так и наклоном всего корпуса. Руль следует держать крепко.

ВЫХОД НА ПРЯМУЮ

При выходе на прямую, машину выпрямляют руками и корпусом. По прямой едут без наклона. Даже опытные гонщики часто неправильно держат свой корпус на виражах. Машина у них идет с надлежащим наклоном, а корпус неестественно изворачивается в правую сторону или, вернее, выпрямляется и держится перпендикулярно к горизонту, а не к покатости закругления. Такая посадка неправильна и безусловно вредна для хода.

Быстрота, с какой следует класть и выпрямлять машину, зависит от радиуса закругления (крутизны) и наклона виражей. На крутых поворотах и высоких виражах машину кладут быстро, но в строго определенном месте — перед самым виражем.

На отлогих поворотах и, следовательно, не таких высоких виражах, машиной регулируют равновесие в более медленном темпе. Велосипедисту необходимо хорошенько заметить то место перед виражем, где следует производить наклон машины, с тем, чтобы всегда класть машину вовремя, обеспечивая этим себе правильность и легкость поворота. Малейшая неточность неудержимо выбросит велосипедиста кверху, заставив его потратить немало усилий для того, чтобы выправить машину и спуститься к ленточке виража.

РАЗЛИНОВКА ТРЕКА

На дорожке трека размечаются две ленточки: нижняя—черная—на расстоянии 50 см от внутреннего края бровки, и верхняя—красная—на 1 м от черной. Ширина лент по 10 см. Эти ленточки помогают велосипедисту правильно вести машину как по дорожке, так и по виражам. Отклонение от них может служить указателем неправильной езды.

ПОПРАВКА

В № 9 журнала „Известия Физической Культуры" в статье д-ра И. Саркизова-Серазини „Школы на воздух!" в первой колонке на 7-й строке сверху вместо „велокультура" следует читать „гелиокультура" и во второй колонке на 11—12-ой строках сверху (под рисунком) вместо „занимаются под солнцем" следует читать „заиимаются на открытом воздухе".

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ОБЩЕСТВО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

(Из „Die Zeibesübungen").

В ШПАНДАУ (Германия) образовался частный кружок для изучения всех наиболее важных вопросов современной гимнастики („Körperschule"). Кружком единогласно выработаны следующие принципы физического воспитания.

„Задачей физических упражнений является воспитание личности и развитие всех живых сил человеческого тела. Для школы важнее всего готовить детей к жизни, научая их преодолевать все могущие встретиться на их пути препятствия и сопротивления. Для достижения этой цели необходимым условием является планомерное физическое воспитание.

Последнее не должно происходить в форме какой-нибудь определенной системы, так как никакая система не дает всего того, что требуется ребенку. Наоборот, каждая система по своей односторонности способна принести телу и психике ребенка вред.

В основе культуры тела должно стоять движение: начиная от медленных движений и кончая самыми сильными взмахами (Schwung — und Schleuderübungen).

В особых упражнениях для раскрепощения тела от привычных напряжений (Spannungen) школа не нуждается, так как они не освобождают ребенка от физической и душевной связанности. Такое освобождение достигается лучше всего предоставлением детям возможности свободно развиться и играть".

„Общество для изучения физических упражнений" имеет в своем составе 16 человек (8 мужчин и 8 женщин); среди них Эрих Гарте, редактор журнала „Die Zeibesübungen", д-р Кирхберг (автор книг о спортивном массаже), д-р Маттиас (редактор швейцарского журнала „Die Körpererziehung") и другие.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УЧИТЕЛЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ГЕРМАНИИ

(Из „Die Zeibesübungen").

ВОЙНА и послевоенные годы вызвали сильное ухудшение конституции детского тела. От 20 до 30% всех учеников и учениц страдают теми или иными искривлениями позвоночника. 90% всех детей в беднейших частях городов больны рахитом. Такие слабые дети не могут принимать участия в общих занятиях по гимнастике. Для них необходима гимнастика, считающаяся с их конституциональной слабостью и способная укрепить их и устранить недостатки их сложения. Такова ортопедическая гимнастика.

Своевременное укрепление слабых детей имеет большое предупреждающее значение, так как школа с необходимым продолжительным сидением на уроках легко способствует развитию у них стойких искривлений, которые впоследствии уже не могут быть устранены. Искривление позвоночника влечет за собой изменение формы грудной клетки, особенно сильное при сколиозе (боковое искривление позвоночника) и кифозе (сутуловатость), сужающие грудную полость и мешающие развитию сердца и легких. В результате — понижение работоспособности и сокращение продолжительности жизни.

Ортопедическая гимнастика получает в Германии все большее и большее распространение. Небывалым успехом пользуется научно-обоснованный и разработанный проф. Клаппом метод упражнений в ползании, укрепляющих мускулатуру спины и устраняющих недостатки держания. Метод этот уже был освещен на страницах „ИФК" в статье Бирзина и Геркана.

Распространение ортопедической гимнастики вызвало усиленный спрос на подготовленных преподавателей ее, вследствие чего министерством наук, искусств и народного образования издано положение о порядке испытаний для учителей и учительниц предупреждающей и исправляющей гимнастики (ортопедическая школьная гимнастика).

На первом экзамене в сентябре 1926 г. подверглось испытанию 68 человек (из них 6 мужчин). Письменное испытание происходило на тему: „Каково может быть участие школы в предупреждении у школьников слабого развития спины и искривлений позвоночника". На устном испытании требовалось знакомство с развитием, строением, движениями, заболеваниями и изменениями формы позвоночника и грудной клетки, а также сведения по гимнастической анатомии. Кроме того, на практических упражнениях проверялась личная гимнастическая подготовка экзаменующихся. Наконец, на пробном уроке устанавливались их педагогические способности.

Второе подобное испытание предполагалось в начале текущего лета.

СКЛАДНАЯ ЛОДКА

ВО ФРАНЦИИ стала применяться разборная лодка системы Крэтьен, пользующаяся у экскурсантов большим успехом.

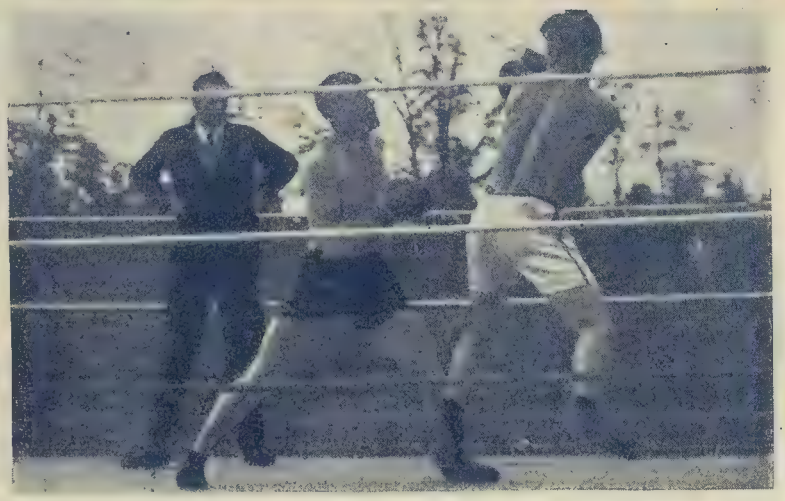
Устройство этой лодки очень просто, дешево и доступно всякому. Состоит лодка из трех самостоятельных частей (ящиков), соединенных между собой шарнирами, позволяющими накладывать их один на другой. Каждый ящик имеет форму параллелепипеда, не пропускающего воды. Верхняя сторона его прорезана в двух местах, при чем края отверстия приспособлены для уключины. Нижняя сторона окаймлена полосой железа, исполняющей роль киля. К этим полосам можно также прикреплять оси с колесиками, позволяющими свободно передвигать лодку по земле. К заднему ящику прикреплены руль и два крыла. Эти крылья могут быть опущены на воду для поддержания равновесия.

Имеются также отверстия для мачты и для стойки палатки, что дает возможность раскинуть навес в жаркую погоду и плавать под парусом в ветренную.

В несколько минут, благодаря чрезвычайно простому устройству, лодку Крэтьена можно собрать и разобрать, перенести и спустить на воду. В разобранном виде, во время стоянки, она может быть использована как дорожный шкаф.

ЛАТВИЙСКИЕ БОКСЕРЫ В МОСКВЕ

Фото **С. А Красинского**



Наверху; слева—москвич Брауи наносит решительный удар Андерсону; справа—та же пара в бреке; справа вверху и в середине ленинградец Вертков (в черных трусах) в бою с Норманом; внизу справа—москвич Анкудинов (с бородой) и Вигрезис.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 88.307. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 10.000.

Цена 30 коп.

14007

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Вышел и высылается бесплатно по первому требованию новый каталог

НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ и СТРЕЛКОВЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Цены значительно снижены

Большой выбор приборов и пособий по всем вопросам военного обучения, всевозможных моделей по военно-инженерному делу, артиллерии, военной химии.

ОТДЕЛЫ:

СТРЕЛКОВЫЙ
ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ
АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ
АВИАЦИОННЫЙ
КАВАЛЕРИЙСКИЙ
МОРСКОЙ
ИНЖЕНЕРНЫЙ
СВЯЗИ
ОБОЗНЫЙ
ХИМИЧЕСКИЙ

Ассортимент расширен — качество улучшено.

Прибор для стрельбы дробинкой в виде патрона (инструм. стали) — 2 р. 10 к.

Прибор для обучения плавн. спуску курка сист. Савицкого — 3 р. 30 к.

Электрифицированный плакат-винтовка — 11 р.

На инженерные модели — цены ниже всех существующих прейскурантов.

Помимо предметов, перечисленных в каталоге, мастерские принимают заказы на изготовление любых моделей как по чертежам заказчиков, так и с натуры.

ЗАКАЗЫ и ДЕНЬГИ АДРЕСОВАТЬ:

1) МОСКВА 19, Манежная, 7. Издательству „Военный Вестник“ (тел. 1-67-49).

2) Главный склад в ЛЕНИНГРАДЕ при Сев.-Зап. Обл. Отделении Изд-ва „Военный Вестник“, Проспект 25 Октября, № 2 (тел. 5-79-23).

Во все отделения Издательства „Военный Вестник“.

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГ

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1927 ГОД

на 2-месячный научно-практический журнал

„ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“

издаваемый Наркомздравом по соглашению с ВСФК и Главнаукой

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: В. А. Блях (ВСФК УР), В. В. Гориневский (научн. отд. ЦИФК), Е. Ю. Зеликсон (ректор ГИФО им. Лесгафта), А. А. Зикмунд (ректор ЦИФК), Б. А. Ивановский (зам. предс. НТК ВСФК), Б. А. Кальпус (РВСР, отв. секр. ВСФК), . И. Каплун (Наркомтруд), В. Ф. Зеленин (Главнаука), Е. П. Радин (ОЗД НКЗ), Н. А. Семашко (Наркомздрав), И. Д. Страшун (Изд-во НКЗ). Отв. ред.—проф. Н. А. Семашко. Ответ. секр. и зам. отв. ред.—д-р Б. А. Ивановский.

В 1927 году будет дано 6 выпусков журнала, при чем каждый выпуск будет представлять законченное целое, включая в себя ряд отдельных статей и научных работ.

В журнале помещаются материалы, необходимые не только для **врача**, которому чем дальше, тем больше приходится сталкиваться с вопросами физической культуры, но и для **педагога, инструктора ф. к.** и всех интересующихся углубленной проработкой вопросов физкультуры и смежных с ней областей (физиопрофилактика, физиология движений, биомеханика, гигиена воспитания, биометрия, клиника здорового человека, коррекция профвредностей, лечебное применение физических упражнений и т. д.).

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА: на год — 6 р., на ½ года — 3 р. 50 к. Цена № в отдельной продаже — 1 р. 50 к. **Подписку и деньги направлять исключительно:** Москва Центр, М. Черкасский пер., 2/6.

ИЗДАТЕЛЬСТВУ НАРКОМЗДРАВА.

СПОРТИВНАЯ АПТЕЧКА

НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ ФИЗКУЛЬТУРНИКУ.

Спортивная аптечка содержит следующие предметы: 1) иод; 2) нашатырный спирт; 3) коллодий; 4) валериановые капли; 5) липкий пластырь; 6) гигроскопич. вата; 7) бинт; 8) англ. булавка.

ВЫСЫЛАЕТСЯ ПОЧТОЙ НЕ МЕНЕЕ 3 АПТЕЧЕК.

Цена 1 аптечки — **50** коп.

Организациям при заказе на сумму от 15 р. предоставляется скидка 10%.

При переводе денег вперед — пересылка бесплатно.
Наложенным платежом — пересылка за счет заказчика.

АДРЕС: МОСКВА ЦЕНТР. ГОСМЕДТОРГПРОМ. ОТД. ПОСЫЛОК. № 17.

ВСЕ ДЛЯ

ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное. Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ

Максима ЦЫГАНКОВА

Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногороди. высылаю наложенным платежом. Прейскуранты высылаются БЕСПЛАТНО.

Годовым подписчикам, приславшим подписную плату на „Известия Физкультуры“ и „Красный Спорт“ в конце февраля и позже, подписка была открыта только с № 5 журнала „Известия Физкультуры“ и с № 9 газеты „Красный Спорт“.

В настоящее время издательство имеет возможность выполнить дополнительную подписку комплектом с № 1 за дополнительную плату по годовой и полугодовой расценке. Количество имеющихся комплектов за январь и февраль ограничено.

Дополнительную подписку адресовать: Москва 19, Манежная, 7, изд-ву „Военный Вестник“.

XX 130/17

Публичная Библиотека

1927
№ 11
ИЮНЬ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПОРТИВНЫЕ ФОТО-ЭТЮДЫ

С. А. Красинский

Вверху—площадка ОППВ в Сокольниках. Внизу—первый парусник на Москва-реке.

Гребной спорт на реке Неве в Ленинграде

Фото К. С. Ждановского

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 11 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **ИЮНЬ 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: Д-р Б. ИВАНОВСКИЙ. Бокс как зрелище. Техника баскетбольной игры (удар по сетке). А. ЛЮБИМОВ. Метание молота. Л. ГЕРКАН. Программы тренировок по плаванию (окончание). Б. УЛЬЯНОВ. Удары справа и слева. ПЛ. ИППОЛИТОВ. Трековая тренировка велосипедиста. А. КАРОТТИ. Джилокко дэль паллоне. КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ.

БОКС КАК ЗРЕЛИЩЕ

ПО ДАННЫМ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

д-р Б. Ивановский

В СТАТЬЕ „Бокс, как физическое упражнение“ [1]) нами уже указывалось, что для правильного решения вопроса о роли и месте бокса в советской системе физической культуры, необходимо учитывать не только психо-физиологическое влияние его на организм боксера, но и социально-педагогическое влияние бокса на зрителей. Смешение этих двух, совершенно различных сторон вопроса, наблюдавшееся неизменно в дискуссиях между сторонниками и противниками бокса, вело только к запутыванию дела.

Произведенное ГЦИФК по поручению ВСФК подробное изучение психо-физиологического влияния бокса на организм участников во время матчей с брауншвейгскими боксерами внесло необходимую ясность в этот вопрос.

Но противники бокса основывались, главным образом, на антипедагогическом и антисоциальном влиянии бокса на массу, указывая, что он развивает у недостаточно культурных зрителей азарт, страсть, кровожадность и другие низменные качества.

Для того, чтобы изучить эту сторону вопроса, Инфизкультом была выделена специальная комиссия в составе педагога проф. Кулжинского, психолога проф. Рудика, социолога т. Еловикова и д-ра Ивановского, которая провела наблюдения над зрителями во время матчей. Для того, чтобы учесть не только суб'ективные впечатления отдельных исследователей, но и самих зрителей, мною, кроме того, была выработана и согласована с ВСФК специальная анкета, которая после краткого об'яснительного слова была роздана зрителям перед началом матчей с брауншвейгскими боксерами.

Анкета была анонимная и состояла из 15 вопросов, которые можно разделить на 3 части. Первая часть преследовала цель выяснить социальный и культурный облик того, кто нам даст ответ (возраст, пол, образование, профессия). Вторая часть выясняла отношение к физической культуре (занимается ли физической культурой, в частности боксом, и т. д.). Третья часть учитывала впечатление зрителя от бокса и его мнение (общее впечатление, какие находит положительные и отрицательные стороны, считает ли целесообразным распространение бокса как средства физкультуры и устройство публичных матчей). Кроме того, последняя графа, дополнительные замечания, — дала возможность многим зрителям изложить подробно свое мнение по всем затронутым вопросам и высказать дополнительные свои соображения о судейском аппарате и т. д.

За исключением нескольких анкет, носивших хулиганский характер, что также должно быть учтено, анкеты дали весьма ценный и интересный материал для изучения зрителя и его отношения к боксу.

Анкета раздавалась на двух матчах. Из розданных 1080 анкет получено заполненными 260. В данной статье приведены лишь средние цифры обработки данных обоих матчей, поскольку данные каждого матча в отдельности очень близки друг к другу.

Цифровая обработка анкет дала нам следующие результаты:

А. Состав зрителей.

1. Возраст от 15 до 20 лет — 14%, от 20 до 30 лет 45,5%, от 30 и выше—37%, не указан возраст 2,5%.

2. Пол: мужчин 94%, женщин 6%.

3. Профессия: рабочих 14%, служащих 43%, учащихся 15%, прочих 25% (врачей 5%, педагогов 7% военных 2%, литераторов 5%, артистов 2%, кустарей 5%, торговцев 1%, фотографов 1%), не указано 3%.

4. Образование: высшее 25%, среднее 57%, низшее 14%, домашнее 1%, не указано 3%.

Отсюда можно сделать заключение, что на данных матчах присутствовала главным образом не молодежь, как некоторыми указывалось раньше, а взрослые и даже пожилые люди, что подтверждается также и общими наблюдениями над массой зрителей. Матчи бокса посещаются в подавляющем количестве мужчинами, при чем как по образованию, так и по профессии, принадлежащими в большинстве к интеллигенции. На составе зрителей, конечно, не могла не отразиться и высокая входная плата, на что было не мало жалоб и в анкетах.

Б. Отношение зрителей к физической культуре. Занимались ею 86%, не занимались вовсе 12%, не указано 3%. Занимались боксом 31,5%,

[1]) „ИФК“ № 23/24 1926 г.

не занимались 66%, не указано 2,5% Присутствуют на матчах бокса первый раз 10,5%, второй—10%, от 3 до 10 раз 31,5%, свыше 10 раз 46%, не указано 2%.

Здесь бросается в глаза физкультурный состав зрителя и очень большое количество лиц, занимавшихся боксом (сюда вошли и занимавшиеся им в порядке тренировки и выступавшие уже в соревнованиях). Участники данных соревнований анкет не заполняли, однако, процент боксеров очень высок, это подтверждается и тем, что около половины заполнявших анкеты присутствуют на матчах больше 10 раз. Такое соотношение в данном случае предопределяет характер и дальнейших выводов.

Что интересует в боксе зрителя: физические качества боксеров 42%, психические—8%, и то и другое—32%, сравнение техники—5,8%, переживаемые азарт и волнение — 6%, кровь 1%, ничего не интересует — 1,6%, не указано — 2%.

Впечатление от бокса: положительное 58%, отрицательное — 14%, условное — 16%, не указано — 12%. К условному отнесены все те, которые выставляют требования совершенной подготовленности бойцов, различные ограничения и т. п. Один ответ —„культурное гладиаторство" мы затрудняемся отнести в ту или другую рубрику.

Положительные и отрицательные стороны бокса. Положительные стороны отметили 85,5%, не находят никаких положительных сторон — 6%, не указано 8,5%. Из отмечающих положительные стороны бокса указывают на развитие физических качеств у бойца 24%, на развитие психических качеств 19%, на то и другое 46%.

Отрицательные стороны находят 57%, не находят никаких отрицательных сторон 24%, не указано 19%. Из отмечающих отрицательные стороны указывают на повреждения 18%, вредное влияние на здоровье 9%, азарт 6%, грубость и зверство 6%, неподготовленность бойцов 10%, неподготовленность судей 7%, на все вместе 4%. Таким образом, несмотря на специфический состав зрителей, заполнивших анкеты, совершенно не находят отрицательных сторон в боксе лишь—24%, большинство же из находящих положительные стороны вместе с тем указывает и на отрицательные стороны, в том числе и значительная часть самих боксеров, так как выше уже было указано, что их среди заполнивших анкеты было 31,5%.

На вопрос — почему вы пришли на данный матч — большинство указало на интерес к боксу вообще — 47%, на любопытство указывает 6%, на желание посмотреть иностранцев и сравнить их технику с нашей 37%, один „остроумец" указал на желание оказать материальную поддержку ВСФК, один „по глупости" 1% и не дало ответа — 9%.

Мнение зрителя о целесообразности бокса. На вопрос о целесообразности распространения бокса в массах как одного из видов физической культуры целесообразным распространение считают 66%, нецелесообразным 16%, с ограничением допускают бокс 14%, и не указано 4%. В виду того, что одно дело распространять бокс среди физкультурников, а другое дело устраивать публичные матчи, как зрелище, нами был поставлен вопрос и о целесообразности устройства публичных матчей, на который получили следующие ответы: целесообразным считают 62%, нецелесообразным 15%, с ограничениями 22%, не указано 1%. Здесь необходимо также отметить значительное число допускающих бокс, как вид физических упражнений и как зрелище лишь с известными ограничениями. Одни считают полезным его лишь в Красной армии, другие допускают соревнование лишь для высоко-тренированных боксеров, некоторые советуют запретить опасные приемы, сократить продолжительность матчей, есть советы устраивать публичные матчи лишь изредка и т. д.

Таковы примерно итоги первичной цифровой обработки анкет. Интересно отметить, что все женщины, кроме одной, высказались против бокса.

Детальная разработка анкет дает еще ряд интересных ответов на многие вопросы, например, как смотрят на бокс взрослые и молодежь, рабочий и служащий, имеющий образование и не имеющий его и т. д.

Подводя итоги приведенным данным, следует прежде всего отметить, что как психо-физиологическое обследование боксеров, так и анкетный опрос зрителей дали серьезный, научный тон в подходе к публичным матчам бокса и этим самым проделали известную воспитательную массовую работу. Зритель, видя наш подход и постановку бокса, сам начинает серьезнее к нему относиться. Далее следует считать, что первый опыт собирания анкет среди зрителей для выяснения их отношения к тем или иным физическим упражнениям, несмотря на имевшиеся ранее сомнения в его успешности, надо признать удавшимся. Анкеты дали ценный и интересный материал. Отношение к боксу у зрителей, на основании анкеты, нужно считать в большинстве положительным.

Однако, от окончательных выводов о социально-педагогическом влиянии бокса, о роли и месте бокса в советской физической культуре, на основании имеющегося материала, следует все же воздержаться. Причины для этого следующие.

На публичный матч бокса, устроенный по дорогим ценам, идет, как показала анкета, главным образом, зритель, так или иначе втянутый в физическую культуру, интересующийся боксом и сам в значительном числе занимающийся боксом. Поскольку стоит вопрос о массовом распространении бокса, ответам ассы мы еще не имеем.

На выводах из анкеты не могло не отразиться значительное число боксеров, заполнивших анкету. Боксеры, заинтересованные в распространении бокса, пропорционально числу присутствовавших на матче, заполнили анкету в гораздо большем проценте, чем просто зрители.

Это видно из того, что при малочисленности у нас боксеров, их анкет мы имеем 31,5% всего числа. Такого соотношения между зрителем не боксером и боксером, конечно, в действительности нет. И все же, несмотря на это, мы имеем значительное число ответов, отрицательно относящихся к боксу или допускающих его лишь условно. Наконец, количество анкет для решения такого важного вопроса нельзя считать достаточным.

Опыт удался, и его следует повторить в большем масштабе и не только во время платного бокса, но и бесплатного с приглашением педагогов, врачей, рабочих и т. д.

Что касается выводов комиссии по наблюдению над зрителями, то она единодушно отметила наличие нежелательного азарта, страсти и ажиотажа у неподготовленного зрителя. В этом отношении зрителя можно разделить на две совершенно разные категории: знакомый с боксом внимательно следит за техникой, сравнивает удары, его поглощает исключительно спортивный интерес; незнакомый с боксом только „переживает". Великое дело — тренировка, и в психических переживаниях она играет тоже решающую роль.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ [1])

Центр тяжести решений вопросов о роли и месте бокса в советской физической культуре лежит в социально-педагогическом влиянии публичных матчей на зрителя.

1. Несмотря на положительные, в подавляющем большинстве, данные анкетного обследования зрителей, базироваться всецело на них нет достаточных оснований, поскольку этот вывод не широкой массы, а зрителей на дорогих матчах, в значительном числе самих занимающихся боксом и посещающих систематически публичные соревнования.

2. Произведенные наблюдения над публичными матчами и подтверждают наличие нежелательного азарта, страсти и ажиотажа у неподготовленных зрителей, отодвигающих на задний план чисто спортивный интерес. Желательно аналогичное наблюдение провести в дальнейшем, но над зрителями другого социального состава (рабочие, учащиеся).

3. Бокс имеет много положительных сторон, как дающий подготовку к защите и нападению и развивающий ряд положительных индивидуальных психо-физических качеств, необходимых для бойца и в жизни (смелость, решительность, самообладание, выдержка, точность и четкость движений и т. д.), но отсутствие воспитания коллективных начал и указанные ниже отрицательные качества ограничивают его применение в советской физической культуре, а именно:

а) Соревнования по боксу, как средство физического совершенствования, допустимы для вполне здоровых и физически крепких мужчин в возрасте не ниже 20 лет и недопустимы, как средство физического развития для растущего и не сформировавшегося еще организма, для утомленных и ослабленных. Элементы бокса в качестве обще-развивающих упражнений могут быть включены в план школьных и клубных занятий.

б) Бокс не отвечает основным требованиям, предъявляемым к массовым физическим упражнениям: общедоступности, общеполезности и социальной пригодности, как требующий по своей сложной технике длительной выучки, тренировки и высококвалифицированных руководителей.

4. Ввиду несомненного возбуждения антисоциальных инстинктов у неподготовленного зрителя, соревнования по боксу должны быть, как правило, закрытыми. Публичные матчи бокса допускаются 2—3 раза в год не ниже губернского, окружного масштаба и только для вполне физически развитых, здоровых и тренированных боксеров.

---

[1]) Утверждены расширенным пленумом НТК ВСФК 7/IV 1927 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В МОСКВЕ

Состязания 5 июня в Москве. Слева: вверху—Сергеев (пищевик) устанавливает в толкании ядра; в середине—финиш Грибашева (ОППВ) в эстафете 4×100; внизу—бросок на ленточку Пукирева (Динамо) в той же эстафете. Справа: вверху и в середине — прыжок в высоту с разбега победителей Дьячкова (ОППВ) 175 и Ивановой (пищев.) 135 см; внизу — железнодорожник Денисов выигрывает бег на 1500 м у Бочарова (п.) и Чистякова (п).

ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛЬНОЙ ИГРЫ

УДАР ПО СЕТКЕ

ПРЕЖДЕ чем говорить о технике удара по сетке необходимо сделать ряд существенных замечаний. Игрок должен иметь хороший природный глазомер и попадать в корзину из любого положения и при любых условиях. Тело при броске не должно быть напряженным. Тренироваться в ударах по сетке надо с соблюдением до точности техники и по возможности в условиях игры. Игрок должен верить в свою способность попадать в сетку. Заученный ритм броска должен оставаться одинаковым, независимо от условий.

Рис. 1.

ПУТЬ МЯЧА

Диаграмма № 1 показывает путь, по которому может пролететь мяч при ударе по сетке. Путь X — высокая дуга навесного мяча. Мяч должен пройти большое расстояние, что влечет за собой большую неточность этих ударов, так как расчет при бросках с различных мест труден. Этот недостаток отчасти искупается благоприятным углом падения,— мяч падает почти перпендикулярно, благодаря чему корзина почти целиком открыта для мяча. Отскок такого мяча обычно бывает высоким и близким от корзины.

Путь Z — кратчайший путь от игрока до корзины позволяет произвести бросок с большей точностью направления и расстояния, однако, угол входа в корзину сильно уменьшен. Передняя часть обода не позволяет мячу войти в переднюю часть корзины. Таким образом, преимущество кратчайшего пути сопровождается весьма незначительной площадью входа мяча в корзину. Отскок такого мяча низкий и далекий.

Путь У — совмещает точность направления второго пути и значительный угол входа в корзину первого, благодаря чему он является наиболее целесообразным в условиях игры. Следовательно, ни высокая, ни низкая дуга не приносят такого эффекта, как средняя.

„ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ СПОСОБНОСТЬ"

У некоторых игроков имеется способность лучше бить по сетке с определенной стороны площадки, это то что мы назвали только что правой и левой способностью. Это качество необходимо использовать, строя атаку с таким расчетом, чтобы игрок оказался по возможности со стороны, наиболее для него благоприятной.

„ГОРЯЧЕЕ МЕСТО"

Иногда встречаются игроки, которым удалось забить несколько мячей с одного определенного места. Это часто ведет к тому, что игрок с этого места всегда будет забивать мячи, так как он верит в свою способность без промаха попадать оттуда. Надо строить атаку так, чтобы дать ему возможность бить со своего „горячего" места.

НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Вопрос, куда смотреть при ударе по сетке, решается по-разному: одни говорят, что надо бросать мячи сквозь воображаемую точку над корзиной, однако, психологи утверждают, что точку в пространстве вообще нельзя вообразить на точном месте Опыт в этом убеждает. Другие рекомендуют кидать мяч в определенную точку на щите. Если мяч попадает в эту точку, при отскоке он попадает в корзину. Такую точку можно мысленно видеть с точностью; однако, большинство игроков предпочитают не смотреть на щит при ударе по сетке. Как общее правило лучше при ударе фиксировать глазами обод корзины так как он является не только лучшей целью при ударе, но и потому что внимание, сосредотачиваясь на корзине, позволяет с большей точностью произвести удар.

ТИПЫ УДАРОВ

Техника ударов изменяется в зависимости от места, откуда удар производится. Приблизительно 50% ударов производится с расстояния, превышающего 4 м, 30% приходится бить после отскока, а остальное количество можно определить, как удары с короткого расстояния (1 — 2 м).

Рис. 2.

„КОМАНДНЫЕ" УДАРЫ

Удар по сетке с далекого расстояния может производиться любым игроком, поэтому важно, чтобы все умели хорошо бить по сетке. Эти удары мы и называем

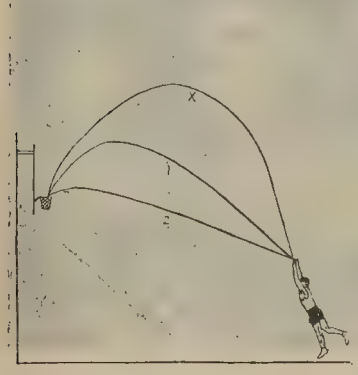


Диаграмма 1.

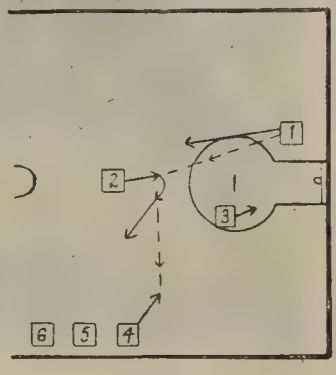


Диаграмма 2.

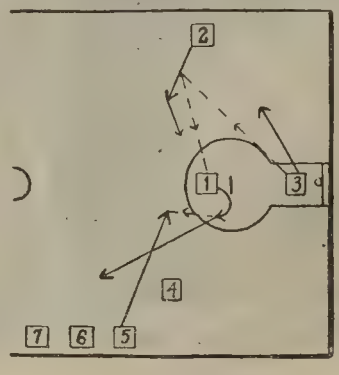


Диаграмма 3.

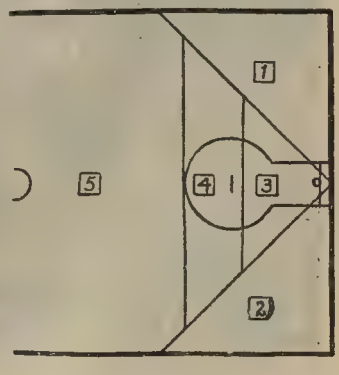


Диаграмма 4.

У ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ ЛЕНИНГРАДА

Фото К. С. Ждановского

Слева: вверху—Черношварц и Якшинский на тренировке на стадионе Ленина, в середине — гребцы готовятся к сезону, внизу — баскетбольный матч между Динамо и Пищевиками. Справа: вверху—финиш копьеметателя Решетникова на 100 *м* на очередной курсовке, в середине—старт кросса на 5 *км* на Крестовке, внизу—пищевичка Кузнецова (рекордсменка СССР на 800 и 1000 *м*) финиширует в женском кроссе.

Рис. 3.

„командными". Они должны быть в соответствии с системой нападения избранной командой и в особенности с передачей, так как важно из любого положения по выбору либо бить по сетке, либо передавать.

НАВЕСНЫЙ БРОСОК СНИЗУ

Этот бросок самый простой и естественный; если вы дадите мяч человеку, никогда не игравшему в баскетбол, он сделает бросок снизу. При таком броске мяч уходит из рук на высоте плеч после того, как он совершит путь от колен кверху. Но если так бить по сетке, мяч в большинстве случаев будет задержан не потому, что движение мяча медленно, а потому, что мяч уходит из рук слишком низко.

Внеся кое-какие изменения можно почти избегнуть этого недостатка. Рис. 1 показывает положение при этом ударе. Ноги полусогнуты и в положении бега, тело наклонено вперед, голова поднята и глаза смотрят на обруч корзины; мяч держится концами пальцев и бросается одновременным движением ног и рук, кистей и пальцев. Когда он поднимается от пояса кверху, он должен проходить как можно ближе к телу. После удара тело должно последовать за мячом.

1. Не опускайте мяча ниже пояса, в противном случае его легко перехватить. 2. Проносите мяч близко к телу, это обеспечивает хорошее отправление мяча. 3. Следуйте после броска руками и телом за мячом.

УДАР ОТ ГРУДИ С МЕСТА

Удар производится при задержке бега, когда игрок находится некоторое время без движения. Носок передней ноги (любой) ставится в направлении корзины, в то время как задняя, по возможности, расположена ближе к корзине; в это же время носок и колено и корзина составляют прямую линию. При начале удара ноги сгибаются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Такое положение ног придает большую устойчивость. Корпус слегка согнут вперед, голова держится прямо, глаза фиксируют сетку. Мяч держится на высоте груди пальцами немного сзади оси (рис. 2). Угол между большим и указательным пальцами не должен превышать 15°, кисти держатся прямо, локти в нормальном положении сбоку тела. Плечи параллельны линии горизонта. Перед броском игрок должен ослабить мускулы тела и рук легкими потрясывающими движениями. В броске участвуют, кроме рук, ноги и корпус. После броска пальцы указывают направление полета мяча ладонями от лица. Это движение кистей придает мячу вращение. Тело должно быть вытянуто в направлении полета, чтобы использовать при броске его вес.

Существует вариант этого удара (игроку не мешают бить). Точка опоры значительно меньше, пятки сведены, и игрок при ударе прыгает, что прибавляет удару некоторое количество быстроты и силы.

Упражнение 1. Расположить игроков полукругом перед корзиной. Давать кидать по очереди, употребляя указанную выше технику. Игрок бежит за мячом в случае промаха и отскока мяча от щита. Внимательно следить за техникой.

Упражнение 2. Игра на счет. Играющие разделяются поровну на две группы.

Рис. 4.

Каждой группе дают по мячу. Каждый игрок по очереди имеет попытку забить мяч с расстояния не ближе 7 м. Каждая группа производит броски независимо от другой. Мяч, забитый с дальнего расстояния считается за три очка; забитый при отскоке, если мяч не коснулся земли — за 2 очка, если коснулся — за очко. Игрок может забить не больше одного мяча подряд. Если он забивает с дальнего расстояния или отскока, или промахивается трижды, мяч переходит к следующему. Выигрывает группа, раньше набравшая установленное количество очков. Условия этого упражнения похожи на условия игры. Игроки должны делать свои броски и с быстротой, и с точностью. Игра делает необходимым быстрый рывок за отскоком.

Упражнение 3. Расположите группу, как указано на диаграмме 2.

№ 3 производит удар по сетке. После отскока мяч передается № 2, который передает его двумя руками по низу № 4, занимая сам место рядом с № 6. № 4 ведет мяч на место № 3. № 3 занимает место № 1, а № 1 — № 2 и т. д.

Ослабьте мускулы до броска. Если ваше тело напряжено, надо воздержаться от броска. Располагайте ноги в направлении корзины. Держите мяч, не сжимая его с силой. Двигайте слегка предплечьями перед броском. Большие пальцы должны быть на расстоянии 7—10 см друг от друга после броска, когда руки вытянуты в направлении полета. Помните, что большинство бьет быстрей, чем это необходимо. Берегите ваше время.

УДАР ОТ ГРУДИ С ХОДА

Техника этого удара несколько отличается от техники удара от груди с места. Положение ног здесь совершенно не важно. Мяч держится концами пальцев, а большой и указательный пальцы составляют прямой угол. Голова держится прямо, глаза смотрят на корзину. Мяч бросается резким толчком пальцев, кистей и рук. Большие пальцы сообщают главную силу броску и придают мячу вращение. Игрок обычно следует за мячом всем телом, хотя достаточно следовать лишь руками. На рис. 3 указано положение игрока сейчас же после удара. Обратить внимание на положение больших пальцев.

Упражнение 4. Изучение техники удара, располагаясь полукругом около сетки, как в упражнении № 1. Разница лишь в технике.

Упражнение 5. Игроки располагаются, как указано на диаграмме № 3: № 4 бьет по сетке (следите за техникой), в то время как № 3 поддерживает его. Мяч, полученный одним из них при отскоке передается № 2, тот передает мяч № 1, который ведет мяч и передает его № 5. № 1 занимает место рядом с 7, № 5 занимает место № 4, № 4. № 3, № 3 место № 2 и № 2 место № 1. Передача определенному № должна выбираться перед упражнением, круговое движение продолжается во все время упражнения.

Наиболее подходит передача двумя руками толчком. Отправляйте мяч резким движением кисти. Большие пальцы при броске должны быть сзади мяча. Не смотрите на мяч после того, как он брошен, пока он не приблизится к сетке.

Рис. 5.

БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ

Приблизительно 15% попыток бить по сетке производится с боку, когда игрок ведет мяч сам или получил его от партнера и сделал рывок. Необходимо заботиться, чтобы мяч проходил наименьшее расстояние между рукой и корзиной. Это достигается при толчке для прыжка левой ногой и броске мяча правой (для левши наоборот).

Иллюстрация № 4 показывает положение игрока при начале удара. Мяч был ему передан, когда правая нога его касалась земли. Мяч переводится из двух рук в одну (правую), плечо и правая нога помогают в прыжке.

При достижении наивысшего положения правая нога делает рывок вниз, а рука вытягивается к корзине. Мяч полетит по направлению взгляда. Бить надо в щит сантиметров на 25 выше ближнего конца корзины. Можно мячу придать вращение. Тело должно последовать за мячом. Плох тот удар, после которого игрок гнет свое тело.

Упражнение 6. Расположить игроков линией сбоку корзины. Заставлять по очереди занимать положения в расстоянии 1,5 — 2 *м* от корзины, держа мяч обеими руками впереди себя на средней линии тела. Делая шаг вперед левой ногой, прыгнуть и бросить мяч в корзину правой рукой.

При ударе стремитесь поднести руку с мячом возможно ближе к корзине.

Не придавайте мячу сильного вращения. Бейте мяч от точки, расположенной перед глазами. Прыгайте высоко при каждой попытке. Изучите свою дистанцию броска. Чтобы попасть левой ногой на свое место толчка, лучше увеличивать шаг, чем уменьшать его. Учитесь бить одинаково с обеих сторон.

Нами были указаны основные удары, необходимые каждой команде, чтобы составить сильный коллектив. Помимо них может быть много различных ударов с неопределенной техникой. Эти удары применяются, если нет возможности почему-либо применить „командные" удары. Например, если противник закрывает мячу путь и находится близко, можно бить по сетке одной рукой так же, как делается передача одной рукой. При ударе надо своим телом закрывать мяч.

Тренироваться в этих ударах (специальных) можно, располагаясь кругом посередине площадки. Броски по сетке производят все по очереди. Броски должны быть различны по технике. Мяч при отскоке нельзя брать, пока он не коснется земли. После того как круг повернется в одну сторону, нужно начать его вращение в другую сторону.

МЯЧИ, ОТСКАКИВАЮЩИЕ ОТ ЩИТА

Мячи при промахах в большинстве случаев отскакивают от щита и остаются в игре. Следовательно, задача состоит в том, чтобы овладеть мячом для второго броска, для чего необходимо наиболее рациональное расположение игроков.

Площадку можно разделить между игроками, как указано на диаграмме № 4. Однако, такое расположение игроков не всегда возможно, поэтому №№ 1, 2 и 3 должны занимать части, близко расположенные к сетке, а №№ 4 и 5 — дальние. Игроки могут в процессе игры меняться местами. Например, № 1 входит в площадь № 3, тот, не задумываясь, естественно занимает освободившееся место № 1. Если все трое они близко от сетки, то сильно страдает, в случае перехода мяча к противнику, защита своей сетки. Вообще: защита очень ослабляется, если три игрока нападения одновременно ждут отскока. Так как требуется большая быстрота, чтобы бить отскочившие от щита мячи, и тело может находиться в самых неожиданных положениях, говорить об определенной технике этих ударов не приходится. Если игрок при отскоке может достать мяч, у него четыре способа использовать это преимущество:

1) концами пальцев отправить мяч обратно в корзину; 2) ударить ладонями обеих рук мяч в том же направлении; 3) передать одной или обеими руками мяч своему партнеру назад; 4) поймать мяч, самому отвести его от корзины и затем уже пытаться пройти сквозь защиту.

Игрок может располагаться близко от корзины и пытаться достать мяч сейчас же после отскока. Это рекомендуется высокому, хорошо прыгающему игроку. Можно также рассчитать, где упадет мяч после отскока, и стремиться поймать его там.

Упражнение. Игроки располагаются в площадях, обозначенных на диаграмме № 4 или около них. Один из защиты бросает мяч в щит. Игроки занимают свои места. Быстрая передача, повороты, ведение мяча, перемена мест, удар по сетке от щита.

СВОБОДНЫЕ УДАРЫ

Многие игры выигрываются только благодаря удачным броскам при штрафных ударах. Правила разрешают производить эти броски одному игроку, по этому необходимо выбрать из команды наиболее способного в бросках. Лучше всего в данном случае будет бросок снизу. При таком броске колени сгибаются, руки в локтях слегка согнуты, мяч держится пальцами на линии оси, глаза смотрят на сетку, голова держится прямо. Перед броском тело ослабляется. Мяч описывает среднюю дугу. Иллюстрация № 5 — показывает отличное положение при начале свободного удара.

Удача при свободном броске зависит не только от техники, но и от психического состояния игрока. Большинство промахов об'ясняется недостатком уверенности в себе, нервностью и излишним напряжением, поэтому необходимо выработать в себе условные рефлексы для создания соответствующего психического состояния.

Для этого игрок становится в двух шагах от линии, с которой будет производиться удар, правильно и не торопясь берет мяч, делает два шага вперед с обычной скоростью и производит бросок. Вытягивание мяча в направлении корзины и легкое опускание рук также оказывают хорошее действие. Игрок, производящий свободные броски, может смотреть на мяч или на определенное место площадки, пока мяч не начал движения вверх, когда глаза надо переводить на корзину.

Упражнения. Заставляйте в начале тренировки каждого игрока делать по 50 свободных бросков в день. Во время тренировочных игр хорошо приостанавливать занятия для нескольких свободных бросков.

К РИСУНКУ НА ОБЛОЖКЕ

Левден и Осборн...

Стиль „восточно-американский" и „калифорнийский"... Вот два полюса...

Левден — маленького роста, худой, необычайно гибкий, легкого веса. Движения очень быстрые и энергичные. Осборн — прямая противоположность: высокого роста, плотный. По общепринятым понятиям напоминает скорее метателя, чем прыгуна. Мощная мускулатура, значительный вес. Движения более медленны.

Левден — гордость Франции. Нужно отдать должное этому исключительному прыгуну. Как собственные громадные способности, так и техника прыжка, доведенная им до совершенства, ставят его на высоту действительно исключительную.

Восточно-американский стиль существовал много раньше, чем выступил на сцену Левден, но именно ему мы обязаны разработкой этой техники до идеала. Его стиль служит образцом даже для опытных прыгунов, желающих улучшить свой стиль.

Нужно сейчас же оговориться, что как Левден и Осборн являются противоположными типами атлетов, так и их стиль различен в самой основе. Стиль Левдена можно рекомендовать атлетам с прирожденной быстротой движений, нервным и гибким; Осборна — с меньшей быстротой движений, но большей физической силой.

Таким образом хорошим прыгуном могут стать атлеты с самыми разнообразными физическими данными. И не рост, вес или характер мускулатуры определяют прирожденные данные прыгуна. Скорее их нужно искать в психических особенностях атлета. Способность дать максимум энергии в минимум времени, а также умение хорошо координировать свои движения во время полета — вот главные качества прыгуна. Левден обладает ими в большей мере.

Рисунок, помещенный на обложке, чрезвычайно характерен для его стиля. Момент — переход тела через планку. Ноги уже прошли, остается перенести корпус, руки и голову. Следует обратить внимание на прекрасную работу ног. Размах ног — ножницы очень широкие: Левден дает мощную подсечку правой ногой под левую.

Положение корпуса идеально. Осуществить такое положение чрезвычайно трудно. Как видим корпус не только согнут вниз, но и перекручен вправо. Голова и правая рука опущены вниз. Все это способствует более низкому переходу центра тяжести над планкой.

Следующий момент — уход от планки. Одновременно с махом правой ноги назад и левой вперед, корпус поворачивается вправо и несколько откидывается назад. Таким образом прыгун повертывается к планке грудью. Повороту способствует резкая работа рук, в особенности правой, делающей сильный рывок назад. Она несколько согнута в локте, что видно из рисунка. При дальнейшем опускании грудь, лицо и руки прыгуна проскальзывают над планкой.

Подсечка правой ногой под левую, обеспечивая поворот корпуса грудью к планке и тем самым безопасный уход от планки, вместе с тем создает угрозу срыва планки бедром правой ноги. Именно этот момент является наиболее опасным в стиле Левдена.

МЕТАНИЕ МОЛОТА[1]

А. Любимов

Метание молота является одним из наименее распространенных у нас видов метания. Происходит это, главным образом от того, что снаряд для метания—молот—стоит сравнительно дорого. Между тем, по развиваемым у занимающихся навы-

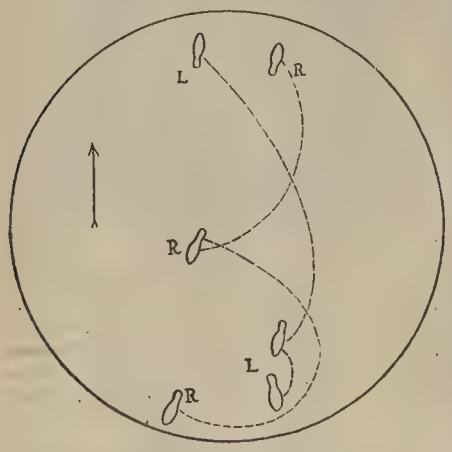


Схема двойного поворота при метании молота (R—правая нога, L—левая нога).

кам, привычке владеть своим телом, умению твердо сохранять равновесие, а также по тому эффекту, который оно оказывает на развитие мышц верхней части туловища — метание молота не имеет себе равных.

На Западе метание молота широко развито. Им занимаются не только для выступлений на соревнованиях. Многие тренеры включают это упражнение, как один из основных тренировочных моментов (Абрагамс, Пельтцер и др.).

Здесь дело идет уже не о тех дорогих снарядах, которые употребляются на соревнованиях, а о каких то более дешевых и доступных. Изготовить молот простейшего вида нетрудно. Начинающим можно тренироваться обыкновенной гирей весом в 4 кг, привязанной к веревке в 1 см толщиной. Веревка может быть заменена обыкновенной цепью из проволоки, толщиной не менее 3 мм, с рукоятками. При изготовлении молота труднее всего избегать момента „скручивания“ при размахах и бросках, вследствие чего проволока и цепи очень часто лопаются. После ряда попыток это удалось устранить, заменив обычную проволоку в месте соединения молота с цепью плетеной железной проволокой (толщиной около 1 см). В дорогих снарядах для состязаний этот момент устраняется введением специального шарикоподшипника и вращающейся осью. В таких снарядах, кроме того, проволока заменяется стальной струной (струна от рояля № 36).

Рукоятки молота делаются из прочной железной проволоки толщиной не менее 5 мм, при этом рукоятки могут делаться как отдельно для каждой руки, так и одна рукоятка для обеих рук. Общая длина молота от земли до верхнего края рукоятки—1,210 м, вес всего снаряда 7,258 кг.

Метание молота возникло еще в средние века в Ирландии и Шотландии. Первоначально снарядом служил обычный кузнечный молот с длинной рукояткой. В 1890 г. были нормированы вес, величина молота и величина разбега (круг для метания молота установлен в 2,13 м). Официальные рекорды стали регистрироваться с 1876 г., современный мировой рекорд принадлежит Пат-Риану (Америка) и равен 57 м 72 см. Им же установлен рекорд метания облегченного молота весом в 5 кг — 68 м 68 см.

Обувь. Для метания молота необходимо иметь специальную обувь с прочными шипами, позволяющую твердо стоять на земле при наличии большой центробежной силы. Обыкновенные легко-атлетические туфли для прыжков и метаний с гвоздями на пятках мало пригодны для этой цели. Обычно за границей употребляются ботинки для безбола (с треугольными шипами на подметке и на пятке) или обычные футбольные бутцы с усиленными шипами на пятке.

Тип метателя. Это упражнение требует от участника большой силы, ловкости и точной координации движений. Большим преимуществом будет наличие веса и высокого роста. Успех здесь зависит, главным образом, от ритма и силы движений.

Способ держания снаряда. Если молот имеет двойную рукоятку и притом различной длины, то более длинная берется в левую руку. При одной рукоятке левая рука помещается под правой. Хватка производится последними суставами пальцев. При тренировке следите за своими руками и обращайте внимание на то, чтобы на них не было нарывов и трещин на стертых местах. Для предохранения разрешается обматывать рукоятки мягкой тесьмой или надевать легкие кожаные перчатки.

Исходное положение. Станьте у заднего края круга спиной в направлении метания — носки слегка в стороны. Ноги расставлены на 45—60 см возможно удобнее для сохранения равновесия. Колени слегка согнуты. все мышцы слегка расслаблены, тяжесть тела распределена равномерно, молот как можно дальше от круга. Некоторые метатели предпочитают отставлять левую ногу на 30—40 см внутрь круга, что позволяет сделать более мягкий поворот. Однако, если поставить себе целью выступление на состязаниях и совершенствование в технике метания молота с двумя и тремя поворотами, к такому положению не следует приучаться.

Предварительные движения. Основой успеха в метании молота является правильное использование центробежной силы. Перед началом метания молот кладется за кругом справа и немного позади метателя. Для получения первоначальной скорости сделайте перед броском 3—4 круга молотом над головой, при этом: 1) Приучайтесь постоянно пользоваться одинаковым числом кругов. 2) Работайте не торопясь, делайте по возможности широкий круг около правого плеча (руки упираются в верхний край таза) и меньшую часть слева от себя, при чем руки заходят немного далее левого глаза. Когда молот поднимается от земли кверху, центр тяжести передается на правую ногу, а туловище слегка поворачивается влево. Не **отклоняйтесь при этом назад в пояснице.** Плечи должны держаться по возможности свободно. 3) Вращение молота вокруг головы начинается медленно и постепенно возрастает в скорости, так что наибольшей скорости достигает перед началом поворота. 4) Тренируйтесь во вращении молота на месте, пока не добьетесь полной устойчивости. Во время вращения молота низшая точка плоскости круга приходится против правого носка, высшая сзади левого плеча. Предплечья напряжены, локти опущены книзу и сближены друг с другом. 5) Во время верхней половины круга руки держатся как можно ближе к голове и не должны заходить за левый глаз. Проволока скользит вплотную над головой. 6) Отклоняйтесь несколько вправо, когда молот находится в высшей точке, и влево, когда он внизу. Такое отклонение корпуса достигается своеобразной работой тела и ног в тазобедренных суставах и появляется лишь как следствие длительной тренировки.

Центр круга (вернее элипсиса), по которому движется молот, находится ближе к правой стороне, при чем руки передвигаются от левого глаза к правому бедру. Тело во все время вращения молота должно находиться немного впереди него, и таким образом руки все время будут тянуть молот.

Правый локоть опускается вниз и прижимается к туловищу в верхний край таза в тот момент, когда начинается движение молота вниз. Тело должно, по возможности, отклоняться в противоположную сторону от молота, чтобы сохранить равновесие во всех положениях.

Повороты. Шотландцы метали молот с места, ирландцы с поворотом и прыжком. Современная техника усовершен-

Повороты с указанием (пунктиром) работы ног (ступней).

ствовала эти движения, и вращение может производиться либо с одним, двумя, тремя поворотами, либо с таким же количеством прыжков.

Повышайте скорость кружения молотом перед началом поворотов, но делайте это

[1]) По материалам: Jones. Track and Field; Wegener. Track and Field athleticks.

за счет движения рук, ног и тела Перед самым началом поворота передайте почти всю тяжесть тела на левую ногу, согните ее в колене и в щиколотке так, чтобы весь вес тела ложился на наружный край ступни. Вращение начинается на пятке левой ноги и продолжается до тех пор, пока правая не опишет по возможности полного круга. Не отрывайте левую ногу от земли до тех пор, пока правая не станет твердо на землю. Переставляйте левую ногу назад в тот момент, когда молот движется книзу. Ноги должны встать в первоначальное положение — по отношению друг к другу — по окончании каждого поворота.

Расчет движений. Поднимайте молот как можно выше с левой стороны, выпрямляя при этом руку перед тем, как поднять левую ногу. Правая нога должна снова стать на землю, когда молот находится в самой низкой точке круга. В тот момент, когда правая нога становится на землю, левая несколько отставляется назад, так что при возвращении молота в первоначальное положение (с левой стороны) она придется несколько ближе к середине круга. Ноги должны крепко становиться на землю, чтобы метатель был в состоянии начать второй поворот тотчас же после того, как молот придет в нужное положение. При двух поворотах не должно быть никакой неуверенности, когда заканчивается первый поворот. Постепенно увеличивайте скорость вращения с тем, чтобы она была наивысшей перед самым выпуском молота из рук. Рывок туловищем во время первого поворота является залогом сильного броска. Равновесие должно сохраняться при всех положениях. Последнее распрямление туловища и под'ем рук должны быть выполнены с предельной скоростью и резкостью. Наиболее рационально пользоваться двумя поворотами. Переходить к изучению тройного поворота рекомендуется лишь тогда, когда техника будет усвоена в совершенстве и результат перейдет за 35 м.

Выпуск молота. В то время как молот начнет свое движение вверх во время последнего поворота, руки и тело должны быть выпрямлены. Они должны как можно сильнее тянуть молот, при чем вся сила рывка должна быть направлена в левую сторону. В последний момент перед броском выпрямляются ноги и делается добавочный рывок вверх. Теперь руки уже идут вместе с молотом, пока не наступит момент выпуска. В это время руки должны быть подняты вверх. Избегайте в это время ненужных добавочных рывков руками, так как они только нарушат направление полета молота. В момент выпуска весь вес перенесен на левую ногу, спина выпрямлена, голова откинута назад.

ТРЕНИРОВКА

Советы начинающим: 1) Метание молота является упражнением, требующим продолжительной тренировки. Однако, тренировка должна занимать не более $^1/_2$ часа в день. 2) Не отчаивайтесь, если успех не приходит сразу. 3) Метание молота требует уверенности в себе, терпения и времени. 4) Легкое головокружение во время поворотов остается и у хорошо тренированных атлетов. 5) Не напрягайтесь через силу. 6) Тренируйтесь часто, пока не усвоен стиль. Затем постепенно уменьшайте тренировку. 7) Избегайте делать большие круги руками во время вращения молота вокруг головы. 8) Тяните молот, стараясь добиться выпрямления рук при движении от левого плеча к правому бедру. 9) Избегайте остановок между поворотами. 10) Добейтесь устойчивости при перекрещивании ног после броска,—это поможет вам удержаться в кругу.

Дать какую-либо специальную таблицу общеразвивающих упражнений для метателя молота нецелесообразно, так как метание само по себе является отличным средством разностороннего развития. Тренируйтесь всегда из круга. Сначала учитесь выпускать молот одним поворотом, производя его в передней части круга. Четыре-пять тренировок в неделю в течение первого месяца и две-три во втором месяце—вполне достаточны. Учитесь тренироваться всегда с неполным усилием. Начиная с третьего месяца тренировки, примерная таблица будет следующая:

вторник — 10—12 бросков, обращая внимание на высоту полета и выпуск молота;
среда — тоже;
четверг — 10—12 бросков на результат;
пятница — тренировка по другим видам спорта, главным образом, в спринтерском беге; изучение поворотов в кругу (не метать);
суббота — отдых;
воскресенье — состязание.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ, НЫРЯНИЮ И ПРЫЖКАМ

(Окончание, см. № 10)

Л. Геркан

ТРЕНИРОВКА ПО ВОДНОМУ ПОЛО

А. Младшие пловцы.

(Первый год тренировки).

Младшие пловцы, желающие совершенствоваться по водному поло, должны изучить все способы плавания, ныряние, стояние (топтание) в воде и лежание, после чего переходят к усвоению следующего материала:

а) На суше: изучение всех бросков одной рукой, ознакомление с правилами и тактикой игры, владение мячом в разных положениях, для чего служат игры на суше — шведская гонка мяча, ручной мяч.

б) На воде — в порядке групповых занятий. 1) Передача мяча (по коридору— между двумя шеренгами). Постепенное увеличение расстояния. 2) Передача мяча по кругу. 3) Мяч в кругу с попаданием в водящего и с перебрасыванием через водящего. 4) Дублирование мяча (в три ряда). 5) Броски в ворота. 6) Тренировочная игра с раз'яснением каждой ошибки.

Б. Старшие пловцы.

(Второй год тренировки и более).

Старшие пловцы, специализирующие по водному поло, проходят в своей тренировке, помимо повторения материала первого года, следующий материал:

1) Усовершенствование отдельных приемов бросания мяча в воде. 2) Бросание и ловля мяча группами по 4 — 5 чел. 3) Плавание стилем „кроль" на 100—800 м. 4) Броски в ворота группами по 4—5 чел. 5) „Дрибблинг" (ведение мяча) на протяжение 30 — 50 м. 6) Игра в мяч партиями 4 игрока против 4-х. Задача игры — оттеснить противника возможно более длинными бросками. Мяч бросают с того места, куда он упал или где он пойман. 7) Плавание „кооль" одними ногами на 30 — 50 м. 8) Точная подача мяча друг другу на расстояние 6—8 м, группами в 4 — 5 играющих на месте и на ходу. 9) Рывки на 10 — 15 м. 10) Рывки с мячом на 10—12 м. 11) Игра в двое ворот. Длительность игры постепенно увеличивается до 2-х 10 мин.

ТРЕНИРОВКА ПО ПРЫЖКАМ

А. Младшие пловцы.

(Первый год тренировки).

Младшие пловцы, желающие совершенствоваться по прыжкам в воду, изучают. а) На суше — правильную стойку, разбег, прыжки с разбега, прыжки со скакалкой, положения „щуки" и „козлом". б) На воде — в порядке групповых занятий: 1) Прыжок в воду ногами вперед с места, с разбега—с высоты 1 м, а затем с 3 м. 2) Учебный вход головой вперед. 3) Падение „солдатиком" вперед и назад. 4) „Ласточка" с 5 м (с вышки). 5) „Козел" и „щука" с 3 м (с трамплина).

Старшие пловцы.

(Второй год тренировки и более).

Старшие пловцы, специализирующиеся по прыжкам, проходят в своей тренировке, помимо повторения материала первого года, прыжки (сперва с трамплина, а затем с вышки) из различных отделов таблицы, руководствуясь при этом показателями трудности и количеством элементов, входящих в данный прыжок, своими индивидуальными способностями, и лишь постепенно увеличивая высоту каждого отдельного прыжка.

ТРЕНИРОВКА ПО НЫРЯНИЮ

Специализация по этому виду нежелательна.

Пловцы, желающие попутно совершенствоваться по нырянию, изучают: а) на суше—систематическую дыхательную гимнастику, проветривание легких, медленный выдох беспрерывно и толчками (отнюдь не задерживая дыхания), игры с бегом, бег; б) на воде — ныряние на 25 — 30 м с подсчетом движений и проверкой по секундомеру и с постоянным врачебным контролем. Изучение техники ныряния.

УДАРЫ СПРАВА И СЛЕВА

УКАЗАНИЯ ТЕННИСИСТАМ

Б. Ульянов

В ТЕННИСЕ существуют два основных удара справа и слева: это — драйв и плоский удар. Как тот, так и другой, являются началом каждого нападения в игре и поэтому должны быть изучены самым тщательным образом. Большинство играющих обычно смешивает эти два удара, принимая за драйв каждый сильный удар, тогда как они имеют мало общего между собой.

Драйвом называется удар, придающий мячу вращение вокруг его горизонтальной оси в направлении полета. Это вращение, сообщаемое мячу, удерживает его в пределах площадки, позволяя в то же время делать сильный атакующий удар. Кроме того, самая степень вращения дает возможность регулировать длину удара, сохраняя его силу. Так, например, сильное вращение заставляет мяч описывать крутую и короткую траекторию, слабое — более отлогую и более длинную. Если вы не обладаете техникой этого удара, то вам придется толкать мяч, при чем, чтобы сделать его коротким, вам нужно будет толкать слабо, чтобы сделать длинным — толкать сильней, т.-е., иначе говоря, вы будете каждый раз соразмерять силу толчка ракетой по мячу. При драйве же вам почти не нужно соразмерять силу удара. Вы можете бить совершенно одинаково в смысле силы и получать по желанию длинные и короткие, высокие и низкие удары, регулируя степень вращения мяча, зависящую от угла, под которым вы сечете мяч ракетой.

Для того, чтобы хорошо сделать любой удар в теннисе, нужно правильно держать ракету, находясь в должной позиции относительно направления, по которому вы хотите послать мяч. Если вы, соблюдая это, сделаете технически правильный удар, то он всегда будет хорош по выполнению. Необходимо помнить, что без правильного держания ракеты и без правильной позиции тела удар никогда не может быть во всех отношениях удовлетворительным.

Положение ракеты в руке при драйве справа следующее: вы должны, взяв ракету за конец ручки, как будто собираясь вбить ободом гвоздь, вытянуть руку вместе с ней перед собой и повернуть верхнюю часть обода вместе с ракетой в руке несколько влево. При этом вы должны обратить внимание, чтобы ракета и рука представляли бы вместе почти прямую линию. Поверхность струн должна очень немного приподниматься над рукой, кисть же руки должна быть сжата крепко, но не судорожно.

В статье о работе ног уже указывалось на их позицию при ударе справа. Теперь лишь повторим, что при всех ударах справа левая нога должна быть впереди по отношению к сетке. Правая же немного впереди левой по отношению к линии предполагаемого направления вашего удара. Если же вам не пришлось двигаться к мячу и времени достаточно, выступите перед ударом левой ногой вперед. Если времени мало, то отступите правой ногой назад. Если удар настолько быстр, что нет времени ни на то, ни на другое,— перенесите немедленно тяжесть тела на правую ногу.

Перед ударом ваши плечи должны быть развернуты и направление их параллельно предполагаемому вами посылу мяча, колени несколько согнуты и эластичны, ноги же должны стоять на полной ступне с напряженными мышцами.

Удар по мячу нужно произвести вытянутой рукой. При этом его не следует делать только от правого плеча. Вы должны, насколько возможно, увеличить рычаг для мощности размаха, поэтому пусть левое плечо и правое при ударе производят совместную работу, как будто какой-то невидимый стержень проходит от левого плеча через правое по руке к самому концу ракеты, об'единяя все эти части в одном общем усилии и создавая единый рычаг для размаха при ударе.

Драйв справа должен быть выполнен продолженным замахом ракеты, и полный анализ этого удара может быть разбит на 3 основные части: 1) замах ракеты сзади туловища, обеспечивающий быстроту удара; 2) самый удар перед корпусом, придающий мячу силу, быстроту и вращение; 3) продолжение его непосредственно после первого соприкосновения ракеты с мячом, дающее направление мячу.

Перед ударом ракета должна сделать назад хороший размах вместе с правым плечом, увлекающим за собой вперед левое, чтобы начать затем возвращаться для удара совместно с рукой, но только в обратном направлении, то-есть правое плечо пойдет вперед, а левое назад. При ударах с земли размах должен начинаться тотчас же после отскока мяча от грунта. Вес тела при начале размаха переносится на правую ногу. Самый удар по мячу должен быть сделан таким образом, чтобы придать последнему вращение в направлении полета. Для этого нужно, чтобы поверхность струн, встретившись с мячом, скользнула по нему вверх под углом от 30 до 60°. Чем меньше будет этот угол, тем длиннее получится удар. Скольжение ракеты по мячу под углом в 30° даст длинный полет мяча к задней линии.

Если мы внимательно посмотрим на хороший удар справа, то увидим, что корпус игрока во все время проведения драйва, от размаха и до следования ракетой за мячом, производит некоторое качание, соответствующее перенесению тяжести тела с одной ноги на другую. Действительно, перед ударом вес тела находится на правой ноге и корпус отклонен соответственно назад, к концу же удара центр тяжести переходит на левую ногу. Это качание является основой каждого удара, придавая ему должную силу и мощность, и называется балансом во время удара.

Продолжение удара в первый момент после соприкосновения ракеты с мячом придает последнему требуемое направление. Чтобы это направление вполне соответствовало поставленной вами задаче, ракете необходимо следовать за мячом по намеченному пути, как бы указывая его. Кроме этой цели, продолжение размаха до естественной остановки руки корпусом необходимо для экономии сил игрока.

При драйве слева положение ракеты несколько иное. Точно также сначала нужно взять ракету так, чтобы обод был ребром к земле, а затем повернуть его вместе с ракетой немного вправо, подперев ее после этого большим пальцем.

Позиция ног при драйве слева почти противоположна позиции при ударе справа. Правая нога должна быть впереди левой в отношении сетки и, кроме того, немного впереди в отношении линии предполагаемого направления мяча, чтобы корпус был свободен для полного размаха.

Точно также, если вы передвигаетесь по правилу „шассе“ или заканчиваете бег скольжением на правую ногу, то автоматически примите указанную позицию. Если же вам не пришлось двигаться к мячу и достаточно времени для удара, то выдвиньте перед ним правую ногу вперед, если времени мало — отступите левой ногой назад, если же его совсем нет, то перенесите тяжесть тела на левую ногу.

Корпус должен быть обращен лицом к линии предполагаемого удара. Например, при ударе поперек площадки вы должны мысленно провести линию по диагонали от своего удара слева под такой же удар противника и повернуть корпус в положение, параллельное вашему удару, после этого делайте его с соответствующей позиции ног.

Центр тяжести при драйве слева переносится во время удара с левой ноги на правую, чуть-чуть раньше, чем это делается при драйве справа.

При ударе слева по боковой линии с посылом мяча влево от нее вершина ракеты должна быть выдвинута немного вперед, чтобы вводить мяч в площадку.

При драйве с земли вы должны находиться значительно позади мяча, потому что легче бежать вперед, чем назад. Кроме того, в первом случае удар всегда выиграет в силе, во втором — потеряет.

Никогда не отступайте перед мячом назад, потому что нужно всегда стараться вкладывать в удар вес тела.

Плоский удар отличается от драйва своей большей активностью, благодаря максимальной стремительности. Стремительность достигается тем, что удар бьется совершенно плоско без придачи какого-либо вращения мячу.

Положение ракеты в руке то же, что и при драйве, только обод не поворачивается ни направо ни налево после первоначальной хватки. Ракета держится вертикально к земле. Работа ног, их позиция, положение корпуса при плоском ударе такие же, как и только что описанные при драйве. Самый удар бьется по мячу в высшей его точке после отскока от земли. При чем для полета мяча всегда должно быть достаточное пространство, так как вращение, приземляющее мяч, отсутствует.

Нельзя не повторить, что не следует отрывать глаз от мяча, чтобы взглянуть на то место, куда вы хотите послать его. Прежде всего представьте себе в уме место, куда вы хотите пробить, где находится сетка, где линии, делая все это с маленьким запасом для высоты сетки и расположения линий, взгляд же устремите на мяч.

ДЕНЬ ЭСТАФЕТ В МОСКВЕ

Фото С. А. Красинского

29 мая проведены состязания в эстафетном беге 10×1000 для мужчин и 5×500 для женщин. Слева: вверху — Благонравов (Пищевики) первым заканчивает последний этап в эстафете 10×1000 по I разряду; внизу—женская команда союза Пищевиков—победительница в I разряде. Справа: вверху—команда союза Печатников, выигравшая эстафету по II разряду; внизу—Боголепов (ОППВ I разр.) передает эстафету Просвирнину

ТРЕКОВАЯ ТРЕНИРОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Пл. Ипполитов

Спринтерская тренировка. Гонщик на короткие дистанции (спринтер) прежде всего, должен, выработать в езде на велосипеде, так называемый, „педаляж", т.-е. эластичную и мягкую работу ног, действие которых сводится ни к одному лишь нажиму педали вниз, а к ровным кругообразным движениям ног. Не педаль должна тянуть ногу, а нога способствует ее скорейшему круговому движению. Трудность трекового педаляжа усугубляется тем, что в спринтерских гонках играет большую роль не сила ножных мускулов, а их эластичность, способность вертеть педали с наибольшей скоростью, что и достигается разумной тренировкой.

Трековому ездоку вредна всякая иная тренировка и езда на велосипеде помимо трековой дорожки. Мускулы ног, привыкшие к легкой работе по ровному треку, будут грубеть от силовых движений на шоссе или другой трудной дороге [1]).

Заезды на короткие дистанции определяют победителя на финише, вне зависимости от того, была ли гонка проведена тихо или в быстром темпе. Отсюда явствует, что гонщик с лучшим в данной компании финишным спуртом имеет больше шансов на успех. К изучению и тренировке спурта и должен стремиться каждый спринтер.

Кроме хорошего, достаточной длины (от 250 — 500 м) финиша спринтер должен обладать резким броском, то-есть способностью в наикратчайший срок развивать предельную для себя резвость. Бросок необходим каждому велосипедисту для того, чтобы иметь возможность в нужный момент обойти впереди идущего противника. Наконец, хороший бросок на последней финишной прямой всегда решит исход гонки в пользу его обладателя.

Специальная тренировка спринтера такова: первые две недели ежедневная езда в группе на треке по 5 — 7 км, по очереди вести по одному-два круга. Итти без всяких финишей и бросков, но довольно хорошим темпом. В последующую (третью) неделю дистанцию заканчивают сильным финишем, при чем лучше начинать финишировать со второго или третьего места и лишь у самой ленточки стараться выйти вперед. Такой финиш можно повторить раза два в день, но большую дистанцию не проходить.

Затем спринтер должен выработать, так называемый, „длинный финиш", то-есть приучить себя быть готовым выдержать в гонке не один короткий финиш,— а два или три коротких, или один длинный и один короткий. Для длинного финиша избирается дистанция не менее 500 м. Первые 150 м идут (с хорошего предварительного разгона) предельной скоростью, затем темп немного понижается и так едут 200 м, последние же 150 м опять проходят с наивысшим напряжением.

Чаще всего спринтерская гонка происходит на дистанцию в 1000 м, но каждый заезд может отличаться картиной борьбы. Иной раз приходится с места итти сильным темпом, не сбавляя резвости до конца. Зато другой раз гонщики „плетутся" 800 м и даже делают „стойку", чтобы не вести, и в резвейшем темпе разыгрывают остальные 200 м. Случаются броски и в середине дистанции. Ко всему гонщик должен быть готов и тренирован. К резвым финишам и резким броскам нужно вытренировывать стойкость и способность выдерживать сильный темп гонки и сохранять силы до финиша.

Всю темповую тренировку велосипедист проводит в групповой езде. Здесь он привыкнет к тесноте, научится обходить конкурента, научится смело проходить близко к противнику, чего как раз не наблюдается у молодых гонщиков, боящихся столкновений и завалов. Когда тренировка близится к концу финиша, можно отмечать последние 200 м секундомером и этим проверять достигнутые успехи. Надо, впрочем, отметить, что часто в гонке последние 200 м не выявляют предельной резвости заезда, что бывает в том случае, если он проходит в резвом темпе от начала и до конца, или если ездоки начинают финишировать за 400—500 м до ленточки.

Командная тренировка. Успех командного заезда всегда появляется лишь в результате планомерной и хорошей тренировки. Тренировка здесь — все. И резвость, и ровный ход, и смена ездоков всецело зависят от тренировки.

Командный заезд, чаще всего назначаемый на $7^1/_2$ км, предусматривает участие 4 ездоков, которые, чередуясь местами, проходят дистанцию все или, по крайней мере, в количестве трех. По первым трем гонщикам и определяют результат.

Тренировка команды происходит полным составом как раз на ту дистанцию, какая предназначена к розыгрышу. Лидируют по очереди по одному кругу, развивая необходимую скорость с первого же круга. На тренировке необходимо привыкнуть к резвому началу в силу тех соображений, что на гонке старт дается одновременно для всех. Каждая команда сразу же старается догнать другую и от этого предельный темп гонки развивается на первой сотне метров. Кроме того гонщики должны, определив кто каким номером идет в команде, в таком порядке и тренироваться и итти на гонке. Велосипедист привыкает к переднему ездоку и учитывает все особенности его хода.

Смену головного гонщика лучше всего проводить в начале прямой против ветра и следующим образом. Головной гонщик при выходе на прямую отходит в правую сторону, пропускает мимо себя всю остальную тройку и моментально „садится на колесо" к идущему последним. При смене против ветра гонщик, только что пролидировавший команду, сильно утомляется и ему легче сесть на колесо на тихом ходу и в благоприятной для него обстановке (за спиной товарища). Занимающий голову команды велосипедист проведет команду против ветра при наличии неизрасходованной энергии быстрее, а на противоположной стороне по ветру ему же легче удержать темп гонки.

Всем велосипедистам, участвующим в командном заезде, нужно запомнить, что самый трудный момент бывает у головного ездока во время смены его с переднего места на заднее. Очень часты случаи, когда он не успевает сесть на колесо и отрывается от команды, ибо не в силах ее догнать после резвого круга лидирования.

В тренировке на это уделяется много внимания, при чем в момент отхода головного гонщика, новый головной ездок сразу усиливает ход и старается миновать прежнего головного, как можно скорей, затем на одну-две секунды сбавляет темп, пока последний садится на колесо и, удостоверившись, что команда не рассыпалась, вновь набирает необходимую скорость. Головной гонщик при отходе своем вправо не должен сбавлять хода, ибо на сильном ходу ему легче „поймать" колесо заднего. Отдохнет он уже за спиной своего товарища в продолжение трех кругов.

Вся тренировка проходит в изучении смены, при хорошем темпе от начала и до конца.

Тренировку берут на время, при чем при фиксации отдельно каждого круга будет виден слабый ход того или иного гонщика. Его, при надобности, можно заменить.

Гиты. Гитом называется заезд на спринтерскую дистанцию (обычно от 100 до 1000 м) по одному на время. Гиты могут происходить с места и с хода. Обычно применяют последний способ. Их организуют в большинстве случаев на треке, но можно с успехом проводить такие гиты и на гладкой прямой дорожке. Наиболее популярными дистанциями считаются 200 и 1000 м. На треке часто встречаются гиты на 1 круг.

Тренировка гита должна заключаться в наисильнейшем прохождении полной дистанции. Гит на 200 м можно пройти раза два за каждую тренировку, а 1 км один раз. В гитовой тренировке наиболее трудной частью является разгон; развить как можно скорее предельный темп до начала дистанции, не потратив зря силы на лишний десяток-другой метров (в разгоне), начать гит полным ходом, а не увеличивать скорость после того, как ленточка старта уже пройдена, наконец, удержать резвость до финишной ленточки — вот в чем собственно и заключается подготовка к гиту. Гиты не входят в программы больших соревнований и первенств, но служат зато спринтеру хорошей тренировкой к гонкам. В них же велосипедист привыкает ездить в одиночку и вне зависимости от конкурентов может выработать ровный ход, без излишних качаний корпусом и головой, безусловно уменьшающих ход машины. Тренироваться на гит (200 и 1000 м) полезно и необходимо каждому спринтеру.

---

[1]) Спорное утверждение в такой категорической форме.

Ред.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ В ПЕТЕРГОФЕ

Старт яхт

Яхты готовятся к старту

Яхтенные гонки

Перед Ленинградом

ДЖИЛОККО ДЭЛЬ ПАЛЛОНЕ

А. Каротти

Мне посчастливилось видеть много различных видов игр с мячом. Я видел американских индейцев, единственных, кто играет в мяч головой и плечами; я видел американский безбол: испанскую „Пелота", индийскую „Гимкхана", поло, ватер-поло, вело-поло, крикет, теннис, гольф, футбол и его разновидность рэгби, итальянскую Тамбупалло и много других. Но можно смело сказать, что ни одна игра не произвела на меня такого сильного впечатления, как итальянская „джилокко дэль паллоне" Эта игра почти неизвестна за пределами Италии, но, будучи сыграна в Южной Америке, она была встречена с энтузиазмом.

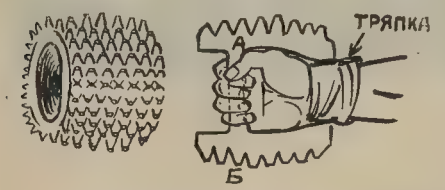


Рис. 1. Слева — внешний вид „braccial". Справа — продольный разрез его. АБ — ручка.

Попробуем дать описание игры „джилокко дэль паллоне" или игры с большим мячом. Представьте себе прямоугольное поле в 92 м длины и в 15 м ширины, на одной из сторон которого поставлена стена в 15 м высоты. Три остальные стороны окружены металлической сеткой для защиты зрителей от ранений тяжелым мячом, который бросается с большой силой. На поле две партии игроков, по три с каждой стороны, бросают мяч об стену, учитывая разные баллистические комбинации. Мяч того же размера, что и футбольный, сделан из кожи и должен иметь сферическую форму. Игроки одеты во все белое с широкими цветными лентами на груди для отличия команд. Игроки вооружены особым прибором „Braccial" или пропеллер, это цилиндрический полый кусок твердого дерева, вдвое больше, чем диаметр мяча. „Braccial" требует подробного описания. Это—широкая труба с толстыми стенками, внутри около одного из концов укреплен крепкий цилиндрический кусок дерева, служащий для держания прибора рукой. „Braccial" (от Braccio — рука) покрывает все предплечье и несколько сантиметров плечевой части руки. Его вес рассчитан так, чтобы с наименьшей затратой силы можно было бы вращать его. Вес, центробежная сила и мускульная энергия искусно соединяются при употреблении этого прибора.

Самой интересной особенностью „Braccial" является его внешняя поверхность. Легко понять, что гладкая цилиндрическая поверхность позволила бы приложить полную силу удара по мячу только в том случае, если мяч ударяется перпендикулярно к его траектории, что является очень редким случаем в игре. По этой причине внешняя поверхность „Braccial" имеет две особенности: 1) она покрыта деревянными гвоздями и 2) она сферически изогнута (рис. 1). Такая форма позволяет ударять мяч перпендикулярно к его траектории дальним концом прибора, где благодаря центробежной силе удар получается сильнее. Как было сказано выше, поверхность „Braccial" покрыта гвоздями. Гвозди с плоскими головками представляют собой деревянные пирамидки с квадратным основанием, стороны которого имеют 3 см каждая. Желая бросить мяч, игрок должен придать „Braccial" такое положение, чтобы удар по мячу пришелся плоской головкой гвоздя.

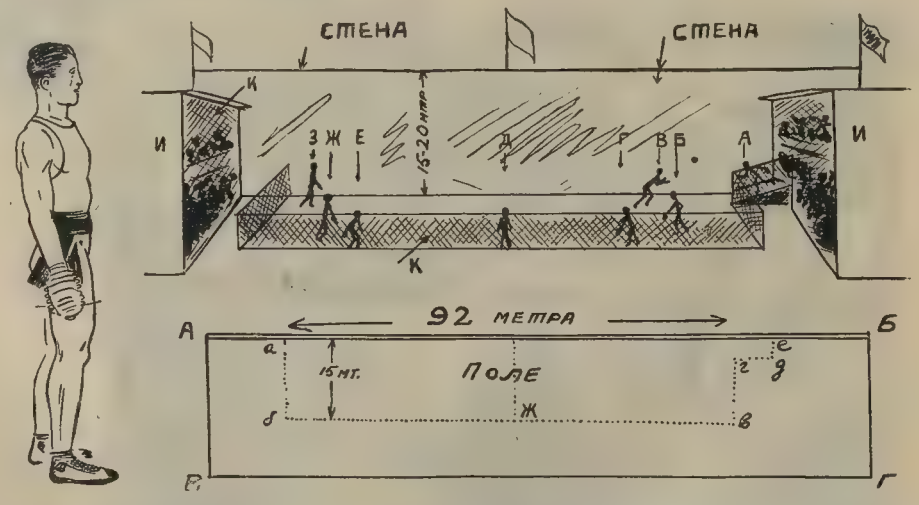
О силе, с которой можно пустить мяч, можно судить по следующему: я часто видел, как после удара игрока мяч взлетал высоко в воздух, пересекал в своем полете все поле, пролетал через трибуны и падал где-то позади, сделав траекторию не меньше 150 м. Целью игрока является удар, дающий полету мяча такую траекторию, которая обманула бы противника. Каждая партия состоит из следующих игроков: 1. „Battitore"—это игрок, который начинает игру и должен быть сильнейшим в команде. „Septimo", или второй игрок, и „Terzino" или третий игрок. Игра начинается на правой стороне трибун зрителей, которые сидят напротив стены. Кроме игроков, еще два человека участвуют в игре. „Mandarino" — человек, который бросает мяч в начале игры, и судья, который считает очки, полученные командами за каждый удар.

В начале игры „Battitore" стоит на покатой доске на поле. Когда „Mandarino" бросает мяч, „Battitore" срывается с места, бежит навстречу мячу и с полной силой ударяет по мячу своим „Braccial". Мяч, ударенный с максимальной силой, так как, кроме мускульной и центробежной сил, соединенных в плоской шляпке гвоздя, действуют еще силы веса игрока и скорость его, приобретает большую стремительность. Длинные броски (когда мяч вылетает за пределы поля) имеют место только во время первых ударов. После первого броска „Battitore" остается на поле, и мяч бросается и отбивается всеми игроками, пока кто-нибудь из них не сделает ошибочного удара,— в таком случае игра кончается и начинается другая. Вся партия длится час или полтора.

Каждый спортсмен может понять энтузиазм зрителей, представив себе две команды молодых атлетов, ожесточенно спорящих за превосходство.

О том, какой популярностью пользуется дэль паллоне можно судить хотя бы потому, что она имеет много вариантов. Так, например, в Южной Америке дэль паллоне получило широкое распространение, правила игры были изменены. Игра в том виде, в каком она играется в Мексике, называется фротон. В нее играют на поле в 80 м длины и 20 м ширины. Так же, как и в дэль паллоне, более длинная сторона поля ограждена стеною в 12 м высоты. Для защиты зрителей от мяча также употребляются металлические сетки.

В игре участвует всего четыре человека, по два в каждой команде. Функции игроков не разделены. Все игроки вооружены деревянными битами особенной формы. Мяч, употребляемый в этой игре, литой, резиновый размером с теннисный мяч. Биты имеют какую форму, что позволяют игрокам не только ударять и отбивать мяч, но и захватывать его в искривленный конец биты. Благодаря этому приемы игры разнообразнее, чем в дэль паллоне. Благодаря такимбитам возможно даже перебрасывание мяча между игроками. Счет ведется так же, как и в дэль паллоне. Очко дается той команде, игрок который сделал ошибочный удар и дал мячу упасть на землю после удара противников. Партии заранее уславливаются о том, до какого счета очков они будут играть. Поэтому продолжительность игры зависит всецело от силы команд. Равные по силам и искусные в ударах и приеме мяча игроки часто проводят на поле по нескольку часов. В таком случае особенно важным стимулом является выдержка, и побеждает обыкновенно более тренированная физически команда.



На нижнем чертеже АБ — стена; а, б, в. г, д, е — поле; Ж — место судьи; пунктиром обозначена железная стена: Верхний чертеж: А —Battitore — первый игрок, Б — второй игрок, В — третий игрок из первой команды; З — первый игрок, Ж — второй игрок, Е — третий игрок другой команды; В — „Mandarino" или бросатель, Д — судья, И — места для публики, К — железная сетка. Сбоку слева — костюм и снаряжение игрока.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

Д-р Феликс Дейч и д-р Эмиль Кауф

Спорт и сердце. Плавание. Легкая атлетика. Футбол. Гребля. Тяжелая атлетика и борьба. Альпинизм. Лыжи. Бокс. Велосипедная езда. Фехтование. Хоккей. Баскетбол. Конькобежный спорт. Теннис. Гимнастика. Перевод с немецкого д-ра И. И. Гуревича и д-ра А. И. Колодизнера с предисловием акад. Н. Я. Чистовича.

Влияние спорта на физическое развитие молодого организма и в частности на сердце в настоящее время становится одним из главнейших вопросов медицинского мышления, ибо то колоссальное развитие физической культуры и спорта, которое мы наблюдаем у нас в СССР после революции, требует самым решительным и настоятельным образом ответа на этот вопрос. „Конечно, дать исчерпывающий ответ на поставленный вопрос в категорической форме нельзя. Хотя в медицинской литературе имеется целый ряд наблюдений над влиянием спортивных упражнений на сердце, однако, общая точка зрения в этом вопросе еще не выработалась", говорят авторы.

Дав в начале изложения весьма интересный и подробный литературный обзор, авторы, указывая на расхождения данных различных исследователей, для получения удобных для сравнения величин сердца спортсменов, вынуждены были заняться выработкой своих средних цифр. Задача эта, по их собственному признанию, была облегчена тем, что они разделили свой материал на три группы. В первую группу были включены те, которые занимались спортом „по-любительски" без достаточно серьезной тренировки для участия в состязаниях. Вторую группу составили те, кто занимался систематической тренировкой, имея в виду участие в состязаниях, и, наконец, в третью группу вошли рекордсмены, т.-е. лица, достигшие определенной степени успеха в своих занятиях. Второй принцип, положенный ими в основу своего исследования, касался видов спорта, так как разные виды спорта пред'являют к сердечно-сосудистому аппарату различные требования. Наконец, еще один момент был оттенен авторами в их изложении — это пол занимающихся спортом.

Что касается данных исследования спортсменов первой группы (1332 случая), то эти данные позволяют авторам сделать заключение, что „любительский спорт не только не вызывает увеличения сердца, а, наоборот, способствует укреплению организма в целом". Чрезвычайно интересный вопрос о влиянии спорта на сердце женщин разрешается авторами в том смысле, что любительский спорт не вызывает у женщин увеличения сердца. По поводу последнего вывода авторов должно заметить, что в литературе нет достаточных данных относительно размеров сердца у не занимающихся спортом женщин, во-первых. Во-вторых, путь, которым авторы приходят к своему заключению, что женское сердце вообще меньше мужского, „у занимающихся любительским спортом все еще не достигает размеров нормального мужского сердца", на основании чего они высказывают свое положение, — не может по понятным соображениям претендовать на безусловное признание.

Данные, полученные авторами при обследовании спортсменов второй и третьей групп, охватывают материал в 3977 случаях и позволяют им по степени воздействия на организм, в частности, сердце расположить их в следующем порядке: 1) лыжный спорт; 2) гребля; 3) велосипедная езда; 4) плавание; 5) борьба; 6) альпинизм; незначительное влияние 7) легкая атлетика; 8) футбол; 9) тяжелая атлетика; и 10) бокс; „почти совершенно не изменяется сердце" под влиянием 11) фехтования.

Из всего своего материала авторы на первое место выдвигают плавание, быть может потому, что в группу пловцов входит наибольшее количество обследованного материала, с одной стороны, а с другой,—потому что пловцы ими наиболее изучены. Авторы полагают, что плавание пред'являет к сердцу повышенные требования, так как в воде, вследствие затруднения вдоха, дыхание стеснено. „Если к этому присоединить то влияние, какое оказывает на сердечно-сосудистую систему вода, как таковая, температура ее, то для нас станет понятным, что при плавании сердце производит большую работу, чем при других видах физического напряжения". Наши данные, проверенные на материале II Всесоюзного праздника, привели нас к такому же заключению. В виду того интереса и значения, какое имеют для нас особенности женского организма, является интересным утверждение и авторов, что состязательный плавательный спорт не ведет к усилению общего развития тела женщины; что же касается увеличения сердца, то степень увеличения сердца у женщин никогда не бывает так значительна и увеличение сердца у женщин наступает значительно реже, чем у мужчин.

Рассматривая данные авторов относительно влияния на сердце бега, мы с известной осторожностью принимаем выводы их, особенно „мы ни разу не могли доказать разницы в размерах сердца в зависимости от длины пробега...", ибо, как учит физиология, реакция со стороны сердечно-сосудистой системы бывает различна в зависимости от того, рассчитана ли эта нагрузка на продолжительность (выносливость) или величину напряжения. Герксгеймер, также исследовавший бегунов, указывает на разницу в размерах сердец в зависимости именно от длины пробега. Обращает на себя внимание положение разбираемых авторов, что „легкая атлетика, повидимому, вообще дает сердцу незначительную нагрузку". Влияние футбола на сердце в общем аналогично таковому же влиянию легкой атлетики,—это и понятно, если принять во внимание, что движения при футболе состоят в значительной мере из элементов легкой атлетики.

Оставляя в стороне выводы Дейча и Кауфа относительно влияния на сердце гребли и лыж, как не вызывающих сомнений и возражений, я хочу несколько подробнее остановиться на данных по обследованию тяжело-атлетов, борцов и боксеров. Все эти виды спорта пред'являют к сердцу большие требования — это и понятно, если принять во внимание, что все эти 3 вида представляют собой упражнение скорее на силу, чем на продолжительность напряжения. Поэтому мы вправе ожидать при этих видах спорта более значительных увеличений сердца, чем они указаны в разбираемой работе (до 11%). Повидимому, сами авторы не совсем уверены в своих результатах, ибо они оговариваются, что их материал количественно беден для того, чтобы высказаться по данным видам спорта окончательно.

Мне хотелось бы еще раз подчеркнуть выводы авторов относительно того, что хождение по горам (альпинизм) вызывает незначительные изменения со стороны сердца. Это обстоятельство, мне кажется, чрезвычайно важно в том смысле, что оно об'ясняет нам факт положительного влияния горных прогулок, какое отмечается зачастую у сердечных больных, находящихся на излечении в горных местах (Кисловодск).

В главе VI „Клинические наблюдения" авторы знакомят читателя с клиническими исследованиями, ими проведенными. Основной их вывод: „не приходится говорить о каком-то специальном „сердце спортсмена", как о результате спортивных упражнений", конечно, не может вызывать каких-либо сомнений. Равным образом нельзя не согласиться с выводами авторов относительно значения шумов, весьма часто определяемых у спортсменов. Наличие шума у верхушки сердца еще не знаменует собой порока сердца, но скорее относится к разряду тех „функциональных" шумов, которые правильнее следует считать физиологическими, но не патологическими. Какое значение имеют аритмии и брадикардия, — авторы разрешают его в том смысле, что аритмии не имеют решающего значения в диагностике заболевания сердечной мышцы, добавляя „особенно у лиц нервных". А так как в наше время все или почти все люди нервные, то утверждение двух авторов требует известной осторожности и критического подхода со стороны врачей. Что же касается отмечаемой ими „относительно часто" встречающейся брадикардии, то на основании современных наших представлений о приспобляемости сердечно-сосудистой системы, ее должно признать физиологичной и весьма целесообразной.

Что вызывает вполне естественное удивление и недоумение, так это утверждение авторов, „что при наблюдении за сердцем спортсмена не следует придавать большого значения клиническим симптомам". И далее: „главное внимание следует обратить на размеры сердца". Утверждение, по меньшей мере, странное, ибо для нас важнее не форма, не размеры сердца, а функциональное состояние и работа сердечно-сосудистой системы. Я не могу входить сейчас в подробности по данному вопросу — этому будет посвящена в свое время отдельная работа.

Весьма ценным и заслуживающим внимания мне кажется утверждение авторов о роли и значении в происхождении различного рода нарушений со стороны сердца конституционального момента.

Нельзя не согласиться с авторами о необходимости обязательного специального врачебного контроля над спортивными

занятиями, ибо „опасности от занятий спортом значительно ослабляются благодаря соответствующему врачебному контролю", а „врачебный надзор только тогда может полностью достигнуть своей цели, если он введен, как обязательное условие для занятия спортом...".

Известным недостатком книги в русском издании является отсутствие тех репродукций, которые имеются в немецком оригинале и которые живо рисуют то, о чем идет речь в тексте. К числу крупных недостатков книги должно отнести отсутствие библиографического указателя, который (и довольно большой) имеется в немецком оригинале. Конечно, было бы весьма желательным при последующих изданиях книги помимо немецкой литературы дать указатель русской, как оригинальной, так и переводной литературы— этим было бы оказана большая помощь всем занимающимся вопросами спорта и его влияния на организм.

Перевод написан хорошим, толковым языком — остается только пожелать книге широкого распространения и теплой встречи у читающей публики.

Д-р Д. Шабашов.

Л. Геркан. Игры на воде — водное поло, пушбол, забавы, нырянье, прыжки, фигурное плаванье, с 81 рис. Госиздат, 1927, стр. 271, цена 1 р. 50 к.

Книга является как бы продолжением руководства, изданного в 1925 г. под названием „Теория и практика спортивного плавания". Главное место в ней уделено разбору правил в ватер-поло и описанию прыжков, Первый из указанных отделов разработан с исчерпывающей полнотой и может служить очень полезным руководством не только для пловцов, но и для руководителей, и судей. Автором указаны не только официальные, ныне действующие в СССР, правила игры, но для сравнения приведены официальные раз'яснения английского союза пловцов и собственные пояснения и критический разбор наших правил. Наиболее трудные для толкования пункты правил, как, например, передача мяча и игра в двухметровой площади или необходимость прикосновения к мячу двух игроков для зачета взятия ворот, разобраны наиболее полно как для игрока, так и для судьи. Автор указывает технику владения мячом, установив соответствующую терминологию. Описание отдельных способов бросания мяча не всегда ясно и точно, в частности неясна разница между „броском с зажимом" и „броском вперед с зажимом", так как в первом случае говорится, что можно бросать мяч вперед и назад. В заключение приведена „памятка ватерполиста", перечисляющая все основные моменты игры, которые должны быть хорошо усвоены как на первом году обучения, так и в последующих. Здесь у автора есть некоторая перегрузка, так, например, на один день, кроме упражнений с мячом даны такие проплывы, как на 200—500 м и кроль одними ногами на 100 м.

В отделе прыжков автор приводит историю развития этой отрасли плавательного спорта. Большую помощь для судей даст готовая таблица оценки прыжков с коэффициентом трудности, избавляющая судей от каких-либо вычислений.

Далее приведены общие правила и подробное описание прыжков с трамплина и вышки в официальной редакции с рисунками, а также таблицы оценки обоих видов прыжков.

Данный отдел является наиболее ценным, так как до сего времени мы не имели ничего, кроме отдельных и кратких сведений, помещаемых иногда в периодической спортивной литературе.

Из совершенно новых отделов, не затронутых еще нашими руководствами по плаванию, являются отделы игр в мелкой воде, групповые и индивидуальные забавы, которые с успехом могут быть проведены для оживления программы праздников школ плавания.

В общем новое руководство т. Геркана безусловно является ценным вкладом в нашу еще небольшую литературу по данному вопросу, давая все необходимое для руководителей плавания и судей.

С. Розанов.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

АППАРАТ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ

(Из „Popular Science", май 1927 г)

Известно, какое большое место занимает в жизни прирожденного „янки" бокс. Неудивительно поэтому, что все новости в области бокса идут из Америки. На нашем рисунке справа вверху показан новый прибор для тренировки боксеров, применяемый в настоящее время одним из боксерских клубов Сан-Франциско. На этом приборе боксер бежит по бесконечной ленте из толстой парусины, надетой на ролики, которая все время скатывается вниз под его весом. Таким образом упражнение на этом приборе заменяет обычно применяемое при тренировке боксеров бегание по дорожкам.

Этот же аппарат с большим успехом может быть принят и для легко-атлетов, применяющих так называемый „джокинг"— бег на месте — для выработки быстроты шага и высокого поднятия бедра для увеличения размера шага.

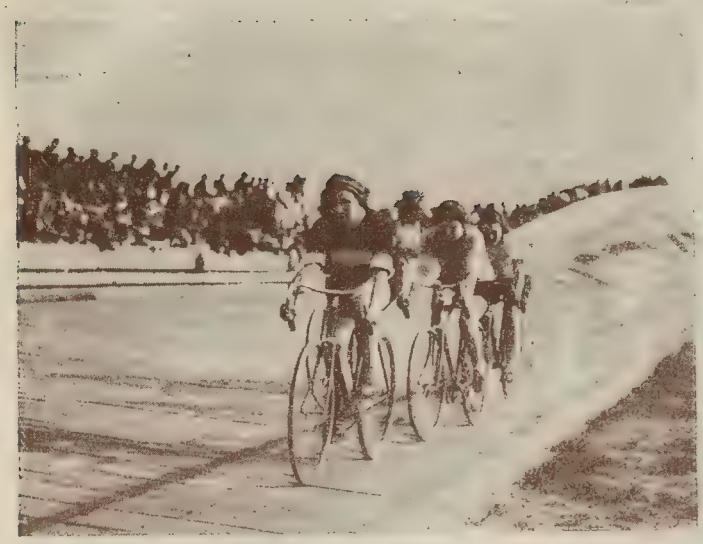
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ АППАРАТ

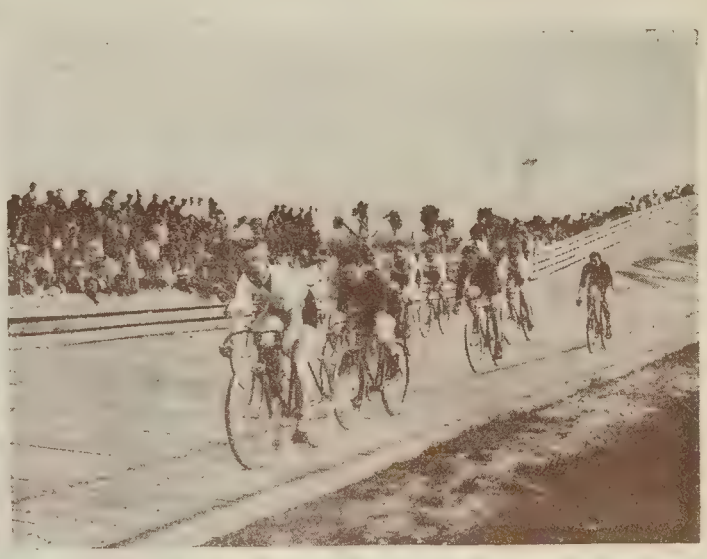
(Из „Popular Science", май 1927 г.)

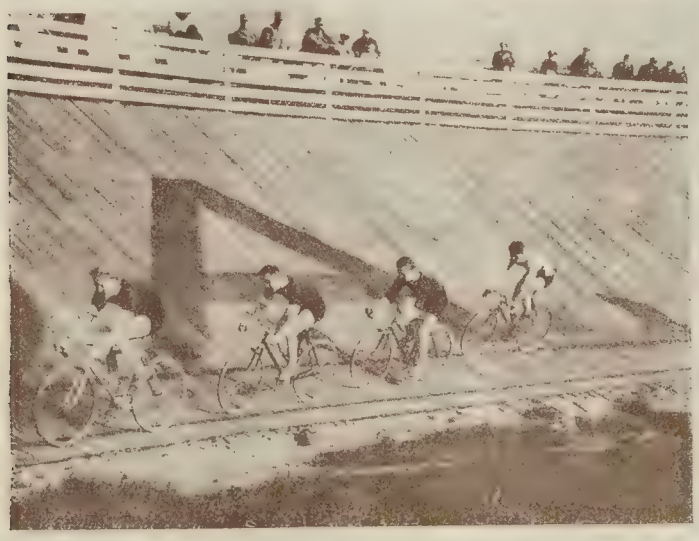
На нижнем рисунке показан новый гимнастический аппарат, построенный в Америке и предназначенный обслуживать целую семью всеми видами гимнастических упражнений. Он занимает немного места и заменяет целый гимнастический зал. В нем можно грести, упражняться на трапеции и параллельных брусьях, лазить по шестам, бить в пенчингболл и т. п. В нем имеются также приборы для развития груди, мускулов рук и т. д. Изменяя вес применяемых грузов, эти приборы можно приспособить и для взрослых и для детей. Таким образом, целая семья может пользоваться этим универсальным аппаратом, как для „зарядовой" утренней гимнастики, так и вообще для применения своей „избыточной" энергии.

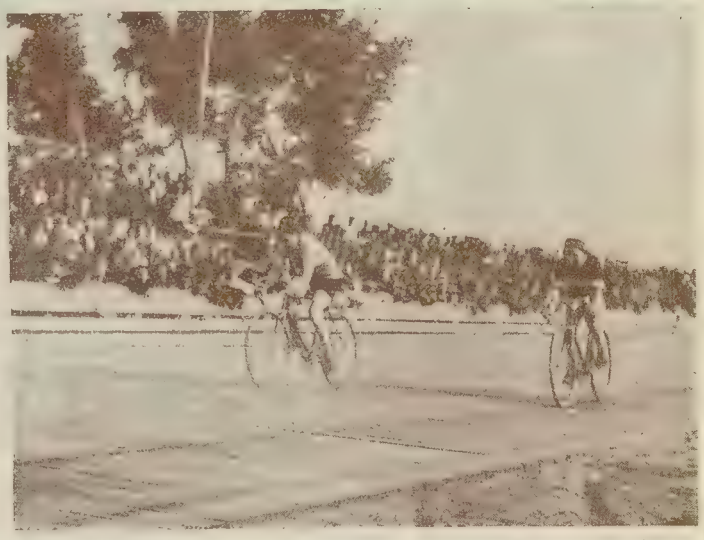
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ГОНКИ

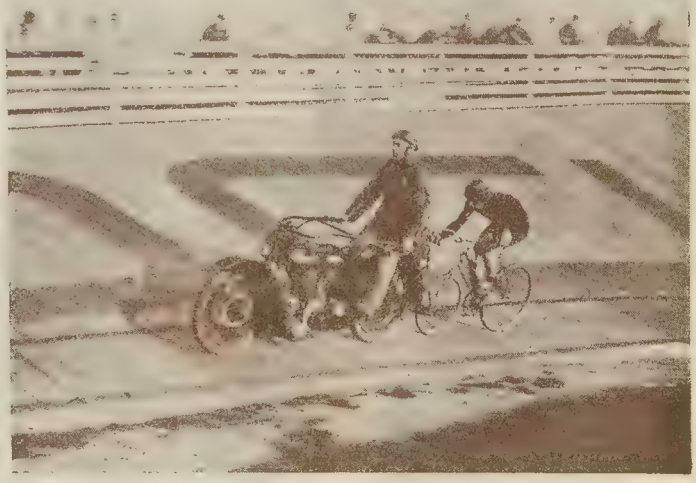
Фото **Г. Г. Иосса**











Слева: вверху—женский заезд на 3 км; в середине—московская команда обходит латышей; внизу—старт латвийской команды в командном заезде; справа: вверху—момент командного заезда; в середине—финал женского заезда, первой приходит Никанорова (в белом), внизу—Буданов ведет Гр. Козлова.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 89.143. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 9.000.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Вышел и высылается бесплатно по первому требованию новый каталог

НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ И СТРЕЛКОВЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Цены значительно снижены

Большой выбор приборов и пособий по всем вопросам военного обучения, всевозможных моделей по военно-инженерному делу, артиллерии, военной химии.

ОТДЕЛЫ:

СТРЕЛКОВЫЙ	МОРСКОЙ
ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ	ИНЖЕНЕРНЫЙ
АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ	СВЯЗИ
АВИАЦИОННЫЙ	ОБОЗНЫЙ
КАВАЛЕРИЙСКИЙ	ХИМИЧЕСКИЙ

Ассортимент расширен — качество улучшено.

Прибор для стрельбы дробинкой в виде патрона (инструм. стали) — 2 р. 10 к.

Прибор для обучения плавн. спуску курка сист. Савицкого — 3 р. 30 к.

Электрифицированный плакат-винтовка — 11 р.

На инженерные модели — цены ниже всех существующих прейскурантов.

Помимо предметов, перечисленных в каталоге, мастерские принимают заказы на изготовление любых моделей как по чертежам заказчиков, так и с натуры.

ЗАКАЗЫ и ДЕНЬГИ АДРЕСОВАТЬ:

1) МОСКВА 19, Манежная, 7. Издательству „Военный Вестник“ (тел. 1-67-49).

2) Главный склад в ЛЕНИНГРАДЕ при Сев.-Зап. Обл. Отделении Изд-ва „Военный Вестник“, Проспект 25 Октября, № 2 (тел. 5-79-23).

Во все отделения Издательства „Военный Вестник“.

ТРЕБУЙТЕ КАТАЛОГ

15416

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1927 ГОД

на 2-месячный научно-практический журнал

„ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ“

издаваемый Наркомздравом по соглашению с ВСФК и Главнаукой

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: В. А. Блях (ВСФК УР), В. В. Гориневский (научн. отд. ГЦИФК), Е. Ю. Зеликсон (ректор ГИФО им. Лесгафта), А. А. Зикмунд (ректор ГЦИФК), Б. А. Ивановский (зам. предс. НТК ВСФК), Б. А. Кальпус (Р В С Р, отв. секр. ВСФК), . И. Каплун (Наркомтруд), В. Ф. Зеленин (Главнаука), Е. П. Радин (ОЗД НКЗ), Н. А. Семашко (Наркомздрав), И. Д. Страшун (Изд-во НКЗ). Отв. ред.—проф. Н. А. Семашко. Ответ. секр. и зам. отв. ред.—д-р Б. А. Ивановский.

В 1927 году будет дано 6 выпусков журнала, при чем каждый выпуск будет представлять законченное целое, включая в себя ряд отдельных статей и научных работ.

В журнале помещаются материалы, необходимые не только для **врача**, которому чем дальше, тем больше приходится сталкиваться с вопросами физической культуры, но и для **педагога, инструктора ф. к.** и всех интересующихся углубленной проработкой вопросов физкультуры и смежных с ней областей (физиопрофилактика, физиология движений, биомеханика, гигиена воспитания, биометрия, клиника здорового человека, коррекция профвредностей, лечебное применение физических упражнений и т. д.).

ПОПИСНАЯ ЦЕНА: на год — 6 р., на ½ года — 3 р. 50 к. Цена № в отдельной продаже — 1 р. 50 к. **Подписку и деньги направлять исключительно:** Москва Центр, М. Черкасский пер., 2/6.

ИЗДАТЕЛЬСТВУ НАРКОМЗДРАВА.

СПОРТИВНАЯ АПТЕЧКА

НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ ФИЗКУЛЬТУРНИКУ.

Спортивная аптечка содержит следующие предметы: 1) иод; 2) нашатырный спирт; 3) коллодий; 4) валериановые капли; 5) липкий пластырь; 6) гигроскопич. вата; 7) бинт; 8) англ. булавка.

ВЫСЫЛАЕТСЯ ПОЧТОЙ НЕ МЕНЕЕ 3 АПТЕЧЕК.

Цена 1 аптечки — 50 коп.

Организациям при заказе на сумму от 15 р. предоставляется скидка 10%.

При переводе денег вперед — пересылка бесплатно.
Наложенным платежом — пересылка за счет заказчика.

АДРЕС: МОСКВА ЦЕНТР. ГОСМЕДТОРГПРОМ. ОТД. ПОСЫЛОК. № 17.

ВСЕ ДЛЯ

ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное. Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ

Максима ЦЫГАНКОВА

Москва, Марьина роща, за линией,
I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногородн. высылаю наложенным платежом. Прейскуранты высылаются БЕСПЛАТНО.

Годовым подписчикам, приславшим подписную плату на „Известия Физкультуры“ и „Красный Спорт“ в конце февраля и позже, подписка была открыта только с № 5 журнала „Известия Физкультуры“ и с № 9 газеты „Красный Спорт“.

В настоящее время издательство имеет возможность выполнить дополнительную подписку комплектом с № 1 за дополнительную плату по годовой и полугодовой расценке. Количество имеющихся комплектов за январь и февраль ограничено.

Дополнительную подписку адресовать: Москва 19, Манежная, 7, изд-ву „Военный Вестник“.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XX 130 77

Библиотека ... им. З. Н. Лих...

1927
№12
ИЮНЬ

НА МОСКВА-РЕКЕ

Спортивные фото-этюды **П. И. Романова** и **С. А. Красинского.**

Гребные гонки в Москве.

На открытии водной станции МГСПС. Физкультурницы в ожидании старта

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 12 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **30 июня 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Третий праздник физкультуры и Красная армия. В. ЯКОВЛЕВ. Переработанные детские игры. Е. ПЕРВОВ. На лодке по Сухоне и Северной Двине. Пл. ИППОЛИТОВ. Тренировка и езда за лидерами. П. НИКИФОРОВ. О присуждении победы в матчах бокса. Д-р ГОРОДЕНСКИЙ. Как отражаются занятия физкультурой на призывах в Красную армию. Как Корзон переплыла Ламанш. Существует ли предел скорости для бегуна.

ТРЕТИЙ ПРАЗДНИК ФИЗКУЛЬТУРЫ И КРАСНАЯ АРМИЯ.

В ТЕКУЩЕМ году совпадают два физкультурных праздника — Красной армии и организуемый ВСФК РСФСР III праздник физической культуры. Вопросы военизации физической культуры все более и более остро становятся перед СФК и в ближайшем будущем должны получить окончательное разрешение. В этом и заключается наибольший интерес III праздника. В дальнейшем смычка физической культуры с военным делом должна стать в порядок работы всех СФК. Форма этой смычки, конечно, очень разнообразна.

Под словом „военизация“ у нас еще многие понимают изобретение каких то новых видов „военной физической культуры“. Истинная военизация пойдет по линии приспособления существующих видов физической культуры и внедрения в них военных элементов. Здесь возможны два направления: развитие в физкультурниках тех качеств, которые потребуются им в дальнейшем во время пребывания в армии, а также организация всей внутренней жизни кружков физической культуры, увеличение дисциплинированности среди физкультурников и, наконец, усиление внутренней организованности среди членов кружков.

Таким образом, мы видим, что военизация затронет не только самую физическую культуру, не только пойдет по линии привлечения в кружки физической культуры военнослужащих, но и должна будет увеличить общественность в наших кружках.

Практически первая часть этой работы — придание физической культуре военного уклона — будет осуществляться в городских кружках при помощи Советов Физической Культуры, которым придется добиваться, повидимому, об'единения всякого рода состязаний, до сих пор проводимых отдельными секциями. Затем в работе отдельных секций должны усилиться те виды спорта, которые имеют наибольшее военно-воспитательное значение. Сюда в первую очередь могут быть отнесены разнообразные игры на местности, начиная с простейших и заканчивая играми типа маневров. По секции легкой атлетики должны получить распространение всякого рода переходы и пробеги по пересеченной местности. Проведение общепринятых кроссов возможно будет так, что отмечаются только контрольные пункты, на которых участники будут узнавать дальнейшее направление на каждом следующем пункте. Соединение таких кроссов с пробегами через стрельбище и со стрельбой заставит тем самым участников подумать о правильном распределении своих сил. Гимнастические занятия, особенно в летнее время, должны быть выведены за пределы гимнастических зал и построены так, чтобы они могли развить военно-прикладные навыки. По этой линии наметится совместная работа двух секций — гимнастической и легко-атлетической, так как постепенное включение в кроссы искусственных препятствий придаст им интерес и сделает их вполне целесообразными с военно-прикладной точки зрения. Наконец, работа секции владения холодным оружием должна будет пойти по линии не только чисто академического фехтования, но и соединения фехтования с приемами защиты и нападения (джиу-джицу), организаций состязаний вооруженного против безоружного и т. д.

Работа деревенских кружков пойдет по линии создания охотничьих и стрелковых кружков и организации состязаний по стрельбам, соединяя их с прикладными моментами, главным образом охотой. Кроме того, должны быть широко развиты спортивные игры, простейшего типа и не только со сложными правилами, как футбол, баскетбол, волейбол и т. д., но и с упрощенными правилами. Возможно будет создать ряд новых игр в естественной обстановке. Примером может служить игра кавказских горцев, напоминающая футбол, но где мяч нужно провести в деревню противника. Спортивные игры особенно ценны для деревенской молодежи, так как они больше других развивают коллективное чувство ответственности.

С этой точки зрения предстоящие два праздника физической культуры будут особенно ценны тем, что дадут возможность гражданским участникам увидеть те виды физической культуры, которые являются основными для Красной Армии; с другой стороны, оставшиеся после состязания красноармейцы увидят начало III праздника физической культуры и осознают то массовое движение, участниками которого они являются.

ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ДЕТСКИЕ ИГРЫ

В. Яковлев

ПОМЕЩАЕМЫЕ ниже игры не требуют для своего проведения снарядов и приспособлений, как-то: мячей, флажков, стоек, канатов и т. д. Однако, от этого они не теряют своей занятности и не уменьшают об'ема приносимой ими разнообразной пользы.

„ДЕЛЕГАЦИЯ ЗАПАДНЫХ РАБОЧИХ"

Игра заключается в инсценировке приезда иностранных рабочих в СССР и в преодолении ими препятствий, чинимых пограничными жандармами. Поле для игры—квадратное, величина его—зависит от сил и количества участников.

Чем больше игроков, тем игра интереснее.

Все играющие делятся на три группы: первая—иностранные рабочие; вторая — иностранные жандармы и третья — советские пограничники. Рабочих должно быть в 5 раз больше, чем пограничников и жандармов в отдельности.

Между СССР и иностранной державой, как раз по середине площадки, проводится линия, изображающая границу. Все игроки располагаются с четырех противоположных сторон площадки, на одинаковом от центра расстоянии: русские — напротив рабочей делегации; жандармы, разделившись пополам,— с двух концов пограничной линии. В руках у пограничников — кусочки бумаги — „пропуска", дающие право на переход границы.

Около „СССР" проводится линия, за которую жандармы не имеют права проникнуть.

По сигналу руководителя все бросаются бежать по направлению к центру. Рабочие стараются проникнуть за черту СССР, не будучи пойманными жандармами. Советские пограничники стараются передать пропуска рабочим для гарантии последних от ареста. Жандармы стремятся запятнать перебежчиков раньше, чем те получат советские пропуска. Запятнанный беспрекословно отправляется в лагерь жандармов. Имеющие в руках бумажки,— в безопасности, жандармы их ловить не не имеют права.

В случае прорыва большей части рабочих за пределы СССР, переезд делегации считается удачным. Если количество рабочих, захваченных жандармами, невелико, можно повторить пробег без участия арестованных. В случае, если число последних будет больше, можно, поменявшись ролями, начать игру с начала.

„ВЫРУЧКА ПЛЕННЫХ"

Играющие разбиваются на три группы: первая — пленные, вторая — полиция, и третья — освободители.

Количество членов полиции должно равняться количеству пленных и освободителей вместе. Полиция окружает пленных кольцом, держась за руки. Освободители размещаются с внешней стороны круга; их цель,—выручать пленников. Освободитель, проникнув в круг под руками полицейских и коснувшись кого-либо из пленных, имеет право выскочить из круга таким же образом. Так продолжается до полного освобождения всех пленников.

Полицейские стоят лицом в разные стороны (через одного) и зорко следят как за пленными, так и за освободителями. При приближении кого-либо из пленных, они заранее опускают руки, загораживая проход. Каждый освободитель, проникнув в круг, выручает только одного пленного. Если в течение определенного времени освободить пленных не удастся, вылазка считается не удавшейся.

„СЕКРЕТНЫЙ ДОКУМЕНТ"

Игра заключается в стремлении разведчиков двух армий: красной и синей захватить документ, от которого они находятся на одинаковом расстоянии.

Поле для игры должно иметь в длину 25—50 метров; ширина особого значения не имеет. Количество участников в каждой группе не должно превышать 20—25 человек. Разведчики, одинаковые по количеству и силам, располагаются с двух сторон площадки на заранее отмеченных линиях. Между ними в центре кладется предмет, изображающий секретный документ. По команде руководителя правофланговые бегут к документу и стараются им завладеть, т.-е. схватить его и вернуться к своему фронту.

Если противник запятнает схватившего документ до проникновения его за черту лагеря, то последний вместе с документом переходит в плен к выигравшей партии, если же схвативший проскочит не пойманным в свой лагерь, то догонявший переходит в плен к его партии.

Побежденный кладет документ на прежнее место, и игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают на разведке.

Армия с большим количеством пленных считается победившей.

„БОРЬБА ЗА ПУЛЕМЕТ"

(Игра для старшей мужской группы)

Играющие делятся на два лагеря и располагаются с двух сторон проведенной через середину поля границы.

Выборные капитаны каждой группы назначают место для укрепления знамени по собственному усмотрению [1]).

Каждая партия делится на защитников и ударную группу. Первые находятся вблизи пулемета, ответственны за целость его; вторые действуют вне границы своего города, стремясь захватить пулемет врага.

По условному сигналу ударные группы переходят границу и нападают на охрану. Завязывается борьба, в которой всякий упавший на землю считается убитым. Если попадают оба противника одновременно, то они обязаны отпустить друг друга, разойтись. Право на принятие участия в игре в этом случае не теряется. Нападать имеет право каждый из участников.

Захватывать разрешается не ниже пояса. Подножки и толчки недопустимы. Улучив момент, кто-либо из ударников вырывает пулемет, минуя осаждающих его врагов, приносит его в свой лагерь. Группа, захватившая чужой пулемет первой, считается победившей. В критических случаях капитан может перебрасывать ударников на защиту пулемета.

Если похитителя нагонят и запятнают до перехода границы, он обязан установить пулемет на прежнем месте и выбыть из игры наравне с убитыми.

„ОТСТУПАЙ—НАСТУПАЙ"

Руководитель помещается в центре образованного играющими круга. Все стоят, заложив руки за спину, сомкнув ступни ног. Игра заключается в умении быстро передать сознанию услышанную команду. „От" (сокращ. отступай) или „Нас" (сокращенное наступай). При команде „Нас" все подпрыгнув выставляют левую ногу вперед. При команде „От"—нога отставляется назад.

В случае повторения команды, все остаются без движения. Ошибившийся становится в круг и командует. Если ошиблись одновременно несколько человек, то они помогают командиру замечать неправильное исполнение распоряжений.

„СЛЕПОЙ ЖАНДАРМ"

В конспиративную квартиру ночью проникает жандарм. Света нет; ощупью пытается он найти кого-либо в комнате. Находящиеся в помещении революционеры стараются не выдать своего присутствия. Участнику, изображающему жандарма, завязывают. глаза.

Революционеры разбегаются по площадке. По сигналу руководителя все застывают на своих местах. Жандарм отправляется на поиски. Перебегать с одного места на другое нельзя. Правые ноги конспираторов как бы прикованы к одной точке. При приближении жандарма можно сделать шаг в сторону (левой ногой) отклониться, пригнуться и т. д.

Захваченный жандармом завязывает себе глаза, то-есть становится его помощником и поиски продолжаются до тех пор, пока все будут переловлены.

Во всех перечисленных выше играх в зависимости от возраста и развития участников, правила могут быть осложнены и упрощены.

---

1) Знаменем может служить обыкновенный платок, привязанный к палке.

Игры для детей — лучшее средство воспитания в них чувства коллективизма и товарищества

ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ СССР—МОСКВА 3:2

Фото **П. И. Романова**

26 июля перед от'ездом за границу сборная СССР выступила против сборной Москвы. Состязание привлекло более 10.000 зрителей. Едва справляясь с нападением противника в первой половине игры, сборная СССР показала свое явное превосходство во второй половине, и лишь недостаточной сыгранностью ее можно об'яснить небольшой по счету выигрыш. Наши фотографии дают ряд моментов этого состязания.

НА ЛОДКЕ ПО СУХОНЕ И СЕВЕРНОЙ ДВИНЕ

Е. Первов

ЛЕТОМ в пору отпусков — время для отдыха, поправления здоровья, закалки тела и приобретения запаса энергии для труда у городского жителя просыпаются врожденные атавистические инстинкты перекочевок; начинается тяга за город, на лоно природы, на дачи. Крым, Кавказ, Волга являются излюбленными местами для туризма, и по этим путям направляется главная масса экскурсантов. Пароходы Волги идут переполненными, их рейсы расписываются предварительно за несколько недель. Поезда на юг набиты до отказа.

Эти торные пути туризма требуют обычно больших расходов и частенько не дают должного удовлетворения. Волжская поездка крепко привязывает туриста к пароходу, и ему приходится довольствоваться природой с палубы; панорама берега передвигается бесконечной лентой, и туристу остается только провожать ее глазами.

Здесь мне хочется указать как наилучшим образом использовать свое отпускное время, великолепно отдохнуть, закалиться и набраться бодрости на будущее время. Для этого нужно избрать удобный и всем доступный способ передвижения—пуститься в путешествие в лодке вниз по течению реки.

Издали берег кажется раскатанной дорожкой—половичком...

Лодка имеет ряд преимуществ перед пароходом: она двигается медленно, вы можете по своему усмотрению выбирать места для остановок, не сообразуясь ни с пристанями, ни с расписаниями, можете делать длительные привалы в наиболее привлекательных для вас местах. Отношение к природе вырабатывается совершенно другое; где, проехав на пароходе, вы не заметите ничего особенного, там, при наблюдении с лодки, вы найдете много интересного. В лодке надо обо всем для себя подумать, поэтому и время идет незаметно, нет тоски от бездеятельности. Круглые сутки вы пользуетесь чистым воздухом, принимаете солнечные ванны, купаетесь, гребете, ловите рыбу, охотитесь, делаете вылазки в интересные окрестности.

При некотором навыке в лодке можно устроиться с большим удобством. Рекомендую получше обсудить детали снаряжения и забрать с собою больше необходимых вещей, чтобы в пути не чувствовать в чем-либо недостатка. Эти лишние вещи на лодке не являются обузой—перетаскивать их не приходится. И, наконец, такой способ передвижения самый спокойный и дешевый. Лодку и часть вещей в конце пути обычно можно продать, и этим отчасти возместить затраты.

При выборе маршрута надо руководствоваться тем, чтобы ехать все время пришлось вниз по течению, чтобы начальный и конечный пункты пути были связаны железнодорожной или пароходной линией, иначе передвижение очень усложнится.

В этом очерке остановимся на маршруте Москва — Вологда — река Вологда — Сухона — Северная Двина — Архангельск — Москва. Этим путем мне приходилось проезжать дважды, и от него у меня остались самые лучшие воспоминания. Маршрут этот по многим причинам крайне удобен для жителей Москвы и центрального района.

Запасшись в путь всем необходимым, по железной дороге добираетесь до Вологды. Здесь надо сесть на пароход и проехать верхнее течение реки Сухоны, километров, примерно, 260 до города Тотьмы. В нем можно сделать остановку и снарядиться в путь на лодке. Последнюю легко достать у местных обитателей; стоит она рублей 10 — 15; лучше выбрать ее посвободнее, чтобы не очень теснить в пути. Ее надо осмотреть, приспособить парус, руль, разместить посуду, провизию, одежду. Лучше всего для посуды и провизии поставить ящики с крышками в носовой части, а средину оставить свободной, чтобы над ней можно было натянуть палатку, а на дне устроить ложе для отдыха. Если не привезли с собой запасов провизии из Москвы или Вологды, то запас этот надо сделать здесь; в дальнейшем пути это будет очень хлопотно. Запасти надо главным образом крупы (овсяной, пшенной, гречневой, гороху), масла, сахару и приправы. Из утвари в пути необходимы: котелок, чайник, глиняные кружки, деревянные ложку, топор, веревки, гвозди, рыболовные принадлежности (дорожка, удочки), ружье. Необходимо захватить из дома теплую одежду, теплое одеяло, палатку и сетку от комаров.

От Тотьмы можно начать свой путь в лодке. Сухона идет красиво изгибаясь в высоких лесных берегах. Течение быстрое, и лодку вода несет со скоростью до 65 км в час. Ехать можно круглые сутки, но для отдыха лучше выбираться на берег; здесь всегда удобно развести костер и поставить палатку. Спать, особенно первое время, лучше в палатке; натянув палатку, надо дно ее устлать хвоей, а сверху постелить одеяло. Даже в прохладные дни при северном ветре в палатке спать тепло.

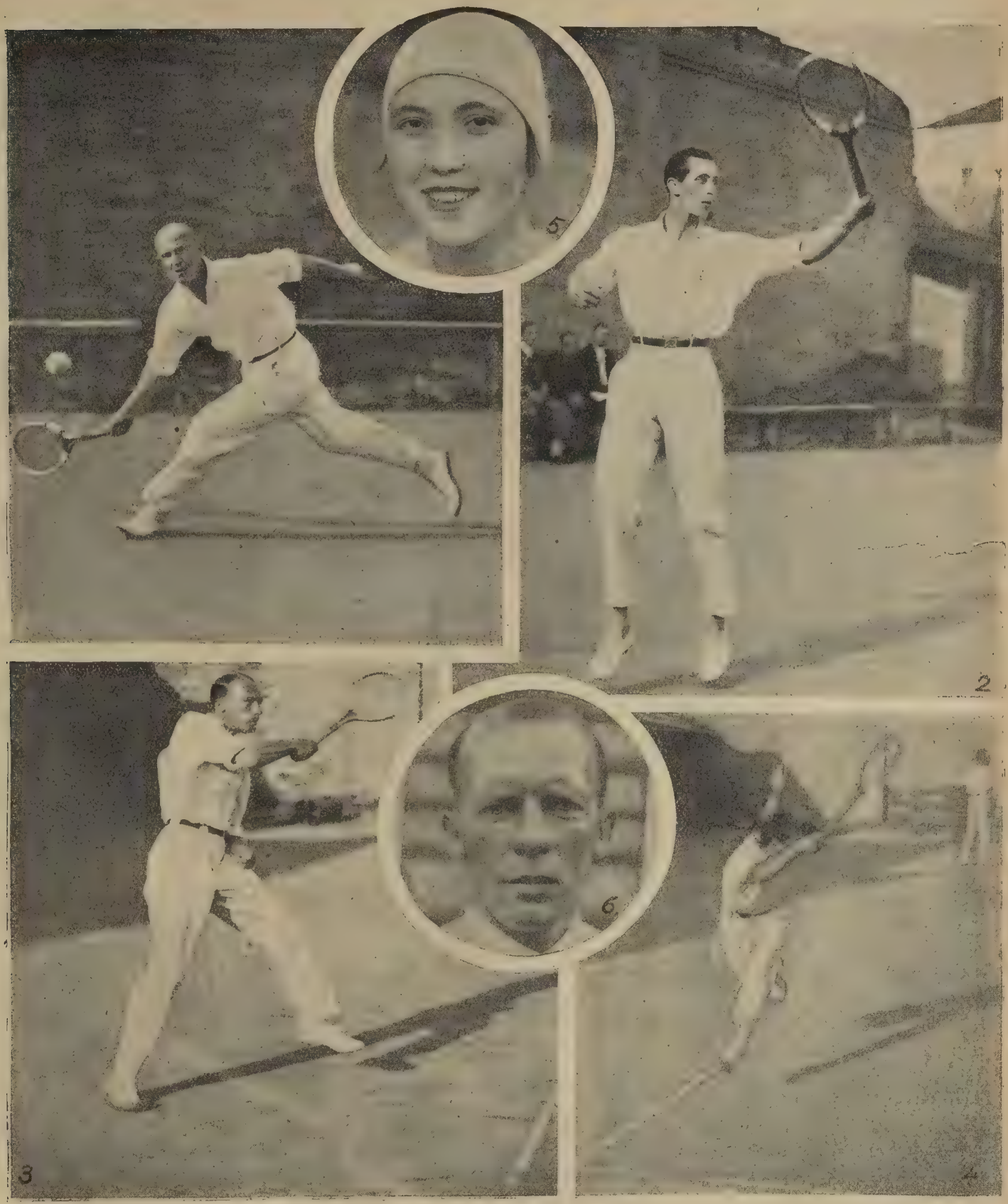
Кроме того, по берегам Сухоны, километрах в 15 — 20 друг от друга, есть домики-срубы, поставленные лесорубами и охотниками; летом они стоят пустые, и в них можно устроиться с комфортом, особенно в плохую погоду; здесь есть камелек, стол и нары. Можно останавливаться и в прибрежных деревнях; живут здесь чисто, народ радушный; кстати тут же можно пополнять свои запасы хлебом, молоком, яйцами и прочей снедью.

Но селения встречаются редко, и по большей части по обоим берегам идет лес; река извилиста, часто делает петли. То там, то тут впадают небольшие речки; по некоторым из них можно подняться вверх бичевой, но большинство из них завалены лесом и непроходимы. Эти речушки часто для местных жителей являются единственными летними дорогами, и, чтобы съездить куда-либо по делу, крестьянин связывает наскоро несколько бревен и пускается на них вниз по течению километров за 60 — 70, при встрече необходимых преград он бросает свой плот, связывает новый и трогается дальше, иногда видишь на плотике и бабу с ребятами, направляющуюся куда-либо в гости к родственникам.

Лес сжимает реку на всем 300-километровом пути от Тотьмы до Устюга. Не доезжая 50 км до Устюга, после пристани Исады, вы проезжаете мимо знаменитых Опок. Здесь левый берег на протяжении километра стоит отвесной стеной метров в 60 — 80 высоты. Вся его толща

„АМЕРИКАНКА“ МОСКОВСКИХ ТЕННИСИСТОВ

Фото **Г. Г. Иосса**



На наших фотографиях моменты и участники разыгранной в конце июня в Москве теннисной „американки“. 1—Е. Тихонов достает угловой мяч; 2—Н. Иванов заканчивает удар справа; 3—Б. Ульянов — драйв справа; 4—Е. Ованесов достает диагональный удар; 5—Н. Теплякова — победительница „американки“, побившая Александрову и Мальцеву; 6—Б. Ульянов, выигравший „американку“ в первом мужском разряде, побивший Правдина и Тихонова.

сложена, как слоеный пирог, из ярких цветных глин-опок; можно насчитать более 20 оттенков и больше 30 слоев; издали он кажется раскатанной дорожкой—половичком. Здесь интересно сделать привал и взобраться на верх обрыва, откуда открывается крайне своеобразный вид на далекие окрестности.

Спускаясь еще ниже, ближе к Устюгу, лесистые берега Сухоны расходятся, появляются луга, чаще встречаются деревни и, наконец, неожиданно из-за поворота появляется живописный город Устюг Великий. С воды он очень своеобразен, вдоль всей набережной бок о бок идут церкви; их, должно быть, около десятка подряд, что придает интерес любителям искусства и старины. Город стоит на низком левом берегу, и его прямые широкие кварталы очень похожи друг на друга. Задерживаться здесь долго нет смысла: пополнить запасы, побывать на почте, и дальше.

...„А из-за поворота на горизонте выходит, выстукивая такт колесами, большой пароход, розоватый от освещения"...

Километрах в двух ниже города Сухона сливается с Югом, и отсюда начинается Малая Северная Двина. Природа реки резко меняется: леса расходятся к горизонту; простор воды необ'ятный, то тут, то там выступают песчаные косы, усеянные, как жемчугом, белогрудыми чайками, воздух наполнен их перекликом; они вьются над лодкой и сопровождают вас предостерегающим криком. Над водой по мелям, покачиваясь на пружинных ножках, бегают красавцы кулики-сороки, табунчики куличков-песочников, а над луговыми просторами часто слышишь музыкальное урлыканье кроншнепов.

Особенно хорошо в этих водных просторах в предвечерние часы при тихой погоде. Вдали слышен неясный говор деревень, чернеют лодочки, а из-за поворота на горизонте выходит, выстукивая такт колесами, большой пароход, розоватый от освещения...

Течение быстрое и совсем незаметно проносит километров 70 до Котласа. С воды уже далеко видимы на правом возвышенном берегу странные сооружения для перегрузки зерна прямо с вагонов в баржи, ближе видна пристань, амбары, домики — это Котлас; сюда подходит железная дорога от Вятки и здесь у берегов Двины кончается.

От Котласа Двина делает поворот на север, принимает справа многоводную Вытегру и покрывается целой сетью островов,— лодку несет, то фарватером, то узкими проливами. Коренные берега уходят вдаль и чуть синеют. Тут простор луговых островов, воды и полное безлюдье,— можно ехать неделю и не встретить ни одного человека. Особенно хороши своим привольем острова: по краям с зарослью лиловато-серой кустарниковой ивы, а дальше трава, зачастую по грудь высоты, с бесконечным множеством крупных лиловых ирисов. Среди островов проглядывают озерки, заросшие кругом шиповником, и если он в цвету, то розовая фата его тянется на целые километры и наполняет воздух ароматом.

Для остановки в островах надо выбирать песчаные косы, где обдувает ветерком и не держится комар. Если отправляться вглубь островов, то лучше надеть сетку; пока вы шагаете по зарослям над вами гудит целый рой комаров, и, как только остановитесь, они садятся на вас. Комары отстают, когда выходите на голый песок или садитесь в лодку и трогаетесь дальше.

В летние месяцы, в июне, июле, на Северной Двине обычно стоит ясная, тихая и жаркая погода. Солнца и тепла здесь больше, чем на юге. Солнце на небе больше 20 часов в сутки, ночей нет, нет вечерней сырости и предрассветного холодка, когда даже на крайнем юге часто поеживаешься и ждешь солнца. Светлые сутки дают возможность время использовать очень удобно. Часто бывает лучше, пока стоит зной, натянуть палатку, поставить лодку на якорь где-нибудь в протоке и завалиться спать, а ночью трогаться в путь. Ночи совсем необычные, наполненные тишиной и каким то особым ровным светом,— всю ночь можно свободно читать самую мелкую печать.

Спускаясь все ниже и ниже, вы минуете незначительный городок Красноборск, и тут опять наступают дни одиночества, приволья и близости к природе. Острова попадаются реже; коренные берега сближаются. Сквозь зелень сосен и лиственниц выступают одиноко, сверкая своей белизной, глыбы алебастра, а спустя немного перед глазами открывается удивительная картина, и вы невольно направляете лодку под самый берег и медленно продвигаетесь вдоль целой стены то ослепительно белого, то розового или голубого алебастра. Лежат огромные, величиною с дом, глыбы, спускаются обточенные водой террассы, столбы, темнеют пещеры, свисают огромные ели, держась на подмытых корнях. Вода из'ела камень, как червь, и он звенит как металл. В воду, полого спускаясь, сходят мраморно-белые плиты, и купаться с них — своеобразное удовольствие.

Километров 50 тянется эта причудливая белокаменная твердыня, и много интересного найдет здесь и просто любитель природы, и художник, и ученый. Здесь знаменитое кладбище вымерших ящеров, открытое геологом Амалицким. Спускаясь по Двине, вы встретите чрезвычайно много интересных памятников русской жизни, русского искусства. Здесь на севере русский народный гений дал чудеса архитектурного искусства, дал изумительные образцы тончайшей резьбы по дереву ножом и топором. Это здесь одним топором созданы сказочно-прекрасные церковки и погосты. Здесь безыменные мастера, не зная пилы, вытесывали доску из целого дерева и ее, добытую таким трудом, покрывали кружевом резьбы. Здесь в глухих погостах, закопченные, почернелые, хранятся шедевры русского иконописного искусства, своими красками вызывающие удивление Запада. Здесь встретите уклад быта, не тронутый веками, увидите любовно приложенную кискусству руку народа — художника — к утвари, к дому, найдете редчайшие ткани ручной работы, услышите оригинальные песни, сказки, предания, увидите богатырей, не тронутых городом.

Народ радушный, немного угрюмый, запросто встретит вас и будет рад поделиться с вами своим. Живут здесь просторно, очень чисто,— в доме приятно посидеть и отдохнуть.

Закончить свое путешествие рекомендуем около устья Пинеги, не доезжая километров 80 до Архангельска.

Ниже устья Пинеги Двина становится однообразной, и ехать кроме того затруднительно, потому что приливы океана и Белого моря задерживают воду в Двине и даже образуют обратные течения, поэтому от Пинеги нельзя уже ехать одним течением, а нужно грести; лучше распрощаться с лодкой и сесть на пароход, тем более, что тут есть и пристань.

Расходы, связанные с этой поездкой, исключая железной дороги, очень невелики. С 25 — 30 руб. можно смело пускаться в путь на месяц—полтора.

Готовьтесь к III летнему празднику физической культуры!
III праздник физкультуры—генеральная репетиция мировой спартакиады.

ТРЕНИРОВКА И ЕЗДА ЗА ЛИДЕРАМИ

Пл. Ипполитов

ВЕСЬ секрет успеха на стайерских гонках за лидером заключается в р о в н о м темпе от начала до конца дистанции. Ритмичная работа ног, не прерываемая резкими рывками и неровной ездой мотоциклиста, дает возможность велосипедисту не только дойти дистанцию с прежней скоростью, но и позволяет увеличить быстроту на последних километрах. Говоря о тренировке велосипедиста, нельзя не напомнить, что успех на гонках на 50% зависит от личных качеств мотоциклиста и обоюдной стренированности.

В самом начале сезона стайер тренируется в общей групповой езде, проходя ежедневно по 5—10 км. После 1—2 недель, когда дыхание открылось и ноги больше не болят от педаляжа, стайер начинает тренироваться за мотором. Передача ставится немного меньше обычной (95—100), и первые дни тренировка проводится средним темпом с постепенным увеличением скорости с середины дистанции (10—15 км не более) и с самым спокойным и тихим началом. Прежде чем перейти к тренировке хорошим темпом, стайер должен в течение 10—14 дней привыкнуть к езде за роликом и изучить виражи (повороты) трека. Уменье на самом быстром ходу итти по ленточке, позволит опытному гонщику совершенно не увеличивать дистанции.

Езда за лидером требует громадной практики, тренировки и смелости. Следуя за лидером, гонщик должен держаться как раз в центре образующегося за спиной мотоциклиста воздушного провала. Чтобы облегчить это, на середине ролика обычно наносится белой краской поперечная полоска (кольцо), на которую должно быть все время направлено колесо велосипедиста. Однако, перед поворотом, который гонщик должен начинать одновременно с мотором, рекомендуется к концу прямой держаться л е в о г о края ролика.

К ролику велосипедист должен держаться возможно ближе, но не упираясь в ролик, так, чтобы он все время вертелся.

На тренировке велосипедист должен научиться подавать лидеру сигналы об увеличении или уменьшении скорости. Короткие слова „Да-ва-а-ай“ с усиленным ударением на „вай“ и „Ти-и-ше-е“ с протяжным слогом „Ти“ лучше всего оказывают необходимое действие среди громкого шума работы мотора. Тренироваться, безусловно, лучше с одним и тем же лидером. Последний изучает ход велосипедиста и применительно к его способностям ведет тренировку. Когда велосипедист отрывается от ролика, не поспевая за быстрым ходом мотора, он должен крикнуть лидеру — „Тише“ в тот самый момент, как только почувствует, что темп ему не под силу. Но лишь только отделяющее его расстояние начнет сокращаться, велосипедист, н е д о е з ж а я д о р о л и к а ($\frac{1}{2}$—1 метр), вновь кричит мотористу — „Давай“ с тем, чтобы уменьшить силу толчка в ролик и не замедлять хода вторично. Стайер должен всегда найти в себе силы покрыть небольшой интервал между собой и лидером на полном ходу и, если ход вплотную за роликом все же тяжел, вторично крикнуть мотористу „Тише“.

Но одного уменья хорошо держаться за роликом еще недостаточно: на тренировке необходимо несколько раз попробовать обходить другого стайера. При колоссальной скорости, развиваемой в лидерских заездах, и необходимости об'езжать противника, описывая на повороте дугу большего радиуса, обход противника сопряжен с громадным усилием. Нередко случается, что велосипедист после неудачной попытки обогнать конкурента отстает на сотню метров. Это бывает обычно в тех случаях, когда атаковавший своего противника гонщик не выдерживает скорости, предложенной конкурентом, отрывается от мотора и теряет, таким образом, добрую четверть круга. Поэтому на тренировках во время хорошего темпа в середине дистанции нужно делать броски на 1—2 круга с полным напряжением сил. После таких бросков следует постепенный возврат к прежней скорости. На тренировках за лидером темп езды усиливается во второй половине дистанции.

Программа гонок за лидером не отличается разнообразием у нас исчерпывается обычно дистанциями в 10, 15, 20, 25 и 50 км.[1]) При этом старты и условия прохождения дистанции во всех случаях совершенно одинаковы. Это обстоятельство сильно упрощает тренировку стайера, который должен лишь стремиться выработать ровный, спокойный и резвый темп.

После м е с я ч н о й предварительной тренировки, производимой 3—4 раза в неделю на дистанции от 10 до 20 км с хорошим финишем и отдельными резвыми кругами, стайер приступает к непосредственной подготовке к гонкам.

Беря неделю за срок тренировки к гонкам, назначенным, предположим, на воскресенье, можно следующим образом составить программу тренировок по различным дистанциям:

На 10 км — 1 день (понедельник): 10 км, первые 5 км тихо, вторые резво; отдых; 3 км резво. 2 день (среда): 3 км тихо; отдых; 10 км резво. 3 день (пятница) 10 км резво; отдых; 3 км резво.

На 15 км — 1 день: 15 км тихо; отдых; 3 км резво. 2 день: 3 км тихо; отдых; 15 км резво. 3 день: 15 км (5 км тихо, 5 км сильнее, 5 км резво); отдых; 3 км резво.

На 20 км — 1 день: 20 км тихо; отдых; 5 км резво. 2 день: 20 км резво. 3 день: 5 км тихо; отдых; 10 км резво.

На 25 км — 1 день: 15 км тихо; отдых; 5 км резво. 2 день: 25 км резво. 3 день: 5 км тихо; отдых; 10 км резво.

На 50 км — 1 день: 25 км тихо. 3 день: 50 км (25 км тихо, 25 км резво). 3 день: 10 км тихо; отдых; 10 км резво.

Параллельно основному расписанию в дни тренировок полезно проходить отдельно (до начала работы по расписанию) 1—2 круга с наивысшей скоростью. Если гонки идут подряд каждое воскресенье, программу и дни тренировок нужно сократить.

Лидер должен быть безукоризненным мотористом и хорошо управлять мотоциклетом и не должен забывать, что сзади едет не машина, а человек со всеми свойственными живому существу физическими слабостями.

Усиливать скорость всегда нужно постепенно — так легче велосипедисту. Лидер должен знать все личные качества лидируемого им гонщика и, в частности, его слабые стороны. Он старательно изучает моменты отрыва гонщика от мотора и приучается ликвидировать эти разрывы с наименьшими затратами во времени. Как только моторист услышит „тише“, он оборачивается, и, если видит гонщика близко у ролика, минимально сбавляет ход (этого будет достаточно). Наоборот, в случае отрыва велосипедиста на порядочное расстояние, лидер резко сбавляет ход на очень короткое время и, как только гонщик приблизится к мотору, сразу восстанавливает прежнюю скорость. Этим маневром лидер „ловит“ гонщика на ролик в наикратчайший срок и избегает сильного толчка в ролик.

Особенно осторожным нужно быть на виражах при обходе конкурента. Не рекомендуется забираться высоко вверх, что сильно затрудняет гонщика, делая его ход крайне тяжелым, а обходить лучше всего, идя возможно ближе к противнику. Вообще же следует избегать обхода на виражах, где поневоле приходится прибавлять лишние метры к дистанции. Резкая перемена направления к ленточке и после обхода может послужить причиною кроссинга. Моторист должен учитывать длину мотоцикла и велосипедиста, взятых вместе, и, сообразуясь с ней, брать направление в ту или иную сторону.

Всякое наклонение корпуса вперед (при подаче масла) и в стороны (к ручке скоростей) отзывается на велосипедисте, затрудняя ему ход внезапным порывом ветра. Если эти движения необходимы, то моторист должен производить их как можно быстрее, иначе он рискует „потерять“ гонщика. Хорошо стренированный с велосипедистом моторист представляет с ним во время гонки как бы одно целое. Он выбирает путь, ведет гонку и тянет за собой велосипедиста. Поэтому только на его ответственности лежит езда на виражах по ленточке. Не только резкое движение мотора вперед при внезапной перемене хода заставит велосипедиста оторваться от лидера, но и резкое изменение направления по прямой или на вираже также может послужить причиной подобного разрыва гонщика с мотоциклом. На обязанности опытного лидера - мотоциклиста, становящегося как бы в роль тренера, лежит следить за работой мотора и за велосипедистом.

В ветреную погоду мотору труднее итти против ветра, а велосипедисту труднее поспевать за лидером по ветру. Учитывая это, моторист против ветра дает газ, а по ветру сильно сбавляет поступление его в карбюратор двигателя. В конечном счете, от такой регулировки мотоцикл должен итти по ветру и против с одинаковой скоростью. Ровная работа мотоцикла необходима и для тренировок и для гонок. Это условие, конечно, легко выполнит двухцилиндровый мотор.

[1]) За границей, кроме того, в большом ходу гонки на 100 км и на час.

О ПРИСУЖДЕНИИ ПОБЕДЫ В МАТЧАХ БОКСА

П. Никифоров

ИНТЕРЕСУЮЩИМСЯ боксом, думается, небезынтересно будет узнать из чего исходят судьи при присуждении победы в матчах бокса и какими они правилами руководствуются. В последнее время участились случаи, когда зрители на матчах бокса очень горячо и возбужденно реагируют на решения судей и в случаях кажущегося неправильного решения судей шумно выражают свой протест.

Существующие правила соревнований по боксу были утверждены ВСФК в 1926 г., но до сего времени они не размножены и большинству незнакомы. Все правила приводить здесь считаем излишним, а укажем из них лишь те пункты, которых должны придерживаться судьи при своем решении:

Количество судей с решающим голосом должно быть трое, четвертый судья на ринге. Победа присуждается большинством голосов судей вне ринга. Судья на ринге решающего голоса не имеет.

Судьи вне ринга располагаются по трем сторонам ринга и каждый самостоятельно выносит свое решение.

Для оценки боя и выявления победителя судьи руководствуются следующими пунктами правил:

а) действительные удары;
б) действительные защиты;
в) меньшее количество нок-даунов;
г) общий характер боя (обдуманность тактики, разнообразие приемов, комбинаций, обманов и т. д.);
д) сила и точность удара;
е) психическая и физическая выдержка;
ж) корректность и соблюдение правил.

Решение свое судьи передают на записках арбитру по окончании каждого матча. В записках судьи просто пишут „победил“ и фамилию бойца или „ничья“.

Как же судят наши судьи? Из личного опыта могу сказать, что большинство из них совершенно не придерживается правил, утвержденных ВСФК (а некоторые почти или совсем незнакомы с ними), судят очень поверхностно, следя только за характером боя, и выносят свое решение „победил“, когда видят явное преимущество бойца, а там, где явного преимущества нет, — там присуждают „ничью“. Но если в этой „ничьей“ как следует разобраться, то почти всегда по пунктам можно найти преимущество у кого-либо из бойцов, что может дать ему вполне заслуженную победу.

Разберем, например, последний матч Градополова с Норманом (чемпион Латвии среднего веса), происходивший 14 мая на поле ОППВ, где судьи вынесли победу Градополову, против чего публика сильно протестовала, а в некоторых газетах были указания на то, что здесь победы Градополова не было и матч закончился вничью.

Посмотрим у кого больше будет очков по пунктам, указанным выше:

п. а) Действительные удары — у Градополова больше ударов, особенно коротких „хуков“, которые он проводил с близкой дистанции и которые почти незаметны для публики, но очень чувствительны для бойца, получающего их. По этому пункту Градополов имеет 1 очко. У Нормана в третьем раунде были 2 удара „кроше“ с дальней дистанции по челюсти, но, в виду ухода противника назад, они были мало чувствительны. Поэтому Норман имеет здесь $^1/_2$ очка.

п. б) Действительные защиты — здесь преимущество Градополова чувствовалось яснее; во всех трех раундах можно было наблюдать, как атаки Нормана шли по воздуху — Градополов имеет 1 очко, но и Норман хорошо блокировал удары и заслужил $^1/_2$ очка.

п. в) Количество нок-даунов — ни у кого падений не было, поэтому оба имеют по 0.

п. г) Общий характер боя — оба противника вели бой очень осторожно. 2 и 3 раунд, я бы сказал, Градополов больше проявлял инициативы, а Норман активности в атаках. По этому пункту оба имеют по 1 очку.

п. д) Сила и точность удара — сила удара у обоих противников одинакова, но у Градополова они более точны, поэтому здесь Градополов имеет 1 очко, а Норман $^1/_2$ очка.

п. е) Психическая и физическая выдержка — у обоих по 1 очку.

п. д) Корректность и соблюдение правил — Градополов получил два замечания от арбитра за удары по затылку, хотя ударов не было, но было простое скольжение в виду эскивов [1]) Нормана. Здесь Градополов имеет $^1/_2$ очка, а Норман — 1 очко.

Общий подсчет дает Градополову $5^1/_2$ очков, а Норману — $4^1/_2$. Таким образом, исход боя, казавшийся большинству присутствующих ничьей, был заслуженно присужден Градополову.

Чтобы в будущем судьи более правильно подходили к присуждению победы, тяжело-атлетическая секция ВСФК 27 сего мая утвердила новые правила присуждения победы в матчах бокса по очкам, как было указано на выше приведенном примере, с маленьким изменением ранее приводимых пунктов, с учетом результатов каждого раунда отдельно. По этим правилам протокол состязания каждым из судей ведется таким образом, как указ в третьей колонке настоящей страницы сверху.

По каждому из пунктов 1, 2, 3, 4, 5 и 6 за хорошее показание качеств в них указанных ставится 1 очко, за удовлетворительное $^1/_2$ очка, за отсутствие их — 0.

В пункте „а“ ставится 3 очка бойцу, который сшибает своего противника ударом, бойцу же, получившему нок-даун, ничего не ставится.

В пункте „б“ бойцу, получившему первое предупреждение от арбитра ставится минус 2 очк , за второе минус 3 очка.

После каждого раунда, во время минутного перерыва, судьи должны проставить очки по пунктам. При равенстве очков (ничья) противнику, имеющему более легкий вес, прибавляется $^1/_2$ очка, а противнику, наносящему больше ударов с левой руки, прибавляется 1 очко. Победа присуждается средним количеством очков трех судей вне ринга.

[1]) Эскив—уклонение.

Протокол матча бокса

„ “ ..... 192... г.

между

(имя и фамилия) (имя и фамилия)

вес: вес:

1 р.	2 р.	3 р.	Пункты	1 р.	2 р.	3 р.
			1. Действительные удары			
			2. Защита			
			3. Сила и точность удара			
			4. Инициатива и тактика боя			
			5. Активность (атаки)			
			6. Корректность и соблюдение правил			
			а) действительные нок-дауны			
			б) запрещенные приемы			
			Итого:			

Победил.....

Подпись

Судья

Для того, чтобы судьи успевали во время боя делать оценку по очкам ВСФК будут отпечатаны бланки протоколов матчей по указанной выше форме и с указанием, как производить оценку по пунктам, а в обязанности секретаря матчей будет включена подготовка означенных бланков протоколов для судей (т.-е. будут проставлены число, фамилии боксеров и вес), и судьям в минуту перерыва останется проставить очки по пунктам, что займет не более $^1/_2$ минуты.

Такой учет победы будет еще очень важен для участвующих в матчах боксеров, так как они могут видеть свои достижения и недостатки, которые в дальнейшем будут стараться исправить.

Нельзя отрицать, что возможны будут и ошибки у малоопытных судей и пристрастное отношение к бойцам, но просмотр протоколов даст коллегии судей указание и на то и на другое.

КАК ОТРАЖАЮТСЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ПРИЗЫВАХ В КРАСНУЮ АРМИЮ

Д-р Городенский

ВО ВРЕМЯ последнего призыва в армию из различных источников стали распространяться слухи о том, что физкультура у нас будто бы, вместо ожидаемой пользы, приносит вред, не повышает, а понижает нашу обороноспособность. Приводились случаи, когда лица, занимавшиеся физкультурой, освобождались от прохождения военной службы. Слухи эти нашли свое отражение как в общей, так и в нашей специальной военной прессе. Так, в № 31 „Красной Звезды" от 8 февраля 1927 г. в передовице „Итоги последнего призыва" автор ее замечает, что „следует отметить один недостаток в части пополнения 1904 года рождения. Жители городов приходят в армию часто с надломанным здоровьем, вследствие чрезмерного увлечения спортом. На это должно быть обращено внимание наших общественных организаций и в первую очередь органов Здравоохранения". Уже в момент призыва Военно-Санитарное Управление МВО заинтересовалось действительным освещением этого вопроса, ибо те общие фразы, которые попали в прессу, по выяснении всех обстоятельств, обоснованы на отдельных случаях, по большей части чисто случайного характера. Вопрос этот в особенности заинтересовал врачей, работающих в области физической культуры,—слишком уже серьезное обвинение было выдвинуто одному из ценнейших методов нашего здравоохранения и воспитания. Но можно ли было сразу протестовать против выдвинутого обвинения такими же общими фразами, из каких, собственно, было составлено и само обвинение? Конечно, это было нецелесообразно, да и вообще стоял еще вопрос: можно ли протестовать? Следовательно, надо было в этом деле разобраться, собрать известный материал и на основании его делать серьезные заключения в ту или иную сторону, определив степень действительного положения. Не имея еще никакого предвзятого мнения по этому вопросу, ВСУ МВО принялось за собирание необходимого материала. Где же его можно было взять? Призыв был уже закончен. Проводить же поверку внутри частей над прибывшим пополнением было нецелесообразно, так как значительная часть призывников отсеялась еще в призывных комиссиях. В связи с этим мы нашли весьма удобным осуществить эту проверку над контингентом допризывников 1905 г. рождения, свидетельствовавшихся осенью 1926 года. Для этого ВСУ МВО путем специально разработанной анкеты собрало в ряде медицинских комиссий интересующие нас сведения. Исследование это было проведено, правда, не над всеми допризывниками, а лишь над некоторыми группами, в общей сложности составившими все же весьма значительную цифру, равную 23.711 чел.— в 8 губернских центрах. Что же дал нам этот учет?

Он опроверг обвинение, предъявленное физкультуре. Окончательная сводка полученных материалов выглядит следующим образом:

1) Число допризывников, прошедших медосвидетельствование	23.711
2) Число лиц из них, занимавшихся физкультурой.	3.513
3) Всего забраковано . . .	6.036
4) Число забракованных физкультурников	40

Приводимые цифры дают нам ряд интересных сведений;

1) Из общего количества физкультурников (3.513 ч.) в медкомиссии было забраковано — 40 чел., что составляет только 1,13% или 0,65% по отношению ко всем забракованным Процент же браковки лиц, не занимавшихся физкультурой, несравненно выше — 25,35%. Таким образом % забракованных физкультурников оказался чрезвычайно незначительным.

2) Кроме реабилитации здоровья физкультурников, полученные нами цифры свидетельствуют еще об одном весьма важном обстоятельстве, а именно: наша призывная молодежь вовсе уж не так широко вовлечена в физкультуру в сравнении с тем, как это приходится зачастую слышать. Оказалось, что из 23.711 чел. физкультурой занимались только 3 513 ч., что составляет 14,8%. Будь же молодежь шире вовлечена в физкультуру, попав в кузницу здоровья, она была бы, наверное, гораздо в меньшей степени забракована против того, что мы имели сейчас (25%).

3) Браковка физкультурников относится, главным образом, к заболеваниям сердечно-сосудистого аппарата Из всех 40 случаев забракованных:

а) на заболевания сердца падает	36 случаев.
б) на заболевания легких .	3 „
в) на паховую грыжу . . .	1 „

Увеличение границ сердца и функциональное расстройство его деятельности так или иначе можно, конечно, связать с физкультурой. Случай грыжи, по полученным анкетным данным, может быть связан с занятиями аппаратной гимнастикой. Три же случая легочных заболеваний, пожалуй, и не следовало бы связывать с физической культурой, если только не приписывать один из этих случаев велосипедному спорту.— нерациональная посадка при этом может способствовать сдавлению грудной клетки, а в силу этого — и некоторым легочным заболеваниям.

Следует также принять во внимание и учесть, что изучение собранных нами материалов убеждает нас в том, что недочеты, обнаруженные в состоянии здоровья еще не всегда могут быть отнесены в своем происхождении за счет физической культуры—в иных случаях накладывает отпечаток та или иная профессия, а иногда — и перенесенные заболевания (ревматизм).

4) К сожалению, не во всех собранных нами анкетах ясен подбор тех видов физической культуры, которые превалируют у того или иного субъекта. Все же, хотя и неполные цифры, но проливающие свет на эту сторону вопроса мы имеем: из 24 человек забракованных занимались главным образом:

тяжелой атлетикой . . .	11 человек
гимнастикой (аппаратн.).	6 „
футболом	3 „
легкой атлетикой . . .	3 „
велосипедом	1 „

(у остальных 13 чел. эти сведения неясны и неточны). Необходимо заметить, что у ряда лиц, занимавшихся тяжелой атлетикой, одновременно существовали и другие виды спорта — футбол, снарядная гимнастика и пр Отсюда полезный для врача и самих занимающихся физической культурой вывод: не допускать и не заниматься одновременно несколькими тяжелыми по своей нагрузке видами физической культуры.

5) Наконец, нас интересует еще один вопрос: каково в прошлом отношение этих забракованных физкультурников к врачебному контролю? Подвергались ли они ему и как?

Не во всех 40 случаях мы могли найти ясный ответ на этот вопрос, но из 27 случаев определенно устанавливается, что:

а) врачебному контролю вообще не подвергались никогда 11 чел.;

б) случайному контролю (только перед соревнованиями) подвергались 12 чел.; трем из них занятия физкультурой были запрещены совсем, при чем двое продолжали заниматься вопреки указаниям врача;

в) систематическому медконтролю подвергались 4 человека; к сожалению, невозможным оказалось установить, каковы были указания врачей в этих случаях.

Следовательно весь собранный нами материал устанавливает следующие бесспорные положения:

1) Контингент нашей молодежи, занимающейся физкультурой, представляет из себя драгоценный источник здорового пополнения в ряды нашей Красной Армии.

2) Гражданские физкультурные организации далеко еще не целиком охвачены врачебным контролем; его надо усилить.

3) Делу организации врачебного контроля надо придать более жизненный характер—необходима действительная поверка соблюдения тех указаний, которые даются каждому физкультурнику при обследовании врачем-специалистом. В этом заключается одна из основных причин того, что некоторая часть физкультурников при призыве в армию браковалась. Нельзя пренебрегать данными врачебного контроля.

Таким образом мы полагаем, что собранный нами материал должен положить конец нелепым слухам, распускавшимся по адресу физкультуры. Слухи эти, однако сыграли и свое положительное значение,— они, несомненно, сделали врачебный контроль в физкультуре более чутким. Основное же положение нашей физкультуры остается не только незыблемым, но и еще более твердым: чтобы повысить нашу обороноспособность и трудоспособность нужно шире вовлекать молодежь в физкультуру.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ В КРАСНОЙ АРМИИ

Ю. Вонзблейн

НЕСМОТРЯ на то, что при современных условиях войны технические средства борьбы достигли исключительного развития и значение их для успешности военных действий бесспорно, все же соответствующая подготовка отдельных бойцов имеет попрежнему огромное и несомненное значение.

В этой подготовке немаловажное место занимает психофизическая тренировка. Умение вести боевые действия на самой разнообразной территории и иметь способность преодолевать различного рода препятствия требуют от бойца разносторонней подготовленности, что в свою очередь ведет за собой необходимость изучения и тренировки разного рода прикладных упражнений утилитарного характера.

На проведение таких упражнений так же, как и на тренировку в ходьбе и беге, должно быть обращено особое внимание руководителей физического развития армии.

Наиболее подходящим для красноармейца видами бега, в котором гигиеническое значение вполне сочетается с прикладной их ценностью, должен быть признан: бег с естественными и искусственными препятствиями во всех его видах. При проведении кросса в армии следует, отказавшись от его полной естественности, добавлять к натуральным препятствиям еще и искусственные, по возможности неожиданные для упражняющихся, преграды, в виде скрытых за кустами проволочных (не из колючей проволоки) заграждений и канав с водой и т. п. В военный „кросс" более чем в спортивный должны включаться трудно преодолимые препятствия в роде переправы через речки и т. д.

Нельзя не отметить, что военные кроссы, которые в последнее время приходится наблюдать у нас, по своим маршрутам не вполне отвечают стоящим перед бойцами задачам, так как организовываются обычно в пригородных парках и далеко недостаточно разнообразны по своим препятствиям. При тренировке военного кросса следует начинать с бега по слабо пересеченной местности без оружия, подсумков и скаток, переходить постепенно на более трудный по количеству и качеству препятствий маршрут, а потом уже затруднять бег, производя его с оружием, с подсумками, со скатками и т. д.

Кросс-коунтри может производиться 1—2 раза в неделю на дистанции от 1 до 3—4 км. При массовых тренировках необходимо разбить занимающихся по группам сообразно силам и способностям.

Бег с искусственными препятствиями не должен быть ограничен рамками тех упражнений, которые включены в так называемый „полевой городок", и в него должны вводиться, и в иностранных армиях обычно вводятся, любые из упражнений практикуемых в стипль-чезе.

Подход к изучению и проведению бега с искусственными препятствиями, применявшийся в прежней армии и часто применяемый в настоящее время, нам кажется не вполне правильным. Излишнее нагромождение большого количества препятствий на сравнительно небольшой дистанции ведет к тому, что после преодоления всех преград боец оказывается совершенно непригодным к действию, в то время как это является основной целью.

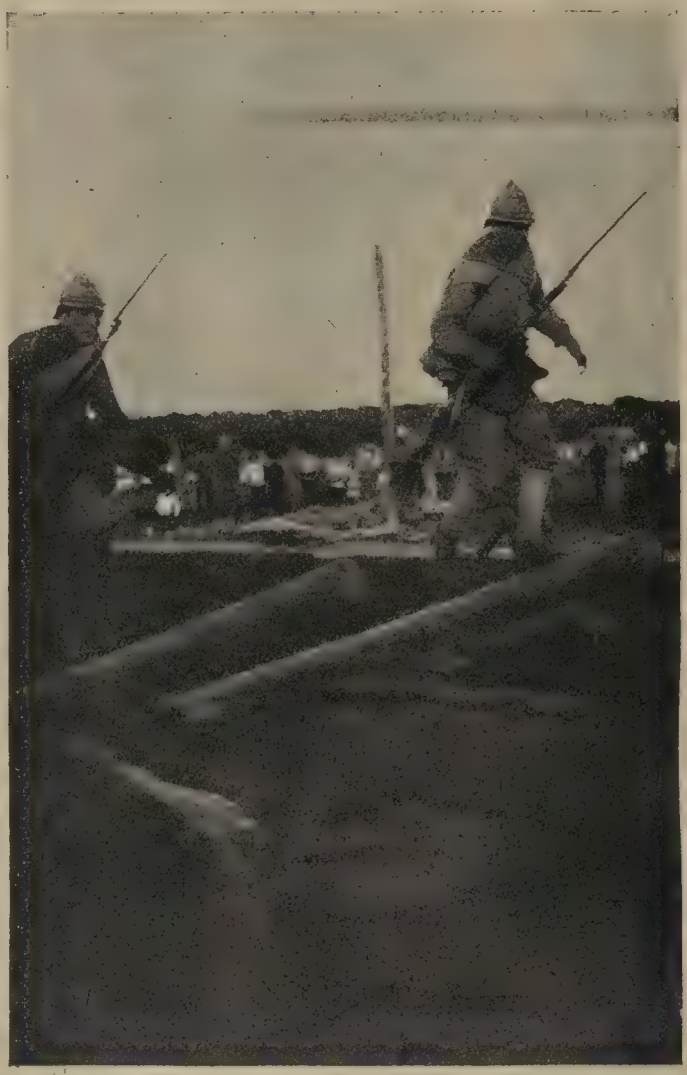
В Красной армии, где воин не представляет собой лишенный инициативы и сообразительности манекен, нет никакой надобности заставлять его зазубривать в определенном порядке всевозможные виды преград для того, чтобы убедиться, что он сумеет эти преграды в случае необходимости преодолеть.

Гораздо целесообразнее дать упражняющемуся возможность попеременно и постепенно изучить способы преодоления различного типа препятствий, для чего лучше всего пользоваться препятствиями, могущими быть легко снятыми и замененными другими. После усвоения занимающимися этих способов следует давать им пробежку в 200—300 м., но не ставить на их пути более 4—5 преград, которые, однако, должны меняться, постепенно усложняясь. Преодоление препятствий должно заканчиваться, а иногда и прерываться упражнениями с холодным оружием в виде уколов штыком или метания ручных гранат.

Занятия этим бегом дадут красноармейцу разностороннюю физическую подготовку, приучат его не бояться препятствий и выработают ряд сноровок, необходимых для преодоления препятствий.

Таким образом, усложненный искусственными препятствиями и проводимый по разнообразному маршруту кросс выработает в красноармейце выдержку, разовьет инициативу и решительность: бег по полевому городку (рационализированному) даст ряд навыков в преодолении препятствий и поможет выявить быстроту, точность движений и напор, а командное проведение этих видов бега приучит действовать дружно и совместно преодолевать наиболее сложные препятствия без излишней толкотни и суеты, развивая в то же время чувство товарищества.

Здоровый и разносторонне подготовленный боец — вот результат, который должен получиться от такой работы. Жизнь зовет к тому, чтобы при физической подготовке бойцов было отброшено все устаревшее и рутинное.



Бег красноармейцев с преодолением препятствий в виде бревна, врытого над ямой одним концом в землю.

НА ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ СОСТЯЗАНИЯХ В МОСКВЕ

Фото **Г. Г. Иосса и П. И. Романова**

26 июня на площадке губотдела союза Строителей проведены очередные календарные состязания по легкой атлетике. Помимо отдельных номеров разыграно было и пятиборие. Слева: вверху—Дерягин (Динамо), выступавший в пятибории по второму разряду, прыгнул в длину с разбега 6,27 метров; внизу—момент метания диска, иллюстрирующий хорошую работу правой руки и плеча. Справа: вверху—женский забег на 100 метров, выигранный металлисткой Графской; в средине—финал мужского бега на 100 м.—победитель М. Гридин (крайний справа) в 11,5 сек., вторым Вольф (крайний слева)—оба металлисты; третьим Петров (ОППВ)—второй слева, четвертым Сапожников (медсантруд); внизу—финиш бега на 100 м. для второго разряда—победитель Шихарев (металлист) второй справа.

КАК КОРЗОН ПЕРЕПЛЫЛА ЛАМАНШ[1])

Я ГОРЖУСЬ тем, что я вторая женщина, переплывшая английский канал, и первая мать, проложившая себе путь сквозь волны этой предательской морской полосы.

Моя жизнь была все время тяжелой борьбой за существование. С самой ранней поры, как только я могла начать зарабатывать, чтобы вносить свою часть в общий доход семьи, я была занята какой-либо работой. Часто я была принуждена браться и за самую тяжелую физическую работу для того, чтобы прокормиться.

По выходе замуж я тоже продолжала много работать, так как мой муж в качестве государственного служащего не получал такого жалования, которое могло бы позволить мне работать только дома. Но я решила, что мои дети должны получить хорошее воспитание и образование, а также хорошую физическую тренировку. Тогда я и стала думать об английском канале, переплыть который было мечтой всякого искусного пловца за последние годы. Получив согласие и поддержку моего мужа, я стала готовиться к переплыву, усиленно тренируясь.

С самого начала я нисколько не сомневалась в своем успехе, так как знала, что обладаю совершенно здоровым телом, твердыми мышцами, силой и выносливостью, делавшими меня равной мужчине.

Для моего плавания я тренировалась около трех лет, при чем в начале этого периода у меня родился второй ребенок. Однако, это почти не отразилось на моей тренировке.

В самом разгаре тренировке я плавала много раз каждый день, упражнялась от $^1/_2$ часа до 1 часа в гимнастическом зале с разными аппаратами, ходила пешком, по крайней мере, два часа, прыгала через веревочку входя в воду и выходя из нее, и играла в гандбол и баскетбол в мужских командах. Мне были необходимы более грубые виды спорта, которых я не могла получить, играя с женщинами.

Через некоторое время после того, как я стала работать с моим английским тренером Келлингли, плавая, делая разные физические упражнения, изучая приливы и обсуждая все мельчайшие подробности „великого дня“, мы решили с ним, что лучшим временем для моей попытки переплыть канал будет конец августа месяца. Я известила моего мужа и он приехал, чтобы помочь мне при моих последних подготовлениях и сопровождать меня в моем пути через канал.

Когда я прибыла в Англию, я имела мой нормальный вес 147 фунтов. Однако, зная, что огромная затрата сил при переплывании канала несомненно сбавит мне фунты, я перешла на специальную диету, чтобы значительно прибавить в весе: К концу десяти недель моей специальной тренеровки я прибавила 13 фунтов, доведя свой вес до 160 фунтов.

Наконец мы предприняли последние приготовлений. Меня должны были сопровождать простая спасательная лодка „Викинг“ с двумя моторами и маленькая лодка, которую должен был вести на веслах мой муж.

После полудня 27 августа мой тренер сообщил мне, что состояние течений и погоды не оставляет желать ничего лучшего и что я должна плыть этой ночью. Мы поспешили к лодке, которая должна была отвезти нас на французское побережье. В последнюю минуту меня спросили: „когда вы ели в последний раз“? „Около полудня“, отвечала я. „Плохо,— сказал мой тренер,— но мы не можем задерживаться из-за обеда. С'еште кусок чего-нибудь, чтобы продержаться, пока мы не попадем на ту сторону. Мы получим ужин там“. Я выпила чашку какао и с'ела бутерброд с маслом. Это было в 5 часов после полудня.

Но время и приливы не считаются ни с кем, особенно же в английском канале. Вы не можете точно учесть их. Мы задержались в пути к мысу Гри-Нэ и потеряли много драгоценного времени, которое я могла бы использовать с большой выгодой. Когда мы добрались туда, было значительно позже, чем мы рассчитывали. В это время наступили как раз благоприятные для меня условия прилива. Было необходимо, чтобы я вошла в воду без дальнейших задержек.

„Я боюсь, что у нас уже нет времени для ужина,— сказал мой тренер,— можете ли вы продержаться некоторое время так. Мы дадим вам чего-нибудь с лодки, когда вы будете в пути“.

Я засмеялась — почему я должна была поколебаться плыть с пустым желудком; были времена, когда я ходила голодной, так как у меня не было денег на пищу, и тем не менее я продолжала плавать и заниматься физическими упражнениями, и это не повредило мне. Позже, когда мои обстоятельства изменились к лучшему и я стала высоко тренированным атлетом, я часто постилась, чтобы дать отдых моим пищеварительным органам. И в такие периоды я без всякого труда продолжала выполнять мою ежедневную работу и обычные упражнения. Поэтому у меня не было никаких причин колебаться начать большое плавание при сравнительно малой пище.

„Не безпокойтесь о пище,— отвечала я,— если мне надо будет поесть, я это сделаю, когда буду в воде. Готовьте меня скорее“.

Вид того, кто готовится к длительному проплыву, никак не может быть признан красивым. Сначала на меня вылили целый литр рыбьего жира, обмазав им мое лицо, тело, руки, ноги, пощадив только волосы. Затем на меня тщательно намазали 15 фунтов вазелина толстым слоем. Масло и жир в значительной мере предохраняют от ожога солнца и ветра и от раздражающего действия соленой воды и в некоторой степени от простуды. Они защищают также и от ужаления медузами, которыми иногда кишит канал. Но такая жировая оболочка представляет также и большой минус. Если пловец почувствует себя плохо и потребует помощи, то его труднее будет удержать в руках, чем угря, поэтому в одной из сопровождающих лодок надо имет большой кусок парусины, который подводят под пловца. Иначе его нельзя вытащить из воды.

Моей последней просьбой было — не вытаскивать меня из воды, как бы я ни казалась утомленной, пока я сама не попрошу об этом, а также, чтобы никто не дотрагивался до меня, пока я не достигну английского побережья. Я желала выйти на берег сама, без посторонней помощи.

Я вошла в воду у мыса Гри-Нэ в 11 ч. 30 мин. ночи. Небо было ясно и условия прилива благоприятны. Меня сопровождал маленький „Викинг“, шедший все время на значительном расстоянии, за ним близко следовала маленькая лодка, в которой сидел на веслах мой муж. Все время я применяла прием, называемый „треджен“, сопровождаемый ножницеобразным движением ног. Очень немногие пловцы на дальние дистанции пользуются им, предпочитая ему „кроль“. Но, хотя я хорошо знаю все приемы, я издавна предпочетала треджен, и он оказался наиболее подходящим в последней части моего плавания, когда мне приходилось вести борьбу за каждый дюйм вперед. Я начала с девятнадцати взмахов в минуту и через два часа прошла уже четыре мили. Я была в восхищении, когда мне кричали с лодок о моем успехе, так как чувствовала себя бодрой и плыла, не встречая серьезных затруднений.

Мне предложили есть или пить, я отказалась, ибо, погруженная во мрак ночи и предвидя еще много часов мрака и одиночества впереди, я хотела сосредоточиться и подумать. Надо было возбудить в себе смелость и волю, чтобы пройти через эту ночь.

Чтобы поддержать в себе мужество, заставить себя подвигаться вперед, делая один взмах руки за другим, в то время как минуты сливались в часы, я вспоминала о своих малютках там, в Соединенных Штатах, для которых я это делала. И мне казалось, что их маленькие лица сияют мне сквозь верхушки катящихся волн, я стискивала зубы и плыла вперед. „Ты завтра приплывешь в Англию,— говорила я себе,— это недалеко. Ты можешь это сделать. У тебя много силы, Что за важность, если течения заставят тебя сделать сорок, пятьдесят или шестьдесят миль. Разве будущее не стоит этого большого напряжения. И разве не будет наслаждением в будущем, когда они подрастут, сидеть с ними и рассказывать им о твоем плавании“.

Да, именно такие мысли поддерживали мои нервы напряженными, заставляя меня точно плугом взрывать катящиеся волны темной ночью, мысли о моих детях, а также голоса одобрения тех, кто находился в лодках недалеко от меня, в виде бледных укороченных теней, какими они казались мне сквозь мои очки, забрызганные водою.

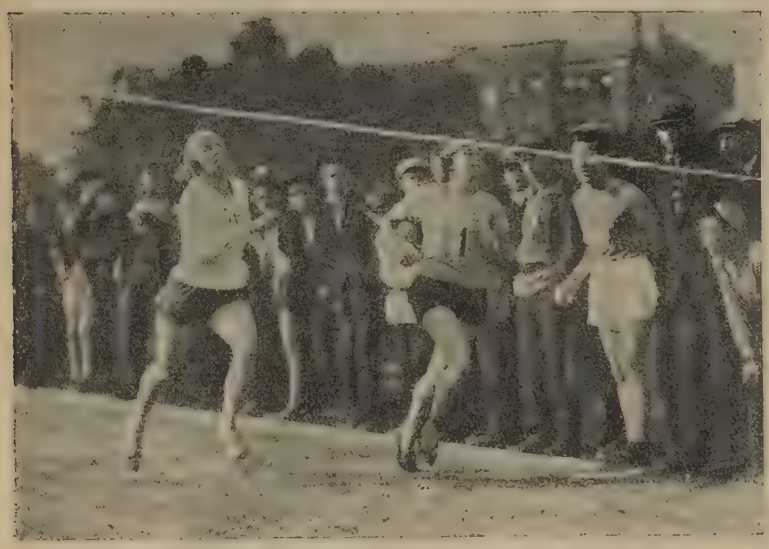
В ранние утренние часы мне стало трудно плыть, так как я оказалась в полосе противоположных течений, заставлявших меня напрягаться до последней степени, чтобы не быть отнесенной ими обратно во Францию. И несмотря на все мои старанья, они относили меня на целые мили от моего пути, таким образом значительно удлиняя мое плавание. Мой муж подбодрял меня, снова предлагая мне есть или пить.

Я была в прекрасном состоянии, чувствовала запас сил, и мой желудок не беспокоил меня. Однако, к утру наступил момент, когда мне пришлось отказаться

[1]) Сокращенный перевод статьи Корзон в журнале.

У МОСКОВСКИХ ЛЕГКО-АТЛЕТОВ

Фото Г. Г. Иосса и П. И. Романова.



Текущий легко-атлетический сезон в Москве проходит с исключительным успехом. Если есть много недочетов организационного порядка, зато они с лихвой искупаются чисто техническими достижениями многочисленных участников состязаний. Каждое состязание, благодаря поднятию общего уровня достижений, а в связи с этим и повышению конкуренции, дает сразу по нескольку результатов, превышающих рекордные достижения СССР. Слева вверху — Былеева (Рабпрос), выигрывшая бег на 1000 м в 3:24,5 сек. у рекордсменки Москвы на эту дистанцию Чистяковой; внизу — Шаманова (Медсантруд), блестяще выступавшая на финском рабочем спортивном празднике в Гельсингфорсе и побившая мировой рабочий рекорд в прыжках в длину с разбега 5,38 метров; справа вверху — команда союза Медсантруд, поставившая новый всесоюзный рекорд в эстафетном беге 4×100—53,5 сек., слева направо—Шаманова, Кулагина, Семенова и Козлова; в середине—бег на 3000 м для третьего разряда — вторым идет победитель Андреев (СТС) 10 м. 10 с.; внизу — Демина—Металл. (слева) выигрывает бег да 100 м (в забеге 13,4 сек.)

от моего спартанского поведения. Я проглотила ночью много соленой воды. У меня щипало от нее горло и вызывало затруднения в глотании. Чтобы избавиться от этого, я подплыла к маленькой лодке и выпила немного горячего какао. Тепло напитка подействовало на меня, как возбуждающее средство. Я вернулась назад в темноту и продолжала мое плавание с возобновленной энергией.

Когда первые слабые полоски зари стали показываться над горизонтом, я высоко подняла одну руку и крикнула: „доброе утро". Мне ответили, как эхо, те, кто бодрствовал вместе со мной всю ночь, чтобы притти мне на помощь, если бы это потребовалось.

В пять часов утра, когда я была уже на расстоянии 12 миль от Франции, мои спутники крикнули, что мне, вероятно, удастся улучшить время Эдерле [1]), но они слишком поторопились с этим заключением. Вскоре я встретила противоположное течение отлива, которое быстро понесло меня в сторону от моего пути, к Западу.

Немного позже я с'ела утренний завтрак, состоящий из чашки какао, сладкого сухаря и куска сахара. После этого я почувствовала себя значительно лучше и пустилась вперед с большей энергией. Для меня было большим облегчением после ужасной ночи видеть лодки и тех, кто был в них. Все мои спутники ободряли меня веселыми криками.

Около 11 часов я была на расстоянии двух миль к востоку от Южного Гуднинского ловучего маяка, плывя по спокойному морю и подгоняемая приливом. Уступая настояниям мужа и тренера, я с'ела второй сухарь, выпила какао и положила в рот кусок сахара.

Между тем успеху моему, в смысле условий плавания наступил быстрый конец. Около полудня начался прилив который не только замедлил мое движение, но заставил меня бороться изо всех сил, чтобы не быть унесенной обратно. Но наконец я попала в более спокойную воду, хотя мое продвижение вперед и казалось мне удручающе медленным. Между тем хотя и была принуждена непрерывно работать руками, я все же видела проходившие пароходы. Они все поднимали американский флаг, и по временам я слышала рукоплескания их пассажиров. Только один амстердамский пароход подошел так близко, что соседство его стало неприятным из-за его сточных вод. Но он отошел тотчас же, услышав сигнал сирены „Викинга".

Тогда я увидела скалы английского побережья. Они виднелись очень далеко и были едва заметны, но это были несомненно они. На минуту мне представилось, что мое плавание закончено. Затем мне показалось, что я не подвигаюсь вперед и закричала тем, кто был в лодке: „Разве меня относит? Скалы как будто не приближаются?"

„Не беспокойтесь,— отвечали мне,— вы прекрасно плывете!"

Когда стал виден Шекспировский утес, после того, как я пробыла в воде тринадцать часов, я спросила капитана Пирсона не Фолькстон ли это? „Нет,— отвечал он,— это Дувр. Вам остается только плыть вперед, и вы станете на землю".

Но вскоре после этого пришлось изменить курс, так как на расстоянии нескольких метров показался огромный дельфин, кувыркавшийся на поверхности воды. Затем я встретила другое препятствие — полный поворот ветра с юго-востока на северо-восток. Если бы не это обстоятельство и вызванная им задержка, то, как говорил мне потом капитан Пирсон, я выиграла бы целый час и могла бы улучшить время Эдерле. Перемена ветра не позволила мне использовать помощь наступающего прилива.

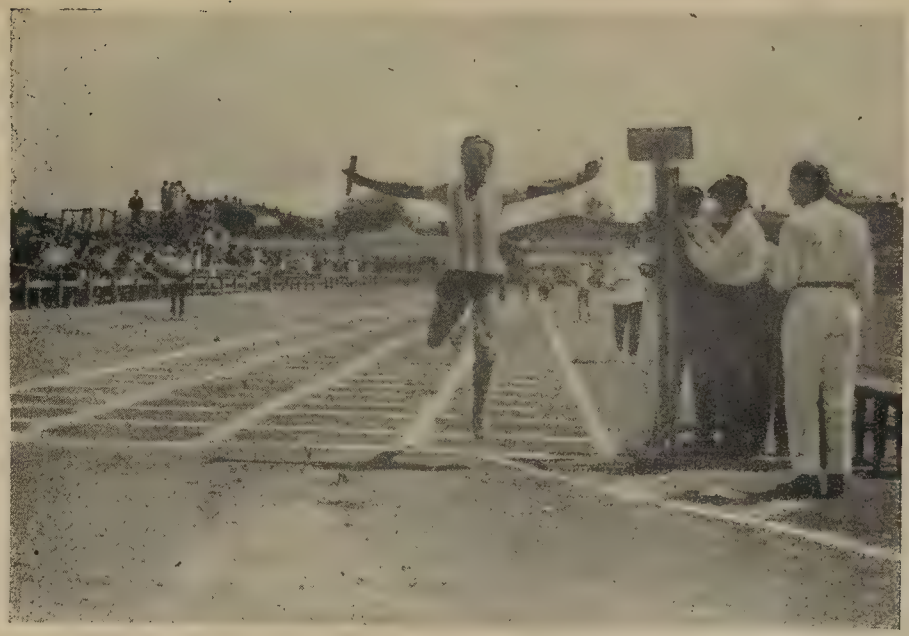
Последняя часть моего плавания была самой трудной, так как у английского побережья очень бурное море. Волны канала жестоко боролись со мной, чтобы помешать мне. По временам меня относило назад, но я не отчаивалась. Я не хотела лишиться большой награды, когда она уже была в моих руках.

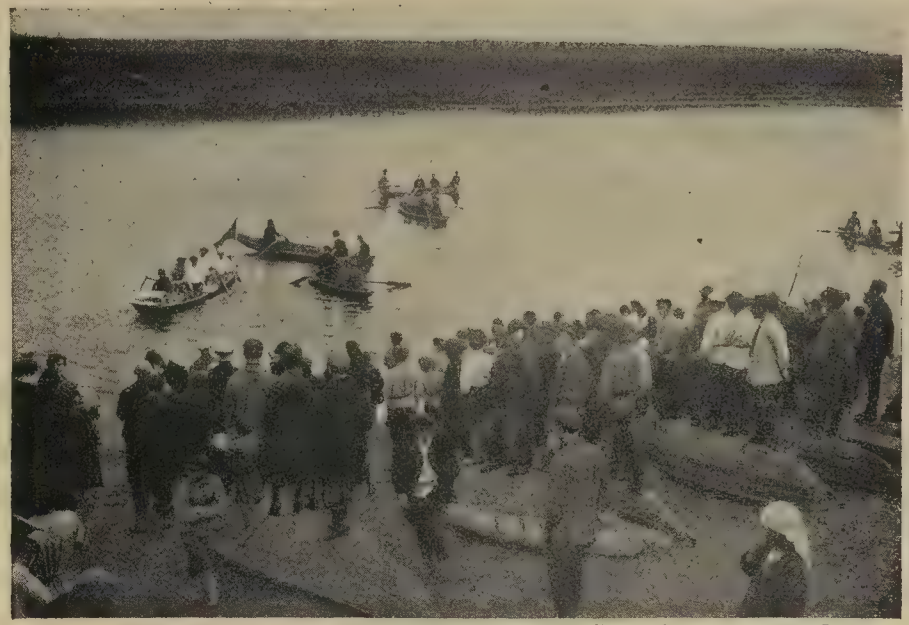
Тяжелая борьба продолжалась, но медленно, я выигрывала дюйм за дюймом. Наконец полоса побережья была уже только на расстоянии 500 м; она была усеяна толпой людей, кричавшей мне. Но обратное течение было необычайной силы. Обратная волна прибоя подхватывала меня точно руками и отбрасывала назад.

Наконец могучим усилием я пробилась сквозь послеенюю гряду прибоя в том месте, где, казалось, тысячи рук тянулись ко мне. Я смутно понимала, что эти люди приветствуют меня рукоплесканиями и криками. Я достигла Англии. Я переплыла канал. Я победила.

[1]) Американская пловчиха—первая женщина, переплывшая Ламанш незадолго до Корзон.

Игры на воде для агитации за водный спорт должны обратить на себя у нас особое внимание. На фотографии игра „фонтан" в исполнении ленинградских пловцов.





Вверху: слева — финиш Ляшенко (из колектива Совторгслужащих) в эстафетном кроссе в Краснодаре; справа — лучший прыгун гор. Вологды Дудников. Внизу: слева — старт глазовских физкультурников, отправившихся на лодках из Глазова в Астрахань, общим протяжением свыше 4.000 километров; справа — открытие водной станции Оренбургского ГСПС.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРЕДЕЛ ДЛЯ СКОРОСТИ БЕГУНА [1])

НЕ ТАК давно Чарльз Паддок, знаменитый калифорнийский спринтер, установил новый рекорд для Америки, пробежав 100 ярдов (91 м) в 9,5 сек. При этом он улучшил только на одну десятую секунды рекорд, поставленный четверть века назад Артуром Дэффи. Чтобы добиться этого, Паддок должен

Человек, пробегающий 100 ярдов (91 м) в 10 сек., совершает работу, равную поднятию веса его тела на высоту 91 метра. Он затрачивает на это энергию, равную 9 лошадиным силам, и выделяет 45 грамм молочной кислоты, потребляя при этом от 5 до 7 литров кислорода.

был бежать со средней скоростью 10,5 ярдов (9,6 м) в секунду. Максимальная скорость его была около 12 ярдов (10,9 м) в секунду, что составило бы 39 км в час.

Представляет ли эта скорость предел скорости вообще, достижимый для человека-бегуна? Установлен ли суровой и непреклонной природой такой предел для скорости, через который не может перешагнуть и величайший из атлетов?

На этот вопрос дает ответ наука. Известный английский физиолог, профессор Хилл, усовершенствовал метод, позволяющий точно измерять затрату энергии бегуном и скорость, развиваемую им на данной дистанции. На основании своих наблюдений он пришел к заключению, что для коротких дистанций лучшие атлеты подошли настолько близко к пределу человеческой скорости, что в будущем их рекорды могут быть побиты разве только на сотые доли секунды.

Для точности измерения скорости бегуна Хилл разработал особый метод. Он помещает вдоль дорожки проволочные петли у черты старта, у финиша и в промежуточных пунктах. К одежде бегуна прикрепляется маленькая полоска намагниченной стали. Поэтому, когда бегун пробегает мимо проволочной петли, магнит возбуждает (индуцирует) в ней электрический ток, вызывающий отклонение гальванометра (прибор для измерения электрического тока), соединенного с петлей Эти отклонения гальванометра записываются на движущейся фотографической бумаге, вмещающейся в особой камере, при этом на бумаге отмечаются также единицы времени. Момент старта записывается замыканием электрического ключа в момент выстрела пистолета стартера. Полученные таким образом кривые на бумаге дают точную и подробную запись движения атлета, позволяющую даже установить те случаи, когда бегун опережает выстрел стартера меньше, чем на десятую секунды.

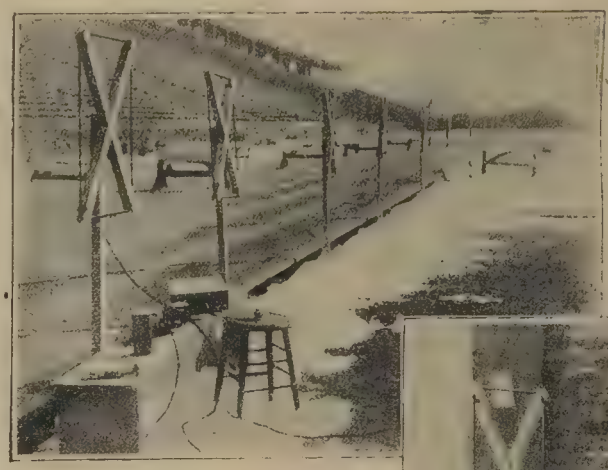
Обычно Хилл помещает свои записывающие приборы у старта и затем на расстоянии одного, трех, шести, десяти, пятнадцати, двадцати, тридцати, сорока, пятидесяти и шестидесяти ярдов от него.

Опыты Хилла показали, что бегуну при старте требуется около одной десятой секунды для того, чтобы передать приказ „беги" от его мозга к мышцам.

Бегун, пробежавший 60 ярдов (55 метров) в 7,56 сек., достиг максимальной скорости в некоторый момент между 20 и 30 ярдами, что имеет место повидимому, для всех спринтеров. Его последние 10 ярдов в целом были наиболее быстрыми. Он покрыл их в 0,99 секунды.

По подсчетам Хилла спринтер, способный пробежать 100 ярдов (91 метр) в 10 сек., совершает работу, равную поднятию веса его тела на высоту 300 футов (91,4 м). При этом он затрачивает энергию, равную девяти лошадиным силам.

Бегун испытывает замедляющее действие пропорциональное его скорости. Чем быстрее бегун бежит, тем большее сопротивление он должен преодолеть. Когда бегун бежит с большой скоростью, его мышцы быстро сокращаются и расслабляются, при этом в них образуется в секунду от 3 до 4 граммов молочной кислоты продукта мышечного утомления. Накопляющиеся к концу пробега в 100 ярдов 45 граммов этой сравнительно



Рамки с проволочными петлями, употребляемые проф. Хиллом для записи бега на треке. На груди бегуна видна магнитная пластинка. Слева тренер замыкает электрический ключ в момент старта.

крепкой кислоты, вызывают значительное уменьшение скорости. 120 граммов ее вызывают полную остановку атлета.

Бегун, бегущий с большой скоростью, (например, 10 ярдов в секунду) должен затратить колоссальное количество энергии для того, чтобы вызвать ничтожное увеличение скорости. При большой скорости большая часть механической энергии, вырабатываемой мышцами, поглощается благодаря внутреннему трению. Лишь незначительная часть ее может быть использована для движения тела вперед. Поэтому вряд ли атлеты будущего будут в состоянии улучшить результаты современных рекордсменов Напряжение мышц и сухожилий при беге огромное. В упругих свойствах наших мышц природа создала как бы предохранительный клапан для атлетов, решивших побивать рекорды. Неизбежное уменьшение напряжения мышц, являющееся результатом усиленной физической деятельности, предохраняет атлета от возможности повредить механизм тела при погоне за рекордами. Когда спринтер достигает своей максимальной скорости, то расстояние, остающееся ему для бега настолько уже мало, что ему трудно значительно увеличить свою скорость. Хилл считает поэтому, что вряд ли можно ожидать значительного улучшения рекордов для спринтеров.

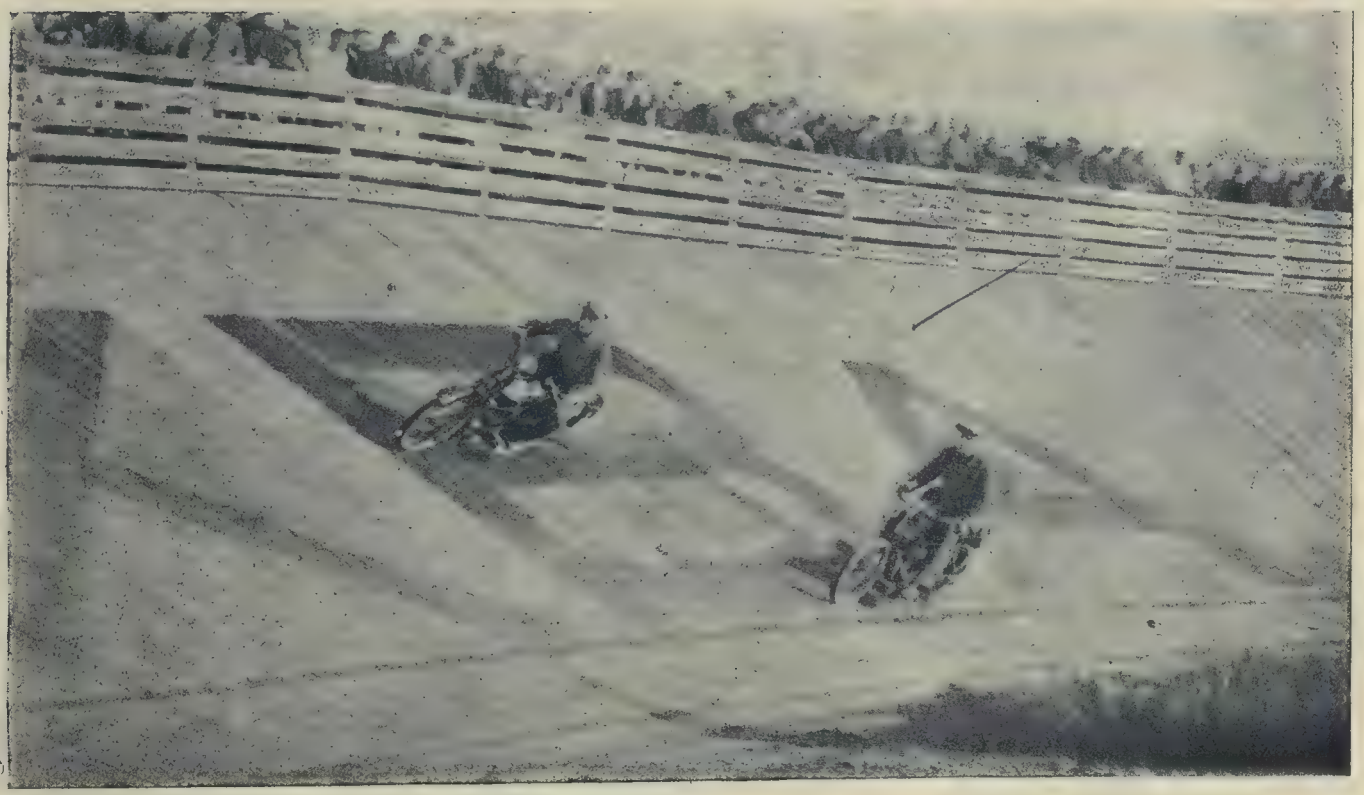
При беге на большие дистанции вероятный предел скорости определяется способностью бегуна запасать кислород.

Для совершения работы мышца должна сжигать углеводы, а для этого требуется кислород. Но не требуется, чтобы этот кислород поглощался непременно из воздуха. Мышцы, так же, как электрический аккумулятор, запасают энергию и могут так же, как и он, использовать ее. Они обладают способностью „запасать" кислород в виде некоторых веществ и восстановлять его запас, когда атлет отдыхает.

При беге на короткие дистанции атлет бежит почти за счет одной запасенной энергии, и его дыхание играет мало роли. Расстояние настолько мало, что он не в состоянии использовать всю запасенную энергию и, таким образом, исчерпать себя до конца. При беге на более длинные дистанции способность атлета запасать кислород и восстановлять запас его в дальнейшем есть показатель его способности к бегу.

[1]) Сокращенный перевод статьи Грехема из американского журнала Popular Science Monthly 1927 г.

МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ В МОСКВЕ



Вверху — старт мотоциклистам, отправившимся в пробег по маршруту Москва — Вена — Берлин — Москва. Внизу — Перушкин обходит на вираже своего конкурента в гонках на Красно-Пресненском велодроме.

Издатель: Издательство „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 89.166. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 9.000.

Цена 30 коп.

17107

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

МОСКВА — 19, Манежная улица, дом 7. Телефон 1-67-49.

НОВЫЕ КНИГИ:

К. Е. Ворошилов — Оборона СССР. 164 стр. 33 диаграммы. Цена 85 к.

УЧЕБНИК

для поступающих в военные школы и для самообразования

Политграмота,— Русский язык,— География,— Математика, Природоведение. Одобрено Центральной научно-методической комиссией УВУЗ'а.

464 стр.+ VIII. Цена 2 р. 80 к., переплет — 25 к.

Л. Малиновский, К. Стучка и И. Смородинов — Милиционно-территориальное строительство. Пособие для командно-политического состава территориальных войск и военно-учебных заведений. Под редакцией Л. Малиновского. 26 схем. 10 приложений. Цена 1 руб. 90 коп.

А. И. Егоров — Боевая подготовка стрелкового взвода. 2-е переработанное издание. Цена 60 к.

С. Урицкий, Е. Меньчуков и А. Головин — Тактическо-стрелковые задачи. 148 стр. 14 чертежей. Цена 85 коп.

Методика стрелкового дела.— Заново переработанное и дополненное издание. 336 стр. Цена в английском картоне — 2 руб. 10 коп.

М. Загю — Краткий учебник военной администрации. 256 стр. 15 черт. 31 прилож. Ц. в англ. картоне — 1 р. 90 к.

Жмурин — Транспортирование лошадей по грунтовым и железным дорогам и водою. 100 стр. с приложением альбома из 51 рис. Цена 75 коп.

Пить в яблочко.— 175 анекдотов, сценок, юморесок, частушек из красноармейского быта. Сост. З. Львов и В. Гранов. 160 стр. Ц. 60 к.

Кальпус и Стариков — Спорт в Красной армии летом. 88 стр. Цена 40 коп.

В. Егорьев — Балтийское море (Из серии „Борьба за море"). 196 стр., 13 схем и 2 карты. Цена 1 руб. 50 коп.

И. Сотников — Политработа в РККА в мирное время. Задания для самоподготовки начсостава в РККА. Под редакцией Б. Зорина. Цена 65 коп.

Н. Котов — Бой стрелкового полка. 212 стр. 22 черт. Ц. 1 р. 30 к.

А. Громилов.— Тактическая подготовка бойца. 168 стр. 17 черт. Цена 85 к.

Кап. Ржепецкий — Стрелковая работа и взвод польской армии. 32 примера боевых учений с комментариями применительно к условиям РККА. 168 стр. 39 черт. 75 коп.

Рюле фон-Лилиенштерн — Боец и отделение пехоты. Боевая подготовка бойца и отделения в практических примерах, основанных на опыте войны. 112 стр. 33 черт. Ц. 50 к.

А. Малевский — Памятка по войсковому инженерному делу для пехоты 84 стр. 84 черт. Ц. 50 к.

Временная инструкция по изготовлению и применению учебных макетов танков сопровождения в пехотных частях РККА. 32 стр. 32 черт. 3 листа чертежей-деталей. Ц. 35 коп.

Н. Какурин — Встречный бой (из серии „Библиотека и-ра"). 136 стр. 9 черт. Ц. 65 коп.

В. Александров — Рабочая книга по географии. 248 стр. 56 карт., чертежей и рисунков. К книге приложен атлас из 7 многокрасочных карт. Цена в переплете — 2 р. 90 коп.

Н. Вишняков и Ф. Архипов — Устройство вооруженных сил СССР. 384 стр., 27 схем, таблицы и приложения. Ц. 3 р. 20 к., переплет — 25 коп.

Б. Семков — Клубная кружковая работа. 160 стр. Ц. 85 коп.

Я. Апушкин и В. Гранов — Налет. (Пьеса в 4 актах). 48 стр. Ц. 45 коп.

АНГЛИЙСКИЙ ПРОТИВОГАЗ 1917 г.

Многокрасочный плакат Ц. 60 к.

ЗАКАЗЫ АДРЕСОВАТЬ: в Издательство „Военный Вестник". Москва—19, Манежная, 7 и в отделения Из-ва на местах.

СПОРТИВНАЯ АПТЕЧКА

НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ ФИЗКУЛЬТУРНИКУ.

Спортивная аптечка содержит следующие предметы: 1) иод; 2) нашатырный спирт; 3) коллодий; 4) валериановые капли; 5) липкий пластырь; 6) гигроскопич. вата; 7) бинт; 8) англ. булавка.

ВЫСЫЛАЕТСЯ ПОЧТОЙ НЕ МЕНЕЕ 3 АПТЕЧЕК.

Цена 1 аптечки — **50 коп.**

Организациям при заказе на сумму от 15 р. предоставляется скидка 10%.

При переводе денег вперед — пересылка бесплатно.
Наложенным платежом — пересылка за счет заказчика.

АДРЕС: МОСКВА ЦЕНТР. ГОСМЕДТОРГПРОМ. ОТД. ПОСЫЛОК. № 17.

ВСЕ ДЛЯ

ЛАУН-ТЕННИСА

Ракеты. Прессы. Чехлы. Лак. Обувь. Сетки. Столбы. Регуляторы. Катки. Ограждение металлическое и веревочное. Перетяжка ракет новыми струнами. Устройство площадок. Легкая атлетика. Футбол.

СПОРТ-МАСТЕРСКАЯ

Максима ЦЫГАНКОВА

Москва, Марьина роща, за линией, I проезд, д. № 8. Телеф. 4-88-26.

Иногородн. высылаю наложенным платежом. Прейскуранты высылаются БЕСПЛАТНО.

Годовым подписчикам, приславшим подписную плату на „Известия Физкультуры" и „Красный Спорт" в конце февраля и позже, подписка была открыта только с № 5 журнала „Известия Физкультуры" и с № 9 газеты „Красный Спорт".

В настоящее время издательство имеет возможность выполнить дополнительную подписку комплектом с № 1 за дополнительную плату по годовой и полугодовой расценке. Количество имеющихся комплектов за январь и февраль ограничено.

Дополнительную подписку адресовать: Москва 19, Манежная, 7, изд-ву „Военный Вестник".

1927
№13
ИЮЛЬ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА ВОДНОГО СПОРТА В МОСКВЕ

3-го июля в Москве состоялось открытие сезона водного спорта, моменты из которого приведены на настоящей странице. Вверху слева и внизу справа—групповые прыжки в воду, в середине слева—старт одного из заплывов; внизу слева—участники игры „жмурки на воде", справа вверху—общий вид школы плавания в момент парада физкультурников—участников праздника.

Фото **Г. Г. Иосса**

Фигурная маршировка (двойная спираль) красноармейцев одной из воинских частей Сев.-Кавказского Военного округа.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 13 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **15 июля 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Физкультурник, будь на чеку! Е. ЧЕРНЯК. Военно-прикладной уклон в легкой атлетике. П. РАТОВ. Новые формы массовых выступлений. А. ЛЮБИМОВ. Эстафетный бег. Пл. ИППОЛИТОВ. Тактика велогонок по треку. П. СКАЛКИН. Летний режим и тренировка лыжника. Ив. СЕРГЕЕВ. Финны и легко-атлетическая техника (впечатления от поездки в Гельсингфорс). КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ.

ФИЗКУЛЬТУРНИК, БУДЬ НА ЧЕКУ!

ПОЧТИ два года тому назад всесоюзная конференция научно-технических работников по физической культуре обсуждала вопросы о военных задачах физкультурной работы. Тема вызвала живой интерес и широкий обмен мнений, чувствовалось, что большинству участников конференции вполне понятно, что строить советскую физкультуру нужно неотрывно от тех основных задач, которые встают перед советским государством, что дело подготовки трудовых масс к обороне, подготовка надежного резерва для Красной армии требуют к себе пристального внимания физкультурных организаций. Однако, нельзя сказать, что принятая единодушно резолюция была столь же единодушно и решительно проведена в жизнь.

Во всех ли физкультурных организациях установлена твердая внутренняя дисциплина? Ведется ли практическая пропаганда физических упражнений военно-прикладного характера и достаточно ли отразилась она на программах наших соревнований? Всюду ли введены на гимнастических занятиях, отвечающие уставу Красной армии строи и команды? Проводится ли достаточно энергично шефство городских организаций над деревенскими физкультурниками? Все ли физкультурники умеют стрелять, плавать, метать гранату, преодолевать препятствия, владеть холодным оружием, пользоваться противогазом, картой, звуковой и зрительной сигнализацией, азбукой Морзе, оказывать первую помощь и т. д.? Устраиваются ли массовые испытания такой всесторонней подготовленности? Надо сознаться, что в этом отношении почти всюду достигнуто очень и очень немного. Между тем создается впечатление, что большинство низовых работников физической культуры вполне разделяют общую принципиальную установку, что „военизирование" физической культуры должно в первую очередь выразиться в рациональной постановке последней.

Конечно, это положение основное и правильное, но оно отнюдь не исключает работы по включению в физкультурные занятия элементов военно-воспитательного характера.

С необычайным революционным под'емом, возмущением и решимостью к борьбе, к обороне завоеваний Октября встретили широкие массы трудящихся наглые попытки мировой буржуазии, в лице английских консерваторов, разжечь новую войну против страны пролетарской диктатуры. Призыв коммунистической партии „быть на чеку" всколыхнул невиданную массовую самодеятельность по укреплению обороноспособности Союза. „Приведение в боевую готовность", „военизирование" — вот наиболее популярные в настоящее время темы практической работы общественных пролетарских организаций.

Проводимая советской общественностью „Неделя обороны" должна явиться тем рубежом, с которого все низовые физкультурные организации энергично поведут свою повседневную работу под знаком максимального ее приближения к делу военной подготовки, служению многочисленным задачам обороны.

Предстоящий в августе Всероссийский летний праздник физической культуры надо повсеместно провести под лозунгами подготовки к обороне.

Надо без промедления приступить к практическому осуществлению военизирования физкультурных организаций и их технически-методической работы. Надо в полной мере использовать момент массового под'ема, чтобы энергичной ударной кампанией как можно дальше практически продвинуть важное дело. Вопрос о практической увязке физической культуры с задачами обороны следует поставить на обсуждение физкультурного актива и собрания рядовых физкультурников. Пусть каждая секция кружка, города, района наметит программы и методы военизирования своей деятельности, пусть каждый отдельный физкультурник проверит, насколько он готов к тому, чтобы встать в ряды бойцов за пролетарское дело.

При военизировании деятельности физкультурных организаций необходимо использовать силы местных ячеек ОСОАвиахима и содействие комсостава военных частей.

Энергичный переход на рельсы военизирования отнюдь не должен сопровождаться каким-либо перегибом палки, вроде игнорирования основ методики физической культуры, выхолащивания доступности и увлекательности занятий, в ложной погоне за внешним эффектом. Нельзя ни на минуту забывать природы физкультдвижения, его добровольного характера, а также того обстоятельства, что, кроме качества работы, количество, масса в деле значения физической культуры для обороны играет главную роль.

Развертывать работу надо с большой продуманностью и с известной постепенностью и последовательностью, чтобы неумелым подходом не дискредитировать всех начинаний и не сорвать дальнейшего успеха.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ УКЛОН В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Е. Черняк

НАШЕ физкультурное движение об'единяющее миллионную армию молодых и крепких физически пролетариев может много чем помочь в деле обороны страны. Нужна лишь своевременная к этому подготовка. И пора эту подготовку начинать.

Основной принцип подготовки нашего государства к обороне следующий: не прерывая мирной работы по строительству, в то же время обеспечить, чтобы каждая организация, каждое производство могли в нужный момент перейти на „военные рельсы", то-есть суметь выполнять те задания, которые выставит перед ними война.

Своевременная постановка этих задач и подготовка к их выполнению и есть то, что мы сейчас и называем „военизацией".

Такой же принцип военизации должен быть применен и в физической культуре.

Посмотрим какие же задачи могут в случае войны встать перед нашими физкультурниками. Для старших возрастов — с оружием в руках защищать на фронте страну Советов от врагов и для младших возрастов, женщин и почему-либо освобожденных от военной службы — активное участие в так называемом „обслуживании тыла". Это — содействие противовоздушной и химической обороне, борьба со стихийными бедствиями, охрана порядка, служба связи и т. д. и т. п.

Нет никакого сомнения, что каждый физкультурник нашего Союза понимает важность этих заданий и будет стараться их наилучшим образом выполнить. Но для этого нужна своевременная подготовка. Нужно в мирное время ознакомиться, усвоить те навыки, которые потребуются для выполнения этих задач. Нужно „военизироваться".

Методом такой военизации, наиболее отвечающим указанным выше принципам и не вызывающим опасения подмены знакомых, привычных и интересных видов физических упражнений военной муштрой,— явится метод „пропитывания" уже привившихся видов спорта военно-прикладными элементами.

В данном очерке мы хотим коснуться вопроса о таком „пропитывании одного из наиболее популярных видов летнего спорта — легкой атлетики.

Для того, чтобы это „пропитывание" легко привилось и не отпугнуло физкультурников, нужно иметь в виду следующие моменты:

а) Вводить новые упражнения и усложнения старых постепенно (не более 1—2 видов на каждом соревновании).

б) Избегать в первое время обязательности выполнения участниками соревнований военно-прикладного упражнения, и лишь когда с ним хорошо познакомятся — включать его в многобория.

в) Проводить вначале несколько „показательных" выступлений по отдельным военно-прикладным номерам с заранее подготовленными участниками.

Мы полагаем, что при соблюдении этих правил „военизации" интерес к легкой атлетике нисколько не уменьшится, так как знаем примеры очень недавно появившихся у нас легко-атлетических упражнений (метание гранаты, мяча), уже вполне завоевавших права гражданства".

Приводимые ниже примеры упражнений со спортивной точки зрения не рассматривались, и поэтому вопрос техники их выполнения, то-есть наилучшего стиля, нов.

Стиль этот придется вырабатывать на практике, желательно при этом пользоваться советами военных работников, у которых в выполнении этих упражнений имеется уже довольно большой опыт.

Перейдем теперь к примерам военно-прикладных упражнений, которые можно включать в программы легко-атлетических тренировок и соревнований. Мы их рассмотрим по отдельным группам легко-атлетических упражнений.

Х о д ь б а. Чрезвычайно важное в военном отношении упражнение. Легко-атлетическая ходьба уже сама по себе является „военизированным" упражнением. В нее можно включить только некоторые прикладные элементы. Это, во-первых — противогазы, и во-вторых — нагрузка.

В отношении ходьбы в противогазах нужно подходить к вопросу очень осторожно и при самом активном участии врача. Во всяком случае на первое время противогаз должен одеваться только на незначительной части дистанции (на $^1/_{10}$, $^1/_{15}$) и в начале или середине ее. Ходьба с нагрузкой, то-есть с тяжестью, также требует осторожного к себе подхода. За максимум нагрузки следует принять обычный вес „выкладки" красноармейца. Все виды ходьбы желательно проводить командами.

Б е г. Из всех видов бега наиболее применимы для целей военизации кроссы. „Военизировать" кроссы можно двумя путями: или выбором достаточно пересеченной местности, или включением определенных условий. Таковыми могут быть: а) известная часть дистанции проходится „под пулеметным огнем", то-есть ее нужно проползти, б) известная часть „под газами, то-есть на этой части дистанции на участниках должны быть надеты противогазы, и т. д.

Кроме того, возможно искусственное оборудование на дистанции различных препятствий и включение в кроссы также элементов переноски тяжестей с той же нормой нагрузки, о которой мы говорили выше.

Кроме кроссов можно „военизировать" эстафеты, устраивая эстафеты с грузом (подноска патронов), эстафеты-кроссы, то-есть эстафеты по пересеченной местности с включением элементов военизированного кросса, и эстафеты в противогазах.

И наконец, весьма желательно введение нового вида упражнения (или вернее возобновление старого)—это бега с искусственными препятствиями на короткие и средние дистанции.

Этот вид упражнений, являясь одним из интереснейших видов массовых физических упражнений, чрезвычайно ценен и в военно-прикладном отношении. Точное же регламентирование правил может сделать его одним из полезнейших видов легкой атлетики. В число препятствий можно ввести самые разнообразные и полезные упражнения. Мы рекомендовали бы, примерно, такую схему.

Бег 100 м, барьер 120 см, 20 м, ров шириной 4 м 10 м, проползти, бег 50 м, перелезть через стенку вышиною в 2,5 м, бег 50 м, бревно (равновесие), бег пригнувшись на 20 м, бег 40 м, барьер 110 см, бег на 60 м.

П р ы ж к и развивают в значительной мере уверенность в себе и умение рассчитать и сконцентрировать свои силы на нужном движении в нужный момент. Но легко-атлетические прыжки в чистом их виде малопригодны для военно-прикладных целей, во-первых, потому, что прыгун после прыжка не сохраняет устойчивого и поступательного движения, и, во-вторых, потому, что общепринятые „стили" легко-атлетических прыжков приспособлены к специальному костюму и безусловно свободным рукам, что в боевых условиях встречается не часто.

Поэтому нужно к серии легко-атлетических прыжков прибавить несколько прикладных, такими будут прыжок с перешагиванием в длину, и прыжок в высоту с занятыми руками (палка, ружье) и т. п. В первом прыгун, прыгнув в длину после прыжка должен сделать еще шаг, то-есть сохранить поступательное движение и равновесие: засчитывается сумма прыжка и шага

Великолепным военно-прикладным упражнением является прыжок с шестом, но нужно ввести также прыжки с шестом в длину.

М е т а н и я. В легкой атлетике совершенно отсутствуют метание в цель и в цель-даль. Вместе с тем эти метания более полезны и интересны, чем метания только вдаль, а в военно-прикладном отношении несравненно ценнее первых. Поэтому включение в легкую атлетику метания гранат в цель мы считали бы весьма целесообразным. Это тем более осуществимо, что в программах физической подготовки РККА это упражнение подробно разработано и имеет уже точно определенные и проверенные опытом правила.

Таковы приблизительно те элементы, наличие которых в программах легкой атлетики обеспечит в значительной мере возможность использования физкультурников легко-атлетов для разных военных целей.

Как мы уже высказывали, при осторожном и правильном педагогическом подходе, эти элементы не только не „испортят" легкой атлетики, но даже придадут ей интерес, освежив довольно приевшийся уже перечень легко-атлетических упражнений.

ГОТОВИМ МЕТКИХ СТРЕЛКОВ

На стрельбище московского пролетарского спортивного общества „Динамо" в Мытищах. Вверху: слева—один из лучших стрелков СССР т. Булыгин наблюдает за стрельбой; справа—подсчет попаданий в мишени. Внизу: слева—стрельба из винтовок лежа; справа—зампред РВСР и председатель стрелковой секции ОСОАвиахима т. С. С. Каменев (в белой рубашке) на стрельбище в Новогирееве.

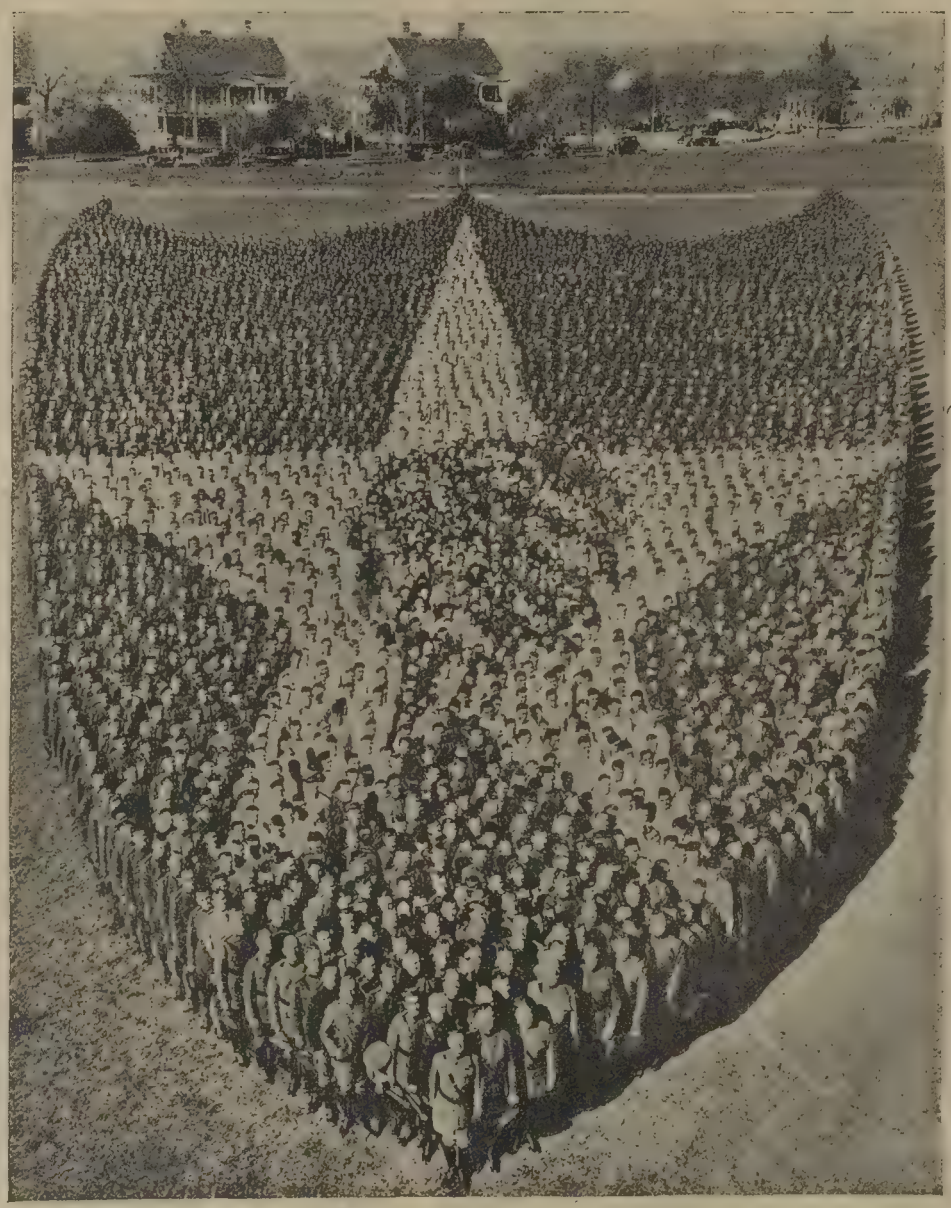
НОВЫЕ ФОРМЫ МАССОВЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

П. Ратов

Развитие у нас физической культуры и увеличение числа физкультурников ставят на разрешение вопрос о новых формах организации массовых выступлений, в которых бы участники без особой подготовки смогли выявить на стадионе целеустремление и мощь нашего физкультурного движения.

По многим причинам выступления массового характера типа сокольских вольных движений для нас не подходят; наиболее же существенное возражение то, что на подготовку такого рода выступления необходимо тратить чрезвычайно много времени и усилий, в то время как физиологический эффект от этих упражнений весьма сомнителен, а зрительное впечатление не каждому приходится по вкусу.

Вниманию наших руководителей и организаторов различных выступлений на массовых празднествах (особенную ценность это предложение принимает в связи с предстоящим праздником РСФСР и международной спартакиадой) мы предлагаем чрезвычайно несложную форму организации и проведения массовых выступлений, принятую в Америке и в Западных государствах, где также не приемлют в большинстве случаев никчемных размахиваний руками и ногами, придуманных чешскими соколами.



Пятиконечная звезда на щите, построенная американской дивизией в составе 5.000 чел.

Подготовка выступления по нашему способу может быть проведена одним-двумя руководителями; для всей же действующей массы потребуется лишь одна репетиция. Установив заранее количество участников, руководитель, в зависимости от этого, выбирает те или иные фигуры для построения, а затем на лист бумаги на одинаковом друг от друга расстоянии наносит соответствующее количеству участников число точек, располагая их в том порядке, какой нужен для изображения задуманной фигуры, при этом точки, изображающие фигуру, помечаются карандашем одного цвета, а точки, изображающие фон — другого. Для этой цели, по желанию и по надобности, можно пользоваться любым количеством цветов.

Изображаемые фигуры могут быть самого различного характера: эмблемы, знаки, флаги, фигуры животных, какие-либо слова, лозунги и даже портреты.

Дальше точки перенумеровываются порядковыми номерами, устанавливаются, какие из них попадают в фигуру, какие остаются для фона. Участники выступления выходят или выбегают, что будет эффектнее, на поле, которое для этого размечается соответствующим образом, и при расстановке по местам пользуются общими правилами фигурной маршировки. Участники выходят на поле одетыми все в одну форму, у „фигурных“ же под этой формой надета еще фуфайка цвета фигуры, и по знаку руководителя снимают верхнюю (можно раздевать участников не всех сразу, а постепенно, что будет производить большее впечатление, особенно эффектны в этом случае будут построения фигур-букв, которые, по разученным сигналам, вырисовываются одна за другой, как на бумаге. Вместо одежды можно участникам давать щиты размером $0{,}5 \times 0{,}5$, которые они в нужный момент поднимают перед собой.

Если не хочешь, товарищ, войны
И покинуть семью и дом,
Ты должен быть у Советской страны
Лучшим спортсменом и лучшим стрелком.

Деревня готовит отпор врагам трудящихся — крестьяне села Данкова, Рязанской губернии на военизированных физкультурных занятиях. Слева вверху — обучение стрельбе из винтовок; внизу справа—состязания в одевании противогазов на скорость; справа вверху—деревенские физкультурники играют в футбол; слева внизу — тренировка в беге.

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

А. Любимов

НЕСМОТРЯ на то, что техника эстафетного бега неоднократно освещалась в нашей печати, мы даже среди кружков центральных городов не видим умения передавать эстафету так, чтобы не было каких-либо задержек и недоразумений в местах смены участников. Происходит это, вероятно, потому, что на передачу эстафеты обращается мало внимания, и способы передачи, практикуемые у нас, возможно, не являются наиболее совершенными.

Помещаемая статья из книги „Jones-Track and Field" дает новые указания по правилам проведения состязаний в эстафетном беге.

Требования, предъявляемые к участникам эстафетного бега в отношении их конституции (строения тела) те же, что и для бегунов на соответствующие дистанции.

Расстановка бегунов на отдельные этапы зависит от двух причин: во-первых от того порядка, в котором будут поставлены участники в конкурирующих командах, и, во-вторых, в зависимости от личных качеств каждого бегуна. Некоторые в борьбе возбуждаются и могут зачастую показать лучшие результаты, другие же, наоборот, теряются и проигрывают. Однако, имеется несколько определенных способов. Наиболее распространены следующие: 1) со старта бежит второй по силам участник; на втором этапе — худший, на третьем — третий по скорости и на последнем — лучший; 2) на первом этапе — второй бегун по скорости, в расчете на то, что он удержится в борьбе; на втором — третий по силе, на третьем — слабейший и на последнем — сильнейший; 3) при общей дорожке, где занятие бровки играет большую роль,— лучше всего со старта пускать самого сильного.

В эстафетном беге, больше чем где-либо, участникам не следует обращать внимания на бег противника, а итти своим темпом.

Основная особенность передачи эстафеты заключается в том, что каждый принимает у предыдущего противоположной рукой. Эстафета должна быть передана в пределах 20 м, при чем скорость, с которой движется эстафета, ни на одно мгновение не должна быть уменьшена.

Эстафета принимается в правую руку и передается левой рукой. Это происходит по следующим соображениям: а) получающий принимает эстафету наиболее развитой и более точно работающей рукой, б) при этом способе передающий окажется ближе к внутренней стороне и избежит столкновения с противником. Участник, бегущий первый этап, берет низкий старт. Эстафета держится в левой руке. Принимающий берет старт „с хода", повернув туловище слегка направо. Начинать бег нужно не спеша, слегка согнувшись в пояснице, пока передающий не будет в 4 метрах, соблюдать равновесие, глядеть на прибывающего, правую руку вытянув назад.

Передающий должен усвоить следующие правила:

1) Передача производится левой рукой, эстафета держится почти вертикально.

2) Передающий бежит всегда слегка вправо от принимающего.

3) Не вытягивать руку прежде времени, это следует сделать только в двух шагах от принимающего.

4) Отпускайте эстафету только тогда, когда будете уверены, что ее приняли.

5) Финишируйте сильно. Чем сильнее вы финишируете, тем быстрее должен быть бег принимающего.

6) После передачи бегите всегда прямо по своей дорожке, чтоб не помешать конкурентам.

Принимающий должен учитывать ту скорость, с которой подходит предыдущий участник;

1) Протяните правую руку сантиметров на 40 вправо. Стойте, повернувшись вперед плечом.

2) Не переступайте дальней границы прежде, чем эстафета не будет принята. Если передающий изнеможен, его нужно встретить у первой линии, если нет, то метрах в 5 от границы.

3) При старте „с хода", который ближе подходит к высокому старту, стойте лицом к наружной стороне дорожки. Вес должен быть перенесен на левую ногу, правая отставлена на 60 см назад и немного в сторону для соблюдения равновесия. Если первая хватка не удалась, пытайтесь снова взять эстафету.

4) Изучайте на тренировках скорость передающего. Глаза должны смотреть назад, пока эстафета не взята, но поворачивайте для этого туловище.

Эстафета может быть передана двумя способами:

1) В момент передачи оба участника должны видеть эстафету. Один из недостатков этого способа заключается в том, что стартующий должен все время смотреть назад, пока не будет взята эстафета. Однако это имеет то преимущество, что принимающий свеж и может контролировать свои действия, чего нельзя требовать от усталого.

2) Передача сверху, при которой стартующий протягивает руку назад ладонью кверху. Затем он стартует, как уже указывалось выше, и все время держит руку назад. Передающий вкладывает эстафету сверху в ладонь. Выгодность этого способа спорна, так как, давая преимущество передающему, он все-таки задерживает бег вследствие неуверенности в момент передачи. У нас наиболее распространен третий способ передачи, а именно: участник становится лицом в направлении движения, протягивает руку назад, но ладонью вниз[1]). Передающий вкладывает ему эстафету снизу вверх. Этот способ несколько легче, указанного выше второго способа. Однако, основной недостаток — неуверенность в передаче — не исключается.

Теперь остается еще один сомнительный пункт — вопрос о том, когда участник перекладывает эстафету из правой руки в левую. Здесь точно также мнение разделяется. Одни говорят, что это должно быть сделано немедленно после приема. Преимущество заключается в том, что в этот момент участник еще вполне может контролировать свои действия. Другие говорят, что это нужно делать, когда скорость будет вполне установлена. По нашему, случайности в обоих случаях вполне равноценны.

Тренировка для эстафетного бега заключается главным образом в разучивании передачи эстафеты и должна быть соединена с обычной тренировкой на данную дистанцию.

---

[1]) Больше, конечно, принят способ ладонью вверх. Редакция.

Рис 1.

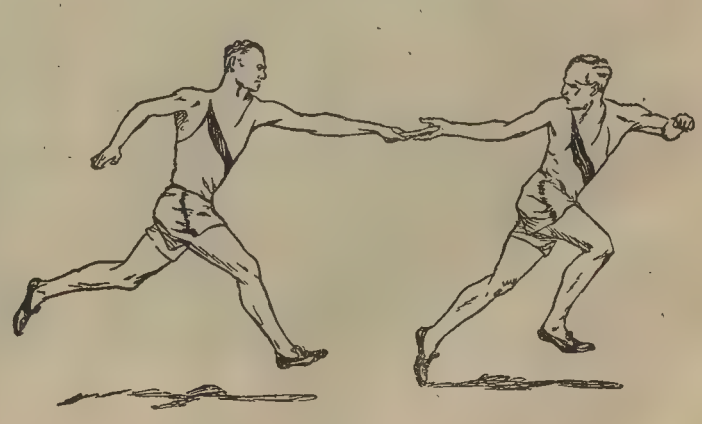
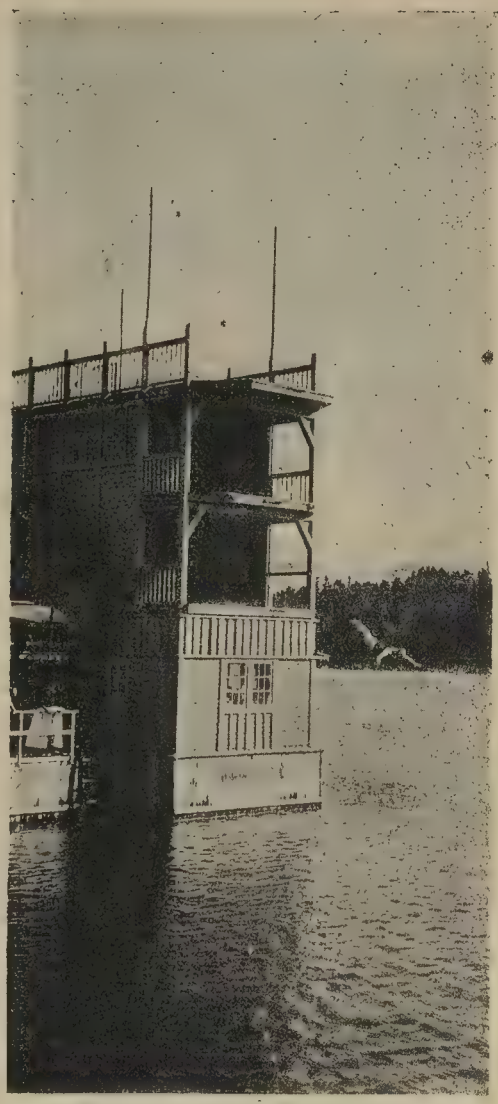
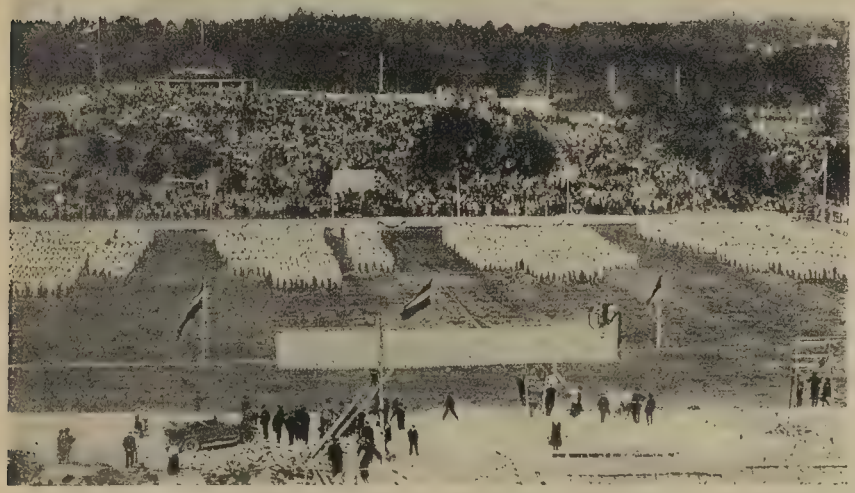


Рис. 2.

НА ФИНСКОМ РАБОЧЕМ СПОРТИВНОМ ПРАЗДНИКЕ





Слева: вверху:—гора около стадиона, использованная в качестве трибуны; в середине—общие вольные упражнения финских гимнастов; внизу—начало бега на 5000 м. Справа: вверху—вышка для прыжков в воду; внизу—момент борьбы финна Коккинена с немцем Шендлером.

ТАКТИКА ВЕЛОГОНОК ПО ТРЕКУ

Пл. Ипполитов

СПРИНТЕРСКИЕ гонки характеризуются наиболее сложной тактикой езды. Здесь противники стараются рядом тонких маневров обеспечить себе выгодные условия, а конкурентов поставить в возможно худшее положение. Основная причина, побуждающая прибегать к подобным средствам, заключается в том, что головному гонщику вести гонку невыгодно, так как его всегда могут внезапным броском обойти сзади идущие конкуренты, действия которых незаметны для переднего. Вследствие этого иной раз получаются курьезные картины, когда гонщики, не желая вести друг друга, замедляют темп гонки до черепашьего хода. За границей бывают случаи, когда гонщики из-за нежелания выходить вперед подолгу стоят на велосипедах на одном месте.

Старт. Гонщики становятся в ряд. Слева их поддерживают ассистенты, крепко хватающие велосипед правой рукой за подседельный крюк или близко к этому месту, а левой за голову рамы. Поддерживать гонщика за руль или руку опасно, так как при первом же движении со старта, руль может подвернуться, вызвав падение гонщика. На старте одна педаль должна быть вверху, чтобы после команды можно было дать машине с места хороший ход.

Имеется много различных вариантов начинать гонку со старта. Если хотят с места занять бровку, то добиваются этого сильным рывком со старта. Гонщику, привыкшему отсиживаться на „колесе", этот маневр невыгоден, и он обычно без борьбы уступает ленточку, выбирая колесо наиболее сильного конкурента в надежде, что тот выведет его на последнюю прямую. Лишь там велосипедист броском постарается выйти вперед. Ленточку (бровку) выгодно занимать велосипедисту, обладающему длинным финишем и хорошо тренированному на резвый темп. Он ведет гонку средним ходом и все время зорко следит за конкурентами, не только слегка поворачивая время от времени голову вправо, но и наблюдая за тенями, отбрасываемыми задними велосипедистами на дорожку. Малейший бросок вперед одного из преследователей должен вызвать у головного моментальное увеличение скорости. Так он доводит гонку до последних 250—350 м, где и начинает финишный спурт.

На всем протяжении заезда гонщики создают друг другу всевозможные препятствия, из коих наиболее частым и вполне законным в командных гонках считается, так называемая, „коробочка". Коробочка требует для своего осуществления согласованных действий не менее как двух велосипедистов. „Жертву" ловят в „коробочку" следующим образом. Улавливаемому дают сесть на колесо к одному из сговорившихся, идущему по бровке. Тотчас же вслед за тем второй сообщник помещается с правого бока, близко к обоим велосипедистам, на колесо отстав от переднего. Запертый таким образом гонщик принужден ехать той скоростью, какую предложит передний ездок. Чтобы обойти обоих конкурентов, он должен затормозить и справа обойти вначале одного, а затем и другого противника. В то время, когда попавший в „коробочку", выбираясь из нее, замедляет ход,— передний велосипедист усиливает ход и броском уходит далеко вперед. Этим выгодным маневром пользуются в гоночной практике весьма и весьма часто, устраивая коробочку опасному конкуренту перед финишем.

Кроссинг (умышленная помеха конкуренту) строго карается. Наличие его признается в тех случаях, когда идущий по ленточке гонщик, при обходе его другим велосипедистом, намеренно отходит вправо за вторую ленту [1]) и этим затрудняет конкуренту обход. Кроссинг имеется и в том случае, когда велосипедист, выдвинувшись вперед на слишком небольшое расстояние (1—1,5 метра) и идя не по ленточке, внезапно сворачивая задерживает ход велосипедистов, идущих по ленточке.

Резкие движения в сторону, грозящие безопасности хода остальных велосипедистов, также являются кроссингом. Если кроссинг будет причиной проигрыша, то по заявлению потерпевших или по усмотрению судьи допустивший его гонщик подвергается дисквалификации на данный заезд. Случаи, повлекшие за собой более тяжелые последствия (падения, ушибы, поломка машины), могут послужить основанием и для наложения более серьезного наказания.

Виражи в спринтерских заездах имеют большое значение. Когда броском хотят занять бровку, то обычно избегают проделывать это на закруглениях. Вторым или третьим колесом ехать по виражу неизмеримо труднее, и поэтому обойти даже слабого конкурента на вираже очень тяжело. Для броска делают обычно следующее. В начале виража отходят немного вправо и начинают усиливать ход, чего не видят противники, так как забирая кверху и, увеличивая этим проходимое им расстояние, готовящийся к броску велосипедист остается внешне в прежнем положении. Но зато, как только вираж кончается, гонщик сверху виража внезапно на сильнейшем темпе „пулей" пролетает мимо своих конкурентов. Этот маневр можно проделать еще и так: тихо подобраться к головному велосипедисту, ехать некоторое время рядом, а затем внезапно вырваться вперед, начиная бросок опять таки при выходе на прямую. Такой короткий бросок может, впрочем, привести к желаемому результату лишь велосипедиста с маленькой передачей. Гонщик же с передачей большей, нежели у остальных конкурентов, должен делать бросок с заднего места, ибо сразу развить необходимый для броска темп на большой передаче не представляется возможным. Хорошо при этом использовать подветренную сторону. Финиш обычно делается на последних 300—400 метрах. Первыми начинают его по общему правилу гонщики, обладающие длинным спуртом. В уменьи уловить удачный момент для первого броска кроется половина успеха. Опоздать же с финишем—значит заранее нагружать себя излишними метрами драгоценного расстояния на финишной ленточке. Начиная финиш, велосипедист все же должен помнить, что конечный результат определяется на ленточке и что сильным спуртом за 10—15 м до конца дистанции можно поправиться и выиграть гонку у самой ленточки.

Проходя вираж на финише, стараются итти по ленточке, не делая попыток обойти конкурента, вторым колесом, а сберегая силы для броска на последней прямой.

На финишной прямой не оборачиваются в стороны, а стараются вести машину точно по прямой линии, то-есть по кратчайшему расстоянию. В это время более всего стараются предохранить машину и самого себя от резких порывистых движений. Руль сжимают очень крепко и держат его в одном, прямом направлении. Ни на одну секунду не сбавляют темпа энергичной работы, даже и в том случае, если конкурент выходит вперед, ибо даже последние 10—15 м могут изменить результат.

Многие велосипедисты перед самой ленточкой выбрасывают вперед машину из под себя, думая этим выиграть 20—30 см. Этот маневр ошибочен и опасен в том случае, когда ездок несколько поторопится. Машина после броска резко уменьшает ход, еще не дойдя до ленточки, чем конечно, воспользуются конкуренты. Стремительная работа ног должна прекращаться только за ленточкой, ибо выигрыш бывает иной раз всего лишь на толщину велосипедной шины, то-есть на один дюйм.

В общем тактика спринтерских гонок во многом зависит от чутья велосипедиста. Сообразительность и во-время произведенная контр-атака нередко спасают такого ездока от внезапных нападений со стороны конкурентов. Неменьшую роль в спринтерских заездах играет тактика ездока, его чуткость ко всяким внезапным переменам в гонке и его способность моментально правильно разрешать поставленные в ходе соревнования задачи.

Тактика в предварительных заездах имеет только одну цель — попасть в следующий заезд (полуфинал или финал) и, смотря по условиям, притти первым или вторым.

Гнаться за первым местом, расходуя для этого лишние силы в то время, когда серия (или полуфинал) дают двоих лучших в следующий заезд, нет никакого смысла. В предварительных заездах практикуется маневр, когда вперед выпускают слабого велосипедиста и дают ему легко занять первое место в надежде на его помощь в следующем заезде, а тогда делают следующее: заняв место в голове, в подходящий момент уходят вперед, второй гонщик, слабый, не увеличивает скорости, а задние ездоки замечают беглеца, переднего, когда он уже значительно оторвался. Прием этот осуществляется обычно в начале прямой, когда задним велосипедистам трудно наблюдать за передними ездоками.

---

[1]) В пределах между двумя ленточками это дозволяется.

На гребных гонках. Фото-этюд С. А. Красинского

ЛЕТНИЙ РЕЖИМ И ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА

П. Скалкин

ТРЕНИРОВКА И ДОСТИЖЕНИЯ

СОСТОЯНИЕ лыжного спорта сейчас таково, что нельзя показать хороших достижений, не пройдя правильной и продолжительной тренировки. Даже самые способные люди не в силах конкурировать теперь в борьбе за хорошие места и за лучшие достижения. Правильная тренировка имеет значение для лыжника даже и большее: можно продолжительным режимом и разумной тренировкой достигнуть хороших результатов, не имея на то особых способностей. Для здоровья же правильный тренинг это все: известно, что лыжные соревнования так же, как и гребля, являются довольно сильно действующим средством по своему влиянию на сердечную деятельность, и только разумной тренировкой и правильным режимом можно застраховать себя от всяких неприятностей в этом отношении. Живым примером сказанного являются достижения двух известных московских лыжников — Дмитрия Васильева и Евгения Субботина; этим лыжникам удается показывать теперешние их достижения только после продолжительного в течение многих лет тренинга. Их техника и выдержка в беге об'ясняются не только их природными качествами: большое значение для приобретения этих способностей имела у них вдумчивая и методическая работа над собой.

Правильный режим и правильный тренинг мыслимы только тогда, когда они выполняются в течение круглого года. В практике имеются иногда случаи, когда лыжники летом ничем не занимаются, и в итоге эти лыжники всегда уступят тем, которые тренируются регулярно в течение круглого года. Регулярность тренинга и режима в лыжном спорте, пред'являющем к организму чрезвычайно большие требования, играет столь великую роль, что подчас даже самые опытные лыжники не учитывают всего его значения. Естественно, что нельзя назвать регулярной тренировкой такую тренировку, которая прерывается на целое лето. Отсюда вытекает необходимость проводить тренинг и соблюдать известный режим в течение круглого года.

Правильная постановка занятий в течение круглого года имеет значение и для тех лыжников, которые занимаются им в целях чисто оздоровительных, а не спортивных, т.-е. не выступая в состязаниях. Конечно, опасности лыжного спорта для них не так велики, но все же каждый такой лыжник, проделав летом соответствующую подготовку, страхует себя от всяких случайностей при занятиях лыжным спортом.

РЕЖИМ ЛЫЖНИКА

Как должен вести себя лыжник летом, когда ему не приходится еженедельно выступать в соревнованиях и когда перед многими открываются перспективы использования туризма, занятий другими видами спорта и просто отдыха? Этот вопрос задают себе многие лыжники. Особенно мучаются над ним новички, подчас совершенно не знающие, что им нужно делать и зачастую вследствие этого наносящие себе только вред.

Прежде всего необходимо сказать, что нужны занятия физическими упражнениями. С отсутствием их в течение долгого летнего периода мириться никоим образом нельзя. Сердце отвыкает давать большую работу, мускульная ткань прорастает жировыми отложениями, общий обмен веществ нарушается, мышцы рук и ног и особенно живота значительно слабеют, — вот то, что имеет лыжник в результате летнего отдыха. И начиная в таких условиях осеннюю тренировку, а иногда даже и прямо переходя на занятия на снегу, лыжнику приходится в течение короткого промежутка времени проделывать такую работу, которая сплошь и рядом ведет за собой переутомление сердца и, конечно, как следствие этого, понижение результатов.

Скажем прямо: в летний режим лыжника физические упражнения должны входить в обязательном порядке. Если их не будет, то режим не им ет никакого значения.

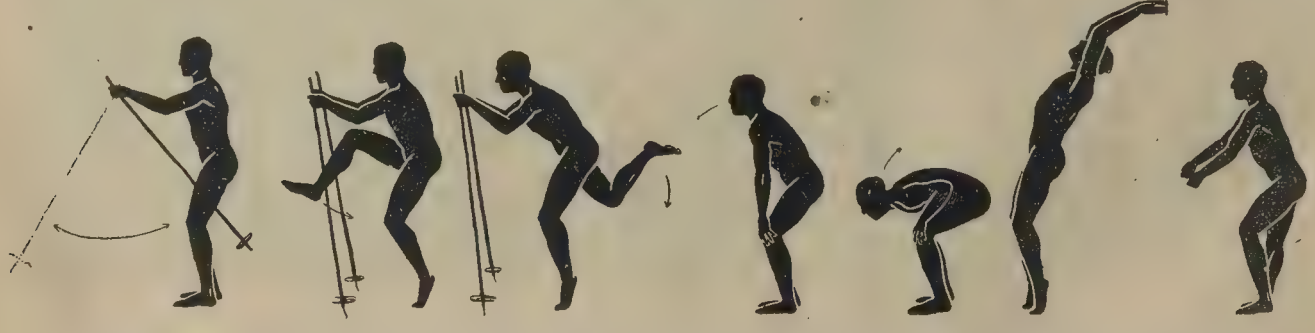
В отношении же распорядка времени, питания, развлечения, естественно, что лыжник в течение лета должен иметь некоторый отдых от зимы. Нельзя в течение круглого года быть абсолютным спартанцем, ибо такой режим можно выдержать в течение одного — быть может только двух лет. А стоит ли быть спортсменом, т.-е. таким физкультурником, который выступает в соревнованиях, чтобы по истечении двух сезонов забросить всякую тренировку и перейти на другого рода развлечения? Конечно нет. Поэтому некоторое ослабление режима в течение летнего сезона, главным образом психологического порядка, даже необходимо Но и в физиологическом отношении многие теперь считают, что нельзя слишком долго держать себя физически и психически в состоянии строгого воздержания: теперь склонны думать, что это утомляет так, что даже ведет за собой понижение достижений. На Западе были сделаны наблюдения, в результате которых установлено, что многие спортсмены, проводившие строгий режим в течение долгого промежутка времени, имели понижение своих достижений. Тренеры на Западе в таких случаях говорят, что у спортсмена притупляются для показания хороших результатов нервы. И с этим нельзя не согласиться.

Физические упражнения, о которых мы будем говорить ниже, обычный образ жизни, однако, без излишеств, долгое пребывание на воздухе, при возможности ежедневно душ,—вот главное, что нужно лыжнику в летнее время. Можно ли пить вино? Я думаю, что можно пить виноградное вино, но в небольшом количестве. От курения же, в виду того, что оно влечет за собой постоянную привычку, лучше отказаться. Можно только пожелать, чтобы лыжник в течение лета вел нормальный образ жизни. Это необходимо, так как лыжнику на состязаниях зимой приходится затрачивать большое количество нервной энергии и этот расход летом нужно восстановить.

Вставать летом лучше рано утром, ложась спать раньше. Такого продолжительного сна, как зимой, летом не требуется, и как норму можно принять сон в 7—8 часов. Что же касается питания, то нет особых оснований его менять. На практике многие лыжники в летнее время стараются придерживаться более вегетарианского стола Это, пожалуй, вполне правильно. Не нужно в течение лета бросать ходить в баню, даже в том случае, если принимаешь душ. Бани хороши тем, что при них потеешь. Финские лыжники и спортсмены вообще баням уделяют очень большое внимание.

ЛЕТНЯЯ ТРЕНИРОВКА

Какая тренировка лучше всего для лыжника в летнее время? Для того, чтобы правильно ответить на этот вопрос, мы должны учесть не только наш опыт, но и опыт зарубежных лыжников и особенно финских, как наиболее опытных и достигших самых выдающихся результатов.



Слева направо 1—упражнение для костей рук; 2—3—для брюшного пресса; 4—5—для растяжения мышц корпуса и бедра и развития мышц рук; 6—8—для укрепления мышц спины; 9—для балансирования; отклоняться до отказа и в обе стороны; 10—11—для развития рук и бедра. Важно вдыхать воздух; 12—13—для мышц живота и дыхания.

Финны в летнее время больше всего внимания уделяют бегу. Если взять сильнейших лыжников Финляндии, то мы увидим, что они одновременно являются и отличными легко-атлетами, бегунами. Например, многократный чемпион Финляндии и в тоже время чемпион мира Лапани Нику имеет в беге такие достижения: 100 м — 12,4 сек., 400 м — 56,0, 1.500 м — 4 : 26,0. Другой лыжник Марти Лаппалайнен, выступающий с особым успехом в последнее время и выигравший в этом году в Финляндии гонку на 50 км, бегает не хуже: 400 м 55,0, 800 м 2 : 04,4, 1500 м 4 : 20, 5.000 м 16 : 30. Один из самых опытных лыжников Кемерейнен, с успехом выступающий в горных состязаниях: 1.000 м 2 : 57, 3.000 м 9 : 20. Заметим, что все эти лыжники деревенские жители и тренируются не на гаревых дорожках, а по лесу, и в состязаниях выступают не очень часто; все же это дает им возможность бегать так, как редко бегают наши легко-атлеты чемпионы. Из примеров нашего лыжного спорта укажем на Льва Бранда, Бархаша, Васильева Н., которые в свое время были не только хорошими лыжниками, но и одновременно первоклассными бегунами.

Эти факты говорят за то, что бег для лыжника дает очень много. Он укрепляет ноги, мускулатуру живота, повышает сердечную деятельность, емкость легких, т.-е. дает все то, что необходимо лыжнику. По личному опыту могу сказать, что никогда я так хорошо себя не чувствовал на лыжах, как в те годы, когда летом интенсивно занимался бегом. Нельзя не посоветовать всем лыжникам в течение летнего времени уделять самое серьезное внимание в своих физических упражнениях, именно бегу.

Каким же бегом нужно заниматься лыжнику: спринтерским, миттель-штрекерским или стайерским? Лучше всего, конечно, подойдет бег на средние дистанции. Что же касается быстрого бега и бега на длинные дистанции, то им просто можно дополнять основную программу занятий. Как много нужно лыжнику заниматься бегом? Я думаю, что тренировка лыжника должна быть несколько ослабленной; лучше всего бегать не больше 3—4 раз в неделю, все же нужно помнить, что лето для лыжника — это период отдыха. Что же касается расписаний в беге, то можно воспользоваться указаниями, данными мною в книге „Легко-атлетический спорт“, часть I „Ходьба и бег“, а также и всяким другим руководством по легкой атлетике, соответственно изменяя нагрузку. Можно соединить бег с ходьбой, делая в неделю 2—3 прогулки-пробежки по следующему расписанию: вторник — прогулка 5—8 км, из них бегом 1—2 км; пятница — 8—12 км, из них бегом 2—3 км, воскресенье — прогулка 12—15 км, из них бегом 1—2 км. Здесь не может быть общего правила, можно разнообразить прогулку, чередуя бег с ходьбой, делая примерно, так: полчаса ходьбы сменяются 5 минутами бега. Решить точно—это уже дело вкуса. Подчеркну, что существенно это не влияет на результат занятий. Прогулки-пробежки следует проводить в кроссовом порядке, т.-е. в пересеченной местности. Можно брать крутые спуски и подъемы, цепляясь за деревья и кусты. Это очень полезно, так как в работе участвует мускулатура верхней части тела. Эти прогулки могут показаться скучными вначале, но если создать группу товарищей и проводить их регулярно, то в них так втягиваешься, что не желаешь больше ничего другого. Лыжники молодые и еще недостаточно развитые физически выполняют расписание, сокращая расстояние наполовину.

Полезной для лыжника является велосипедная езда, но, конечно, не в виде велосипедных гонок, а как средство передвижения, для небольших поездок за город и в целях туризма. Велосипедная езда приносит лыжнику несомненную пользу, укрепляя мышцы ног и содействуя работе сердца и дыхания.

Из игр лыжника более всего должен интересовать футбол. На практике мы имеем ряд случаев, когда футболисты были хорошими лыжниками. Это не в результате индивидуальных свойств, а как прямое следствие физиологического воздействия футбола.

Из водного спорта лыжнику подходит одинаково и гребля, и плавание.

Какие же виды спорта можно считать противопоказанными для лыжника? Всякие упражнения силового характера (метания, прыжки, работа с гирей) в случае, если они не совпадают с занятиями указанными выше видами спорта. Практика показывает, что дополнительная тренировка как по всякому виду спорта должна носить не корригирующий характер, а углубляющий. Упражнения же корригирующего характера должны вноситься в небольшом размере.

Может ли лыжник выступать в соревнованиях по другим видам спорта? Отчасти на этот вопрос мы уже ответили. Может, но не с такой энергией и не с таким вниманием, как он это делает в лыжном спорте. Вообще нужно считать, что нельзя быть специалистом в полном смысле этого слова во многих видах спорта. Для этого надо иметь от природы самостоятельные данные.

В Европе и в Америке в последнее время пришли к тому выводу, что для достижения хороших результатов в каком-либо виде спорта нужно заниматься не только им, но и проводить занятия подготовительными упражнениями. На первый взгляд может показаться, что это противоречит указанному выше положению о совмещении, но по существу же подготовительные упражнения необходимы каждому спортсмену, желающему показать хорошие результаты. Нужны они и лыжнику. В этой области данные пока невелики. Те подготовительные упражнения, которые приняты в некоторых местах Германии поражают своей неизненностью. Они многообразны, скучны и рассчитаны, главным образом, на усвоение приемов горного спорта. Они возможны в школах, где инструктор может дать все указания, но в индивидуальной тренировке, где приходится сталкиваться с личным критерием полезности, эти упражнения, безусловно, неприемлимы. Финские лыжники об этом пока ничего не сообщают, у нас, в СССР, тоже пока по этому вопросу ничего еще неизвестно. Мой личный опыт, который я здесь излагаю, имеет двухгодичный срок испытания. Эти упражнения пришлись мне по вкусу (рис. 1—13). На них я остановился после того, как очень многие из них отбросил. Упражнения эти строятся мною на том принципе, что нужно не корригировать технику лыжника, а ее углублять. Поэтому они практически дают некоторые технические навыки (постановка ног, работа корпуса, — что наиболее нужно) одновременно укрепляют наиболее необходимые для лыжника мышцы живота, рук и поясницы (ноги работают на прогулках) и наконец имеют целью растянуть мышцы, т.-е. приобрести то свойство, которое считается теперь на Западе очень важным.

Упражнения эти нужно проделывать ежедневно раз в день утром или вечером. Лучше, конечно, утром. После каждого упражнения нужен отдых, пока сердце не приобретет нормальнго пульса. Выполнять их нужно старательно и усиленно. Темп выполнения, а также количество движений всецело зависят от индивидуальных свойств. Поэтому пусть каждый лыжник прежде, чем остановиться на том или другом темпе и количестве движения, предварительно попробует различные способы. Остановиться следует на тех, которые лучше всего понравятся.

ФИННЫ И ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПОЕЗДКИ В ГЕЛЬСИНГФОРС

Ив. Сергеев

ПОЛКИЛОМЕТРА... Только полкилометра от пограничной станции Белоострова — и мы в Финляндии. Возможность встречи с финскими рабочими спортсменами, славящимися своими высокими достижениями и техникой в легкоатлетических упражнениях, теперь, при переезде границы, стала реальной действительностью. И сердце от этого наполняется радостью. Но поезд мчит и с каждым взмахом колес продергивает через окно как кино-ленту виды Финляндии.

Вот он проносится мимо полустанка. На платформе стоит группа финнов и финнок. Широкогрудые, крепкие, белокурые со светло-серыми или голубыми глазами они широко улыбаются, машут руками радушно-веселые.

Поезд мчит дальше. Время около полуночи, а светло как днем — белые ночи... Спать не хочется. Тяжелая и мощная природа гранита, озер, лесов. И чтобы преодолеть ее, вырвать из нее жизненные блага, нужна колоссальная сила, как физическая, так и культурная. И эту силу, культуру, цивилизацию чувствуешь и ощущаешь решительно во всем: в окружающей вагонной обстановке, проселочных дорогах, шоссе и в катящихся по ним такси, авто, в тонущих в зелени домах, дачах, лицах прохожих и т. д.

Та же культура, упорство, изумительная аккуратность и в спорте. У финнов к спорту чрезвычайно важный и серьезный подход — упорная методичность и богатое субсидирование данного дела. И эти необходимые жизненные факторы спорта и физкультуры глубоко уходят корнями и в их методы тренировки.

Вот их общие данные тренинга, виденные мною в будничные дни после праздника. Никогда ни один финн не начнет своего специального тренинга, не проделав предварительного, будь то спринтер, штрекер, стайер, метатель или прыгун.

Начинают они с своеобразного разминания всего тела пробежкой в 1—1½ круга. Это разминание нельзя назвать бегом, это скорее беспрерывное подпрыгивание с расслабленными мышцами всего тела. Мышцы рук, груди, плеч, ног и т. д. перетряхиваются до последнего волокна. Это подпрыгивание заключается в следующем: подняв высоко бедро, атлет расслабленно опускает всю ногу на полную ступню, и, как только нога коснулась земли, он ее быстро и пружинно отдергивает назад, словно через ногу прошел электрический ток. Пробежав так 1—1½ круга, финны затем делают несколько рывков с маленьким ускорением. Потом отдохнув приступают к специфическим, индивидуальным упражнениям, каждый по тому виду, к которому он тренируется. Эти упражнения здесь указать нет никакой возможности, настолько они разнообразны и разносторонни.

Эта первая большая особенность финского тренинга. Другая же та, что все спортсмены-финны стараются избегать как сильного солнца, так и сильного холода. Специальные вязаные брюки и свитер — их тренировочный костюм и неразлучный друг. Не только на тренировках, но даже и на соревнованиях они не вылезают из таких костюмов. И лишь в серьезные и ответственные моменты финалов они снимают его.

И нужно сказать, этот костюм нисколько не связывает движений и в то же время очень хорошо удерживает тепло в мышцах, отчего они все время мягкие, гибкие, эластичные.

Теперь о так называемой финской бане, холодном душе, массаже. Под баней у них подразумевается теплый (но только не горячий) душ. Холодного душа они стараются совершенно избегать, так как длительный холодный душ дурно влияет на нервную систему. Массаж делается аккуратно до и после тренировки. После всякого тренинга финны, приняв теплый душ, тепло одеваются и прогуливаются по свежему воздуху минут 10 — 15, а потом одеваются в свой обыкновенный костюм.

Несмотря на большое количество рекордов, финская легко-атлетическая техника бесконечно совершенствуется. И особенно в метаниях: диска, копья, ядра.

Начну с метаний диска стилем Нитимайя. Весь его стиль поражает мощностью, слитностью всех движений, изумительным ритмом, непринужденностью, легкостью. Глядишь, восхищаешься и думаешь: ну, до чего же так легко и просто метать диск! На моих глазах он делал броски в 46 и 47,50 метра. И это почти в начале сезона. И при весе в 82 кило и росте в 176 см.

У него изумительный финно-американский стиль. Большая и глубокая волна Тайпале в начале метания видоизменена. Ее заменяет уже колоссальный разворот до 180°, с подыманием руки над плечом на диаметр диска. Плавное с легким подскакиванием движение по диаметру круга забыто. Нитимайя движется так. Он, словно спринтер на старте, роет две ямки для упора ног (из которых делает первый шаг шириной в 60 см), затем, плавно взмахнув диск в левую сторону, он ритмично откидывает его направо, разворачиваясь почти на все 180°, как было сказано выше. И вдруг, резко, с широко отлогой волной бросается вперед и вбок, делая огромный скачок в 1 м 20 см длиной, приземляясь на обе ноги, расставленные на те же 60 см, и, что очень важно, строго по прямой. В это время диск, приобретя чудовищную силу от движения всего тела и волны с резкоукороченной петлей, вновь взлетает над головой, но опять не выше 22—25 см. В этот последний момент, глубоко присев на обе ноги, Нитимайя затем наваливается всей грудью, всем телом на диск, проносит его далеко от бедра чисто по-американски и выбрасывает, мощно подхлестывая в последний момент, — после чего, но почти одновременно, переступает вперед — направо на правую ногу.

Хорошо использует вес своего тела и другой метатель Торпо в толкании ядра. При мне он делал толчки на 15 м, при собственном весе 83 кило и росте в 178 см.

Вот важная и характерная деталь его техники, которой совершенно нет у нас, русских. Торпо становится в полуоборот лицом к направлению метания. Левой ногой он не делает никаких резких движений вперед и не задирает ее высоко перед собой, а слегка приподымает медленно раза два, также мягко и ритмично отводит ее далеко назад, подаваясь слегка всем телом вперед, а затем бросается вперед, делая скачок в 1 м 15 см и развертываясь на воздухе почти до 160° вправо; с таким разворотом и заклоном всего корпуса в 45° метатель опускается на землю. Ядро покидает руку сейчас же, как только ноги метателя коснулись земли. Этому предшествует резкий и быстрый молниеносный толчок и наваливание всем телом на ядро.

Еще один важный момент — локоть во все время броска не допускает ни малейших колебаний, никаких болтающих движений. Он словно припаян к плечу и составляет с ним одно целое во время заклона и разворота, двигаясь в плоскости под углом в 45°.

Что же поражает в метании копья? Первое — у Альбома, чемпиона Финского рабочего союза, и у Иохансона, который неоднократно бил Мююру, разбег равен 45 метрам, и второе — финны отказываются от техники стилем Мююра, находя ее непродуктивной, предпочитая ей технику шведа Линдстрема.

В чем же основная разница той и другой техники. Отличие в трех следующих особенностях.

Во-первых, знаменитый мююровский принцип „метание копья, как камня", то-есть круговой замах, видоизменен так: когда Мююра подбегает к первой метке и делает свой замах, то кисть с копьем проходит низко около бедра, далее он на протяжении 8 — 9 м уходит в постепенный и ритмичный заклон и разворачивает плечо, оставляя копье в плоскости метания. Но в силу такого глубокого замаха Мююре приходится в предпоследний момент брать копье на бицепс и делать смену ног, то-есть делать уже не такой высокий и длинный прыжок. Линдстрем же, а вместе с тем и Альбом, и Иохансон делают совсем иное. У них нет такого замаха, как у Мююры, а подойдя к первой метке они отводят копье медленно и плавно назад, на всю вытянутую руку и так, что кисть в течение этого отвода не опускается ниже плеча. И только после, придя на последнюю метку в 3—4 метрах от планки, они как лук выгибают назад свое туловище держа копье на вытянутой руке; после этого с большой быстротой выбрасывают копье, навалившаясь перед броском на него всем телом и не полусогнутой, как у Мююры, а почти прямой рукой, и в то же время высоко и очень далеко в 3 — 3,5 метра прыгая вперед.

Получается огромный сильный рычаг и впечатление того, что метатель сделался ростом в 2 м 30 см. И мало того, он словно, взмахнув руками, летит по воздуху, а копье, изгибаясь, быстро забирает высоту и падает на 60 — 65 метров.

Так на тренировке бросали копье Альбом и Иохансон.

Нурми властно и резко накладывает свой отпечаток на всех финских бегунов.

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН В ЛЕНИНГРАДЕ

Фото **К. С. Ждановского**

Слева: вверху—москвич Миронов выигрывает велосипедную гонку на 1 км у Черношварца; в середине—лучший женский легко-атлетический коллектив союза пищевиков (слева направо)—Янушковская (рекордсменка СССР в прыжках в высоту с разбега 142 см); Блескина, Кузнецова (рекордсменка СССР в беге на 800 и 1000 м);—Орлова и Ярославцева; внизу—финиш бега на 100 м, победитель Михайловский. Справа: вверху —один из полуфиналов заезда на 1 км.; внизу—финиш бега на 200 м в пятиборье—вторым приходит победитель пятиборья Взоров.

Специфическая финская техника ярко бросается в глаза каждому, даже совершенно незнакомому с техникой бега. Этих характерных особенностей три. Работа рук, шаг и темп, темп и темп. Бежит ли это Ботхас, который на 800 м показал 1:57 и на 1500 м — 4:05, или Кайла (5000 м в 15:22), или Колехмайнен на тренировке — у всех руки согнуты под острым углом, слегка отставлены от боков и глубоко, ритмично, вместе с плечами, кругообразно работают, двигаясь около оси спины, которая кстати сказать, находится в плоскости, перпендикулярной к земле. От этого получается впечатление, что бежит человек, беспрерывно падая вперед и работая всем телом. От такой работы рук, как говорят финны, легкие свободно открывают свое природное дыхание, на них ничто не давит и руки значительно помогают шагу.

Шаг у финских бегунов длинный, мягкий, эластичный. Они бесшумно, легко ступают на пятку, перекатываются на носок, быстро поднимают пятки вверх назад и высоко выносят бедра. Все движения чрезвычайно ритмичны и выполняются без всяких перебоев или дерганий. От бега финнов создается впечатление, что они не бегут, а как бы едут на велосипеде: ни малейшего подпрыгивания и только поступательное движение вперед.

Теперь о темпе. Знание финнов чувства темпа и времени изумительно. На соревновании бегуну Кайла говорили время каждого круга, а их было на 5000 м двенадцать слишним; им допускалась разница на круг в одну-две десятых секунды и только один раз в 0,3 с. И это при дорожке в 400 метров.

Дыхание у бегунов глубокое — полное дыхание: вдох — животом, грудью, выдох — животом, грудью. Выдох сильный интенсивный, но свободный и без напряжения. Глядишь на их темп бега и думаешь, вот-вот идут уже последний круг, но, миновав финишные столбы, бегуны продолжают бег с той же силой. То же самое повторяется и на 6 — 7 — 8 круге. Вы в недоумении. Спрашиваешь, сколько же осталось до конца — оказывается еще 3 — 4 круга.

В прыжках для финнов как бы не существует меры длины и высоты. Они с одинаковым довольством, самоуверенностью и мастерством прыгают как высоту 160, так и 180 см, и в длину как 6,60, так и 7 м. Если ими делается последняя попытка на свою предельную высоту, то вы не заметите признаков неуверенности, замешательства. Наоборот, еще больше расчета, спокойствия и еще больше уверенности.

В высоту финны, главным образом, прыгают стилем Хорейна, и этот стиль у них разработан до мелочей, особенно же работа ногой, делающей мах. Этой работе они уделяют сугубое внимание, рассуждая так, что лучше толкнуться на одну ступню дальше намеченной метки, чем стеснить силу маха. И нужно заметить, что толкаются они за 1 — 1,25 метра от планки; разбег берут медленный под углом около 45°, с легким прихрамыванием на толкающую ногу. Потом 2 — 3 резких шага, резкий взмах ногой, руками и прыгун в воздухе. И опять здесь налицо пресловутый навал на высоту, то-есть толчок идеально под себя.

Также поражает и у прыгунов чувство планки и уход от нее. Выпрямление тела над планкой очень точно; толчок не стопорящий, то-есть не сразу вверх: они как бы налетают на планку, фиксируя переход над ней в наивысшей точке работой буквально всего тела. И не успело тело перевалиться за планку, моментально мышцы расслаблены до последней степени. Такое умение выключать нервное и мускульное напряжение тут же за планкой знаменует собою высокое мастерство и сберегает нервную и мышечную энергию.

О работе маховой ноги в прыжках в длину с разбега можно сказать то же самое. Нуммелин, рекордсмен Рабочего союза, на тренировках прыгал за 7 метров. Но и здесь опять тонко и сложно рассчитанная комбинация двух стилей — финна Туулоса (с прогибом спины и одновременного подтягивания обеих ног) и мирового рекордсмена Хуббардта — с перебором ног.

Разбег у прыгунов в длину более 45 метров, высокий полет, чеканная работа ног в переборе до выпрямления всего колена и бедра и обязательное выбрасывание рук вверх. Затем идет складывание всего тела перочинным ножом при приземлении, используемое до последних возможностей. Такая комбинация двух стилей наблюдается и в прыжках с шестом. Первый стиль — стиль Барнеса, победителя на Парижской Олимпиаде; основное его стиля — планка от коробки для шеста отодвигается на 50 — 60 см, таким образом толчок получается не над головой, а дальше вперед на одну-полторы ступни, под'ем происходит на слегка согнутых руках, от чего прыгун и уходит в высокую стойку как раз над планкой, чем и оправдывается держание рук ниже поставленной высоты на 50 см. Так прыгает латыш Витгоф, давший результат в 3,50 метра.

Гофф не отодвигает планку от коробки для шеста и толкается перед проекцией вытянутых рук, отчего толчок получается совершенно на вытянутых руках и шест держится на уровне высоты. Финны и их чемпионы более стоят за технику Гоффа или же дают что-то среднее, индивидуальное.

В ГОСТЯХ У ЛАТВИЙСКИХ РАБОЧИХ СПОРТСМЕНОВ

На юбилейном празднике Латвийского Союза Рабочих Спорта и Самообороны. В июне месяце латвийские рабочие спортсмены праздновали пятилетие существования своего Союза; на празднике присутствовала и русская спортивная делегация, вручившая Союзу красное знамя от физкультурников СССР. На фотографиях слева — участники праздника на улицах Риги, справа — представитель ВСФК тов. Иттин вручает знамя.

У ЛЕНИНГРАДСКИХ ЛЕГКО-АТЛЕТОВ

Фото **К. С. Ждановского**

Вверху слева—А. Максупов (Динамо) в беге на 3000 метров, где он установил новое всесоюзное достижение—9 мин. 24,6 сек., внизу слева—Хаспабов, рекордсмен СССР в метании диска 41,42 м; вверху справа—бег на 1000 м, впереди один из наиболее сильных молодых бегунов Нюренберг (2 м. 50 с.); внизу справа — Решетников устанавливает новые рекорды СССР в толкании ядра—одной рукой 11,90 м и в сумме рук 22 м 99 см.

Фигурная езда на велосипедах колоннами членов германского велосипедного союза „Солидаритет".

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

Г. Калачев. „Штыковой бой", издание Центральной Типографии Наркомвоенмора, 1927, стр. 135, с 53 рис. и черт. Цена 60 коп.

В книге собраны сведения о постановке владения холодным оружием, в частности штыка, в иностранных армиях; основа книги — строевые уставы этих армий, в этом ценность книги, она знакомит со взглядами на владение холодным оружием в армиях крупнейших капиталистических государств.

Особенно заслуживает внимания предисловие Учебно-Строевого отдела ГУРККА, подчеркивающее неизменное значение владения холодным оружием в подготовке бойца и устанавливающее тем самым предел разногласий между „огнепоклонниками" и „штыколюбами" среди начсостава нашей армии.

Во вступлении автора хорошо описана психологическая укладка культивирования фехтования в иностранных армиях; главное требование здесь сводится к выработке солдата-бойца, постоянно уверенного в себе и в своем оружии, рвущегося вперед, стремящегося к схватке с врагом в рукопашную грудь с грудью.

Остальная часть книги составляет техническое описание обучения владению штыком, принятого в иностранных армиях, с сопровождением хорошо исполненных рисунков, чертежей и таблиц.

Сама сущность обучения во многом отличается от принятого нашими руководствами; в принципе здесь практическо-прикладная сторона, то-есть возможность использования приобретенных навыков в жизни (бою).

Ценен в книге отдел описания соревнований и техники их проведения; этот отдел необходимо широко использовать в работе нашей армии.

В материальной части дан ряд ценных указаний, сопровождаемых чертежами по оборудованию занятий приборами и приспособлениями. Особенно важно описание устройства деревянного фехтовального ружья, которое при сложности и дороговизне снабжения наших стрелковых частей специальными фехтовальными винтовками должно получить у нас самое широкое распространение.

Основной недостаток книги это невозможность до тех или иных изменений наших руководств использования полностью описываемого в книге курса обучения, что придает ему лишь осведомительное значение. В общем выпуск книги следует считать желательным.

Хов.

В. Бедункевич. Легкая атлетика. Бег. Издание „Вестник Физической Культуры". Харьков. 1927. С 41 рис., стр. 78, цена 50 коп. Тираж 5.000 экз.

Книжка Бедункевича к уже имеющейся на рынке литературе по легкой атлетике ничего нового не прибавляет. Несмотря на достаточное количество страниц, техника различных видов бега преподнесена автором в довольно конспективном изложении. Наиболее ценны схематические рисунки последовательных положений бегунов, но только не в харьковской интерпретации. Последние (см. рис. 26—34) выполнены чрезвычайно плохо, почти по-детски.

В тексте автор допускает ряд ошибочных положений, с которыми нельзя согласиться. Так, например, он указывает, что при низком старте бегун „ставит в переднюю ямку ногу, которой обыкновенно отталкивается при прыжках". Очень часто вперед ставят ту ногу, которая более удобна для выполнения этой работы. К тому же есть порядочный процент бегунов, которые прыжками не занимаются — им автор никаких указаний не дает.

Нехорошо также рекомендовать вырывать стартовые ямки шипами ботинок.

Анализируя финиш на средних дистанциях, автор говорит, что „утомленный более длительным, чем спринт, напряжением бегун, заканчивающий среднюю дистанцию, всегда будет иметь бросок на ленточку гораздо более короткий, чем спринтер". Неужели автору никогда не приходилось видеть, как штрекера начинают финишировать иногда за 300—500 метров?

Ошибочно утверждение автора и в том, что „для бегающего 5.000 м дистанция в 10.000 м не требует специальной тренировки; достаточно в продолжение 2 недель перед соревнованием пробежать — 3 раза 10.000 м, и он будет готов на эту дистанцию". 10-километровая дистанция требует выносливости в два раза большей, чем 5.000 м, а потому рекомендуемая автором тренировка может подойти только к бегунам, обладающим или природной или же приобретенной посредством весьма длительной тренировки выдержкой.

Наконец, увлечение автора заграничными методами тренировок приводит его к тому, что уже в марте месяце он устраивает соревнование в беге на 300 м. Закрытых помещений у нас для этого еще нет, на открытом же воздухе в Центральной России и на Севере в это время подвизаются еще конькобежцы.

Точно также не следует в тренировках указывать время, в которое нужно проходить. Книга должна быть расчитана на физкультурников, совершено различных по своим достижениям; у автора же, например, рекомендуется пройти 300 м со скоростью 39—40 сек. Такой результат под силу в СССР не более как десятку бегунов.

Неверно, что в кроссах не принимаются дистанции свыше 12 км — и в Англии, и во Франции сплошь и рядом дистанции доходят до 16—18 км. Ошибается автор и когда говорит, что „лисичка заканчивается поимкой всех лисичек.

Далее к сведению автора сообщаем, что максимальные достижения в кроссе не регистрируются не потому, что, как он утверждает, они не поддаются учету, а потому, что везде дистанции различны по характеру своих препятствий. Рекорды в кроссе могут регистрироваться, но на отдельной, постоянной дистанции, то-есть исключительно местного масштаба.

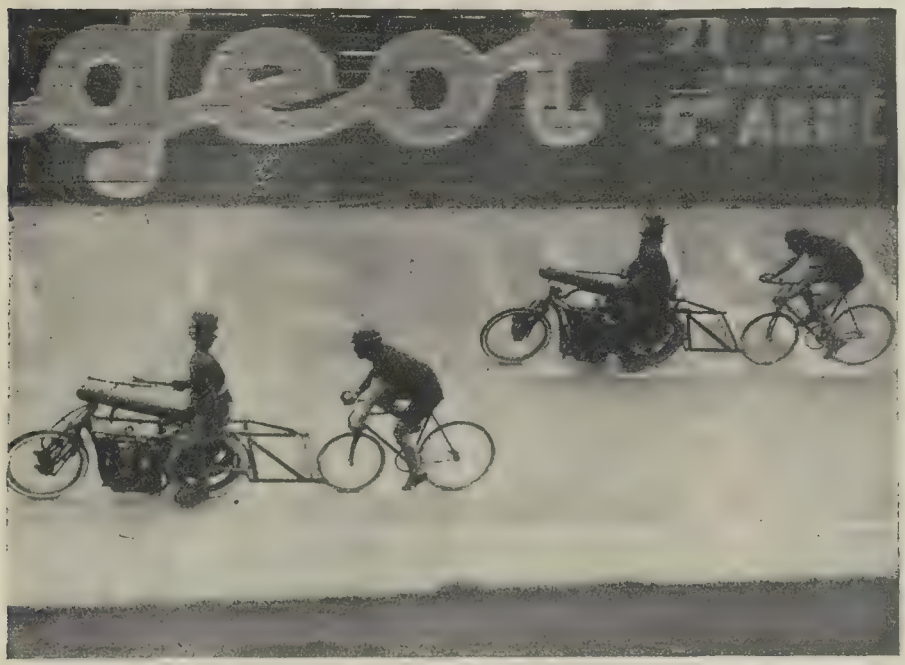
Кроме того, есть ряд неправильных выражений как, например, „средне-дистанщик" вместо „бегун на средние дистанции" „легкие бегуны", вместо „легкие бегуна"; также есть и ошибочные подписи под рисунками и т. п.

Книжка издана удовлетворительно, но очень слабо изготовлены клише. Цена должна бы быть несколько меньшей.

П. Ратов.

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Вверху слева—велосипедные гонки за лидерами на первенство Франции, разыгранное на велодроме в Парке Принцев и выигранное Брунье; внизу—шоссейные гонки в Париже для школьников—впереди победитель Тортильон; справа вверху—Дегрелль (4) бьет в беге на 400 м Мартина; внизу — спортсмены Голландии деятельно готовятся к проведению в 1928 году международных олимпийских игр в Амстердаме, на снимке женщины-гимнасты разучивают упражнения „Привет Олимпиаде!“.



Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 91.148. Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, 11. Тираж 10.000.

Цена 30 коп.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

МОСКВА — 19, Манежная улица, дом 7. Телефон 1-67-49.

НОВЫЕ КНИГИ:

К. Е. Ворошилов — Оборона СССР. 164 стр. 33 диаграммы. Цена 85 к.

УЧЕБНИК

для поступающих в военные школы и для самообразования

Политграмота,— Русский язык,— География,— Математика, Природоведение. Одобрено Центральной научно-методической комиссией УВУЗ'а.

464 стр.+ VIII. Цена 2 р. 80 к., переплет — 25 к.

Л. Малиновский, К. Стучка и И. Смородинов — Милиционно-территориальное строительство. Пособие для командно-политического состава территориальных войск и военно-учебных заведений. Под редакцией Л. Малиновского. 26 схем. 10 приложений. Цена 1 руб. 90 коп.

А. И. Егоров — Боевая подготовка стрелкового взвода. 2-е переработанное издание. Цена 60 к.

С. Урицкий, Е. Меньчуков и А. Головин — Тактическо-стрелковые задачи. 148 стр. 14 чертежей. Цена 85 коп.

Методика стрелкового дела.— Заново переработанное и дополненное издание. 336 стр. Цена в английском картоне — 2 руб. 10 коп.

М. Загю — Краткий учебник военной администрации. 256 стр. 15 черт. 31 прилож. Ц. в англ. картоне — 1 р. 90 к.

Журнин — Транспортирование лошадей по грунтовым и железным дорогам и водою 100 стр. с приложением альбома из 51 рис. Цена 75 коп.

Пять в яблочко.—175 анекдотов, сценок, юморесок, частушек из красноармейского быта. Сост. З. Львов и В. Гранов. 160 стр. Ц. 60 к.

Кальнус и Стариков — Спорт в Красной армии летом. 88 стр. Цена 40 коп.

В. Егорьев — Балтийское море (Из серии „Борьба за море"). 196 стр., 13 схем и 2 карты. Цена 1 руб. 50 коп.

И. Сотников — Политработа в РККА в мирное время. Задания для самоподготовки начсостава в РККА. Под редакцией Б. Зорина. Цена 65 коп.

Н. Котов — Бой стрелкового полка. 212 стр. 22 черт. Ц. 1 р. 30 к.

А. Громилов.— Тактическая подготовка бойца. 168 стр. 17 черт. Цена 85 к.

Кап. Ржепецкий — Стрелковая работа и взвод польской армии. 32 примера боевых учений с комментариями применительно к условиям РККА. 168 стр. 39 черт. 75 коп.

Рюле фон-Лилиенштерн — Боец и отделение пехоты. Боевая подготовка бойца и отделения в практических примерах, основанных на опыте войны. 112 стр. 33 черт. Ц. 50 к.

А. Малевский — Памятка по войсковому инженерному делу для пехоты 84 стр. 84 черт. Ц. 50 к.

Временная инструкция по изготовлению и применению учебных макетов танков сопровождения в пехотных частях РККА. 32 стр. 32 черт. 3 листа чертежей-деталей. Ц. 35 коп.

Н. Какурин — Встречный бой (из серии „Библиотека к-ра"). 136 стр. 9 черт. Ц. 65 коп.

В. Александров — Рабочая книга по географии. 248 стр. 56 карт., чертежей и рисунков. К книге приложен атлас из 7 многокрасочных карт. Цена в переплете — 2 р. 90 коп.

Н. Вишняков и Ф. Архипов — Устройство вооруженных сил СССР. 384 стр., 27 схем, таблицы и приложения. Ц. 3 р. 20 к., переплет — 25 коп.

Б. Семков — Клубная кружковая работа. 160 стр. Ц 85 коп.

Я. Апушкин и В. Гранов — Налет. (Пьеса в 4 актах). 48 стр. Ц. 45 коп.

АНГЛИЙСКИЙ ПРОТИВОГАЗ 1917 г.
Многокрасочный плакат Ц. 60 к.

ЗАКАЗЫ АДРЕСОВАТЬ: в Издательство „Военный Вестник". Москва—19, Манежная, 7 и в отделения Из-ва на местах.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

НА 1927 Г.

РАДИОСЛУШАТЕЛЬ и РАДИОЛЮБИТЕЛЬ ДОЛЖЕН быть подписчиком и читателем единственной в СССР радиогазеты

„НОВОСТИ РАДИО"

Изд. Акц. Об-ва „РАДИОПЕРЕДАЧА"

Газета „НОВОСТИ РАДИО" для радиолюбителя является лучшим техническим помощником и инструктором.

Газета „НОВОСТИ РАДИО" для радиослушателя печатает программы радиопередач главных радиостанций за десять дней вперед.

В газете введены новые отделы: „Для подготовленного читателя", „Радио в военном деле и обороне СССР".

Подписная цена на 1927 год с доставкой:

на год —52 №—6 р.; на 1/2 г.—3 р. 5 к.; на 3 мес.—1 р. 75 к.; на 1 мес.—60 к.

ЗА ГРАНИЦУ ТАРИФ ВДВОЕ ДОРОЖЕ

Подписчики, внесшие с мая месяца полностью годовую или полугодовую плату непосредственно в нашу контору—участвуют в ноябрьской радиолотерее „НОВОСТИ РАДИО".

Москва—Центр, Никольская, 3 „НОВОСТИ РАДИО".

В ограниченном количестве имеются комплекты газеты „НОВОСТИ РАДИО" за 1926 год, незаменимое пособие для всех радиолюбителей, высылается за 6 руб. с приложением сборника-справочника со множеством чертежей и схем приемной и передающей аппаратуры.

НЕ ЗАБУДЬТЕ: Москва—Центр, Никольская, 3 „НОВОСТИ РАДИО"

Вид обнаженного тела, покрытого волосами, производит неприятное впечатление, легко устранимое применением ПОРОШКА ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ ВОЛОС

„ДЕПИЛАТОРИЙ"

W-M **„1867"** Кооперат. Т-ва**„ ЭЛЕМ"**, Москва, 6, Мал Дмитровка 17/ф. Тел. 36-30.

Единственно настоящий с зеленым этикетом за № 1867 продается во всех аптеках, магазинах санитарии и гигиены и универмагах.

Мал. банка —**1 р. 25 к.**
Больш. банка—**2 р. 50 к.**

Специально для физкультурных кружков банка емкостью 250,0 — 4 р. 50 к. высылается почтой по получении задатка.

1927

№ 14

ИЮЛЬ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МОТОГОНКИ МОСКВА—ЛЕНИНГРАД—МОСКВА

Фото **Г. Г. Иосса**

Финиш победителя гонки Сугробова I.

У ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ ДЕРЕВНИ

Фото **С. А. Красинского**

Физкультурники села Данкова, Рязанской губ., на уроке стрелкового дела — разбирают винтовку.

Зрители в количестве 25000 человек и поле в Лейпциге, где происходила первая в этом году встреча по футболу сборной команды СССР с командой Германского Рабочего Спортивного Союза.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 14 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **31 июля 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Военная пропаганда и физическая культура. Проф. М. ФРИДЛАНД. Значение танца в системе советской физкультуры. С. МИЛЕЕВ. Физическая культура у народов древней Италии (этруски). В. ГРИДИН. О некоторых „мелочах" судейства по футболу. Н. ФЕЙТ. Распланировка легко-атлетических площадок. Пл. ИППОЛИТОВ. Американская гонка. С. СТЕПАНОВСКИЙ. Физкультура и спорт на столбцах печати. ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ.

ВОЕННАЯ ПРОПАГАНДА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕЛЕ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ТРУДЯЩИХСЯ СССР

СОВРЕМЕННЫЕ боевые действия, подняв значение одиночного бойца, пред'являют к нему исключительно высокие требования не только в части его политической сознательности и специальных военных знаний, но и в отношении его физической готовности. Наилучшее вооружение, специальное обучение будут недостаточными факторами в боевой обстановке, если организм бойца окажется неподготовленным к перенесению тяжелых физических и моральных испытаний боя.

Физическая тренировка войск, являющаяся одним из основных отделов боевой подготовки современных армий, может быть успешно осуществлена лишь при условии постановки соответствующей воспитательной работы с населением в допризывном возрасте. Эта задача может быть разрешена путем налаживания постановки физического воспитания в средней школе и широкого развертывания массовой самодеятельности в области физической культуры и спорта, в городе и в деревне. Решающее значение принадлежит школе, где налицо наиболее благоприятные условия для подведения под физическое развитие молодежи прочного фундамента. Без этого вся последующая работа в допризывном и призывном периодах не сможет дать положительных результатов.

В капиталистических странах военно-воспитательное значение физической культуры и спорта учитывается в полной мере. В программах гражданских учебных заведений всех ступеней физическому воспитанию, спорту отведено почетное место. Достижения в физическом совершенствовании принимаются во внимание при определении успешности прохождения учебного курса и влияют на ее оценку. Добровольные спортивно-гимнастические союзы являются наиболее мощными классовыми организациями буржуазии (около 30.000.000 чл нов во всех странах). Они являются основным арсеналом сил, используемых против пролетариата: военная подготовка населения, кадры штрейкбрехеров, белогвардейские, фашистские отряды, „дружины порядка" и т. п. Руководство физической культурой и спортом почти всюду в той или иной форме и степени сосредоточено в руках военных министерств.

В условиях СССР физическая культура, организованная в общегосударственной системе трудового воспитания и по линии массовой самодеятельности населения, должна и может быть широко использована в интересах подготовки трудовых масс к обороне и укреплению территориально-милиционных форм организации Красной армии (работа с переменниками и допризывниками между сборов). Энергичная и широкая пропаганда физической культуры и спорта среди трудящихся города и деревни должна стать столь же неотъемлемой частью военной пропаганды, как и физическая подготовленность армии является обязательным условием ее боеспособности.

Налаживая по мере возможности постановку физической культуры в гражданских учебных заведениях всех ступеней, необходимо всеми способами содействовать развитию массовой самодеятельности в области физической культуры, так как лишь доподлинно широкий охват трудящихся города и особенно деревни, будет иметь действительное влияние на дело обеспечения Красной армии физически подготовленным пополнением.

Таким образом, всемерное распространение физической культуры и спорта в массах, особенно продвижение ее в деревню, является основным требованием к физической культуре, как к одному из видов военной подготовки населения. Физкультурники в деревне должны являться частью костяка Красной армии, как масса, получившая общественную, политическую и военно-прикладную подготовку.

В основном задачи физической культуры совпадают с интересами военной подгото ки. Здоровье, сила, выносливость, ловкость смелость, закаленность, сообразительность, энергия и воля и ряд других физических и моральных качеств,—вот цели, преследуемые физической культурой и основными требованиями физической подготовки бойца. Главнейшие военно-прикладные навыки — ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, пользование лыжами, приемы самообороны и т. п.—широко применяются в существующих видах спорта и гимнастики. Элементы дисциплины, инициативы, коллективного взаимодействия, имеющие бо́льшое значение в деле современной боевой подг товки, весьма рельефно вырабатываются командными спортивными играми и коллективными соревнованиями.

Физическая культура, спорт представляют собою мощный фактор, организующий вокруг себя массы на основе непосредственной их заинтересованности, что позволяет, путем правильной работы, превращать организации физической культуры в сплоченные, дисциплинированные коллективы — обстоятельство, могущее и долженствующее быть широко использованным в интересах организации обороны. В основном рационально поставленная физическая культура уже сама по себе имеет важное значение для дела военной подготовки трудовых масс. Все же вполне возможно и своевременно без малейшего ущерба для массового развития физкультдвижения внести в повседневную деятельность физкульторганизаций целый ряд моментов, имеющих непосредственно военноприкладной, воспитательный и учебный характер.

Исходя из природы добровольного физкультдвижения, военизирование должно развертываться по следующим направлениям:

а) Пропаганда видов физических упражнений, наиболее ценных в отношении воспитания качеств и навыков, необходимых современному бойцу, например, стрелковый спорт, охота, туризм, легкая атлетика, фехтование, командные спортивные игры, плавание, гребля, лыжный спорт, конный спорт, бокс, велоспорт, мото и авиоспорт.

б) Внесение технических и методических моментов, способствующих выработке военноприкладных качеств и навыков бойца в наиболее широко распространенные виды спорта, гимнастики, игр. Например: стрелковый спорт — стрельба на местности с отысканием и поражением временно появляющихся целей, стрельба после выполнения известной физической работы (переход), стрельба командами с решением простейших стрелково-тактических задач, стрельба в противогазах, с лыж и т. п.

Туризм — ознакомление с практическим пользованием картой, компасом, организацией походного движения (днем и ночью), охранение связи, разведки, навыки лагерной жизни, пользование местностью, преодолевание искусственных и естественных препятствий и т. д.

Легкая атлетика — введение для скоростного бега новых стартов из положения „лежа", „с колена", включение в командный бег по пересеченной местности (кросс) дополнительных задач—движение по карте, компасу и местным предметам, в противогазах, с грузом, вечером и т. п.; метание гранат в цель, на скорость, из положения лежа, с колена и т. д.

Плавание—в одежде, с грузом, изучение приемов спасания утопающих, организация переправ и т. д.

Гимнастика — изучение приемов ползания, лазания, самоокапывания, преодолевания препятствий (полевого городка), фехтования (винтовки с эластичными штыками, эспадрон, палки), способов защиты и нападения, поднимания и переноски живых и мертвых грузов, сомкнутых строев (перестроений) и др.

Фехтование — обучение приемам индивидуального и группового штыкового боя, испытания в производстве атаки, соревнования (индивидуальные и коллективные) в штыковом бою, бой в противогазах и другие.

Вело и мото-спорт — тренировка и соревнования в условиях и обстановке, приближающейся к боевой службе (длительные пробеги по грунтовым дорогам, по незнакомой местности по карте и без карты, с полезным грузом, командные кроссы и эстафеты) и т. д.

в) Внесение военно-образовательных элементов в спортивно-гимнастические и физкультурные занятия, например:

Пешеходный туризм—организацию (дисциплину) походного движения, основы топографии, обучение маскировке, правилам служб, разведки и охранения, организации связи, изучение правил разбивки лагерей, организации лагерной жизни (бивуака).

Проведение простейших военноспортивных игр на местности, взяв за основу такие моменты, как преследование, прорыв фронта, окружение, разведка с постановкой соревнующимся командам ряда конкретных, более или менее точно (об'ективно) учитываемых задач, требующих знания основ военного дела и тренированности в военноприкладных физических навыках.

Массовые загородные экскурсии можно успешно сочетать с проведением показательных военных действий, используя в качестве руководящего кадра комсостав, демобкомсостав и в качестве подсобной силы физкультурников-допризывников. В таких загородных „походах" больших групп молодежи можно достигнуть значительных успехов в увязке моментов физкультурно-оздоровительного характера с развлечением и военно-образовательной работой.

г) Изучение основных элементов: теории и практики военного дела, как-то: основ тактики и стрелкового дела, связи (азбука Морзе, зрительная, звуковая сигнализации, телефон, телеграф и радио дело) ознакомление с основами саперного, подрывного и мостового дела, изучение технических средств боя, основ топографии, подачи первой помощи, химической обороны и т. д.

С этой целью надо добиться организации, по крайней мере для физкультурников, достигших 18-летнего возраста, специальных периодических занятий—уроков военной подготовки. Высшему Совету Физической Культуры совместно с Осоавиахимом необходимо установить программы курса таких занятий, включив в них наиболее интересные и в то же время ценные в военновоспитательном отношении элементы военного дела, преимущественно практического характера.

д) Проведение ряда мероприятий организационного порядка, содействующих превращению кружков физической культуры в сплоченные, легко управляемые и организованно действующие единицы, могущие быть широко использованными для различного рода задач обороны. Например, повышение внутренней дисциплины, твердый курс на выдвижение кадров общественного актива (организатор-массовик), массовое вступление физкультурников в Осоавиахим. Правильная постановка среди физкультурников политико-просветительной работы, в частности, интернациональное воспитание их. Построение системы коллективных и индивидуальных соревнований военно-прикладного характера, участие физкульторганизаций в массовых политических демонстрациях, парадах, праздниках, посильное привлечение их к войсковым маневрам и т. д.

Проведение в жизнь мероприятий по стимулированию массового вовлечения в военно-прикладные упражнения.

При „военизировании" деятельности организаций физкультуры, надо избегать резких мер, могущих оттолкнуть массу и отрицательно отразиться на росте низовых кружков физической культуры. Совершенно неправилен подход, когда существующей в настоящее время физической культуре противопоставляется какая то „военная система физической культуры". В равной степени недопустимо создание параллельно с действующими в системе гражданских культурно-просветительных организаций кружками физической культуры каких-либо „военно-спортивных" или „стрелково-спортивных" кружков, рассчитанных на вовлечение тех же контингентов трудящихся.

Стрелковый спорт, аналогично с другими видами спорта, организационно должен развиваться по линии кружков физической культуры, как одна из секций их. Выделение его в отдельные, самостоятельные организации (в частности, передача в непосредственное ведение Осоавиахима) неправильно, хотя бы по одному тому, что это распыляет силы и нарушает единство в деле военной подготовки масс методами физической культуры и спорта. Интересы военной подготовки требуют чтобы физкультурники, как наиболее физически подготовленные, были в первую очередь полностью втянуты в стрелковое дело. В то же время нельзя допустить, чтобы создавались кадры трудящихся, хорошо знакомых со стрелковым делом, но не имеющих необходимой физической тренированности для применения своих стрелковых знаний и навыков в условиях боевой обстановки,

Военизирование стрелкового спорта, так же, как и других видов спорта и физических упражнений, должно осуществляться при самом активном участии (инициативе) соответствующих организаций Осоавиахима, путем выделения последними товарищей для повседневной работы в организациях физической культуры.

Желательно наличие соответственно подготовленных активистов Осоавиахима в бюро низового кружка и его секциях и во всех вышестоящих физкультурных органах (Бюро физкультуры ГСПС, спортивные комиссии комсомола, советы физической культуры).

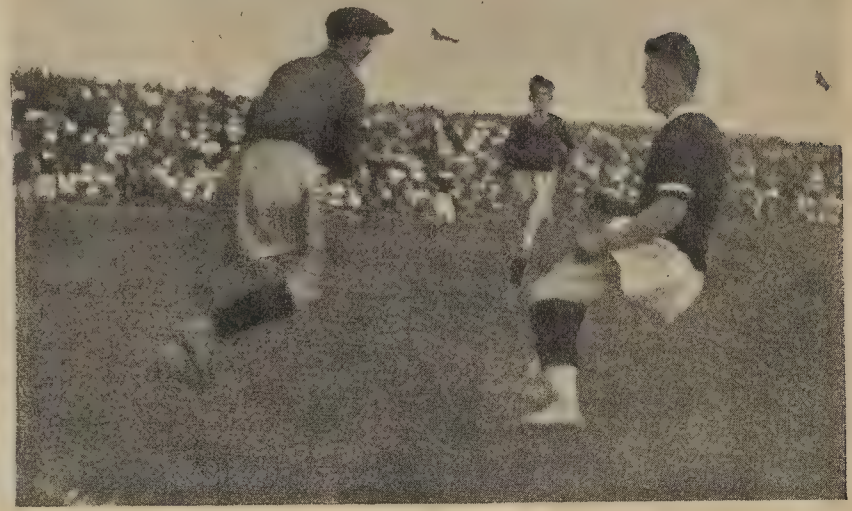
Создание при СФК специальных военных или „военизаторских" комиссий нецелесообразно. Это сведет работу к деятельности только этих комиссий, вместо того, чтобы добиться деятельности СФК в целом (в области военизирования).

Использование физической культуры для целей обороны может дать результаты лишь при условии, если вся работа получит необходимую материальную базу: строительство специальных сооружений, производство доступного массам по цене инвентаря и т. д.

Возможности, открываемые в деле использования физической культуры для обороны, достаточно велики, чтобы, наконец, из области принципиального признания, сочувствия и моральной поддержки перейти к проведению ряда мероприятий материального характера, могущих дать сильный толчок тем общественным силам, которые участвуют в физкультурном движении.

ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ РСФСР—АВСТРИЯ

Фото **С. А. Красинского**



На левых фотографиях игра вратаря Австрии в матче со сборной РСФСР: вверху—неудачный бросок вратаря во время 11-метрового удара, гол в ворота Австрии; внизу—высоким прыжком вратарь достал и отбил мяч, поданный с угла; направо вверху — общий вид трибун на матче Австрия —РСФСР; направо внизу—бесполезное нападение левого края сборной РСФСР на вратаря противников.

ЗНАЧЕНИЕ ТАНЦА В СИСТЕМЕ СОВЕТСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Проф. М. Фридланд

Основой танца является пластика, ритм. Ритм же — первооснова всякой дисциплины, порядка, целесообразности. Биологическое выражение ритма мы видим в координации (согласованности), которая есть не что иное, как способность организма выявить в кратчайший срок при наименьшей затрате энергии максимум полезного эффекта. Тем самым определяется социально-биологическое значение координации, социально-биологическая ценность ритма, социально-биологическая роль танца, как методологического средства физкультуры в ее борьбе за повышение жизнеспособности человека и рационализацию его труда.

Для пояснения сказанного охарактеризуем в коротких словах механизм координации. Наш скелет состоит более чем из 150 подвижно-сочлененных между собою костей, приводимых в движение свыше чем 350 мышцами. Во всяком, даже самом незначительном, движении, как например, соблюдение равновесия при кажущемся покое во время стояния или сидения, участвует порядочное количество мышц; при таких же движениях, как наклоны и повороты туловища, ходьба, прыжки, соблюдение неустойчивого равновесия, многие виды ручного труда, количество участвующих в работе мышц достигает нескольких десятков. Из них одни мышцы непосредственно выполняют данную работу (агонисты), другие содействуют им (синергисты) и наконец, третьи играют роль чутких тормозов (антагонисты), умеряющих и останавливающих движение в той или иной фазе (степени) его развития. Все эти разнообразные мышцы находятся под контролем и прямым воздействием нервной системы, регулирующей скорость, продолжительность, силу и направление движения посредством сложного механизма. Последний состоит из центростремительных проводов, передающих центру, каковым является головной и спинной мозг, различные ощущения, получаемые от внешнего мира чувствительными местными нервными приборами, заложенными в коже, мышцах, глазах, ушах, в носу и языке. Полученные центром ощущения перерабатываются в определенные решения, которые затем в обратном, центробежном порядке идут по нервным проводам к периферии и вызывают в мышцах электроподобные разряды, обусловливающие сокращение, т. - е. работу мышцы. Описанный путь нервных восприятий к центру и ответ его обратно на периферию носит название „рефлекса" (отражения).

Таким образом выбор, количество, чередование, комбинация, скорость, продолжительность, сила и направление, в котором должны действовать мышцы, как непосредственно выполняющие определенное движение, так их помощники и тормоза,—все это требует тончайшей регуляции со стороны нервной системы, во-первых, и строжайшего дисциплинарного подчинения мускулатуры, во-вторых.

Отсюда ясно, что чем быстрее осуществляется рефлекс, тем больше выгадывает человек во времени, нужном для производства работы, и чем точнее и последовательнее нервная система производит свой выбор в агонистах, синергистах и антагонистах, тем больше экономится энергии.

Теперь два примера из жизни. Житель глухой провинции попадает в столицу. Как он резко отличается от горожан: в то время, как последние легко и быстро рассчитывают скорость движения пересекающих путь людей, автомобилей, лошадей, трамваев и свободно передвигаются вдоль и поперек улиц, провинциал с трудом избегает столкновений со встречными на троттуаре и неуклюже беспомощен, когда ему необходимо пересечь улицу или площадь. Попадая в большое шумное общество, в театр, провинциал утомляется там от избытка непривычных впечатлений столь же быстро морально, как он уставал на улице физически. Для того, чтобы преодолеть все указанные физические и психические воздействия и, хотя бы с грехом попалам, закончить свой трудовой день в большом городе, бедняге провинциалу приходится затратить несравненно больше жизненной энергии, чем тренированному координированному организму столичного жителя.

Темп жизни с каждым днем во всем мире ускоряется, и об этом следует подумать заранее всем тем, кто не хочет остаться за бортом жизни.

Другой пример.—Завод, фабрика. У всех одинаковый, восьмичасовой рабочий день. Все трудящиеся одинаково старательны в исполнении одного и того же дела. Однако, количество и качество продукции далеко не у всех одинаковое. Оно лучше у тех, чья работа координированнее, кто добился этой способности путем предварительной тренировки, упражнений, стажирования, специализации, квалификации.

Итак всякая излишняя, нецелесообразная, некоординированная трата энергии есть суетливость, мотовство сил. Это ясно. Поэтому необходимо, чтобы всякий человек с детства приобрел наибольшее количество общих координационных навыков, на основе которых ему будет значительно легче во взрослом возрасте обогатить себя навыками специальными, профессиональными.

Несомненно, выработке координационных навыков способствуют многие из упражнений, уже существующих в системе физкультуры. Но суть в том, что многие из этих упражнений не свободны от крупных методологических недостатков.

Нам нужно, чтобы координационное упражнение, независимо от характера исполнителя, отражало свое собственное внутреннее эмотивное содержание, удовлетворение которого, осложняя задачу физкультурника, повышает интерес, а следовательно, и пользу от упражнения. Вместе с тем последнее приобретает значение не только физического, но также морального и художественного воспитательного фактора. Таким, именно, видом координационного упражнения и является танец.

Само собою разумеется, что говоря об эмотивности танца, мы ни на одну минуту не забываем и о таящихся в этом опасностях. Тут все зависит от правильного педагогического подхода и умелого выбора. Не следует, конечно, прививать у себя салонных, ярко эротических, грубо чувственных, лишенных всякой художественности и биологически вредных танцев, отражающих пресыщение жизнью и искание остро возбуждающих ощущений,— никоим образом. Мы должны учиться координации на танцах, идеологически для нас приемлемых, к каковым относятся, характерные для творчества широких народных масс, народные пляски и некоторые, так называемые, характерные танцы.

Те и другие являются отображением настроений и чувствований своей эпохи и породившего их народа. Обратите внимание на татарские пляски из оперы „Сания". Взятые из почти современной нам деревенской жизни, они отражают однако, эпоху создавших их восточно-тюркских народов середины XIII века. Перед вами, с одной стороны, скромные, застенчивые движения порабощенной женщины и, с другой, также наивные, но в то же время несколько дикие и резкие движения мужчин, наследников нравов и обычаев древне-татарской Орды.

Или мадьярские танцы. Сдерживаемый вначале темперамент не в состоянии, однако, противостоять стремительным импульсам потомков воинственного племени и, в результате, бьющая через край динамика.

Украинский танец. Движения, прыжки, размашистые и привольные, как породившая их Запорожская степь, упорные и настойчивые, как характер украинца. Женщина в своем жизнерадостном задоре не отстает от мужчины.

Вскрыть, воспринять, осознать, проникнуться этими внутренними эмотивными моментами танца, увязать их со своим собственным темпераментом, переработать все это в моторную форму— вот та большая и сложная работа, которая ложится на физкультурника, увлекая и заинтересовывая в максимальной степени его нервную и костно-мышечную систему.

В дальнейшем нам предстоит позаботиться о композиции специально физкультурных танцев, в которых, без ущерба для художественности, техническая сторона была бы по возможности, упрощена. Это сделает танец еще более популярным координационным упражнением для массового физкультурника. Для разрешения указанной проблемы необходимо прежде всего, чтобы наши преподаватели физкультуры, инструктора были бы сами хорошо знакомы с элементами танца.

Научно-технический комитет ВСФК при Татцике уже встал на этот путь и в лице секции пляски провел 9 апреля 1927 г. трехмесячные курсы народных плясок и характерных танцев для группы казанских инструкторов физкультуры в надежде, что последние, об гатив себя новым методом физкультурной ритмики, используют его в своей последующей педагогической деятельности, конечно, в полном согласии с общими принципами системы советской физкультуры.

Возможно, что наш первый опыт окажется несовершенным, но он стоит того, чтобы проанализировать его на практике, выявить недостатки, оттенить достоинства и тем самым осветить перспективы дальнейшего развития физкультуры.

ФУТБОЛЬНАЯ КОМАНДА АВСТРИИ В МОСКВЕ

Фото П. И. Романова

Наши фотографии дают ряд моментов из встречи сборная Австрия — ОППВ, состоявшейся в Москве и выигранной ОППВ 2:1. Налево вверху — игра вратаря, прекрасно бравшего все высокие мячи, вверху направо — Пахомов (в темной фуфайке) хорошо отобрал высокий мяч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У НАРОДОВ ДРЕВНЕЙ ИТАЛИИ

ЭТРУСКИ

С. Милеев

ДРЕВНЯЯ Италия обычно в нашем представлении неизменно страна Рима и римлян. Но таковой она сделалась лишь после того, как римляне покорили и растворили в своей массе древних обитателей Италии—этрусков.

Появление на италийской почве этого загадочного для современной науки народа как в смысле происхождения, так расы и языка, относится приблизительно к 900 году до нашей эры. С этого времени мы видим как этруски заселяют среднюю Италию, области Лациум и Этрурию, где утверждают свое господство. Здесь возникают их сильно укрепленные города с многочисленными сооружениями и процветает их культура, оказавшая настолько сильное влияние на покоривших их римлян, что многие этрусские обычаи стали характерными особенностями римской жизни.

Рис. 1.

Цари и могущественная аристократия, сосредоточившая в своих руках значительные богатства, характеризуют этрусков как переживавших феодальный строй; войны с соседними народами, пиратство, постоянные оживленные торговые сношения с Финикией, Карфагеном, Египтом, а также Нижней Италией рисуют нам их предприимчивым и энергичным народом.

Говорить о физической культуре этрусков, как это может показаться ни странно при относительно слабой изученности самого народа, мы можем довольно подробно. Богатый материал для восстановления их общественной жизни как повседневной, так и празднеств, дают нам памятники их искусства, обильно сохранившиеся главным образом в этрусских могилах. Своих мертвецов они погребали в величественных мавзолеях или погребальных камерах, высеченных в скалах, внутри сплошь покрытых стенной живописью, которая имеет такое же значение для изучения жизни этрусков, как и аналогичная стенная живопись египетских погребений для изучения Египта.

Здесь мы встречаем не малое количество изображений, посвященных физкультурным упражнениям и состязаниям, происходившим то в связи с погребальными торжествами, то как общественные зрелища. Кроме стенной живописи мотивы физической культуры мы встречаем в этрусской расписной керамике, бронзовой пластике и предметах прикладного искусства.

Рис. 2.

Все эти изображения говорят нам о высокой степени развития физической культуры среди этого темнокожего, невысокого роста, но крепкого по своему телосложению, народа, каким нам рисуются этруски. По своему характеру все физические упражнения этрусков могут быть разделены на национальные и заимствованные у греков.

Источником заимствования греческой физической культуры этрусков была так называемая Великая Греция, то-есть Сицилия и Нижняя Италия; приблизительно в VIII столетии до нашей эры эти местности заселились греческими колонистами, которые, благодаря связи с процветавшей метрополией, быстро достигли культурного расцвета и оказали сильное влияние на Среднюю Италию. Физическая культура занимала среди жителей Великой Греции далеко не последнее место, так как мы знаем об их успехах и достижениях на общегреческих физкультурных празднествах; в виду этого если этруски и не могли заимствовать непосредственно физические упражнения и состязания из самой Греции, то в лице Великой Греции они имели не менее совершенный образец для подражания.

На памятниках этрусского искусства, относящихся в своих лучших образцах к VI—V столетиям, то-есть эпохе наибольшего расцвета греческой физической культуры, перед нами проходят все характерные древне-греческие физические упражнения с их особенностями.

Наиболее популярной была борьба, кулачный бой и соединение того и другого в одно состязание, известное у греков под именем „панкратиона". Встречаемые изображения приемов борьбы чрезвычайно разнообразны и рисуют состязания в борьбе в различные моменты. По своему стилю борьба эта менее всего имеет общего с современной „греко-римской" борьбой, но скорее приближается к свободной борьбе; рядом с борцами всегда изображен неизбежный судья, одетый в хитон, с жезлом в руке, то прямым, то загнутым на конце, которым он руководит состязанием.

На рис. 1 мы видим начальный момент борьбы: борец налево перешел непосредственно из подготовительной стойки в нападение, удачно схватив обе руки своего противника в запястье, и стремится свалить его с ног, что является целью борьбы. Между ними изображены три чаши, или вернее три бронзовых таза, предназначенных в качестве приза победителю. Это обычное условное изображение призов, которое мы встречаем и в раннем греческом искусстве, откуда оно перешло и к этрускам. Сложный прием, не применяемый в таком виде современными борцами, являющийся развитием захвата левой руки через левое плечо мы видим на рис. 2. Один борец поднял своего противника на воздух, перекинув спиной через свое левое плечо, держа его за затылок левой рукой и другой рукой за запястье левой вытянутой руки противника. Наклоненное положение тела первого борца говорит нам, что он перебросит через плечо в следующий момент противника на землю, при чем тот должен упасть животом на землю. Отличие

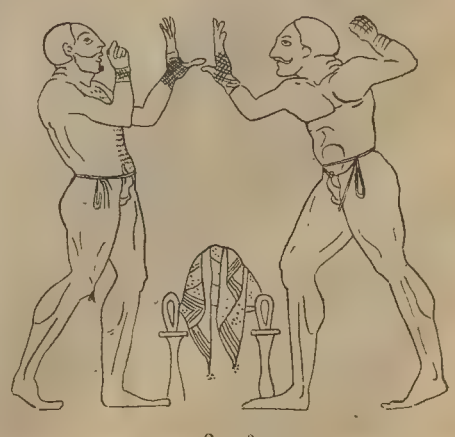


Рис. 3.

Рис. 4.

от современного приема „тур дебра" заключается в положении тела противника, лежащего спиной на плече, и характере захвата как бы вывороченной руки. Сходные моменты этого приема мы часто встречаем и в греческой вазовой живописи. Пример изображения кулачного боя мы имеем на рис. 3, собственно в нем мы имеем лишь подготовительную стойку или изображение „парада", самого же кулачного боя еще нет на этом рисунке. Руки бойцов не носят страшных свинцовых цестов римской эпохи, но перевиты лишь мягкими ремнями, оставляющими пальцы свободными, как это практиковалось и в греческой атлетике эпохи расцвета. Тяжелые и грубые тела обычно пожилых, бойцов дают нам тип профессионалов, которыми славилась Этрурия и в начале господства римлян. Первые игры в цирке, устроенные в Риме, по свидетельству Тита Ливия, были организованы при участии специально выписанных этрусских бойцов.

По своему характеру кулачный бой больше всего подходит к жестоким гладиаторским боям (с применением оружия) и являлся национальным этрусским обычаем, развлечением и в то же время ритуальной церемонией, чем и может быть об'яснена его популярность.

Легко-атлетические упражнения, входившие у греков в состав пятиборья (пентатлон), также встречаются на этрусских памятниках; исполнялись они, повидимому, главным образом молодежью, в противоположность борьбе и кулачному бою. Перед нами проходят: метание диска, копья, бег и прыжки, со всеми их характерными древне-греческими особенностями.

Метание копья (рис. 4) у этрусков производилось тем же своеобразным способом, что и у греков, именно при помощи метательной петли, так называемой „аментум", прикреплявшейся к древку копья. Благодаря этому значительно увеличивалась дальность полета копья, но зато упражнение проигрывало в физкультурном отношении. Не следует упускать из вида, что метательное копье было одним из основных видов наступательного оружия и как атлетическое упражнение играло только служебную роль; этим военным характером метания копья и может быть об'яснен большой бронзовый наконечник, неуместный при чисто спортивном метании. Что касается стиля метания, то, судя по подготовительной позе метателя, мы имеем здесь бросок с места, по всей вероятности в определенную мишень.

На рис. 5 мы видим применение гантелей у этрусков: как известно в античной атлетике они употреблялись, во-первых, подобно современным гантелям для развития и наращения мускулов и во-вторых, при прыжках для достижения максимального расстояния в прыжке в длину. На памятниках этрусского искусства мы видим самые разнообразные виды прыжка как физкультурного, так и полуакробатического характера, что говорит о популярности этого упражнения на празднествах и состязаниях.

Достигнув расцвета и приобретя характер народного обычая, физическая культура у этрусков никогда все же не имела того широкого общественного и национального значения, как в греческих государствах, являясь лишь развлечением феодальных кругов. В этрусской стенной живописи мы часто видим изображения зрителей, сидящих в амфитеатре в удобных креслах, одетых в разноцветные одежды. (Рис. 6).

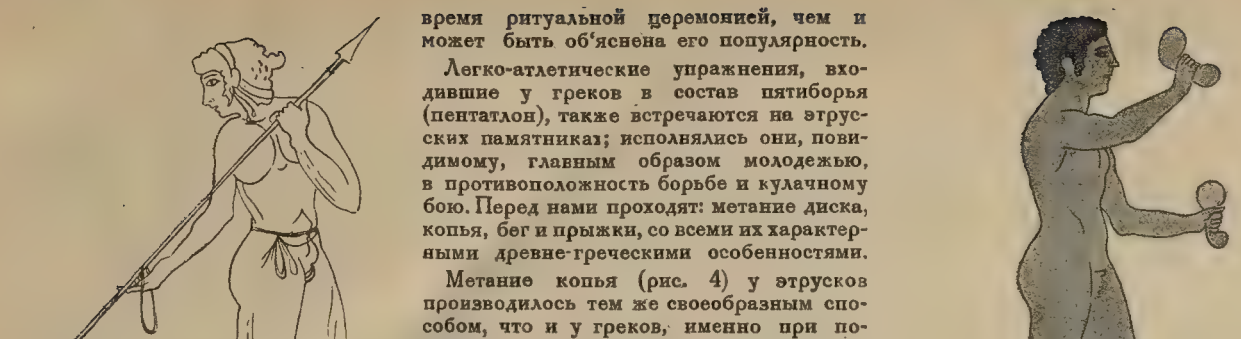


Рис. 5.

Этруски были превосходными архитекторами; под их влиянием возникла вся римская архитектура. Если греки создали тип стадиона, где происходят состязания, то этруски—цирк. Тип римского цирка, образцом которого может служить знаменитый Колизей в Риме, своим исходным прототипом имел этрусскую постройку. В этом противопоставлении цирка и стадиона сказывается вся разница физической культуры греков от этрусской.

Ряд изображений атлетов в сценах физкультурных состязаний в этрусском искусстве обращает на себя внимание одной особенностью; как общее правило на состязаниях мы видим полную наготу участников, но если они и не носят никаких спортивных бандажей или трусов, то отсутствие их пытаются возместить инфибуляцией (искусственное замыкание половых органов при помощи кольца или перевязки), к которой прибегали из гигиенических соображений. Инфибуляция в связи с физической культурой была известна и древним грекам, но несколько в иной форме; аналогичную этрусской форме инфибуляции мы встречаем среди многих современных народов, стоящих на примитивной ступени развития (Новая Гвинея, Африка Южн. Америка).

Рис. 6.

О НЕКОТОРЫХ „МЕЛОЧАХ“ СУДЕЙСТВА ПО ФУТБОЛУ

В. Гридин

ПОЧТИ во всех областях судейства мы еще ученики, ученики, которые „на опыте учатся“, и нередко делают ошибки. В прошлой статье „о месте футбольного судьи (см. № 10 „ИФК.“), мы затронули мимоходом два вопроса: 1) о штрафных и свободных ударах и 2) об одежде судьи, к разрешению которых мы здесь и приступаем.

ШТРАФНЫЕ И СВОБОДНЫЕ УДАРЫ

Остановимся в первую очередь на вопросе о штрафных и свободных ударах. Практика последних лет ставит этот вопрос во весь рост, так как ошибки наших судей в этом отношении с легкой руки одного из наших старых, казалось бы достаточно опытных судей, влекут за собой систематическую порчу игры и вырабатывают неправильные понятия у зрителей и игроков. Дело в том, что постоянно, отмечаются все неправильности, независимо от положения игры. Между тем это является грубейшей ошибкой, непростительной для судьи даже средней квалификации. Приходится напомнить основное указание правил о необходимости назначения свободных и штрафных ударов, лишь в том случае, если неправильность была **намеренной** и штраф и остановка игры (из-за штрафного или свободного удара) **не приносят пользы провинившейся команде.**

Как раз в последнее время особенно участились ошибки в этом направлении. Приходилось неоднократно видеть, как судья свистком останавливал игру для штрафного удара, когда игрок, которому делалась подножка или грубый толчок или другая неправильность, оказывался, несмотря на это, один на один с вратарем противника, и гол был почти неизбежен. Но... судья забывал правила и давал штрафной удар — провинившаяся команда выходила из тяжелого положения, штрафной был явно ей на пользу. Игрок ударяет мяч рукой, и мяч попадает к противнику, который находится в выгодном положении. Дают штрафной за игру руками и делают ту же ошибку. Этот момент нередко имеет место в игре, и судья, давая штрафной удар, тем самым „делает игру“ в пользу провинившейся команды. Для избежания этой ошибки судья должен, по нашему мнению, немного задерживать свисток,—вреда от этого не будет и ошибок тоже. Здесь есть одно возражение — это безнаказанность виновного игрока. Но это возражение отпадет, если вспомнить, что у судьи остается возможность воздействовать на игрока замечанием или в случае необходимости и удалением с поля. Есть еще момент, когда ждать со свистком нельзя — опасная игра — здесь свисток должен быть предупреждающим, судья должен не только не опаздывать, он должен предупредить совершение грубого и опасного приема.

Теперь остановимся несколько на намеренности, при отсутствии которой по пословице „ошибка в фальш не ставится“, и свистка судьи быть не должно. Хотя судье здесь и предоставлено правилами определять намеренность или ненамеренность ошибки, у нас этим судьи злоупотребляют в отношении игры руками в штрафной площади. Намеренность видят в каждом прикосновении мяча к рукам и неизменно дают 11-метровый удар. Не мешало бы дать по этому поводу официальное разъяснение, что свисток может быть лишь в том случае, если игрок играл руками, то-есть делал рукой движение, а то кто-то из старых судей, уверял не особенно давно начинающих судей, что следует давать 11-метровый удар при любом прикосновении мяча к рукам безразлично было оно намеренным или ненамеренным, если мяч после прикосновения изменил направление. Большого извращения правил придумать нельзя! Нужно бороться с этими утверждениями, так как они крепко вгелись в публику и в среду игроков и судей. Все что нами написано не ново, все это известно из правил, но тем не менее приходится писать об этом с тем, чтобы судейские коллегии и руководящие организации приняли меры к уничтожению этих извращений игры. Нужно принять меры к действительному повышению квалификации судей, нужно по возможности лишить судью права „делать игру“ по своему усмотрению в разрез с основами существующих правил.

ОДЕЖДА СУДЬИ НА ПОЛЕ

Второй вопрос об одежде судьи.

Сейчас существует на это два взгляда: 1) одежда и обувь такая же, как у игроков (фуфайка, трусики, гетры и бутцы), и 2) произвольная одежда.

В последнее время весь наш судейский молодняк под влиянием молодой же группы новоявленных авторитетов одевался на время судейства в спортивный костюм футболиста.

Посмотрим, поскольку это целесообразно. Костюм судьи преследует две цели: 1) быть наиболее удобным для судьи и 2) давать судье вид, непохожий на игрока, чтобы не создавать путаницы на поле. Спортивный футбольный костюм не удовлетворяет обоим этим требованиям. Прежде всего он неудобен для судьи. Ничем не оправдываются ни гетры, ни бутцы: они слишком тяжелы. Утверждают, что бутцы дадут судье лучший упор при беге по травяному полю и предохранят его от падений, совершенно забывая о том, что легко-атлетические туфли с небольшими шипами и легче и удобнее. Гетры, очевидно, при бутцах нужны для красоты... а то у судьи, дескать, не будет спортивного вида. Но тогда уж надо было бы тоже для красоты и придания судье „спортивного вида“ обрядить его кстати в наколенники — еще „спортивней“ и... тяжелей будет.

Еще хуже обстоит дело с этим „спортивным“ костюмом по отношению к играющим. Судья в этом костюме, неизбежно путает игроков, независимо от цвета своей фуфайки. При быстрой игре, игроки глядя на ноги судьи (больше игрок вообще смотрит на ноги — вот почему гетры за границей у каждой команды различны), принимают его то за своего партнера, то за противника и ведут соответствующим образом игру, то строя на нем свои комбинации, то учитывая его как противника. Это особенно часто случается, если судья работает посередине вблизи от мяча.

С молодыми неопытными судьями дело обстоит еще хуже; они умудряются попасть именно на то место, где неизбежно мешают игре. Но это положение разобрано в нашей прошлой статье, и сейчас мы на нем останавливаться не будем.

Но и произвольная одежда не удовлетворяет этим требованиям — она тяжела и неудобна для судьи, находящегося полтора часа в движении по травяному полю.

Мы со своей стороны рекомендуем следующую одежду: легкая рубашка, длинные брюки (легкие из полотна или люстриновые) и легко-атлетические туфли при хорошей теплой погоде, и свитер (лучше кожаную куртку) брюки и бутцы при холодной дождливой погоде (бутцы надевать вообще лишь во время дождя).

Защитники спортивного футбольного костюма говорят: „за границей так одеваются все судьи, там опыт побольше нашего, знают люди, что делают“. Но этот аргумент отпадает, потому что и за границей нет до сего времени единого взгляда на костюм судьи, и там далеко не все судьи одеваются в спортивный костюм футболиста.

Мы знаем, что в отношении одежды футбольного судьи на поле, с нами не согласится целый ряд работников по спортивным играм. В нашу задачу входило поставить этот далеко немаловажный вопрос на разрешение судейских и руководящих организаций. Нам приходилось слышать, что одежда судьи—это мелочь, о которой не стоит разговаривать, что во всяком случае одежда не может повлиять на качество работы судьи. Утверждение явно неверное, которое давно опровергнуто практикой. Мы сейчас не будем трогать вопроса, что судья может путать игроков (об этом уже говорено), укажем лишь на нескольких примерах, как может отразиться одежда на самом судье. Первый случай—неудобная обувь. Внимание ослабляется. То и дело отвлекаешься и делаешь ошибки. Ко второй половине состязания, а то и раньше, явно не поспеваешь за игрой, а к концу матча просто выдыхаешься и ждешь не дождешься конца. Второй случай — судья судит в дождь в легкой одежде. И здесь повторяется та же картина, как и в первом случае. В жаркую погоду тяжелая одежда обрекает судью на неизбежное понижение качества его работы. Приведенные нами случаи взяты из практики, их приходилось наблюдать неоднократно, и они дают ясное представление о степени влияния одежды футбольного судьи на поле на качество его судейства.

Сейчас опять поставлен вопрос о поднятии квалификации судей, и в этом направлении должны быть приняты все меры, не должны быть даже упущены и такие, казалось бы, мелочи, как вопрос об одежде.

РАСПЛАНИРОВКА ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ ПЛОЩАДОК

Н. Фейт

ЗА ПОСЛЕДНИЕ годы в связи с колоссальным ростом числа физкультурников, занимающихся легкой атлетикой, все больше и больше назревает вопрос о постройке легко-атлетических площадок. Их построено уже не мало. Есть среди них и хорошие, но много и таких, которые вскоре оказываются совсем непригодными или неудобными для занятий.

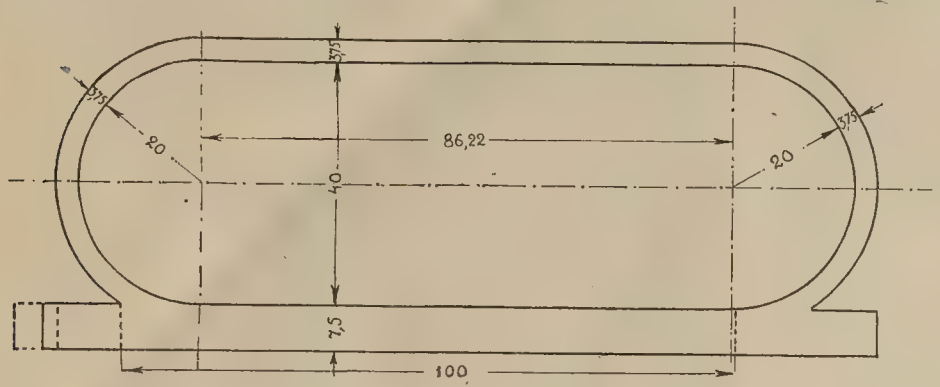


Рис. 1.

Часто это происходит благодаря неправильной грунтовке. Дорожка в несколько недель портится, рассыпается и ее приходится ремонтировать или перегрунтовывать заново.

Другой причиной является неудовлетворительная распланировка площадки. Если все заранее не продумано и не рассчитано как следует, то сейчас же по начале тренировки может оказаться, что повороты слишком крутые и по ним трудно бежать, дорожка слишком узкая или, наоборот, слишком широкая и ее трудно поддерживать в порядке; освещение неудачное, прыгуны мешают метателям, а метатели бегунам и т. д.

Перепланировать такую площадку почти то же, что сделать ее заново и приходится тренироваться в неудобных условиях, мешая друг другу и рискуя ушибить кого-нибудь диском или ядром, или самому быть ушибленным.

Опыта по постройке стадионов и площадок у нас еще мало. Копировать готовые образцы заграничных площадок нерационально, так как каждый раз приходится учитывать целый ряд условий чисто местного характера.

Распланировка площадок зависит от величины и формы свободного участка земли, от располагаемых средств, количества тренирующихся и, наконец, от характера назначения площадки.

Под последним подразумевается, является ли площадка универсальной, т.-е. пригодной и для спортвыступлений, и для тренировки, или только для тренировки.

Колоссальное значение для формы и размеров дорожки, а также для общей распланировки играет то обстоятельство, будет ли в пределы дорожки внесено футбольное поле или нет, а также его размеры. В каждом отдельном случае можно подобрать наиболее подходящую по величине и по форме дорожку и наивыгоднейшим образом расположить места для прыжков и метаний.

При этом приходится руководствоваться некоторыми основными принципами, посильному выяснению которых и посвящена настоящая статья. Как нам кажется, не лишними будут также некоторые указания на габаритные (контурные) размеры мест площадок для прыжков и метаний, выработанные постепенно практикой.

ДОРОЖКА

Прямые. Нормальная легко-атлетическая дорожка состоит, как известно, из „главной прямой" или „стометровки", прямой ей „противоположной" и двух поворотов той или иной формы.

Общая длина главной прямой рассчитывается для бега на 110 *м* с барьерами; 110 *м* от стартовой линии до финиша, 7—9 *м* для стартовых ямок и стартера, 15—20 *м* за финишем для окончания бега. Всего около 135—140 метров.

Стартер может, конечно, стоять и на негрунтовом участке дорожки, но во всяком случае там должно быть оставлено свободное пространство не менее вышеуказанного, так как при слишком близком положении стартера ему трудно уследить за правильностью старта.

После броска на ленточку при беге на 100 *м* быстро остановиться очень трудно, поэтому 15—20-метровый участок дорожки, оставленный для этой цели, ни в коем случае нельзя считать преувеличенным.

При общей круговой длине дорожки от 300 до 450 *м* стометровка располагается таким образом, чтобы стартовая линия (для 100 *м*) проходила через точку пересечения внешней бровки поворота и продолжения внутренней бровки главной прямой (рис. 1). При этом стартовые ямки оказываются за пределами рабочей части круговой дорожки и не мешают бегу на длинные и средние дистанции. Финиш выходит приблизительно у начала поворота для дорожки в 300 *м*, и постепенно передвигается к середине поля по мере увеличения длины дорожки. При еще большем ее размера, скажем 600 *м*, такое расположение становится уже невыгодным. Весь бег получится не перед главными трибунами, а где-то в левом углу поля, поэтому стометровку располагают прямо по середине (рис. 3). При этом если она включает в себя также и круговую дорожку, то стартовые ямки после окончания бега на 100 и 110 *м* приходится закапывать. Значительно удобнее, если круговая дорожка и стометровка идут параллельно, одна совершенно независимо от другой, тогда одновременно со 100 *м* можно провести какой-нибудь скайерский бег (рис. 3). Впрочем такое устройство обходится очень дорого и требует много места.

Общая ширина стометровки рассчитывается, как сумма нескольких дорожек по 1,25 *м* на каждого бегуна. Вообще говоря, чем она больше, тем лучше. Кто не знает вечной толкотни около стартовых ямок на тренировках, бесконечного числа забегов на 100 *м* на больших состязаниях!

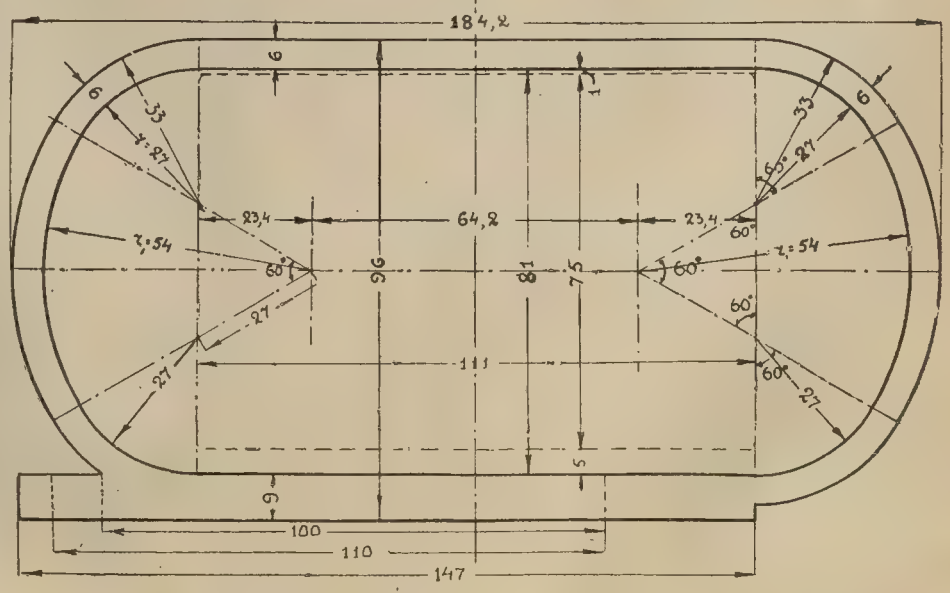


Рис. 2.

Нужно считать, что уже, чем в 7,5 метров стометровку даже на небольших площадках (300 *м*) делать не стоит.

Ширину противоположной прямой и поворотов, наоборот, преувеличивать не имеет смысла. Так для тренировочной площадки любой величины 3,75 *м* вполне достаточно. На больших стадионах в расчете на массовые выступления приходится доводить этот размер до 6 *м*, а иногда даже и больше.

За слишком большой длиной дорожки, если она не вынужденная (благодаря вписанному футбольному полю), также гнаться не следует, 300, 350 *м* цифры уже вполне приличные.

При распланировке дорожки самое серьезное внимание следует обратить на форму поворотов. Часто можно встретить хорошо грунтованную, прекрасно содержимую и дорого обошедшуюся дорожку, почти непригодную для бега на короткие дистанции, именно благодаря плохим поворотам.

Особенное значение форма поворотов играет при беге на 200 *м* и эстафетах 4×100 и 10×100. В этом случае центробежная сила, возникающая на повороте, благодаря большой скорости бега, настолько велика, что бегуну приходится тратить много сил, чтобы удержаться на своей дорожке и не упасть, что впрочем нередко и случается во время передачи эстафеты. Естественно, что чем меньше радиус поворота, тем хуже условия бега. Можно считать практически установленным минимальный радиус 20 *м*. В этом случае поворот не получается уже слишком крутым.

Обычно при длине дорожки 300—350 *м* весь поворот описывается одним радиусом; при 400 *м* и более часто выгоднее описать поворот тремя радиусами, подобранными таким образом, чтобы три закругления, составляющие поворот, незаметно переходили одно в другое. В этом случае длина поворота получается меньше, что иногда желательно для сокращения общей длины дорожки, а также выгодно в том отношении, что бег по закругленному участку получается короче. Кроме того места под площадку потребуются в длину гораздо меньше.

Расчет длины дорожки при „одно-радиусном“ повороте очень прост. Как известно длина дорожки определяется не по внутренней бровке, а в расстоянии 30 *см* от нее. Если радиус поворота r, о котором говорилось выше, считать за радиус, которым описана бровка, то „расчетный“ радиус поворота будет:

$$R = r + 0{,}3 \text{ м}$$

Длина двух поворотов по бровке (полный круг) — $2\pi r$.

Расчетная длина двух поворотов

$$2\pi R = 2\pi \ (r + 0{,}3 \text{ м}) = 2\pi r + 2\pi \cdot 0{,}3 = 2\pi r + 1{,}88 \text{ м},$$

то-есть она больше длины двух поворотов по бровке на 1,88 *м*.

Если длину одной прямой между поворотами обозначить через K, то общая длина всей дорожки (2 поворота + 2 прямых) будет:

$$2\pi r + 1{,}88 \text{ м} + 2k.$$

Для расчета дорожки во-первых, спроектировать дорожку длиной 300 *м* (рис. 1). В виду того, что это дорожка небольшого размера, можно весь поворот выполнить одним радиусом, равным 20 метрам. Подсчитаем „расчетную“ длину двух поворотов:

$$2\pi r + 1{,}88 = 2\pi 20 + 1{,}88 = 127{,}55 \text{ м}$$

Рис. 3.

На долю двух прямых остается:

$$300 - 127{,}55 = 172{,}45 \text{ м}$$

Длина одной прямой, равная расстоянию между центрами поворотов $172{,}45 : 2 = 86{,}22$ *м*.

По этим данным прочерчиваем внутреннюю бровку дорожки.

Ширину дорожки на поворотах и противоположной стометровке прямой берем 5 *м*. Внешняя бровка на поворотах проводится из тех же центров, что и внутренняя радиусом 25 *м*.

Стометровку располагаем, как было указано выше. Стартовую линию проводим через точку пересечения внутренней бровки стометровки и внешней бровки поворота. Финиш в таком случае получится как раз на правой центровой линии, то-есть в начале правого поворота. Ширину стометровки берем 6,25 *м* достаточную для одновременного старта на 100 *м* пяти человек.

Перед стартовой линией и за финишем прибавляем участки дорожки необходимой длины для помещения стартера и окончания бега за ленточкой.

Во-вторых, описать дорожку вокруг футбольного поля 75×110; кроме того, желательно внутри дорожки вдоль стометровки расположить места для прыжков в длину и с шестом (рис. 2).

Расстояние между внутренними бровками дорожки принимаем 81 *м*:

75 *м* ширина футбольного поля,

1 *м* „ полоски между полем и бровкой,

5 *м* ширина полоски между полем и бровкой с другой стороны — необходимая для размещения прыжков.

Поворот намечается тремя радиусами. При выборе соотношения между величиной среднего радиуса r_1 и бокового r нужно иметь в виду, что последним, также как и при повороте, описанным одним радиусом, не должен быть меньше 20 *м*. К сожалению, это правило нередко нарушается и поворот, плавный по середине, по бокам выходит очень крутым.

Красивая форма поворота получается, если средний радиус r_1 вдвое больше бокового r. Способ вычерчивания и подсчета длины дорожки в этом случае очень прост. Ширину между внутренними бровками дорожки, то есть 81 *м*, делим на 3, что дает 27 *м*. Это и будет величина бокового радиуса. Средний радиус следовательно равен 54 *м*.

Поворот слагается из трех дуг, каждая по 60°, то-есть $^1/_6$ круга.

Длина двух поворотов по бровке

$$4 \cdot \frac{2\pi r}{6} + 2\,\frac{2\pi r_1}{6} = \frac{4}{3}\,\pi\left(r + \frac{r_1}{2}\right) = \frac{4}{3} \cdot 2\pi r$$

или

$$\frac{4}{3} \cdot 2\pi 27 = 226{,}18 \text{ м}.$$

Расчетная длина

$$2261{,}8 + 1{,}88 = 228{,}06 \text{ м}.$$

Длина прямой должна быть приблизительно равна длине поля, то-есть 110 *м*. Если взять общую длину до ожки 450 *м*, то получим подходящую величину:

$$(450 - 228) : 2 = 111 \text{ м}$$

Ширину круговой дорожки берем в расчете на массовые выступления — 6 *м*, стометровки — 9 *м*.

III. Примером выполнения поворота одним радиусом при большой длине дорожки может служить „грюневальдский стадион“ (рис. 3).

Основные его размеры следующие:

футбольное поле 70×110, длина беговой дорожки 600 *м*; ширина ее 7,5 *м*; ширина стометровки $9 + 7{,}5 = 16{,}5$ *м*; расстояние между внутренними бровками 82 *м*; радиус поворота 41 *м*; длина велотрека, идущего вокруг дорожки, 666,67 *м* то-есть 3 круга равны 2 километрам.

Как нам кажется, именно размер велотрека обусловил „одно-радиусную“ форму поворотов, а также расположение стометровки, уширяющейся не наружу, а вглубь замкнутого контура беговой дорожки.

Большая ширина ее 16,5 *м* (включая круговую дорожку), конечно, желательна при колоссальных размерах всего стадиона, но все же она выполнена в ущерб ширине футбольного поля, где взято не 75, а всего лишь 70 *м*.

Указанная на имеющемся у нас плане длина ее 110 *м* вызывает сильное сомнение. Для барьерного бега такой размер не годится безусловно, да и для бега на 100 *м* он слишком мал. Повидимому при составлении плана была допущена ошибка и концы дорожки еще порядочно выходят за края футбольного поля, что и намечено пунктиром.

ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ ПЕРВЕНСТВО В МОСКВЕ

Фото С. А. Красинского

Вверху слева и внизу справа—женские забеги на 60 метров. На нашем снимке обращает внимание идеальное положение корпуса и работа рук ног крайней правой. Внизу слева — момент передачи палочки в шведской эстафете: передают четырехсотметровики Б. Громов пищевики (111) Дыбову; за ними Спандарян — Пукирев у (Динамо); Шихарев (164) принимает от В. Громова (Металл.); справа вверху финиш той же эстафеты—Лаушкин (Пищевики) выиграл у Дерягина (Динамо).

АМЕРИКАНСКАЯ ГОНКА[1])

Пл. Ипполитов

СУТЬ ее заключается в том, что из двух гонщиков, составляющих пару, один находится в гонке, а другой в это время отдыхает, выжидая благоприятного момента для смены своего партнера. Это отчасти напоминает эстафету с той только разницей, что в „американке" можно удлинять и укорачивать этапы по личному усмотрению гонщиков. В этом значительная доля интереса.

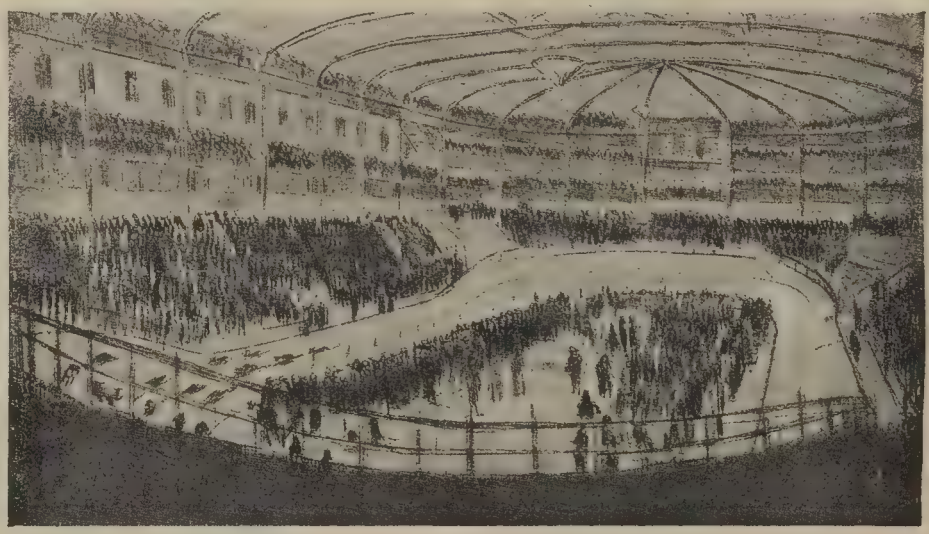
В отличие от других заездов „американка" обычно назначается не на какую-либо дистанцию, а на определенное время (у нас 15-60 минут), на протяжении коего гонщикам — каждой паре в отдельности — предлагается покрыть наибольшее расстояние. Местом розыгрыша может служить только круг (трек ипподром и проч.).

За рубежом в погоне за рекордами и экстравагантными зрелищами последовательно увеличивали продолжительность американской гонки и в конце концов довели до сумасшедшей цифры — 144 часа беспрерывной сменной езды на велосипеде. Гонщики начинают гонку в понедельник утром и кончают ее в субботу вечером. За это время покрывается громадное расстояние — 3-4 тысячи километров по 600—700 км в сутки, ибо езда не прекращается и ночью. Пары комплектуются с таким расчетом, чтобы один из гонщиков был со спринтерскими способностями, а другой ездок обладал бы чудовищной выносливостью стайера.

На шестидневную гонку, так называют этот самый продолжительный велозаезд, записывается иногда до 40 профессиональных гонщиков, которые в погоне за крупными денежными призами создают сильнейшую конкуренцию, группируясь по несколько пар для овладения первыми премиями. Чтобы создать непрекращающийся от начала до конца интерес борьбы устроители гонок назначают целый ряд самых различных призов. Каждый день в определенные сроки разыгрываются мелкие премии, за которыми устремляются более слабые пары, не имеющие шансов на общий главный приз. На треке беспрерывная темповая езда в течение всех шести суток.

В „американке" разрешается „сидеть на колесе" и пользоваться передним ездоком как лидером. Заранее сговорившиеся гонщики помогают определенной сильной паре и всячески ее выгораживают, принося себя в жертву, конечно за соответствующую мзду.

Условия „американки" позволяют проводить ряд всевозможнейших комбинаций, необычайно красивых и оригинальнейших по замыслу, заставляя зрителей испытывать чувство волнения. К услугам гонщиков все технические удобства, какие только можно предоставить в наше время. На случай проколов для каждого ездока дежурят по несколько велосипедов. Внутри круга ближе к виражам располагаются целые походные мастерские для велосипедов, кабинки для ездоков с кроватями и ваннами. Массажисты работают над сменившимися гонщиками и освежают их мускулы для дальнейшей изнурительной многодневной работы в седле; применяется также и электрический массаж.



„Дворец спорта" в Берлине в один из напряженных моментов шестидневных гонок, когда вся публика смотрит состязание стоя (по зарисовке в одном из немецких журналов).

В условиях наших вело-соревнований „американская" гонка, безусловно, должна привлечь внимание устроителей На первое время допустима такая гонка на 1 час не более, но с течением времени ее можно увеличить до 3 и 6 часов без всякого вреда для хорошо вытренированных гонщиков.

Интерес „американки" усиливается тем, что инициатива ее проведения всецело передается двум гонщикам-партнерам, удачные комбинации коих, вне зависимости от личных качеств, могут принести победу над более сильными физически и менее удачливыми в тактике ездоками.

Проведенная на днях в Москве получасовая „американка" в первую же пробу захватила своей новизной и зрителей и самих гонщиков. Как первый опыт она была проведена без тех комбинаций и хитростей, кои мною были приведены при описании шестидневных гонок за рубежом.

От каждого клуба можно записывать по несколько пар, при чем некоторых ездоков пускают в гонку с определенной целью — помочь сильнейшей паре своего клуба. Другие организации также пользуются этой возможностью, и в результате получится гонка командного характера, где одноклубники будут все увлечены единой целью — принести победу своему клубу, всячески помогая друг другу.

Задача „поддужных" будет заключаться в том, чтобы в то время когда гонщик, пара которого выводится на первое место, оторвался от группы велосипедистов конкурирующих клубов, в следующий момент посадить его к себе на колесо пролидировать максимальным темпом, примерно, круг. Затем он должен сдать его своему парному ездоку и в дальнейшем постараться увеличить просвет до круга и дать возможность главной паре примкнуть к основной группе ездоков с запасом в один круг. Тогда победа будет обеспечена.

Когда гонка подходит к концу, обычно за 3 минуты до истечения срока или на дистанции 1—2 километра до финиша, прекращают смену ездоков и гонщики едут в том составе, в котором их застал предупредительный сигнал (звонок, выстрел). Поэтому необходимо заблаговременно до сигнала сменить своего партнера и дать финишировать свежему ездоку.

Так как определить порядок прибытия на финиш в гонке на время затруднительно, можно назначать финиш на дистанцию, примерно, в 1 — 1 1/2 км по звонку за 3 минуты до окончания гонки, то есть как бы закончить американку обычным спринтерским заездом. Назначаемая дистанция определяется, конечно, по головному гонщику.

---

[1]) Подробно описывая американскую гонку, автор ставит себе целью популяризовать этот вид соревнования и этим пополнить программы наших велопраздников, обычно останавливающихся на избитых номерах велосипедной езды Расширение программы включением в нее ряда интереснейших заездов, к коим мы причисляем и американскую гонку, несомненно, может заинтересовать одновременно своей простотой заезда и в то же самое время бесконечным числом всевозможных комбинаций. А для зрителей „американка" создает длительное и интересное зрелище.

В ЛЕНИНГРАДЕ

Фото **К. С. Ждановского**

Слева вверху — один из лучших мотоциклистов, Байков, на вираже теряет глушитель; внизу — бег на 1000 м, в середине (20) победитель Максунов 2:43; справа вверху — лучшие стрелки союза Совторгслужащих Лопаткина и Горошко; справа внизу — женский бег на 60 м с барьерами, слева направо — Янушковская, Блузман, Ярославцева.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ НА СТОЛБЦАХ ПЕЧАТИ

ОБЗОР СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ПРЕССЫ

С. Степановский

СКРОМНЫЙ ЮБИЛЕЙ

В ГОД великих десятилетий как-то совершенно незаметно проходит один маленький, скромный юбилей, юбилей нашей физкультурной печати.

Прошло ровно пять лет как Всевобучем был основан первый после революции журнал „Физическая Культура". В мае 1922 г. группа работников-пионеров этого дела энергично и с любовью принялась за создание органа, отвечающего задачам только что нарождавшегося тогда массового спортивного движения. Он был неказист с виду, это первый номер нашего журнала, да и вряд ли удовлетворителен по содержанию. Но зато, безусловно, он ознаменовал собой одну из основных вех в истории физкультурного строительства.

„Физическая Культура" положила собой начало целому ряду последующих периодических изданий. „Известия Спорта", „Красный Спорт" (журнал), „Красный Спорт" (газета), „Известия Физической Культуры",— вот путь советской спортивной печати в одной только Москве. На ряду с этим — возникновение физкультурных журналов и газет на периферии, прочное завоевание физкультурой и спортом столбцов общей прессы (как столичной, так и провинциальной), наконец, потоки специальной книжной литературы, выбрасываемой на рынок различными издательствами — таковы итоги минувшего пятилетия.

Правда, наша физкультурная печать еще настолько бедна или, вернее настолько молода, что праздновать пока нечего. Но остановиться на кое-каких уже имеющихся достижениях, отметить те или иные недочеты,— во всяком случае не мешает [1]).

ПО ЧУЖИМ ГРАНКАМ

Специальных газет и журналов по СССР — раз два и обчелся. Не говоря о наших московских органах, „Спартак" в Ленинграде, „Вестник Физической Культуры" на Украине, „Красный Физкультурник" в Закавказье,— вот и все более или менее прочные издания, зарекомендовавшие себя регулярным выходом. Остальные, если и просуществовали некоторое время, то промелькнули на подобие каких-то метеоров (например, белорусский „Физкультурник" и др.).

Наиболее солидным местным органом, к тому же насчитывающим за собой пять лет беспрерывного существования, безусловно, является, издающийся в Харькове „Вестник Физической Культуры". Вышедшие 6 №№ „Вестника" за 1927 г. наглядно свидетельствуют об его улучшении. Росту тиража журнала много способствует формат и внешность, хотя, нужно сказать, возможности в этом отношении используются далеко не все. Некоторые обложки (напр. №№ 1, 4), несмотря на неплохую бумагу и двухцветную печать, антихудожественны; не всегда на высоте иллюстрационный фотоматериал, в частности несоразмерно много московских и ленинградских снимков, помещаемых, очевидно, из-за отсутствия хороших украинских.

Теперь самое главное — о содержании. И тут, прежде всего поражает засилие „гастролеров" с севера — москвичей и ленинградцев. Берем наугад № 5. Из 8 статей, помещенных в номере, 5 (!) принадлежит перу москвичей, 1 — прислана из Ленинграда и 1 — переводная. Приблизительно также и в других номерах. Как это об'яснить? Неужели, в Харькове, этом культурном центре Украины, нет совершенно квалифицированных работников по физкультуре? Что то не верится! Скорее причина в том, что журнал, повидимому, до сих пор не смог их об'единить вокруг себя и создать определенный кадр сотрудников.

А это тем более необходимо, так как „Вестник" ведь в конце-концов рассчитан на массы физкультурников Украины. (Кстати, большинство последних, вероятно, предпочло бы иметь свой журнал на украинском языке).

Существенный недостаток „Вестника" — ежемесячность выхода. Большая часть информационного материала теряет свой интерес и злободневность. Сочетание руководящего статейного материала с хроникой при столь редком выходе журнала безусловно является неудачным.

В вышедших №№ помещен ряд ценных материалов по организационным вопросам, а также методико-техническим; однако, на ряду с ними помещаются иногда статьи, которые, претендуя на серьезность, являются простым „пережевыванием" задов (напр. „Поближе к солнцу"). Спортивные отчеты слишком сухи и не дают яркой картины спортивной жизни Украины. Очень слабо освещена РСФСР, в особенности, как это ни странно, Москва и Ленинград.

Из мелких недочетов упомянем о недостаточно внимательном отношении к иностранным источникам. В Отделе „Буржуазный спорт" (если только он не перепечатан из „Красного Спорта", что случается тоже нередко) можно порой встретить невероятные вещи — напр., результат игры в теннис на кубок Дэвиса между Францией и Америкой (№ 6, июнь), хотя матч этот состоится только в сентябре.

Можно также порекомендовать редакции более тщательный просмотр материалов физкультурной живой газеты перед пуском их в печать. Яроплок Семенов, бесспорно, первый спец этого жанра, но и у него встречаются то и дело скучнейшие длинноты, а порой он сбивается на откровенную пошлость (как напр., в особенности грубой местами „физкультткоммерции").

На три года моложе харьковского „Вестника" орган Ленинградского СФК „Спартак". Начал он издаваться в 1924 г., по закрытии одного из первых в РСФСР спортивных журналов „Всевобуч и Спорт" (позднее просто „Спорт"). Первое время „Спартак" в том виде, как он издавался, вряд ли мог порадовать самого непритязательного физкультурника. И содержание, и внешность нового журнала были до нельзя убогими. Лишь к концу 1925 г. „Спартак", очевидно, сколотив небольшое, но дружное ядро постоянных сотрудников, начинает заметно выправляться. Обычно красочная, броская обложка, обилие иллюстрационного материала, производят, в общем, выгодное впечатление. Рассчитан журнал на физкультурников Ленинграда и губернии, что, конечно, делает его сравнительно мало интересным для всех остальных. Статейная часть ведется достаточно живо и популярно, и за ее качество говорят имена авторов — видных ленинградских специалистов. Свежий материал, имеющий известное общественно-воспитательное значение для физкультурников, дает постоянный отдел „По фабрикам и заводам". Зато общая информация сильно хромает, отличаясь чрезмерной пестротой и сухостью содержания. Как и в „ВФК", очень слабо освещена Москва.

Совсем недавно „Спартак", в виде бесплатного приложения, начал выпускать „Листок футболиста". Это начинание следует особенно приветствовать, как первый у нас опыт выпуска периодики по отдельным видам спорта. Для футболистов, составляющих большинство в физкультурных рядах, подобного рода „Листок" необходим.

„Красный Физкультурник", газета Закавказского СФК, издается первый год и таким образом является самым молодым членом семьи периодических изданий по физкультуре. Газета для начала, особенно если сравнить с первыми шагами „Вестника" и „Спартака", определенно недурна, да это и понятно, так как, имея перед собой опыт старших собратьев, она без труда могла по нему ориентироваться. Посвященный преимущественно Закавказью „Красный Физкультурник" имеет возможность благодаря обилию места (выходит дважды в месяц по 4 стр. большого формата) освещать и общесоюзную жизнь, впрочем довольно куцо. Помещаются популярные статьи по методике и организационным вопросам физкультуры. Спортивные отчеты, касающиеся ЗСФСР, даются в живом и картинном виде. Заграничные новости точно так же, как и в „Вестнике", сплошь и рядом начисто перепечатаны из „Красного Спорта". Зато хорошее впечатление производят очерки о спортивной жизни на Востоке. Несколько сумбурна верстка газеты, с трудом позволяющая читателям разбираться в материале.

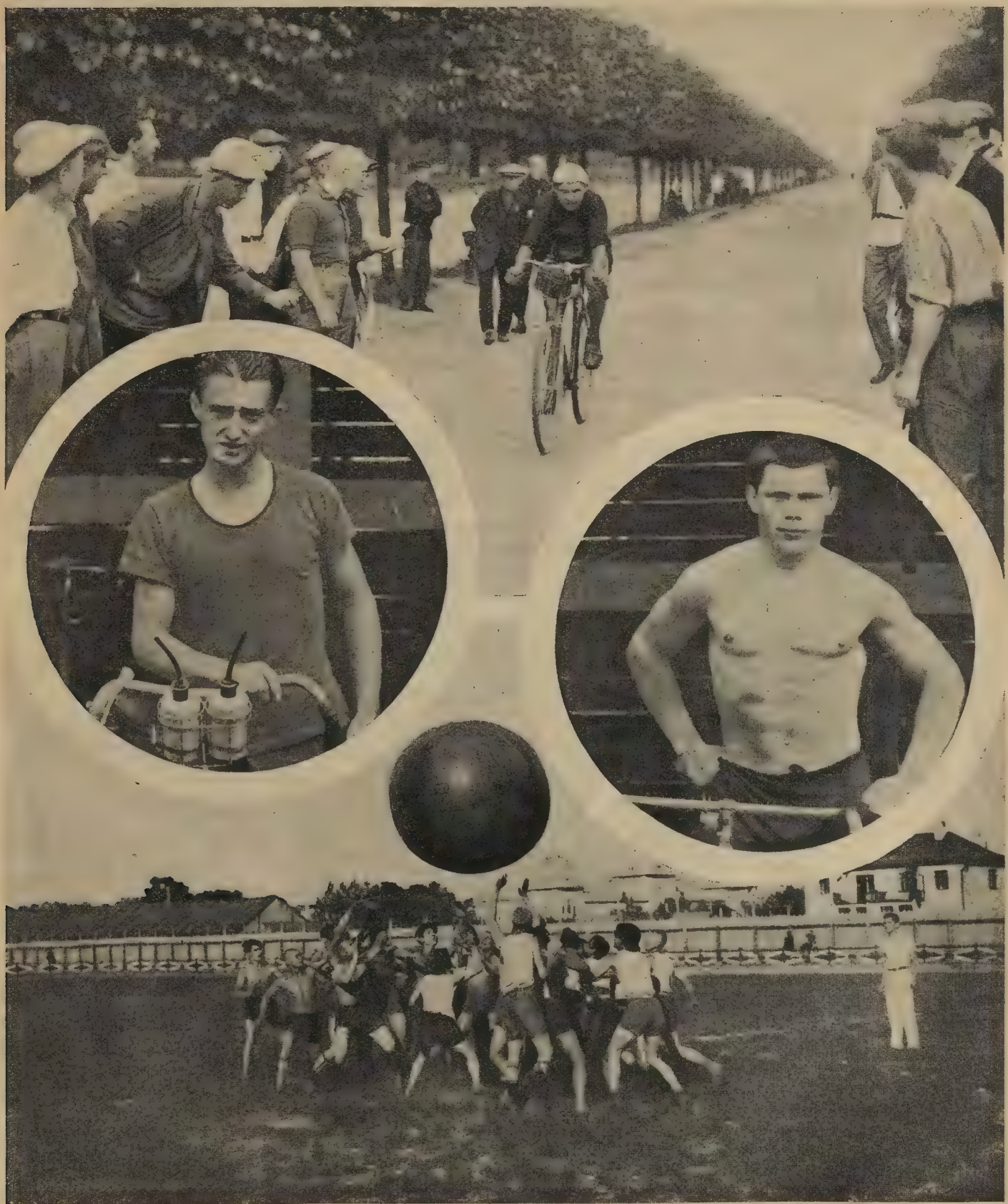
(Окончание следует).

---

[1]) Аналогичный настоящему обзор физкультурной прессы был помещен в свое время в журнале „Красный Спорт" (№ 9—10 за 1924 г.), к которому мы и отсылаем всех интересующихся первыми вышедшими в СССР изданиями по физической культуре.

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ГОНКА ТВЕРЬ—МОСКВА

Фото Г. Г. Иосса



Финиш победителя гонки Тверь — Москва, москвича Комарова, прошедшего дистанцию в 164 км в 6 ч. 19 м. 23,6 с., слева в середине Гончаров (второе место); справа — тверяк Баранов (третье место); внизу — игра в пушбол на стадионе пищевиков.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

ПАРУСИНОВЫЕ ДОМА В ЛАГЕРЯХ

В ПОСЛЕДНЕЕ время в Америке все больше и больше распространяется так называемый „кэмпинг"—устройство летом лагерей в лесах, в разных живописных местностях и т. п., где живут на летнем отдыхе целыми семьями городские жители. Практические американцы и здесь добиваются того, что при минимальной затрате энергии и средств располагаются в лагере с максимальным комфортом. Существуют специальные журналы, посвященные вопросам „кэмпинга". Различные популярные журналы также уделяют им свое внимание. Так, в одном из них, „Popular Science Monthly" (июнь 1927 г.), вместо обычных палаток предлагается конструкция для таких лагерей переносных домов из парусины, которые, может быть, представят интерес для наших физкультурников, увлекающихся экскурсиями. Конечно, в Америке проведение в жизнь таких мероприятий значительно облегчается благодаря широко развитому автомобильному транспорту (в некоторых штатах 1 автомобиль приходится на 5 жителей). Стены, крыша и разные мелкие части этого дома могут быть легко привезены с собою. Помост же и остов дома, на которых укрепляется все остальное, строятся на месте.

Парусиновый дом в готовом виде

Главное стремление этой конструкции — избавиться от кольев, обычно применяемых для укрепления крыши и боков палатки. Всякий, кому приходилось жить в палатке, знает, что в бурную погоду приходится вылезать из палатки и вбивать колья, выдергиваемые напором ветра, и подтягивать ослабевшие веревки-оттяжки. Вместо кольев здесь применяются особые брусья размером 5×5 см. ×4,5 метра, поддерживаемые толстыми боковыми подпорками. К ним и подтягиваются веревками крыша и полы палатки.

Первоначально строится платформа, служащая полом палатки, и весь ее деревянный скелет, затем уже на него натягивается парусина. К палатке можно приделать веранду, как это изображено на рисунке. Крыша веранды, как и всей палатки, может быть деревянной. Тогда, конечно, не нужны и брусья с подпорками для натягивания крыши палатки.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ И БЛЮДА В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

(„*Physical Culture*" август, 1926).

ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ

МНОГИЕ прохладительные напитки не только могут утолить жажду, но и принести несомненную пользу для здоровья. Это — напитки из сока различных фруктов.

Приятные на вкус прохладительные напитки могут быть приготовлены почти из любых плодов не только свежих, но и сушеных. Смешивая друг с другом какие-нибудь два фруктовых сока или большее число их, можно получить бесконечное количество разных по вкусу напитков. Какие-нибудь рецепты здесь в сущности излишни. Берите наиболее доступные вам плоды и извлекайте из них сок как из сырых, так и из вареных. Если этот сок кислый, прибавьте к нему какого-либо сладкого фруктового сока, меда или сахара. Если же наоборот сок слишком приторен, то нужно будет добавить к нему лимонного сока.

Лимонад—наиболее популярный фруктовый напиток и, повидимому, самый дешевый. Но нет надобности ограничиваться только им. Ананасный и виноградный соки еще вкуснее и иногда могут быть даже и дешевле.

Прекрасные напитки получаются из сока апельсинов, персиков и всякого рода ягод, к которым обычно добавляют сахару, лимонного сока и воды. Виноградный и яблочный соки в особых добавлениях не нуждаются.

ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ НЕ ВРЕДНЫ.

Большинство фруктовых напитков имеющихся в продаже, газированы углекислым газом. Последний, растворяясь в воде под давлением, дает слабую кислоту. Это придает напиткам известный вкус и заставляет пениться, что тоже многим нравится. Так как газ быстро улетучивается из жидкости при нагревании и уменьшении давления, он на потребителя таких напитков не оказывает никакого влияния.

Газированные напитки не вредны, поскольку дело идет о самом газе. Но это вовсе не значит, что все газированные напитки, продаваемые в бутылках, полезны. Некоторые из них представляют собою дешевую смесь разных искусственных эссенций и красок и не имеют никакой пользы в смысле питания, за исключением содержащегося в них сахара. Конечно, таких напитков следует избегать. Но если напиток сделан из полезных продуктов, то прибавление газа к нему является не только безвредным, но и приятным для питья.

Чтобы приготовить вкусные газированные напитки дома, нужно только иметь густые фруктовые сиропы. Налив несколько чайных ложек такого сиропа в стакан и разведя его газированной (сельтерской) водой из сифона, постоявшего на льду, вы получите один из дешевых и приятных напитков для жаркой погоды.

НАПИТКИ И БЛЮДА ИЗ МОЛОКА

Общеизвестно, что в жаркую погоду надо избегать мяса и т. п. продуктов, однако, чтобы не пострадать при этом от недоедания, следует подумать о вкусных блюдах для жаркой погоды, которые могут поддержать организм.

В этом отношении на первом месте стоит сливочное мороженое, если оно приготовлено из доброкачественных продуктов, а также различные прохладительные, но питательные напитки, приготовленные из молока, например, цельное холодное молоко или кислое молоко (простокваша). Для большего вкуса к ним можно прибавлять меду, ванили или даже какого-нибудь фруктового сиропа.

Очень вкусный и питательный прохладительный напиток можно получить, если смешать обыкновенное молоко, к которому прибавлен сахар или мед, с ванилью или другим вкусовым веществом сольем, натертым на терке.

Очень вкусны также напитки из холодного молока с примесью шоколада. Их легко получить, взбив с холодным молоком сироп шоколада или какао.

РАБОЧИЙ СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Футбольный матч СССР—сборная Германского Рабочего Спортивного Союза в Лейпциге, закончившийся победой советских футболистов при счете 8:2. Бутусов, средний левый нападения СССР, берет мяч, срезанный германским защитником.

Легко-атлетические состязания Берлинского округа Германского Рабочего Спортивного Союза. Старт бега на 100 метров, выигранного Хельдтом (приезжавшим в 1924 в Москву) в 11,4 сек.—третий слева.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 91.175 Отпеч. в типо-хромо-литографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат Филипповский, 11. Тираж 10.000.

Цена 30 коп. 19905

ИЗДАТЕЛЬСТВО **ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК**

СКЛАД НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Ленинград, Проспект 25 Октября, № 2. Тел. 579-23.

Выпущены новые приборы и модели:

Усовершенствованный снаряжатель и разряжатель

системы Д. К. ПОНОМАРЕВА.

Прибор служитодновременно снаряжателем и разряжателем приборов всех систем для стрельбы дробинкой, в том числе и приборов к револьверу Наган. Вставка и удаление капсюлей происходит с помощью рычага, быстро, легко и точно. Полная гарантия безопасности от взрыва капсюля. **Стоимость снаряжателя 3 руб.**

Автоматическая мишень для стрельбы дробинкой „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

Прибор состоит из 4-х мишеней. Первые три при попадании дробинки ложатся, попадание же в 4-ю поднимает все 4 в прежнее положение. **Цена 2 руб. 50 коп.**

Наглядное построение деривации 76 м/м полевой и 76 м/м горной пушек и 122 м/м гаубицы.

Цена 11 руб. 50 коп.

РАЗРЕЗНЫЕ МОДЕЛИ СНАРЯДОВ:

76 м/м шрапнель . . . . Ц 4 р.—к.	107 м/м бомба . . . . . Ц 4 р.—к.	152 м/м светящийся снаряд. Ц 8 р.—к.
76 м/м граната . . . . . „ 3 „ — „	122 м/м бомба . . . . . „ 5 „ — „	152 м/м химический снаряд. „ 5 „ 75 „
76 м/м агитацион. снаряд . „ 4 „ — „	122 м/м шрапнель . . . . . „ 6 „ — „	Таблица наружн. признаков
76 м/м зажигательн. снаряд „ 7 „ 50 „	122 м/м светящийся снаряд. „ 8 „ — „	и марок химич. снарядов. „ 6 „ — „
76 м/м бронебойн. снаряд . „ 3 „ — „	152 м/м шрапнель . . . . . „ 8 „ — „	Разрез 22 сек. трубки под-
107 м/м шрапнель . . . . . „ 5 „ 50 „	152 м/м бомба . . . . . „ 6 „ — „	вижная модель . . . . . „12 „ — „

Требуйте бесплатно полный прейскурант наглядных пособий и приборов. ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ.

На-днях поступает в продажу автоматич. прицельный станок для винтовки системы Сказина.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

Москва, 19, Манежная, 7.

Издания по спорту и физкультуре

Н. БУЛЫГИН — Стрелковой спорт. Часть I — Обучение стрельбе и практика. 232 стр. 136 рис. Ц. 1 р. 40 к. **Часть II** — Чистка и сбережение современного ручного огнестрельного оружия (нарезного). Издание второе, исправленное. 72 стр. 33 рис. Ц. 50 к.

Г. МОРОЗОВ — Выработка ловкого стрелка. 34 стр. 3 снимка панорамного прибора. Ц. 15 к.

Б. КАЛЬПУС и В. СТАРИКОВ — Спорт в Красной армии летом. Организационно-методическое руководство. Рекомендовано приказом ПУР'а № 21 от 13/IV 1927 г. 88 стр. Ц. 40 коп.

ПОЛЬ КАРТОН — Лечение детей солнцем и физическими упражнениями. 96 стр. 56 рис. Ц. 65 коп.

Б. УЛЬЯНОВ — Теннис. 208 стр. 36 рис. Ц. 1 р. 15 к.

Д-р БИРЗИН — Самоконтроль спортсмена. 128 стр. 20 рис. Ц. 50 коп.

ЛЮБИМОВ и СТАРИКОВ — Боевые игры молодежи. 248 стр. 45 рисуиков. Ц. 90 коп.

Вид обнаженного тела, покрытого волосами, производит неприятное впечатление, легко устранимое применением ПОРОШКА ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ ВОЛОС

„ДЕПИЛАТОРИЙ“

W-M **„1867“** Кооперат. Т-ва **„ЭЛЕМ“**, Москва, 6, Мал. Дмитровка 17/ф. Тел. 36-30.

Единственно настоящий с зеленым этикетом за № 1867 продается во всех аптеках, магазинах санитарии и гигиены и универмагах.

Мал. банка — **1 р. 25 к.**
Больш. банка — **2 р 50 к.**

Специально для физкультурных кружков банка емкостью 250,0 — 4 р. 50 к. высылается почтой по получении задатка.

1
В. Н. Мелкина
XX 130
17

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 15
Август.

У РАБОЧИХ СПОРТСМЕНОВ ЗАПАДА

Вверху — игра женских команд в травяной хоккей на рабочей площадке в Берлине; внизу — открытие летнего праздника Германского Рабочего Спортивно-Гимнастического Союза на Берлинском стадионе; в середине — парад рабочего оркестра на чехо-словацкой рабочей олимпиаде в Праге.

Оркестр рабочих приветствует наших футболистов перед игрой в Гамбурге.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 15 **IV год издания** **15 августа 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Праздник советской физкультуры. К. АКСАМИТ. Праздник братания с буржуазией. Д-р Г. БИРЗИН. Режим участника летнего праздника физкультуры. Д-р М. ГИНЗБУРГ. Влияние игр на сердце. В. РЯБОКОНЬ. Реакция судьи. Н. ФЕЙТ. Распланировка легко-атлетических площадок. П. РАТОВ. Ошибка Паддока и Вонзблейна.

ПРАЗДНИК СОВЕТСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

АВГУСТ месяц этого года превращается в полном смысле в месяц пропаганды физической культуры. На всей территории Союза проводятся республиканские праздники физкультуры, им предшествуют районные, областные, губернские и уездные. Повсеместно подводят итоги своих достижений Красная армия, профессиональные союзы.

К этим праздникам готовятся многие десятки тысяч физкультурников. Огромные массы зрителей подводятся к физической культуре и более действительным путем — путем наглядной ее пропаганды.

Праздник физической культуры в настоящем году совпадает с двумя большими событиями. Первое из них — годовщина десятилетия Октябрьской революции и второе — нависшая над СССР угроза войны, интенсивно подготовляемой мировой буржуазией. Оба эти события отражены в основных лозунгах летнего праздника физкультуры РСФСР: „Демонстрация достижений советской физкультуры к десятой годовщине Октября“ и „Физкультуру — на службу обороны СССР“.

Задачей праздника является показать достижения советской физкультуры не только широким массам советской страны, но и пролетарским организациям капиталистических государств. Праздник не ограничится территорией Москвы, а будет проводиться одновременно во всех уголках страны. К участию на празднике Высшим Советом физкультуры приглашены рабочие спортивные организации как Красного, так и Люцернского Спортивного Интернационала. Правда, руководителями последнего сделано все возможное для того, что бы сорвать представительство своих секций на нашем празднике.

Они изыскали для этой цели уже много различных официальных предлогов в том числе и тот, что якобы советский праздник физкультуры в текущем году будет носить ярко выраженный политический характер. Мы имеем данные надеяться, что широкие массы пролетарских физкультурников правильно оценят подобное отношение своих вождей к пролетарскому единству в момент бешеного наступления всей буржуазии на государство пролетарской диктатуры и если и не сумеют через их голову добиться поездки в СССР, то во всяком случае подадут свой голос протеста, лишний раз убедившись, как далеко расходятся дела и громкие фразы социал-демократических руководителей о создании единого международного фронта пролетарских спортивно-гимнастических организаций.

Летний всероссийский праздник физкультуры должен явиться первым после недавно прошедшей „Недели обороны“ опытным испытанием готовности наших физкультурных организаций. Его массовая часть должна выявить организованность и подготовленность низовых кружков, ибо лишь при полной мобилизации всех сил, при активном участии каждого рядового физкультурника, парады — демонстрации физкультурников могут явиться агитационно яркой формой выражения социально-классовой физиономии советской физкультуры.

Спортивно-техническая сторона праздника, как уже можно судить по итогам местных соревнований, будет на большой высоте. Она позволит сделать известные выводы о росте физкультуры, а также выдвинет новые кадры молодых спортсменов, которых мы смогли бы с честью включать в состав наших спортивных команд, выезжающих за границу.

Поскольку на праздник съедутся лучшие спортсмены со всей Республики, явится возможность широкого взаимного обмена опытом и знаниями. Практика показала, что участие провинциальных организаций в крупных спортивных праздниках не проходит бесследно. Побывавшие на летнем празднике физкультурники явятся лучшими пропагандистами и организаторами физкультуры у себя на местах.

Праздник текущего года является своего рода репетицией к тому большому празднику, который мы в 1928 году противопоставим мировой буржуазной олимпиаде, устраиваемой в Амстердаме,—к Всесоюзной Спартакиаде. На его опыте мы должны будем устранить всевозможные организационные недочеты и немедленно приступить к энергичной подготовительной работе к Спартакиаде. Мощный рост советской физкультуры, охват ею все больших и больших масс трудящихся города и деревни позволяет рассчитывать на то, что найдутся и кадры энтузиастов общественников, необходимые для успешного проведения Спартакиады.

Путь к Всесоюзной Спартакиаде лежит через проводимый сейчас Всероссийский праздник физкультуры. Надо помнить, что, лишь создав вокруг настоящего праздника широкое общественное мнение, можно вызвать к активной деятельности и творчеству те общественные силы, участие которых придаст Спартакиаде 1928 г. картину огромной социально-классовой мощи и красоты.

Да здравствует летний праздник физкультуры РСФСР 1927 года!

Да здравствует Великая Октябрьская революция, сделавшая физическую культуру доподлинным достоянием трудящихся масс!

В цепи мероприятий по обороне завоеваний Октября, наши физкульторганизации должны являться наиболее крепкими ее звеньями.

Да здравствует единый международный фронт пролетарских физкультурников против буржуазии!

Да здравствует единый Интернационал рабочих спортивно-гимнастических организаций!

ПРАЗДНИК БРАТАНИЯ С БУРЖУАЗИЕЙ

К. Аксамит

КОГДА пишется о буржуазных тенденциях Люцернского, Спортинтерна, то господа Вильдунг, Девлиже и К⁰ чрезвычайно возмущаются. Между тем яркий пример совместной работы с буржуазией дает чехо-словацкая секция ЛСИ—Рабочий Гимнастический Союз (ДТЕ), проводивший в начале июля этого года в Праге свою рабочую олимпиаду.

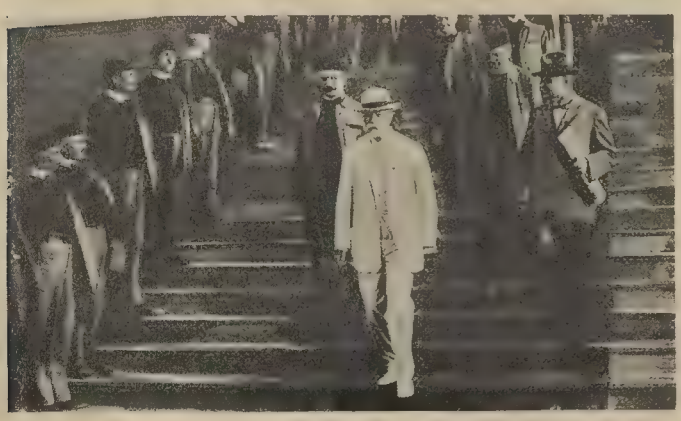
Приходится констатировать, что эта олимпиада, целью которой должно было быть дружное выступление рабочего класса против буржуазии и на которой революционные рабочие спортсмены и гимнасты разных стран хотели протянуть друг другу руки для заключения единого фронта, в действительности вылилась, против желания масс, в праздник братания с буржуазией. Эта олимпиада не была достижением рабочего класса—она была днем успеха буржуазии. Это была новая измена рабочему делу. Олимпиада проводилась в тяжелое для чехо-словацкого пролетариата время. Незадолго до олимпиады парламентом был принят закон о реформе административного управления и готовился закон об ухудшении социального обеспечения рабочих; в блоке против СССР, создаваемом Англией, Чехо-Словакия намерена занять не последнее место. Опасность новой войны стоит удверей и все-таки социал-демократические вожди позволяют социал-демократическим гимнастам маршировать перед представителями реакции, приветствовать их присутствие.

Фигурный марш участников чехо-словацкой олимпиады.

В то время как революционные спортсмены и гимнасты Чехо-Словакии, несмотря на свою готовность к участию, отсутствовали,— представителям буржуазных партий и спорторганизаций рассылались приглашения. Спортсмены Советского Союза не были приглашены на праздник,—зато выступали в качестве представителей Украины украинские контр-революционные элементы. И такие, как Мартинек, агент американского капитала, во время мировой войны работавший в качестве шпиона против рабочих масс, считались почетными гостями.

Если прочесть чешские газеты, то мы увидим, какое деятельное участие принимала буржуазия в организации этого рабочего праздника. В газете „Право Лиду“ от 10 июля комитет по проведению праздника опубликовывает свою благодарность отдельным министрам и государственным учреждениям, А. С. Спарта (буржуазный спортклуб) за оказанную помощь.

Мы вменяем в вину организации ДТЕ и реформистам не то, что они обратились за помощью к государству. Позор в том, что за эти деньги и за средства, полученные от банков, они продали реакции все рабочее движение. Буржуазия довольна празднеством. Она с признательностью отмечает поведение реформистов по отношению к революционным спортсменам (Секция КСИ — ФДТЕ) и, разумеется, истолковывает в удобном для нее смысле патриотическое содержание и дух олимпиады. Капиталистическая „Трибуна“ держится того мнения, что „сердечная встреча, устроенная участникам олимпиады пражской общественностью (национальные флаги и т. д.) доказывает, что рабочий является равным гражданином республики и что все утверждения о планомерном угнетении рабочего класса относятся к области басен и тенденциозных измышлений“. Обычно социал-патриотические бонзы говорят, что они не ответственны за такого рода заявления, но того же мнения, что и „Трибуна“ держится и социал-демократическая партия. Крейчи в статье заявляет: „Такую олимпиаду не могли бы устроить замученные до крайнего предела рабочие; на это способно только рабочее движение в таком государстве, где демократия дала рабочему гражданские права и гражданскую власть“. Из этого отчетливо вытекает, что реформистам вовсе не так трудно продаться реакции, поскольку они идеологически срослись с буржуазией.



Трогательное „единение“ чешских рабочих с буржуазией. Слева — президент Массарик и премьер-министр Чехо-Словакии прибыли на праздник и приветствуются представителями 16 наций. Справа — присоединение к знаменам национального флага империалистической Америки, страны, где подлинным представителям рабочего класса Сакко и Ванцетти вынесли смертный приговор.

Приведенный пример не единственный. Социал-демократия отвечает на наши требования об использовании олимпиады против реакции следующим образом („Право Лиду“ от 9 июля): „Есть вещи — несовместимые, к ним относятся, например, гимнастика и политика. Наша олимпиада была в первую очередь рабочим гимнастическим празднеством, смотром пролетарского культурного и физического воспитания и не имела ничего общего с политикой“. Рабочие спортсмены, конечно, видят, что это — чисто буржуазный взгляд на рабочий спорт.

Чешские реформисты блестяще себя разоблачают. Поэтому понятно, что они оценивают олимпиаду, как „продолжение прошлогоднего сокольского праздника“ („Прагер Прессе“) и с удовлетворением констатируют, что между Соколом и организацией ДТЕ нет никакой разницы. В этом вопросе тоже царит полное единомыслие между буржуазией и ее социал-патриотическими прислужниками. „Пути Сокола и пути ДТЕ давно уже определены и не идут вразрез одни с другими“ („Право Лиду“). Газета клерикалов делает единственный возможный вывод, говоря, „что пробьет час, когда все три организации („Сокол“, „Орел“ и ДТЕ) встретятся на национальной чехословацкой олимпиаде для совместного выступления“. Таким образом, ДТЕ не только раньше не боролся с фашистским Соколом, но и впредь не будет бороться с ним.

В августе в Гельсингфорсе собирается конгресс ЛСИ, на котором, между прочим, будет обсуждаться вопрос о борьбе с буржуазным спортивным движением. В обсуждении этого вопроса и в его разрешении примут участие и делегаты ДТЕ. Выгонят ли рабочие спортсмены других стран союзников чешского Сокола? Если нет, то все обсуждение вопроса о борьбе с буржуазным спортом явится не чем иным, как сплошным фарсом, рассчитанным на то, чтобы обмануть честных пролетарских спортсменов.

Шествие участников пражской рабочей олимпиады, одетых в форму чешских буржуазных сокольских организаций.

Какие успехи для рабочего спортивно-гимнастического движения дала олимпиада? „Мы собрали на ней 16 наций, олимпиада была международным празднеством“ — отвечают социал-демократы. „16 наций под 16 национальными флагами“, под флагами английского, американского и французского империализма, — таков, стало быть, интернационализм ЛСИ! Разве на буржуазной олимпиаде в Амстердаме будет иначе? 16 наций на олимпиаде, по словам председателя ДТЕ Хуммельганса — 16 защитников „своего“ отечества. Ведь сказал же Хуммельганс от имени ДТЕ: „Эту республику мы будем защищать до последнего издыхания“. Защищать от кого? Разумеется, он будет защищать капиталистический строй и от внутреннего врага — пролетариата, — ибо после установления власти трудящихся, Чехо-Словакия уже не будет этой республикой. Социал-демократов метко охарактеризовали классово сознательные иностранные участники олимпиады, заявив при сдаче своего письменного протеста. „У вас в Чехо-Словакии не социал-демократы, а социал-демократические лакеи буржуазии“.

Олимпиада имела, однако, и свою хорошую сторону. Иностранные участники наглядно познакомились с чешским реформизмом. По словам самого Вильдунга, организация ДТЕ является единственным тормозом к созданию международного единого фронта. Одобрит ли ЛСИ и на этот раз сделку чешских реформистов с буржуазией и отвергнет ли единый фронт с чехо-словацкими, советскими, норвежскими и французскими революционными спортсменами?

Теперь дело революционных рабочих и особенно революционных гимнастов и спортсменов привлечь на свою сторону разочарованные массы в Чехо-Словакии, находившиеся до сих пор под влиянием предательских социал-патриотических вождей. Нельзя допустить, чтобы этим вождям удалось еще и организационно об'единить рабочее спортивное движение с буржуазным. Все рабочие гимнасты и спортсмены, без различия, должны решительнейшим образом протестовать против злоупотребления доверием чешских социал-демократических спортсменов в интересах реакции, как это имело место на олимпиаде. Рабочие гимнасты и спортсмены, укрепляйте свои спортивно гимнастические организации! Рабочее спортивно-гимнастическое движение есть орудие в руках рабочего класса, направленное против класса капитала. Каждая попытка сделать это движение орудием в руках буржуазии должна встретить и встретит достойный отпор.

Горячий привет армии строителей советской физической культуры — участникам III республиканского праздника физкультуры!

Привет представителям иностранных рабочих спортивных организаций, несмотря на запрет своих вождей, приехавшим на наш республиканский праздник физической культуры!

Да здравствует единство международного рабочего спортивного движения!

РЕЖИМ УЧАСТНИКА ЛЕТНЕГО ПРАЗДНИКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

Д-р Г. Бирзин

КАЖДЫЙ участник первенств, направляясь в Москву, мечтает о победах, о новых рекордах. Во сне и на яву мерещатся ему победные лавры на людных стадионах и площадках, и с внутренним волнением он ожидает момента своего выступления. Горячее желание победить, показать наилучшее достижение присуще истинному спортсмену, в этом ничего удивительного и тем более плохого нет. И только, если горячее желание победить становится желанием победить во что бы то ни стало, иногда не считаясь со своими силами и данными и, может быть, не стесняясь и средствами,—приходится во многих отношениях предостеречь от этого выступающих спортсменов в особенности молодых, которые горьким опытом еще не познали основных правил подготовки к соревнованиям и поведения во время таковых.

Правда, организаторы праздника при составлении программ, установлении распорядка дня, организации питания и врачебного контроля сделали все возможное, чтобы поставить участие в соревнованиях в условия, соответствующие современным требованиям спортивной гигиены, однако для полного успеха в этом направлении необходимо серьезное, сознательное отношение самого участника к своему здоровью.

СОХРАНЕНИЕ СИЛ

Одной из первостепенных задач дня каждого участника является бережное отношение к своим силовым ресурсам и разумное расходование их, считаясь с тем обстоятельством, что многодневные соревнования пред'являют к организму огромные требования. И сердцу, и легким, и мышцам, а в особенности нервной системе в короткий срок ставятся такие задания, с которыми можно справиться, только соблюдая определенные предписания. Всякое напряжение сил, не связанное непосредственно с выступлением, уменьшает шансы участника на успех и напрасно утомляет его; употребление алкоголя, курение и половая жизнь в период соревнований должны быть совершенно оставлены. Длительная ходьба, беготня по городу, напрасная суетня и возня в общежитии и на площадке—понижают запасы накопленных во время тренировки сил. С этой точки зрения недопустимыми должны считаться некоторые явления, которые иногда приходится наблюдать в общежитиях. Так, например, часто наши гости с далеких окраин, поощряемые шумными одобрениями своих товарищей по празднику, с раннего утра до поздней ночи предаются с увлечением под звуки зурны и барабана национальным пляскам, действительно красивым и захватывающим зрителя, но безусловно утомляющим участников, несмотря на очевидно большую тренированность их в этом физическом упражнении.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Второй момент, который играет большую роль в подготовке успеха выступающих,— это правильное распределение во времени своей жизни, своих занятий.

Сон является лучшим способом отдыха и восстановления израсходованных за день сил. Это восстановление происходит тем более полно, чем более глубоким был сон, чем более спокойной была обстановка для сна. Длительность сна может быть увеличена до 9—9½ часов. Для этого выделенным старшим по общежитию необходимо добиться соблюдения полнейшей тишины в часы, отведенные для сна, а каждый спортсмен должен быть настолько ознатечльным, чтобы не мешать своему товарищу использовать полностью ночной отдых. И в дневные часы, например, после обеда, очень полезно от ½ до часа отдохнуть лежа в постели, для создания благоприятных условий для пищеварения.

Встав утром с постели, нужно прежде всего позаботиться об опорожнении кишечника. Правильное функционирование кишечника благотворно влияет на состояние всего организма. Как часто приходилось наблюдать, что неправильности в этом отношении несли поражение спортсмену. Особенно бегуны и участники соревнований, при которых на внутренние органы возлагается большая нагрузка, должны внимательно относиться к этому пункту. При появлении запоров или иных ненормальностей со стороны желудка и кишечника сейчас же следует обратиться за советом к врачу.

Утреннее омовение желательно свести до минимума. Полные омовения всего тела не очень холодной водой для поддержания чистоты его лучше всего производить вечером, так как такие омовения утром перед выступлениями могут привести к ненужному расходованию сил. У кого утренние обтирания вошли настолько в привычку, что без них ему чувствуется не по себе, тот конечно, пусть продолжает такие обтирания. Холодные души утром нужно считать, безусловно, противопоказанными, так как они слишком сильное действие оказывают на организм и ведут к ненужной трате энергии. Из этих же соображений можно оставить и утреннюю гимнастику. Чистку зубов лучше производить на ночь, перед отходом ко сну.

Завтракать нужно не спеша, спокойно и тщательно прожовывая пищу. Для этого нужно встать во время, чтобы успеть помыться и спокойно сесть за стол. Прием основной пищи — обеда — должен происходить лучше всего по окончании всей нагрузки данного дня. Если это не представляется возможным и после обеда необходимо выступать, то количество принимаемой пищи следует уменьшать настолько, чтобы она успела перевариться до момента соревнования. В таком случае недохватку следует покрыть более питательным ужином после окончания программы дня.

Время после ужина, перед отходом ко сну, рационально использовать для разумных развлечений, дающих отдых нервной системе и отвлекающих по возможности от спортивных забот следующего дня. Здоровое веселье, здоровый покой не меньше способствуют полному отдыху, чем хороший сон и достаточное питание.

ПИТАНИЕ

Основное правило по этому вопросу — сохранение привычек и пищевого режима, соблюдавшихся в условиях обычной жизни. Всякая резкая перемена в выборе блюд и пищевых средств может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Некоторое увеличение количества и улучшение качества принимаемой пищи следует допустить. Прием белковых веществ (мяса, сыра, яиц) можно смело увеличить в два, два с половиной раза. Количество хлеба может остаться обычным. Потребление жиров, масла, сахара и прочих сладостей (шоколад и т. п.) также увеличивается как и белковых веществ. Молоко, если оно хорошо усваивается, является одним из лучших пищевых средств в период соревнований. Это увеличение количества принимаемой пищи ни в коем случае не должно обременять желудка, и появляться на старте следует в таком состоянии, чтобы только отсутствовало чувство голода. Поэтому, как уже говорилось выше, основной прием пищи следует производить по окончании выступлений данного дня.

ДОППИНГ

Прибегать к искусственным возбуждающим средствам для „повышения достижений" является совершенно нечестным поступком по отношению к своим товарищам и, кроме того, не вполне безопасным мероприятием по отношению к своему здоровью. Подстегивание различными лекарственными средствами своих нервов, своего сердца, может привести к тяжелой катастрофе, особенно у утомленных спортсменов, от последствий которой не так легко и не так быстро можно избавиться.

УХОД ЗА МЫШЦАМИ

Мышцы являются тем рабочим органом, на долю которого выпадает выполнение основной работы спортсмена. Бережение их в значительной мере содействует успеху в соревновании.

Прежде всего нельзя забывать, что остывшая мышца работает хуже, чем нормальная. Поэтому бережение мышц от холода является совершенно необходимым. Сколько спортивных повреждений было бы избегнуто, если бы это обстоятельство учитывалось спортсменами. Ношение длинных брюк или обертывание ног пальто и ношение теплой фуфайки предупреждает мышцы от переохлаждения. Это особенно важно при холодной или ветренной погоде. Легкий массаж — поверхностное поглаживание и растирание кожи точно также содействуют поддержанию тепла.

Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, метатели и боксеры нуждаются еще в специальном массаже перед выступлением. Легкие встряхивания и осторожные разминания и поколачивания работающих мышц вызывают усиленный приток крови к ним и дают спортсмену возможность сразу, в один нужный момент, пустить весь свой нервно-мышечный аппарат в ход

НАШИ ФУТБОЛИСТЫ В ГЕРМАНИИ

Вверху: слева — приветствия перед игрой в Гамбурге; справа — немцы забивают мяч в наши ворота при игре в Дрездене. Внизу слева — взаимные приветствия команд перед игрой в Берлине; справа — в той же игре Чулков пропускает мяч.

для преодоления поставленной себе задачи. В некоторых случаях перед соревнованиями для согревания мышц можно использовать легкую небольшую пробежку. После соревнования, для более быстрого удаления продуктов усталости, желателен более энергичный, глубоко прохватывающий массаж. Таковой удобнее всего производить одному спортсмену над другим перед отходом ко сну или за несколько часов до начала соревнований следующего дня.

При этом массаже пользуются приемами глубокого разминания, поколачивания и энергичного поглаживания работающих мышц, с которыми большинство старших спортсменов знакомо.

ОТНОШЕНИЕ К ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ И САМОКОНТРОЛЬ

Участники праздника по части врачебного контроля будут поставлены в такие условия, о которых западный спортсмен не только рабочих, но и буржуазных организаций, только может мечтать.

Каждый будет иметь возможность благодаря врачебному контролю не только установить состояние своего здоровья и физического развития к моменту праздника, но, что еще важнее, сможет во многих случаях узнать также с какой нагрузкой на сердце и другие органы он добился своих спортивных успехов, достаточной ли была его подготовка к празднику и не слишком ли неразумно он израсходовал свои силы в данном соревновании.

Это должно заставить спортсмена очень серьезно отнестись к врачебному контролю, с большой охотой итти навстречу обследующим врачам, так как, пользуясь данными осмотра и установив результаты его, он сможет в дальнейшем более правильно построить свою тренировку и добиться с меньшей затратой сил больших результатов.

Если кто наблюдал за собой во время тренировки, вел дневник самоконтроля, пусть и во время соревнований продолжает такие наблюдения. Они могут ему многое об'яснить, как успех так и неуспех в выступлениях, при сопоставлении этих данных наблюдения с данными врачебного контроля. При появлении признаков переутомления, резкой потери веса, вялости, бессонницы или плохого сна, потери аппетита, чрезмерной жажде, неправильной работе желудка, сердцебиениях, — надлежит во время обратиться к врачам, ведущим контрольную работу, для того, чтобы у них получить совет и раз'яснение о беспокоющих явлениях.

Участницы праздника должны помнить, что выступать в соревнованиях при появлении месячных врачами категорически воспрещается, и при появлении каких бы то ни было болезненных явлений со стороны половой сферы должны немедленно обратиться за советом к врачу.

О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

При малейшем недомогании, незначительной ссадине или ушибе или ином, кажущемся неважным с точки зрения спортсмена, повреждении, — обязательно и срочно следует обратиться в пункт подачи первой помощи. Часто невнимательное отношение к спортивным повреждениям ведет к тяжелым и иногда трудно поправимым последствиям.

ВЛИЯНИЕ ИГР НА СЕРДЦЕ (БАСКЕТБОЛ И ГАНДБОЛ).

В ПОРЯДКЕ ПОСТАНОВКИ ВОПРОСА

Д-р М. Гинзбург

ЗА ПОСЛЕДНЕЕ время и у нас получили широкое распространение такие командные игры, как баскетбол и гандбол. Врачи—специалисты по физической культуре с полным основанием настаивают на необходимости научно-врачебного контроля над различными ее видами, в том числе и над играми. Только об'ективное научно-врачебное исследование может дать фактический материал для обоснованной дозировки тех или иных процедур, особенно для нетренированных людей.

Уже стало общеизвестной истиной, что господствующее значение в различных физических упражнениях имеет работа органов кровеобращения, то-есть, сердечно - сосудистой системы. Сердце является тем центральным „мотором", который передвигает массу крови в сосуды, принимающие и распределяющие ее. Вот почему исслед вание сердечно-сосудистой системы может дать веские результаты для суждения о той или иной физической нагрузке. В нашем исследовании, данные которого вкратце приводятся ниже, мы интересовались не спортсменами, а рядовыми нетренированными людьми, „массовым человеческим материалом".

Нами было исследовано летом 1926 г. несколько десятков лиц, игравших в баскетбол и гандбол. Исследование производилось на спортивной площадке опытно-показательного дома отдыха Мосздравотдела (под Москвой); размеры ее для баскетбола были 17 × 28 кв. м. Для исследования были взяты отдыхающие-отпускники, молодые (от 19 до 30 лет) московские рабочие, металлисты и текстили, вполне здоровые, некоторые несколько утомленные [1]). Большинство этих лиц были не тренированы и раньше баскетболом не занимались. У них исследовался пульс и кровяное давление до начала игр, во время перерывов между хавтаймами и после всей игры. Далее обращалось особое внимание, как скоро успокаивается сердце или, как говорят врачи, „возвращается к норме", то есть к обычному темпу своей работы.

Так как отдыхающие были нетренированными, то им баскетбол давался в таком виде: 10 минут игры—5 минут перерыва, при чем хавтаймов было 3, или всего 30 минут игры, и 10 минут перерыва внутри игры. Игрой руководил инструктор-физкультурник.

Оказалось, что у игроков, участвовавших в „нападении", пульс с 72—75 ударов в минуту до игры [2]) доходил до 150 в минуту уже после первого десятиминутного хавтайма. За пять минут перерыва отдыха сердце не успокаивалось; пульс перед следующим хавтаймом был 108, т.-е., на 33—36 ударов больше, чем в норме. Наконец, после окончания всей игры, когда исследуемые отдыхали, им требовалось 17—20 минут для того, чтобы сердце „возвратилось к норме", вернулось к своему обычному ритму. Измерения кровяного давления до игры и после нее также указали на его большие колебания после игры. Итак, сердце лиц, выступавших в активнейшей роли „нападения" получает весьма значительную нагрузку.

Интересно для сравнения привести и цифры, рисующие работу сердечно-сосудистой системы лиц, игравших в защите, где по ходу игры, активность значительно меньше [3]), но и у них пульс с 72 ударов в минуту до игры возрастает до 130 после нее; сердце успокаивается в течение 10—12 минут. Следовательно, и тут отмечаем значительный эффект.

Мы исследовали также несколько участников гандбола, игравших „нападение" на площадке 17 × 36 кв. м. Эта игра также сильно действует на сердечно-сосудистую систему. Пульс с 75 ударов в минуту до игры доходил до 130—140 после игры, „успокаивался" в 15 минут. Также сильно колебалось кровяное давление.

Как об'яснить столь сильное действие спортигр? Нужно учесть, что нами исследовались не-спортсмены, а лица нетренированные, впервые приступившие к игре. Затем, игры, кроме элементов физических быстрых движений. бега, содержат элементы, влияющие на психическую и эмоциональную сферу играющего. Наше исследование еще раз подчеркивает рациональность научно-врачебного наблюдения различных упражнений. Так, например, на основании приведенных данных, мы смогли высказаться, что в обстановке домов отдыха для отдыхающих рабочих следует ставить баскетбол в смягченной форме, укоротить длительность хавтаймов. К участию в роли „нападения" можно допускать только крепких, здоровых лиц, играть „защиту" могут вполне здоровые, но несколько послабее [3]).

Но мы вправе, на основании добытого материала, сделать и более широкие выводы: такие игры, как баскетбол и гандбол, представляют для нетренированных, даже крепких здоровых молодых людей, весьма значительную нагрузку. Интересно указать, что наши выводы совпали с мнением американских исследователей, приведенных в наших спортивных журналах. Поэтому нужно отказаться от легкого взгляда на эти игры и рекомендовать осторожный подход к ним лицам, активно занимающимся ими.

---

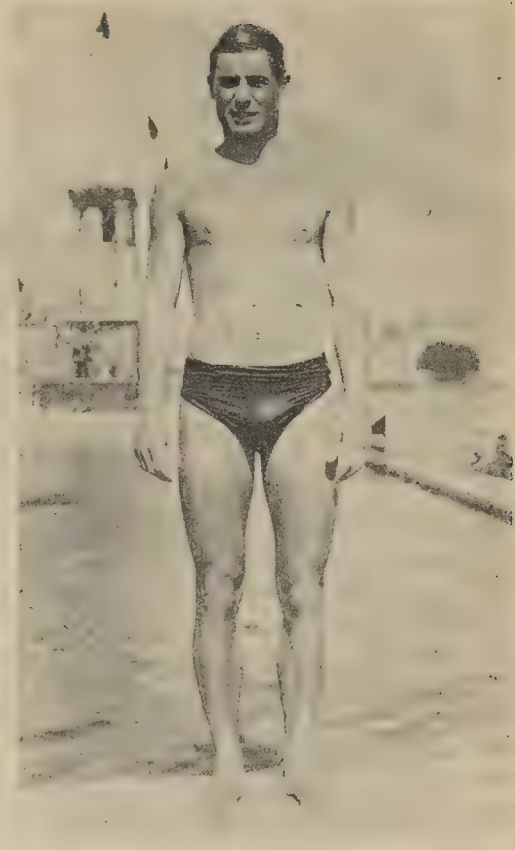
[1]) Было бы очень важно установить и общее число, подвергшихся обследованию и особенно число утомленных, а также степень этой утомленности (Ред.)

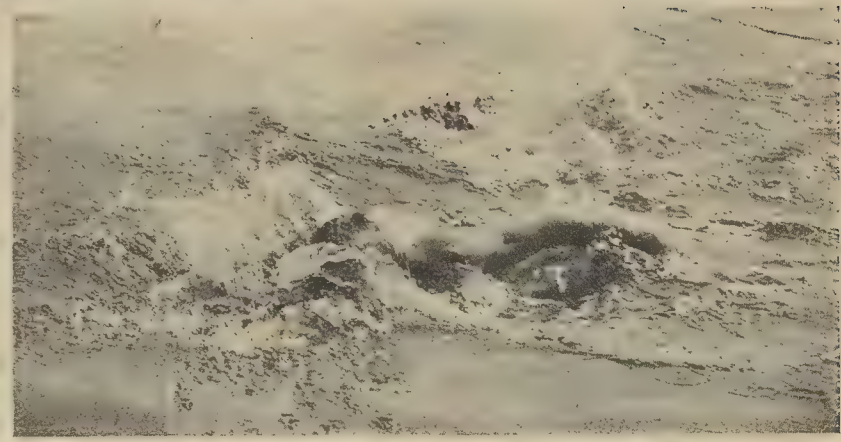
[2]) Пульс 75 ударов в спокойном состоянии несколько выше, но автор обследования к сожалению, вообще не дает всех необходимых сведений о своем опыте для того, чтобы можно было на основании этой справки сделать какие-либо выводы. (Ред).

[3]) Утверждения автора, безусловно, спорные так как здесь все зависит оттого, как сложилась игра и кому, защите или нападению, приходится выносить на себе игру. (Ред).

ПЕРВЕНСТВО РСФСР ПО ПЛАВАНИЮ

Фото Г. Г. Иосса





Вверху слева — Шумин (Новгород), поставивший мировой рекорд — 4:19,8 — в плавании на боку на 300 м; в середине прыжок москвички Макаровой, выигравшей произвольные прыжки с трамплина; справа — Мареев (Москва), лучший пловец СССР на груди; внизу: слева — плавание с винтовкой; справа — Попов (Саратов) финиширует на 3000 метров.

РЕАКЦИЯ СУДЬИ

В. Рябоконь

ОДНИМ из наиболее важных моментов в судействе спортивных игр является вопрос реакции судьи—как правильно и скоро судья отмечает те или иные правонарушения в игре.

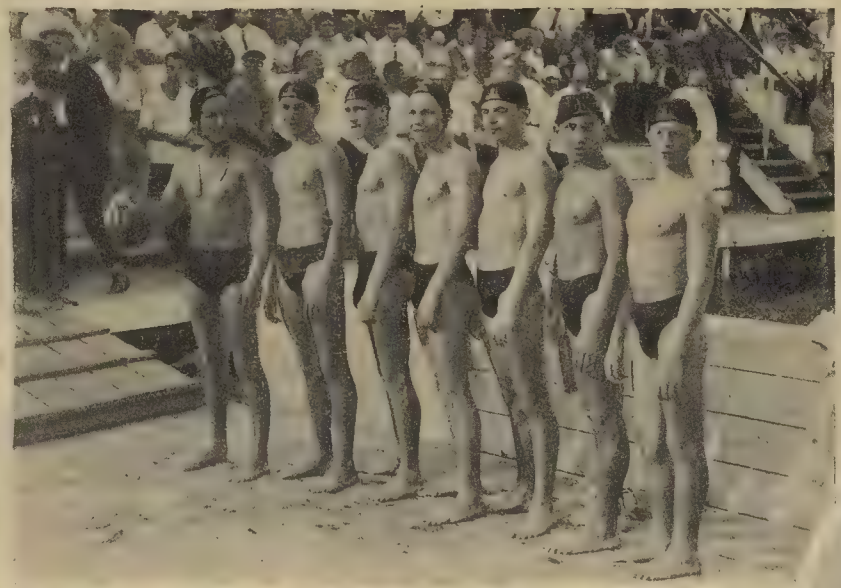
Правильность реакции зависит прежде всего от способностей и квалификации судьи и находится в прямой зависимости от его судейского опыта, быстрота же реакции зависит прежде всего от тщательного изучения всей системы реакции и, не находясь в абсолютной зависимости от правильности реакции, все же играет большую роль в судействе, позволяя судье более успешно справляться со своей задачей. В данном положении необходимо помнить, что судьи, свистки которых не к месту запаздывают, или судьи, не знающие, что делать после своего свистка, помимо жалкого зрелища, которое они собою представляют, крайне неблагоприятно влияют на игроков и публику, начинающих нервничать, что создает на поле напряженную атмосферу, еще более затрудняющую работу судьи. Оставляя на время в стороне вопрос правильности реакции, мы проанализируем схему таковой в том виде, в каком она обнаруживается у судьи. Судья непрерывно следит за игрой, и до тех пор, пока, по его мнению, игра протекает правильно, он в игру не вмешивается, но как только на поле произошел какой-то факт, который судьей квалифицируется, как нарушение правил, за которым должно последовать наказание провинившихся, судья останавливает игру и присуждает соответствующее взыскание. Такова внешняя сторона работы судьи, внутренняя же сторона, заключающая в себе процесс мышления судьи—его реакцию, представляется нам в следующем порядке. Первое впечатление о происшедшем правонарушении судья получает через свои внешние органы чувств, в большинстве случаев путем зрения и реже слуха. Полученное впечатление, которое мы условимся называть „акцентом восприятия", должно переработаться в мышлении судьи в определенное представление совершившегося факта, а так как наши правила предоставляют судье право отмечать не все нарушения правил, а лишь те, которые находит нужным фиксировать судья, то непосредственно с оформлением в мышлении судьи представления о совершившемся факте и тотчас вслед за ним судья определяет, подлежит ли наказанию данный факт и если подлежит, то какому. По определении степени наказания (но не раньше) у судьи является волевое решение, оформляющееся свистком.

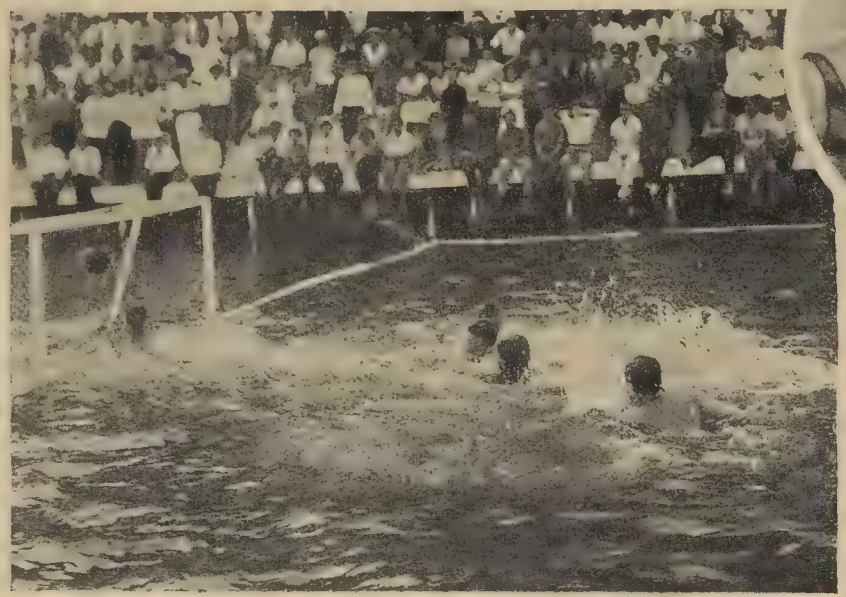
Проанализируем теперь цельность указанной системы, а также установим, что за собой влачет отбрасывание какого-либо этапа мышления судьи. Прежде всего коснемся „акцента восприятия"; совершенно очевидно, что для фиксации какого-либо проступка необходимо его прежде всего лично активно почувствовать. Мы умышленно отмечаем активное чувство, так как пассивное чувствование проступка путем криков публики или игроков никогда ни к чему хорошему, кроме потери судейского авторитета, не приведет, допустить же, что судья свистел бы без малейшего восприятия какой-либо неправильности, вообще не представляется возможным. Таким образом, акцент восприятия является первым звеном судейского мышления. Если предположить в дальнейшем, что логические умозаключения, заключенные между восприятием и финальным свистком, были бы нами опущены и свисток следовал бы непосредственно за зрительным или слуховым ощущением, то нам пришлось бы наблюдать довольно странную картину, когда судья свистел бы, сам не зная почему и для чего он свистит. Если, наконец, судья выбросит из системы реакции оформление в мышлении степени правонарушения и размера следуемого наказания, то мы немедленно столкнемся с явлением, которое в большинстве случаев наблюдается в практике молодых судей: судья, правильно фиксируя какой-либо факт, не знает, что следует присудить после остановки игры.

Теперь рассмотрим, может ли и должен ли судья и в каких случаях ускорять или замедлять течение реакции, а также в каком звене она может претерпеть разрыв. Прежде всего коснемся общего положения о быстроте реакции; мы уже отмечали, что запаздывание свистка крайне неблагоприятно влияет на игроков и публику, быстрый немедленный свисток, наоборот, сдерживает игроков и вселяет в них уверенность, что судья все время следит за игрой; поэтому, как общее правило, реакция судьи должна быть быстрой и время, необходимое для оформления в мышлении судьи того или иного представления, должно исчисляться долями секунды. По получении акцента восприятия, за ним непосредственно должно следовать представление факта, и в этой стадии система реакции не может подвергаться ни замедлению, ни разрыву, а должна протекать дальше к квалификации проступка. По оформлении квалификации проступка цепь реакции с одной стороны может быть прервана, а, с другой, замедлена на некоторый промежуток времени. Разрыв цепи будет иметь место тогда, когда судья, определив факт правонарушение, не сочтет необходимым ос анавливать игру, как, например, при неумышленном касании мяча рукой в футболе в случае, если остановка игры послужит на выгоду провинившемуся, и т. д. Но во всяком случае у судьи должно иметься точное представление о всем происшедшем и его определенное оформленное волевое решение не давать свистка по тем или иным причинам. Другими словами, судья должен видеть, но уметь удерживаться от свистка. Надо помнить, что беспрерывный свисток без оценки происходящих фактов нисколько не лучше, а даже, пожалуй, хуже полного отсутствия свистка. В случае, если судья оформил представление о каком-либо факте, но для него неясны последствия данного факта, он имеет право и должен задержать ход своей реакции до определения положения игры. Например, игрок в футболе неправильно вбрасывает мяч, что немедленно оформляется в мышлении судьи в представление факта, но вслед за неправильным броском мячом выгодно овладевает противник, и если судья не сумел задержать течение своей реакции в первый момент и фиксировал ошибку, он поступил неправильно, предоставив преимущество провинившейся команде. Точно такое же положение будет, когда к игроку, прорывающемуся к воротам противника, применяют какой-либо неправильный прием, несмотря на который игрок продвигается дальше; судья, который фиксировал бы первое правонарушение, также поступил бы неправильно, поставив нападающую команду в невыгодное положение. Необходимо отметить, что задержка реакции требует от судьи большой опытности и самоконтроля и может допускаться лишь на промежуток времени, в который игра не претерпела существенных изменений, в противном случае свисток чересчур запоздает. В случае, если судья после квалификации проступка определил наказание, немедленно должно следовать волевое решение, выражающееся в свистке. В данном этапе реакции не может быть ни разрыва, ни замедления, так как таковые будут свидетельствовать о неправильности реакции и могут повести, или к полному отсутствию свистка или к его ненужному запаздыванию. Нами было отмечено выше, что волевое решение должно выявиться у судьи не раньше, чем он определит степень наказания, вытекающего из проступка; на практике нам зачастую приходится встречаться с явлением обратного порядка, в результате чего у судьи наблюдаются так называемые „бессознательные свистки", наносящие большой вред всему ходу игры и судейскому авторитету, поэтому каждый судья должен все время контролировать свое мышление и стремиться всеми силами к тому, чтобы перед тем, как дать свисток, он уже отлично знал, какое решение он вынесет после свистка. В судействе различных игр может встретиться ряд моментов, которые до чрезвычайности схожи один с другим; таковыми будут являться в большинстве случаев моменты технических и тактических ограничений, как, напр., „вне игры" в футболе и хоккее или высокий полет мяча и подъем палки в хоккее. При восприятии подобных правонарушений, которые мы условимся называть „стандартными", цепь реакции судьи претерпевает некоторое изменение в том отношении, что отпадает возможность разрыва или замедления цепи, а так как соответствующее наказание по указанным фактам точно определено, то реакция судьи протекает с максимальной быстротой, и свисток следует непосредственно за фактом нарушения правил. Подобную фиксацию мы называем „автоматизмом судейства", считая, что таковая применима всегда в тех случаях, когда определенная фиксация нарушения правил не может причинить ущерба другой стороне. Нечего и говорить, что при „автоматизме судейства" быстрота реакции играет доминирующую роль.

ПЕРВЕНСТВО РЕСПУБЛИКИ ПО ПЛАВАНИЮ

Фото **Г. Г. Иосса**





Вверху слева и внизу справа — Григоренко в комической инсценировке; в середине вверху ватерпольная команда Ленинграда — победительница первенства РСФСР; внизу и вверху справа — моменты взятия ворот Москвы в игре ватерполо между командами Москвы и Ленинграда; внизу слева прыжок — „ласточкой"; справа в кругу — Макарова (Москва) и Каарна (Ленинград) — первое место в прыжках с вышки.

Постройка стадиона во Франкфурте на Одере (Германия).

РАСПЛАНИРОВКА ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКИХ ПЛОЩАДОК

ОКОНЧАНИЕ см. № 14 „ИФК“

Н. Фейт

ПРЕЖДЕ, чем перейти к описанию детального устройства площадки, следует сказать несколько слов о положении площадки относительно стран света.

Правильное освещение как беговой дорожки, так и мест площадок для прыжков и метаний важно как для зрителя, так и для самого участника. Наиболее целесообразное освещение стометровки—сбоку со стороны главных трибун. При этом нужно считать солнце находящимся в той стороне, где оно бывает в часы наибольшей загруженности площадки. Пожалуй наиболее правильным будет считать за основной момент 3 часа дня, принимая во внимание раннее начало состязаний (11—12 ч.) и позднее их окончание (часов 6—7). В таком случае площадка расположится так, как это указано на рис. 4, то-есть главная ось пойдет по *SO—NW*. Что касается до расположения мест для прыжков и метаний, то здесь приходится считаться с тем обстоятельством, чтобы солнце не мешало участникам, то-есть, чтобы оно по возможности светило по направлению прыжка или метания или же сбоку.

ГАБАРИТНЫЕ РАЗМЕРЫ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ПРЫЖКОВ И МЕТАНИЙ

Длина. Как для прыжков в длину с разбега, так и для прыжков с шестом и для тройного, наибольшую длину разбега можно считать равной 40 метрам. Этим определяется необходимая длина дорожки. Ширина ее нормальная—1,25 м.

Яму с песком обычно делают 3×6. Такой размер можно считать вполне достаточным, если соблюдено правильное расстояние между планкой отталкивания и передним краем ямы.

Для мужчин это расстояние лучше всего взять равным 3 метрам. Действительно, скажем, при неудачном прыжке в 5 м и падении назад прыгуну все же остается 2 м, чтобы не удариться о передний борт ямы. С другой стороны при прекрасном прыжке в 6,5 м запас песка до заднего края ямы — 2,5 м, также вполне достаточен.

Для женщин выгоднее планку несколько приблизить к яме и взять вместо трех хотя бы 2 м. Для прыжков в длину с места следует врыть вторую планку у самого края ямы, чтобы избежать ушибов при падении назад.

Шест. Песочную яму для прыжков с шестом можно сделать 4 м в ширину и 5 м в длину (по направлению прыжка). Пятиметровая длина ямы может быть несколько велика для опытных прыгунов, но для новичков, зачастую не отпускающих во-время шест и благодаря этому

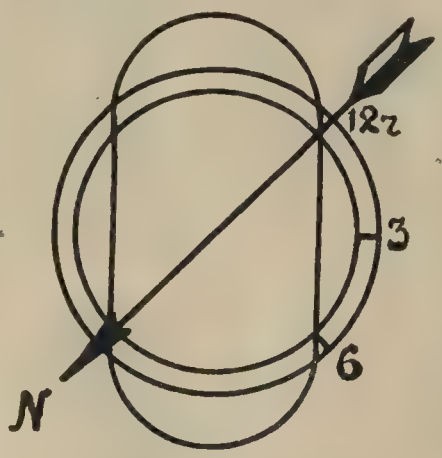


Рис. 4.

прыгающих с шестом в длину, меньший размер ямы нежелателен. Во всяком случае ушибы о задний край ямы при падении с большой высоты могут быть настолько серьезны, что тут скупиться не приходится.

Высота. Нормальная длина разбега при прыках в высоту 9—13 м. Больше 15 метров брать разбег становится уже прямо невыгодным.

Угол разбега по отношению к планке колеблется от 90° для восточно-американского прыжка до 20° и даже меньше для Хорейна и бокового. В связи с этим наиболее правильной формой площадки для прыжков в высоту будет полукруг, описанный из середины расстояния между стойками радиусом равным 15 метрам.

К сожалению, такая форма площадки осуществляется на практике довольно редко. Обычно полукруг делается не полным, а срезается по бокам по косым линиям, соединяющим концы дуговой бровки со стойками. Основным недостатком такой площадки является невозможность координировать и отмерять свой разбег по отношению к этим боковым сторонам, идущим то под одним, то под другим углом к планке (в особенности это сказывается в условиях состязания на чужой площадке). Помимо этого нам кажется, что площадка со скошенными краями неправильна также принципиально. При скашивании краев ограничивается угол наклона разбега, на что никаких оснований не имеется. Можно конечно, говорить о том, что слишком маленький угол невыгоден для самого прыгуна, но это уже его личное дело.

Песочная яма по направлению средней линии площадки рассчитывается на прыжки восточно-американским стилем (3-3,5 м), а в перпендикулярном направлении на прыжки Хорейном и боковым (6—7 м).

Метания. Размеры кругов для метаний общеизвестны. Для метания копья, гранаты и мяча полезно сделать грунтованную дорожку 25 м длиной, заканчивающуюся небольшой площадкой 6×6 м. Дорожка должна подходить к середине площадки в расчете на броски обеими руками, в связи с чем метатель делает последние шаги, уклоняясь то вправо, то влево. На эту же площадку можно устанавливать в случае необходимости и круги для метаний.

РАСПОЛОЖЕНИЕ МЕСТ ДЛЯ ПРЫЖКОВ И МЕТАНИЙ В ПРЕДЕЛАХ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Зная величину и форму беговой дорожки, а также габаритные размеры мест для прыжков и метаний, можно

ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ

Фото С. А. Красинского

Вверху: слева — Смирнов (Динамо) выигрывает финал бега на 800 м у Благонравова (122) и Лебедева (123) — пищевики; справа—печатник Крылов (305) приходит первым в беге на 400 м для второй группы. Внизу: слева — металлисты одерживают полную победу в беге на 100 м 1.—Гридин (163), 2.—Вольф (162), 3.—В. Громов (165); справа — финал бега на 1500 м, выигранный Лебедевым (123), 2. Чистяков (128) (пищев.), 3. Блеес (65) (ОППВ).

приступить к окончательной распланировке всей легко-атлетической площадки.

При проектировании дорожки мы уже задавались назначением площадки (то-есть служит ли она исключительно для тренировки или также для состязаний), а также включает ли она футбольное поле. В отношении общей распланировки эти условия имеют решающее значение. Так наиболее разнообразные комбинации могут быть осуществлены на площадке, предназначенной исключительно для тренировки и не включающей футбольного поля. Здесь все

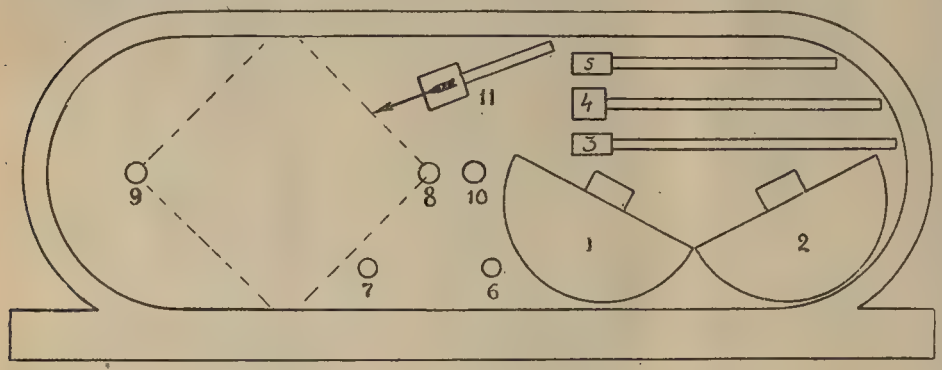


Рис. 5. Тренировочная площадка

пространство, описанное беговой дорожкой, свободно, а также не приходится считаться с условиями зрительного характера. Один из вариантов такой площадки изображен на рис. 5, при чем дорожка взята та же, что на рис. 1.

В основу распланировки положен принцип разделения мест прыжков и метаний: прыжки на одной стороне площадки, метания на другой. Так мы имеем направо:

1 и 2 — места для прыжков в высоту.
3 и 5 — „ „ „ в длину.
4 — „ „ „ с шестом.

Налево:

6 и 7 — круги для толкания ядра.
8 и 9 — „ „ метания диска.
10 — круг для молота.
11 — дорожка и площадка для метания копья, мяча и гранаты.

При таком расположении любой вид метания может производиться одновременно с любым видом прыжков, кроме того, любое метание и любой прыжок могут совершаться одновременно с бегом по дорожке. Отдельно прыжки совершенно независимы друг от друга, и на всех пяти местах можно тренироваться в одно время.

Из метаний независимо только толкание ядра, остальные должны производиться по очереди, или с большою осторожностью не более двух в одно время.

Расположение кругов для метаний попарно один против другого выгодно в том отношении, что подающий диск или ядро обратно может кидать его также из круга, что совершенно необходимо для правильной тренировки.

Расположение площадок для прыжков в высоту под некоторым углом одна к другой дает возможность каждому прыгуну тренироваться на одной из них в условиях, наиболее подходящих к его разбегу в отношении освещения и ветра.

Прыжки в длину и с шестом предполагаются освещенными сбоку.

В случае, если легко-атлетическая площадка включает футбольное поле, места для прыжков и метаний приходится располагать на сегментах, образованных короткими сторонами поля и поворотами. Очень часто благодаря неправильной форме поворотов, слишком крутых по углам, эти сегменты оказываются недостаточной величины, и приходится брать разбег для прыжка в высоту или длину, начиная с беговой дорожки, что лишает возможности проводить состязания по бегу одновременно с прыжками. Кроме того разбег для длины или шеста часто пересекает площадку для высоты, и тогда становится невозможным проводить одновременно и эти два номера, что значительно затягивает состязание и понижает интерес у зрителей.

В расчете на массовые выступления, а также на различные условия в смысле освещения и ветра, обычно и на стадионах, предназначенных для состязаний, делают по 2 или даже 3 места однородного назначения.

В случае, если ширина участка достаточна, можно с успехом расположить прыжки в длину, с шестом и тройной перед главными трибунами между футбольным полем и стометровкой.

Пример такой распланировки дан на рис. 6.

В заключение настоящей статьи следует сказать несколько слов относительно комбинирования ниш для прыжков. В большинстве случаев такое комбинирование желательно на стадионах, рассчитанных гл. обр. на большие соревнования при ограниченном числе участников. В центральном месте перед главным трибунами располагается песочная яма, служащая одновременно и для прыжков в высоту и для длины, и для шеста и т. д. Дорожки для разбега располагаются в том или ином направлении в зависимости от свободного места. В зрительном отношении этим достигается максимальная концентрация интереса в одном определенном месте. При не особенно большом количестве зрителей такое расположение весьма желательно, но зато оно имеет и большой недостаток. Исключена возможность одновременного проведения различных видов прыжков. Если число участников велико, то необходимо сделать еще добавочные площадки где нибудь в стороне, и тогда на центральной проводить только наиболее интересные номера, скажем, финалы.

Размер песочной ямы в этом случае должен быть рассчитан таким образом, чтобы ее ширина и длина были не меньше указанных для отдельных видов прыжка размеров.

Что касается до устройства ям вообще, то тут существует несколько различных способов. Обычно, чтобы борта ямы не осыпались, ее обкладывают досками достаточной толщины, укрепленными по углам крепко вбитыми колышками. Дно ямы иногда оставляют земляным, иногда также укладывают досками и сколачивают все вместе, так, что получается подобие ящика. Верхние грани бортов должны приходиться на уровне земли. Засыпают яму или одним только песком или сначала слоем опилок и поверх них уже песком. Песок желательно брать крупно-зернистый. Он обычно бывает чище и легче пропускает воду в случае дождя. Слой опилок очень желателен, он дает хорошо пружинящую подушку. Если засыпка чисто песочная, то ее глубина должна быть около 30 см, если засыпка двойная, то каждому слою можно дать толщину по 20 см.

Для красоты верхние грани бортов можно окрасить в белый цвет. То же самое следует сделать и с бровкой, отделяющей беговую дорожку от футбольного поля. Здесь окраска имеет не только эстетическое значение, но также необходима для облегчения ориентировки во время бега.

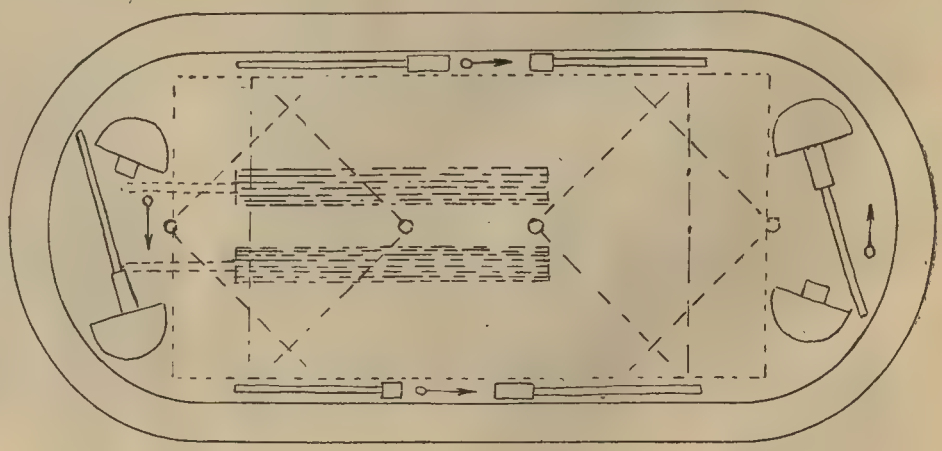
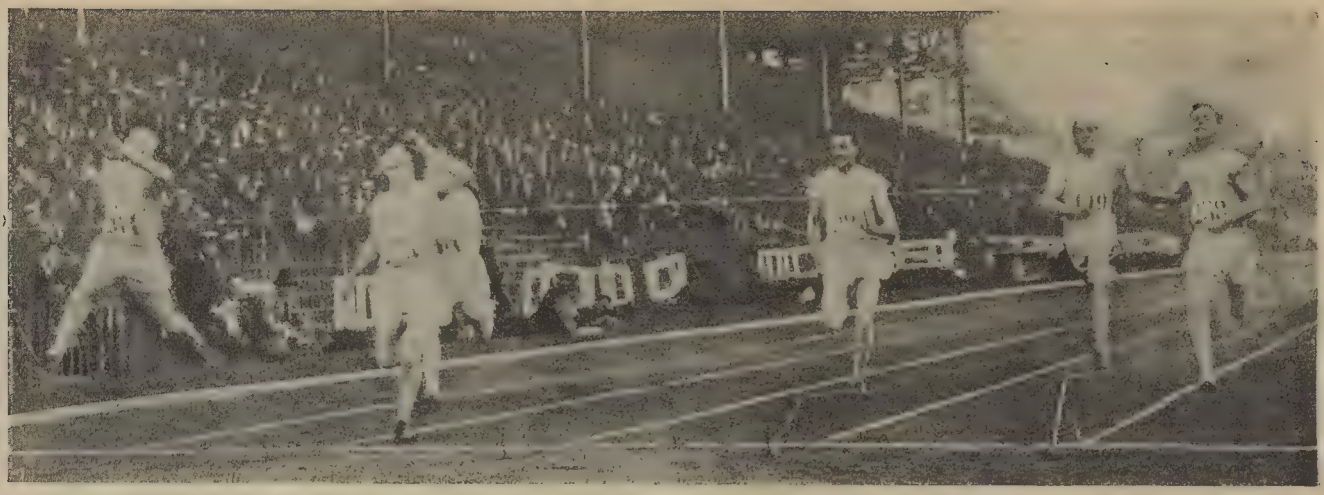


Рис. 6. Распланировка олимпийского стадиона в Коломб (под Парижем) — длина беговой дорожки 500 м; — . — . — футбольное поле; — — — поле для регби.

ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Фото **С. А. Красинского**

Вверху: слева — В. Дьячков (ОППВ) устанавливает всесоюзный рекорд в прыжках с шестом — 3,55 м; справа — победитель в метании копья Марков (медик); в середине — металлистки выигрывают малую шведскую эстафету; внизу — старт бега на 5.000 м.; выигранный совторгслужащим Рогачевым (*)



Финал бега на 200 м на олимпиаде в Париже. Паддок (крайний слева) проигрывает бег Шольцу (254).

ОШИБКА ПАДДОКА И ВОНЗБЛЕЙНА

В ПОРЯДКЕ ДИСКУССИИ

П. Ратов

В № 9 „ИФК“ в статье „Правильна ли техника броска на ленточку прыжком“ автор ее т. Вонзблейн делает попытки оправдать эту технику.

В числе причин, побудивших т. Вонзблейна взяться за разбор техники финиша фигурирует мой небольшой очерк по этому вопросу в № 13—14 „ИФК“ за 1924 г. и появление в Москве на экране германской кино-ленты „Путь к красоте и здоровью“, где засняты отдельные моменты бега Паддока.

Не отказываясь от всего сказанного мною в этом кратком очерке, я позволю себе заметить, что как-раз просмотренный и мною тот же фильм убедил меня в правдивости моих предположений, приведя меня к совершенно противоположному с мнением т. Вонзблейна заключению о технике бега Паддока.

Но соглашаясь с моим выводом, что стиль финиша Паддока содержит в себе грубые ошибки против законов механики движений, Вонзблейн говорит: „Крайне трудно предположить, что американские тренеры, под руководством которых Паддок изучил и вытренировал свой стиль старта (который у него, кстати сказать, тоже неправилен, так как Паддок широко расставляет ноги в стороны. П. Р.) и бега по дистанции, не смогли научить его правильно финишировать“.

Я лично полагаю, что это было именно так; тренеры оказались не на высоте своего положения и не смогли (или не хотели) повлиять на него в лучшую сторону. Достаточно взглянуть на фигуру Паддока, чтобы убедиться в том, что он представляет собою редкий экземпляр человеческой породы, про который обычно говорят „плохо скроен, но крепко сшит“; все же технические данные, которыми он обладает, есть продукт, данный ему непосредственно природой, и только сама быстрота работы ногами, благодаря тренировке доведенная до предела, искупает все погрешности стиля. Обычно богато одаренные природой натуры, будучи чрезвычайно непосредственны во всех своих действиях, редко подчиняются чужому влиянию, так как все то, что им легко удается, кажется им с их точки зрения неоспоримым, непоколебимым, а потому не подлежащим исправлению. Они не хотят думать о каких-либо изменениях. Их быстрый успех закрывает им глаза на все их дефекты. Более же совершенными в технике в абсолютном большинстве случаев бывают именно люди, которые в начале своей карьеры терпят неудачи и поражения, но желанье быть лучшим убеждает их доискиваться причин своей неудачи и совершенствоваться, подыскивая для себя наиболее подходящее, изобретая новое.

Мы знаем очень много примеров, подтверждающих только-что высказанную здесь мысль. Индивидуумы с исключительными физическими качествами, начав заниматься спортом сразу же выделяются из общей массы своими успехами и, быстро достигнув определенного уровня, останавливаются на нем, в то время как лица, не обладающие хорошими физическими данными, медленно, но верно значительно перешагивают этот, на первое время казавшийся для них недоступным, уровень. Как-раз, по нашему мнению, Паддок принадлежит к первой категории лиц, но выделяется среди них своими исключительными феноменальными свойствами, позволившими ему добиться мировых результатов. При наличии этих способностей, конечно, тренерам нечего было ему предложить, ибо они знали, что на переделку техники придется затратить довольно много времени, за которое могут появиться еще несколько атлетов не менее одаренных, чем Паддок.

Дальше Вонзблейн указывает на слова одного из лучших английских легко-атлетов Вебстера, который, упоминая о стиле Паддока, замечает, что стиль этот, за исключением отдельных случаев, всегда помогает Паддоку показывать хорошие результаты. Очевидно, что исключения эти как-раз и составляют те случаи, когда Паддоку приходилось встречаться с равными себе по силам бегунами, которые выигрывали у него своим техническим совершенством.

Мне кажется, что я как-будто не расхожусь с т. Вонзблейн в отношении оценки физических и тренировочных данных Паддока. Оба мы признаем в нем человека исключительной силы, а между тем он высказывает такое предположение: при незаурядной силе и основательной физической и технической тренировке стиль Паддока, примененный к подходящему человеку, должен дать прекрасные результаты. По моему же достаточно взглянуть на фотографию Паддока, чтобы разувериться в возможности найти более превосходный, чем сам Паддок, об'ект для подобных экспериментов.

В дальнейшем становится несколько труднее полемизировать с т. Вонзблейн, так как зачастую он расходится сам с собой. Например, он говорит „в виду невозможности увеличить быстроту работы ног, бегун должен стремиться увеличить скорость движения своего тела на последних метрах за счет удлинения 2 — 3 шагов. ясно, что вместо трех обычных шагов он быстрее может сделать два длинных шага, так как при очень значительной инерции, полученной при предыдущем беге, удлинение двух последних шагов не даст сколько-нибудь заметного замедления, дав в то же время порядочную экономию“.

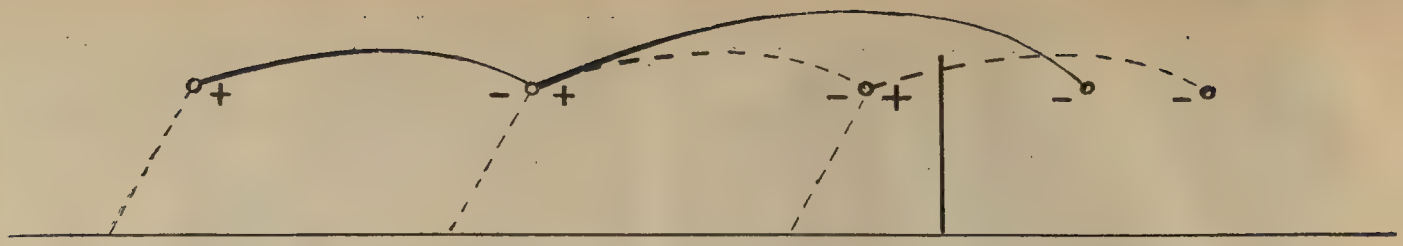
Поскольку на дистанции уже достигнута максимальная полезная величина шага нужно ли стремиться еще к увеличению размеров шага, ведущих к переходу от бега к прыжку, при котором движение замедляется? Конечно, нет. Если же полезная величина шага еще не приобретена, то в интересах достижения максимальной скорости движения бегуна, несомненно, продуктивнее будет на последних метрах усилить удар ногами (то-есть выше поднимать впереди бедра и сильнее делать толчок ногами при постановке их на землю), отчего получится и удлинение шага, а с ним и ускорение быстроты, чего никак не добьешься при помощи большого шага.

По правилам бега полагается пересечь ленточку какой-либо частью тела

ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Фото **Г. Г. Иосса**

Вверху: слева — Второва, поставившая всесоюзное достижение на 100 м стилем а-ля-брасс — 1 : 47,6; справа — Макарова, победительница в прыжках; внизу слева — Ефремова, победительница в плавании на боку; в середине — Мареев, победитель в плавании на груди; внизу финиш Сучкова на 1000 м вольным стилем.



Схематическое изображение финиша обычным путем (пунктиром) и прыжком (линией); знаком + отмечены моменты возобновления скорости движения и знаком — моменты иссякания ее.

кроме головы, рук и ног, следовательно, остаются для этого плечи, грудь и живот. Плечо, благодаря своему анатомическому устройству и положению, более всего подходит для этого случая, так как оно, благодаря наклону корпуса, находится уже впереди всех остальных частей тела и к тому же его можно еще подать вперед, если выгянуть вперед-вверх руку.

По Вонзблейну прыжок на ленточку должен отвечать следующим требованиям: „во-первых, быть непрерывным продолжением бега и представлять собой как бы сильно преувеличенный шаг, и, во-вторых, он должен быть низок, чтобы бегун не отдалял, описывая траекторию, момента прикосновения тела к ленточке". По его мнению больше всего здесь подойдет тройной прыжок с разбега в видоизмененном и сокращенном виде.

Достаточно, по-моему, будет один раз посмотреть на состязания в тройном прыжке, чтобы раз и навсегда отказаться применять подобную технику. Даже и „в сокращенном и видоизмененном виде" при заключительном прыжке на ленточку замедление быстроты, полученной при разбеге, становится чрезвычайно очевидным, как только прыгун (а в беге—бегун) коснется первый раз земли ногой, к тому же под'ем тела бегуна (траектория) все же отдаляет момент прикосновения его к ленточке.

У нас нет точных сведений за сколько метров до ленточки Паддок делает бросок, но судя по фотографиям (по высоте нахождения фигуры в воздухе) последний раз перед ленточкой Паддок ставит ногу в 4—5 метрах от нее, в то время как на этом расстоянии можно будет сделать еще два резких шага, то-есть еще два раза полезно приложить силу двух ног, а не одной для сохранения приобретенной скорости, а в случае, если удастся добиться более сильного толчка, то и для увеличения ее. Следовательно продуктивнее будет сохранить количество шагов в единицу времени с оставлением их естественной длины, а не удлинять шаги за счет сокращения числа их, ибо „гипертрофированный" шаг (прыжок) вследствие более крутой траектории требует большей затраты силы, чем естественный и к тому же вызывает замедление скорости, так как путь по более крутой траектории будет и более длинным.

Вонзблейн говорит: „что прыжок Паддока очень невысок и основан на следующем простом расчете. Ленточка на финише протягивается на высоте 125 см от земли. На всех известных мне фотографиях Паддок разрывает ее животом приблизительно на уровне пупа, который у него (при росте в 175—183 см) находится приблизительно на высоте 110—115, см", и выводит такое заключение, что при приближении к ленточке Паддок поднимается лишь на 10—15 см.

К сведению Вонзблейна необходимо указать, что высота прыжка исчисляется ни в момент его окончания, а в наивысшей точке полета.

„Впечатление высоты полета Паддока,— говорит Вонзблейн в конце своей статьи,— получается, очевидно, оттого, что ноги его подобраны, чтобы быть готовыми к благополучному приземлению". Это последнее положение еще более усугубляет ошибку Паддока, так как вместо стремления выкинуть на ленточку грудь или плечо, он выбрасывает вперед ноги (центр тяжести оказывается далеко сзади ног), тем самым отклоняя корпус назад.

Нашим легко-атлетам предлагаем, прежде чем остановиться на какой-либо технике прославленных чемпионов, осторожно подходить к ее изучению и к каждому совету относиться весьма критически. Это даст то, что идеальный совет будет как следует проанализирован, усвоен, а плохой — отставлен. Из каждого стиля нужно прежде всего выбрать наиболее подходящее и приспособить его к своим данным. Техника знаменитых рекордсменов сплошь и рядом бывает строго индивидуальной и совершенно неподходящей к кому-либо другому. Случается, что и они в вопросах техники часто оказываются „грешниками" и, если им нередко, несмотря на их исключительные данные, приходится испытывать горечь поражений, то рядовые легко-атлеты могут быть подвержены этому еще чаще. Конечно, спорт — это игра, где сегодня побеждает один, а завтра — другой, но все же не следует рисковать применением неподходящего стиля, а пробовать быть победителем и сегодня, и завтра.

Если бы сам Паддок отказался от своего нелепого прыжка и кстати исправил бы постановку ног в начале бега (они у него идут по двум прямым), можно было бы ожидать от него еще целого ряда мировых достижений.

Редкий наклон корпуса на финише, только благодаря которому француз Мурлон (9) выигрывает бег у бегуна № 6.

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Фигурная езда на гребных судах во время праздника водного спорта в Америке. Слева в середине и внизу—новое изобретение польского пловца для спасания утопающих и предохранения от утопания. Изобретение заключается в том, что к груди на ремешке прикрепляются скляночки в резиновых пузырях, наполненные газом. При соприкосновении с водой скляночки разбиваются, и газ наполняет собой пузыри, которые великолепно держат человека на воде. Америка — страна необычайного и эксцентричного — на фотографии справа внизу — негр, бегающий задом, обходит двух бегунов, пользующихся обычным способом бега.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“**.

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**

Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 92.763 Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипповский, п., 11. Тираж 9.000.

Цена 30 коп. 21606

ИЗДАТЕЛЬСТВО **ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК**

СКЛАД НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Ленинград, Проспект 25 Октября, № 2. Тел. 579-23.

Выпущены новые приборы и модели:

Усовершенствованный снаряжатель и разряжатель

системы Д. К. ПОНОМАРЕВА.

Прибор служит одновременно снаряжателем и разряжателем приборов всех систем для стрельбы дробинкой, в том числе и приборов к револьверу Наган. Вставка и удаление капсюлей происходит с помощью рычага, быстро, легко и точно. Полная гарантия безопасности от взрыва капсюля. **Стоимость снаряжателя 3 руб.**

Автоматическая мишень для стрельбы дробинкой „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

Прибор состоит из 4-х мишеней. Первые три при попадании дробинки ложатся, попадание же в 4-ю поднимает все 4 в прежнее положение. **Цена 2 руб. 50 коп.**

Наглядное построение деривации 76 м/м полевой и 76 м/м горной пушек и 122 м/м гаубицы.

Цена 11 руб. 50 коп.

РАЗРЕЗНЫЕ МОДЕЛИ СНАРЯДОВ:

76 м/м шрапнель . . . . Ц 4 р.—к.	107 м/м бомба . . . . . Ц 4 р.—к.	152 м/м светящийся снаряд. Ц 8 р.—к.
76 м/м граната . . . . . „ 3 „ — „	122 м/м бомба . . . . . „ 5 „ — „	152 м/м химический снаряд. „ 5 „ 75 „
76 м/м агитацион. снаряд . „ 4 „ — „	122 м/м шрапнель . . . . . „ 6 „ — „	Таблица наружн. признаков
76 м/м зажигательн. снаряд „ 7 „ 50 „	122 м/м светящийся снаряд. „ 8 „ — „	и марок химич. снарядов. „ 6 „ — „
76 м/м бронебойн. снаряд . „ 3 „ — „	152 м/м шрапнель . . . . . „ 8 „ — „	Разрез 22 сек. трубки под-
107 м/м шрапнель . . . . . „ 5 „ 50 „	152 м/м бомба . . . . . „ 6 „ — „	вижная модель . . . . . „12 „ — „

Требуйте бесплатно полный прейскурант наглядных пособий и приборов. ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ.

На-днях поступает в продажу автоматич. прицельный станок для винтовки системы Сказина.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

Москва, 19, Манежная, 7.

Издания по спорту и физкультуре

Н. БУЛЫГИН — Стрелковой спорт. Часть I— Обучение стрельбе и практика. 232 стр. 136 рис. Ц. 1 р 40 к. **Часть II**— Чистка и сбережение современного ручного огнестрельного оружия (нарезного). Издание второе, исправленное. 72 стр. 33 рис. Ц. 50 к.

Г. МОРОЗОВ — Выработка ловкого стрелка. 34 стр. 3 снимка панорамного прибора. Ц. 15 к.

Б. КАЛЬПУС и В. СТАРИКОВ — Спорт в Красной армии летом. Организационно-методическое руководство. Рекомендовано приказом ПУР'а № 21 от 13 IV 1927 г. 88 стр. Ц. 40 коп.

ПОЛЬ КАРТОН — Лечение детей солнцем и физическими упражнениями. 96 стр. 56 рис. Ц. 65 коп.

Б. УЛЬЯНОВ—Теннис. 208 стр. 36 рис. Ц. 1 р. 15 к.

Д-р БИРЗИН— Самоконтроль спортсмена. 128 стр. 20 рис. Ц. 50 коп.

ЛЮБИМОВ и СТАРИКОВ — Боевые игры молодежи. 248 стр. 45 рисунков. Ц. 90 коп.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

НА 1927 Г.

РАДИОСЛУШАТЕЛЬ и РАДИОЛЮБИТЕЛЬ ДОЛЖЕН быть подписчиком и читателем единственной в СССР радиогазеты

„НОВОСТИ РАДИО“

Изд. Акц. Об-ва „РАДИОПЕРЕДАЧА“

Газета „НОВОСТИ РАДИО“ для радиолюбителя является лучшим техническим помощником и инструктором.

Газета „НОВОСТИ РАДИО“ для радиослушателя печатает программы радиопередач главных радиостанций за десять дней вперед.

В газете введены новые отделы: „Для подготовленного читателя“, „Радио в военном деле и обороне СССР“.

Подписная цена на 1927 г. с доставкой:
на год—52 № — 6 р.; на 1/2 г.—3 р. 5 к.; на 3 мес.— 1 р. 75 к.; на 1 мес—60 к.

ЗА ГРАНИЦУ ТАРИФ ВДВОЕ ДОРОЖЕ

подписчики, внесшие с мая месяца полностью годовую или Полугодовую плату непосредственно в нашу контору—участвуют в ноябрьской радиолотерее „НОВОСТИ РАДИО“.
Москва Центр, Никольская, 3 „НОВОСТИ РАДИО“.

В ограниченном количестве имеются комплекты газеты „НОВОСТИ РАДИО“ за 1926 год, незаменимое пособие для всех радиолюбителей, высылается за 6 руб. с приложением сборника-справочника со множеством чертежей и схем приемной и передающей аппаратуры.

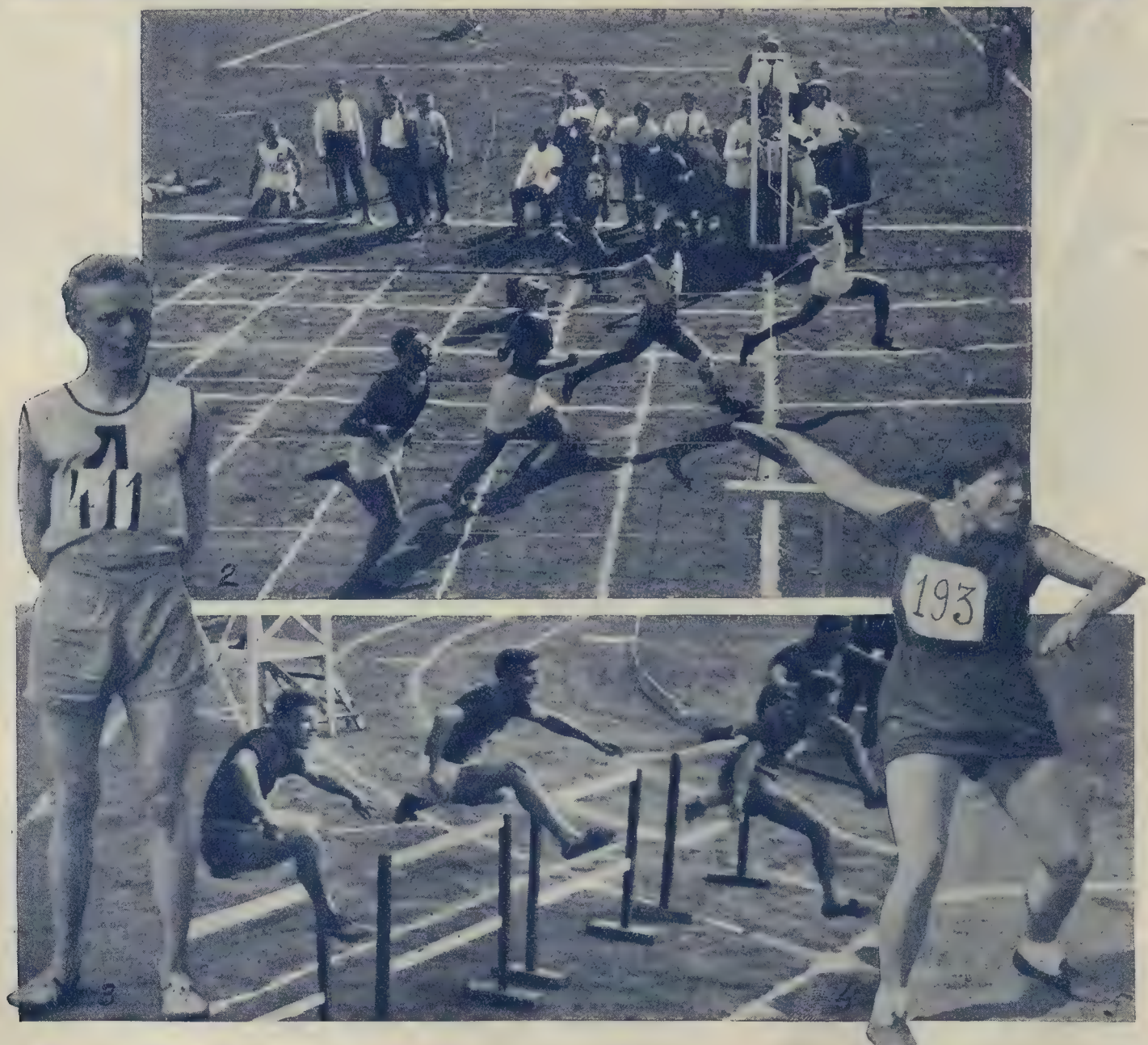
НЕ ЗАБУДЬТЕ: Москва Центр., Никольская, 3, „НОВОСТИ РАДИО“

1927
№16/17

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

III ЛЕТНИЙ ПРАЗДНИК РСФСР

Фото **С. А. Красинского**



1—Финал бега на 200 м. 1—Б. Громов (151) Моск., 2—Ордынский (444) Урал, 3—Демин Моск. 154 и 4—Черков Западн. р. (300). 2—Финал бега на 100 м. Потанин (Сибирь) рвет ленточку в рекордное для СССР время—11,1, за ним Ордынский (Урал), третьим Гридин (Моск.) по пятой дорожке, четвертым Никифоров (Моск.) по первой дорожке и пятым финн Манки. 3—Максунов (Ленинград), поставивший рекорд СССР в беге на 10.000 м 33 м. 26 с. 4. Финал бега на 110 м: слева направо Владимиров (2) Брандт (3) В. Дьячков (1) с рекордным результатом 16,9, крайний справа Б. Дьячков, дисквалифицированный за урон четырех барьеров. 5. Билида (Ленинград)—рекорд СССР в метании диска 26,67 и в толкании ядра 8,75 м (фото К. С. Ждановского).

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 16—17 **IV год издания** **15 сентября 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Первые итоги. А. КУЛАГИН. Всесоюзная Спартакиада 1928 года. А. ЛЮБИМОВ. Итоги третьего спортивного праздника Красной армии. Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. О коллективной дисциплине. Н. ФЕЙТ и С. БАРТОЛЬД. Подготовка многоборца. Д-р Г. БИРЗИН. Кружок Красного Креста в спортивных организациях. А. ЖЕМЧУЖНИКОВ. Плавательный спорт в СССР. СОВЕТСКИЙ ТУРИЗМ. ПЛ. ИППОЛИТОВ. Велокроссы и туризм. С. СТЕПАНОВСКИЙ. Физкультура и спорт на столбцах печати. Библиография. Новости спортивной жизни и литературы за рубежом.

ПЕРВЫЕ ИТОГИ

ВСЕРОССИЙСКИЙ праздник физической культуры остался позади. Сейчас можно подвести только первые его итоги, конечные же подведет повседневная работа по физической культуре в центре и на местах, а также предстоящая в 1928 г. Всесоюзная Спартакиада.

Праздник по своему размаху и техническим результатам значительно превзошел все прежние республиканские и всесоюзные физкультурные праздники Общее число активно выступавших в соревнованиях спортсменов превышает 2500 человек; в судейском аппарате было занято до 300 человек. Физкультурницы-спортсменки дали свыше 22% общего числа участников. Из последних около 20% — рабочие от станка; до 30% — члены и кандидаты ВКП(б) и ВЛКСМ. Всего спортсменами были представлены 22 национальности. В празднике приняли активное участие 120 иностранных рабочих спортсменов Финляндии, Латвии, Германии, Чехословакии и Норвегии.

По внешнему облику и по данным врачебно-контрольной комиссии наши спортсмены представляли собой превосходный в смысле физического развития материал. В процессе спортивной борьбы, протекавшей при сильной конкуренции, выявилось, что вся масса имела и вполне удовлетворительную тренированность.

Технические результаты соревнований характерны не только небывалым количеством рекордов (за время праздника улучшено 52 всесоюзных рекорда), но главным образом тем, что чрезвычайно повысился уровень достижений всей массы участников, и тем, что такие старые центры спорта, как Москва и Ленинград, почти по всем видам программы встречали упорное и нередко вполне успешное соперничество периферийных организаций. Выросли новые молодые силы, продукт работы самых последних лет.

Фактором, достойным внимания, является то, что, несмотря на значительно большую по сравнению с прежним, строгость судейства, случаи недоразумений и инцидентов были единичны. Нельзя не отметить, что еще не совсем изжиты такие болезненные явления как попытки добиться победы „не мытьем, так катаньем“, путем недопустимого нажима на судейский аппарат и т. п. Однако, если прежде такие случаи были обычны, то на этом празднике они являлись исключением. Подбор судейского аппарата по принципу квалификации и авторитетности, и замена арбитражной комиссии, как конечной инстанции для решения спорных вопросов судейства, главной судейской коллегией себя вполне оправдали. Этим было положено начало проведения в жизнь курса на повышение авторитета судейской общественной работы и устранение многочасовых „словопрений“ по самому пустяковому поводу, характерных для арбитражных комиссий прежних праздников. В общем и целом судейский аппарат работал удовлетворительно, несмотря на такие неблагоприятные условия, как сильное запаздывание записи и невполне удовлетворительная дисциплина со стороны участников. Вообще с дисциплиной у нас еще далеко не все обстоит благополучно, между тем это важнейший воспитательный момент в спорте, и при игнорировании его состязания теряют свою прикладную педагогическую ценность.

Организационная сторона праздника была удовлетворительна, если учесть, что подготовительная работа была начата с опозданием, особенно это отразилось на массовой части праздника.

Соревнования выявили, что у нас еще недостаточно широко распространены прикладные физические упражнения и „комплексный“ метод состязаний. В практику деятельности низовых физкультурных организаций необходимо включить энергичную пропаганду всестороннего физического совершенствования посредством соответствующих периодических испытаний и соревнований. Плохо развит такой вид спорта, как фехтование; немало недочетов и в методах пропаганды и постановки стрелкового спорта.

Праздник бесспорно привлек к себе широкое общественное внимание и весьма ощутительно толкнул вперед дело пропаганды физической культуры. Только через такие мощные наглядные демонстрации физическая культура сможет развернуться настолько, чтобы с честью выполнить возложенные на нее в СССР социально-классовые задачи. Еще побольше энергии, организованности и дисциплины, и советские физкульторганизации сумеют успешно выдержать такое большое испытание, как Всесоюзная Спартакиада, через которую лежит путь к Мировой Рабочей Спартакиаде.

ВСЕСОЮЗНАЯ СПАРТАКИАДА 1928 ГОДА

А. Кулагин

НЕОБХОДИМОСТЬ Спартакиады в СССР осознана каждым рабочим спортсменом и гимнастом уже несколько лет. На протяжении всей истории Красного Спортинтерна,—истории усиленной борьбы за единый фронт рабочих спортсменов в спортивно-гимнастическом деле, вопрос об Интернациональной Спартакиаде не сходил с повестки дня.

Не взирая на усиленное противодействие вождей-реформистов из Люцернского Интернационала, под давлением рабочих спортсменов последнего, Красному Спортинтерну все же удалось добиться организации спортивных встреч путем выезда в различные государства спортсменов СССР и приема рабочих спортсменов Запада у нас.

Люцернский Интернационал в 1925 г. имел свою олимпиаду, организованную во Франкфурте - на - Майне. Несмотря на борьбу КСИ за командировку на олимпиаду русских спортсменов, несмотря на выявленное желание ряда спортивных организаций из ЛСИ встретиться со спортсменами СССР, последние приглашены не были. Таким образом определилось истинное отношение реформистских вождей к единому спортивному фронту и одновременно рост симпатий к Красному Спортинтерну, как подлинному борцу за единый фронт.

Участники от Казакского района на III летнем празднике РСФСР

Совершенно не случайно рабочие спортсмены Запада с нетерпением ждут нашей Спартакиады, на которой широкое участие примут и они; однако, назначенную на 1927 год Спартакиаду было решено перенести на 1928 год, чтобы обеспечить этим более полное участие спортсменов СССР и представителей западного рабочего спорта.

В 1928 году буржуазия организует свою мировую олимпиаду, наша же Спартакиада проводится в том же году для того, чтобы противопоставить единый фронт всех рабочих спортсменов буржуазной олимпиаде.

Мы нисколько не сомневаемся в том, что все лучшие силы рабочих спортсменов Запада и Востока приедут в Москву на нашу Спартакиаду.

В 1927 году в СССР проведен ряд праздников — в РСФСР, на Украине, в Белоруссии и друг., и они являются генеральной репетицией трудящихся спортсменов СССР к предстоящим международным соревнованиям.

Рабочие спортсмены Запада напряженно следят за подготовкой к грядущей Спартакиаде. Поступают запросы почти из всех округов Германии, Швейцарии, Франции, Чехо-Словакии, Австрии, Норвегии, Аргентины, Эльзас - Лотарингии. Запрашивающие организации и отдельные спортсмены все настойчивее требуют сообщить им подробности финансового, спортивно-технического характера. Товарищи уже сейчас намерены использовать свои отпуска и начинают собирать необходимые средства для поездки в Москву на Спартакиаду.

Со времени установления пленумом Спортинтерна (происходившим в мае 1926 г.) окончательного срока проведения Спартакиады среди рабочих спортсменов началась кампания за Спартакиаду; в Австрии Рабочий Футбольный Союз высказался за участие в Спартакиаде. Такие же постановления вынесли Чешский Конгресс ФПТ, заседавший 25 декабря 1926 г. и Французский Рабочий Союз на своем Конгрессе (август 1926). В Швейцарии, в особенности в Базеле, уже готовятся к Спартакиаде. Правление Норвежского Рабочего Союза заявило о своей готовности взять на себя проведение зимней части Спартакиады в Норвегии.

Спартакиада нашла особенно горячий отклик среди рабочих спортсменов Германии. Немецкая коммунистическая печать уже начала кампанию за участие в Спартакиаде, требуя от правительства 1.250.000 марок для поддержки рабочих спортсменов, едущих в СССР на Спартакиаду. В Хемнице состоялось открытое собрание с участием 2.000 спортсменов, принявших по этому поводу решение приветствовать КСИ.

Можно еще привести десятки выдержек, говорящих об отношении рабочих спортсменов всего мира к Спартакиаде в СССР в 1928 году. Но мы хотим предупредить широкие массы физкультурников о том, что все эти отклики различных организаций далеко не решают вопроса о самой Спартакиаде. Интернациональная Спартакиада требует от спортсменов максимума энергии и напряженной подготовки. Для успешного проведения Спартакиады потребуется большой стадион, на содержание участников—масса средств.

Стремительный рост физкультуры в СССР далеко превзошел наличие квалифицированных инструкторских и организаторских сил. Особенно остро ощущается недостаток хорошо подготовленных судейских сил; этот недостаток скажется при проведении Спартакиады, если мы не примем своевременно соответствующих мер.

Встает вопрос, сможем ли мы преодолеть предстоящие трудности?

Мы думаем, что сможем, хотя и не теми путями, которые использует буржуазное движение, получающее колоссальные деньги от капиталистов. В Америке среди буржуазии уже собрано 280.739 долларов; участвующие в олимпиаде будут собраны на 15-месячную тренировку, В Англии правительство потребовало на подготовку к участию в олимпиаде 200.000 фунтов стерлингов, уже 30 государственных учреждений согласились оказать финансовую помощь. В Финляндии правительство ассигновало 600.000 марок. В Швейцарии правительство дает 440.000 франков, в Швеции —80.000 крон. В Голландии уже собрано 2 миллиона гульденов; под покровительством королевы Вильгельмины организуется специальная лотерея олимпиады. Из этих цифр видно, что буржуазия „снаряжается“ к олимпиаде лишь немногим хуже, чем к предстоящей войне.

Мы не можем требовать от нашего правительства столько средств: у нас есть масса неотложных нужд в области народного хозяйства. Мы не можем наше физкультдвижение строить исключительно на правительственной поддержке. Мы нисколько не сомневаемся в получении посильной моральной и организационной помощи от правительства СССР, однако, подчеркиваем, что весь успех проведения Спартакиады зависит от активного участия рабоче-крестьянских масс, а в этом главный успех проведения Спартакиады.

Надо сейчас же всем советам физической культуры, всем ведомствам и организациям, проводящим работу по физкультуре, начать усиленную кампанию по раз'яснению значения Спартакиады, надо внедрить в сознание широких масс физкультурников лозунг о том, что Интернациональная Спартакиада—серьезнейший шаг к созданию единого рабочего фронта.

При всех губернских, уездных, окружных советах физкультуры нужно создать комиссии по подготовке к Спартакиаде. Надо добиться в местной печати всестороннего освещения этого вопроса.

Организуйте фонд Спартакиады, используя форму вызова через печать, устраивайте физкультурные вечера, спортивные выступления и соревнования.

Добивайтесь поголовного внесения интернационального „пяточка“.

Организуйте курсы подготовки руководителей, судей по всем видам физкультуры.

При условии массовой поддержки рабочих и крестьян, в которой мы не сомневаемся, Спартакиада будет успешно организована и проведена.

НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ

Фото **С. А. Красинского**

21 августа на Красной площади в Москве по случаю открытия летнего республиканского праздника РСФСР состоялся парад участников. 1—т.т. Енукидзе, Уншлихт, Михайлов, Шардаков, Кальпус и Барочкин принимают парад. 2—Текстильщики-футболисты проходят маршем. 3—Прохождение немецких теннисистов. 4—Представители финского рабочего спортивного клуба „Юрю".

ИТОГИ ТРЕТЬЕГО СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА КРАСНОЙ АРМИИ

А. Любимов

ПРОШЕДШЕЕ перед летним республиканским праздником первенство Красной армии лишний раз показало, что физическая подготовка завоевывает все более и более прочное место среди различных отделов военного обучения. Технические результаты и показания медицинских обследований говорят за то, что масса красноармейцев, прибывающая на состязания, выступает все более и более тренированной и притом не за счет старых спортсменов-специалистов, находящихся на службе в рядах войск, но и за счет молодняка-красноармейцев последних призывов.

Проведенное в виде опыта ограничение числа лиц командного состава среди прибывающих на состязания команд, вопреки некоторым опасениям, оказало только лишь хорошее влияние на спортивную сторону состязаний.

Посмотрим, каким же людским материалом с медицинской точки зрения отличалось проведенное состязание. Рост участников по сравнению с данными 1925 г. в среднем увеличился на 3,5 см, достигнув 174,4, то-есть нормы выше среднего роста. Вес участников, являющийся показателем их тренированности, уменьшился, тем самым свидетельствуя о большей тренированности выступающих; то же подтверждает сравнительно небольшая убыль в весе после тяжелых переходов, входивших в программу состязаний. Размах груди увеличился на 2 см, а у участников индивидуальных состязаний это увеличение доходит до 5 см. По своему общему состоянию здоровья и санитарному воспитанию участники минувшего праздника резко отличаются от участников предыдущих в положительную сторону.

Как уже указано выше, число командиров на этот раз было строго ограничено 18% общего числа участников от каждого округа. Норма эта была всеми соблюдена, при чем, кроме того, в составе команд было около 5% курсантов военных школ. Вся остальная масса были красноармейцы, главным образом, 1923 года службы.

По партийности участники праздника распадались на следующие группы: членов и кандидатов ВКП (б) 19%, членов ВЛКСМ 29% и беспартийных 52%.

По социальному происхождению главная масса участников — крестьяне (около 60%), затем рабочие—30%, и остальные 10% приходятся на служащих и учащихся.

Переходя к оценке технических результатов состязаний, следует остановиться на следующих моментах.

I. ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Это состязание, в которое вошел ряд труднейших упражнений, имело своей целью выяснить не только физическую подготовку, но и умение командиров распределить силы своей части. Программа, казавшаяся сначала сложной и трудной, должна была выявить различные стороны боевой подготовки, связанные с физическими качествами бойца.

Бег по полевому городку имел целью проверить, насколько хорошо усвоены техника в преодолении препятствий и навыки в ползании и метании гранаты. Умение преодолевать препятствия почти у всех прошло вполне удовлетворительно, чего нельзя сказать про остальные элементы, входившие в этот раздел многоборья. Сюда относится слабое почти у всех команд выполнение переползания и метания гранаты из положения лежа. Точно также ни одна из прибывших частей не умела проводить колку чучел и вести бой в условиях, не похожих на фехтовальный урок, что об'ясняется тем, что программа состязания попала на места сравнительно поздно и для проведения подготовки оставалось мало времени.

Переход на 25 км со стрельбой на второй трети пути, дал точно также характерную картину тренированности и подготовки взводов. Большинство из них доходило до стрельбища вполне свежими, но здесь перерыв в переходе, который уходил на стрельбу и решение тактической задачи, оказывался для многих пагубным, и команды заканчивали пробег совершенно обессиленными.

II. СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ

В программу состязаний входил ряд номеров из легкой атлетики, гимнастики и плавания, при чем по условиям состязания все участники должны были участвовать по всей программе. Таким образом, это состязание имело целью выявить наиболее разносторонне подготовленную команду одной и той же части. Что касается отдельных результатов, показанных в многобории, то и здесь по сравнению с 1925 годом заметен большой шаг вперед.

В отношении же программы спортивного многобория в дальнейшем придется сделать несколько изменений в сторону ее упрощения и исключения из нее наиболее сложных по своей технике номеров, как-то: перешагивание в длину и ходьба.

III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В этом разделе программы больше, чем где-либо, сказался прогресс в технике. Это следует в первую очередь отнести к баскетболу, где команды округов зачастую показывали технику игры, которой могут позавидовать и столичные классные

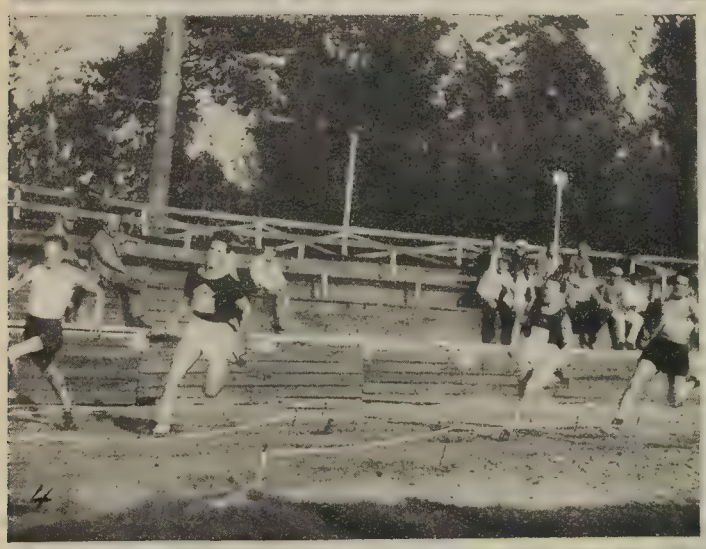
Сравнительная таблица
достижений РККА по легкой атлетике и плаванию за три праздника физкультуры

	Результаты победителей			Средний результат первого десятка		
	1923	1925	1927	1923	1925	1927
Легкая атлетика:						
100 м	11,6	11,3	11,0[3]	12,8	12,1	11,8
400 м	54,4	54,1	52,8	60,6	58,4	56,6
1.500 м	4:36,6	4:09,5[1]	4:16,8	4:48,3	4:46,5	4:45,7
5.000 м	17:24,8	15:39,2[1]	16:14,6	18:27,0	18:03,0	17:14,0
110 с бар.	18,9	17,3	17,2[2]	21,0	20,1	18,8
Длина	6,15	6,42	6,49[4]	5,06	5,50	5,82
Высота	1,65	1,76	1,77[4]	1,47	1,53	1,57
Шест	2,90	3,20[5]	3,10	2,46	2,60	2,70
Копье	50,48	58,70	52,31	35,05	35,45	38,15
Диск	35,60	38,56[2]	35,82	24,86	29,57	30,86
Граната	—	75,80[1]	62,60	—	54,20	55,68
Ядро	11,33	11,58	11,86[4]	8,87	9,68	10,12
4 × 100	48,7	—	47,0[2]	—	—	—
4 × 400	3:59,6[4]	—	—	—	—	—
3 × 1 000	9:02,0[4]	—	—	—	—	—
800 + 400 + 200 + 100	—	—	3:41,4[4]	—	—	—
Плавание:						
100 м вольн ст.	—	1:19,5	1:13,6[4]	—	1:33	1:22
200 м на груди	—	3:28,5[4]	3:34,6	—	3:49	3:54
200 м на спине	—	—	3:30,8[4]	—	—	4:20,7
300 м на боку	—	—	4:44,6[4]	—	—	5:21,5
1.000 м вольн. ст.	—	58,00[4]	—	—	33:04	—

Примечание: 1. Являются одновременно рекордами СССР и РККА.
2. Рекордами РККА соответственно считаются: метание диска 40,935 — 1925 г., барьерный бег 110 м 17,0 — 1927 г., эстафетный бег 4 × 100 46,8 — 1927 г.
3. Лучше соответствующего рекорда СССР.
4. Являются рекордами РККА.

ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ ПЕРВЕНСТВО РСФСР

Фото **С. А. Красинского**



1. Потанин (Сибирь), установивший рекорд СССР на 100 м 11,1. 2. Финал бега на 1500 м, выигранный Кивикясом (Сев.-Западн. р.) № 651, вторым Сальми (кл. Юрю) 590. 3. Рекордсмен СССР в метании молота Чистяков (Мск.) 4. Полуфинал бега на 200 м, где победителем был Демин (Мск.), по четвертой дорожке идет норвежец Бернсон. 5. Старт женского забега на 100 м. 6. Старт кросса на 8 км, впереди идет победитель Максунов (в белом). 7. Бергсон (Норвегия), метнувший копье на 47,11.

команды. Особенно следует отметить отличную игру победителей баскетбольного первенства — команды Кавказской Краснознаменной армии. Что касается футбола, то здесь наиболее сильную команду выставил Украинский военный округ, однако, и другие округа выставили гораздо более сильные команды, чем в прежние годы.

IV. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

В индивидуальных состязаниях наиболее характерным моментом следует отметить некоторое понижение результатов победителей и, несмотря на это, повышение среднего результата первого десятка участников. Что показывает, что в общем подготовленность участников и технические достижения их стоят выше по сравнению с 1925 годом. Особенно характерны в этом отношении результаты по легкой атлетике и плаванию.

Интересно, однако, что в 1927 году на ряду с отдельными выдающимися спортсменами-преподавателями физической подготовки начинают выдвигаться молодые, совершенно никому до состязания неизвестные силы, не только занимающие вторые места, но зачастую вырывающие победу у „стариков". Такое явление было, например, в беге на 5 000 м.

Состязания по борьбе и боксу привлекли большое количество участников, показав, что эти виды спорта точно также двигаются вперед. В этих состязаниях главенствующую роль играли представители военно-морских сил. Однако, из отдаленных округов приезжали участники, сопротивлявшиеся таким выдающимся специалистам, как Вертков и Бобров — по боксу и Хусконен, Рибсон — по борьбе Состязания привлекли небывалую цифру участников — около 70 человек.

Состязания по фехтованию точно также прошли оживленно и собрали большое число участвующих — около 25 человек так что конкуренция на этот раз была достаточно сильной, однако, первенство выяснило и сравнительно слабое состояние фехтовального дела в частях, так как никто из записавшихся не мог оказать серьезного сопротивления специалистам-преподавателям. Повидимому, здесь придется установить принцип разрядности для участников, и на первенство Красной армии допускать лишь квалифицированных фехтовальщиков. Такое разделение, особенно в связи с установлением состязаний для младших разрядов внутри частей дивизий и округов, поведет к развитию фехтования. Вместе с тем необходимо предпринять реальные шаги для усиления производства фехтовального имущества и сделать его более доступным для низовых ячеек и войсковых частей.

Впервые на минувших состязаниях было проведено соревнование по гимнастике. Здесь также следует констатировать высокие технические достижения, несмотря на некоторую заброшенность этого дела за последние годы Здесь первое место занял представитель Средне-Азиатского военного округа т. Панкратьев, вторым Гаспарьян (ККА).

Оканчивая настоящую статью необходимо все же пожелать, чтобы в будущем военные округа отнеслись с еще большим вниманием к подготовке своих команд и выставляли бы участников всесторонне подготовленных к выступлениям.

О КОЛЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Д-р И. Саркизов-Серазини

ДЕНЬ всесоюзного смотра физкультурной рати, собранной со всех уголков нашей Республики на Красной площади Москвы, был днем не только смычки с солнцем, которое так признательно светило в часы парада, но и тем общественным экзаменом, который держали колонны спортивной молодежи перед страной. Было шумно, весело, красиво...

Тысячи молодых тел заливали седую, видавшую виды, площадь Кремля; десятки тысяч глаз блистели возбуждающим огнем бодрой юности, дробная поступь упругих ног созвучно вторила соединенным оркестрам Москвы, а воздух наполнялся криками „ура" на приветственные речи, несшиеся с могилы великого вдохновителя и создателя новых боров за будущее.

Перед лицом бесчисленных колонн, заливших каменные плиты яркими пятнами своих одежд, перед красными знаменами отрядов, задумчиво склонившихся над морем голов, перед спортсменами Флота и Армии, соперниками-гостями из Финляндии, Германии, Чехословакии неслись призывные речи Михайлова, Павлова и представителей Запада о спортивном единении, о значении физического воспитания, о будущем физической культуры.

10 лет революционного творчества не прошли бесследно для жизни страны Два миллиона физкультурников создали армию новых людей — людей силы, бодрости и здоровья. И вряд ли многие из москвичей, которые видели на улицах дефилирующую молодежь, знают, что за 10 лет проделана работа двух поколений, что за 10 лет потрачена энергия, равная полстолетию другой страны. Бьют барабаны, бодрящий марш заставляет быстрее двигаться ноги и внимательно следить за яркими майками парадирующих колонн.

Но за поражающей воображение внешней зрелищностью, за декоративностью отрядов, переносящих нашу мысль в область театрального оформления всей этой гигантской сцены, где эстрадой служит площадь, исполнителями — ряды спортсменов, за невольной мыслью, ассоциирующей классические шествия и исценировки под небом Греции и Рима, часто рождается необходимость подвергнуть критике те уродливые явления наших массовых выступлений, которые нередко вызывают порицания как работника физической культуры, так и неискушенных зрителей трибун. Четкость всякого выступления, разыгрываемого на сцене ли рядового театра или площади, слагается из согласованности движений и дисциплинированности артистов. Там, где нарушаются эти основные требования успешности всякого спектакля, там становится невозможным правильное и верное восприятие зрителем всего того, на что он смотрить со своего места и к чему у него слагается свое отношение. Эту простую истину хорошо знают и учитывают основоположники и творцы методики массовых выступлений и празднеств — немцы и чехословаки. Коллективная дисциплина и у тех и у других поставлена на завидную высоту. Четкость выступлений, отношение каждого из участников к проводимому празднику и осознание себя как частью единого организма изумительна. Многотысячный организм живет одной жизнью, дышит одной грудью, сливая в один стройный аккорд десятки тысяч отдельных движений.

И это естественно. Физическая культура — это школа не только здоровья и культуры тела, но школа человеческого духа, школа человеческой жизни. А отдельная жизнь складывается из ряда обстоятельств, одним из которых является самодисциплина в известное время, в известные часы, в известные условия Пусть наши товарищи, принимавшие участие в массовых выступлениях за границей, расскажут возможны ли там те явления нарушения общего порядка, которые у нас узаконены не только многочисленной спортивной массой, но и инструкторами. Раздается команда „смирно", начинается парад, то есть экзамен на выдержку, на хладнокровие, на дисциплину, а среди части выстроившихся колонн не утихающий говор, толкание в бока, бесконечные перебежки, улыбки. Обход не закончен, колонны в строю, команды „вольно" нет, а по площади бегают красные майки пить воду, или еще за чем-нибудь.

Можно ли звать на площадь кадры людей, чтобы перед лицом рабочих организаций и спортсменов Запада демонстрировать собственную несостоятельность?

Вопрос о коллективной дисциплине нужно поставить в программу дня, нужно поднять вопрос и о воспитании того инструкторского персонала, кому доверяются физкультурные массы.

Юность имеет права, но юность должна быть сознательна в минуты ответственных выступлений перед народными массами. Зрелище, как один из могучих воспитательных стимулов тогда оправдает себя, когда оно вызовет в уме соответствующие реакции и заставит поверить в видимое.

Пусть подумают над этим те, кто ответствен за дисциплину своих отрядов, за воспитание отдельного спортсмена. Наступает наш мировой экзамен перед рабочими Европы и Америки. Не за горами Спартакиада, куда тысячи наших спортсменов должны притти как на ответственный смотр.

Придут ли на этот смотр красные и голубые майки такими же, какими они были на воскресном смотре или они предстанут там подобно присутствовавшим на этом же празднике дисциплинированным спортсменам-гостям с Запада?

Солнце лукаво глядит на ряды спортсменов, солнце виновник повышенного состояния отдельных рефлексов, вызывающих живость движений, не соответствующих ни месту, ни времени, ни обстановке.

Силе солнечной энергии, рождающей несдержанные порывы, нужно противопоставить доводы разума, дисциплину мысли, и там, где воспитательному значению слова будет противопоставляться собственная распущенность, не оправдываемая никакими причинами, там необходимо будет принять меры, диктуемые ответственностью задачи воспитать не только сильного и бодрого человека, но и будущего строителя новой жизни.

ПЕРВЕНСТВО РСФСР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Фото **С. А. Красинского**

1. Финал бега на 800 м, выигранный финном Андерсон, за ним Кивикяс (651) и Смирнов. 2. Шаманова (Москва) выигрывает финал бега на 100 м у Стоговой (Ленингр.). 3. Гадалов (Ленинград) берет в прыжках в высоту с места 150 см. 4. Забег на 800 м, ведет Смирнов (Мск.), за ним финн Сальми и Цельев (Мск.). 5. Москвич Б. Громов устанавливает рекорд СССР в беге на 400 м—51,1.

ПОДГОТОВКА МНОГОБОРЦА

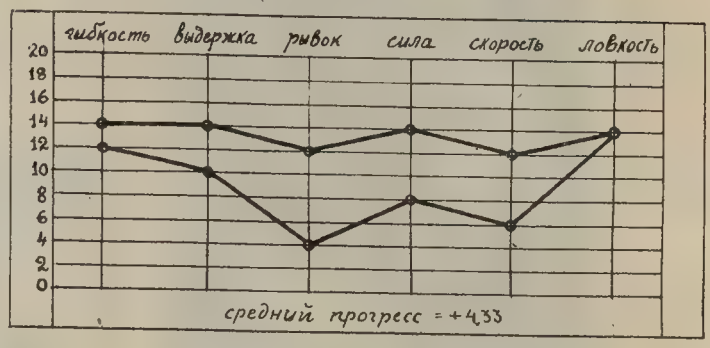
Н. Фейт и С. Бартольд

СОВЕРШЕННЕЙШИЙ тип телесной красоты во времена древней Греции дали олимпийские многоборцы. В стремлении достичь идеального сложения современный спорт также все более и более выдвигает на первый план многоборья. Разносторонний атлет начинает справедливо оцениваться выше узкого рекордсмена. Гегемония Америки и Финляндии на мировой спортивной арене является прямым следствием разностороннего развития их атлетов, и только переход всех европейских спортсменов в сторону общего совершенствования их организма является шансом на успех в соревнованиях с финнами и американцами. Лучше всего эту мысль усвоила Германия, и перевоспитание ряда германских специалистов в целом ряде номеров легкой атлетики на многоборцев уже дало свои плоды в смысле резкого повышения общего класса будущей немецкой олимпийской команды. Так, например, молодой штеттинский мителыптреккер Кепке, в 1922 г. выигравший первенство Германии в беге на 1½ км ныне, став многоборцем мирового масштаба, показывает казавшиеся для Германии феноменальными результаты в совершенно иных видах легкой атлетики — 1 м 92 см в прыжке в высоту с разбега, свыше 7 м в длину, более 14 м в толкании ядра и меньше 16 сек. в барьерном беге на 110 м.

Советская система физической культуры, безусловно, осуждающая одностороннее развитие, должна в многоборье видеть способ борьбы с нездоровыми уклонами в сторону узкой специализации, не отбрасывая при этом элементов соревнования— могучего фактора личного совершенства и популяризации спорта в массах.

Не обладая хорошими физическими качествами, быть хорошим пяти-или десятиборцем невозможно. Сложные задачи многоборца видны уже из того простого факта, что даже три вида метаний (копье, диск и ядро) требуют совершенно различных качеств. Умение из десяти номеров, по крайней мере, в семи-восьми показать результаты выше среднего достижения специалиста, при этом на протяжении двух суток, является уделом, действительно сильного и исключительно развитого человека.

Немудрено, что до сих пор „чистых" многоборцев очень мало. Большинство имеет определенный уклон в сторону отдельного цикла (метания, бег, прыжки). Так мы имеем тип бегуна-прыгуна, т.-е. центр тяжести переносящего на спринтерские дистанции, барьеры и прыжок, показывая сравнительно слабый результат в метаниях (Америка), тип прыгуна-метателя (Финляндия). Тип разносторонний, одинаково удовлетворительно выполняющий все номера (Германия, Швеция, Норвегия).



Прогресс при „уравнительной" тренировке.

Первоначальная система тренировок исходила именно от имевшегося налицо природного физического предрасположения и в связи с этим шла по двум различным путям: 1) уравнения, т.-е. совершенства слабых мест, или 2) специализации, т.-е. совершенства сильных сторон. Системы эти, совершенно различные по подходу, оказались различными и по конечному результату. Улучшив результат в отдельном номере на очень значительное количество очков и лишь сохраняя средний уровень остальных (система специализации), или незначительно повышая уровень во всех номерах, выигрывая в общем итоге (система уравнения), теоретически мы должны были бы в итоге выиграть и в первом и во втором случаях, но часто прогресс в одном виде влечет за собой регресс в прочих, а уравнение во всех номерах иногда слишком незначительно. Располагая, однако, достаточным фактическим материалом и выработав определенную оценку различных качеств многоборца, из которых слагается конечный его класс, мы можем, как увидим в дальнейшем, притти к ряду весьма показательных выводов.

Посмотрим, каковы же должны быть эти качества и каким образом их учесть. Работа человеческого организма весьма сложна. Так, например, даже простейшее мышечное усилие зависит не только от об'ема и строения мышц, но также и от степени нервного напряжения, т. е. является величиной сложной. Для того, чтобы сравнивать два различных человеческих организма или один и тот же организм в различных состояниях, необходимо выработать хотя бы приблизительную стандартную систему оценки. Одной из попыток разложить физическое усилие на составные элементы является работа тренера французской олимпийской команды капитана Кидлярса. Он разлагает физическое усилие на шесть элементов: „сила выдержка, гибкость, скорость, рывок и ловкость".

„Сила" — способность преодолеть определенное сопротивление безотносительно ко времени.

„Выдержка" — способность к длительному напряжению и, следовательно, соответствие между работой мышц и внутренних органов (сердце, легкие и т. д.).

„Гибкость" — амплитуда максимального размаха при том или ином определенном движении.

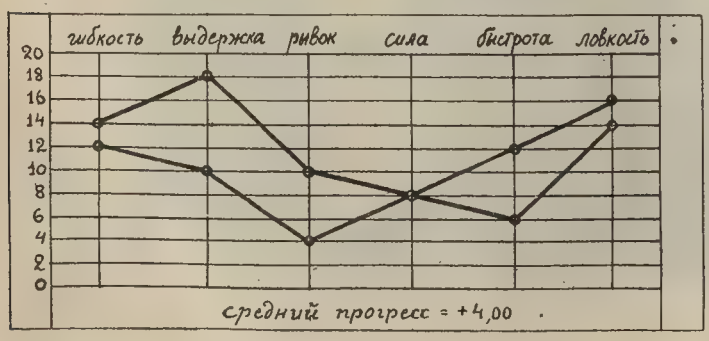
„Скорость" — или быстрота — способность произвести определенное движение в минимум времени.

Рывок и ловкость являются уже сложными элементами.

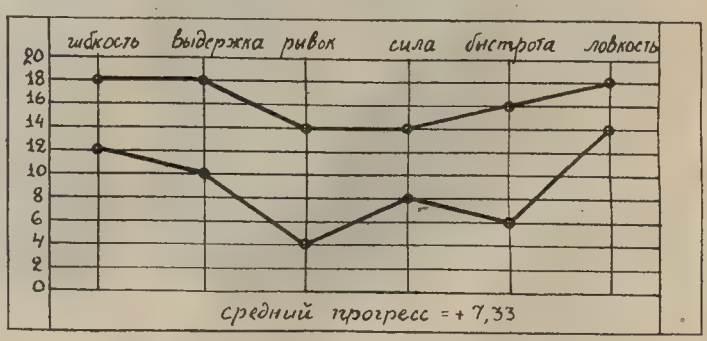
„Рывок" или „мощность" $= \frac{\text{сила} \cdot \text{путь}}{\text{время}} =$ сила . скорость.

„Ловкость" = гибкость + быстрота + координация движения.

Оценка каждого из вышеуказанных элементов может производиться двумя путями. Первый менее точный, но зато более доступный на практике, состоит из подбора упражнений с преобладанием в каждом из них одного из приведенных элементов усилия. Так, например, для определения силы можно воспользоваться динамометром или простейшим движением с поднятием тяжести, быстрота до некоторой степени определяется бегом на короткие дистанции и т. д. Этот способ



Прогресс при тренировке на выдержку.



Прогресс при тренировке на рекордный результат.

нередко практикуется опытными тренерами в виде переодических испытаний по отдельным упражнениям для проверки успешности тренировки.

Второй способ, гораздо более точный, состоит в возможно большем обособлении отдельных элементов усилия при помощи специальных приборов. Получившие за последние годы широкое распространение психотехнические испытания для выбора профессии основаны на том же принципе разложения способностей человека по отдельным элементам. Целый ряд специальных приборов может определить и оценить „силу", „ловкость", „быстроту" и т. д. значительно точнее, чем подбор обычных, но все же сложных по своим элементам упражнений.

Разумеется, что при определении степени отдельного элемента усилия и сравнении его с другим приходится пользоваться чисто условными величинами. Прежде всего установленная „норма", т. е. исходная точка отправления определяется нелегко, исходя только из одного понятия о „средней" силе обычного человека. Однако, уже система олимпийских очков десятиборья с ее нормой и пределом является одной из таких более или менее удачных попыток, и этим принципом мы можем воспользоваться как для определения степени усилия, так и для сравнения отдельных элементов усилия между собой. Это может дать нам некоторую приблизительную канву для сравнения изменения работоспособности организма в течение определенного промежутка наблюдения.

Оценив среднюю силу человека = 0 и высшее достижение нам известное в определенном упражнении = 20, мы выработаем некоторую сетку; только при идеально равномерном развитии организма все элементы дадут одну цифру, графически это будет изображено горизонтальной прямой.

При преобладании какого-либо из элементов (сила, выдержка и т. д.) над другим получится некая кривая, ясно показывающая уклон данного субъекта в сторону определенной способности. Изменение этой кривой в периоде тренировки даст нам картину действия на человеческий организм того или иного способа физического воспитания.

Способы подготовки организма тот же Кидларс разбивает на 3 отдельных системы, основанных на различных принципах.

1) „Уравнительная система", т.-е. общая подготовка организма с перенесением центра тяжести работы на слабейшие пункты;

2) „Односторонняя система", т.-е. развитие одного из качеств („силы" „выдержки", „быстроты" и т. д.).

3) „Система специализации" в одном виде упражнений, т.-е. перенос центра тяжести на сильнейший пункт.

При наблюдении над отдельными лицами и целыми группами тренирующихся по различным системам удалось выявить графически как самый характер совершенствования, так и амплитуду его, то-есть степени повышения в один и тот же промежуток времени.

Мы имеем таким образом степень гармонии организма (выпрямление кривой) и экономичность системы (наибольшая амплитуда).

В первом (уравнительная система) и во втором случае (односторонняя) мы сталкиваемся с явлением местной стабилизации отдельного качества, в последнем случае с почти равномерным ростом всех качеств.

Если первые два случая легко об'яснимы, то последний случай является лучшим доказательством, до сих пор многими оспариваемого факта физического совершенствования истинного рекордсмена.

Исходные точки отправления при оценке первоначальных качеств у наблюдаемых групп были во всех трех случаях уравнены, взяты люди с типичным для французов преобладанием гибкости и ловкости над силой, выдержкой и т. д., то-есть взяты организмы гибкие, но физически слабо развитые, во всех трех случаях наименьшей величиной является рывок, наиболее трудно достижимое и в то же время наиболее желательное качество многоборца.

На табл. 1 при усилиях тренера улучшить слабейшие качества (сила, выдержка, рывок, скорость) применен метод общей физической подготовки и сравнительно мало обращается внимания на стиль, то-есть на совершенство в отдельном упражнении. Это как мы видим, ясно сказывается на стабилизации „ловкости", оставшейся на первоначальной высоте. В итоге мы получаем почти равную прямую (уравнение качеств) и сравнительно мало выраженную зону прогресса — +4,33. Получен равномерно развитый организм, многоборец средних достижений для выдающихся результатов.

Апоксиомен, статуя работы Лизиппа. Апоксиомен — тип древне-греческого многоборца.

На табл. 2 изображена кривая тренировок человека, совершенствующего одно из своих качеств. В данном случае взята выдержка, то-есть типичная тренировка на дыхание, на повышение жизненного показателя.

Как известно, жизненный показатель есть величина, определяемая соотношением емкости легких (в куб. см) на вес (в кг). Повышение жизненного показателя может итти по двум путям: 1) уменьшения веса и 2) увеличения емкости легких. Первоначальная система тренеров (Англия), главным образом базировавшаяся на беге и ходьбе, то-есть достигавшая быстрой сгонки веса и увеличения об'ема легких, добивалась именно улучшения жизненного показателя.

Сейчас, однако, предельные достижения настолько велики, что преобладающую роль начинает играть и стиль и психические качества атлета. Для всех упражнений необходимо уже не только наиболее выгодно использовать свою силу (выдержка), но и стремление и эту силу увеличить возможно более.

На таблице резко выражено при значительном увеличении выдержки и отчасти скорости (+8, +6) полная стабилизация „силы" (0) и слабое увеличение „ловкости" (+2), то-есть типичная односторонность. Система (№ 2), основанная на развитии преобладающего качества (по строению тела, физической особенности и т. д.), оказывается наименее выгодной для многоборца.

Теперь перейдем к таблице № 3. При том же основном уровне конечный результат резко разнится от остальных двух и характером прогресса и степенью его. Взято направление на совершенство

Группа современных многоборцев. Слева Осборн (Америка), в центре Шарль Гофф (Норвегия), направо от Гоффа Нортон (Америка), между Осборном и Гоффом Дуглас Фербенкс, выступавший в данном состязании (матч трех десятиборцев в Нью-Йорке) в качестве судьи.

человека в отдельном номере многоборья (прыжки, метания), ставка на предельный (рекордный) результат.

Оказывается вместе с рекордом приходит и общее физическое совершенство. Для предельного результата нужен максимум всех качеств, а необходимость наибольшей экономии и точности движений развивает в большей степени и остающееся в остальных двух случаях на точке стабилизации (или почти) последнее качество — ловкость.

Общее увеличение достигает сравнительно огромной цифры + 7,33, и при этом отдельные качества, как „рывок", „скорость", „выдержка" достигают +10, +8. Мы должны притти к определенному выводу, что систематическая тренировка в отдельном упражнении на рекордный результат есть лучшая система тренировки для многоборца вообще.

Такой конечный вывод об'ясняется самим характером тренировки в рекордном движении. Уже сама возможность предельного или выдающегося достижения хотя бы в одном номере является могучим рычагом для общей тренировки, для соблюдения строгой системы. Давно уже тренировка прыгуна (например) не базируется исключительно на прыжке, а главным образом на развитии тех мышц и качеств, которые в прыжке необходимы.

Необ'яснимый ранее факт неожиданно блестящего результата рекордсмена в несвойственном ему упражнении ныне легко об'яснim тем, что организм рекордсмена более сильный, гибкий и работоспособный, легко приспособляется и к незнакомому упражнению, умея и здесь приложить предельное (рекордное) усилие

В связи с этим тот же тренер с ветует никогда не пренебрегать естественной склонностью человека. Используя это его стремление показать наилучший результат в одном упражнении. можно легко добиться и гармонического развития и повышения класса, как многоборца.

У нас, в СССР, случаи, когда показывавший рекордный результат в одном номере легко-атлет одновременно оказывается и прекрасным многоборцем, стали настолько типичными, что могут явиться отличным доказательством правильности этого взгляда.

Многие наши спортсмены, бессознательно переносящие центр тяжести своей тренировки на излюбленное упражнение, с удивлением констатируют повышение общего своего класса, об ясняя это своими личными (не благоприобретенными) качествами На самом деле это следствие хотя и примитивной, все же тренировки на рекорд.

В заключение перед нами встает вопрос: является ли система специализации в тр-нировке наилучшей системой физического совершенств вания? Поскольку в жизни мы имеем дело с различными организмами и в разном возрасте, постольку категорического ответа быть не может. В раннем юношеском возрасте, когда организм развит слабо и нередко неравномерно, система специализации может оказаться гибельной. Но, выравняв юношеский организм путем общей подготовки, мы получим в зрелом возрасте отличный материал для применения системы специализации.

КРУЖОК КРАСНОГО КРЕСТА В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Д-р Г. Бирзин

НАСТОЯЩАЯ статья написана, пользуясь руководящей брошюрой З. П. Соловьева „Кружок первой медицинской помощи" и на основании опыта организации и проведения кружка Красного Креста на Опытно-Показательной Площадке Военведа, а также учета работы окончивших кружок при обслуживании медицинской помощью спортивных первенств Армии и Флота, первенств РСФСР, комсомольской военной игры, а также и рядовых тренировок и соревнований, проводимых на указанной площадке.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА

Кружок Красного Креста спортивной организации имеет в основе, конечно, те же цели и те же задачи, как и таковой же кружок при фабрике или при учреждении. Члены кружка должны получить те же первоначальные сведения о приемах оказания первой помощи в несчастных случаях и о правилах ухода за больными и ранеными. Они должны быть также подготовлены к применению своих познаний в условиях мирной и военной обстановки; должны быть активными членами Общества Красного Креста и Красного Полумесяца. Поэтому и программа занятий должна полностью соответствовать типовой программе, предлагаемой в брошюре З. П. Соловьева для того, чтобы окончившие курс в кружке могли организовать ячейку Красного Креста, влиться в дружину своего района и, таким образом, участвовать в общей работе, проводимой Обществом Красного Креста.

Специфические условия деятельности ячейки Красного Креста на спортивной площадке, в гимнастическом зале, на катке или в школе плавания заставляют нас выдвинуть несколько дополнительных заданий, которые должны быть учтены при проведении кружка. К таковым заданиям следует отнести профилактику (предупреждение) спортивных повреждений и несчастных случаев, гигиену спортивной тренировки, изучение наиболее простых методов контроля и самоконтроля над спортивной тренировкой и наконец, изучение приема массажа и самомассажа. Наличие знаний и навыков по этим четырем вопросам является крайне необходимым и крайне ценным при работе в спортивных организациях. На основе сведений, полученных кружковцами по общей программе, указанные четыре дополнительных задания проходятся успешно в 4—5 занятиях, и, таким образом, врачу и инструктору подготавливаются помощники по проведению врачебного контроля, распространению самоконтроля, санитарно-гигиеническому обслуживанию членов спортивной организации по оказанию медицинской помощи пострадавшим.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ КРУЖОК КРАСНОГО КРЕСТА

Агитация за устройство кружка не представляет особых затруднений. Спортивная молодежь, особенно женская, как это показал опыт проведения кружка на ОППВ, необычайно охотно принимается за организацию занятий, с глубоким интересом и вниманием проходит курс и в дальнейшем успешно работает практически, стараясь как можно лучше и больше усвоить знаний и навыков. На обязанности врача данной спортивной организации лежит устройство курса по подаче первой помощи. В этом направлении ему могут оказать помощь местные комитеты Общества Красного Креста или органы здравоохранения, предоставляя в его пользование учебные пособия (литературу, таблицы, перевязочный материал), лекторов по специальным вопросам, например, для занятия по О. В. (отравляющим веществам), или лечебные заведения для посещения их.

Количество членов кружка не должно превышать 20 человек, при большем количестве трудно рассчитывать на достаточное и правильное усвоение приемов подачи первой помощи.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ В КРУЖКЕ

Кружок должен быть обеспечен наглядными пособиями для иллюстрации проводимых бесед перевязочным материалом для изучения техники наложения повязок, некоторыми предметами, применяемыми при уходе за больными и ранеными, материалом для иммобилизации конечностей при переломах (лубки), при остановке кровотечений (жгут), противогазами, наиболее ходовыми медикаментами и т. д.

Занятия рекомендуется проводить при спортивных площадках и иных местах занятий спортом.

Весьма желательно, чтобы кружковцы еще в период обучения имели возможность практически поработать под руководством медицинского персонала в лечебном учреждении.

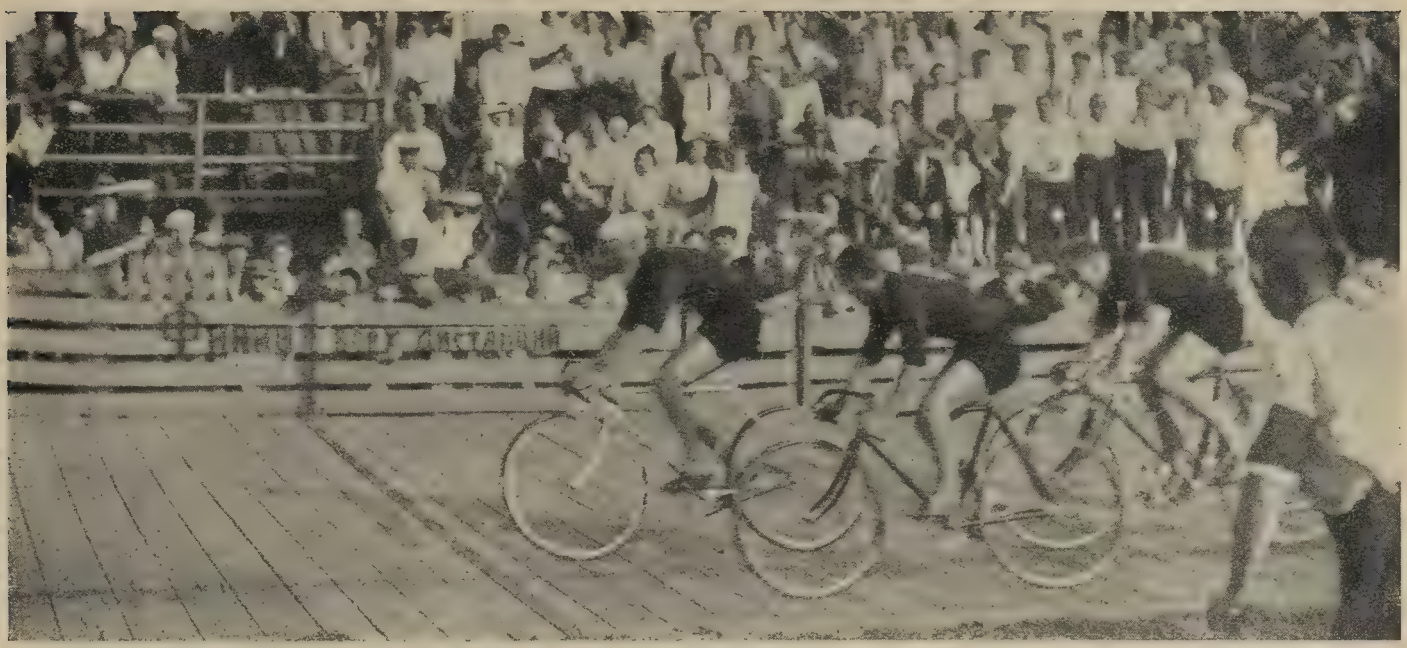
Способ изложения программы должен меняться в зависимости от общего уровня знаний членов кружка, а каждое занятие содержать в первой части теоретическую беседу, иллюстрируемую наглядными пособиями, а во второй части — практическую работу, в которой каждый кружковец должен принять активное участие.

Большую пользу для усвоения проходимого материала приносит самостоятельное чтение на дому как пройденных глав, так и в особенности глав, намеченных для очередного занятия. Поэтому вполне целесообразным следует считать снабжение каждого члена кружка основным руководством по вопросам подачи первой помощи.

ПРОГРАММА КРУЖКА КРАСНОГО КРЕСТА

Типовая программа, помещенная в брошюре З. П. Соловьева, рассчитана на 16 занятий по 2 часа каждое; при занятиях дважды в неделю курс занимает, таким образом, 2 месяца. По окончании занятий происходит проверка знаний, и всем слушателям, показавшим успех в усвоении знаний и навыков, выдается справка о прохождении программы кружка Красного Креста.

НА КРАСНО-ПРЕСНЕНСКОМ ВЕЛОДРОМЕ



Первенство РСФСР по велосипеду. Вверху — Миронов выигрывает полуфинал заезда на 1 км. Внизу: слева — победители заезда на 1 км Галкина и Миронов (Москва); справа — Пл. Ипполитов и лидер Калашников, поставившие рекорд СССР в езде на 50 км — 44 м. 37,8 с.

Эти 16 занятий предлагается проводить по следующему плану:

1 занятие. — Цели и задачи кружков Красного Креста. 2 занятие. — Первая помощь при переломах. 3 занятие. — Первая помощь при вывихах и ушибах. 4 занятие. — Первая помощь при кровотечении. 5 занятие. — Уход за раной. 6 занятие. — Посещение хирургического отделения лечебного учреждения и ознакомление с организацией и работой его. 7 занятие. — Искусственное дыхание. Первая помощь при отравлении о. в. 8 занятие. — Первая помощь при обморочных состояниях, утоплении, обморожении, замерзании, при ожогах, отравлении и прочих несчастных случаях. 9 занятие. — Переноска и транспортировка пострадавшего. 10 занятие. — Заразные болезни и борьба с ними. 11 занятие. — Посещение лаборатории лечебного заведения, демонстрация микроскопа, микробов. Ознакомление с дезинфекцией. 12 занятие. — Комната и постель больного. 13 занятие. — Общие правила обращения с больными. 14 занятие. — Помещение терапевтического отделения лечебного учреждения. 15 занятие. — Уход за заразными больными. 16 занятие. — Краткое повторение пройденного и поверка усвоения.

На практике ОППВ план этот оказался вполне пригодным и целесообразным, пришлось сделать некоторые отступления от него. Вместо троекратного посещения лечебного учреждения, пришлось, к сожалению, ограничиться одной экскурсией в Первый военный коммунистический госпиталь из-за дальности расстояния и неудобства посещения его вследствие неподходящего для большинства членов кружка времени дня (утренние часы). Освободившиеся два занятия и два дополнительных занятия были использованы для ознакомления кружковцев с профилактикой спортивных повреждений, с гигиеной спортивной тренировки, с методами контроля и самоконтроля и с приемами спортивного массажа.

Программа этих занятий была такова:

Профилактика спортивных повреждений. Предупредительные мероприятия при организации мест для занятий физическими упражнениями (спортивные площадки, школы плавания и места для купанья, гимнастические залы). Санитарная оценка спортивных и гимнастических снарядов, аппаратов, принадлежностей, одежды и обуви. Тренировка, соревнования и выступления, как причины, могущие обусловить несчастный случай. Регулировка атлетических игр, боевых соревнований правилами, предупреждающими несчастные случаи. Значение спортивного стажа, возраста, степени подготовленности и конституционной пригодности к избранному виду спорта при спортивных повреждениях. Характеристика различных видов спорта с точки зрения их вредностей и опасностей.

Гигиена спортивной тренировки — конечная цель тренировки. Тренировка подготовительная, основная и заключительная. Способы достижения силы, быстроты, выносливости, ловкости. Тренировка дыхания. Питание тренирующегося. Уход за телом — соблюдение чистоты кожи, одежды. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Воздержание от курения, алкогольных напитков, половых излишеств. Организация отдыха. Рационализация рабочего дня.

Контроль и самоконтроль. Задачи врачебного контроля и его методы. Изучение приемов взвешивания, определения емкости легких, становой силы, определения окружности тела сантиметровой тесьмой и роста ростомером. Обучение счету пульса и дыхательных движений. Обучение приемам и методам самоконтроля. Ведение спортивного, тренировочного дневника. Признаки тренированности и тренировки

Спортивный массаж. Задачи его. Физиологическое действие массажа. Противопоказания для массажа. Способы и приемы массажа. Изучение технических приемов массажа конечностей, спины, грудной области. Самомассаж.

Кроме этих дополнительных занятий, следует отметить, что особое внимание при прохождении типовой программы обращалось на специфические поражения органов движения при занятии спортом и на методы подания первой помощи в условиях работы на спортивных соревнованиях.

Способы спасения утопающих и оживления их изучались в школе общества спасания на водах, где благодаря опытному учебному персоналу школы с делом этим удалось ознакомиться в деталях.

Наконец, обслуживание первенств, разыгрывавшихся на ОППВ, участие в комсомольском походе и массовой демонстрации летнего спортивного праздника РСФСР дали возможность проверить на практике усвоение методов подачи первой помощи кружковцами.

По окончании практики из прошедших кружковцев была сорганизована ячейка Красного Креста, вошедшая в состав дружины своего района и продолжающая начатую кружком деятельность.

В результате проделанной работы ОППВ имеет в настоящее время кадр опытных санитаров и санитарок, несущих дежурство во время спортивных занятий и соревнований, имеются помощники при проведении врачебно-контрольных исследований и самоконтроля, а также массажисты, приносящие посильную помощь своим товарищам, так часто нуждающимся после спортивных повреждений в массаже.

Рекомендуемая литература и пособия руководителям кружка: 1. З. П. Соловьев Кружок первой помощи. Изд. НКЗдрава, 1927, ц. 30 коп. Содержит все необходимые указания по вопросу об организации и проведении кружка.

2. Таблицы по первой помощи. Изд НКЗдрава, 1927, с приложением брошюры А. С. Берлянда, цена 4 р.

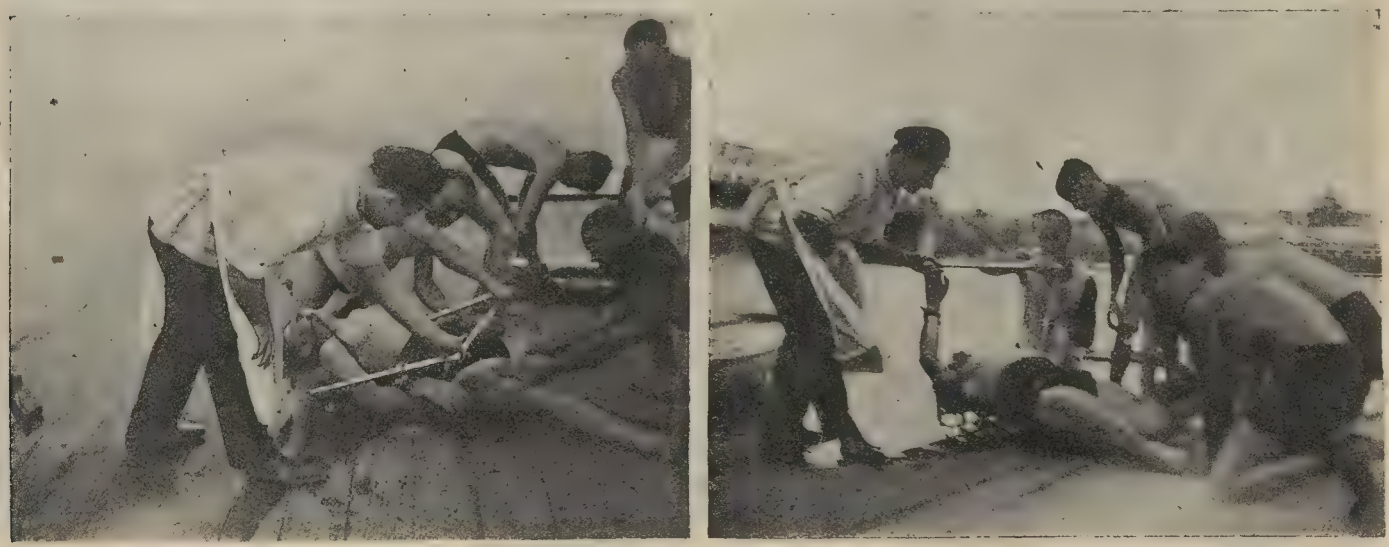
3. Таблица по анатомии. Госиздат, ц. 3 и 8 руб.

Кружковцам: 1. Варушкин. Первая помощь. Изд. Новая Москва, 1926 г., ц. 30 к. или

2. Боголюбов. Первая помощь в несчастных случаях. Госиздат, 1926 г., ц. 12 коп.

3. Савельева А. П. Первая помощь пострадавшим при воздухо-химическом нападении. Изд. Авиахим СССР, 1926 г., ц. 25 коп.

Для проведения дополнительных занятий по профилактике спортивных повреждений, гигиене, тренировке, самоконтролю, спортивному массажу смотри статьи в журнале „Изв. Ф. К." за последние годы, „Теорию и практику ф.-к." и ряд специальных брошюр.



Оживление утопленика в школе Моснава. Искусственное дыхание производится при помощи аппарата „Инхабад". В каждый момент вдоха (откидывание рук назад) в рот утопленика через резиновую трубку подается кислород.

У НАШИХ МОТОЦИКЛИСТОВ

1. Участники пробега Москва—Париж выезжают из Москвы. 2 Лерхе (Ленинград), поставивший рекорд СССР на 1 км.—28,6 сек. в категории машин до 750 кс. 3. Вираж Красно-Пресненского велодрома во время зас'емки кино-фильмы „Генеральная линия". 4. Участники пробега Москва—Париж перед стартом у Мосавтоклуба.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ В СССР

А. Жемчужников

Истекший сезон плавательного спорта следует считать очень удачным как в отношении достижений, показанных отдельными пловцами, так и в смысле массового охвата работой по плаванию населения Союза Республик. Водные станции появляются как грибы. Плавание включается в программы местных физкультурных празднеств и привлекает большое число участников. Наконец, первенство РСФСР дало запись 150 человек пловцов, представивших собой 8 районов РСФСР, при чем большая часть этих районов выступала впервые.

Наиболее показательным в деле оценки развития плавания является, конечно, наличие или постройка водных станций. Уже одно перечисление станций, построенных в этом году, дает представление о росте внимания к водному спорту. Новые станции открыты в Одессе, Витебске, Свердловске (2), Кинешме, Артемовске (3), Бобруйске, Харькове (2), Николаеве, Тифлисе, Киеве, Москве (Динамо) и некоторых других. Но любопытно и то, что Саратов, имеющий все данные для широкого развития водного дела, школы плавания до сих пор не имеет. Из отдельных вновь выстроенных станций прекрасно оборудованной является станция МПСО Динамо в Москве с трибунами на 3.000 зрителей, большим зимним помещением и теннисными площадками.

Если в деле строительства водных станций мы сделали большой шаг вперед, то с зимними бассейнами обстоит из рук вон плохо. В провинции о них пока ничего не слышно, в Москве тоже, и лишь в одном Ленинграде более или менее благополучно. Там Губпрофсовет взялся за ремонт и восстановление б. Ивановского бассейна ассигновав на это дело 200.000 р. Бассейн этот будет открыт к 10-летию Октябрьской Революции. Обладая размером 27 × 10 м и будучи оборудован вышкой и трамплинами при пропускной способности до 2.000 человек в день, он сделает очень много для водной жизни Ленинграда и его спортивного прогресса.

Успехи плавания в городе пока не распространяются на деревню. В редакции имеются лишь сведения о народном водном празднике в Сызрани, проведенном в духе доклада т. Уральца на апрельском расширенном пленуме НТК ВСФК, прошедшем с большим успехом. К сожалению, попытки эти одиночны, и работа в деревне, проводимая кое-где пока в духе академическом (чисто спортивном), прививается слабее, чем это должно было бы быть.

Подготовка особых инструкторов-специалистов по водному спорту давно уже стала необходимым условием для водной работы на местах. Но кроме Москвы и Ленинграда, имеющих хороших спецов, в провинции такая подготовка, повидимому, не начата. В Сталинграде ГСПС провел курсы подготовки инструкторов по водному спорту, и остается лишь пожелать, чтобы это начинание распространилось на остальные, пока хотя бы губернские, центры. Бакинский СФК на 3-месячных курсах поминструкторов большую часть программы уделил водному спорту, но этого, конечно, мало, так как плавание нуждается теперь в преподавателях не низшей, а высокой квалификации.

Проведенные в июле и августе губернские и районные первенства дали далеко не похожие друг на друга результаты. Слабо в смысле достижений прошло первенство Урала, привлекшее лишь Свердловский и Н.-Тагильский округа. Лишь время Малькова в плавании на груди 100 м в 1 : 32,2 и 200 м в 3 : 32,2 несколько выше общего уровня.

Гораздо успешнее прошло первенство Крыма, разыгранное в Ялте и привлекшее к участию Севастополь, Ялту, Феодосию и Керчь. При сравнительно слабых достижениях женщин результаты мужчин являются хорошими во всесоюзном масштабе. Особенно успешно выступал Кураксин (Севастополь) 100 м 1 : 14,3 400 м 6 : 10,1 1.500 м 25 : 22,2. Неплохи времена Македонова (Керчь) 100 м на спине 1 : 36,6 и Боярского (Севастополь) на груди 200 м 3 : 17,8.

Блестяще разыгралось первенство по плаванию Ленинграда, где целый ряд результатов был выше всесоюзного достижения. Это—100 м вольным стилем 1 : 13,0 (вместе Китаев и Смирнов А.), 400 м вольным стилем 6 : 05,1 (Поджукевич), 100 м на спине 1 : 30,2 (Смирнов А.), 300 м на боку 4 : 42,0 (Штеллер), 100 м на спине женщины 1 : 41,1 (Кузнецова); эстафета 4 × 100 (мужск.) вольным стилем 5 : 09,6 и эстафета 4 × 100 (женская) вольным стилем 7 : 01. Нового успеха добился известный копьеметатель Решетников, заняв первое место в прыжках с вышки (10 м) „ласточкой". В женских попрежнему первенство за Каарна.

Ленинград продолжает совершенствовать свои достижения, и есть много шансов за то, что на ближайшие годы он монополизирует себе все первенства и рекорды, тем более что возможность вести тренировку без перерыва круглый год (бассейны) не существует больше ни в одном городе СССР.

В проведенном со 2 по 7 августа первенстве РСФСР, где участвовали Москва, Ленинград Северный район (Архангельск), Среднее и Нижнее Поволжье, Центрально-Промышленный район, Крым и Киргизия, впервые провинция дала почувствовать себя, как серьезного противника. Выступления ватерпольной команды Крыма, Крухмалева (спина 100 м 1 : 34,8 и Дрямовой (200 м brasse) Н. Поволжье, Кураксина (Крым) и др. представляли значительную угрозу до сих пор стоявшим вне конкуренции Ленинграду и Москве. Борьба последних за первое место проходила с большим спортивным интересом и закончилась победой Ленинграда с большим перевесом.

Из отдельных пловцов в первую очередь приходится отметить Шумина (Ц.-Промышл. район), результаты которого 100 и 400 м вольным стилем и 300 м на боку значительны в международном масштабе даже для буржуазных спортивных организаций. Прекрасное впечатление оставили Кузнецова О. (Ленинград), 100 м на спине 1 : 39 4, Ефремова (Москва) 200 м на боку в 3 : 32,4 и Федорова (Москва)—вольный стиль 400 м в 7 : 18,4 и 1000 м в 19 : 18,4 (см. технические результаты в газете „Красный Спорт" №№ 31 и 32).

Первенство в целом прошло удачно, чему благоприятствовала теплая солнечная погода. Некоторый прогресс отмечался в отношении организационном и судейства, но все же кое-что оставляло желать лучшего.

Подводя итоги сезону, нужно отметить его плюсы и недочеты. К плюсам следует причислить строительство водных станций на местах и широкое участие провинции в соревновательной работе. Побывавшие в Москве пловцы знают, как надо строить школы плавания и проводить состязания. Также положительным моментом является запрещение топления при игре в водное поло, так как оно значительно увеличило темп игры и заставило участников строить свой успех на технике и быстроте, а не на удалении противника из игры путем топления, что было вредным и в педагогическом отношении.

Двумя основными недочетами нашей работы по водному спорту является слабость ее в деревне и отсутствие квалифицированных инструкторов, при чем первое находится в большей зависимости от наличия второго. Чтобы избежать ошибок в подходе к постановке водного спорта в деревне, нужны не только хорошие инструктора, которыми мы считаем технически законченных спецов с верной биосоциальной установкой, но и изменение самого метода работы в сторону замены на первых порах „академического" плавания и гребли — народными („народная гребля").

Последнее, о чем нельзя не упомянуть, касаясь наших слабых мест, это отсутствие бассейнов для плавания зимой. Бассейны эти не только места для спортивного плавания, это подлинные очаги физкультуры, приучающие к чистоте и к постоянному пользованию водой самые широкие слои населения. Вполне понятно, что создание этих бассейнов — дело коммунального строительства.

Для развития плавательного спорта необходимо строить зимние бассейны.

НАШИ РЕКОРДСМЕНЫ

Фото **С. А. Красинского и Абрамова**

Вверху: слева—Марков (Москва) устанавливает рекорд СССР в толкании ядра 12 м 37,5 см,; справа — Мушкина (Сибирь) бьет рекорд СССР в беге на 1500 м, пройдя в 5 : 18,2; в середине — Парфянович (Сев. Кавказ) прыгает в длину с разбега 6,60 м; внизу—В. Дьячков (Москва) берет высоту в прыжках с шестом 3,605 м.

СОВЕТСКИЙ ТУРИЗМ

ЧТО ПИШУТ НАМ ТУРИСТЫ О СВОИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ

СОВЕТСКИЙ туризм, как явление массовое, имеет за спиной буквально месяцы. Это самая молодая отрасль нашей физической культуры. Лишь в этом году, и то с некоторым опозданием, была проведена большая кампания популяризации и внедрения туризма в широкие физкультурные массы. Любопытно проследить первые шаги туризма в нынешнем сезоне. Основываясь на письмах, статьях и заметках, поступающих в редакцию „Красного Спорта“, можно отметить, что развитие туризма у нас идет по трем основным линиям (конечно, мы разбиваем грубо, ибо очень часто в каждой отдельной экскурсии налицо все нижеуказанные моменты). Во-первых, по линии агитационно-физкультурной — велопробеги по уездам, путешествия на шлюпке с оркестром или громкоговорителем и т. д., когда целью ставится агитация и пропаганда физической культуры. По линии путешествий краеведческих, когда целью служит ознакомление с бытом, культурой: поездки из центра в глушь и наоборот, путешествие по далеким окраинам. И, наконец, туризм чисто спортивный, достиженческий — восхождение на вершины, пробеги и проплывы на время и т. д.

По количеству на первом месте в этом году стоят, пожалуй, экскурсии агитационно-физкультурного характера, ставящие себе иногда и спортивно-достиженческие цели. Предпочтение отдается вело-пробегам и еще больше водным экскурсиям. Последнее об'ясняется сравнительной дешевизной организации подобных поездок и большей готовностью местных СФК помочь деньгами (поездки агитационные). Центром водных экскурсий является, конечно, Волга. Для характеристики такой поездки приводим выдержки из письма участника одной из экскурсий по Волге Ярославль—Углич и обратно тов. Астрамирова:

„По пути сделана остановка в селении „Бор“. Игра оркестра духовой музыки собрала крестьянское население, и были проведены стрелковые соревнования. В 6 часов вечера прибыли в дом отдыха „Совработников“, где были радушно встречены зав. домом отдыха и отдыхающими.

Так же, как и в „Бору“ оркестр духовой музыки собрал крестьянское население к дому отдыха, приехали крестьяне на лодках с другой стороны Волги послушать музыку. В доме отдыха „Совработников“ были проведены стрелковые соревнования между совработниками и экскурсантами по 10 человек в коллективе“... „От'ехав десять километров в деревне сделали привал, ребята пошли за молоком, оркестр высадился на берег, и вот полились звуки бодрящего марша. Вся деревня от мала до велика, все косцы, работавшие на берегу р. Волги, собрались послушать духовой оркестр — эту диковинку, попавшую первый раз в их деревню. Тут же на берегу р. Волги были устроены народные танцы, парни, девки, даже старички разошлись и плясали до упаду. Затем следует несколько слов о значении физкультуры настоящей поездки, и довольные физкультурники и крестьяне опять принимаются за пляску. Чистый воздух, солнце, зеркальная поверхность реки создают великолепное настроение. Старухи и старики стоят на берегу, разговаривают между собою: „Мотри Авдотья, трубы то медные агромадные, а парень то небольшой дудит в нее, а так важно выходит“ или „Ах, антихристы, без штанов, ахальники“! или „В могилу мотрю, а в первый раз в жисти увидала оркестру ну и хорошо, прямо важно“! Кончились танцы, подзакусили физкультурники и под марш отправляются дальше. Долго крестьяне стоят на берегу, кричат „счастливого пути, милости просим на обратном пути“. В ответ им несутся звуки марша и громкое „Физкульт-ура“.

„Еще остановка в деревне, вдали видна Молога. Катера вытянулись в одну линию, впереди судно командора, красиво развеваются на лодках флаги, бронзовые крепкие тела физкультурников красиво гармонируют с природой. Последний поворот, команда командора „причаливай“, и катера один за одним пристают к берегу гор. Мологи. В Мологе физкультурники с оркестром музыки пробыли два дня, провели народное гулянье“.

„Все физкультурники до поездки прошли врачебный контроль. После поездки врачебный контроль отметил прекрасные результаты, так, например, у части ребят прибавился вес, у части убавился. Спирометрия „об'ем легких“ прибавилось от 100 до 500 кс, становая сила от 30 до 70, сила рук от 5 до 10. У всех физкультурников осталось великолепное впечатление от поездки, и ребята решили на будущий год устроить еще более длительную поездку в верховья реки Волги до г. Твери и обратно“.

Примерно в таком плане совершается большинство лодочных прогулок по Волге. Преуменьшать значение подобных агитационных экскурсий, конечно, не приходится, однако, здесь возможен некоторый перегиб палки в сторону излишней показности и агитационной сухости экскурсии.

Бывали, например, случаи буквально физической перегрузки „отдыхающих“ экскурсантов-туристов литературой и другими „подарками“ для деревни. „Туристы“ добросовестно потели под кипами литературы и, не пройдя и половины маршрута, измученные вернулись домой.

А вот образец туристической экскурсии второго рода.

Группа молодых физкультурников г. Таганрога совершила вело-пробег Таганрог—Мценск, пишет тов. Стальной.

„Проезжали села, хутора, лески, вброд переходили речонки.

В Донбассе побывали в шахте. Затем небольшая передышка в Славянске, и в Харьков. Вот и Харьковский велосипедный завод. Из цеха в цех водит инструктор, показывая производство.—Все наше, советское, даже втулки „Торпеда“ по специальному патенту изготовляем сами! — гордились рабочие. Десятки машин выпускает завод ежедневно. Каждый цех выполняет только одну определенную операцию — выделывает одну часть. По-фордовски.

На складе от никеля новеньких машин рябит в глазах. Отсюда „Украина“ расходится по всему СССР.

После Харькова Белгородская губерния. Снова поле, но уже не с приземистой и порыжевшей от солнца нивой, а с зеленым бархатом тучных колосьев пшеницы. Обильные дожди затрудняли путь“.

„Курские и орловские деревушки приветливо встречали мохнатыми крышами невзрачных изб.

Обычно в'езду предшествовал своеобразный сельский семафор—зычный лай собак. Но напором верных „коней“ цепь оскаленных зубов прорывалась и „семафор“ открывался.

Крестьяне встречали тепло, радушно. Видя полуголых людей с соответствующей амуницией, в больших синих очках, они вначале принимали нас за военных самокатчиков“.

Каждая остановка собирала большие крестьянские сходки, которые превращались в летучие митинги. Ребята читали свежие номера газет, делали доклады.

Ребята добрались до Мценска, проехав 1160 км. За отсутствием денег на дальнейшее путешествие (физкультурники ехали напутствием, „благословением“ своей организации — союз кожевников Таганрога) и из-за частичной поломки машин путешествие здесь окончилось, и туристы, полные новых впечатлений, вернулись домой.

Ниже приводим выдержки из письма участника восхождения на Цейский ледник (Кавказ) — это уже чисто спортивный туризм.

Пишет тов. Степанов:

„Оставив велосипеды в Николаевской роще (40 километров от Ала-гира) идем пешком в санаторию для легочных больных, откуда и совершают обычно восхождение на Цейский ледник. До санатория 13 километров. Путь идет по недавно разработанной колесной дороге, по крайне живописному ущелью Цейдона. Цейдон на этом протяжении имеет падение в 1 км. Река ревет и стонет, наполняя ущелье невообразимым шумом. Дорога переходит с одного берега на другой, все время круто забирая вверх. Уклоны ущелья покрыты зеленью, слева белеют вершины снежных гор. К вечеру добираемся до санатория, ночуем и рано утром, когда вся местность окутана предрассветным туманом, отправляемся на Цейский ледник. В целях „режима экономии“ проводника не нанимаем, а просто составляем арьергард одной группы экскурсантов, следующей с проводником на ледник. Не упуская их из вида, двигаемся за ними по пятам. Дорога идет круто вверх по едва заметной тропке, проложенной среди разбросанных повсюду валунов.

НА III ЛЕТНЕМ ПРАЗДНИКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Фото **С. А. Красинского**

Вверху слева — восьмерка Москвы, выигравшая первенство РСФСР в разряде новичков и третье общее место; внизу слева — чемпионка РСФСР на одиночке Скржинская (Ленинград); вверху — финские борцы в параде на Красной площади; внизу и в середине — два момента футбольной игры Англия (Рабочий Союз)—сборная МГСПС.

Прыгая с камня на камень, подымаемся все выше. Сердце работает учащенно,—приходится часто останавливаться. В $^1/_2$ версте от ледника лес прекращается, уступая место одним скалам. Мы на высоте трех километров. Наконец добираемся до ледника. В середине массы сползшего грязного покрытого массой валунов льда, ледяной грот, откуда и вытекает Цейдон. Переходим на лед, и, цепляясь за камни, начинаем подниматься выше. Трещины покрывают поверхность льда. Порой мы задумываемся, как через них перебраться и где побезопасней сделать прыжок. Скользя и иногда падая, добираемся до второй площадки.

Успевшее подняться солнышко обливает светом ледяные массивы, и они, ослепляя нас, играют и переливаются всеми цветами солнечного спектра. Воздух морозный, и дыхание паром вырывается наружу. Мерзнут руки. Пробираемся до предельного места под'ема. Дальше ледяная масса образует уступчатую ледяную стену, крайне причудливую по своей форме.

Террасами, уступами и трещинами она разбивается на геометрические фигуры исполинских размеров. Тут и кубы, пирамиды, призмы и цилиндры. Все это залито солнцем, искрится, играя всевозможными цветами. Выше подниматься нельзя. Надо иметь специальную обувь и костюм. Насмотревшись на эту поразительную картину, поворачиваем обратно и начинаем спускаться вниз.

Спуск оказывается труднее под'ема. Мы часто скользим и падаем. Обувь наша совершенно не годится для подобных экскурсий и тает у нас на глазах.

К 12 часам, покрытые синяками и ссадинами, в разорванной обуви и штанах, добираемся до санатория, порядком проголодавшиеся, но наполненные впечатлениями и чудными воспоминаниями картин Цейского ледника".

Из чисто спортивных достижений туризма в этом году можно отметить восхождение группы спортсменов во главе с пионером советского туризма тов. Бархашем на вершину Эльбруса.

Туризм завоевал себе место в системе советской физической культуры. Тяга к нему огромна. Приведенные выдержки лишь до известной степени характеризуют громадную общественно-просветительную роль туризма. Необ'ятный Советский Союз, множество „медвежьих" углов ждут туриста-общественника. О спортивной стороне говорить не приходится.

Однако, еще многие, даже физкультурные, организации, смотрят на туризм как на „частное" дело отдыхающего физкультурника. Необходимо покончить с кустарным подходом к этому делу. Уже сейчас следовало бы задуматься над организацией зимнего туризма (лыжи) и над подготовкой к следующему летнему сезону.

Следует подумать заранее о дальнейшем развитии туризма и избежать целого ряда ошибок, имевших место в истекшем сезоне. Нужно дать полную возможность желающим провести свой отпуск в экскурсиях, удешевив их стоимость, которая в этом году была не по карману рабочему и служащему. Больше внимания туризму. Небходимо помнить, что он одинаково влечет к себе и молодежь и более старшия возрастные группы.

Еще на очереди большой вопрос — о военизации туризма.

ВЕЛО-КРОССЫ И ТУРИЗМ

Пл. Ипполитов

ВЕЛО-КРОССЫ, насчитывающие десятки лет существования и имеющие громадное распространение на Западе, у нас, к сожалению, почти не имеют применения, несмотря на то, что в условиях нашей местности и транспорта они должны культивироваться не только в центре, но главным образом на местах.

Благодаря своей простоте, совмещению в себе громадной практической пользы, вело-кроссы одинаково легки и для организаторов и для самих участников-велосипедистов.

Во Франции кроссы не теряют своего значения даже и в настоящее время, когда дороги, доведенные до блестящего состояния, соединяют между собою буквально все уголки страны. Нужно ли говорить, что при нашем бездорожье значение вело-кроссов во много раз усиливается А если мы учтем интересы обороны нашей страны, то должны будем признать, что подготовка будущих военных самокатчиков немыслима без вело-кросса.

Путь вело-кросса, как и всякого другого кросса, должен проходить через сильно пересеченную местность с разнообразными препятствиями. Если маршрут кросса лежит между двумя пунктами, каждому из участников предоставляется избрать любой путь, наиболее для себя выгодный и кратчайший. При круговом вело-кроссе фиксируются только те пункты, прибытие куда обязательно для участников. А какими путями будут добираться к пунктам велосипедисты, без посторонней помощи, — дело самих участников. На каждом пункте должен находиться контролер, отмечающий порядок прихода гонщиков.

На обычной гонке велосипедист заботится только о скорости, продвигаясь по тому пути, который строго определен судьями. В кроссах инициатива участника расширяется, и от него требуется более трудная и вместе с тем интересная работа: выбирать самому наиболее хорошую дорогу, преодолевать всевозможные препятствия на велосипеде, ехать по узким тропинкам, пробираться через чащу леса, итти вброд через реки, перелезать канавы и все время думать о наибыстрейшем продвижении вперед.

В период тренировки велосипедист хорошо изучает, где и при каких обстоятельствах выгоднее ехать на велосипеде и в каких случаях скорее преодолеть трудный участок пути, ведя машину или неся ее на плече.

Вело-кроссы следует усиленно практиковать в воинских самокатных частях, вводя в розыгрыш их элементы военного дела и боевой подготовки.

Дистанция вело-кроссов может колебаться от 10-ти до 50-ти км, считаясь с условиями дороги и тренировкой участников. Лучше всего избирать разнохарактерный путь. Пусть он будет лежать через лес, крутые спуски и под'емы, брод реки, конечно, достаточно мелкий для прохождения с велосипедом, поля, холмы и прочие естественные препятствия. Там, где их нет, можно устроить искусственные заграждения в виде небольших заборов (метра в $1^1/_2$—2 вышиною), канав пустых и наполненных водою, растительных изгородей, качающихся досок и проч. Но всегда предпочтительней будет путь, между какими-либо пунктами, обладающий вышеперечисленными препятствиями.

Переходя к технической стороне вело-кросса, можно рекомендовать следующий тип машины отличающийся от обычной гоночной машины.

Прежде всего передача не должна превышать 72, а если маршрут кросса изобилует большим количеством препятствий и дорога лежит большей частью в труднопроходимых условиях, передачу снижают до 68—64. Руль прямой без изгибов вниз и выноса вперед. Шины наиболее практичны в $1^1/_2$" толщиной. Тормоз на заднее колесо необходим. Свободный ход будет мешать в наиболее трудных местах кросса, а туклипсы на педалях, наоборот, в этих же случаях помогут твердому положению ноги. Легкие туфли с твердыми подошвами должны быть одеты на легкий носок, ибо мелкие камешки, попадая в туфли, могут причинить телу мучительные ощущения боли. Трусы и майки с рукавами и легкий головной убор дополняют одежду велосипедиста для кросса.

Главное в тактике кросса это быстро принятое решение перед препятствием. Положительный результат принятого решения всецело зависит от личной сообразительности участника.

Брод реки переходят, не разуваясь. Слишком крутые под'емы берут, слезая с велосипеда,— это и быстрей, и легче. Преодолевая канавы, заботятся о том, чтобы в погоне за быстротой не поломать машину.

Хорошей тренировкой для вело-кросса может служить кросс коунтри.

Туризм, на распространение которого у нас обратили большое внимание, может в значительной степени базироваться на велосипеде.

Вело-туризм сулит участникам столько нового и неизведанного, особенно в тех местах нашего Союза, где не проложены стальные рельсы железных дорог. Не только для любителя туризма, но и для случайного туриста такие места, как Крым, Кавказ, Урал, будут „обетованной землей", где природная красота и местные достопримечательности удовлетворят самого требовательного человека. Прожиточный минимум при езде на велосипеде сводится к минимальным затратам и вполне устраивает любого туриста с этой стороны.

Из запасных частей рекомендуется обратить внимание, прежде всего, на педальные оси, ломающиеся при случайных падениях. Две запасных камеры, два десятка спиц, запасные части для обеих втулок, обычный инструмент для ремонта стального коня и шин, — вот и все, что нужно вело-туристу, если другие части велосипеда не внушают опасения и вполне надежны для многодневных поездок.

Багаж лучше всего поровну распределить на багажники — впереди над передним колесом и сзади седла.

ПЕРВЕНСТВО МОСКОВСКИХ ТЕННИСИСТОВ

Фото **С. А. Красинского**

Вверху: слева — Тихонов — победитель первенства Москвы; справа — бывший чемпион Москвы Правдин, в полуфинале проигравший Тихонову. Внизу: слева — Мальцева — одна из лучших теннисисток Москвы; справа — новая чемпионка Москвы Теплякова.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ НА СТОЛБЦАХ ПЕЧАТИ

ОБЩАЯ ПРЕССА

С. Степановский

Было бы большой ошибкой думать, что специальные газеты и журналы по физкультуре могут вполне удовлетворить потребности масс в этой области. Простая статистика говорит обратное: с одной стороны—миллионные ряды физкультурников, с другой—самые незначительные цифры тиражей наших изданий. Очевидно, даже физкультурники пока еще не все имеют возможность пользоваться специальной физкультурной прессой. Что же можно сказать тогда о массах, не втянутых вовсе в физкультдвижение?

Тут на помощь должна притти общая советская, а также партийная, профессиональная, комсомольская пресса.

Прошло пять лет с момента появления первого № журнала „Физическая Культура", и как мы уже отметили в предыдущем обзоре, это пятилетие ознаменовалось, в числе многих достижений, также и проникновением вопросов физкультуры и спорта на столбцы нашей общей печати.

Вряд ли можно сейчас найти где-либо, даже в глухой провинции, какую-нибудь газету, в которой не было бы отдела физкультуры, или в крайнем случае не уделялось бы иногда место физкультурным заметкам. Это, безусловно, значительное достижение.

Другой вопрос, достаточное ли внимание уделяется физкультуре и всегда ли доброкачественен помещаемый в разных газетах и журналах материал. Здесь, к сожалению, мы должны дать отрицательный ответ. Вопросы физкультуры и спорта до сих пор еще не завоевали себе почетного места в нашей прессе (за исключением, разве, комсомольской). До сих пор эти несчастные 2—3 десятка строк большей частью печатаются где то „на задворках", нонпарелью, и редакционные работники относятся к ним с некоторой долей пренебрежения.

Не будем проводить аналогий с зарубежной прессой. Исключительное внимание, уделяемое ею спорту, об'ясняется, конечно, в первую очередь ролью самого буржуазного спорта, как бы одурманивающего массы и отвлекающего их от политической борьбы. Но ведь палка о двух концах, и мы в своей печати можем использовать наш спорт в диаметрально противоположных целях, воспитывая и организуя массы.

Пренебрежение физкультурой и спортом тем более обидно, что оно идет в ущерб самым живым потребностям и интересам молодежи. Между тем в целом ряде газет, особенно провинциальных процветают всевозможные другие специальные отделы: художественные, театральные, шахматные... Повторяем, подобающее место для физкультуры должно и может найтись при известном желании.

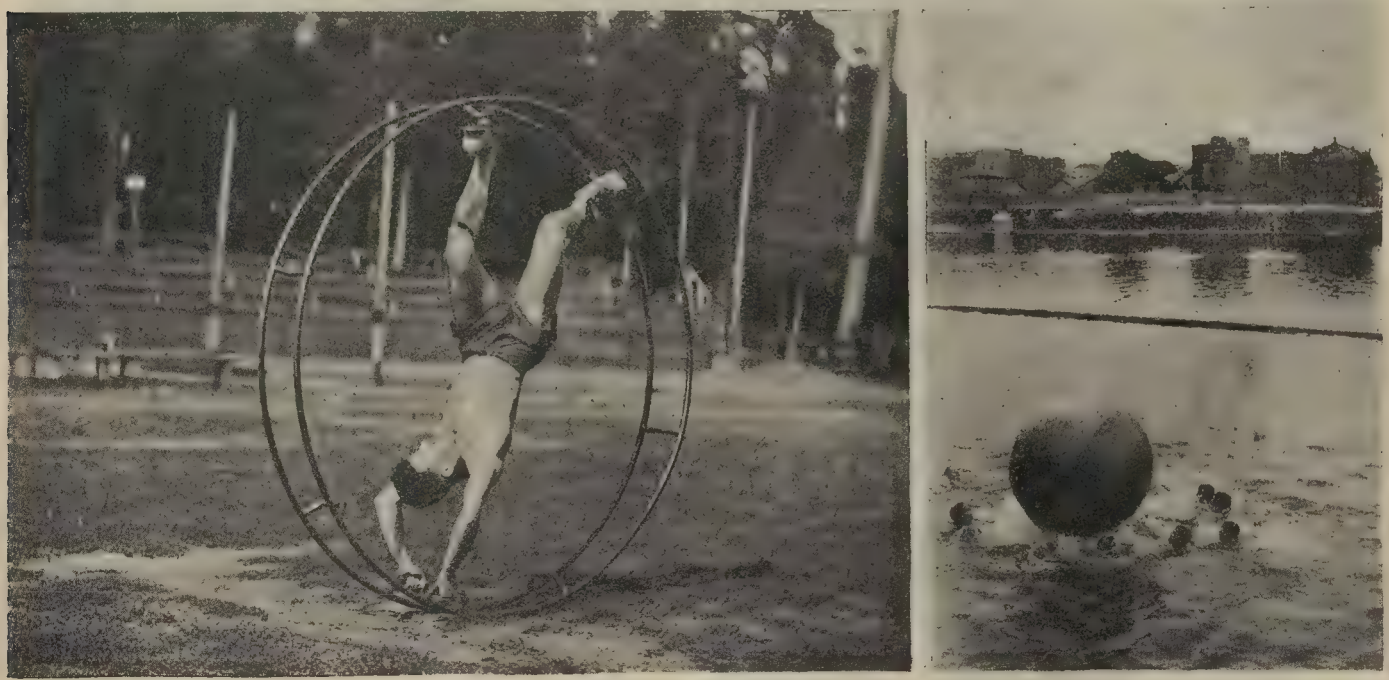
Кстати о шахматах. Нисколько не желая умалять их достоинства, как „школы ума и воли", мы все же заметим, что на столбцах нашей печати шахматы занимают какое-то несправедливо привилегированное положение, явно не пропорциональное их значению, в особенности по сравнению с физкультурой. Так называемые „шахотделы" и притом регулярно помещаемые мы видим повсюду. Даже „Правда" уделяет еженедельно место шахматам. И в этой же „Правде" за последнее время—почти ни строчки по физкультуре!

Что можно сказать о качестве физкультурного материала, помещаемого в различных газетах и журналах? Далеко не повсюду оно стоит на высоте. Не говоря уже о провинциальной, даже московская пресса нередко „прихрамывает" по спортивной части.

Не так давно тов. Семашко в „Красном Спорте" справедливо отметил некоторую узость в постановке газетных отделов физкультуры, превращающихся сплошь и рядом в „спортивную хронику". Физкультуры большей частью в таком „отделе" нет и в помине — вместо нее голый набор спортивных результатов, малопонятных для читателя газеты. Безусловно,нужен руководящий организационный, методический материал по физкультуре, в самом широком смысле этого понятия, материал живой и популярный. И наряду с этим не сухие цифры, а картинное описание выдающихся спортивных событий, небольшое, но зато яркое.

Как раз по такому плану ведется отдел физкультуры в „Комсомольской Правде", который необходимо признать лучшим из ведущихся в московских газетах. „Комсомольская Правда" всегда дает ценный и в то же время общедоступный материал по физкультуре, умело соединяя его с интересной и своевременной спортивной хроникой.

Значительно хуже обстоит дело с другими газетами, за двумя тремя исключениями. Хорошо зарекомендовала себя в московских физкультурных кругах обилием спортивной хроники, исключительно



Новые виды спорта в Москве. Слева — Ренское колесо, изготовленное на опытно-показательной площадке Военведа. Справа — пушбол на воде, культивируемый на водной станции МГСПС.

НА УКРАИНЕ

Фото **Б. Н. Манина**

Вверху слева — парад пионеров и физкультурников в „День Обороны" в г. Киеве; в середине — выезд каменцев на джигитовку на Красном стадионе; слева внизу — момент игры сборной Киева против команды Австрии; в середине — Бюксел (Херсон)—победитель стрелковых соревнований на первенство Украины 1927 г.; внизу — Бланк — лучший стрелок профсоюза металлистов г. Киева; справа — Николайчук, лучший спринтер Киевщины.

свежей информацией „Вечерняя Москва". Достоинства „Вечорки" в целом значительно перевешивают незначительные недостатки: скучноватые иногда отчеты, отсутствие подробных, красочных описаний выдающихся матчей и т. д.

Хорошо поставлен отдел физкультуры в органе ВЦСПС „Труд": содержательные статьи, физкультурные обозрения „за неделю", являющиеся первым опытом этого рода, наконец подробные отчеты о соревнованиях и т. д.; недурен отдел и в „Гудке".

К сожалению, довольно-таки случайный материал дают „Известия ЦИК". Иногда там проскальзывают ценные статейки, но хроника в лучшем случае помещается среднего качества. Лишь за последнее время в связи с физкультурными праздниками, значительно увеличился отдел ф. к.

„Рабочая Газета" стремится дать своей аудитории живой рассказ о спортивных событиях дня, но за последнее время это ей не всегда удается: изложено хорошо, но материал сам по себе частенько спортивно-неграмотный. „Красная Звезда" ставит своей задачей освещение физкультурной жизни в РККА, с чем и справляется достаточно успешно. Что же касается охвата гражданской физкультуры, то тут еще пока слабо.

„Рабочая Москва", „Молодой Ленинец", „Наша Газета" дают большей частью случайный материал, мало заботясь о его доброкачественности. Попытки „оживить" отдел в „Рабочей Москве" иногда идут в ущерб элементарной физкультграмотности--например, автор одной статейки, посвященной празднику РККА, ухитрился преподнести читателю забавную, но недоказательную арифметику: если, мол, 100 метров пробежали в 11 секунд, то... „это значит полкилометра в секунду". И так далее в том же духе...

Отметим полезное нововведение „Молодого Ленинца" — популярные маленькие статейки по всем видам спорта.

Наряду с „Нашей Газетой", „Гудком" и т. д. отделы физкультуры имеют почти все другие профессиональные газеты; естественно, что они уделяют место главным образом физкультурникам своих союзов.

Приблизительно на том же уровне, что и московские, держатся и ленинградские газеты. „Ленинградская Правда" „Красная Газета" (утренний и вечерний выпуски), комсомольская „Смена" помещают почти ежедневно отделы физкультуры и спорта. Особенно полно ведет спортивную хронику „Красная Газета", от времени до времени проводящая целые кампании по физкультуре.

О провинциальных газетах много говорить не приходится, по крайней мере каждая из них не представляет собой что либо своеобразное. У нас уже много писали о физкультурной печати на местах. Не будем особенно затрагивать блаженной памяти Зюзюкина из нашумевших в свое время Стартовских фельетонов (см. „Красный Спорт"—1924, № 9—10 „Настольная книга") с неподражаемыми перлами физкультурной и прочей неграмотности. Он еще жив кое где этот Зюзюкин и временами дает себя знать. Вспомним хотя бы совсем недавно помещенный в „Красном Спорте" фельетон тов. Stella „Очаги физкультнеграмотности". Но общая линия местной печати по физкультуре заметно выравнялась за эти годы и продолжает выравниваться. Некоторые из местных отделов физкультуры мало в чем уступают московским, таковы —Харьковские „Коммунист" и „Пролетарий", „Вечерние Известия", одесские „Известия", ростовский „Молот", тифлисская „Заря Востока" и мн. др. Между прочим, „Одесские „Известия" неоднократно выпускали специальное спортивное иллюстрированное приложение „Шквал".

Упомянутые выше общие недостатки физкультурных отделов, еще в большей мере относятся к местным газетам, нежели к столичным. На местах положение осложняется еще тем, что там вообще чувствуется недостаток в руководящих физкультурных силах. Неудивительно, что „новоиспеченный" спортивный отдел сплошь и рядом сразу же попадает в руки совершенно несведущего и физкультурно неграмотного сотрудника.

Переходим теперь к журналам. За последние годы число их в СССР непрерывно увеличивается; естественно, что они не могут обойти молчанием такую благодарную, представляющую громадный общественный интерес тему, как физкультура. Чрезвычайное разнообразие выходящих у нас журналов, уделяющих в том или ином виде место физкультуре, не позволяет подходить к ним с общей меркой.

Такие распространенные еженедельники, приблизительно одного и того же типа, как „Экран", „Огонек", „Красная Нива" "Красная Панорама", от времени до времени помещают очерки на спортивные темы, или уголки с физкультурными снимками. Наиболее удачно выходит это у „Огонька", привлекающего к сотрудничеству лучшие силы в этой области. Гораздо больше внимания спорту уделяет, как и следовало ожидать комсомольская „Смена", обычно отводящая 2—3 страницы, обильно снабженные иллюстрациями. Наряду с освещением злободневных спортивных событий в „Смене" находят место популярные очерки на серьезные физкультурные темы.

Много материала по физкультуре и спорту можно найти в многочисленных профсоюзных журналах, напр. „Московский Пролетарий", „На Вахте", „Медицинский Работник" и т. д. Можно встретить освещение вопросов, связанных с физкультработой, в журнале „Культурный Фронт" и аналогичных местных изданиях.

Укажем еще „Путь к здоровью" (Харьков), „Гигиена и здоровье рабочей семьи" (Ленинград), „Журнал Крестьянской Молодежи".

В существующих у нас юношеских, приключенческих журналах и альманахах также делаются попытки, правда пока еще несовершенные, ввести постоянные отделы спорта („Вокруг Света" — Ленинград, „На суше и на море" — Москва). Много интересного, правда лишь косвенно относящегося к физкультуре, могут найти молодые физкультурники во „Всемирном Следопыте", особое внимание уделяющем путешествиям и приключениям спортивного характера,

Из всех ежемесячников только „30 дней" отводит место спорту. Можно только порекомендовать редакции, изменив общий тон отдела, рассчитанный неизвестно на какого читателя, избегать в дальнейшем безграмотных разглагольствований на тему о том „какие виды спорта лучше" и нелепых экскурсов в давно забытую нами эпоху всяких чудовищных атлетов-махметов и т. д.

Особую позицию в отношении физкультуры заняли так называемые „толстые" журналы, до сих пор как бы отмахивающиеся от освещения всех связанных с нею вопросов. А жаль, так как физкультура представляет собой обширное поле для серьезной общественно-литературной работы, которая еще ждет своего почина.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

Ф. Шедлинг. „Сам строю шлюпку". Руководство к самостоятельной постройке байдарки и вельботов. Изд. ВЦСПС, Москва, 1927 г., тираж 3.000 экз., цена 1 р. 60 к., 83 стр. и 74 чертежа.

До выхода из печати руководства Шедлинга, любители парусного спорта были в затруднительном положении. Приобретение яхт или шверботов многим было недоступно по цене; использование для плавания под парусами так называемых „прогулок" в большинстве случаев не могло дать удовлетворения желающему поплавать под парусами по целому ряду конструктивных особенностей этого типа судов, совершенно неприспособленных для такого рода плаваний.

В силу этих соображений, секция водного спорта ВСФК признала необходимым подойти к разработке стандартного типа судов, годного и для плавания под парусами и для плавания под веслами, при чем в последнем случае с возможностью использования и распашной и парной гребли.

Представленный т. Шедлингом проект шестивесельного вельбота, после внесения некоторых дополнений, был признан стандартным типом гребно-парусного судна, вполне удовлетворяющим поставленной задаче. Оставалось только дать точные и подробные указания к его постройке.

В настоящее время вышло руководство к самостоятельной постройке шлюпок, где, наряду с полным описанием постройки шестивесельного вельбота вышеупомянутого стандартного типа, даны указания и к постройке четырехвесельного вельбота и байдарки.

Кроме популярно и подробно изложенного процесса самостоятельной постройки этих судов, начиная от разбивки чертежей и кончая отделкой, руководство отдельно предусматривает кройку и шитье парусов, конопатку и окраску, а также дает некоторые указания о качестве и породе дерева.

74 хорошо выполненных чертежа, приложенных на отдельных больших листах в конце книги, несомненно увеличивают ее ценность.

Руководство написано ясным и простым языком. Издана книга прекрасно. Всем, кто хочет изучить дело правильной стройки судов своими средствами, без обращения за помощью к специалистам, можно смело рекомендовать эту книгу.

Остается только пожалеть, что для этого сезона книжка вышла довольно поздно, а также о небольшом ее тираже, что, конечно, удорожило ее стоимость.

Прохоров.

ТРЕТИЙ СИБИРСКИЙ КРАЕВОЙ ПРАЗДНИК

Фото **А. Примашева**

Вверху слева — старт пловцов на 100 м; внизу—победители состязаний в стрельбе из „Нагана" Буллис (слева) Красноярск, занявший первое место с 64 очк.; в середине Майорова (Новосибирск) прыгает в длину с разбега 4,80 м; справа—судьи-хронометристы за работой.

НОВОСТИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ И ЛИТЕРАТУРЫ ЗА РУБЕЖОМ

ПОЛИЦИЯ И СПОРТ

БУРЖУАЗНАЯ государственность знает цену своему верному сторожевому псу—полиции, и старается обставить полицейскую службу возможно более благоприятными условиями. Не нужно особенно доказывать, что физическая культура и спорт могут оказать хорошую помощь чинам полиции при исполнении ими своих обязанностей.

Почти во всех городах Германии для полицейских устроены гимнастические курсы, где они занимаются 2 часа в неделю. Главное внимание на этих курсах уделяется боксу, джиу-джитцу, борьбе, тяжелой атлетике, а также всевозможным играм. Всем полицейским выдаются спортивные костюмы, в которых они и занимаются.

Прусская полиция в Спандау имеет специальную школу для физических упражнений. Школа очень благоприятно расположена в западной части Берлина у самого леса, на берегу реки. При школе — прекрасно оборудованные спортивные площадки, а зимой в пяти минутах ходьбы находится великолепный бассейн для плавания. Через эту школу проходят все начинающие офицеры прусской полиции до простых вахмистров включительно. Школа является как бы очагом распространения физической культуры среди полицейских и поддерживает все начинания, связанные с добровольными занятиями спортом.

Подобная планомерная постановка дает соответствующие результаты. Из рядов полиции вышло много лучших спортсменов Германии, — так, Скоржинский был немецким рекордсменом в прыжках в высоту, а Хенхен — в толкании ядра и метании диска. Кроме того, полицейский спортивный союз обладает также лучшей немецкой гандбольной командой

Таким образом, спорт в немецкой полиции становится на твердую ногу и мало чем отличается от постановки этого же дела в Англии и Америке, где на физическое развитие полицейских обратили внимание гораздо раньше.

Интересно, что есть довольно-таки вероятное предположение об участии полицейского спорта в Амстердаме на олимпийских играх 1928 г. С радостью отмечая это, немецкие буржуазные круги выражают надежду, что германская полиция на этих соревнованиях не ударит в грязь лицом перед американской, английской и шведской полицией, до сих пор считавшихся образцовыми в отношении спортивной подготовки.

Добавим от себя, что и нашей милиции давно пора обратить должное внимание на физическую культуру. Не мешает кое-чему поучиться и у классовых врагов...

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЯ

НИ для кого не секрет, что наши футболисты мало тренируются, а к так называемой общей тренировке относятся более чем скептически. Последние руководства по футболу, вышедшие на русском языке, достаточно говорят об ошибочности этих взглядов. Для того, чтобы хорошо играть в футбол, недостаточно одного только беспорядочного „киканья", а нужна планомерная, как общая, так и специальная тренировка.

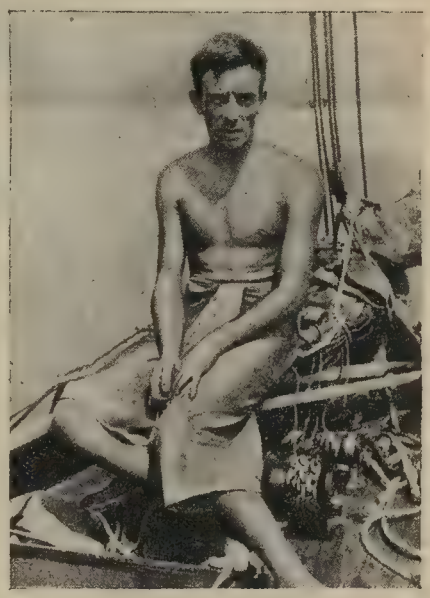
В Англии и Германии методы этой тренировки сейчас разрабатываются настолько детально, что можно даже говорить о специальной подготовке вратаря, защитника и т. д. Ряд небезынтересных соображений по вопросу о тренировке вратаря, как игрока, имеющего наиболее обособленные задания в игре, высказывает один из авторитетных немецких специалистов по футболу — Отто Нерц.

Отто Нерц жалуется на отсутствие классных вратарей в Германии и об'ясняет это именно недостаточностью тренировки. Очень часто это явление наблюдается и у нас, в ворота ставят игрока, который меньше других имеет физические способности к спорту. Многие находят, что вратарю в игре бегать ненужно, что ненужна ему и тренировка в беге.

Совсем иначе поступают лучшие английские тренеры. Вратарь должен принимать участие в тренировке не только наравне с другими, но и с некоторой „добавочной нагрузкой" Вратарь, как правило, бегает, боксирует, делает гимнастику и играет на всех тренировочных играх. Но кроме всего этого, в его тренировку вводятся элементы специальной подготовки.

Существует целый ряд особых упражнений для вратарей, из которых мы укажем основные. Это: 1) принятие мяча, идущего по земле, на вытянутых коленях, 2) принятие мяча, идущего по земле, опустившись на одно колено, 3) бросание и ловля мяча, 4) упражнение с мячом, для бокса (а также и вообще элементы боксерской тренировки), 5) упражнение для прыжков в высоту.

Бег английских полисменов в обмундировании.



ВОКРУГ СВЕТА НА ПАРУСНОЙ ЛОДКЕ

В НАСТОЯЩЕЕ время совершает свое кругосветное путешествие на маленькой парусной лодке молодой спортсмен—француз Ален Жербо.

Сейчас уже трудно кого-нибудь удивить подобного рода событием: слишком уж мы избалованы подвигами целого ряда „побeдителей стихий". Еще свеж в памяти прошлогодний перелет Амундсена на дирижабле через Северный полюс, как-будто только на-днях совершил свой героический „прыжок" из Америки в Европу Чарльз Линдберг.

Но все же подвиг Алена Жербо, отважившегося один на один бороться с пучиной океана, является настолько беспримерным и, мы бы прибавили, настолько спортивным, что нелишним будет отвести ему несколько строк в физкультурном журнале.

Молодой француз, хороший атлет и теннисист, с юности страстно увлекался парусным спортом. Давнишняя мечта, которую лелеял Жербо,— переплыть на лодке Атлантический океан—осуществилась еще в 1924 г. Сто дней в океане понадобилось отважному мореходу, чтобы достигнуть цели. Только благодаря исключительной спортивной закалке это ему удалось. Интересно, что большую часть пути путешественнику пришлось проделать совсем без одежды.

На нашем снимке Ален Жербо изображен на палубе своей лодки „Файркрест", перед отправлением в кругосветное путешествие.

ПЕРВЕНСТВО РАБОЧЕ-КРЕСТЬЯНСКОЙ КРАСНОЙ АРМИИ

Фото **Г. Г. Иосса**

1. Прыжки с шестом. 2. Перелезание через забор. 3. Красноармеец Потемин (МВО), побивший в беге на 5000 м рекордсмена СССР Кивикяса. 4. Момент борьбы. 5. Фехтование на штыках. 6. Один из забегов на 100 м.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 95.063. Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипп., 11. Тираж 9.000.

Цена 45 коп. 23107

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК
Москва 19. Манежная, 7. Тел. 1-67 49.

НОВЫЕ ИЗДАНИЯ ПО СПОРТУ И ФИЗКУЛЬТУРЕ

В. Рябоконь—**Футбол.** 272 стр. 84 рис. Цена 1 руб. 60 коп.

Ю. Вонзблейн—**Бег с искусственными и естественными препятствиями.** 80 стр. 30 рис. Цена 65 коп.

Я. Шестоперов—**Байдарка.** 96 стр., 25 рис. и 3 больших чертежа. Цена 80 коп.

Д-р. А. Жемчужников—**Плавание и прыжки в воду.** 208 стр., 42 рис. Цена 1 р. 30 коп.

Методика стрелкового дела. 2-е переработанное и дополненное издание. 336 стр., 45 черт. Цена в переплете 2 руб. 10 коп.

Марсель-Девуж—**Современное автоматическое оружие.** 228 стр., 41 черт. Ц. 1 р. 30 к.

Н. Афанасьев и А. Любимов—**Осмотр стрелкового оружия в ротах и эскадронах.** 120 стр. Цена 40 коп.

Н. Булыгин—**Стрелковый спорт—Часть II** Чистка и сбережение современного ручного огнестрельного оружия (нарезного). Издание второе, исправленное. 72 стр., 33 рис. Ц. 50 к.

Б. Кальпус и В. Стариков—**Спорт в Красной армии летом.** Организационно-методическое руководство. Рекомендовано приказом ПУР'а № 21 от 13/IV 1927 г. 88 стр. Цена 40 коп

Поль Картон—**Лечение детей солнцем и физическими упражнениями.** 96 стр. 56 рис. Цена 65 коп.

Б. Ульянов—**Теннис.** 208 стр., 36 рис. Цена 1 р. 15 коп.

Д-р. Бирзин—**Самоконтроль спортсмена.** 128 стр. 20 рис. Цена 50 коп.

А. Любимов и В. Стариков—**Боевые игры молодежи.** 248 стр. 45 рис. Цена 90 коп.

А. Любимов—**Оборудование спортивного городка и площадки.** 82 стр., 30 черт. Ц. 50 к.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА
НА 2-е ПОЛУГОДИЕ
на периодические издания Высшего Совета Физкультуры

ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ
КРАСНЫЙ СПОРТ
ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:
3 мес.—**70** к.; 6 мес.—**1** р. **30** к; 12 мес.—**2** р. **50** к.
Цена отдельного номера **6** коп.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ
ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПОДПИСНАЯ ПЛАТА:
3 мес.—**1** р. **60** к.; 6 мес.—**3** р.; 12 мес. **5** р. **50** к.
Цена отдельного номера **30** коп.
Подписка на срок менее 3-х мес. не принимается.

Подписную плату направлять в издательство
„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“
Москва, 19. Манежная, 7.

Подписка принимается также всеми штатными отделениями из-ва „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“ на местах и всеми почтово-телеграфными предприятиями.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“
Москва 19, Манежная, 7.

НОВЫЕ ИЗДАНИЯ

Беседы о военном деле в Красной армии.— Второе, заново переработанное издание 232 стр. Цена 1 р. 50 коп., в переплете 1 р. 75 к.

Витовт Путна.— К Висле и обратно. 248 стр., 24 схемы на отдельных листах, в красках. Ц. 2 р. 40 к.

Леттов-Форбек.— Мои воспоминания о Восточной Африке. Перевод с немецкого Ф. П. Шафаловича. 324 стр., 10 фот., 21 черт. на отдельных листах. Ц. 1 р. 65 к.

Жан-де-Пьерфе.— Плутарх солгал. Очерки из истории мировой войны. Перевод с французского Л. Тумермана, с предисловием Карла Радека. 272 стр. Ц. 1 р. 40 к.

Пилсудский.— 1920 год. Перевод с польского Петрусевича. С предисловием Триандафилова. 172 стр., 8 схем на отдельных листах. Ц. 1 р. 40 к.

В. Александров.— Рабочая книга по географии. 248 стр. 56 черт. и рис. К книге приложен атлас из 7 многокрасочных карт. Ц. в переплете 2 р. 90 к.

Учебник для поступающих в военные школы и для самообразования.—Политграмота.—Русский язык.—География.—Математика.—Природоведение. Одобрено Центральной научно-методической комиссией УВУЗ'а. 464 стр.+VIII 62 чер. Ц. 2 р. 80 к., переплет—25 к.

Политико-экономический словарь-справочник. Свыше 2000 статей и справок по основным политико-экономическим вопросам. 776 стр., 99 приложений (таблицы по мировому хозяйству и хозяйству СССР) и карта мира в 5 красок. Цена словаря в дерматиновом переплете 3 р. 50 к.

Спутник молодого командира.— Третье исправленное издание. В приложении карты Европейской и Азиатской частей СССР. 648 стр. Ц. 1 р. 70 к., переплет—30 к.

Заказы адресовать: Издательству „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“, Москва, 19, Манежная, 7 и во все отделения и представительства Издательства „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“ на местах.

Заказы на сумму до 5 р. выполняются исключительно при оплате полной стоимости заказа; свыше 5 р.—допускается наложенный платеж при задатке 35% общей суммы заказа.

XX 130
17

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1927
№ 18
СЕНТЯБРЬ.

НАШИ ЛЕГКО-АТЛЕТЫ В ФИНЛЯНДИИ

Слева вверху — старт марафонского бега, выигранного Лааксоненом, выступавшим в Москве на первенстве РСФСР; в середине — городская площадка, на которой устраиваются состязания Финского Рабочего Спортивного Союза; внизу — финиш Б. Громова, победителя в беге на 400 м; справа вверху — В. Дьячков прыгает с шестом 3,60; внизу — Лааксонен оканчивает марафонскую дистанцию в блестящее время 2 ч. 35 м.

Младшая восьмерка московского союза текстильщиков, выигравшая в текущем году первенство МГСПС и Москвы в младших командах и первенство РСФСР в новичках

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 18 **IV год издания** **30 сентября 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Всесоюзная Спартакиада. Конгресс ЛСИ в Гельсингфорсе — против единого фронта. Н. БУНКИН. Санитарная оценка трех спортивных первенств РККА. Д-р А. ЖЕМЧУЖНИКОВ. Значение и устройство зимних бассейнов для плавания. Н. Ф. Устройство теннисных кордов по немецким данным. С. ТЕОДОРОНСКИЙ. Пинг-понг или настольный теннис. ПЛ. ИППОЛИТОВ. 25 километров за роликом. Новости спортивной жизни и литературы за рубежом.

ВСЕСОЮЗНАЯ СПАРТАКИАДА

В развитии международного спортивно-гимнастического движения моментами большого значения являются международные спортивные праздники. Политическое их значение полностью учтено буржуазией. Начиная с 1896 г. специально созданный Всемирный олимпийский комитет через каждые 4 года проводит грандиозные по размаху международные олимпийские игры поочередно в различных государствах. На каждую такую олимпиаду затрачиваются миллионы. Вокруг игр развертывается большая агитационно-пропагандистская и организационная работа. Сотни тысяч спортсменов, путем предварительных соревнований подготовляются к играм, оспаривая почетное право попасть в состав сборной команды своей страны. По своему содержанию и обстановке проведения олимпийские игры представляют собою тщательно продуманную демонстрацию буржуазной культуры, пропаганду капиталистической системы. Подготовка к следующим играм начинается тотчас же по окончании предыдущих.

Насколько патриотически-шовинистическая атмосфера создается вокруг игр, можно видеть хотя бы из следующего случая. В 1924 г. в Париже, когда один из зрителей американец позволил себе шумно приветствовать взвившийся на мачте американский национальный флаг, об'являвший о победе американской команды над французской в регби, окружающая толпа французов пришла в бешенство и избила американца до полусмерти.

Попытка противопоставить буржуазным играм Международный рабочий спортивный праздник получила свое осуществление впервые в 1925 г., когда в Германии, во Франкфурте - на Майне, была успешно проведена первая Рабочая всемирная олимпиада. Это событие имело большое значение для развития международного рабочего спортивно-гимнастического движения и для усиления авторитета ЛСИ. Организации Красного Спортинтерна на франкфуртскую олимпиаду демонстративно не были приглашены.

КСИ, рассматривавший со дня своего возникновения международные спортивные встречи, как лучший путь установления живой интернациональной связи и борьбы за единый фронт рабочего спортивного движения, намечал проведение „Красной Спартакиады" в период 1925—1927 гг. Идея „Всемирной Спартакиады" получила с момента своего зарождения широкую популярность в массах рабочих спортсменов Запада.

Сейчас окончательно наметилось, что в 1928 г. в СССР будет проведена „Всесоюзная Спартакиада", с широким приглашением рабочих спортивных организаций обоих Интернационалов. К буржуазной всемирной олимпиаде 1928 г. в Амстердаме ведутся грандиозные приготовления. Собраны миллионные средства. В Америке спортсмены, намеченные к участию на олимпиаде, созываются правительством на многомесячную тренировку. Не отстают и другие страны. Амстердамская олимпиада явится мощной политической демонстрацией буржуазии. В Амстердаме заканчивается постройка нового гигантского стадиона. В процессе подготовительной работы к олимпиаде буржуазия пытается оттянуть из рабочих спортивных союзов лучших спортсменов, соблазняя их всевозможными материальными благами. Всесоюзная Спартакиада, выдвигаемая в противовес Амстердамской буржуазной олимпиаде, должна выявить достижения Советского Союза по физической культуре трудящихся, всесторонне продемонстрировать революционно-классовое содержание советской физкультуры и иметь характер повсеместного массового праздника. Программа Всесоюзной Спартакиады составляется с таким расчетом чтобы дать обильный материал для подготовительной работы на местах. Уже сейчас вокруг Спартакиады необходимо мобилизовать широкое общественное мнение. По линии физкультурных организаций подготовительная работа должна быть углублена непосредственно до самой низовой массы. Задачи подготовки к Спартакиаде должны быть совершенно четко и конкретно определены не только для каждого кружка физкультуры, но и для каждого активного физкультурника.

Центральным местом проведения Всесоюзной Спартакиады будет Москва. Предположено, что открытие Спартакиады должно праздноваться одновременно на всей территории Союза. К участию будут привлечены не только добровольные физкультурганизации (кружки), но и школы, пионерские организации, Красная армия и т. д., а также и широкие массы населения, еще не охваченного работой по физкультуре. Предположено, что по окончании праздника в Москве иностранные участники Спартакиады раз'едутся по отдельным рабочим центрам Союза для проведения встреч с местными физкультурниками.

Программа Всесоюзной Спартакиады состоять будет из двух основных частей: летней и зимней. Летняя часть намечается на август 1928 г., а зимняя на февраль 1929 г.

Массовые отделы программы Спартакиады имеют, главным образом, агитационно-пропагандное назначение и включают следующие моменты:

1) Торжественное открытие Спартакиады в Москве и одновременно по всей территории Союза. На местах к этому моменту приурочиваются: торжественные заседания пролетарских организаций, посвященные физкультуре, Спартакиаде и отчетным докладам СФК о проведенной и намеченной ими работе, официальные открытия стадионов, площадок, водных и зимних станций, домов физкультуры, курсов, школ и т. п.

2) Массовое шествие, демонстрации физкультурников, школ, профсоюзных клубов, Красной армии, пионеров, массовые, революционные, бытовые и физкультурные инсценировки, факельные шествия, карнавалы, народные гуляния и т. п.

3) На площадях, в садах и на спортивных площадках предполагается организация общедоступных развлечений в виде соревнований, игр, танцев, пения.

Соревновательный отдел и программа должны захватывать все виды летнего и зимнего спорта. Заключительным аккордом Спартакиады будет розыгрыш спортивного первенства между союзными республиками. Этому первенству предшествуют праздники физкультуры, проводимые по линии профсоюзов, НКПросов, пионерских организаций, Красной армии, НКЗдравов и обществ Динамо.

Эти праздники проводятся с таким расчетом, чтобы, начав их с низовой организации, довести их до республиканского масштаба и провести в главных городах каждой союзной республики. Таким образом, в 1928 г. и зимой 1929 г. ВСФК союзных республик своих территориальных республиканских праздников проводить не будут, а составят сборные команды для поездки в Москву на основании результатов ведомственных республиканских праздников.

Намечен и другой вариант, по которому профсоюзы, Красная армия приурочивают свои Всесоюзные праздники физкультуры ко времени Всесоюзной Спартакиады и проводят их в Москве непосредственно перед Спартакиадой.

Предполагается, что вне зависимости от устройства республиканских праздников и построения системы предварительных к Спартакиаде соревнований по линии ведомственной, местные СФК будут проводить в дни Всесоюзной Спартакиады специальные праздники физкультуры с целью агитационно-пропагандистской.

Поскольку встает вопрос о допуске иностранных рабочих спортсменов к участию в конкурсе, технические правила, по которым будет проводиться соревновательная часть Спартакиады, придется согласовать на об'единенной конференции технических руководителей КСИ и ЛСИ.

Показательный отдел Спартакиады намечает демонстрацию странами, отдельными народностями, учреждениями и лицами характерных форм, систем и методов физкультуры.

Организация и проведение Всесоюзной Спартакиады осуществляется Организационным Комитетом, утвержденным уже Президиумом ЦИК'а Союза ССР под председательством т.т. Енукидзе, Михайлова и Буценко.

Всесоюзная Спартакиада будет иметь успех лишь при условии широкой пропаганды ее цели и задач. Каждый физкультурник города и деревни должен вести пропаганду Спартакиады.

КОНГРЕСС ЛСИ В ГЕЛЬСИНГФОРСЕ — ПРОТИВ ЕДИНОГО ФРОНТА

„Реформисты сбросили маску"! Сколько раз уже удавалось ловить их за этим почтенным занятием в деле борьбы за единый фронт рабочего спортивного движения. Считаясь с настроениями масс, вожди Люцерна до сих пор еще не решаются открыто отказаться от переговоров с КСИ, но зато с тем большей энергией саботируют всякую попытку к действительному сближению.

На сей раз набившую уже оскомину фразу мы имеем право повторить с особой убежденностью и энергией, ибо на конгрессе в Гельсингфорсе Люцерн разоблачил свои истинные намерения так ясно, как никогда.

Конгресс, являющийся IV по счету с'ездом Желтого Спортинтернационала, состоялся в период времени с 5 по 9 августа. К сожалению, мы не имеем пока подробных стенограмм запросов, прений и резолюций. Но уже то, что успело промелькнуть на страницах соглашательской прессы, вряд ли может быть истолковано иначе, нежели прямой удар по идее единого фронта. Уже самая подготовка к конгрессу носила весьма своеобразный характер. Так, например, во многих округах Германского рабочего спортивно-гимнастического союза делегаты на с'езд не выбирались организациями, а назначались местными бюро по своему усмотрению. Разумеется, что таким путем соглашательские верхушки легко обеспечили себе большинство.

Итак разглагольствования вождей Люцерна, уверявших повсюду, что они за единство, окончились. С невероятным бесстыдством путем сознательной подтасовки голосов вынесено решение, в корне противоречащее требованиям, вот уже несколько лет выдвигающимся на собраниях первичных организаций. Рабочие спортсмены настойчиво требовали от своих вождей, чтобы идея единого фронта была наконец воплощена в жизнь в Гельсингфорсе. Ответом на это явились те нагло ликующие заголовки, которые появились в органах социал-демократической прессы, в частности в „Форвертсе", возвестившем: „Провал домогательств КСИ и перенос местопребывания Бюро Люцернского Спортинтернационала в Прагу".

Отметим, между прочим, что вторая часть этого заголовка имеет в глазах соглашателей не меньшую цену, чем первая, ибо нет, кажется, на Западе более ярых и озлобленных противников сближения с КСИ, нежели чешские национал-реформисты. Последние могут теперь гордиться. Еще бы! У них будет вести свою повседневную предательскую работу ЛСИ. Их же ставленник Силаба выбран генеральным секретарем Спортинтерна.

Итак, решения, принятые гельсингфорсским конгрессом, знаменуют собой полный отказ от какой бы то ни было работы в пользу создания единого фронта, желание окончательно порвать с КСИ, лишить последний возможности непосредственного общения со стоящими на его стороне рабочими массами Люцерна, наконец стремление держать тесную связь с Амстердамом.

Под угрозою оказывается вся та работа, которая проделана КСИ по линии создания единого фронта за последние два года. Работа эта, как известно, принесла первые плоды на парижском конгрессе ЛСИ в 1925 г., где положено было начало спортивному общению обоих Спортинтернов. Угроза разрыва этого общения, выявившаяся к осени следующего года, была ликвидирована лишь под давлением широких масс рабочих спортсменов Германии. Весна текущего года протекала внешне в гораздо более благоприятных условиях. Представители КСИ поставили вопрос о создании единого Спортивного Интернационала на вполне конкретную почву, выдвинув новую вполне приемлемую для обеих сторон формулу слияния.

Еще совсем недавно представители гостивших в Германии советских спортивных команд договаривались по вопросам единого фронта с президиумом Германского союза, заверявшим, что он всецело за об'единение и что остановка лишь за оформлением этого шага в Гельсингфорсе. И Гельсингфорс действительно оформил... срыв единого фронта рабочего спортивного движения.

Как уже указывалось выше, мы еще не знаем мотивированных резолюций конгресса, но предугадать мотивы нетрудно и заранее. Тем более, что мотивировка эта великолепно известна ряду полуофициозных подголосков Люцерна, поспешивших на своих страницах подробно изложить: „как" и „почему".

Так например, „Рабочая Гимнастическая Газета" (ATZ—Arbeiter Turn Zeitung) в своей передовице от 17 августа пишет: „Важнейшим пунктом повестки третьего дня конгресса явился доклад Вильдунга о нашей позиции по отношению к КСИ. Оглашенные докладчиком материалы еще раз показали нам, что за красивыми словами Красного Спортинтерна следуют совершенно иные дела и явный недостаток дипломатической этики. Ленинградский праздник физической культуры и использование поездки русских спортсменов в чисто политических целях Германской Коммунистической Партией и Союзом Красных Фронтовиков заставляют изменить решения, принятые на парижском конгрессе. Для нас совершенно неприемлемо об'единение на выдвигаемых КСИ основах. Наоборот, лишь более тесная связь с Социалистическим Рабочим Интернационалом обеспечит ЛСИ от попыток раскола, проводимых под знаменем „единого фронта". Дальнейшее спортивное общение может быть допущено лишь при том условии, если выставленные парижским конгрессом требования будут заменены гораздо более строгой регламентацией".

Примечание. Из газет мы уже знаем, что руководители ЛСИ, всегда с пеной у рта доказывавшие необходимость „внеполитичного" развития рабочего спорта, ныне окончательно сбросили свою маску. На состоявшемся 12/IX в Брюсселе пленарном заседании Исполкома II Интернационала обсуждался вопрос о гельсингфоргсском конгрессе Люцернского Спортинтерна, а окончательное взаимоотношение последнего со II Интернационалом будет решаться на следующем пленуме Исполкома. Редакция

НАШИ РЕКОРДСМЕНЫ

Фото **С. А. Красинского**

1. Янушковская (слева) — рекордсменка СССР в прыжках в высоту с разбега 150 см, А. Кузнецова (Ленинград)—бег на 800 м 2:25,4 и 1000 м 3:18,6. 2. Команда Москвы — (слева направо) Графская, Иванова, Демина и Шаманова— рекорд в шведской эстафете 3:29. 3. Васильева (Москва) — рекорд в пятибории. 4. В. Дьячков (Москва)—прыжки с шестом 3.605 и в длину с места 3,015 и в барьерном беге 16,9. 5. Кушель (Москва)—в метании копья одной 32,56 и сумме рук 53,99. 6. Парфянович (Ростов н/Дону) — прыжки в длину с разбега 6,60. 7. Б. Громов Москва — бег на 400 м 51,1. 8. Лущай (Харбин) — первый из советских метателей, толкнувший ядро свыше 12 метров — 12,16.

САНИТАРНАЯ ОЦЕНКА ТРЕХ СПОРТИВНЫХ ПЕРВЕНСТВ РККА

Н. Бункин

ИСТИННАЯ физическая подготовленность измеряется не только показанными техническими достижениями. Еще более об'ективную и точную оценку результата дает характеристика физического развития физкультурника и, главное, врачебное наблюдение, насколько данное достижение легко далось организму выступающего.

Этот принцип вошел твердо в нашу систему физической подготовки бойца, и за последние два года, со времени предыдущего физкультурного праздника РККА, редкое соревнование, начиная с первенства и кончая первенством округа, проходит без врачебно-контрольной оценки показанных на них достижений.

Результаты работы врачебно-контрольной комиссии на трех спортивных первенствах РККА, хотя бы в том первоначальном кратком виде, в котором их можно сейчас дать, представляют, поэтому не малый интерес. Эти результаты весьма существенно могут дополнить общую техническую оценку итогов первенств, данную уже на страницах „Изв. Ф. К." (см. № 16/17, ст. А. Любимова). Наравне с этим они, как мы увидим ниже, параллельно технической оценке, но другими методами, выявляют наши значительные достижения в работе по физической подготовке Красной армии.

Прежде всего данные о среднем уровне физического развития участников.

Этот материал должен считаться одним из важнейших для характеристики „лица" первенств. Говоря наглядно о здоровье участников, он должен дать отправные сведения об их физической подготовленности.

Благодаря значительному улучшению положения со снабжением частей Красной армии специальными приборами, антропометрические измерения в виде периодических, в определенные сроки, обследований личного состава стали самым распространенным об'ективным методом учета влияния на состояние здоровья бойцов прохождения ими военной службы и, в частности, физической подготовки.

Вошедшее за последние годы в практику работы по физической подготовке в Красной армии, в качестве обязательной меры, прибытие на все крупнейшие состязания участников, имея в руках полную характеристику своего здоровья из части (личная санкарта), значительно облегчило работу врачебно-контрольной комиссии по выявлению уровня физического развития участников первенств.

Материал этих личных карт (собранный на местах, нужно отметить, с достаточной тщательностью), обработанный вариационно - статистическим методом, дает следующие средние цифры физического развития участников. Эти данные для важнейших признаков мы приводим ниже в табл. 1, на наглядности сопоставляя их с такими же данными на участников I и II первенств РККА.

Как видно из таблицы, можно, во-первых, с достаточной определенностью констатировать, что, судя по величине всех важнейших признаков, участники первенств представляют собой контингент достаточно крепких, пропорционально развитых молодых людей.

Табл. 1

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕАРМЕЙСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПЕРВЕНСТВА РККА В 1923, 1925 и 1927 гг.

Признак / Первенства	Число обследован.	Вес	Рост	Окружн. груди	Размах груди	Спиром.	Становая динамом.
1923	160	65,3	169,1	89,9	7,7	4070	—
1925	325	66,4	169,4	89,7	7,6	4370	—
1927	943	67,2	170,8	91,7	6,8	4635	161,9

Во-вторых, из сравнения с цифрами предыдущих первенств мы можем сделать столь же определенный вывод, что физическое развитие участников всеармейских состязаний из разу в раз неизменно улучшается. Последнее видно из величин почти всех признаков и особенно наглядно вырисовывается в росте величины спирометрии, столь показательной при учете развития дыхательной системы—результата полезного воздействия занятия физическими упражнениями.

Улучшение физического развития участников первенств РККА заслуживает быть отмеченным особенно потому, что количество рядовых красноармейцев в общем составе участников последних первенств несравненно более велико, чем при предыдущих и тем более, чем при первенствах 1923 г., когда среди участвовавших было большое количество спортсменов работников Всевобуч'а.

В процессе обработки антропометрического материала были получены средние данные физического развития на различные группы участников. Не имея возможности привести их все, ограничимся сопоставлением лишь средних цифр на две основные группы: 1) участников спортивных соревнований и 2) участников в состязании по военно-прикладному многоборью (красноармейских взводов).

Для первой группы даем эти данные ниже в сравнении с данными за прошлые первенства.

Как видно из приведенной таблицы, наравне с характерными особенностями физического развития этих групп (меньший вес, бо́льшая окружность грудной клетки, ее размах, спирометрия и динамометрия у первой группы, как результат лучшей ее тренированности и лучшего развития) можно отметить все ту же тенденцию улучшения средних данных.

То же самое мы можем отметить и в следующей таблице средних величин физического развития участников индивидуальных и командных спортивных состязаний, данных также в сопоставлении с первенствами РККА 1923 и 1925 г.

Наконец, если мы обратимся к средним цифрам физического развития участников

Табл. 2

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПО ВОЕННО - ПРИКЛАДНОМУ МНОГОБОРИЮ НА ПЕРВЕНСТВАХ РККА 1925 и 1927 гг.

Наименов. призн. / Группа участников	Время розыгрыша	Рост	Вес	Окружн. груди	Размах груди	Спиром.	Становая динамом.
Индивидуальн. соревнования	1925	169,4	66,4	89,7	7,6	4370	—
	1927	171,4	67,03	92,0	7,1	4538	162,4
Соревнования по военно-прикладному многоборию	1925	169,4	65,5	90,0	6,8	4200	—
	1927	171,2	67,6	92,2	6,4	4391	158,7

Табл. 3

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАСТНИКОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПЕРВЕНСТВАХ 1923, 1925 и 1927 гг.

Наименование признака / Первенства	Рост	Вес	Окружн. груди	Размах груди	Спиром.	Становая динамом.
1923 (160 ч.)	169,1	65,3	89,9	7,7	4070	—
1925 (325 ч.)	169,4	66,4	89,7	7,6	4370	—
1927 (655 ч.)	171,4	67,03	92,01	7,10	4538	162,4

соревнования по военно-прикладному многоборию, то здесь, наравне с значительным ростом величин почти всех признаков во всех командах по материалам, которые дала обработка карт, мы должны отметить заметное улучшение постановки в округах отбора коллективов, в отношении более однородного по физическому развитию состава.

Этот факт в таких командных состязаниях, как в марше, имел, конечно, большое значение.

В другой своей основной работе — при оценке подготовленности участников — врачебно-контрольная комиссия должна была использовать как материалы, привезенные участниками с мест, так и свои непосредственные наблюдения и исследования в процессе состязаний.

Наличие при всех командах округов врачей способствовало получению первых материалов в значительно полном и систематизированном виде, чем это было раньше.

Эти материалы дали много ценных сведений для характеристики положения физической подготовки на местах.

Говоря вообще о физической подготовленности, о хороших достижениях, мы не можем опускать из виду разносторонность в занятиях физическими упражнениями. Только она может обеспечить и правильное физическое развитие и хороший результат в любом, самом узком виде спорта.

Как показывают данные, собранные врачебно-контрольной комиссией на трех первенствах в этом отношении у нас еще может быть рано говорить о больших достижениях, но все же приходится отметить значительный сдвиг. Лучшим тому доказательством является материал, собранный анкетированием команд — участниц состязаний по военно-прикладному многоборию.

Если ранее часть участников первенств, как правило, комплектовалась исключительно из красноармейцев выносливых к переходам, совершенно чуждых занятию „чистым" спортом, на этот раз в составе команд мы обнаружили лиц, участвовавших и в лыжных состязаниях (до 50% состава) и являющихся активными членами спорткружков частей (до 30—40%).

Несравненно улучшилось также положение с проведением и учетом предварительной подготовки. Последнее было особенно наглядно в отношении состязания в переходе на 25 км, этой исключительной для оценки боевой подготовленности части упражнений.

Как показали анкетные сведения, все команды проделали значительную специальную тренировку, при чем в ряде округов она проводилась под систематическим врачебным контролем.

Результаты улучшения положения с предварительной подготовкой на местах, не могли не сказаться на выводах из врачебных наблюдений на соревнованиях.

Не в пример прошлым годам врачебно-контрольная комиссия не отметила ни одного случая предельного утомления участников даже после выступлений в таких тяжелых видах упражнений, как бег на 5000 м.

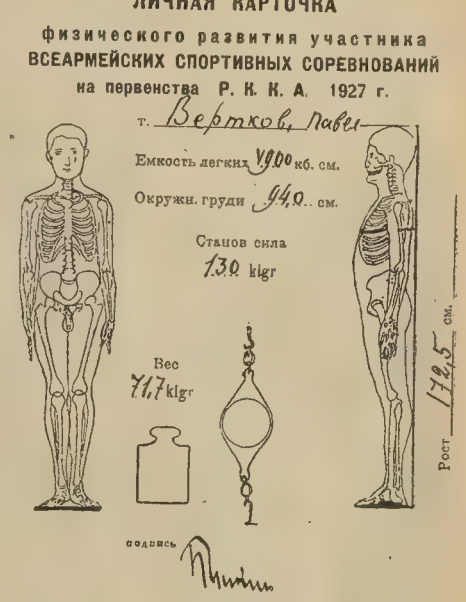
Еще более наглядно сказалась предварительная тренировка в состязании в марше, которое было подвергнуто особому наблюдению.

Незначительное количество сильно утомленных, сравнительно небольшое число отставших в пути, небольшой процент потертостей и, наконец, почти полное восстановление сил участников на следующий день после состязания, проведенного при температуре до +35° и других тяжелых условиях, — вот те об'ективные признаки, свидетельствующие об удовлетворительной подготовке участников первенств.

Помимо выполнения своей основной работы по санитарной оценке первенств, врачебно-контрольная комиссия собрала на состязаниях большой материал и чисто научно-исследовательского характера. Так было обследовано около 100 человек выдающихся представителей различных видов спорта, с целью изучения их психофизиологических особенностей. При этом, помимо детального антропологического обследования с использованием фотосъемок, были применены также ряд физиологических и психо-физиологических медицинских исследований. Далее, собран интересный материал по таким специальным вопросам, как исследование сахара в крови после бега на 5000 м.

Наконец, собран большой и особенно ценный, почти отсутствующий в нашей литературе, материал по повреждениям во время состязаний по отдельным видам физических упражнений.

В заключение нельзя не упомянуть о совершенно определенном наблюдении врачебно-контрольной комиссии по поводу общего роста физкультурного сознания участников первенств. Это сказывалось и в наличии у них личных санитарных навыков, в разумном отношении к своему режиму во время состязаний и в значительно большей, чем это было раньше,



Личная карточка участника первенства РККА, выдававшаяся всем участникам.

заинтересованности в врачебных исследованиях, которым они охотно подвергались во время состязаний и результаты которых каждый участник получил на память в виде специальной личной карточки.

Мощь Красной армии зависит от физического развития населения. Каждый гражданин Союза ССР должен быть физкультурником.

ЗНАЧЕНИЕ И УСТРОЙСТВО ЗИМНИХ БАССЕЙНОВ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

д-р А. Жемчужников

Вопрос о постройке зимних спортивных бассейнов сейчас волнует физкультурников многих городов РСФСР. Да это и вполне понятно. Ленинград только что показал себя сильнейшим на первенстве РСФСР по плаванию, и этот же Ленинград в сентябре месяце текущего года уже приступил к зимней тренировочной работе в бассейнах, а к десятилетию Октябрьской революции обогатится Ивановским бассейном, который по своим размерам и оборудованию будет образцовым и для заграницы.

Основным препятствием для постройки зимних бассейнов у нас является распространенное мнение, что бассейны — дорого стоющее и безусловно убыточное предприятие. Зарубежный опыт, с которым у нас почти никто не знаком, наоборот, говорит, что при правильном устройстве эксплоатация бассейна в несколько лет полностью окупит расходы по его постройке, и в дальнейшем он будет прибыльным предприятием. Так как главный доход бассейна создается путем сборов с платных состязаний, то вполне понятно, что устройству трибун и их вместимости должно быть уделено должное внимание.

Значение закрытых бассейнов для плавания, недостаточно оцененное еще у нас в СССР, для населения любой страны умеренного и холодного поясов достаточно велико. Население зимою, — когда не приходится думать ни о каком купании, а любителей посещать жаркие, тесные и часто более или менее дорогие бани находится немного,—может за чрезвычайно недорогую плату помыться и, кроме того, получить целый ряд разнообразных удовольствий: посмотреть прыгающих, плавающих и ныряющих в воду пловцов и самому позаниматься в бассейне. В Германии, где число бассейнов особенно велико, входная плата в них равна всего нескольким копейкам. Вполне понятно, что при таких условиях, бассейн может найти широкое применение также и для обучения школьников или каких-либо других организованных коллективов, которыми короткий летний период не всегда может быть использован.

Не приходится говорить, конечно, что роль бассейнов в деле приучения населения к чистоплотности и его закаливания, не говоря уже о прикладном значении обучения плаванию зимой, заставляет считать создание зимних бассейнов очередной задачей коммунального строительства.

Интересно отметить, что в Германии, где почти каждый городок имеет несколько бассейнов, редко приходится встречать совмещения бассейна с банями. Это обстоятельство должно быть учтено при предстоящих постройках бассейнов и у нас в СССС.

Посетитель бассейна после раздевания в особом помещении попадает в раздевальню, где оставляет белье и платье и проходит в обширную комнату, где помещается теплый и холодный душ, там же находятся специальные небольшие ванны для мытья ног с горячей и холодной водой, и особый человек следит за тем, чтобы отсюда в помещение бассейна (куда другого входа нет) не попал ни один, предварительно тщательно не вымывшийся, посетитель.

Бассейн представляет собою обширный ящик (длиною до 50 метров и шириною до 25 метров), который делается из камня, бетона или железо-бетона, при чем внутренняя поверхность стен и дна покрывается гладким белым или голубовато-зеленым кафелем. На дне бассейна специально для некоторых видов ныряния выкладываются из черного кафеля продольные полосы, концы которых не доходят до поперечных сторон бассейна и перекрещиваются поперечными полосами на расстоянии одного метра от конца бассейна. Продольные полосы позволяют пловцу при нырянии сохранить нужное направление, а поперечные указывают момент приближения к концу бассейна. Стороны и дно бассейна с боков и снизу делаются целиком доступными для осмотра и для возможности своевременного ремонта появившихся неисправностей.

Одна часть бассейна делается более мелкой, около 1—1,20 метра. Отсюда дно постепенно начинает углубляться, доходя у другого конца бассейна до трех и более метров. В этой части бассейна устраивают трамплин или вышку, при чем высота вышки не может быть вдвое больше, чем глубина бассейна в данном месте.

Самыми распространенными размерами бассейнов является: 50 х 25, 33,3 х 18, 25 х 15 метров. Бассейны меньшего размера в спортивном отношении являются невыгодными, да и пропускная способность их крайне невелика.

На боковых стенках бассейна на глубина 1—1,20 метра устраивается выступ шириною в 40 см для того, чтобы пловцы могли на нем передохнуть в промежутках между своими занятиями.

Углы бассейна делаются всегда закругленными для более легкого его мытья и очистки. Остальные части стен должны быть гладкими и не иметь каких-либо выступов или углублений.

Лестницы в бассейнах делаются вертикальными на подобие тех, которые мы видим у высоких паровозов. Лучше всего помещать их в особых углублениях, делаемых в длинных стенах бассейна так, чтобы они в него не выдавались, так как короткие нужно сохранить владкими для выполнения поворотов во время плавания.

Пол вокруг бассейна должен быть всегда теплым Поэтому под ним проводится специальное отопление. По краям бассейна пол имеет возвышение, шириною около 0,5 метра, высотою в 30 см, служащие границей, отделяюшей помещение от самого бассейна. Это возвышение может использоваться при обучении „сухопутному плаванию". Перил по краям бассейна не устраивают.

Вода в бассейне делается проточной или же меняется при полной его нагрузке не реже трех раз в неделю. Температура его поддерживается на цифре около 22-24°Ц, температура воздуха должна быть на 2-4° выше.

Расчет бассейна делается, исходя из того. что посещаемость его будет равняться 2% обслуживаемого бассейном населения, при чем на каждого пловца должно приходиться не менее 3—1/5 квадратных метров поверхности воды.

Трибуны для публики — должны обязательно строиться изолированными от самого бассейна, так как смешение по краям бассейна пловцов и публики настолько затрудняет пользование бассейном, что говорить о каком-нибудь порядке в помещении бассейна нельзя. Тем более мешает присутствие посторонних лиц работе в бассейне во время проведения в нем занятий по обучению или состязаний.

Бассейн при правильной постановке его эксплоатации во всех без исключения случаях приносит доход и иногда даже значительный. Единственным затруднением, встречающимся при его постройке, является необходимость вкладывания в эту постройку значительной суммы денег, что часто является не под силу рядовым физкультурным организациям. Но, если принять во внимание, что один бассейн может обслуживать не одну организацию, а целый ряд их, нетрудно сделать вывод, что об'единившиеся в постройке несколько организаций, с помощью коммунального хозяйства или без нее, с успехом могут справиться с этой задачей и вопрос о постройке бассейна разрешится без особых затруднений.

Возможность же взимания платы за посещение бассейна посторонними лицами и проведение там платных соревнований, которые всегда привлекают большое количество публики, позволят в течение нескольких лет полностью вернуть весь вложенный в бассейн капитал.

Поэтому, перефразируя один из лозунгов германского спортивного движения, вполне целесообразно сказать: „Строить бассейны дорого, строить санатории и больницы еще дороже —стройте спортивные бассейны".

Физкультурники пловцы, подготавливаясь к Всесоюзной Спартакиаде, стройте зимние бассейны для плавания!

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ПЕРВЕНСТВО „ДИНАМО“

1. Кабалова, занявшая первое место в прыжках в длину с разбега 4,69. 2. Дерягин — рекордсмен Динамо в прыжках в длину с разбега — 6,27. 3. Романова, поставившая рекорд в метании диска 24,36. 4. Мысовский — рекордсмен в метании диска — 33,70.

УСТРОЙСТВО ТЕННИСНЫХ КОРДОВ ПО НЕМЕЦКИМ ДАННЫМ

Н. Ф.

НАСТУПАЕТ зима!

Уже не так много времени осталось до первого снега. Спортсменам пора начинать думать о лыжах и коньках, а организаторам и хозяйственникам... о будущем летнем сезоне. К сожалению, многие из них спохватываются только весной. Начнется обдумывание планов, составление смет, получение ассигновок, подвоз материала и... к концу лета площадки будут готовы и торжественно открыты. Примеров тому не мало.

Итак за зиму все расчеты, все сметы, вся большая подготовительная работа.

А может быть удастся устройство зимних крытых кордов. Хотя бы пока не в специальном здании, а в более или менее подходящем для того помещении. Оборудовать их не так уже трудно.

В настоящей статье, совершенно не претендующей на полноту изложения, можно найти все же некоторые указания, которые смогут быть полезны как при устройстве кордов, так и при предварительной расчетной работе.

Размеры. Площадь, на которой расположена теннисная площадка должна быть по меньшей мере 19 м ширины и 34 м длины с местом для разбега от 5 до 7 м. С величиной „разбегов" скупиться не следует. Хотя первоначальные затраты на устройство площадки и увеличиваются, но слишком малые „разбеги" затрудняют игру. Так, косой мяч не может быть отбит обратно, если не располагать свободным пространством, минимум в 3 м. Сильный мяч на задней линии не может быть отбит, если за ней не будет пространства по крайней мере в 5 м шириной. Для боковых разбегов нужно считать 4—5 м. При расположении нескольких площадок рядом, они поворачиваются друг к другу длинными сторонами, при чем расстояние между боковыми линиями берется 5 м, все размеры площадки указаны на рис. 1.

Травяные корды. Само название игры указывает, что первоначально она происходила именно на травяной поверхности (газон). Это было вполне возможно в Англии (где впервые игра приняла современную форму), и где твердый грунт с упругой травой дают поверхность удобную для игры. Также в Индии, Австралии и Америке, повидимому, возможно устройство хороших травяных кордов. Надзор за ними обходится тем не менее сравнительно дорого, так как трава должна поддерживаться все время очень короткой.

В наших условиях травяная поверхность для устройства теннисной площадки неудобна. Даже при хорошем устройстве дренажной системы грунт благодаря частым дождям настолько мягок, что рекомендовать травяные корды нельзя. Если таковые все таки устраиваются, то предварительно следует „устроить" грунт подобно тому, как это делается для футбольных площадок.

Твердые корды. Большее распространение получили так называемые твердые корды, выдерживающие большое количество „игро-дней" и требующие очень незначительного ухода.

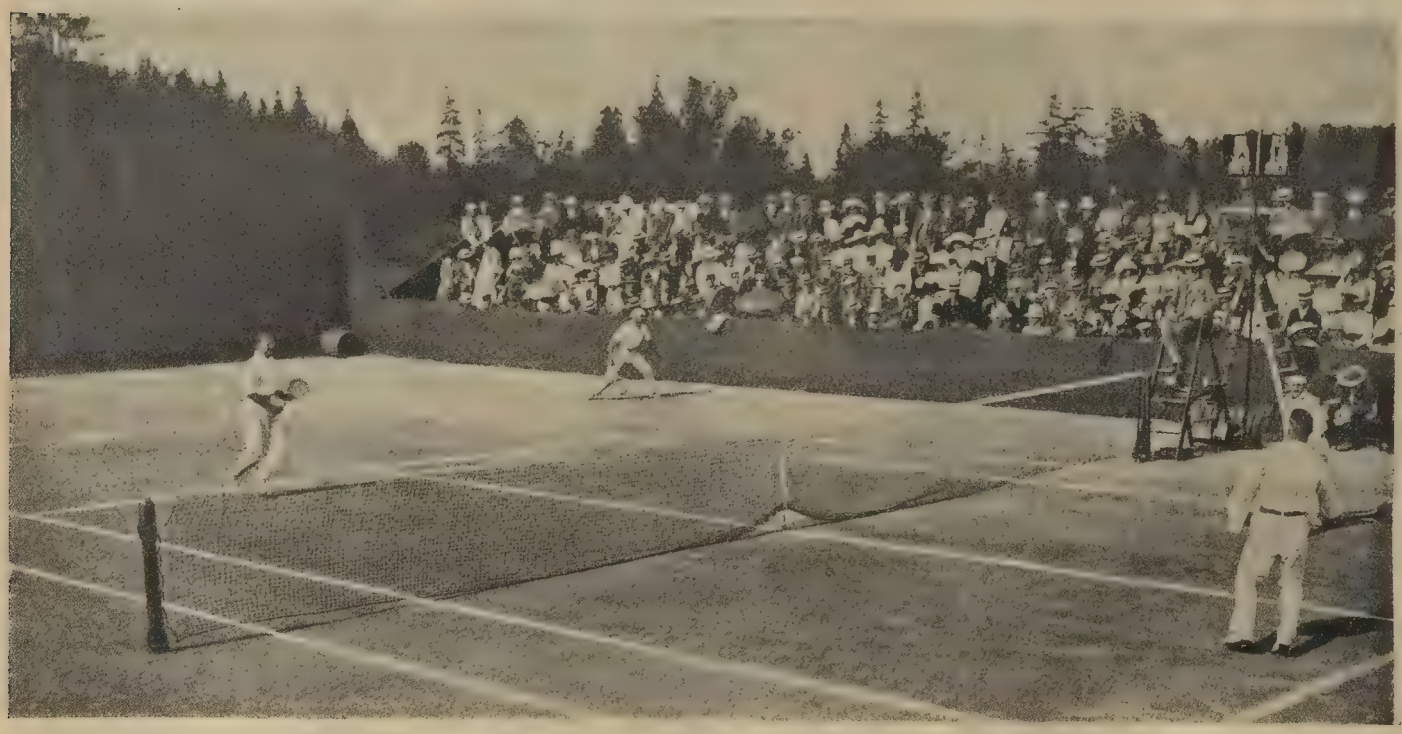
Площадка покрывается слоем асфальта, цемента, бетона или плитами. Асфальтовые корды обладают цветом более приятным для глаз чем бетонные, но зато они очень сильно нагреваются на солнце.

В случае надобности в грунте этих кордов устраивается осушительная сеть. Она не должна располагаться только под игровым пространством, но должна охватывать также и окружающий участок. Трубы располагаются в слое щебня или шлака. Поверх него выполняется засыпка песком, и дальше слой песочно-бетонный толщиной приблизительно в 10 см. На многих плацах последний заменяется кирпичной кладкой, что впрочем рекомендовано быть не может, так как в этом случае часто трескается самый верхний слой, представляющий собой асфальтовую или цементно-бетонную кору толщиной 3—5 см.

Для облегчения стока воды площадка делается чуть-чуть покатой к длинным ее сторонам, но не более чем на 2—2,5 см. Следует строго избегать довольно частой ошибки — устройства выпуклых „свободных" площадок, на них играть очень неудобно.

На практике твердые корды, несмотря на многие свои преимущества, показали себя все же не совсем удовлетворительными. Слишком быстрый и сильный отскок мяча значительно затрудняет игру, кроме того износ мячей и обуви очень велик.

Основными качествами твердых площадок является их незначительная первоначальная стоимость и требование минимального ухода. В случаях недостатка воды для поливки или если нет времени для ухода за площадкой, они с успехом могут заменить „полутвердые" корды. Кроме того, после дождя они могут быть приведены в надлежащий для игры вид чрезвычайно скоро.



Открытый корд на стокгольмском стадионе. Барьер сбоку корда желательно делать несколько выше, что требует также и поднятия трибун.

Полутвердые корды. К ним относятся: 1) земляные корды, 2) площадки из молотого или толченого кирпича, 3) Redkoverbahnen. Земляные корды и подобные состоят в принципе из смеси мелко и крупно-зернистых материалов. Обычно берут глину и кремнистый песок в пропорции по об'ему $2^1/_2$ части глины на 1 часть песку.

Базальтовая мелочь, гравий и мелкобитый кирпич применяются здесь также с успехом. Главное внимание должно быть обращено на то, чтобы грунт не был слишком крупно-зернистого строения и в то же время хорошо пропускал бы воду. Толщина его 10 см. Этот верхний слой покоится на нижнем, состоящем из разных обломков и битого кирпича (более крупного); при укладке следует позаботиться о водоудалении.

Для поддержания такой площадки в порядке следует ее периодически обильно поливать и прокатывать обыкновенным не слишком тяжелым железным катком. Прокатывать следует в продольном направлении, начиная вдоль длинных сторон и постепенно передвигаясь к середине. Один единственный раз можно после этого прокатать площадку в поперечном направлении. Если уходу за площадкой уделяется недостаточно внимания, то она скоро портится, становится неровной, ухабистой и при игре сильно пылится.

В отношении удобства игры земляные корды не оставляют желать ничего лучшего. Единственный их недостаток то, что после дождя они долго не просыхают.

Разрешение этой последней проблемы находим в плацах из молотого кирпича. Первоначальным образцом здесь служили бельгийские площадки. Располагаются они на нижнем слое, состоящем из щебня, иногда смешанном с угольной золой, иногда нет. Этот слой значительно облегчает просачивание воды. Верхний слой состоит из смеси различных сортов мелкомолотого кирпича с примесью известняка, что дает хорошую ровную поверхность, крепкую, не слишком твердую, и достаточно пористую. Первоначально такие площадки давали слишком сильный отскок мяча, что являлось следствием черезчур большой примеси извести, как связующего материала. В настоящее время голландским теннисным об'единением выработаны технические условия на постройку стандартных теннисных площадок, оказавшихся на практике чрезвычайно удобными и долговечными.

1. В основу укладывается продренированный слой крупного щебня, толщина которого зависит от уклона грунта в сторону стока воды (5—20 см). Щебень плотно уколачивается или утрамбовывается молотами или трамбовками, после чего несколько раз прокатывается.

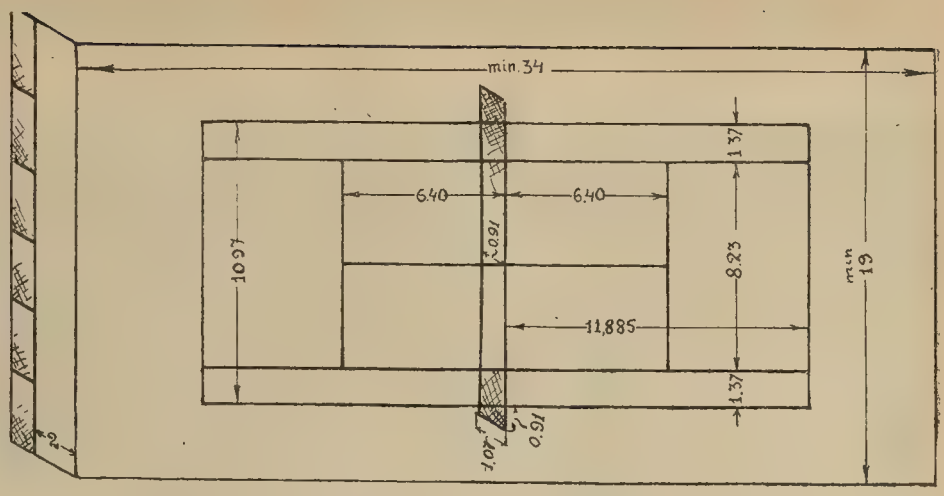
2. Дальше следует слой шлака, просеянного сквозь грохот, отв. 4 см. Толщина его 3—5 см. После тщательного разравнивания он также прокатывается.

3. Вся масса для верхнего слоя разделяется: две трети отделяются для просеивания сквозь грохот с отв. 8—10 мм и одна треть оставляется в первоначальном виде. Таким образом получается приблизительно одна треть крупной массы, не прошедшей сквозь грохот, одна треть мелко просеянной и одна треть средней.

4. Сначала берется крупная масса и наносится небольшими кучками равной величины и в равном расстоянии друг от друга на хорошо укатанный шлаковый слой. Затем она разравнивается сначала лопатами, потом при помощи планки и, наконец, прокатывается в сухом виде.

5. Таким же образом наносится и прокатывается следующий слой, состоящий из непросеянного материала.

6. Остающаяся (просеянная) масса смешивается с 10% гидравлической извести. Для хорошего перемешивания необходимо следить, чтобы материалы были в совершенно сухом состоянии. Затем поверхность площадки обильно поливается и наносится последний верхний слой из приготовленной смеси. После прокатки площадке дают несколько просохнуть, затем опять поливают и прокатывают. В течение 2—3 дней этот процесс регулярно повторяется. Поливку желательно производить так, чтобы вода хорошо разбрызгивалась и попадала на площадку в виде водяной пыли. После этого наносятся пограничные линии.



Размеры нормальной теннисной площадки.

Ежедневный уход. Готовую площадку желательно поддерживать в несколько влажном состоянии. При поливке следует сильнее увлажнить те места, где площадка подвергается наибольшему износу. Как правило необходима ежедневная прокатка. Если на площадке образуются углубления или неровности, то они засыпаются перед прокаткой заранее приготовленной смесью „верхнеслоевой" массы с известью, просеянной через грохот разм. 5—6 мм.

Ежедневный уход. Желательно ежегодно или, если после года службы площадка еще достаточно пориста, то через два года — весь верхний слой снимать, заново разделять, просеивать и снова наносить, как это было описано выше под 3—6 отд. После первого года можно удовлетвориться тем, что оттаявший в марте верхний слой поверхности разрыхляется тупыми граблями, после чего засыпается свежей просеянной смесью, прокатывается в сухом состоянии, затем обильно поливается и прокатывается мокрым и т. д. На такую подправку потребуется около 1,5 куб. метра свежей смеси на площадку.

Исправление слишком мягких площадок. Старый мягкий верхний слой снимается, сгребается в одну кучу и смешивается с особо жесткой массой. Затем разделяется, просеивается и наносится на площадку, как было указано выше. Верхний покров смешивается с 10% извести.

Необходимые материалы. Толщина всего верхнего слоя должна быть 2,5—3,5 см. Для площадки в 700 кв. м требуется 16—18 куб. м или около 20.000 кг материала. Желательно для улучшения и подновления площадки иметь еще несколько кубических метров в запасе.

Практика показала, что эти площадки из молотого кирпича чрезвычайно удобны для игры, а также скоро просыхают после дождя, что особенно ценно. Единственный их недостаток тот, что они дорого обходятся в эксплоатации. Постоянная укатка, поливка, а также периодическое подновление и исправление доставляют много хлопот и дорого стоят. В этом отношении много лучше так называемые „Redkoverbahnen", получившие за последние годы широкое распространение. Первоначальная их стоимость сравнительно не высока. Они упруги, пористы и обладают приятным для глаза матово-красным цветом. В Англии им придают в большинстве случаев зеленый цвет. Они не пылятся, мячи изнашиваются очень мало, и наконец они требуют минимального ухода и расходов на поддержание в порядке. Отскок мяча здесь получается несколько более сильный, чем на площадках из измельченного кирпича, но об соскальзывании, как это нередко случается на цементных или асфальтовых плацах, здесь не может быть и речи. Упор для ноги также получается хорошим, благодаря несколько шероховатой поверхности.

„Redkoverbahnen" располагаются на основании из крупного шлака около 15 см толщиной. По поверхности основание засыпается мелким шлаком для лучшего заравнивания, затем утрамбовывается и прокатывается. Верхний слой наносится в виде холодной, вязкой массы толщиной 2 см. Излишний остаток „Тееройля" испаряется из этой массы, вследствие чего она постепенно затвердевает и образует прочную и удобную для игры поверхность*).

*) Подробного описания устройства „Redkoverbahnen" здесь не дается, так как в заграничной литературе достаточно точных сведений не имеется.

ПИНГ-ПОНГ ИЛИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

С. Теодоронский

ВЕСНОЙ нынешнего года в Москве, Ленинграде и на местах как-то стихийно начала распространяться игра в пинг-понг, или настольный теннис. Сейчас у нас уже столько приверженцев этой игры, что будущее ей, несомненно, обеспечено. Увлекательность и общедоступность пинг-понга говорят сами за себя. Однако, первые шаги этого нового в СССР вида спорта, как и всякое нововведение, встречают наряду с восторженным приемом, также и скептическое отношение. Очень многие отрицают совершенно спортивное значение пинг-понга.

Имеет ли пинг-понг хоть какое-нибудь отношение к физкультуре и спорту, или это только времепрепровождение типа карточной игры? На этом вопросе нельзя не остановиться.

До последней зимы настольный теннис культивировался в СССР лишь в некоторых единичных спортивных организациях и просто в частных домах. За границей, откуда он был заимствован нами, только за последнее время начало широко расти увлечение пинг-понгом, захватившим теперь как буржуазные, так и рабочие спортивные союзы.

Не так давно еще в Германии смеялись над „впавшими в детство" чудаками, которые предсказывали пинг-понгу спортивную будущность. И вот теперь пинг-понг действительно становится спортом.

Каким же образом настольный теннис за границей получил право называться спортом? Конечно, не потому, что была надобность заменить настоящий теннис. Это было бы не под силу пинг-понгу. Только там, где нет закрытого теннисного помещения, будут прибегать к настольному теннису, как к замене настоящего. Не в этом причина внезапного расцвета настольного тенниса.

Да и может ли пинг-понг быть заменой тенниса? И да, и нет. Да, если нужно приобрести меткость для глаза и ловкость руки, координацию движений, решительность, сосредоточенность и волю к победе. Нет, если смотреть на пинг-понг, как на физическое упражнение, как на средство телесного развития и изучения техники игры в теннис.

Итак, от настольного тенниса мы не можем многого требовать. А то, что пинг-понг может дать, вполне оправдывает скромное место, которое он завоевывает постепенно в ряду других общепризнанных спортивных игр.

Мы уже говорили об увлекательности, а главное общедоступности пинг-понга. Одни эти качества, не говоря даже о развитии глазомера, мышечного чувства и т. д. обещают широкие возможности массового развития новой игры. Не только в кружках, не только физкультурники могут играть в пинг-понг,— он доступен везде и всем, от мала до велика, как приятное развлечение и отдых в свободные часы. Именно пинг-понгу поэтому легче, чем какой-либо другой игре, действительно проникнуть в гущу „быта". А это проникновение, конечно, может быть только на руку массовому физкультурному движению.

Несмотря на кажущуюся простоту, настольный теннис имеет много тонкостей и дает возможность при хорошей тренировке выработать высокую технику. Это обстоятельство, несомненно, лишний раз характеризует спортивную сущность пинг-понга и может привлечь к игре не малое количество физкультурников, обычно ставящих своей задачей самосовершенствование в тех или иных видах спорта.

Пинг-понг может также быть прекрасным средством сплочения физкультурников вокруг кружка на время бессезонья и зимнего спортивного затишья.

Как и вообще во всяком спорте, очень существенно сохранить интерес к игре строгим соблюдением установленных единых правил. Иначе игра потеряет всякий смысл и потеряет всякое спортивное значение, как это, например, случилось с крокетом.

За границей в отдельных странах уже давно были установлены общеобязательные правила игры. Это не могло не сказаться на развитии пинг-понга. За последние годы шла „стихийная" организация пинг-понгистов в союзы — сначала в масштабе отдельных городов, а затем и стран.

В Англии, Венгрии, Австрии, Индии, Скандинавских странах и т. д. существуют теперь „Ассоциации настольного тенниса". В Германии недавно организован „Немецкий настольный теннисный союз". Этот союз уже сумел устроить ряд интернациональных состязаний с участием лучших мировых игроков. Во многих городах Германии существуют специальные клубы по настольному теннису.

Количество клубов и игроков непрерывно растет во всех странах, например, в Будапеште насчитывается теперь больше 50 клубов настольного тенниса, а всего вместе с „кафэ-клубами" и частными домами имеется свыше 6000 столов. Приблизительно также обстоит дело с настольным теннисом в Копенгагене и Стокгольме На одном крупном состязании, состоявшемся в небольшом городке близ Стокгольма, присутствовало около 3 000 человек зрителей!

Еще в 1925 г. были сделаны первые шаги на пути к созданию интернационального союза пинг-понгистов. Прежде всего Венгрией были выработаны новые правила, общие для всех стран; эти правила были обсуждены и приняты международным с'ездом настольного тенниса в Лондоне. В дальнейшем, с организацией международного об'единения пинг-понгистов было принято положение о розыгрыше интернациональных первенств, которые теперь проводятся ежегодно. В связи с проведением мировых состязаний, за последние годы в области пинг-понга произошло много интересных событий.

Лучшим игроком мира, в совершенстве владеющим игрой, считался до недавнего времени индус Нанда. Интересно, что на первенствах Германии, он, участвуя вне конкурса, побил немецкого чемпиона Линденштедта в трех партиях, не потеряв ни одной игры.

Великолепно играют представители Венгрии, выходящие теперь неизменными победителями почти всех международных состязаний. Первенство мира 1927 года выиграл венгерец, доктор Якоби. Венгерские игроки намного превосходят немецких: молниеносная по быстроте игра, исключительно сильные удары, эффектные резаные мячи сделали их недосягаемыми для противников.

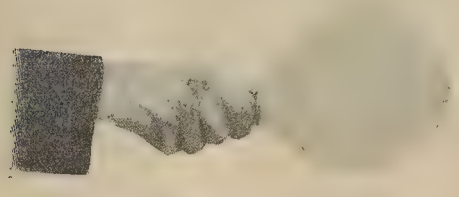
Немецкие пинг-понгисты, по сравнению с индусами и венграми, еще молоды и не смогли так блестяще постигнуть технику игры. Тем не менее и в Германии имеется уже несколько первоклассных игроков. Наряду с упомянутым Линденштедтом, назовем известную теннисистку Неппах.

Национальное первенство Англии, разыгранное в Лондоне, третий год подряд выиграл считающийся лучшим английским пинг-понгистом Супина; женское первенство выиграла Губбин.

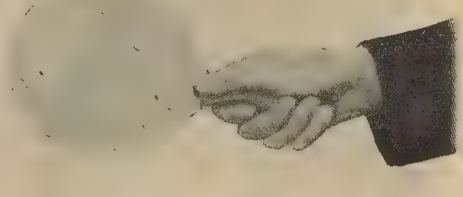
По сравнению с принятыми у нас, правила пинг-понга за границей в некоторых странах несколько отличаются. Счет игры может вестись так же, как и в теннисе на площадке, или же прямо от одного очка до 21 (кто первый достигнет этой цифры, тот и выигрывает партию; если оба игрока остановились на 20, то выигрывает тот, кто возьмет на два очка больше своего противника).

Сейчас рано еще говорить о наших состязаниях и игроках в пинг-понг. В СССР эта игра имеет „без году неделю" своего существования. Однако, как известно, уже весною нынешнего года Москва и Ленинград сумели разыграть городские первенства по пинг-понгу и выявить таким образом свои лучшие силы в этой области. Чемпионом Москвы оказался Дубинин (ОППВ), первенство Ленинграда взял Грюнвальд (ЛГСПС). Нужно думать, что предстоящий зимний сезон будет широко использован нашими физкультурными организациями в отношении устройства как внутренних состязаний, так, может быть, и междугородних встреч.

Будем надеяться, что в самом ближайшем времени секция игр ВСФК установит единые для СССР правила игры, которые будут опубликованы к всеобщему сведению.



Положение руки при ударе слева.



Положение руки при ударе справа.

Фото С. А. Красинского

Чемпион РСФСР по теннису Е. Кудрявцев (Ленинград).

25 КИЛОМЕТРОВ ЗА РОЛИКОМ

Пл. Ипполитов

Посвящаю лидеру моему П. И. Калашникову

Приготовься... Внимание! — Марш!

Резкие слова команды молнией проносятся в голове и мгновенно передаются всему телу. Я сильно педалирую, но громадная передача (124) не позволяет с места быстро раскрутить шатуны, так что приходится помогать ногам тяжестью всего корпуса, с'езжая с седла и наваливаясь всем телом то на одну сторону, то на другую. В голове твердая мысль: пока не сяду на ролик лидера — надо работать изо всех сил, чтобы не уступить бровку дорожки противнику.

Я иду по ленточке — противник рядом со мной, как пустили нас со старта. Мой противник хочет выправить свое невыгодное положение на первых же метрах и делает нечеловеческие усилия, стараясь выдвинуться вперед. Я с такой же энергией не уступаю бровки и мы идем рядом с одной неотступной мыслью: удрать вперед друг от друга как можно скорей и дальше. Но сравнительное равенство сил и тренировки удерживает нас рядом, несмотря на все старания сделать просвет. Вот вот, кажется, наступит критический момент. Бешеная энергия конкурента уже готовит ему некоторое преимущество, но тут мне на помощь приходит поворот. Я иду внизу, на самой ленточке, а ему приходится лезть наверх по виражу для того, чтобы обогнать меня. Это обстоятельство меня спасает.

Что же так долго нет лидеров? Вероятно стартер дал нам сигнал рано, в то время, когда лидера были от нас на порядочном расстоянии.

Но вот они уже близко сзади нас. Моторы нетерпеливо рвут, словно они недовольны тем, что им не дают притти на помощь велосипедистам.

Но что это? Мой конкурент уже на ролике и быстро уходит вперед, а моего лидера еще нет. Правда, наш „мотор" много слабее ($2^3/_4$ силы против 8) все же он мог бы не отстать на том ходу, который развивается при подаче мотора к гонщику-велосипедисту. Не успела еще эта мысль промелькнуть в моей голове, как в следующий момент машина моего лидера быстро обогнала конкурента, свернула на ленточку и, сбавив немного ход, стала покорно поджидать того момента, когда я под'еду вплотную к ролику и дам сигнал увеличить скорость. Проделать все это мне надо как можно скорее, ибо противник мой уже начинает уходить вперед.

Вот я под'езжаю к своему застопорившему лидеру и, не дожидаясь момента „смычки", кричу „давай..." Машина рванула вперед в тот момент, когда я был в трех метрах от ролика. Я удваиваю энергию, чтобы подойти вплотную к ролику, но тщетно. Меня словно кто-то удерживает за заднее колесо. Боясь отстать от плотно севшего на ролик и начавшего удирать противника, я поторопился и в спешке подал сигнал своему мотористу на полсекунды ранее срока.

„Ти-и-и-ше!", в отчаянии кричу я лидеру. Трагические нотки этого сигнала могли бы прозвучать для меня похоронным маршем, если бы в следующий момент нас не спас второй поворот.

„Как хорошо устроен трек с его высокими виражами", — подумал я в тот момент, когда лидер моего конкурента неосмотрительно полез наверх, потащив за собой гонщика. Ход его моментально убавился, позволив мне тем временем сесть, наконец, на ролик и подать лидеру сигнал об ускорении темпа.

Нет, по стине, сейчас все благоприятствует мне. Мой соперник, убедившись, что его лидер попрежнему лезет наверх виража, в отчаянии отцепился от ролика и спустился в одиночестве вниз, к ленточке, очутившись рядом со мной.

„Как быстро меняется положение", — пронеслось у меня в голове, когда я наблюдал, как мой соперник, только что безусловно имевший преимущество, теперь беспомощно боролся с встречным ветром без защиты лидера.

Стараясь не упустить момента, я кричу своему лидеру — „давай" и легко выхожу вперед.

Первый момент борьбы кончился. А он, пожалуй, был самый трудный и заставил порядком поработать на первом кругу дистанции. И подумать, только, что этих кругов еще 57.

Мысль о том, что сзади находится конкурент, горящий желанием обогнать меня во что бы то ни стало, — не покидает меня с первого момента гонки. Я его чувствую так же хорошо, как охотничья собака чутьем определяет присутствие дичи или зверя.

Он так же, как и я, оправился от первой неудачи и, безусловно, возобновит свои бешеные атаки на завоеванную мною позицию. Вот он все ближе и ближе подходит ко мне. Я начинаю ясно различать среди резких вспышек одноцилиндрового мотора моего лидера, враждебный и характерный рев мощной двухцилиндровки.

„Неприятель надвигается" — стучит в висках.

„Будь готов!"

„Есть", — как бы отвечают своими упругими и эластичными движениями энергично педалирующие ноги.

Словно медведь из берлоги, показался с правому боку мотоцикл противника. Он упорно лезет вперед, прокладывая дорогу своему детенышу велосипедисту. Все больше и больше выдвигается вперед туловище зверя-мотоцикла. Не отстает от него и гонщик. В пылу самозащиты, стараясь ликвидировать это бурное и неуклонное продвижение, я отчаянно кричу лидеру — „давай, давай, давай".

Мой конкурент в свою очередь, взывает во всю к своему мотористу: „Прибавь! Обходи! Давай!"

Наши крики сливаются с гулом работающих моторов. Резвость мгновенно увеличивается. Обе пары несутся по треку, словно в приступе безумия, стараясь друг друга перекричать и обогнать.

Гонка в гонке.

Картина первого момента борьбы за обладание бровкой повторяется. Я не перестаю подавать все новые и новые сигналы об увеличении скорости, но мой опытный лидер хорошо разбирается в подобных вещах и ведет свою машину, несмотря на мои отчаянные крики о „помощи", наравне с противником и мотористом, заставляя его ехать вторым колесом и по прямой и по виражу.

Орем и едем. Едем и орем.

Два круга бешеной езды не уменьшают нашей прыти. Чем дольше будет так продолжаться, тем больше у нас шансов измотать конкурента.

Ага! Первая атака отбита с потерями для неприятеля. Мой конкурент превосходно учел всю бесполезность подобной езды и постепенно ушел назад, за мою спину.

Вновь я один со своим лидером. Восстанавливается прежняя скорость, и я могу заслуженно отдыхать, всецело уйдя в ритмичную работу, кажущуюся после перенесенного напряжения необычайно легкой и приятной. Мысли текут спокойно и нормально Спрашиваю у лидера:

„Сколько идем?"

„60", получаю ответ.

Значит, когда боролись за бровку, несомненно, было 65 — 70 километров в час. Скорость для велосипедиста, пожалуй, более чем достаточная.

Мой взор с первого же момента „смычки" с мотором буквально прикован к ролику. Кроме него я вижу только щиток заднего колеса и широкую спину своего лидера, одетого в кожаную куртку. Каблуки его ботинок с моей стороны подвергаются тщательному изучению.

Лакированный щиток служит мне зеркалом. Я вижу себя в преломлении овального зеркала, отчего вся моя фигура кажется чудовищно уродливой, но ритм и быстрота движений не изменяются в этом своеобразном отображении, и я ясно наблюдаю работу своих ног. Какие спокойные мысли текут в голове в те моменты, когда работаешь без перенапряжения. Как приятно успокоительно дает себя чувствовать сознание своих еще сохранившихся в неприкосновенности сил

Да, кстати, который круг мы идем и сколько осталось?

Прошли 7, итти 50.

Эту внушительную цифру выкрикивает мне один из судей после очередного круга. Но что это? Неужели опять неприятельская атака.

Так и есть. На сей раз противник меняет тактику и хочет добиться победы стремительным спуртом. Но, наученный первым опытом, я предвосхищаю эту попытку конкурента, крепко сжимаю руль и, не дожидаясь появления сбоку чужого мотора громко кричу: „Давай! Прибавь!"

Резвость увеличивается. Мысль сосредоточивается только на одном — удержаться за роликом и не оторваться в этот решительный и ответственный момент борьбы. Слышу рев мотоцикла конкурента: это его тщетные попытки овладеть бровкой впереди меня.

Ноги без особых усилий работают с повышенной скоростью и без отказа в нужные моменты увеличивают темп гонки.

ПЕРЕД ЗАКРЫТИЕМ СЕЗОНА В МОСКВЕ

Фото **П. И. Романова**.

Вверху: слева — финиш Брандта (ОППВ), пришедшего первым в эстафете 10 × 1000 для первого разряда; справа; — Николаев (ОППВ) передает эстафету Просвирнину. Внизу: слева — передача эстафеты со второго этапа на третий в эстафете 5 × 500 для первого разряда — передают пищевики (12), пришедшие первыми, и совторгслужащие (1); справа — окончание первого этапа в эстафете 10 × 1000 для перворазрядников.

Рев двухцилиндрового мотора продолжается, но на этот раз я уже не вижу отчаянных усилий моего конкурента, бессильного выдвинуться даже на один со мной уровень. Вторая атака отбита сравнительно легко; вернее—ликвидирована в самом ее зародыше.

Но упорный противник все же не обессилен. Его энергия не иссякла, а желание победить безгранично. Отсюда он черпает новые силы для третьей попытки обойти меня. Он меня видит, и в этом, пожалуй, есть некоторая доля преимущества. Он может следовать за мной по пятам и выжидать удобного момента, чтобы вновь броситься в атаку.

Я иду двенадцатый круг. Пройденное расстояние позволило привести организм в состояние устойчивого равновесия. Я чувствую, что вполне втянулся в работу, а потому подаю сигнал усилить ход, не дожидаясь нового нападения, в неизбежности которого вряд ли приходится сомневаться.

Эта тактика оказалась правильной. После мне говорили, что все усилия противника были буквально парализованы увеличенной мною резвостью. Вместо того, чтобы пытаться выйти вперед, он делал отчаянные усилия лишь удержаться непосредственно за мной. Отставая, а затем вновь догоняя меня, он шел некоторое время, вплотную. Наконец, он вымотался и постепенно начал увеличивать просвет, отваливаясь с каждым кругом все дальше и дальше.

Сколько же кругов мы проглотили.

28. Немножко больше половины дистанции.

Темп гонки хотя и увеличился, но итти стало несравненно легче. Бесперебойная работа и отсутствие внезапных спуртов делают свое дело. Работать легко и приятно. Мысли постепенно отвлекаются от хода соревнования и перескакивают с одного предмета на другой,

Да что же я никакого внимания не проявляю к зрителям, которых благодаря солнечному дню набрались полные трибуны.

В моменты острой борьбы вся эта многоголосая толпа переливается густыми и сочными восклицаниями, чтобы затем снова затихнуть вплоть до следующей критической схватки.

Все это мне приходилось наблюдать самому... в роли зрителя на трибунах. Сейчас же я ничего не вижу кроме ролика мотоцикла. Один или два раза в мое сознание как бы вплескивались откуда то издалека шумные крики взволнованных зрителей, отмечавших, повидимому, те моменты, когда мой противник меня атаковывал. Сейчас же в публике все тихо. Борьба кончалась, и результат был почти предрешен.

Но не кончалась еще дистанция, и на протяжении остающихся десятков минут, возможны совершенно неожиданные сюрпризы. В предвидении этого надо попрежнему держать собранными „в кулак“ всю свою волю, энергию и физические силы, так как они страхуют от случайностей. Твердо помня об этом, я продолжал итти с прежней скоростью. Поглощенный в свои размышления и спокойную методичную работу, я почти забыл про конкурента. А ведь он где-нибудь здесь — по близости, хотя я его не вижу и не слышу работы мотора его лидера.

Велосипедист, идущий за лидером, к сожалению лишен широкого поля зрения. Кроме ролика, спины лидера и заднего колеса машины, стайер ничего не видит. Вернее, не должен видеть. Малейшее отклонение взгляда в сторону может спутать все карты. Гонщик внезапно отрывается от ролика, сам того не замечая, и теряет затем добрую часть круга, пока застопоривший мотор снова не примет его под свою защиту. О том, чтобы обернуться назад и полюбопытствовать — далеко ли конкурент? — не приходится и мечтать, так как это любопытство легко может привести к поражению. Самое большее, что может позволить себе стайер — это на повороте скосить глаза влево и заметить заднего велосипедиста, если последний отстал на сотню метров.

На одном из поворотов я как-то сразу и заметил своего противника.

„Эге“! — подумал я, — „да, никак я всерьез выигрываю гонку, раз он упустил меня на такой значительный просвет“. Через круг я отчетливей увидел его. Еще три-четыре круга и нас разделяет ровно половина длины трека. Теперь я вижу его и на прямой, и на повороте.

Каждый круг я наглаз, но довольно точно, прикидываю, как быстро мы к нему приближаемся. Вот уже я его перестал видеть на прямой. Мы на одной дорожке.

Я попрежнему легко работаю, ни на один лишний сантиметр не отставая от ролика. Моментами я легко дотрогиваюсь до ролика шиной переднего колеса, и тогда он взвизгивает, вертясь с головокружительной быстротой.

Но вдруг мое спокойствие нарушает необычайное явление. Ролик отделяется от меня, и медленно плывет вперед. Я слегка нажимаю на педали и, догнав его, ослабляю „педаляж“, но ролик вновь уплывает.

Я усиливаю ход, иду вплотную к ролику и одновременно чувствую, как трудно идет моя машина, словно ее тормозит что то сзади. Тревожные мысли мгновенно наполняют мое воображение. Быть может прокол. Шина сдала, и вследствие этого ход затрудняется излишним трением однотрубки о поверхность трека. Но тут же раз'ясняется загадка.

Моему лидеру захотелось поскорей догнать на круг нашего конкурента, и он незаметно увеличил и без того приличную скорость. Слишком соблазнительна была цель в лице идущей впереди пары.

Один-два круга я чувствую некоторую трудность удерживать предложенный моим лидером темп, но затем ноги привыкают и к этому темпу, и мы вновь подвигаемся без перебоев.

Справляюсь о скорости.

„65“— кричит мне лидер.

Километр преодолевается меньше чем в минуту. Мы идем резвее курьерского поезда, а резвость не ощущается. По крайней мере, нет режущего встречного ветра, силу которого добровольно и намеренно принимает на себя лидер.

Идем на 40-й круг. Пройденные круги кажутся такими легкими и незаметными. Уважение к себе вызывают лишь оставшиеся. Кстати, как трудно заметить счетчик, показывающий цифры кругов. Едешь настолько близко к лидеру, что благодаря этому ничего не видишь впереди, а когда под'едешь ближе к счетчику, едва-едва заметишь и то очень смутно и неясно.

Вот тут то и сказывается резвость гонки. Ощущаешь ее глазами. Счет кругов подходил к пятидесяти, когда я заметил, что мой конкурент отказался от борьбы и прекратил гонку, хотя оставалось пройти менее десяти кругов. Видимо, самолюбие не позволило ему дать мне восторжествовать окончательно, обойдя его на круг, после того, как все его попытки об'ехать меня в начале дистанции оказались тщетными.

По совести говоря, я не сторонник такой манеры заканчивать соревнования, лишая победителя значительной доли заслуженного им эффекта победы. По-моему—уж проигрывать, так проигрывать до конца. Но довольно об этом. Раз конкурента уже нет, нечего о нем и думать, жалея о потере эффектного заключительного момента борьбы. Теперь появляются иные тревожные опасения, вернее боязнь и основательная боязнь за целость шин.

Трековые шины, которыми пользуются на велодромах, отличаются двумя качествами: легкостью и... непрочностью. Случаи прокола „однотрубок“ (так называют этот сорт пневматиков)—заурядное явление на гонках и тренировках. Особенно опасен прокол в передней шине. Со мной было два случая прокола шин на гонках. Первый раз лопнула шина на заднем колесе в тот момент, когда я шел с хорошей скоростью за лидером на повороте Почувствовав неуверенность хода после прокола, я инстинктивно крепко сжал ручки руля и... полез наверх виража, моментально став поперек дорожки. Только отсутствие сзади идущего гонщика спасло меня от неминуемой катастрофы. Второй раз случился прокол в шине переднего колеса, чего я больше всего боялся. Как ни старался я после этого удержать ровный путь следования, мне этого не удалось. Ослабевшая шина не давала должного упора и меня буквально шатало из стороны в сторону. А соскочить с велосипеда на таком ходу дело невозможное. Единственное спасение, круто сворачивать во внутрь круга и падать, выбирая помягче местечко.

Мои опасения за шины имели основания. За два дня до гонки я на тренировке педалью задел за переднюю шину и варварски ее разорвал. Моим огорчениям не было конца, так как я знал, что ни у кого не найду такой шины, запасной же у меня не было. Пришлось бережно зашить повреждение, в камеру вставить целый кусок от другой камеры и все это тщательно замотать изолировочной лентой. Получилась основательная перевязка, довольно сильно выдававшаяся над ровной поверхностью шины, но ничего другого нельзя было придумать.

Теперь, после того как борьба за первое место фактически закончилась, последние круги я ехал с одной только мыслью: выдержит ли моя шина тяжелое испытание и не подведет ли меня на последних километрах.

Я отказался даже от обычного резвого финиша, лишь бы только облегчить нагрузку залеченному пневматику. Моя настороженность достигала предельного напряжения. Я ждал с момента на момент малейшего сигнала со стороны подозрительной шины. Но мои опасения были напрасны, шина и посейчас исправно служит мне, как и в той описанной гонке, которую мне удалось закончить с новым всесоюзным достижением.

РАБОЧИЙ СПОРТ В ГЕРМАНИИ

Германский рабочий спортивно-гимнастический союз, втягивая в свои ряды большие массы трудящихся, устраивает для них грандиозные праздники спорта. На фотографии вверху: слева — момент передачи эстафеты в комбинированном состязании по нескольким видам спорта; справа — борьба в мелкой воде; в середине: слева — встречная эстафета в лесу; справа — ученики рабочей спортивной школы на практических занятиях оборудуют легко-атлетическую дорожку в лесу; внизу — большой рабочий спортивный праздник на Грюнвальдском стадионе в Берлине.

НОВОСТИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ И ЛИТЕРАТУРЫ ЗА РУБЕЖОМ

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ФАКТИЧЕСКИ ДЛИТСЯ ФУТБОЛЬНАЯ ИГРА?

Казалось бы, вопрос по меньшей мере праздный и никчемный. Всякий знает, что футбольный матч продолжается согласно правилам $1^1/_2$ часа. А между тем, как это ни странно, положенные 90 минут далеко не определяют действительную продолжительность игры. Сколько времени уходит на всевозможные вынужденные задержки в ходе матча, доставание мяча, штрафные удары и т. д.— этого еще никто не подсчитывал. но несомненно потраченное на указанные моменты время значительно укорачивает самую игру.

Недавно в Германии, на одном из матчей первоклассных команд был произведен интересный опыт в этой области. С секундомером в руках удалось выяснить, что такие, казалось бы, незаметные для игры промедления, как вбрасывание мяча из аута, в сумме своей наносят большой „убыток" игре во времени.

За время матча было зафиксировано 58 вбрасываний; самое быстрое из них потребовало для исполнения 5 секунд, самое продолжительное $18^1/_2$ секунд; исходя из средней цифры 10 сек., общую потерю во времени можно вычислить в 580 секунд,— или 9 мин. и 40 сек. Ударов от ворот насчитывалось 22; наименьшая потеря времени на них 7 сек. и самая большая 17 сек.; общая потеря времени 374 сек., или 6 мин. 14 сек. Штрафных и свободных ударов по всевозможным причинам замечено 17, в том числе 2 одиннадцатиметровых. Длительность для обыкновенного штрафного минимум 6 сек. и максимум 27 сек., в среднем 15 сек. Длительность одиннадцатиметрового 29—36 сек. Общая потеря здесь достигает 290 сек. или 4 мин. 50 сек. Ударов с угла насчитывалось 12; наиболее скорое выполнение углового 15 сек., самое медленное 28, в среднем 20. Всего потеряно 240 сек. или 4 мин. Начальных ударов было 7; затрата времени от 17 сек. до 39 сек., в среднем 28. Общая потеря 3 мин. 16 сек. На остальные задержки (спорные мячи и т. д.) потребовалось от 6 до 57 сек., всего 1 мин. 03 сек. Таким образом, общая потеря времени за матч выразилась в сумме 29 м. 3 сек., т. е. почти $^1/_3$ часть всей игры.

К подобному выводу приводят данные проделанного немцами испытания игры с секундомером.

Нужно ли сокрушаться о том, что футбольный мяч только $^2/_3$ матча действительно находится в игре, или может быть следует как-нибудь попытаться изменить правила?

Тут мы со своей стороны вполне можем присоединиться к выводу немецких специалистов, инициаторов научного изучения футбола. Футбол — игра сильная, напряженная, с большой психо-физической нагрузкой, и поэтому все вынужденные паузы в ней отнюдь не являются чем то отрицательным, а представляют собой, наоборот, вполне „заслуженные" игроками моменты отдыха.

Средневековая игра в мяч в закрытом помещении — предшественница современного тенниса.

ТЕННИС В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Вряд ли кто-либо даже из заядлых теннисистов подозревает, что теперешний теннис на площадке происхождением своим обязан игре в закрытом помещении. В средние века во Франции, Англии и Германии имелись бесчисленные количества домов для игры в мяч. Впоследствии англичане вынесли эту игру на свежий воздух, на зеленый лужок — „lawn", откуда и произошло самое название лаун-теннис.

В Америке и отчасти в Англии теннис постепенно стал любимым спортом. Любители тенниса не могли примириться с вынужденным бездействием в течение полугода, и начали оборудовать помещения для игры на зиму.

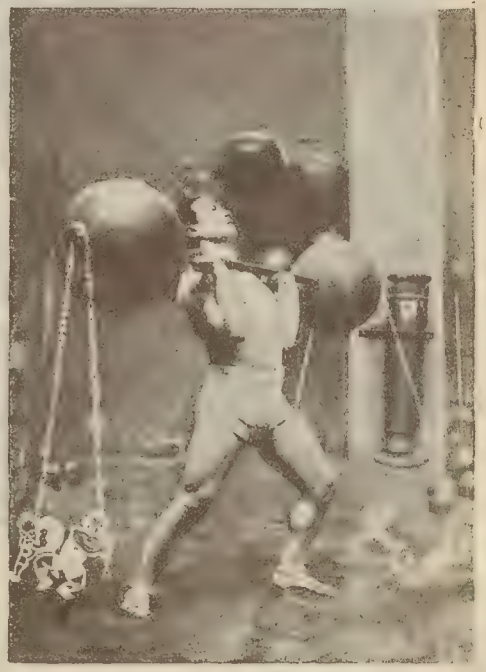
В настоящее время, теннис почти везде (а в особенности во Франции и Скандинавии) может смело считаться как летним, так и зимним спортом. Блестящие успехи французов, завоевавших теперь абсолютное первенство мира, бесспорно, являются результатом упорной тренировки в закрытых помещениях. Но не только французские знаменитости тенниса обязаны во многом закрытым помещениям. Огромная масса рабочих с фабрик и служащих имеет возможность играть зимой в теннис. Не так давно в Париже отстроен громадный дом с 8 площадками, многие предприятия, учреждения имеют свои закрытые корды. Заводят себе их и нарождающиеся рабочие спортивные организации Франции. В Швеции каждый маленький городок имеет свою закрытую теннисную площадку, а в Стокгольме отстроили недавно теннисный зал, считающийся лучшим в мире. В Финляндии частное общество имеет много теннисных зал, существуют также специальные зимние теннисные клубы.

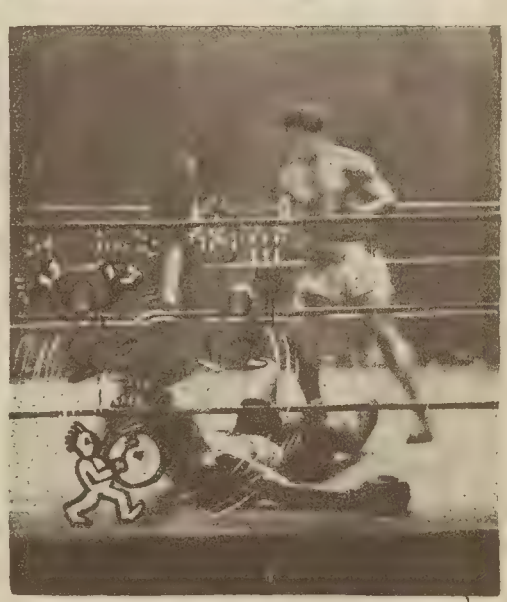
Закрытые корды могут сослужить хорошую службу и летом, когда идет дождь. Любопытный факт о датском игроке Петерсене приводит один немецкий журнал: за весь прошлый год он не играл в теннис только два дня... Без теннисных залов на севере невозможен был бы вообще прогресс тенниса. А теперь благодаря им все чаще и чаще начинают выдвигаться на международной арене датчане, шведы, финны и т. д.

За последние годы начинают усиленно строить теннисные площадки немцы. Недавно закончено большое здание для тенниса Лейпцигского спорт-клуба, фото-снимок с которого мы здесь помещаем.

Вышеприведенные данные о теннисе в закрытых помещениях за границей не могут не натолкнуть на тот вывод, что и нам в СССР нужно серьезно подумать об устройстве зимних кордов. Ведь желающих играть в теннис зимой хоть отбавляй. В первую очередь должны урегулировать этот вопрос такие крупные центры, как Москва и Ленинград.

Образцовые закрытые корды в специальном здании Лейпцигского спорт-клуба





Что чувствуют спортсмены в решительный момент состязаний. Иностранный юмор.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 97.394. Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции“ Мосполиграф. Москва, Арбат, Филипп., 11. Тираж 9.000.

Цена 30 коп.

Зубная паста Хлородонт

прекрасно освежающая, мятная зубная паста в тубах

Зубной порошок Хлородонт

прекрасно действующий мятный зубн. порошок в жестянках и пакетах

Зубной элексир Хлородонт

прекрасный ароматный зубной элексир в флаконах

Германское Концессионное Предприятие Лаборатория Лео-Дрезден Москва Ольховская 14

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Москва 19. Манежная, 7. Тел. 1-67-49.

НОВЫЕ ИЗДАНИЯ

Поль Картон.— Лечение детей солнцем и физическими упражнениями. 94 стр., 56 рис. Ц. 65 к.

Б. Ульянов— Теннис. 206 стр., 36 рис. Ц. 1 р. 15 к.

Г. Бирзин.— Самоконтроль спортсмена. 128 стр., 20 рис. Ц. 50 к.

А. Любимов и В. Стариков.— Боевые игры молодежи. Пособие для кружков физкультуры, пионер-отрядов и ленинских полянок РККА. 248 стр., 45 рис. Ц. 85 к.

А. Любимов.— Оборудование спортивного городка и площадки. 82 стр., 30 черт. Ц. 50 к.

Ю. Вонаблейн.— Бег с искусственными и естественными препятствиями. 88 стр., 30 рис. Ц. 65 к.

Я. Шестоперов.— Байдарка. Руководство по постройке своими силами разборной парусиновой байдарки и управлению ей. 94 стр., 25 рис., 3 черт. Ц. 80 к.

В. Рябоконь.— Футбол. 272 стр., 84 рис. Ц. 1 р. 60 к.

Беседы о военном деле в Красной армии.— Второе, заново переработанное издание. 232 стр. Ц. 1 р. 50 к., в переплете 1 р. 75 к.

Витовт Путна.— К Висле и обратно. 248 стр., 24 схемы на отдельных листах, в красках. Ц. 2 р. 40 к.

Леттов-Форбек.— Мои воспоминания о Восточной Африке. Перевод с немецкого Ф. П. Шафаловича. 324 стр., 10 фот., 21 черт. на отдельных листах. Ц. 1 р. 75 к.

Жан-де-Цьерфе.— Плутарх солгал. Очерки из истории мировой войны. Перевод с французского Л. Тумермана, с предисловием Карла Радека. 272 стр. Ц. 1 р. 40 к.

Пилсудский.— 1920 год. Перевод с польского Петрусевича. С предисловием Триандафилова. 172 стр., 8 схем на отдельных листах. Ц. 1 р. 40 к.

В. Александров.— Рабочая книга по географии. 248 стр. 56 черт. и рис. К книге приложен атлас из 7 многокрасочных карт. Ц. в переплете 2 р. 90 к.

Учебник для поступающих в военные школы и для самообразования.—Политграмота. — Русский язык. — География — Математика.—Природоведение. Одобрено Центральной научно-методической комиссией УВУЗ'а. 464 стр.+VIII62 чер. Ц. 2 р. 80 к., переплет—25 к.

Политико-экономический словарь-справочник. Свыше 2000 статей и справок по основным политико-экономическим вопросам; 776 стр., 99 приложений (таблицы по мировому хозяйству и хозяйству СССР) и карта мира в 5 красок. Цена словаря в дерматиновом переплете 3 р 50 к.

Спутник молодого командира.— Третье исправленное издание. В приложении карты Европейской и Азиатской частей СССР. 648 стр. Ц. 1 р. 70 к., переплет—30 к.

ЗАКАЗЫ АДРЕСОВАТЬ:

Издательству „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК", Москва, 19, Манежная, 7, и во все отделения и представительства Издательства „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК" на местах. Заказы на сумму до 5 руб. выполняются **исключительно** при оплате полной стоимости заказа; свыше 5 р.— допускается наложенный платеж при задатке 25% общей суммы заказа.

XX 150
17

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Библиотека
имени
В. И. Ленина

1927
№ 19
ОКТЯБРЬ

ЗАКРЫТИЕ ВОДНОГО СЕЗОНА В МОСКВЕ

Вверху — Шервуд и Розанов, выигравшие гонку в двойках для младших; в середине—заезд учебных четверок; внизу Товстик (Трехгорка)—победитель в заезде для младших на одиночках.

Один из финальных матчей на осеннее первенство Москвы Динамо-Пищевики, выигранный последними со счетом 3 : 0.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 19 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **15 октября 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Перспективы и задачи ближайшей работы. Е. СТЕПАНОВА. Влияние различных видов спорта на емкость легких. В. РЯБОКОНЬ. Пройденный путь. В. АРКАДЬЕВ. За новое понимание физической красоты. ПЛ. ИППОЛИТОВ. Устройство катка. Праздник 10-летия Октября в школе. Новости спортивной жизни и литературы за рубежом.

ПЕРСПЕКТИВЫ И ЗАДАЧИ БЛИЖАЙШЕЙ РАБОТЫ

БЛИЖАЙШИМИ, наиболее крупными событиями на фронте физкультуры являются созываемые ВСФК конференции и совещания: 1) по организации и методике физкультработы среди национальных меньшинств (в Казани с 15/X), 2) по физкультработе в деревне (25/X), 3) вторая всесоюзная конференция научных работников физкультуры (в Москве с 25/XI).

Первые два совещания должны подытожить опыт практической работы в своеобразных условиях национальных окраин и среди крестьянства и дать богатый, выдвинутый жизнью, материал для дальнейшего правильного организационно-методического руководства со стороны ВСФК.

Всесоюзная конференция научных работников физкультуры за исключением первого доклада „Об организации и методике обороны“ займется преимущественно вопросами научно-исследовательского порядка.

Все советы физкультуры, все ведомственные учреждения, ведущие работу в области физкультуры, каждый педагог, врач, инструктор, командир и активный физкультурник — должны будут внимательно ознакомиться с итогами работ совещаний, чтобы не отстать от роста наших достижений в методических и научных вопросах физкультурной работы.

В самые ближайшие недели предстоит решение Оргкомитетом Всесоюзной Спартакиады при ЦИК СССР ряда основных вопросов, связанных с ее проведением; выяснятся материальные перспективы дела, и перед каждой физкультурорганизацией откроется огромная подготовительная работа к первому по своему масштабу и задачам празднику советской физкультуры.

В ноябре с. г. состоится расширенный пленум Исполкома КСИ. На его повестке стоит серьезнейший вопрос о борьбе за единый фронт рабочего спортивно-гимнастического движения. В связи с последними событиями (угроза войны, открытое сближение Люцернского Спортинтерна со II желтым Интернационалом), тактики обострения отношений с СССР со стороны реформистских заправил и т. д. предстоит найти новые наиболее действительные пути нашего сближения с массами рабочих физкультурников капиталистических стран.

Осенний и зимний периоды надо полностью использовать для укрепления низовых кружков физической культуры.

Кампания перевыборов бюро кружков и секций должна привлечь к себе гораздо большее внимание. Периодическая отчетность выборных органов должна базироваться на правильно поставленном количественном и качественном учете низовой работы.

Вновь промелькнувшие в печати сведения о значительном проценте лиц, забракованных при призыве в армию по состоянию здоровья в связи с занятием физкультурой, должны послужить лишним напоминанием о необходимости добиться, чтобы в кружках физкультуры не было лиц вне периодического врачебного контроля и наблюдения.

С неослабеваемой энергией должна вестись работа по внесению в физкультурную и спортивную деятельность военно-прикладных навыков и знаний. Надо взять курс на вовлечение в стрелковый спорт каждого физкультурника, ибо никто другой не имеет столь больших данных стать и хорошим стрелком, и выносливым закаленным бойцом; также и знание правил и приемов подачи первой помощи надо сделать достоянием каждого низового физкультурника и физкультурницы.

Зима не должна охладить шефской работы городских кружков физкультуры над деревенскими; наоборот, зимние виды спорта (лыжи) весьма способствуют пропаганде физкультуры в деревне.

Имеются основание рассчитывать, что в этом зимнем сезоне на рынок будет выброшено гораздо большее количество зимнего спорт-инвентаря, лучшего по качеству и более доступного по цене, так как вопросом снабжения заинтересовались и многие производственные государственные предприятия и кооперативные артели.

Республиканского зимнего праздника физкультуры в предстоящий сезон организовано не будет. Праздники первенства будут проведены по линиям профсоюзов, Красной армии, обществ Динамо.

Советские спортсмены примут участие в международном празднике зимнего спорта, устраиваемом в феврале 1928 г. в Норвегии норвежской секцией КСИ. Кроме этой большой поездки, будет проведен ряд товарищеских встреч в СССР с рабочими спортивными организациями по различным видам зимнего спорта.

Предстоящую зиму надо всесторонне использовать для количественного и качественного развития работы низовых физкультурорганизаций и упорядочения и укрепления руководящей деятельности СФК. Наконец, должны быть приложены все усилия для содействия делу постановки физической культуры в школе, как основной базе работы по физическому воспитанию трудящихся.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ

(Составлено по статье д-ра Воринген а в журнале „Die Leibesübungen“ № 9, 1927 г. Е. Степановой под ред. Л. Геркав).

При занятиях спортом и гимнастикой часто совершенно упускается из виду развитие легких, между тем как наша основная задача должна состоять в том, чтобы при помощи всевозможных физических упражнений достигнуть наибольшего развития грудной клетки и органов дыхания. О степени же развития грудной клетки и органов дыхания можно судить по данным, полученным при измерении емкости легких посредством спирометра. Этот способ измерения является наиболее удобным и устраняет возможность получения тех ошибок, которые так часто встречались при измерении окружности груди при вдохе и выдохе.

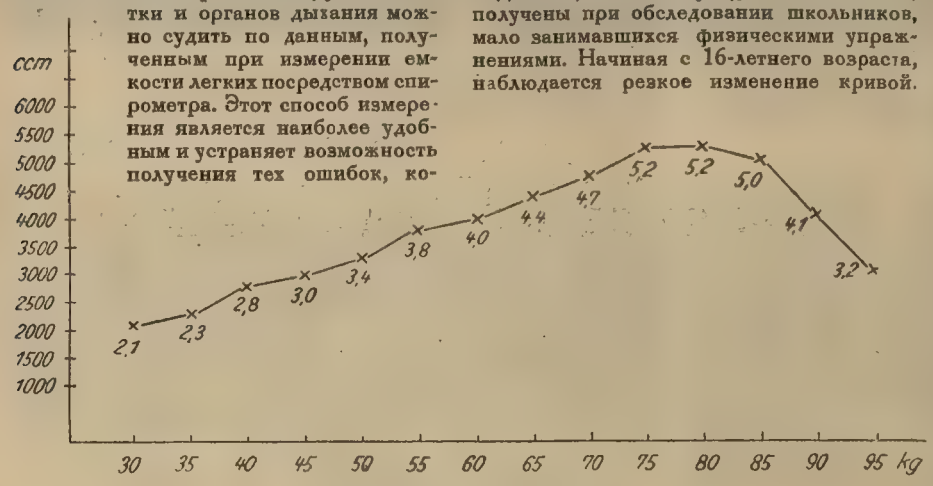


Таблица Б. Вес тела и емкость тела.

Что физические упражнения благотворно влияют на развитие легких, можно судить по следующим данным, приводимым Шмидтом и Лоренцом.

Шмидт, производя обследования слушателей своих гимнастических курсов, нашел, что средняя емкость легких их равнялась 3.388 см (минимум 2.200 и максимум 5.500). После же занятий физическими упражнениями в продолжение полугода средняя емкость легких увеличилась на 415 см. Лоренц, исследуя гамбургских спортсменов, нашел среднюю емкость легких равную 4.250 см.

При этом он и Шмидт пришли к выводу, что емкость легких зависит вообще от:

1) роста — по Гутчинсону при увеличении роста на 1 английский дюйм (равный 2,54 см) емкость легких увеличивается на 130 см;

2) веса — при увеличении нормального веса тела на 7% замечается уменьшение емкости легких, при чем на каждое кило приходится 37 см.

3) возраста — до 35 лет емкость легких увеличивается, затем замечается постепенное понижение.

Позднее все эти данные были проверены, при чем при исследовании немецких спортсменов в количестве 4.000 человек оказалось, что средняя цифра емкости легких достигает 4.450 см, что значительно разнится от прежних данных, приведенных в немецкой литературе. Возможно, что это получилось от того, что прежде применялся другой прибор для исследования, а именно: влажные газовые часы, при чем данные получились несколько иные, чем при измерении спирометром Барнеса.

Чтобы установить среднюю емкость легких спортсмена, были взяты полученные при измерении данные в отношении возраста, веса и роста и были составлены определенные кривые

Данные, соответствующие 10—15 годам, получены при обследовании школьников, мало занимавшихся физическими упражнениями. Начиная с 16-летнего возраста, наблюдается резкое изменение кривой. Емкость легких увеличивается на 1000 см. Далее наблюдается более или менее правильное повышение кривой, но начиная с 18 лет, когда заканчивается быстрое развитие роста, кривая принимает совершенно неправильную форму. Самая большая цифра 5.100 соответствует 23 годам и остается таковой приблизительно до 32 лет, потом постепенно понижается.

Вторая кривая дает соотношение между емкостью легких и весом тела.

В начале она поднимается довольно равномерно. Это об'ясняется тем, что вес так же, как и емкость легких, находится в зависимости от роста. Начиная же с веса в 80 кг наблюдается резкое понижение кривой, которое можно об'яснить лишь тем, что вес в данном случае не соответствует росту. Выше же было указано, что при превышении нормального веса тела емкость легких уменьшается. Таким образом, между весом тела и емкостью легких трудно установить правильное соотношение — этому часто препятствует излишняя полнота тела.

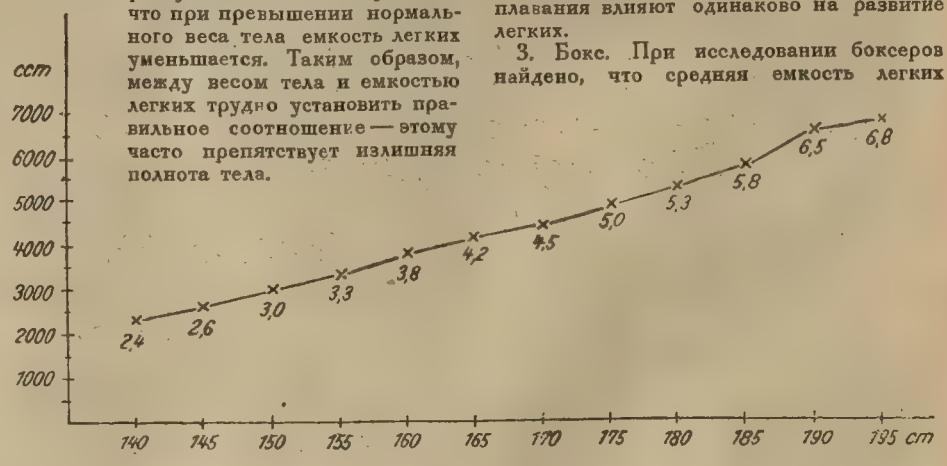


Таблица В. Рост и емкость тела.

Наконец третья кривая дающая соотношение между емкостью легких и ростом, повышается удивительно равномерно и правильно. Это дает возможность утверждать, что емкость легких находится в тесной связи с ростом. Как показали исследования при увеличении роста на каждые 5 см емкость легких в среднем повышается на 400 см, а не на 260, как это указывал раньше Гутчинсон.

Те же соотношения (между ростом, весом, возрастом и емкостью легких) находим мы и у женщин. При исследовании 175 спортсменок (в возрасте от 18 до 32 лет) емкость легких оказалась равной в среднем 2.950 см. Сравнивая данные женщин и мужчин, получаем следующее соотношение 6, 5:10 в противоположность Шмидту, который указывал, что отношение равно 7:10.

Говоря о влиянии физических упражнений на организм, мы должны прежде всего установить, какие виды спорта наиболее способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. При помощи спирометра пытались выяснить влияние тех или иных видов физических упражнений на развитие легких. В виду того, что различные виды спорта различно влияют на организм, рассмотрим отдельно каждый вид спорта.

1. Гребля. Еще по данным Кольба оказалось, что гребцы имеют наибольшую емкость легких, равную в среднем 5.450 см (минимум 4.450, максимум 7.000). Особенно способствует развитию дыхания гребля при неподвижной банке. При гребле в гоночных лодках с подвижной банкой техника дыхания несколько иная. Но в общем установлено, что гребля способствует главным образом развитию верхней части грудной клетки и легких и является прекрасным упражнением для укрепления и развития всех органов дыхания.

2. Плавание. У пловцов, как гребцов, особенно хорошо развита верхняя часть грудной клетки. Емкость легких равна в среднем 4.900 (максимум 7.000 минимум 4.180 см), при чем интересно отметить, что всевозможные способы и дистанции плавания влияют одинаково на развитие легких.

3. Бокс. При исследовании боксеров найдено, что средняя емкость легких

Таблица А. Возраст и емкость тела.

равна 4.800 см (максимум 7.000 минимум 4.180 см). Эти высокие цифры, показывающие емкость легких, указывают на то, что для боксеров важно не одно развитие мускулов рук, но и общее развитие тела, особенно же развитие сердца и легких, так как при занятии этим видом спорта сердце и легкие так же, как при беге, получают достаточно большую нагрузку.

4. Легкая атлетика. Здесь средняя емкость легких достигает 4.750 см (максимум 6.240, минимум 3.260). Эти данные получены, главным образом, при исследовании участников в беге как на короткие, так и на длинные дистанции. Что же касается упражнений в метании и прыжках, то надо отметить, что они оказывают меньшее влияние на органы дыхания и кровеобращения, чем упражнения в беге.

5. Снарядовая гимнастика. У занимающихся этим видом гимнастики средняя емкость легких равна 4.300 (максимум 5.490, минимум 2.920). Это об'ясняется тем, что при упорах и висении грудная клетка не делает дыхательных движений. Только грудобрюшная преграда опускается и поднимается и тем самым поддерживается дыхание. Поэтому наряду с занятиями снарядовой гимнастикой необходимо проделывать и дыхательную гимнастику, которая способствует расширению грудной клетки и ее эластичности.

6. Футбол. Средняя емкость легких равна 4.900 (максимум 6.180, минимум 2.760). Нужно было бы ожидать, что футболисты будут непосредственно стоять за легко-атлетами, т. к. существенную часть этой игры составляет бег. Сравнительно низкая емкость легких возможно об'ясняется тем, что футболисты часто не соблюдают даже самых основных правил тренировки, особенно в отношении никотина и алкоголя.

7. На последнем месте стоит тяжелая атлетика. Емкость легких в среднем 3.950 (максимум 4.800, минимум 2.930).

На основании всего вышеизложенного приходим к следующему заключению: каждое физическое упражнение так или иначе способствует развитию легких. Хорошо же развитые легкие и техника дыхания являются основой наибольших достижений в области спорта и гимнастики.

Все наши наиболее употребительные способы исследования могут только установить, что произошло некоторое нарушение правильной деятельности организма; границы же между нормальным состоянием организма и его заболеваниями не могут быть установлены. Вахгольдер [1]) говорит, что этот пробел может быть пополнен путем исследования емкости легких и указывает при этом на американский способ исследования, на основании которого было установлено, что малейшее заболевание и переутомление организма понижают емкость легких. Целый ряд опытов и исследований подтвердили правильность этого вывода.

При исследовании восемнадцатилетнего пловца, имеющего емкость легких равную 5.820, казалось, что емкость легких, внезапно понизилась до 5.420. При опросе выяснилось, что несколько дней тому назад он перенес воспаление горла.

Приведем еще один пример, на основании которого можно судить какое влиние оказывает изменение температуры и погоды на изменения емкости легких.

Шестнадцатилетний пловец, емкость легких перед началом тренировки 5.670 см. После шестинедельной тренировки 5.980. Более поздние исследования обнаружили понижение емкости легких до 5.200. Оказалось, что в день, когда производилось исследование, была сильная жара, которая к вечеру разрядилась дождем. На следующий же день емкость легких снова повысилась уже до 6.120.

В общем можно сказать, что у занимающихся каким бы то ни было видом упражнений емкость легких всегда будет больше, чем у не занимающихся.

„Если бы возможно было предоставить подрастающему поколению путем ежедневных упражнений в беге и дыхании возможность наибольшего развития легких, то этим самым было бы много сделано в деле развития молодежи" (Визе).

[1]) Die Leibesübungen № 8, 1925 г.

Таблица Д. Потребление кислорода при различных физупражнениях, выраженное в литрах.

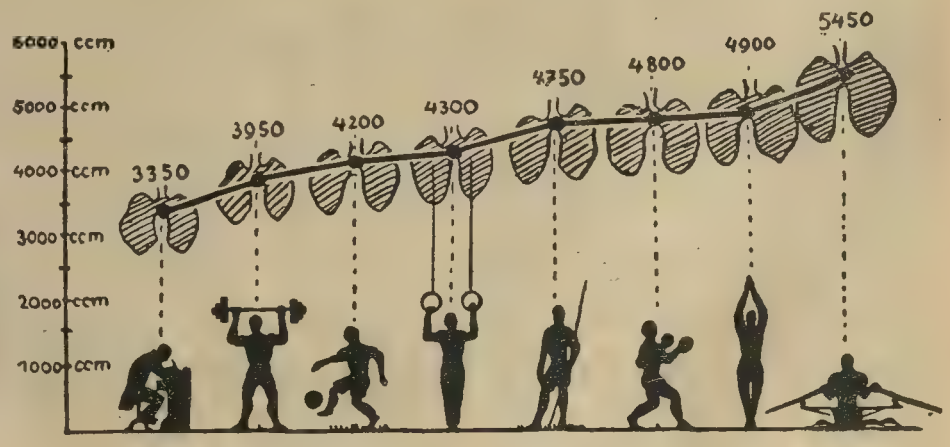


Таблица Г. Емкость легких при различных физических упражнениях.

ПРОЙДЕННЫЙ ПУТЬ

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О РАЗВИТИИ У НАС ФУТБОЛА

В. Рябоконь

ФУТБОЛ в России появился в начале 80 годов прошлого столетия, при чем пионерами его явились англичане. Больше 20 с лишним лет русский футбол замыкался пределами России, и наши отечественные спортсмены варились в собственном соку, играя между собой и черпая опыт и футбольное искусство у приезжих единичных иностранцев, главным образом тех же англичан. В крупных центрах—Петербурге и Москве—еще в 90 годах прошлого столетия уже существовали английские клубы, состоящие из лиц, ранее игравших в футбол у себя в Англии и, конечно, более искусных в игре, чем начинающие русские. Образовавшиеся русские клубы при соревновании с английскими клубами неизменно проигрывали; то же происходило немного позднее, тогда, когда как в Петербурге, так и в Москве дело состязаний было урегулировано,—доминировали чисто английские клубы, или с преимущественно английским влиянием (КСО Москва). Ограниченность пределами России не позволяла русским командам определить свой международный уровень до 1910 г., когда Петербург пригласил команду, составленную из игроков четырех пражских клубов и Corinfians, которая на обратном пути играла в Москве. Хотя чешская команда выступала и не без успеха, но все же не могла оказать какого-нибудь существенного влияния на примитивную тактику и технику русских футболистов. В Петербурге чехи выиграли у I сборной 5:4, у Спорта 6:0; в Москве, выиграв у СКС 5:1, чехи проиграли сборной Москвы 1:0. Не лишним будет отметить, что в сборной Москвы было только двое русских (Ромм и Розанов). Приезжие чехи выгодно отличались от „русских" команд комбинационной игрой, в то время как центр тяжести игры „русских" команд лежал в „ведении" и „ударах". Окрыленные успехами, в Петербурге и Москве на сезон 1911 г. продолжили приглашение заграничных команд. В Москву приехала весной команда Ferband Berliner Ballspielferein'a (одна из лучших немецких), и, хотя счет игр был не особенно велик (6:0, 6:3, 4:2), игра берлинцев, обнаруживших хорошую тактику, тонкое понимание игры, оставила глубокий след на московских игроках, принудив их переоценить многие ценности и пересмотреть свои воззрения на игру. Кроме того, впервые были развенчаны чемпионы Москвы, „Сборная англичан", проигравшая гостям 6:3. Такое же значение, как приезд берлинцев в Москву, имел для Петербурга приезд осенью одной из лучших английских любительских команд „Wanderer". Англичане буквально разгромили петербуржцев, сведя все игры в сухую и обнаружив превосходную технику и тактику. С 1911 г. начинается полоса неизменных поражений русских команд. Правда, некоторые игры оканчивались преимуществом русских (игры Дрездена в Петербурге), но это об'яснялось не столько успехами русских, сколько невысоким классом приезжавших команд. Наиболее знаменательным в отношении встреч с иностранцами был 1912 г., чему много способствовала Стокгольмская олимпиада. Еще до олимпиады в Москву приезжали финны и провели 6 игр, выиграв 5 (7:2, 4:0, 8:1, 7:1 и 5:1) и окончив с русской сборной вничью 1:1. Приезд финнов и их выступления в легко-атлетических состязаниях заставили московских футболистов задуматься над методами и способами тренировки, которая до сего времени заключалась в беспорядочном битье мяча. Наиболее значительным спортивным событием явился первый выезд русской команды за границу на олимпийские игры. Выступления ее в Стокгольме были крайне неудачны. Попав по жребию сразу во второй круг, Россия проиграла Финляндии 2:1, а в утешительном розыгрыше ее разгромила Германия (16:0). Пребывание русской команды за границей позволило ей увидеть лучшие европейские команды, что несомненно принесло определенную пользу. Москва воспользовалась приездом сборной Венгрии из Стокгольма, и пригласила ее на две игры, которые без труда были выиграны венграми. Счет 9:0, 12:0. Последняя игра состоялась со сборной России. Осенью того же года Москва понесла очередное поражение от немецкой команды Holstein из Киля, выигравшей первенство Германии в 1911 г. Три игры принесли победу немцам (6:0, 10:1, 3:0). Весной 1913 г. Петербург и Москву посетила шведская команда, составленная далеко не из лучших игроков (участников олимпиады в составе команды было только трое). В Петербурге шведы выиграли 5:1 и 3:2, а в Москве оба раза с одинаковым счетом 4:1 в пользу Швеции. Приезжавшая осенью команда Норвегии сыграла с Москвой 0:3 и 4:1 и сыграла вничью со сборной России 1:1. В Петербурге летом играли сборная Будапешта и Лейпциг и выиграли у сборной Петербурга с небольшим преимуществом. Весной 1914 г. в Петербург приехала шотландская команда Civil Serwie, а в Москву — команда Лондонского университета. Первая, оказавшаяся очень неплохой командой, выиграла 3:0, 5:1, 6:1 и 2:0, при чем самый лучший результат был достигнут первой сборной Петербурга. Лондонские студенты, выиграли в Москве у морозовцев 5:1, у студенческой сборной 7:0 у русской сборной 2:1, и у „Всей Москвы" 1:0. Летом Москва выезжала на северные олимпийские игры в Мальме, где проиграла Германии 7:0. После Мальме Москва играла сравнительно удачно в Швеции и Норвегии (2:2, 2:1 и 1:1). Об'явление войны прекратило все дальнейшие международные встречи.

Рассматривая наши довоенные результаты в игре против иностранцев, мы видим поражающее большинство поражений, но все же не можем не отметить, что явное преимущество заграничных команд с течением времени прогрессивно уменьшалось, что нужно приписать постепенному повышению класса русских команд в результате встреч с более сильными заграничными командами.

Таким образом последние довоенные международные встречи относятся к лету 1914 г. Игроки, проводившие эти встречи, были в то время в обычном для русских игроков возраста (22—25 лет). С лета 1914 г. начинается резкий упадок футбола. Большинство игроков были призваны в армию, и главным хранителями футбола остались подростки 14—16 лет, жадно впитавшие в себя все приемы ушедших чемпионов, но еще слишком юные, чтобы изменить их. Это оправдалось полностью только в 1921—23 гг. Начиная с 1921 г., возрождение футбола идет колоссальными скачками. Подростки 1914 г. превратились к этому времени в законченных игроков и дали истории русского футбола ряд блестящих имен. Но поскольку чемпионы 1914 г., сходя со сцены, имели ряд отличных преемников, постольку у чемпионов 1923 г. они отсутствовали, так как войны и тяжелые годы разрухи не могли к 1923 г. дать здоровое, рвущееся к спорту юношество. Результаты этого должны были сказаться и они впоследствии сказались. Таким образом с 1914 г. русские футболисты были обречены снова на варку в собственном соку. Первый прорыв спортивной блокады произошел весной 1923 г., когда сборная РСФСР выехала в Финляндию на соревнования с Рабочим союзом. 7 игр, проведенных там, показали полное превосходство русских футболистов и окрылили их надеждами для предстоящей поездки по Швеции и Норвегии. Надо отметить, что для этой поездки за редким исключением был отобран весь цвет футболистов, которым можно было бы доверить честь защиты РСФСР. Результаты поездки отличались крайней удачей. Из 14 игр в течение 24 дней против лучших буржуазных команд (рабочего спортивного союза там не было) наша команда выиграла 11 и сыграла вничью 3. Продолжение поездки в Германию и Эстонию принесло победы команде РСФСР. Следующий 1924 г. изобиловал встречами с заграничными командами. К нам приезжали финны, немцы, норвежцы и турки. Из всех встреч русские команды выходили победителями, что нужно приписать не столько классу игры русских команд, сколько очень слабым силам приезжавших гостей. Исключение составляла команда Турции, проведшая три игры в Москве в ноябре 1924 г. Турецкая команда насчитывала в своем составе 9 человек олимпийской турецкой команды, участвовавшей на олимпиаде 1924 г. в Париже и не представляя собой первоклассной команды в международном масштабе, все же являлась командой довольно сильной. Из трех игр турки выиграли одну у второй сборной Москвы и проиграли две, при чем решительную игру против первый раз составленной сборной СССР турки проиграли со счетом 3:0. 1924 год знаменует собой апогей футбольного искусства русских команд, и дальше идет постепенное снижение класса, обусловливающееся рядом организационных и бытовых условий. Приезды иностранцев в 1924 г. ничего не дали и не могли дать нашим

Матч сборных команд МГСПС и ЛГСПС в Ленинграде, закончившийся победой Ленинграда при счете 4:3.

командам, так как молодые рабочие организации Финляндии, Норвегии и Германии сами учились у русских, а турки, хотя и показали приличную технику и быстроту, но и то и другое не превосходило технику и быстроту русских команд.

Таким образом русские футболисты, достигнув максимального развития, вновь были лишены возможности совершенствоваться и к тому же лучшие игроки, не имели и не могли иметь себе замены, так как не было того поколения, как в 1914 г.

Достигая предельного для русских игроков возраста, в 25—27 лет, наши мастера начинали играть все хуже и хуже, тем самым лишая возможности обучаться новые кадры футбольной молодежи. Ответный визит сборной СССР в Турцию весной 1925 г. из четырех игр принес нам три победы и одну ничью, при чем решающая игра со сборной нации была выиграна с большим трудом и не без недоразумений со счетом 2:1.

Начиная с весны 1925 г. и по настоящее время, русские команды, не имея встреч с сильными противниками, от которых они могли бы перенять что-либо, были наказаны рядом неудачных игр и даже проигрышей. Во-первых, весной 1927 г. приезжавшая в Москву сборная команда Рабочего союза Саксонии, весьма посредственного класса, проиграла одной из лучших команд Москвы Пищевикам в крайне напряженной игре 4:3, проведя первую половину игры со счетом 3:1 в свою пользу. Вслед за этим сборная рабочая команда Австрии, тоже не высокого класса, побила сборную РСФСР со счетом 4:3, а сборная СССР, встретившаяся с этой же командой во время поездки по Германии, проиграла в первой игре 3:1. Указанные результаты прежде всего говорят за то, что класс наших мастеров упал, ибо не имеется стимулов к его прогрессу — встреч с сильными противниками. Наблюдения и анализ игры трех футбольных китов — Ленинграда, Москвы и Харькова — с отчетливостью устанавливают следующие положения: 1) составы сборных команд в своем большинстве неизменны с 1923—24 гг., ибо из молодежи никто не выдвинулся настолько, чтобы заменить отживающих чемпионов, 2) играющие в сборных мастера начинают „сходить", обнаруживая увядание техники, потерю скорости и т. д., 3) в отношении командности и комбинационной игры, как проявления футбольного искусства, команды резко пошли назад, опять пошло увлечение ведением мяча, высокими ударами, игрою на „прорыв" и примитивным использованием краев нападения для рывков от средней до лицевой линии, и 4) отсутствие выдержки, умелого распределения своих сил и учета сил противника приводит к тому, что команды играют по настроению: сегодня сносно, завтра из рук вон плохо, что знаменует собою отсутствие класса.

В настоящее время положение сводится к следующему: юридически русские команды считаются одними из самых сильных среди рабочих команд Западной Европы, фактически мы обладаем последними десятками сходящих чемпионов, которым нет смены и от которых, к сожалению, нечему учиться. Русские команды проделали большой 17-летний путь от поражений к победам и стоит серьезно задуматься, для того ли это делалось, чтобы вновь оказаться у разбитого корыта.

ЗА НОВОЕ ПОНИМАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КРАСОТЫ

(В ПОРЯДКЕ ДИСКУССИИ)

В. Аркадьев

Когда мы смотрим на обнаженного человека, формы тела которого, их пропорции, цвет, общий размер и физиогномические признаки свидетельствуют о безупречном здоровье и о наличии таких физических и психических качеств, которые наиболее отвечают условиям и запросам современного общественно-экономического уклада жизни, мы испытываем особое радостное соощущение, сопереживание в соединении с чувством удовлетворения, вызываемым созерцанием формы, вполне соответствующей своей функции. Этого человека мы чувствуем красивым. Утилитарная основа оценки человеческой красоты исключает возможность существования какого-нибудь вневременного, внепространственного, оторванного от жизни, абсолютного идеала. Стоит лишь мысленно отдалить функцию от формы, т.-е. жизнь, в возможно широком смысле этого слова от внешности, тела, как последнее, став чистой самодовлеющей формой, покажется чем то безобразным, случайным, эстетически-неоправданным. Критерием красоты человеческого тела являются: проявляющиеся во-вне биологическая целесообразность и полнота физиологической жизнерадостности организма — момент общечеловеческий и проявляющаяся во-вне приспособленность к общественно-экономическому укладу своей эпохи — момент местный, временный. Красота тела есть об'ективно-существующее качество, независимое от личного эстетического и тем более полового вкуса зрителя. Чувство телесной красоты развивается на почве постоянного наблюдения, рассматривания живого тела.

В царской России не существовало этой необходимой для воспитания чувства физической красоты, предпосылки. Буржуазия, дворянство, интеллигенция воспитывали свой глаз не на живом теле, а на воспроизведениях его в искусстве и преимущественно на шедеврах древне-греческой пластики. Рабочая молодежь воспитывалась на цирковых борцах „чемпионах мира", силачах-профессионалах, акробатах и т. д. Крестьянство же почти не видело и не хотело видеть обнаженного тела, чуждалось его, будучи одержимо вековой косностью и предрассудками. После Октябрьской революции картина резко меняется: рабочий класс у власти; на новой политико-экономической базе рождается новая идеология, новая жизнь. Нагое тело через проникновение физкультурных заветов в массы, становится обычным, характерно-бытовым для советского государства, явлением. Предрассудки и традиции старой жизни, старого быта отмирают, одни быстро и окончательно, другие медленно, упорствуя. К числу таких упорствующих, живучих традиций относится раболепное преклонение неиндифферентных к искусству и формальной красоте работников физкультуры перед „вечными" античными образцами физической красоты. Это не столь отдаленное эхо классического воспитания, находит для себя благоприятный резонанс в художнических кругах, где древне-греческая круглая пластика, как искусство большого мастерства и стиля, подвергается тщательному изучению. Здесь образцовость какой-нибудь изваянной фигуры, как произведения искусства, незаметным образом переходит в представление об органической физической образцовости человека. В связи с этим антропометрические данные и вообще формы тела некоторых особо ценных с художественной точки зрения, фигур древнегреческой скульптуры признаются нормативными, морфологически идеальными для живого тела. Установлению строго классического антропометрического канона способствовало не в малой мере исключительно слабое развитие у древних портретного искусства. Ваяли богов, полубогов, мифических героев, и только с наступлением упадка греческой культуры появляется портрет, которому, однако, не суждено было вплести лишних лавров в венок древне-греческого искусства. „Красив, как бог" по сие время остается выражением предельной похвалы человеческой внешности. Фигуры людей, находившиеся в пределах нормальных конституциональных колебаний, но не отвечавшие эстетическому вкусу древних, оставались, за малым исключением, без художественного воспроизведения. Быть предметом украшения и религиозно-эстетического поклонения—вот назначение их статуй, из которого проистекает известное искажение, стилизация натуры. Эта, если можно так выразиться, невольная стилизация была жизненно-необходимой, логичной для сознания древних людей определенного места, времени и культуры. Людям же нашего времени и тем более не получившим классического образования, эта находившаяся вне воли художника, диктуемая самой жизнью переработка действительности покажется лишенной внутренней, психологической необходимости, условностью. Весьма показательно то впечатление, какое производят фигуры греческой пластики на неискушенных в искусстве рядовых физкультурников-любителей. Их дилетантские глаза прежде всего отмечают именно то, чего тренированные в известном направлении глаза „классика" не замечают как привычную, стилистическую условность. Прежде всего их поражают маленькие головы, женственные у мужчин и мужественные у женщин, затем мышечные подушки, сползающие по бокам корпуса на таз, геометрически упрощенные формы тела: торпедообразные голени и бедра, цилиндрические шеи и руки, правильные полушария дельтовидных мышц и женской груди и вообще вся поверхность тела, представляющая собой упорядоченную, ритмически уравновешенную игру точеных стереометрических величин.

Формы живого, даже атлетически развитого, тела, рядом с античными кажутся угловатыми, корявыми. Привыкнув немного к неправдоподобностям формального содержания, что отнюдь не ставится в минус произведению искусства, неискушенный взор физкультурника, не улавливая может быть невольного символизма вертикально стоящего цилиндра — статуи

Закрытие легко-атлетического сезона в Москве. Слева: вверху—женщины бегут кросс на 1,5 км; внизу победительница кросса Былеева (Рабпрос). Справа: вверху—участники кросса у ворот ОППВ, внизу—третьеразрядники в пути.

и вообще всей художественной концепции древних греков, не может не прочувствовать того, что выражает статуя, как форма человека; а она выражает лицом и позой бестемпераментность, инертность, вялое, праздное, растительное существование, грацию покоя, лени, безволия. Все это увидит нетронутый классицизмом и каждый, кто способен на давно знакомое взглянуть непредвзятым оком прозревшего. Искусство древних, не зовет, не будирует, не проясняет мысли, а лишь ласкает взор. Ничто в нем не дает пищи пафосу борьбы, преодоления, пафосу дерзания и устремления. Даже крайне трагическая по содержанию группа Лаокоона с сыновьями носит какой-то неэмоциональный, мирный, орнаментальный характер.

Идея прекрасной самой по себе формы, как нельзя лучше, гармонировала с древне-греческой религией, с ее осязаемыми, телесными, обольстительными внешне и незначительными внутренне, богатствами. Отсюда тщательная и вряд ли сознательная забота, чтобы созерцание статуи, как красивой ограничивающей массу, поверхности, не омрачалось бы проступанием скелета, конструкции и не рассеивалось бы соображениями физиогномического характера. Именно здесь если при этом учесть, что древнегреческая анатомия обходилась без скальпеля, находят об'яснение все специфически античные искажения натуры как-то: невероятное утолщение косых мышц живота, какого не достигают у нас не только борцы, метатели и боксеры, но и специально поставившие себе задачу антикизировать свою фигуру, утолщение, маскирующее таз. Далее: стереотипность, недетальная моделировка и уменьшение головы, низводящее эту самую выразительную часть тела, это средоточие духовной жизни, до роли пятой конечности или композиционно необходимого выступа, чрезмерная выпуклость и массивность больше-берцовой мышцы, придающая голени форму торпеды и смягчающая проступание больше-берцовой кости. Все эти формальные уклонения от действительности лишают античное скульптурное изображение человека права быть образцом, идеалом физической красоты не только для нас, отделенных от эллинов двумя слишком тысячами лет, но и даже для них самих. В довершение всего нужно не забывать, что и фотографически точные слепки с любого тела сами по себе не способны вызывать и воспитывать чувства телесной красоты в человеке, не имеющем предварительного, продолжительного зрительного опыта на живом теле. Наблюдение обнаженных людей, не упускающее из внимания всей их жизни, неминуемо приводит к чувствованию телесной красоты, как бессознательно производного органической и общественной жизни, красоты, как выраженности внешностью определенных качеств и возможностей. Французский скульптор Родэн в целях более глубокого проникновения в немой язык тела пришел к необходимости окружить себя свободно разгуливающими, живущими своей жизнью моделями.

Прославленный античный культ красоты свидетельствует об определенном взгляде на человека. В представлении эллина человек прежде всего физическая особь, тело — внешность. В нашем представлении человек, прежде всего проявляющая себя в действии личность. Эллин понимает тело, как довлеющую себе реальность, мы — как воспринимаемый глазом человека. Мы дорожим зрительным восприятием человека и потому, что оно снабжает нас в наибольшей мере знаками о другом сознании, иллюзионно разрушающими психическую изолированность и одиночество человека, и потому, что пол неотъемлемое свойство сознания. Но то именно обстоятельство, что для нас внешность не имеет в такой мере как для эллина самостоятельной ценности, и делает невероятным у нас античное поклонение форме. Древние в свою очередь обнаружили бы в нашей жизни другой культ, культ ожесточенной борьбы с природой, преобразования настоящего в пользу будущего, культ творческого действия.

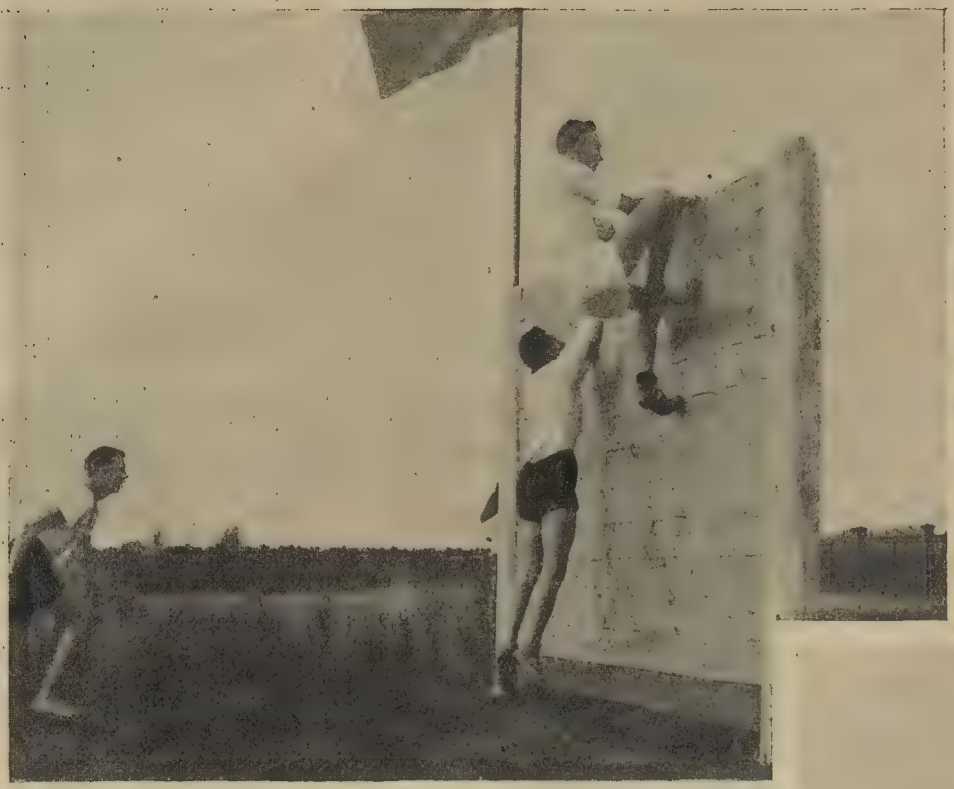
Лаокоон и сыновья.

Единая в основе везде психологическая сущность чувства физической красоты приводит к созданию различных идеалов в строгой зависимости от этнографических, экономических, общественно-политических, географических и прочих особенностей жизни. Заимствование идеала со стороны бессмысленно, вредно, ибо оно тормозит выявление своего живого, который только и может обладать продвигающей, указывающей направление, манящей силой.

Наше новое актуальное понимание телесной красоты должно зародиться и уже зарождается в сознании физкультурного молодняка. На спортивной площадке уже вскрывается никчемность, нежизненность цирковых и чуждая неправдоподобность античных форм. В понятие красоты тела вкладывается новое содержание, соответствующее бурному, динамическому характеру нашей эпохи.

В спорте коллективная борьба, то-есть спортивная игра, как наиболее отвечающая духу современности из всех видов физических упражнений, занимает доминирующее положение. Все более в среде молодежи распространяется тип физкультурного игрока, человека здорового, выносливого, быстрого и экономного в движениях, закаленного физически и дисциплинированного духовно, человека быстро соображающего, решительного, целеустремленного, творческого и всегда владеющего собой. Советская физическая культура, как явление большого практического и принципиального значения и притом налагающее явственную печать на внешний облик нашей общественной жизни, не может не найти рано или поздно своего отображения в проясняющем и организующем мир впечатлений и образов искусстве. Наш идеал физической красоты преподносится нашему воображению в отличие от древнегреческого, как фигура более легкая, динамичная и конструктивная; более одухотворенная и большим физиогномическим выражением волн и способности творить. Подсмотреть зорким глазом, предугадать и воплотить—задача художника. Забыть всевозможные канонические формы и отказаться от консервативного по существу равнения на идеологически чуждый нам идеал,—долг тех, кто этого еще не сделал.

СТИПЛЬ-ЧЕЗ У ТЕКСТИЛЬЩИКОВ



День закрытия летнего спортивного сезона Московский Губотдел текстильщиков провел в Павловом Посаде, где впервые устроил стипль-чез, различные моменты из которого приведены на наших фотографиях.

УСТРОЙСТВО КАТКА

П. Ипполитов

В ТОМ случае, если каток хотят расположить на земле, выбор места должен пасть на более или менее планированную (ровную) площадь. Лучше всего подойдет футбольное поле, легкоатлетическая дорожка и другие планированные площадки.

Существенное значение имеет расположение поблизости катка фабрики или завода, дым от которых, осаживаясь на поверхность льда в виде сажи, пепла, гари и проч., не только загрязняет каток, но и оказывает еще самое отрицательное влияние на коньки: острота их исчезает в самое короткое время. Если избежать близкого соседства фабрик и заводов нельзя, то нужно постараться расположить каток хотя бы с менее подветренной стороны.

Повороты на катке играют первостепенную роль, поэтому к их расположению следует отнестись с особенной тщательностью и точностью.

Говоря о правильных поворотах, я имею в виду не только отлогие, международного размера повороты радиусом в 24—25 м. Правильно расположенный поворот с радиусом даже в 16 м даст возможность конькобежцу брать его по самому барьеру, не отклоняясь в сторону ни на один метр.

Прежде чем приступить к разметке поворотов, необходимо на участке, где будет расположен каток, будь то пруд, река или земляная площадь, вычертить квадрат или прямоугольник, смотря по размерам участка. Для квадрата подойдет каток с четырьмя поворотами, на прямоугольнике же можно устроить дорожку с двумя закруглениями. Выбрав соответствующий по размерам и форме чертеж, можно приступить к планировке катка.

Повороты на квадратном катке намечаются так: от одного из углов отмеряют ширину беговой дорожки (всьмем примерно 7 м) и прибавляют еще длину радиуса (примерно 16 м), таким образом получается в сумме 23 м. Здесь, кроме того, нужно принять во внимание следующее обстоятельство. Если за очерченным квадратом или прямоугольником снег сгребать некуда, то к 23 м (примерно) следует прибавить метра 2 на место для снега.

Отмерив, следовательно, от угла по наружной линии 25 м в одну сторону и столько же в другую, необходимо на этом расстоянии сделать какую-нибудь метку. Взяв затем за радиус те же 25 м, а за центр указанные выше метки, проводят из внутри катка две дуги. Точка пересечения этих дуг и будет центром при разметке поворотов. Теперь нужно вбить колышки в найденный центр, обвязать его веревкой, этой веревкой отмерить длину радиуса (в данном случае 16 м) и прикрутить к другому концу веревки что-нибудь острое (большой гвоздь, костыль). Затем, натягивая все время веревку, чертят на льду дугу. Оставленный след и будет указывать, где следует ставить столбы для поворота. Таким же способом намечаются повороты на остальных трех углах, после чего повороты соединяются прямыми линиями.

Способ разметки на катке с двумя поворотами несколько иной. Берут наименьшую сторону прямоугольника, делят ее пополам, отмеряют от этой точки параллельно двум наибольшим сторонам прямоугольника ширину беговой дорожки (примерно 8 м) плюс длину радиуса (примерно 20 м) и прибавляют к этому, если нужно для сгребаемого снега, еще 2 м, а всего 30 м. Проверив равномерность расстояния как от одной стороны прямоугольника, так и от другой, чертят радиус (в данном случае в 20 м) поворота, прибегая при этом к указанным выше приспособлениям. Разница будет лишь та, что в первом случае, при четырехугольном катке, поворот будет в четверть окружности, а во втором, то-есть на катке с двумя закруглениями, поворот будет равен половине окружности. Соединением концов поворотов прямыми линиями заканчивается планировка катка. Наименьший радиус четырехугольного катка следует считать в 16 м, а для катка с двумя поворотами не менее 18 м. Это относится к измерению по маленькой дорожке, то-есть по барьеру. По большой же дорожке радиус соответственно увеличивается.

Принимая во внимание наибольшую скорость в беге на коньках, можно на опыте установить, что на катке с двумя закруглениями радиус свыше 25 м (по барьеру) отзывается вредно. На таком отлогом повороте, не уменьшая скорости, уже нельзя итти в перебежку. Даже при радиусе в 23—24 м некоторые товарищи делают на повороте такие же шаги, как на прямой линии.

Поворот радиусом в 25 м выдерживает максимальную скорость, развиваемую на полкилометровой дистанции (45—46 сек.) и дает возможность конькобежцу итти по самому барьеру; что же касается других дистанций, то резвость их будет значительно тише, а следовательно такой радиус поворота более чем достаточен.

Для катка в 4 поворота наибольшая длина 21—22 м, да и то такие радиусы придется применять только при длине дорожки не менее 400 м, иначе вся беговая дорожка будет состоять только из одних закруглений. Итак, повороты для катка с двумя закруглениями имеют радиус длиною от 18 до 25 м, для квадратного же катка от 16 до 22 м (по барьеру в обоих случаях).

Для того чтобы на беговой дорожке возможно было бы разыгрывать соревнования парами, ширина ее должна быть не менее 6 м — это предельный минимум, возможный только при окружности катка не менее 300 м, с радиусами поворотов не менее 18 м.

Нормальной шириной дорожки нужно считать 7—8 м, а международные правила предусматривают ее до 10 м ширины, при чем валик большой дорожки отстоит от барьера на расстоянии 5 м. Ширина беговой дорожки менее 6 м не позволит устраивать соревнования парами; при недостаточной ширине дорожки участники будут мешать друг другу во время бега.

Деревянный барьер, отделяющий беговую дорожку от внутренней площади катка (круга), состоит из укрепленных во льду столбов, соединенных между собой брусками (9×9 см) или распиленными пополам слегами. Столбы ставятся на прямой на расстоянии не более 3 м, а на поворотах не более 2 м. Бруски или слеги пришиваются сверху, занимая по прямой расстояние двух, трех и более столбов, на поворотах же бруски или слеги распиливаются на двухметровые отрезки, и каждая из таких планок занимает только расстояние между двумя столбами.

Следует избегать обшивки столбов на повороте наружной стороны, так как отход обшивки в сторону дорожки может повлечь за собой несчастные случаи.

Другой тип барьера — подвижный — можно устроить из деревянных или железных подвижных столбов. Вверху их укрепляются кольца, сквозь них продевается канат, и барьер готов. Место для установки столбов заранее чем-либо отмечается. Столбы эти можно, в случае надобности, убирать, что очень удобно при устройстве соревнований в хоккей.

Наконец, можно устроить барьер и из снега. Его не следует насыпать выше 1 м, дабы судьи имели возможность следить за ходом конькобежцев и на другой стороне дорожки. Низ барьеров следует обледенить, а самый барьер устроить покатым к беговой дорожке. Ширина снегового барьера, для удобства публики, не должна быть большой; в то же время не следует разрешать публике вставать на него,— от этого барьер портится. В снеговом барьере, по возможности на прямой, должны быть интервалы, что необходимо при очистке круга от снега.

Главную роль в поливке катка играют атмосферные условия. Только на практике, внимательно наблюдая за всеми дефектами, предугадывая атмосферные явления, можно наспециализироваться в этом деле.

Самые большие затруднения бывают при заливке катка на земляной поверхности. Прежде всего необходимо всю площадь очистить от снега, иначе вода, пропитывая снег, будет уходить в землю, сохраняющую под снегом теплоту и имеющую способность вбирать в себя большое количество влаги. Очищенная же от снега земля быстро промерзнет, и вода на ней легко будет превращаться в лед. Низины и ямы утрамбовываются предварительно мокрым снегом и поливаются в первую очередь, пока они не сравняются с остальной площадью. В самом начале поливать обильно не стоит, ожидая, когда почва хорошо промерзнет. Только после этого можно производить общую заливку. Таковая производится на ночь, при чем вода наливается на 12—15 см. Для того, чтобы вода не стекала за пределы катка, последний окружают предварительно снеговым обледенелым валиком. Если все же вода уйдет и оставит на поверхности корку льда, ее следует проломать и снова начать поливку водой.

Если поверхность более или менее ровная, то нет надобности наращивать сразу большой слой льда: вполне достаточно в этом случае поддерживать в течение всей зимы толщину в 12—15 см.

ОСЕННИЙ МОСКОВСКИЙ КАЛЕНДАРЬ ПО ФУТБОЛУ ЗАКОНЧЕН

Ряд моментов из футбольного матча I Динамо—I Пищевики.

При менее планированной местности все неровности и провалы не представится возможным устранить сразу; этого можно достигнуть лишь постепенным выравниванием при последующих поливках. Начинать заливку следует только при вполне установившейся морозной погоде.

На реке, озере и пруду поверхность бывает всегда ровная, но, чтобы лед не покоробило от внезапных перемен погоды, необходимо образовать вокруг всего катка за забором прорубь шириною в $1/2$ м, которая, отделяя поверхность катка от остальной части реки или большого озера, устранит эти атмосферные влияния. На маленьких же прудах достаточно сделать лишь несколько дыр в углах, величиной в 1 кв. метр. Эти проруби, чтобы в них не попадали дети, обязательно следует огородить.

Как на земляной площадке, так и на реке или пруду заливка производится только после полной очистки от снега всей поверхности или же после тщательной утрамбовки небольшого слоя снега, приблизительно в 8 см. Рыхлый снег, политый водой, даст не лед, а мерзлый снег, на котором коньки скользить не будут.

Водопроводная вода обладает всеми хорошими качествами для поливки, и лед, образующийся из нее, самый чистый и крепкий, не поддающийся легкой оттепели в 2—3^0. Речная вода имеет по сравнению с водопроводной меньшие преимущества, но все же она по качеству гораздо выше прудовой. Последняя имеет в себе много жировых веществ, плохо промерзает и тает при самом незначительном тепле в 0—1^0.

Для поливки служат шланг (рукав) с брандсбоем, бочки и лейки. Как для общей заливки, так и для приготовления льда к соревнованиям более удобен шланг, диаметром в $1^1/_2$ дюйма. Длина его должна соответствовать площади катка, чтобы была возможность поливать отдаленные от водопровода участки льда. Шланг может быть резиновый или пеньковый. Резиновый обладает тем преимуществом, что не преет от влаги, хотя и тот и другой лопаются, если после употребления в них оставить воду и поместить их в холодном помещении.

После поливки необходимо пеньковые рукава просушивать в теплом помещении, иначе они быстро перепреют в сгибах и при последующих поливках дадут течь. От этого на поверхности льда образуются бугры. Резиновый шланг требует меньшего ухода, но и здесь необходимо после употребления вылить всю воду и развесить шланг под потолком вдоль стены на деревянных кронштейнах, не перегибая его слишком круто.

При поливке из брандсбоя не следует направлять струю в упор. Водопроводная вода при самых сильных морозах имеет 2^0 тепла и лед под ее напором поддается таянию. Чтобы избежать этого, следует направлять воду вверх: оттуда она будет падать на подобие дождя, покрывая поверхность ровным слоем.

Где нет возможности приобрести рукав и нет водопровода, можно поливать при помощи бочек. Поливка из бочек (емкостью около 20 ведер) производится так: бочка ставится на санки, в нее наливают из проруби воды, а затем опрокидывают ее на бок там, где нужно поливать. Вода сразу разольется по всей поверхности. Начинать поливку следует с самых отдаленных от проруби мест, дабы не пришлось ездить на санках по только что политому месту.

Поливка из леек употребляется для отделки и шлифовки льда. На шейку лейки надевается рассеиватель, который позволит покрывать поверхность ровным тонким слоем. Дырочки в рассеивателе несколько увеличиваются, иначе вода в них быстро замерзает. Поливают из лейки так: набрав в нее воды и встав от барьера метра на $1^1/$, широко размахивают лейкой и двигаются назад.

Наиболее удобное время для поливки — вечер, когда погода вполне устанавливается и на катке нет публики. Перед поливкой необходимо хорошо промести каток, иначе оставшийся снег даст бугорки. При сильном снеге поливать не рекомендуется,— от этого лед сделается шершавым. Маленький же снежок заливке не препятствует.

На пруду, занятом сплошь катком, нельзя оставлять у берегов в большом количестве снег, собранный со всей площади, иначе он своей тяжестью сдавит лед и вода выступит наружу, давая подтеки на беговую дорожку. Лучше снег выбрасывать на самый берег.

Снаряды для уборки снега состоят из простых движков, сколоченных из деревянных досок и лопат с метлами. Скребки идут для очистки льда от примерзшего снега и для удаления маленьких неровностей на катке.

Кроме ручных движков, устройство которых ясно, существуют движки конные, употребляемые при обильно выпавшем снеге. Такие движки очень удобны и экономичны при большой поверхности катка.

Если в середине зимы установится более или менее продолжительная оттепель, то образующуюся на поверхности льда воду удалять не следует. Лед под этим слоем воды лучше сохраняется. При необходимости же удаления воды (например для устройства соревнования), ее можно отвести. Для этого берут длинное полотнище (его можно сшить из рваных мешков, разрезав их с обоих боков), свертывают его в жгут, и двое рабочих, взяв каждый по концу, ведут воду в желаемое место.

Для удобства конькобежцев и во избежание многочисленных столкновений при переходе непосредственно через беговую дорожку, строят мост, который позволит скороходам пробегать во время тренировок, без боязни и не уменьшая хода, место перехода публикой беговой дорожки.

Подобный мост обычно строится так. По обе стороны дорожки вбивают до грунта столбы, толщиной не менее 25 см, так, чтобы над поверхностью катка оставалось не менее $2^1/_2$ м. На эти столбы кладутся две двутавровые железные балки, вполне способные противостоять весу проходящей публики. Пространство между балками заполняется вершковыми досками. Барьер на верху делается возможно прочнее, чтобы публика своей тяжестью не могла его опрокинуть. Ширина моста должна быть не менее 2 м, посредине делается маленький барьер, чтобы публика имела возможность держаться правой стороны как при входе, так и выходе. Входящая лестница, если она не соединена непосредственно с теплушкой, может быть одного с мостом направления; сходящая на лед должна раздваиваться влево и вправо параллельно беговой дорожке. Благодаря этому, лестница не займет много места.

Поверхность барьера на лестнице должна быть достаточно гладкой, чтобы встречающиеся на пути зазубрины не поранили рук спускающимся.

Теплушку следует строить возможно ближе к самому катку. Иногда их строят прямо на льду. Размеры теплушки будут зависеть всецело от денежных средств. Если постройка будет стоять непосредственно на льду, то необходимо пол настелить без щелей, пригоняя одну доску к другой возможно плотнее, иначе холод будет давать себя чувствовать.

Печи в теплушке должны быть исключительно железные, без всяких кирпичей как снаружи, так и изнутри. Кирпичная же печь да еще с замысловатыми ходами, совершенно непригодна, так как нагревается слишком медленно и берет очень много топлива. Железная же печка дает тепло в течение нескольких минут, требуя на это минимальное количество дров.

Великолепно держат жар чугунные печки „антрацитки". Тепло от них исходит подряд в течение многих часов, при чем в помещении поддерживается ровная температура.

Достаточное количество маленьких ножных скамеечек предоставляет публике и конькобежцам незаменимые удобства при обувании коньков. Расход на них не обременителен, между тем отсутствие их очень ощутительно.

Музыкантская будка обычно помещается против теплушки, на другой стороне катка. Строится она на высоте одного метра от поверхности льда. Пол обыкновенный, стены же и потолок составляют одно целое и постепенно расширяются раструбом в сторону катка. Такое устройство необходимо для усиления звука и направления его в сторону катка. При морозах музыканты „отапливаются" исключительно жаровнями.

Столбы для освещения устанавливаются у самого барьера, чтобы не мешать катающимся в кругу. На середине катка можно подвесить фонарь на троссе, протянутом от боковых фонарей у барьера. Но для этого годится только электрический фонарь, как менее тяжелый и негромоздкий. Электрическое освещение рекомендуется, как более удобное, но его могут заменить керосино-калильные фонари. Правда, последние требуют немного больше ухода, но по яркости света они мало уступают электрическим.

На каток окружностью в 300 м требуется 6 фонарей по барьеру и один внутри круга (если освещение электрическое). При размещении фонарей следует иметь в виду, что свет более необходим на поворотах, нежели на прямой. У теплушки при переходе по мосту и у музыкантской будки также нужно иметь по фонарю: всего следовательно 10 фонарей. На площадь катка окружностью более 300 м количество их должно быть больше. Внутреннее освещение теплушки зависит от ее размеров.

Сила света в каждой электролампе на катке не должна быть менее 400 свечей. Хорошо освещенный каток имеет более привлекательный вид, публика с большей охотой его посещает, и все расходы, затраченные на такое освещение, окупятся с лихвой.

ПРАЗДНИК 10-ЛЕТИЯ ОКТЯБРЯ В ШКОЛЕ

(ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ)

День 10-летия Октябрьской революции — эту знаменательную историческую дату — нужно отметить в школе рядом демонстраций и выступлений физкультурного характера.

Следует стремиться в тому, чтобы в этот день физкультвыступления носили характер массового действия. Они должны выявить полную организованность и сплоченность коллектива, способного к единой воле, творчеству и цели.

В настоящей конспективной заметке мы указываем пути и небольшой практический материал, могущий послужить основой при выработке программы празднования.

Учитывая, что не все школы имеют достаточную материальную базу и находятся не в одинаковых благоприятных условиях, надо и программы празднования приспособить к этим материальным условиям.

В больших школах, где имеется несколько гимнастических или рекреационных зал, следует общую торжественную и литературно-художественную часть провести в одном зале, а физкультчасть проводить в другом зале, куда и переходят учащиеся и их гости. Здесь возможно проводить выступление в центре зала, вокруг которого по стенам расставлены скамьи для публики.

В небольшой школе, где имеется только один небольшой рекреационный зал, приходится ограничиться выступлением на сцене. Если условия позволяют (имеется в зале большие коридоры), следует и в этом втором случае об'явить 5—10-минутный перерыв перед физкультвыступлением с тем, чтобы за это время проветрить зал и сделать перестановку скамей (стульев), устанавливая их по кругу у стен (амфитеатром). Тогда возможны выступления не только на сцене, но и в зале.

Программа физкультвыступления может быть примерно такая:

Для школы, имеющей 2 зала

1. Вступление	3	мин.
2. Вольные движения	5	„
3. Пирамиды	5	„
4. Живая машина	15	„
5. Физкультанцы	15	„
6. Массовые игры	15	„
Всего	58	мин.

Для школы, имеющей 1 большой зал

1. Вступление	3	мин.
2. Вольные движения	5	„
3. Пирамиды	5	„
4. Живая машина	15	„
Всего	28	мин.

Для школы, имеющей 1 небольшой зал (выступление на сцене)

1. Вступление	3	мин.
2. Пирамида	5	„
3. Живая машина	15	„
Всего	23	мин.

1. Вступление должно быть чрезвычайно краткое и четкое. Нужно оттенить значение физкультуры в школе и увязать с необходимостью быть готовыми к обороне страны.

2. Вольные движения надо выбрать несложные, легко выполнимые, со снарядами (палки, булавы, шарфы, серсо, мячики) или без них. Удобнее всего и легче в смысле экономии времени дать простое ритмическое движение.

3. Пирамиду желательно построить из элементов, эмблемой которых являются пятиконечная звезда и юбилейная дата. Мы предлагаем пирамиду на фоне пятиконечной звезды и слов „X лет Октября".

4. Живая машина построена из деталей отдельных машин, дающих в законченном виде мощный образ „живой машины" с звуковыми и световыми эффектами. Живая машина должна явиться „гвоздем" вечера и производить впечатление массового коллективного творчества.

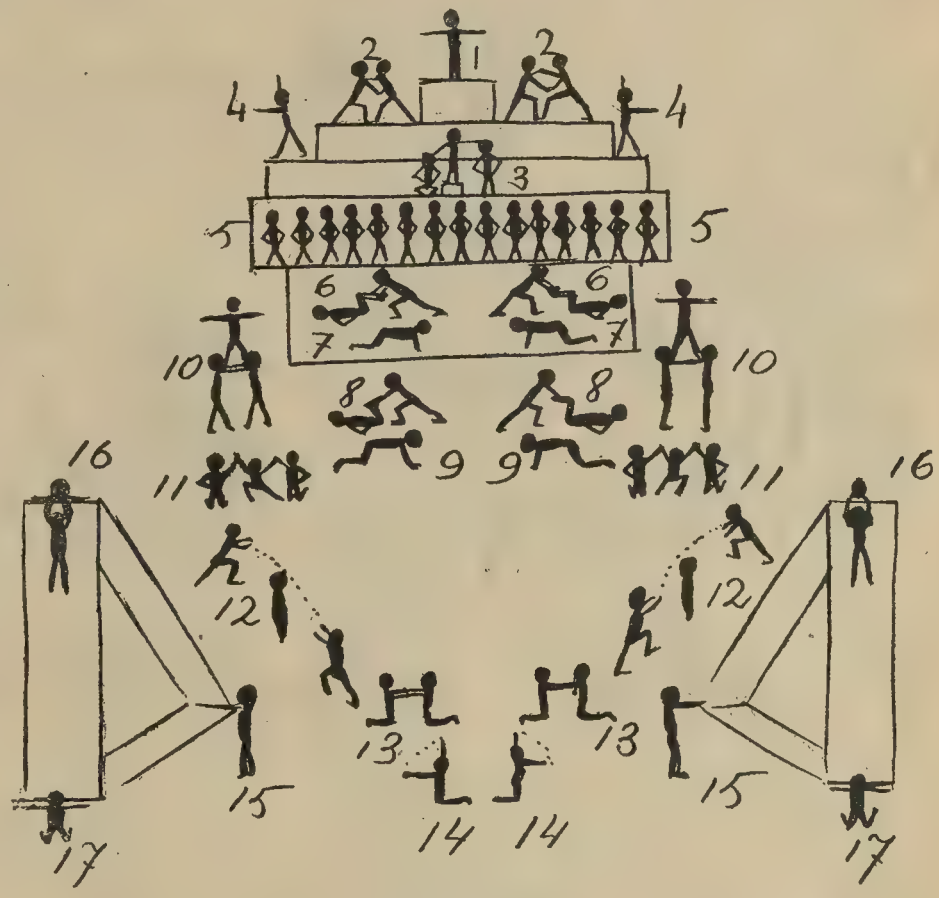
5. Физкультанцы следует заимствовать из сборника Зеленко „Массовые танцы", изд. 1926 г.

6. Массовые игры можно рекомендовать из сборника Корнильевой-Радиной „Новым детям — новые игры", отдавая предпочтение тем играм, которые требуют музыкального сопровождения.

НАИМЕНОВАНИЕ, ПОСТРОЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ И ЗВУКОВЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ МАШИНЫ

1. Регулятор лицом к публике. Основная стойка. Уручить. Медленное вращение на месте. Свистит (можно свистком).

2. Маховое колесо. Боком. Лицом друг в другу. В выпаде захват разноименными руками. Кружение руками (боковой круг на каждую $^1/_4$ такта). Отрывистый звук: Дж! Дж!



„Живая машина"

3. Насос. Лицом. Средний на небольшой подставке. Уручить. Ладони на голых двух крайних. На счет 1 правый приседает; на счет 2 выдержка; 3 — правый выпрямляется, а левый приседает; 4 — выдержи. Звук: Тсс! Тсс! (отрывисто).

4. Рычаги. Боком. Стойка ноги врозь. На счет 1 и 3 попеременно взручить одну и предручить другую; 2 и 4 выдержи. Звук: Так! Так!..

5. Передний вал. Лицом. Ноги врозь. Руки — перед грудью, пальцы в кулак (один кулак над другим). Быстрое непрерывное кружение предплечьями (кулаки все время меняются местами). Звук непрерывный: жжжж!

6. Поршень выдвижной. Боком. Один лежа на спине — руки на бедра;

другой в выпаде держит его скорченные ноги. На счет 1 и 3 попеременное разгибание и сгибание ног. Звук: всасывая воздух У и выталкивая Ух!

7. То же. Боком. Стой на четвереньках. На счет 1 и 3 попеременное покачивание туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием рук. Звук тот же, что и для 6.

8 и 9. То же, что 6 и 7, только расположены ниже на полу. Звуки те же.

10. Цилиндр с поршнем. Боком. Крайние ноги врозь, предручить и перехватить (переплести) кисти мостиком. Средний лицом к публике стоит на мостике (если трудно—стоит на коленях). Руки в сторону или на головах крайних. Последние на счет 1 и 3 попеременно делают полуприсед и вспрямление. Звук отрывисто: Уч! Уч!

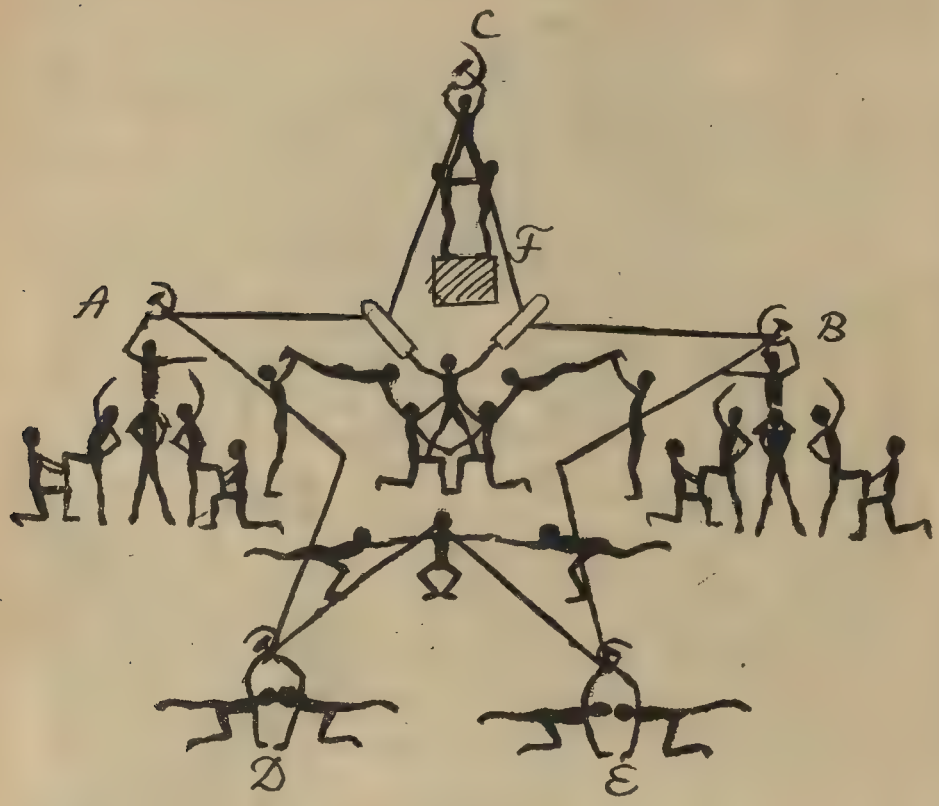
11. Маховички. Полуоборотом к публике. Крайние стой на коленях, наружные руки на бедра, а внутренние подают среднему, который держит их, стоя в выпаде. Кружение руками на каждую $^1/_4$ такта. Звук непрерывно: Ззз!

12. Маятник. Полуоборотом к публике. Крайние лицом друг к другу в выпаде на одноименную ногу к среднему, стоящему в основной стойке. На счет 1 и 3 попеременное толкание среднего то в одну, то в другую сторону (принимающий поддерживает). Звук: Тик! Так!

13. Доньи. Боком. Стой на коленях. Соединить разноименные руки. На счет 1 и 3 попеременное сгибание рук одного и разгибание второго. Звук: всасывая воздух медленно с буквой „Ф“, закончить отрывисто выталкивая „Ч“.

14. Рычажки. Боком (полуоборотом). Стой на коленях на счет 1 и 3. Попеременно взручивай одну и предручивая другую. Звук: Так! Так!

15, 16 и 17. Привод (ремень) (трансмиссия). Полуоборотом на авансцене. № 16 один сидя на плечах второго № 15 стоит, № 17 сидит по-турецки, №№ 16 и 17 держат по палке (двумя руками), через которые перекинута красная лента (шириной в $^1/_2$—$^3/_4$ арш.), № 15 руками перебирает ленту, заставляя его непрерывно вращаться на палках. Звук непрерывный: Рррр!



„Звезда“

ХОД МАШИНЫ

Занавес открывается тогда, когда все заняли исходные положения. Музыка (рояль) играет тихо на $^4/_4$. Последовательно один за другим начинают движения №№ 1, 2, 3. 4 и 5. Затем одновременно №№ 6, 7, 8 и 9. Затем также одновременно №№ 10, 11, 12, 13 и 14. В заключение сначала медленно, затем все быстрее заработала трансмиссия. Паузы между движениями (в порядке последовательности работы) должны быть самые ничтожные, ритмично сочетанные с музыкальным сопровождением. Звуковые эффекты вводятся в такой же последовательности. Через секунд 20 — 30 полного хода машины, по сигналу руководителя, звуковые эффекты прекращаются, и все хором декламируют 8 строф (см. слова), по второму сигналу возобновляются звуковые эффекты. По третьему сигналу (через 10—20 секунд по окончании декламации) звуковые эффекты снова прекращаются и повторяется декламация тех же 8 строф, только поочередно: одну строфу читают девочки, следующую строфу мальчики. Последний сигнал (по окончании декламации) — возобновляются звуковые эффекты и вводятся добавочные световые эффекты. На полном ходу машины занавес опускается.

Слова (декламация)

Только трудом
Все мы живем.
Труд—наш отец
Счастья кузнец.

С ним мы пойдем,
С ним разобьем,
Цепи и гнет!
Смело вперед!

УКАЗАНИЯ РУКОВОДИТЕЛЯМ

1. В зависимости от условий можно увеличить или уменьшить состав участников, вводя в первом случае удлиненный или добавочный „передний вал“, удвоив число маятников, поршней и т. д., или во втором случае, наоборот, сократив „вал“, вводя только одну „трансмиссию“, один поршень и т. д.

2. Лучше иметь в равных пропорциях мужской и женский состав участников.

3. №№ 1 — 5 (и при желании 1 — 7) строятся на постепенных возвышениях, для чего можно использовать классные столы, скамьи, табуреты и т. д.

4. Желательно ввести добавочные эффекты в виде:
а) разных цветов одежды для разных частей машины,
б) разных сигналов и добавочных эффектов за сценой (потряхивание жести, уда ы о ведро, сирена нерезкая и т д.),
в) специального освещения (рефлекторы разных цветов, бенгальский огонь и т. д.)

ПОЯСНЕНИЯ К ПИРАМИДЕ „ЗВЕЗДА“

1. Важно точно наметить точки А, В, С, Д, Е, фиксируя их на определенной высоте. Последнюю можно регулировать или уменьшением подставки, высотой пирамид А и В. Если требуется уменьшить высоту пирамид, можно среднему либо стать на одно, либо на два колена.

2. Если сцена неширокая, можно уменьшить ширину пирамиды, ставя А и В не на одной линии, а полукругами.

3. Звезда получается путем натяжения красной ленты между пятью углами пирамиды, при чем она закрепляется за серп и молот (сделанные из фанеры или картона), которые держит каждая из угловых фигур.

4. Средний центральный фигуры держит 2 плаката с надписью „X лет Октября“.

5. При желании руководителя можно увеличить или уменьшить состав участников, вводя новые или другие простейшие пирамидальные построения. Принцип построения остается таким же.

ЛЕНИНГРАДСКИЕ ЛЕГКО-АТЛЕТЫ

Вверху слева финиш Иванова—победителя пробега „Слуцк-Ленинград"; внизу—Сауэр устанавливает городской рекорд в беге на 60 м—7,0. Вверху: в середине—команда Ленинграда, прошедшая эстафету 4×100 в 52,2; сбоку—Ластовка передает эстафету Стоговой; внизу—участники пробега „Слуцк-Ленинград" в пути.

НОВОСТИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ И ЛИТЕРАТУРЫ ЗА РУБЕЖОМ

БУРЖУАЗНАЯ ПРЕССА О СОВЕТСКОМ ПРАЗДНИКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

О СОВЕТСКОЙ физкультуре и спорте до сих пор мало что знают за границей. Да оно и понятно,— не в интересах буржуазии оглашать в своей печати о наших успехах и достижениях. Большей частью физкультурная жизнь СССР замалчивается буржуазными газетами и журналами, или же о ней сообщаются самые фантастические сведения.

Однако, жизнь берет свое, и параллельно с развитием рабочего спортивного движения на Западе в самых широких массах населения неуклонно растет и интерес к СССР вообще, и к советскому спорту в частности.

Такое крупное — и в мировом масштабе — спортивное событие, как летний праздник физической культуры РСФСР, не могло не привлечь к себе внимания буржуазной спортивной прессы. Разные заграничные журналы и газеты откликнулись на него по разному.

Из дошедших пока до нас изданий наиболее солидно осветил наш праздник самый распространенный французский спортивный еженедельник „Le Miroir des sports“ (№ 393 от 27/IX с. г.), посвятивший для этой цели полной разворот — 2 страницы с 9 хорошими фотоснимками.

„Спортивная Россия“ — так начинает автор помещенного там очерка о советском спорте — „для нас еще более таинственна, чем Россия политическая, социальная, экономическая... При царском правительстве спорт совершенно не пользовался популярностью у населения. Не было у кого учиться в этой области, однако после революции увлечение спортом выявилось в России, как и во всех других странах мира. В СССР 2 миллиона спортсменов, которые занимаются всеми видами спорта, кроме регби. До сих пор класс русских спортсменов не выявлен на интернациональном поприще, если не считать поездки футболистов в Скандинавию и встреч с рабочими спортивными федерациями Франции и Германии“.

Далее автор, переходя непосредственно к описанию III праздника или, как он его называет, „всероссийской олимпиады“, отмечает в первую голову большое количество участников парада и соревнований. Правда, видно по всему, что оперирует он какими то случайно доставшимися отрывочными сведениями. Иначе нельзя об'яснить отсутствие целого ряда результатов и ошибки в некоторых из помещенных (например, в беге на 100 м у Потанина стоит 11,4 вместо 11,1 и т. д.).

Оценивая наши спортивные достижения, автор приходит к выводу, что советская легкая атлетика в целом еще не достигла интернационального класса. Исключением зато являются женщины (Кузнецова, Шевченко), результаты которых, безусловно, интернационального класса.

В заключение стоит привести любопытные рассуждения автора о роли политики в нашем спорте. Этот момент до сих пор с усердием смаковался и смакуется сторонниками пресловутой спортивной аполитичности как из буржуазного лагеря, так и социал-реформистского. Тем оригинальнее являются соображения автора очерка „Miroir des sports“. „Что спорт должен направляться политикой и рассматривается ею как вид пропаганды — это не удивительно для страны, где режим еще неустойчив (!? ред.). Мы хорошо знаем, что в такой стране полного спокойствия (!? — ред.), как в Германии, спорт, являясь почти совсем добровольным, в то же время пропитан националистическими замашками“...

Это последнее замечание бьет, что называется, не в бровь, а в глаз... От себя заметим лишь, что автор, опрометчиво сунувшийся в политику и сделавший кивок по отношению к Германий, сболтнул лишнее о классовой сущности всего буржуазного спортивного движения, во всех странах без исключения...

КАК БУРЖУАЗИЯ ГОТОВИТСЯ К АМСТЕРДАМСКОЙ ОЛИМПИАДЕ

ЕЩЕ с прошлого года буржуазные спортивные организации всех стран начинали усиленно готовиться к Амстердамской олимпиаде 1928 г. Повсюду начали формироваться национальные спортивные команды. В связи с „пред'олимпиадной горячкой“ заправилы буржуазного спорта выкинули даже лозунги: „против индивидуализации отдельных участников, против узких интересов отдельных обществ и союзов, за коллективизм и спортивное единство“. Приняты все меры к тому, чтобы какой угодно ценой, во что бы то ни стало выиграла команда своей страны, своей „нации“.

Шовинизм в спорте достиг своего апогея...

Однако, в погоне за победами и олимпийскими лаврами буржуазия в техническом отношении значительно преуспевает. Новые методы тренировки, применяемые теперь за границей, представляют поэтому для нас большой интерес.

Исключительная энергия проявляется немецкими спортсменами, не без оснований рассчитывающими занять почетное место на олимпийских играх. Государством ассигнуются громадные средства на подготовительную работу, однако, спортивные круги в своем рвении считают их недостаточными и прибегают к помощи частных меценатов.

На средства одного из финансовых тузов во Франкфурте на Майне были организованы специальные „курсы“ для подготовки олимпийской команды. На образцовом Франкфуртском стадионе занималось около 100 выдающихся легко-атлетов страны. Уже ранней весной нынешнего года был выяснен предварительный список кандидатов. Тренировка началась с кроссов и велась главным образом по методу д-ра Пельтцера, Бохера и др. (большей частью держащихся в секрете).

Холодная и дождливая погода заставила для тренировки использовать искусственное солнце. Близлежащая кварцовая фабрика пошла навстречу спортсменам и последние получили возможность загорать и испытывать на себе благотворное действие ультрафиолетовых лучей в помещении.

Судя по успехам немецких легко-атлетов в настоящем сезоне, подготовительная работа тренеров не пропала даром —„курсы“ заметно поспособствовали непрерывному повышению класса.

Как выступит Америка на предстоящей олимпиаде? Этот вопрос сильно волнует европейских конкурентов. Как известно, уже последние парижские игры 1924 г. дали во многих №№ программы победителями атлетов Старого Света. Немцы надеются, что гегемония САСШ в Амстердаме в еще большей степени сойдет на-нет, и отдохнувшая от войны Европа выступит с хорошими успехами.

Однако, нет сомнений в том, что американцы и теперь находятся в лучших условиях для подготовки по сравнению со всеми другими странами. Они обладают великолепным живым материалом из студенческих организаций. Лучшие американские тренеры усиленно подыскивают в высших школах талантливых спортсменов и подвергают их основательной выучке. Множество спортивных празднеств за этот год послужили хорошим испытанием школьных сил.

О БУРЖУАЗНОМ СПОРТЕ

МЫ давно уже знаем истинную цену буржуазному спортивному движению. Обстоятельная и всесторонняя оценка буржуазного спорта неоднократно давалась в советской физкультурной литературе. Тем не менее большой интерес представляет недавно помещенная в „Вечерней Москве“ статья А. В. Луначарского „Нравы буржуазного общества“, вскрывающая социально-бытовую подоплеку современного увлечения буржуазии спортом.

— Все помнят те признаки умирания и увядания, те черты, как говорят медики, гиппократова лица, которые нельзя было не констатировать в период „конца века“— пишет А. В. Луначарский. „Период упадочничества, связанный со всякого рода модернизмом и декадентщиной, указывал как бы на „физиологическое“ вырождение буржуазии, которое закономерно сопровождает собою ее классовое вырождение, то-есть умирание самого капитализма.

Однако, в связи с войной, в нравах буржуазного общества произошел значительный сдвиг — буржуазия начала производить над собой громадные классовые усилия. В результате последних, современная жизнь буржуазного Запада, его быт и идеалы носят на себе отпечаток ярко выраженного „спортивного уклона“. Спорт как бы характеризует собой всю культуру буржуазии — его влиянию подвержены искусство, моды, обычаи и т. д. Укрепить свое тело, закалить нервы, упростить формы своей жизни, проявить возможно большую результатность своей работы — таков идеал не только современного буржуа-мужчины, но в значительной степени и буржуазной женщины.

Отсюда и покровительство спорту со стороны буржуазной государственности, и поголовное увлечение спортом населения...

Здесь приведены лишь выдержки из статьи А. В. Луначарского, но они уже достаточно выявляют точку зрения автора на характер современного буржуазного спортивного движения. Спорт и для буржуазии теперь уже не является самоцелью. Буржуазия готовится к будущим классовым боям, и спорт служит ей для укрепления и закалки.

ПОСЛЕДНИЕ СОБЫТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ В СССР

Верхние фотографии—моменты соревнований „на олимпиаде морей"—первенстве Черного, Балтийского и Каспийского флотов. Внизу слева—в'езд в Париж советских мотоциклистов, совершивших мотопробег по маршруту Москва — Париж — Москва, на переднем мотоцикле т. Чигорин. Справа—лучший стрелок Московско-Казанской жел. дор., Смирнова, с успехом выступавшая и в легко-атлетических соревнованиях в Норвегии.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК".**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № 98.011. Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции" Мосполиграф, Москва. Арбат, Филипп,, 11, Тираж 9.000.

Цена 30 коп.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Москва, 19. Манежная, 7. Тел. 1-67-49.

НОВЫЕ ИЗДАНИЯ

Поль Картон.— Лечение детей солнцем и физическими упражнениями. 94 стр., 56 рис. Ц. 65 к.

Б. Ульянов— Теннис. 206 стр., 36 рис. Ц. 1 р. 15 к.

Г. Бирзин.— Самоконтроль спортсмена. 128 стр., 20 рис. Ц. 50 к.

А. Любимов и В. Стариков.— Боевые игры молодежи. Пособие для кружков физкультуры, пионер-отрядов и ленинских полянок РККА. 248 стр., 45 рис. Ц. 85 к.

А. Любимов.— Оборудование спортивного городка и площадки. 82 стр., 30 черт. Ц 50 к.

Ю. Вонаблейн.— Бег с искусственными и естественными препятствиями. 88 стр., 30 рис. Ц. 65 к.

Я. Шестоперов.— Байдарка. Руководство по постройке своими силами разборной парусиновой байдарки и управлению ею. 94 стр., 25 рис., 3 черт. Ц. 80 к.

В. Рябоконь.— Футбол. 272 стр., 84 рис. Ц. 1 р. 60 к.

Беседы о военном деле в Красной армии.— Второе, заново переработанное издание. 232 стр. Ц. 1 р. 50 к., в переплете 1 р. 75 к.

Витовт Путна.— К Висле и обратно. 248 стр., 24 схемы на отдельных листах, в красках. Ц. 2 р. 40 к.

Леттов-Форбек.— Мои воспоминания о Восточной Африке. Перевод с немецкого Ф. П. Шафаловича. 324 стр., 10 фот., 21 черт. на отдельных листах. Ц. 1 р. 75 к.

А. А. Жемчужников.— Плавание и прыжки в воду. 208 стр., 42 рис. Цена 1 руб. 30 коп.

Жан-де-Пьерфе.— Плутарх солгал. Очерки из истории мировой войны. Перевод с французского Л. Тумермана, с предисловием Карла Радека. 272 стр. Ц. 1 р. 40 к.

Пилсудский.— 1920 год. Перевод с польского Петрусевича. С предисловием Триандафилова. 172 стр., 8 схем на отдельных листах. Ц. 1 р. 40 к.

В. Александров.— Рабочая книга по географии. 248 стр. 56 черт. и рис. К книге приложен атлас из 7 многокрасочных карт. Ц. в переплете 2 р. 90 к.

Учебник для поступающих в военные школы и для самообразования.—Политграмота. — Русский язык. — География — Математика.—Природоведение. Одобрено Центральной научно-методической комиссией УВУЗ'а. 464 стр.+VIII, 62 черт. Ц. 2 р. 80 к., переплет—25 к.

Политико-экономический словарь-справочник. Свыше 2000 статей и справок по основным политико-экономическим вопросам. 776 стр., 99 приложений (таблицы по мировому хозяйству и хозяйству СССР) и карта мира в 5 красок. Цена словаря в дерматиновом переплете 3 р. 50 к.

Спутник молодого командира.— Третье исправленное издание. В приложении карты—Европейской и Азиатской частей СССР. 648 стр., Ц. 1 р. 70 к, переплет—30 к.

ЗАКАЗЫ АДРЕСОВАТЬ:

Издательству „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“, Москва, 19, Манежная, 7, и во все отделения и представительства Издательства „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“ на местах. Заказы на сумму до 5 руб. выполняются **исключительно** при оплате полной стоимости заказа; свыше 5 р. допускается наложенный платеж при задатке 25% общей суммы заказа.

ИЗДАТЕЛЬСТВО **ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК**

СКЛАД НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ и ПРИБОРОВ

Ленинград, Проспект 25 Октября, № 2. Тел. 579-23.

Выпущены новые приборы и модели:

Усовершенствованный снаряжатель и разряжатель

системы Д. К. ПОНОМАРЕВА.

Прибор служит одновременно снаряжателем и разряжателем приборов всех систем для стрельбы дробинкой, в том числе и приборов к револьверу Наган. Вставка и удаление капсюлей происходит с помощью рычага, быстро, легко и точно. Полная гарантия безопасности от взрыва капсюля. **Стоимость снаряжателя 3 руб.**

Автоматическая мишень для стрельбы дробинкой „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“

Прибор состоит из 4-х мишеней. Первые три при попадании дробинки ложатся, попадание же в 4-ю поднимает все 4 в прежнее положение. **Цена 2 руб. 50 коп.**

Наглядное построение деривации 76 м/м полевой и 76 м/м горной пушек и 122 м/м гаубицы.

Цена 11 руб. 50 коп.

РАЗРЕЗНЫЕ МОДЕЛИ СНАРЯДОВ:

76 м/м шрапнель . . . . Ц 4 р.—к.	107 м/м бомба . . . . . Ц 4 р.—к.	152 м/м светящийся снаряд. Ц 8 р.—к.
76 м/м граната . . . . . „ 3 „ — „	122 м/м бомба . . . . . „ 5 „ — „	152 м/м химический снаряд. „ 5 „ 75 „
76 м/м агитацион. снаряд . „ 4 „ — „	122 м/м шрапнель . . . . . „ 6 „ — „	Таблица наружн. признаков
76 м/м зажигательн. снаряд „ 7 „ 50 „	122 м/м светящийся снаряд. „ 8 „ — „	и марок химич. снарядов. „ 6 „ — „
76 м/м бронебойн. снаряд . „ 3 „ — „	152 м/м шрапнель . . . . . „ 8 „ — „	Разрез 22 сек. трубки под-
107 м/м шрапнель . . . . . „ 5 „ 50 „	152 м/м бомба . . . . . „ 6 „ — „	вижная модель . . . . . „12 „ — „

Требуйте бесплатно полный прейскурант наглядных пособий и приборов. ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ.

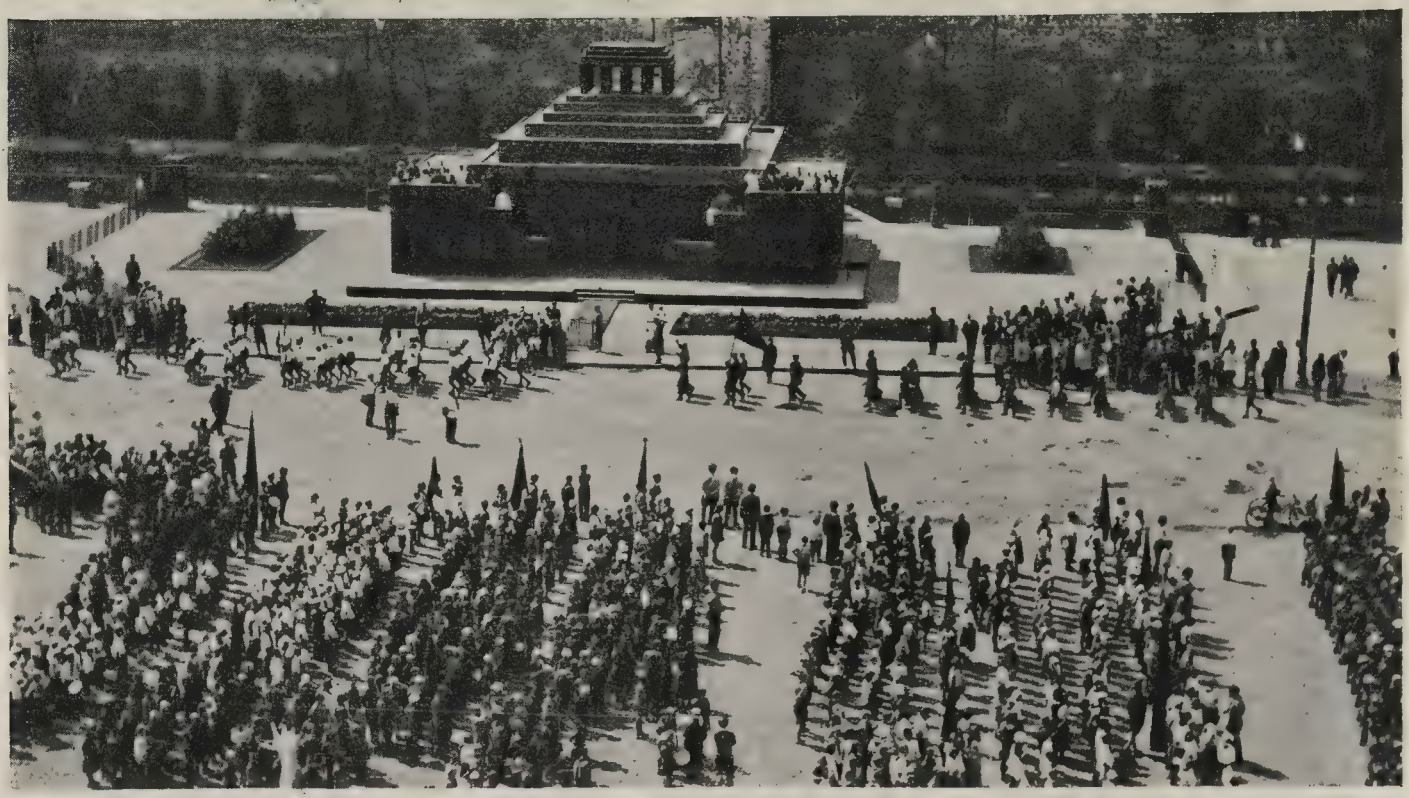
На-днях поступает в продажу автоматич. прицельный станок для винтовки системы Сказина.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XX 130 17

1927
№ 20
НОЯБРЬ

ИЗ ПРОШЛОГО СОВЕТСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Наверху — парад московских физкультурников, участников весеннего спортивного праздника, на Красной площади (1926); **внизу** — массовое рабочее гулянье на Воробьевых Горах, устроенное О-вом Строителей Международного Красного Стадиона.

Под южным солнцем в живительных волнах, там, где 10 лет назад наслаждалась буржуазия,— при советской власти отдыхают рабочие и крестьяне.

1917—1927

Поистине жалкое наследство в области физической культуры получили от царской России пролетарские организаций.

Точнее говоря, никакой физкультуры, в ее теперешнем нашем понимании, в дореволюционной России не существовало.

Сотня-другая разрозненных буржуазных и мелко-буржуазных спортивных и гимнастических обществ, число членов которых в общей сложности не превышало 25—30 тысяч человек. Недельный „час“ физических упражнений в старых классах средних учебных заведений, заполненный преимущественно сокольской гимнастикой, которую особенно старательно насаждало „потешное“ ведомство — „Канцелярия Главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской Империи“. Бесплодные попытки отдельных представителей науки и общественности привлечь соответствующее внимание к широким, массовым мероприятиям по физическому воспитанию и оздоровлению, которые нередко расценивались властью, как опасные и вредные затеи революционного происхождения, которые необходимо „пресекать“.

Вот все наиболее характерное для периода деятельности „Главнонаблюдающего свиты его величества генерала Воейкова“, более известного, как владельца „источников сомнительно-целебной воды Кувака“, нежели как насадителя идей физического развития.

Между тем дореволюционная Россия по физическому состоянию населения (недоразвитости, болезни, смертности) занимала последнее место среди всех прочих стран Европы.

Первые реальные шаги по развертыванию массовой физкультуры трудящихся были сделаны лишь после того, как Россия стала страной Советов.

Задача поднятия уровня живых производительных сил страны, подготовки трудовых масс к борьбе и к интенсивному социалистическому строительству была признана достаточно важной, чтобы на нее обратить внимание в первый же период существования пролетарской диктатуры. Уже в первые годы величайших испытаний, в обстановке гражданской войны и грандиозной ломки старого, средства и методы физической культуры испытывались под углом служения классовым интересам борющегося и созидающего пролетариата. Социальная ценность физических упражнений и спорта увязывалась и использовалась в общей системе мероприятий по организации пролетарской обороны. Период военного коммунизма исключал какие-либо иные формы пропаганды среди рабочих масс физкультуры, кроме как в тесном сочетании, полном соподчинении интересам вооруженной борьбы.

Пионером и организатором массовой физкультуры в Советской России явился созданный Рабоче-Крестьянским Правительством специальный орган всеобщего военного обучения трудящихся—Всевобуч.

В процессе выполнения своей основной, ударной задачи — подготовки обученных основам военного дела резервов для сражавшейся на фронтах Красной армии— Всевобуч подошел к физической культуре, как одной из основных задач допризывной военной подготовки молодежи. Всевобучем с первых же месяцев его деятельности закладываются первые кирпичи в фундамент широкой государственной работы по физической культуре трудовых масс.

Под непосредственным водительством одного из передовых бойцов—организаторов Октябрьской революции т. Н. И. Подвойского Всевобуч в короткий срок, развертывает громадную агитационно-пропагандистскую и организационную работу в массах города и деревни.

Мобилизуются все наличные педагогические, инструкторские и научные силы по физическому воспитанию. В крупнейших городах развертывается сеть специальных курсов и школ для подготовки инструкторов по военному делу и спорту из среды рабочей и крестьянской молодежи. В городах и фабрично-заводских центрах создаются военно-спортивные клубы. В деревнях строятся гимнастические и военно-полевые городки, отводятся земельные участки для спортплощадок.

В летнее время Всевобуч одевал в легкие спортивные костюмы сотни тысяч допризывной, мужской и женской молодежи, прививая ей любовь к солнцу, воздуху и воде, как могучим источникам сил и здоровья. При всех военно-спортивных клубах организуются из числа лучших и дисциплинированных физкультурников образцово-показательные группы и отряды. Последние проводят большую агитационно-пропагандную работу в деревне. Всевобуч кладет начало стройной системе периодических, зимних и летних, спорт. соревнований, от низовых ячеек до республиканского масштаба включительно.

Всевобуч практически подошел к тому бесспорному положению, что дело физической культуры трудящихся в Советской стране должно развиваться совместными усилиями всех государственных и общественных пролетарских организаций, ведущих воспитательно-образовательную и оздоровительную работу. Он создал при себе „Советы Физкультуры“ по принципу представительства от органов Наркомпроса, Наркомздрава, Наркомтруда, партийных и комсомольских организаций. Идея этих „Советов“ в дальнейшем была использована при переходе к плановой государственной работе по физкультуре по окончании гражданской войны. Всевобуч создал высшее учебное заведение по физической культуре—Главную Военную Школу физического образования

трудящихся, впоследствии реорганизованную в специальное учебное заведение для командного состава Красной армии.

Если об'ективно учесть работу, проделанную Всевобучем в области физической культуры трудящихся, то станет очевидным, что она сыграла огромную роль для подготовки благоприятной почвы к развертыванию физкультурного строительства на последующий период.

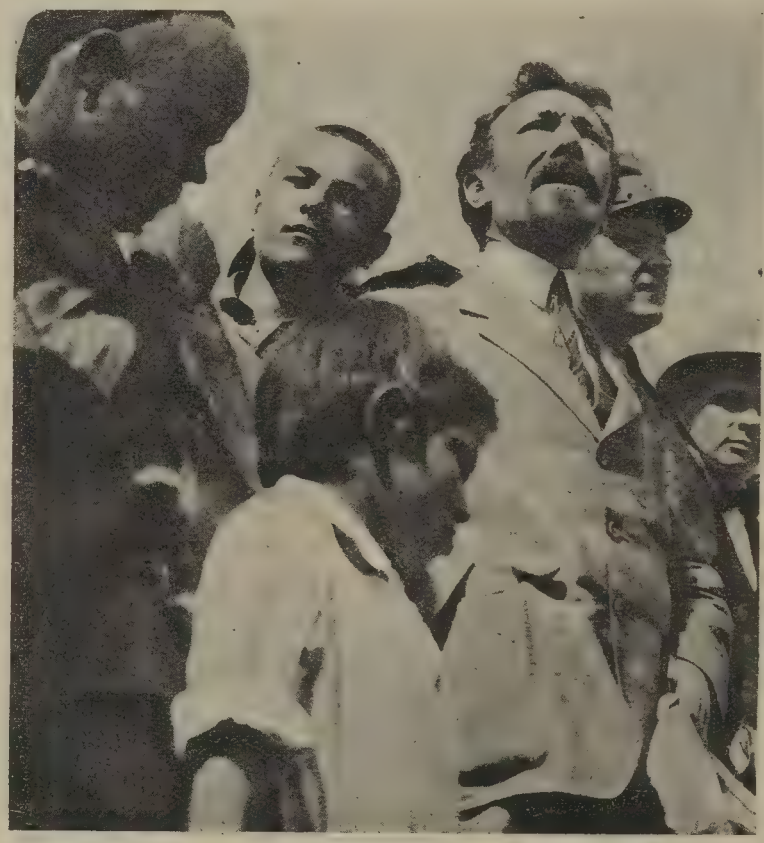
Нельзя не отметить, что Всевобуч оказывал всяческую поддержку всем физкультурным начинаниям других организаций и учреждений.

Когда, в связи с сокращением военного аппарата, штатный инструкторский состав Всевобуча был доведен до минимума и перед военно-спортивными клубами встал вопрос о ликвидации,— профсоюзные культорганы приняли всю работу на свое материальное обеспечение.

Бывшие работники Всевобуча и инструктора, окончившие его окружные школы и курсы, до настоящего времени составляют наиболее активную часть кадра работников физкультуры.

1922 год в истории советской физической культуры должен быть отмечен, как дата определения идейной установки, организационных форм и содержания этой молодой отрасли социалистического строительства. Специальная авторитетная комиссия МК и ЦК ВКП(б) разработала тезисы о задачах и организационных формах работы по физической культуре.

В 1923 году постановлением высших правительственных органов при Исполнительных Комитетах Советов Раб., Крест. и Красноарм. Депут. создаются межведомственные органы — Советы Физической Культуры. Физкультурное строительство приобретает плановый характер.



Пионеры окружили тов. А. И. Рыкова как самого близкого старшего товарища.

С этого времени советская физкультура начинает быстрым темпом расти, может-быть вначале несколько сдав в количественном охвате масс по сравнению с последними годами деятельности Всевобуча, но зато непрерывно повышая качественные результаты.

Комсомол развертывает энергичную организационную деятельность, правильно видя в физической культуре не только средство массового физического развития и оздоровления молодежи, но и средство влияния комсомола на беспартийную молодежь, метод вовлечения ее в культурно-просветительную работу и сближения с комсомольскими организациями.

Профессиональные союзы, расценивая физкультуру, как одну из важных форм массовой культурно-просветительной работы среди молодежи и взрослых, с каждым годом увеличивают к ней свое внимание и подводят под нее необходимую материальную базу. По всему Союзу вырастают спортивные площадки и стадионы, открываются водные и лыжные станции, оборудуются гимнастические залы. Кружки физкультуры становятся наиболее жизнедеятельными организациями в рабочих клубах. Средства физической культуры завоевывают признание в методике массовой культработы.

Преодолевая многочисленные затруднения, физическая культура проникает в школу, как органически составная часть обще-педагогического процесса; средства и методы физической культуры включаются в общий комплекс воспитательной и образовательной школьной работы.

Сейчас, к 10-летию Октябрьской революции, наша школа имеет программы физического воспитания, не только выдержанные с научной точки зрения, но и предусматривающие военную подготовку молодежи. Предпринимаются серьезные меры к соответствующей переподготовке учительства и созданию кадров квалифицированных педагогов—руководителей физического воспитания школьников. С консерватизмом в деле физвоспитания, характерным для старой школы, ведется более или менее успешная борьба. Советская школа уверенно двигается к тому, чтобы давать стране здоровых, энергичных и трудоспособных, полноценных граждан.

Большую и плодотворную работу в области физической культуры ведет Наркомздрав. В его Центральном Институте Физкультуры готовятся сотни высококвалифицированных работников физкультуры, инструкторов, педагогов, врачей и организаторов. В целом ряде научных учреждений ведется исследовательская работа, проверяются методы рационального использования естественных факторов физического совершенствования человека.

Физкультура с каждым годом все смелей и шире завоевывает право гражданства в учреждениях профилактического и лечебного типа.

Сотни тысяч трудящихся города и деревни, пропускаемые через дома отдыха, курорты и санатории, не только получают практическое ознакомление с физкультурой, но и приобретают более или менее устойчивые гигиенические и физкультурные навыки и знания, становятся активными пропагандистами их в массах.

Советская физкультура в качестве одного из основных своих положений выдвигает обязательность периодического врачебного контроля над организованными физкультзанятиями. Эта важная работа осуществляется органами Наркомздрава.

Наконец, в Красной армии физическая культура занимает весьма почетное место как в боевой учобе, так и в быту. Она пронизывает программы и методы обязательной и внешкольной воспитательной и образовательной работы, она входит неот'емлемой частью в повседневный внутривойсковой быт.

Качественная сторона работы по физической подготовке Красной армии неуклонно прогрессирует. Повышается инструкторский опыт командного состава, уточняются и совершенствуются методы, заметно улучшаются технические результаты. По своим достижениям на соревнованиях, строящихся на принципах охвата всей красноармейской массы и последовательного выдвижения участников первенств, Красная армия стоит на большей высоте по сравнению со многими другими зарубежными армиями капиталистических государств. Лучшие спортсмены СССР находятся в ее рядах. За короткий срок службы красноармеец приобретает весьма заметную закалку и всестороннее физическое развитие.

К 10-й годовщине Октября Красная армия может по праву рассматриваться, как массовая школа физической культуры. Демобилизованный красноармеец и командир являются наиболее активными пропагандистами и организаторами физической культуры в крестьянских массах, тем самым содействуя делу оздоровления трудящихся и подготовки их к обороне.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ СССР — ЧАСТЬ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ.

Д. Разенко

Октябрьская революция, подобно вихрю, снесла и переломала все старое: коренным образом изменила устройство государства, взаимоотношение людей — дала новый смысл всему существующему. До Октября пролетариат находился под властью ничем не прикрытой черной реакции.

Несмотря на это, пролетариат создал все необходимое для свержения старого порядка. Началось строительство новой жизни. Пролетариат у власти, пролетариат руководит хозяйством, перестраивает его на социалистические рельсы, перестраивает не только свою собственную жизнь, но и жизнь крестьянства. Пролетариат создает свою культуру, дает ей широкий размах.

Революция не прошла и мимо физкультуры.

Если раньше физкультуру считали праздным занятием, то теперь пролетариат сделал ее средством физического оздоровления и воспитания широких трудящихся масс.

На первом Конгрессе Красного Спортинтерна в 1920 году. В центре—тов. Подвойский.

Начиная с 1920 года, т.-е. после окончания гражданской войны, физкультдвижение в своем развитии идет по восходящей линии и охватывает, главным образом, трудящуюся молодежь.

Свое первичное зарождение физкультура получает во Всеобуче, потом широкой волной разливается по фабрикам и заводам. Массы рабоче-крестьянской молодежи быстро откликнулись на призыв „занимайтесь физкультурой". Из маленьких организаций к моменту 10-летия Октября мы уже имеем широкое движение — движение, об'единяющее больше 2 миллионов человек.

Физкультдвижение СССР с начала своей организации пошло по линии активного участия в политической жизни. Наше движение не знало и не знает аполитичных лозунгов. Пролетарское физкультдвижение есть часть общеклассового движения; поэтому задачи пролетариата являются в то же время и задачами физкультуры. Тот, кто считает, что спортивно-гимнастическое движение может быть аполитичным и может заниматься только „спортом для спорта", тот или не понимает задач физкультуры, или же под лозунгом „аполитичности" пытается отвлечь физкультурников от классовой борьбы.

Такую попытку делали и делают социал-демократы.

Физкультурники Советского Союза с самого начала раз'яснили и раз'ясняют массам спортсменов, об'единяемых Люцернским Интернационалом, что их вожди под лозунгом „аполитичности" пытаются провести вредное влияние на молодежь и отвлекают молодежь от боевых задач пролетариата.

Физкультурное движение СССР с первых дней своей организации делало целый ряд шагов, направленных к созданию одного фронта в мировом рабочем спортивном движении. И оно всегда в своих начинаниях наталкивалось на сопротивление вождей Люцернского Интернационала. Предложение физкультурников СССР о вступлении в члены ЛСИ было отвергнуто вождями по следующему мотиву: „Вы военная организация, а не спортивная" и т. д. Но это формально, фактически же нас не приняли потому, что мы революционная организация. Наше членство мешало бы им возводить на спортдвижение СССР всякого рода поклепы, а это все больше усиливало бы и без того сильный рост симпатий к нам со стороны спортивных масс, об'единяемых Люцернским Интернационалом.

„Изобретательные" вожди из ЛСИ выдумывали всякие небылицы. С начала организации физкультурного движения в СССР они назвали его буржуазным. Как известно, все эти изобретения не помогли, они были обессилены стремлением масс к единству, к связи с рабочим физкультурным движением СССР.

Практика физкультурного движения СССР помогла массам рабочих спортсменов, об'единяемых ЛСИ, понять сущность нашего движения, его основные задачи. Наши стремления быстро были усвоены рабочими спортсменами других стран, где начали организовываться группы сочувствующих и поддерживающих нас.

За самое короткое время революционное спортивное движение разрослось настолько, что для руководства им потребовалось создание международного об'единения, имевшего своей главной задачей борьбы за единый фронт в спортивном движении.

С самого начала создания КСИ, советская секция играла в нем главную роль. Попытки вождей ЛСИ отделить советскую секцию от КСИ являются борьбой с негодными средствами, ибо и советская секция не имеет особой политики, кроме политики КСИ.

Политика КСИ направлена к созданию единства в мировом спортивном движении. Секция Советского Союза целиком и полностью стоит на этой платформе и будет помогать всеми средствами осуществлять ее. Наша линия наша работа и наши достижения — в то же время являются достижениями всего рабочего класса. Это ставит нас в центре внимания всего спортивного движения. Это еще больше заряжает нас энергией к работе, к дальнейшему развитию.

К 10-летию Октябрьской революции подведем итоги нашего развития. Если в „царской России" мы не имели даже в крупных центрах почти ни одного стадиона, то теперь нет ни одной мало-мальски большой фабрики, завода, рудника, где бы не было стадиона, не говоря уже о крупных центрах. Теперь мы во многих селах имеем спортивные площадки и тысячи членов физкульткружков, на что в „царской России" не было даже намека. Теперь мы имеем на государственном бюджете несколько институтов, не говоря уже о всякого рода краткосрочных курсах.

Советское правительство, профсоюзы и другие организации для развития спортивного движения ежегодно отпускают миллионы рублей.

Результаты упорядочения материальной базы быстро сказались на росте физкультурного движения.

Посмотрим цифры роста по РСФСР за 2 года.

В 1925 году физкультурников было 668.258 чел., в 1926 году уже 874.750 чел. Другие республики Союза переживают не меньший рост. Мы растем, как не растет ни одно спортивное движение ни в одном государстве. Конечно, это об'ясняется только тем, что мы живем в государстве рабочего класса.

К 10-летию Октябрьской революции по всему СССР мы имеем больше 2 миллионов физкультурников. Цифра, конечно, большая, но это по сравнению с тем, что

нам нужно,—только первые шаги. Мы не остановимся перед этим, хотя и колоссальнейшим достижением, а еще энергичнее будем двигаться вперед.

К 10-летию Октябрьской революции мы укрепим и практическую связь с зарубежным спортдвижением. Наши поездки за границу являлись не только желанием показать свои силы, но и способствовали созданию единого фронта. Несмотря на то, что ЛСИ все время ставил и ставит нам палки в колеса, все же мы будем добиваться единого фронта, и мы его добьемся. Воля спортивных масс, об'единяемых ЛСИ, служит к тому лучшей порукой.

Вожди ЛСИ говорят, что наше физкультурное движение занимается только политикой. Относительно того, что мы на ряду с физическим развитием проводим и политическое воспитание физкультурников, — это верно. Но, что наши физкультурники занимаются только политикой, этому не поверит никто. Сами вожди ЛСИ имели возможность видеть технику наших физкультурников, неоднократно встречавшихся с зарубежными спортсменами.

Возьмем, к примеру, футболистов. Ездившая сборная команда СССР, сборная команда УССР — лишь раз потерпели поражение. Это доказывает высокий класс советских спортсменов.

Всех достижений к 10-летию перечесть невозможно, но достаточно указанного, чтобы сказать, что эти достижения колоссальны, что они могли быть сделаны только в Советской Республике, где власть принадлежит пролетариату.

Эти достижения сделаны в той стране, которая служит базой мировой революции.

Все физкультурники, если нужно будет, во всякое время станут на защиту завоеваний Октября против своих классовых врагов. Теперь нам уже есть что защищать—свое пролетарское отечество—Советский Союз Социалистических Республик.

ЭТАПЫ СТРОИТЕЛЬСТВА

Д-р И. Саркизов-Серазини

НАША физическая культура, как новая научная дисциплина, как учение о здоровом человеке, давно уже вышла из пределов тесного круга стадионов и площадок и успела выдержать общественный экзамен не только перед пролетарскими массами Союза, но и перед спортсменами Запада.

Десять лет упорного труда родили колонны двухмиллионной массы физкультурников, десять лет упорных, настойчивых усилий создали многочисленные кадры сильных людей.

То, что Запад сделал в течение долгих десятилетий, волею Октября было создано в короткое время, и если этапы этого строительства не были хорошо известны общественному мнению широких кругов нашей Республики, то это неведение об'ясняется тем массовым строительством во всех областях нашей жизни, которое творческим порывом охватило все народы, входящие в великий Союз.

А история создания системы физического воспитания будущих строителей и бойцов за идеалы новой жизни весьма поучительна, интересна и требует к себе внимания всех, для кого дороги дальнейшие пути оздоровления советского юношества.

Под грохот фронтовых пушек и голодные крики страны родилась идея создания отрядов молодежи, которая со свойственным ей энтузиазмом должна была влиться в ряды бойцов, умиравших на границах тогдашней Республики, сведенной к пределам великокняжеских уделов.

Идеи Парижской коммуны, призвавшей под знамена молодежь Парижа, постановление Великого Национального Собрания первой французской революции, декретировавшего в 1795 году создание юношеских батальонов „bataillons de l'ésperance", были примерами прошлого при организации Н. И. Подвойским Всеобуча первых ячеек теперешней двухмиллионной рати сильных, смелых, бодрых.

Еще не написана история возникновения и повсеместного распространения идей физического воспитания в Республике с первых дней организации соответствующих органов. Еще не прослежена по архивным данным та творческая энергия и порыв, что ярко характеризуют горение людей, вдохновленных порывом революционного экстаза, нашедших форму и содержание и силы, чтобы при самых тяжелых исторических обстоятельствах создать то величайшее начинание, которое остается нерукотворным памятником русской революции.

И когда перед нами предстанут сухие, протокольные отчеты таких важных для всей страны и для дальнейшего строительства физической культуры дат, как декрет от 22 апреля 1918 г. о допризывной подготовке молодежи, и апрель 1919 г.—день первого с'езда по физическому воспитанию и спорту,—мы только тогда поймем и оценим, с одной стороны, усилия идеологов рождающейся системы физвоспитания, а с другой стороны—ту поразительную готовность народных масс, с какой она жадно воспринимала новые идеи. С'езд, организованный Управлением Всеобщего Военного Обучения, собрал со всей Республики все, что можно было собрать при тогдашней скудости и полном отсутствии знающих людей в области физического воспитания.

И этот с'езд, собравшись в период наибольшего напряжения всех сил Республики, потрясенной на многочисленных фронтах, с'едаемой внутри повальной инфекцией тифа,—этот с'езд, когда казалось бы не до вопросов культуры тела, намечает ряд практических задач.

Грандиозная по размаху, дружная по согласованности, работа прогрессирующе развивалась с каждым днем, и в прошлом в истории народов, за исключением, пожалуй, античной Греции, мы не находим аналогичных примеров той напряженности, с какой строилась система физического воспитания в Республике.

Один из первых экзаменов советской физкультуры — профсоюзный праздник 1925 года.

Уже в 1921 г. собирается конференция для выработки мероприятий и научного контроля в области нового строительства по физкультуре и делается первая попытка основать научный академический центр.

В Москве создается Государственный Центральный Институт Физической Культуры с именами крупнейших работ-

Н. И. Подвойский.

Физической Культуры — идейные руководители всей этой грандиозной работы.

И десять лет проходят, как один день, проходят не в слепом подражании грекам, немцам, французам, а в стремлении родить формы физкультурного строительства, соответствующие особенностям и характеру молодой Республики.

И это стремление понятно.

В свете научных достижений не могли не родиться новые системы культуры тела, основой которых явились бы, прежде всего, научные дисциплины, точно и верно трактующие взаимоотношение органов человеческого тела и энергии движения.

Рождается советская физическая культура.

Собирательный, организационный период Подвойского сменяется созидательной работой Семашко, умело подведшего фундамент научного обоснования под эмпирическую стройку опыта.

Создается курортно-санаторная физкультура, создаются кабинеты научного

В. М. Михайлов.

ников Союза. Это — университет здорового тела, в течение десяти лет ставший далеко известным за пределами Республики своими научными работами, своими изысканиями в области методики и организации.

Строятся техникумы, подготавливающие преподавателей, площадки, стадионы плавательные станции, организуются спортивные кружки.

Вся молодежь и учащиеся рабфаков, школ I и II ступени, рабочие фабрик и заводов, комсомол, армия и флот втягиваются в заботу о культуре тела, и в каждом городе создаются Советы

Английская рабочая делегация на водной станции МГСПС в 1924 году.

с этой дороги сведет на-нет усилие пройденного 10-летия.

И это прекрасно сознают теперешние руководители физвоспитания, продолжая славное дело своих предшественников.

По исторической площади Кремля громко неслись бодрые призывы к дальнейшей работе над красотою тела, над созданием нового поколения людей,—бодрых, смелых, сильных...

И за призывами вдохновителей ответственных начинаний скрывался творческий путь прекрасного десятилетия, родившегося на заре великой революции.

К. А. Мехоношин.

контроля, организуются курсы для врачей по физической культуре, идет широкая пропаганда среди отдельных слоев населения. За советской физкультурой с удивлением и признанием следят за границей.

Таким образом, на путях к будущему мы встали на твердый путь собственного опыта, построенного на данных организационной методики и на основах науки.

Период Семашко сменяется работой Михайлова.

Предшествующие достижения устремляются на путь самого широкого внедрения физкультуры в массы, населяющие Союз. Самая углубленная работа идет по линии профессиональных союзов, по линии деревни.

И эти пути не сходят с линии научных обоснований, ибо всякое стремление сойти

Н. А. Семашко.

10 ЛЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КРАСНОЙ АРМИИ

Е. Черняк

К ДЕСЯТИЛЕТИЮ Октября и к десятилетию РККА работники физической культуры Красной армии и флота, оглядываясь на пройденный путь, могут с гордостью отметить, что хотя мы еще и далеки от идеала, но проделали колоссальную по важности и продуктивности работу.

В самом деле, нигде так характерно не выступают все этапы и трудности работы, как в Красной армии, где физкультура не „попутное" занятие, а одна из основ боевой подготовки.

Путь пройден большой и тяжелый, но результаты его сказались благотворно не только в армии, но и на всем физкультурном движении Союза. К десятилетию Октября Красная армия стала школой не только культурности, но и „физкультурности", и с каждым годом вливает в деревни, на фабрики и заводы массы людей, убежденных в необходимости физкультуры и испытавших на себе ее благотворные результаты.

И действительно, Красная армия может считаться колыбелью советской физической культуры. Если проследить этапы,

Красноармейская комбинированная эстафета на военно-спортивном празднике в Ленинграде (октябрь с. г.).

пройденные физической культурой в армии,— это станет ясным.

Первым „взялся" за физкультуру Всевобуч.

Благодаря беззаветной любви и преданности к делу небольшой группы лиц, возглавляемой тов. Подвойским, сразу же оценившим, какую огромную роль физкультура может и должна сыграть в деле строительства новой социалистической жизни, в первые же годы, и даже месяцы, после Октябрьской Революции, несмотря на самые неблагоприятные условия, физическая культура начала завоевывать видное место в общественной жизни. Школы ФИЗО Всевобуча разнесли понятие „физкультура" в самые глухие углы, в самые отдаленные места нашей страны. Физическая культура и спорт стали общественными словами. Человек в трусах стал общепринятым явлением. Создали огромный сдвиг в общественном мнении. Понятие физкультуры стало достоянием не кучки спортсменов, а действительно широких масс.

Всевобуч создал кадры преданных делу работников-пионеров, кадры, из которых мы до сих пор черпаем руководящий физкультурой актив.

И все это проделано при самых неблагоприятных условиях в годы тяжелой войны, голода и холода, когда работник физической культуры встречал, в лучшем случае, ироническое отношение, а очень часто и враждебное.

Были у Всевобуча и ошибки и даже крупные ошибки, но основная его заслуга огромна. Всевобуч создал базу физической культуры не только для Красной армии, но и для всего пролетариата Союза.

В Красной армии, как таковой, на твердую основу физическая культура стала значительно позднее. После окончания гражданской войны, когда враги были разбиты и отброшены от границ советской страны, когда армия стала свертываться и переходить на путь напряженной, но мирной учебы, встал вопрос о постановке физической подготовки в частях рабоче-крестьянской Красной армии.

В конце 1921 г. и в 1922 г. с началом работ во Всевобуче т. Мехоношина разрешение этого вопроса было поставлено в конкретные условия. Сразу же выявился ряд трудностей. Комсостав, в большинстве своем воспитанный на муштровой гимнастике царской армии, подозрительно относился к всяким новым начинаниям. Отсутствие инвентаря, помещений, инструкторского аппарата еще больше усложняло задачу. Все же в 1922 г. тремя приказами РВСовета определяется основное положение постановки физподготовки в Красной армии. Работа намечается по двум направлениям—обязательному—гимнастического и прикладного характера и внешкольному — спортивного характера. Но, несмотря на то, что в вопрос была внесена известная ясность, проведение в жизнь положений этих приказов встречало огромные трудности, главным образом по указанным выше причинам.

Тогда инспекция физической подготовки РККА приступила к настойчивой работе по устранению этих тормозящих причин, и дело заметно начало двигаться вперед.

В первую очередь нужно было добиться коренного изменения взгляда комсостава на физподготовку, как на побочный предмет. Для этого выпускается соответствующая литература; в красноармейских газетах организуются отделы спорта и физкультуры, при инспекторских поездках инструкторами созываются совещания, делаются доклады и т. д. И мало-по-малу командный состав Красной армии начинает поворачиваться „лицом к физкультуре". И, наконец, теперь, к десятой годовщине Октября можно сказать, что в Красной армии нет ни одного командира, который не оценил бы важности физподготовки и не знал бы методов ее применения.

Следующим „больным вопросом" было отсутствие хороших пособий, приспособленных к требованиям, пред'являемым бойцу современной войной, и увязанных с новейшими научными взглядами на физическую культуру. Ряду работников поручается составление такого пособия, и вот в начале 1924 г. выходит серия книг под общим названием „Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи", охватывающая все отделы обязательной и внешкольной работы по физической подготовке в Красной армии. Приказом РВС от 7/II 1924 г. отменяется старое „наставление по обучению войск гимнастике" и вводится упомянутая серия. Эта серия книг по содержанию еще далека от совершенства. Наряду с великолепно проработанными отделами (например, книга 1 „Гимнастика"), имелись отделы, разработанные довольно слабо. Но по сравнению с давно изжившим себя „наставлением" это был огромный шаг вперед, настолько огромный, что командный состав осваивается с новыми руководствами с большим трудом, и только в последние годы „Руководство" стало настольной книгой каждого физкультработника армии. В настоящее время физкультработа в Красной армии настолько шагнула вперед, что и „Руководство" устарело, и в ближайшее время выпускается новый устав по физической подготовке РККА.

Еще одним сложным вопросом было создание кадра инструкторов. Оставшиеся по наследству от Всевобуча инструктора, даже высококвалифицированные в области физподготовки, были в большинстве своем совершенно неквалифицированные в военном деле, и потому не могли ни пользоваться авторитетом строевого командира, ни увязать своих знаний по физической подготовке с требованиями военной подготовки и военного быта. Выявилась потребность в командире-физкультурнике. Тогда в 1924 г. в Ленинграде были организованы курсы усовершенствования комсостава по физической подготовке. На эти курсы поступали уже командиры Красной армии, имевшие определенный строевой стаж и желавшие квалифицироваться в области физподготовки. И таким образом в ряды армии ежегодно стали вливаться группы командиров, высококвалифицированных в области физической культуры. К настоящему времени мы имеем в армии, если не вполне достаточное, то во всяком случае довольно солидное количество высококвалифицированных командиров-физкультурников.

Кроме того, самое серьезное внимание было обращено на постановку физической

ИЗ ПРОШЛОГО СОВЕТСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Спорт—трудящимся! Под этим лозунгом Всеобуч еще в 1920 году развертывал свою деятельность в провинции. На нашем снимке парад в г. Лукоянове.

подготовки во всех военно-учебных заведениях. Было поставлено требование, чтобы каждый выпускаемый из вуза красный командир сумел самостоятельно руководить физической подготовкой своих подчиненных.

Таким образом, благодаря этим мероприятиям в самом недалеком будущем каждый командир Красной армии будет иметь квалификацию инструктора физической культуры.

Одним из самых трудно разрешимых вопросов был вопрос о снабжении частей спортивным инвентарем. Этот вопрос хорошо знаком и гражданским физкульторганизациям — инвентаря нет и брать его неоткуда. Но все же благодаря большому интересу к физической подготовке со стороны командования частей почти во всех частях, с большими правда трудностями, хозяйственным путем удалось накопить и создать инвентарь и оборудование, достаточные для прохождения программ по физподготовке.

Еще одно крупное достижение физкультуры в армии следует особо отметить—это постановка врачебного и научного контроля. С самого начала серьезной постановки физподготовки в Красной армии вопросам врачебного, а затем и научного контроля уделялось кардинальное внимание. Ни в одном, пожалуй, ведомстве лозунг „без врачебного контроля нет физкультуры" так широко, прочно и серьезно не привился, как в военведе.

Как вся повседневная работа, так и соревнования, выступления, марши и т. п. проводятся при самом близком участии врача, под самым серьезным врачебно-научным контролем и наблюдением. В результате, с одной стороны, собран огромный ценнейший материал, дающий основание для ряда интереснейших выводов, с другой—достигнуто внедрение в сознание красноармейца важности врачебного наблюдения за физкультурой, оздоровительном ее значении. На последних соревнованиях на первенство РККА все присутствовавшие врачи констатировали на редкость сознательное, физкультурно-грамотное отношение участников красноармейцев (и даже не „спортсменов", а выступавших по военно-прикладному комплексу) к своему организму и требованиям гигиены личной и общественной и т. п.

Это отношение является одним из лучших и почетнейших достижений физкультуры в Красной армии, которым военные физкультработники вполне вправе гордиться.

В отношении врачей-физкультурников армия также обеспечена удовлетворительно. Кроме того, ежегодно оканчивает военно-медицинскую академию ряд врачей специализирующихся на физкультуре.

Следует отметить еще один этап физкультработы в Красной армии. Это участие в работе гражданских организаций. Когда работа в Красной армии начала налаживаться, встал вопрос об участии военведа в работе СФК для обеспечения создания здорового хорошо физически подготовленного пополнения. Специальными приказами РВС СССР была отмечена важность работы в СФК, и сейчас военвед, пожалуй, одно из самых активных ведомств, входящих в советы физической культуры, а в провинции в большинстве случаев военвед основное ведомство в СФК.

Сейчас, в связи с необходимостью военизации, участие военведа в работе советов физкультуры еще больше усилилось, и Красная армия еще тесней связалась с гражданскими физкультурорганизациями.

В общем итоге физкультура в Красной армии за 10 лет сделала очень крупные успехи, и результаты работы как и во многих других отраслях советского строительства превосходят самые оптимистические надежды. Это, конечно, не значит, что мы уже достигли совершенства, что можем „почить на лаврах", до совершенства еще очень далеко. Но это значит, что, оглядываясь на пройденный путь, видя достигнутые результаты, мы должны зарядиться бодростью и уверенностью в своих силах и еще более быстрым и бодрым темпом итти дальше вперед. Красная армия единственная в мире армия рабочих и крестьян, единственная армия, которой предстоит бороться за счастье всего человечества. Поэтому Красная армия должна быть первой во всех отношениях и в первую очередь в отношении своей физической подготовки. И это будет.

Один из праздников Всевобуча в Сибири в первые годы революции.

Каждый новый кружок физкультуры укрепляет оборону СССР.

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ—ДЕТИЩЕ ОКТЯБРЯ

Эльза Геркан

МНОГИЕ, даже из занимающихся физкультурой, воспитывающихся по методам ее, не знают, что наша единая советская система физической культуры выявлена в значительной степени трудами научных работников Инфизкульта.

Институт состоит из трех отделов: научно-исследовательского, научно-консультативного и учебного.

Научно-исследовательский отдел ставит основным вопросом своей программы—обоснование и научный контроль методов физкультуры.

Научно-консультативный дает советы, помощь и указания гражданам, коллективам и проч. Научно-учебный отдел подготовляет ученых специалистов по физкультуре средней и высшей квалификации, а также врачей-педогогов. На основном четырехгодичном курсе обучается в настоящее время 412 человек. За время своего существования Институт выпустил более 1.500 работников, обслуживающих СССР в области физкультуры.

Это, конечно, мало, но нужно принять во внимание, что сама идея создания Института физической культуры была новой, и первым работникам пришлось сначала прокладывать дорогу для создания специальности — работников физкультуры. Институт с каждым годом повышает квалификацию выпускаемых работников. Первые трудные шаги были сделаны в июле 1918 г., в самый разгар борьбы за диктатуру пролетариата, а дальше Институт непрерывно крепнет и растет почти с каждым днем. В 1920 г. Институт утвержден СНК, как высшее учено-учебное заведение НКЗдрава. В 1921 г. открывается стадион Инфизкульта. Повышаются требования при выпускных и приемных испытаниях. Этим об'ясняется сравнительно небольшое количество высококвалифицированных специалистов-выпускников, а также хороший качественный состав студентов ГЦИФК. Поступающий должен удовлетворять не только общим с вузами НКП'роса требованиям (подготовка за курс 9-летки или рабфака), но он должен пройти психотехническое испытание, сдать минимум физдостижений, то-есть быть всесторонне физически развитым, выносливым и ловким и пройти через врачебный контроль, где, из за маленьких недостатков легких, сердца или нервной системы студент может быть забракован.

Количество академической работы требует при средней нагрузке 5 лет, но так как такая долгая подготовка недопустима, то приходится увеличивать нагрузку студентов, и поэтому нужен наиболее тщательный подбор принимаемых для того, чтобы не было слишком много неуспевающих среди студентов в течение 4 лет.

Крестьянские девушки комсомолки на параде в Международный Юношеский день (Красная площадь 1924)

Характерно увеличение количества теоретических предметов за счет практических по сравнению с 1921/23 г.г.

Главными теоретическими предметами на четырехгодичном курсе Инфизкульта являются: общественные, педагогические, биологические, врачебные и проч. науки. Из практических предметов наиболее важны: гимнастика, спорт, методические занятия, игры и т. д.

О социальном составе Института: рабочих и крестьян 58%, служащих 34%. Почти половина студентов — члены ВКП и ВЛКСМ.

Несколько слов об общественной работе студентов ГЦИФК. Последние должны быть хорошими общественниками, так как их дальнейшая работа строится целиком на общественной базе.

Кроме организаций, имеющихся и в других вузах, как профком, касса взаимопомощи, стол труда, кооперативная комиссия и т. п., в Институте Физической культуры есть и характерные для него организации. Из них самая крупная „СКИ“ — спортивный клуб Инфизкульта, дающий возможность заняться интересующим их отделом физкультуры в секционном порядке. СКИ имеет гимнастическую секцию, секцию спортигр, фехтования, тяжелой атлетики, бокса и др. Затем интересна „Агитгруппа“—физкультурная живая газета Инфизкульта, куда желающие студенты принимаются с соответствующим испытанием для трудной работы физкультживгазетчиков.

Ежегодно комиссией по производственной практике студенты посылаются в разные места СССР для работы. В Сталинграде, Свердловске, Брянске, Ново-Сибирске и т. д. студентами ГЦИФК и выпускниками его были созданы курсы подготовки и переподго овки физкультработников.

Конечно, на ряду с большими достижениями, Институт имеет и свои недостатки. Но Институт их не скрывает, а наоборот, охотно ставит себя под контроль общественных и партийных организаций, участвующих в его высшем органе—в совете Института.

Подводя итоги к 10-й годовщине Октября, мы должны признать, что только великая Октябрьская революция, поставившая культуру нашей страны на новые рельсы, дала возможность создать и развернуть деятельность такого ценного в культурном отношении учреждения, каким является Институт физической культуры. Царская Россия не пошла дальше убогих частных и военных курсов.

9 лет истекшей деятельности Института были насыщены научно-исследовательской и научно-педагогической работой, что доказывают 4 сборника трудов Института и целый ряд опубликованных работ его сотрудников.

В практическом отношении эти 9 лет были периодом борьбы за установление единой методики советской физкультуры, борьбы — еще не законченной, все же достаточно успешной, что нам доказывает общий рост физкультурного движения в СССР.

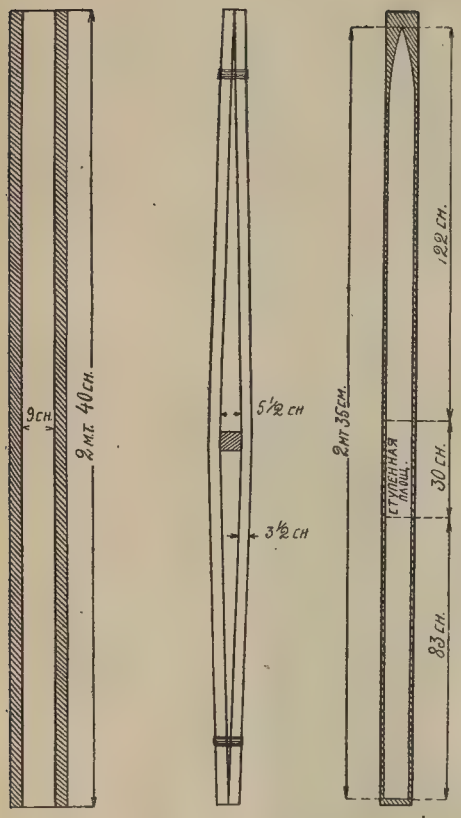
Пусть же и дальше Инфизкульт пойдет также твердо по намеченному пути, выковывая кадры твердых, знающих свое дело руководителей-общественников, подготавливая опытных командиров нашей великой армии физкультурников.

Ряд статей, не вошедших в юбилейный № по техническим причинам, будет помещен в следующем №

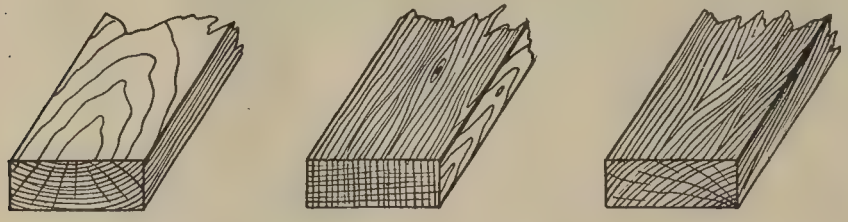
Гармонично развитое тело, смелость и здоровье—результат пролетарской физической культуры.

КАК САМОМУ СДЕЛАТЬ ЛЫЖИ

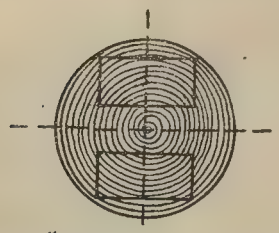
В. Серебряков



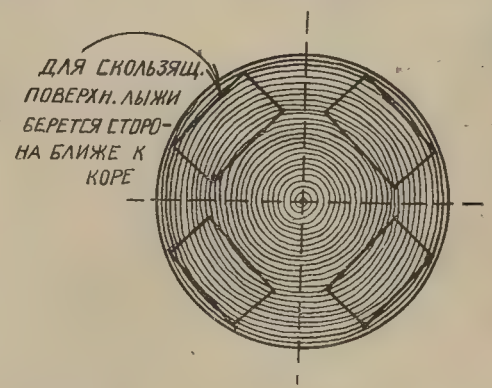
ТРИ ВИДА РАСПИЛОВКИ



ТАНГЕНТАЛЬНАЯ РАДИАЛЬНАЯ НАКЛОННАЯ



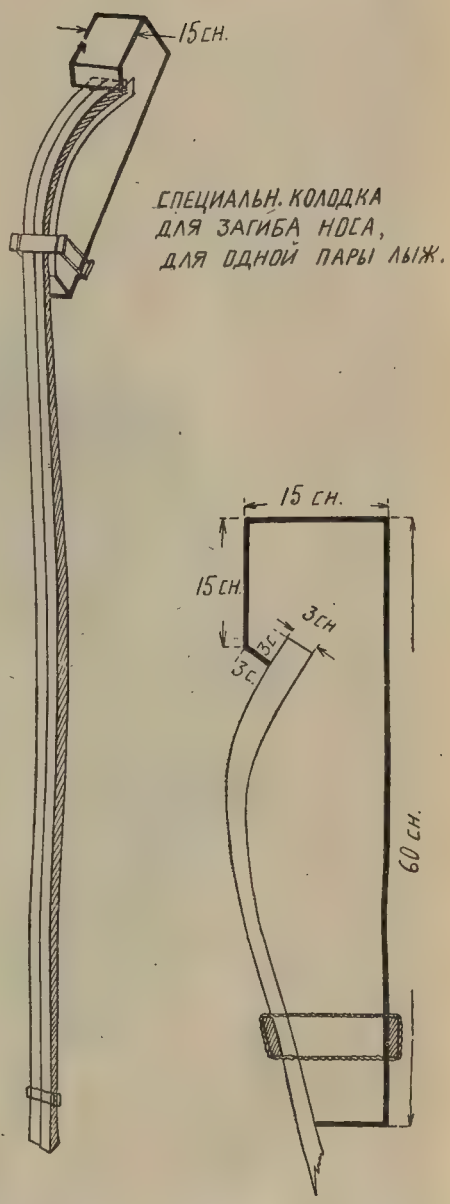
КАКОЙ ВЫБИРАТЬ КРЯЖ ИЗ ДЕРЕВА



ЛЫЖНОЕ дело за последнее время развивается как ни один из всех видов спорта в СССР.

Но для того, чтобы лыжи вошли в быт и труд нашего крестьянства и рабочую среду, для этого нужно обратить большое внимание на выработку хорошего качества и дешевизну лыжи, к чему мы стремились на конкурсе I всесоюзной лыжной выставки. Но до сих пор лыжи пока не могут быть дешевыми (так, лыжи фабричного и кустарного производства оцениваются сейчас в 12 руб.). Такая цена, конечно, неприемлема для деревенского и рабочего молодняка, вследствие чего сильно затрудняется развитие лыжного дела.

Лыжи можно изготовить кустарным способом самому или же заказать местному плотнику и они обойдутся не дороже 3—5 руб. Нужно выбрать подходящее дерево, лучше всего березу, а за отсутствием таковой можно ясень, дуб, ветлу, осину и ель. Древесина должна быть прямой, вполне здоровой, без гнили, крепкой, упругой, без сучков, длиною от 245 до 275 см, толщиной — от 15 до 35 см. Сваленное дерево, кора которого не снимается, распиливается или лучше раскалывается на лыжные болванки. Способ распилки или расколки, лучше всего „тангентальный" или „радиальный", но не наклонный. После этого приступают к вытесыванию брусков, длиною 2 м 30 см—2 м 50 см, шириною 10 см и толщиною $4\frac{1}{2}$ сантиметра. Если нет дерева, можно употреблять $1\frac{1}{2}$—2 верш. доски, но качество лыж будет хуже.

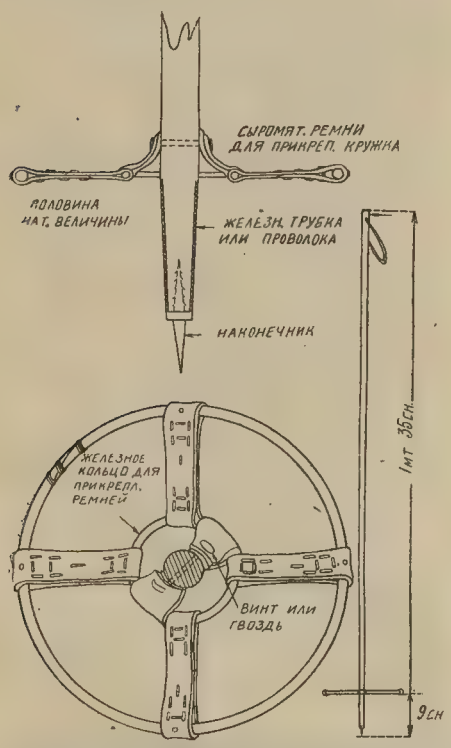


Выстроганные бруски связываются по концам, а в середину брусков вставляют распорку, затем сушат на русской печи, кладя их в горизонтальном положении, на 2 деревянные подкладки толщиною в 5 см, и переворачивая через день на другую строну в продолжение 20 дней. Хорошие лыжи изготовляются в Финляндии, где бруски будущих лыж связываются и сушатся все лето на открытом воздухе под навесом, и только с осени приступают к их дальнейшей обработке. После сушки бруски начинают выстругивать, т.-е. придавать им первоначальную форму лыжи.

Физкультуру—в рабоче-крестьянские массы!

В тех местах, где обычный рубанок не берет, употребляется рубанок специальный, с нижней горбатой поверхностью.

Затем делают разметку будущей лыжи и выстругивают ее. Концы же носа будущих лыж хорошо распаривают в горячей воде в ушате или, за неимением такового, в ведре в продолжение часа. После этого загибают носы лыж в специальной колодке (обычный способ загиба носа в Финляндии у кустарей). Во время загиба нужно обращать внимание на то, чтобы не спеша и равномерно гнуть нос лыжи, иначе он может треснуть, после чего к концу колодки привязывают лыжу посредством накладки. В таком виде она сушится на печи в продолжение четырех дней. Обычно, перед загибкой нос лыжи слегка обжигается. После того, как нос лыжи загнут, приступают к детальной обработке лыжи: сперва выстругиваются правильно кромки и скользящая поверхность лыжи, на которой пробирают желобок зензубелем или специальной стамеской, вделанной в специальный брусочек.



Особенно нужно обратить внимание на тщательность обработки желобка и на одинаковую глубину его по всей длине лыжи, от которого зависит правильность хода лыжи. Потом снимают с верхней поверхности лыжи верхние кромки топором называемые галтелями.

Для определения места, где должна находится нога на ступенной площадке, под лыжу кладут какой-нибудь тонкий, ровный предмет так, чтобы нос лыжи немного перевешивал и с боку ступенной площадки выдалбливают дыру для носового ремня.

Дальше происходит окончательная отделка лыжи, после чего она зачищается сперва циклей или стеклом, а потом шкуркой. Скользящую же поверхность лыжи пропитывают дегтем, или в крайнем случае олифой, предварительно нагрев ее. Так продолжается несколько раз, пока поры дерева не возьмут достаточное количество дегтевой пропитки.

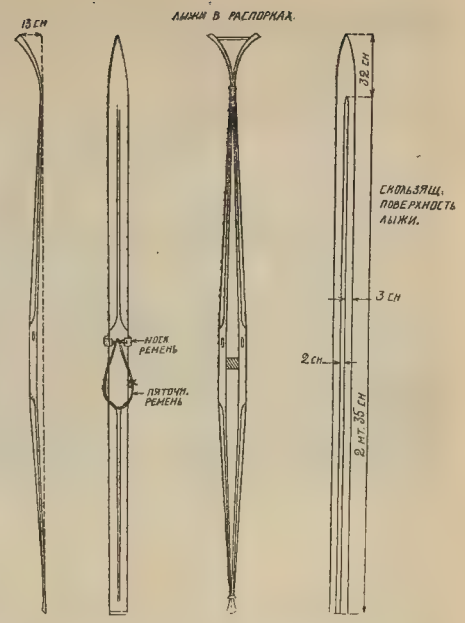
Верхнюю поверхность лыжи отполировывают или покрывают олифой.

На ступенную площадку лыжи набивают резину, или бересту; прикрепляется она таким образом, чтобы в середине набивки образовался бугорок, что дает возможность скатываться с него ледяным корочкам, и нога не будет скользить.

Для того, чтобы нога на-ходу не выскакивала, к носовому ремню прикрепляется так называемый пяточный ремень или веревочка. Но чтобы лыжа лучше скользила и в оттепель не подлипал бы снег, а также и для сохранения лыжи от изнашивания, всегда лыжи должны смазываться специальной лыжной мазью. Мазь можно сделать из 3 частей воска и 1 части сала, или льняного масла, смешанного пополам с керосином. В оттепель можно употреблять парафин, растерев его рукой тонким слоем. Необходимо обращать внимание на уход за лыжами. После бега лыжи, очистив их от снега, насухо вытирают тряпкой и ставят в распорки. Благодаря такому уходу, лыжи могут прослужить до 10 лет.

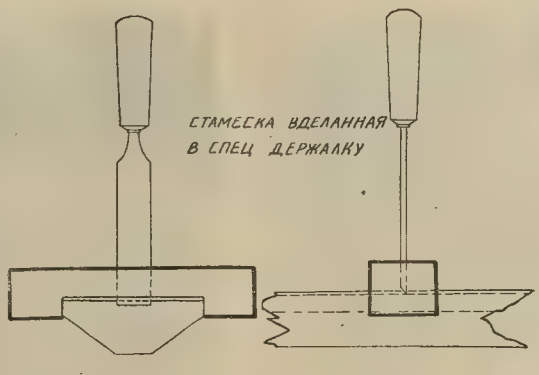
Кроме лыж нужно иметь также палки, они ускоряют ход и облегчают под'ем в гору. Палки делаются прямые, из березы, обычно высотою до уровня плеч. На конец палки надевается железная трубка или проматывается проволокой, а на высоте 9 см от нижнего конца прикрепляется кружок, для чего просверливается отверстие, продевается лучше винт, а за неимением — гвоздь с широкой шляпкой. Концы его загибаются за ремень к палке. Кружок лучше делать камышевый или из ивы и лозы, который прикрепляется с одной стороны к кружку, а с другой — к железному кольцу и прошивается. В нижний конец палки вбивается стальной наконечник, а за отсутствием такового простой гвоздь.

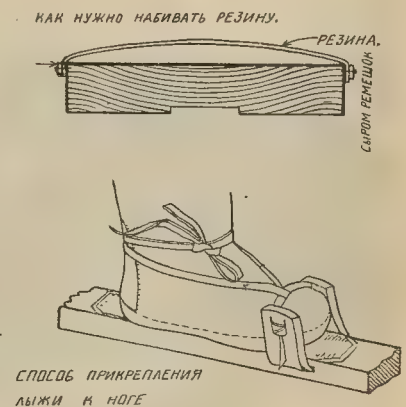
Приступая к изготовлению лыж, надо, конечно, заранее решить; какого типа



лыжи вам нужны. Мы знаем типы специально гоночных или беговых лыж, очень мало приспособленные для хода по пересеченной местности в силу своей хрупкости и узости. Есть лыжи специально горного типа – сравнительно короткие и широкие, крепкие, годные для всякой дороги, но тяжеловатые. Наконец, существует ряд лыж промежуточного типа — полубеговых, прогулочных, наиболее годных для ходьбы по разнообразной местности.

И вот, заготовляя бруски, надо знать основные положения по установлению длины лыж. Длина беговых лыж устанавливается так: для веса в 4 п, 20 ф. надо длину в 10 футов; каждые 20 ф. прибавляют или убавляют 1 фун. — Полубеговые лыжи для 4 п. 20 ф. требуют длины в 8—9 футов. — Для определения длины горных лыж требуется, согнув кисть, достать конца лыжи, поставленной в рост; при большем весе лыжника надо накинуть 10 см. и наоборот.





Физкультуру — на службу обороны СССР!

НА ВОСТОЧНУЮ ВЕРШИНУ ЭЛЬБРУСА

В. Семеновский

(ОПИСАНИЕ ВОСХОЖДЕНИЯ НА ВЕРШИНУ тт. Л. БАРХАШ, Г. МАРЕЦКОГО и В. СЕМЕНОВСКОГО).

ЭЛЬБРУС — это потухший двухконусный вулкан, покоющийся на гранитных, гнейсовых и сланцевых породах и покрытый вечным снегом и льдом.

Эльбрус самая высокая вершина Кавказской горной системы — западный конус 5.630 м над уровнем моря, восточный 5.594—т.-е. на целых 800 м выше самой высокой горы европейских Альп—Монблана (4.810 м).

Первое восхождение на Эльбрус было предпринято экспедицией Российской Академии Наук почти сто лет тому назад (в 1829 г.) с севера из долины реки Малки. Точно не установлено, но полагают, что вершины достиг только проводник-кабардинец Киллар.

В 1868 году на склонах Эльбруса появилась вторая экспедиция в составе трех английских альпинистов Фрешфильда, Теккера и Мура, которая и поднялась на восточную вершину.

Следующее восхождение на ту же вершину совершил в 1907 году П. Г. Лысенко, затем в 1910 г. поднялись Дубянский, Исаев и Лысенко, в том же году—швейцарцы Рамм и Гуг, в 1911—Фролов и Ройхель, в 1913—Голубев и Раковский, в 1914—швейцарцы Эггер и Мишер, в 1925—экспедиция Грузинского Географического Общества.

Наше восхождение 19 авг. на восточную вершину было десятым [1]). Все они, за исключением первого, были совершены с юга из долины реки Баксана.

Гуськом шествуем по отлогому гребню Кругозора, через полчаса переходим на правую боковую морену Малого Азау и по ней на изборожденный трещинами ледник. Осторожно прощупывая ледорубом прочность грунта, скрытого под снегом, прокладываю дорогу спутникам, идущим за мной в 5—6 шагах друг от друга.

Погода, сманившая нас своей улыбкой с Кругозора, не улучшается, а становится все хуже и хуже. Поднявшийся с запада ветер быстро понизил температуру до—4°, посыпалась снежная крупка, а вслед за ней надвинувшиеся густые клочья серого тумана изолировали нас от окружающего мира. Но я иду уверенно, так как путь, изученный мною еще в прошлом году, ясно запечатлелся в памяти.

Я сказал путь, но это не верно. На такие горы, как Эльбрус, „путей" нет, есть только направление, и по этому направлению альпинист, в зависимости от уменья, может проложить бесконечное количество „путей".

Переходя, обходя и перепрыгивая трещины мы приближаемся к ледопаду, который должны обогнуть справа, чтобы выйти из лабиринта трещин на свободное фирновое поле. Ветер по временам разрывает завесу тумана и на мгновение обнажает контуры ближайших скал.

Наконец ледопад обойден — впереди бесконечная снежная пустыня фирновых полей [2]). Время для точной ориентировки. Вынимаю буссоль и по карте намечаю наш путь к Приюту 11,—ряду невысоких скал вулканического происхождения на высоте 4.100 м среди фирнового поля. „Приют" не из уютных, но он все таки дает возможность иметь прочную базу для ночлега [3]).

Был уже пятый час когда мы подошли к скалам. Кругом бушует снежная буря и, силясь обезоружить нас, вырывает из рук палатку, которую мы, очистив от снега небольшую площадку, стараемся укрепить за грудой камней. Эльбрус защищается...

Утро 20-го не принесло нам ясной погоды. По прежнему при—6° бушует ледяной ветер и жесткими зернами фирна бросает в скаты нашей палатки. Похоже, как будто идет сильный с перерывами дождь.

К ночи ветер немного утих, небо стало проясняться и вскоре зажглось бесчисленными звездами. Показалась луна. В разрезе скал Приюта 11 на темно-голубом фоне неба прекрасным видением замаячили белые контуры Эльбруса. Открылась сказочной красоты картина — одна из тех, которые заставляют альпиниста забыть все перенесенные им лишения и итти навстречу новым, чтобы только еще раз пережить эту радостную близость к природе.

Итак, завтра на вершину Эльбруса... Увидим, кто теперь останется победителем! В прошлом году ты, подкрепленный пятнадцатиградусным морозом и разразившейся бурей, отразил мою дерзновенную попытку... Увидим... А пока спать, спать, чтобы бодрым подняться, ранним утром еще до восхода солнца.

...Мой карманный будильник бьет тревогу. Два часа. Вылезаем наружу, чтобы дать „кухмистерской части" приготовить горячий завтрак. Небо ясно-синее, но ветер все еще метет. Долина Баксана закрыта туманом. Снежные склоны ближайших гор мерцают предутренним матовым светом.

От долгого и неудобного лежания отекли члены, и мы усиленно топчемся, как тетерева на току, на небольшой площадке перед палаткой, в которой совершается в этот момент священодействие. Там раздается шипение примуса, и командирский голос „кухмистерской части" отдает краткие, но выразительные приказания: „Дай снегу", „Дай спички", „Держи палатку"...

Но священодействие продолжается чересчур долго. Проходит час... Небо синевой своей уходит все дальше и дальше; на белоснежной шапке Донгуз-Оруна, ухарски сдвинутой ветром на запад, показывается первая золотая искра...

---

[1]) На западную вершину было совершено 13 восхождений.

[2]) Ледники и фирновые поля Эльбруса занимают пространство около 140 квадратных километров

[3]) Здесь в одну из попыток подняться на Эльбрус ночевало 11 альпинистов—отсюда и название.

Вид с „Приюта 11" на главный хребет.

Эльбрус и скалы „Приюта 11" с фирнового поля.

Вид с „Круговора“ на хребет Хотю-Тау.

Донгуз-Орун около Терскала (долина р. Баксана).

Начинается утренняя заря. И в друг в эту торжественную минуту в палатке раздается, отчаянный крик „кухмистерской части“ смешанный с злобным шипением примуса... Котелок с его божественным содержимым — мясными консервами—полетел на землю. „А счастье было так близко, так возможно“... Однако, минут через десять мы с аппетитом уплетали водворенные на свое место в котелок с земли консервы с приятно, как поджаренные сухарики, хрустящими на зубах камешками...

Берем лишь самое необходимое, чтобы излишним весом ненужных вещей не затруднять под'ема: фляжку с водой, аптечку, кошки и в карманах кое-что из с'едобного. Вокруг непроглядного Приюта 11 намело сугробы снега, но он тверд и мы идем, не проваливаясь. Через несколько шагов я убеждаюсь, что состояние фирна для восхождения превосходно — лишний шанс на победу.

Четыре часа. Гуськом шагаем прямо к скалам Приюта Пастухова. Этот „приют“, состоящий из нескольких небольшого размера трахитовых камней, еще более неприветлив, нежели Приют 11. Тут на высоте 4.700 метров, в 1890 году застигнутый бурей провел ночь русский альпинист А. В. Пастухов, совершивший тогда свое знаменитое первое восхождение без проводника на западную вершину Эльбруса [4]).

Пока под'ем нетрудный, идем, почти не останавливаясь. Постепенно рассветает. Вершины окружающих гор купаются в золоте.

Ветер полегчал, но мороз держится все еще на—6°. Все ближе и ближе Приют Пастухова. „Кухмистерская часть“ нашей экспедиции с ужасом сообщает, что у ней стынут ноги. Что делать?—спрашивает.

Вот наконец и Приют Пастухова. Отсюда под'ем идет значительно круче; надо, чтобы не скользить по фирну, надеть кошки. Делаем остановку на скалах.

Тов. Н. снимает ботинки, чулки и ежась от боли, трет потерявшие чувствительность пальцы ног. Дело неважно... Бедняжка! Так храбро шла до сих пор, так стойко в позапрошлом году совершила переход через Клухорский перевал по глубокому снегу, и вдруг... неужели вниз?. Она вопрошающе смотрит на меня. Но что тут придумать иное? И ответ суров и лаконичен: Итти вниз...

Кошки подвязаны. Идем вчетвером дальше. Солнце уже показалось и приятно греет лицо, на котором так мрачно темнеют дымчатые очки для защиты глаз от яркого света. Начинается более крутой под'ем прямо по направлению к середине восточного конуса. На этот раз я не хочу итти на седловину и веду прямо к вершине. Останавливаемся приблизительно через каждые 60—80 шагов. Идем молча, чтобы не затруднять дыхания, и только при остановках, повернувшись лицом на юг, делимся впечатлениями, которыми так полны от созерцания окружающих красот. У меня радостное настроение, и я уже предвкушаю близкую победу.

Скоро мы лишаемся еще одного спутника. У него тоже неладно с ногами — мерзнут пальцы. Он пробует разогнать стынущую в них кровь: притоптывает, бьет альпенштоком по ботинку и наконец надевает поверх его шерстяной чулок — ничего не помогает. К тому же плохо пригнанные кошки то и дело спадают. Постоянное их подвязывание стоит больших усилий, и товарищ заметно слабеет. Еще пара минут, и тот же проклятый вопрос: что делать?

Туман, холод и вьюга—самые страшные наши враги и самые могущественные союзники Эльбруса...

Мы втроем, Бархаш. Марецкий и я, сразу почему-то делаемся спокойнее Может-быть потому, что за долгие годы странствований по горам я привык к этому выкованному альпинистским опытом числу. Трое—это хорошо на скалах, это хорошо и на вечных снегах.

Все выше и выше.

Эльбрус упорно сопротивляется. Каждый отвоеванный у него метр вышины дается не легко. Сравнительно гладко шло еще до 5000 м, но потом все труднее и труднее. Не потому, что склон очень крут или опасен, а просто потому, что в сильно разреженном воздухе мало кислороду для усиленно работающих легких. Число шагов вперед за один прием делается все меньше и меньше: от непрерывного вначале движения мы постепенно перешли к интервалам через каждые 80, 60, 50, 30, 20 шагов. И это самая верная тактика в борьбе с Эльбрусом—сохранить силы на непредвиденный случай перемены погоды к худшему, что так часто случается на таких высотах. И мы сравнительно свежими, с большим запасом еще неиспользованных сил достигли вершины. Почти десятичасовая упорная борьба поставившая на пробу нашу силу, выносливость и волю, была позади Наступили минуты сознания одержанной победы. Слова излишни, и мы только молча жмем друг другу руки.

Сравнительно небольшая по площади горбина, соединенная плоской перемычкой с двумя другими, из которых крайняя представляет из себя массивную стену лавовых скал. Эти три части расположены полукругом и образуют стенки разорванного на восток кратера. Такова восточная вершина Эльбруса. Снежный покров был настолько незначителен, что поверхность пестрела многочисленными голыми камнями.

Третий час дня. Солнце печет во всю, но температура только 8, в тени же—4.

На вершине мы пробыли около часу, любуясь необ'ятной панорамой расстилавшейся у наших ног. Обычно нас поражает дальность поля зрения в степи, на море — это каких-нибудь 25—30 верст. А здесь глаз скользит по пространству более чем 200 верст в окружности! Клубящиеся на западе облака закрыли Черное море и, медленно ворочаясь, как-будто греясь на солнце, открывают по временам то, там, то тут узкую голубую щель воды. На восток простирается горный хаос, среди которого в массе неизвестных вершин различаю Донгуз-орун, Тетнульд, Дых-тау, Каштан-тау, несравненной красоты Ужбу и далеко, далеко первую из моих гор на Кавказе — Казбек. Все это беспорядочной кучей толпится у ног Эльбруса — так малы с его вершины кажутся все эти горы! Да и неудивительно—мы стоим на $^1/_2$ км выше самой высокой из них...

Саженными шагами идет спуск по размягченному солнцем снегу. Через 20 минут мы были у седловины, а еще через два с небольшим часа подходили уже к Приюту 11, где встретились с отставшими при восхождении товарищами.

На другой день утром мы спустились в долину Баксана.

---

4) А. В. Пастухов, топограф, умер в 1899 году и по собственному желанию похоронен на вершине горы Машук (около Пятигорска).

НОВОСТИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ И ЛИТЕРАТУРЫ ЗА РУБЕЖОМ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В АМСТЕРДАМЕ

ОКОНЧАТЕЛЬНО выяснился порядок розыгрыша олимпийских игр 1928 г. (как известно, в Амстердаме состоится вся летняя часть соревнований, зимние же виды спорта будут разыграны в С. Морице—Швейцария—с 11 по 19 февраля).

Торжественное открытие Амстердамской олимпиады назначено на 28 июля 1928 г. Календарь следующих дней: 29 и ю л я — фехтование, поднимание тяжестей, легкая атлетика, теннис; 30 и ю л я—фехтование, легкая атлетика, бокс, теннис; 31 и ю л я—фехтование, пятиборье, бокс; 1 а в г у с т а — фехтование, пятиборье, легкая атлетика, бокс; 2 а в г у с т а — фехтование, пятиборье, легкая атлетика, бокс; 3 а в г у с т а—фехтование, пятиборье, легкая атлетика, бокс; 4 а в г у с т а—фехтование, пятиборье, легкая атлетика, бокс; 5 а в г у с т а — велосипед, фехтование, бокс, плавание; 6 а в г у с т а — легкая атлетика, марафонский бег, плавание, парусный спорт; 7 а в г у с т а — гребля, плавание, парусный спорт, гимнастика; 8 а в г у с т а—бокс, гребля, плавание, парусный спорт; 9 а в г у с т а — бокс, верховая езда, плавание, парусный спорт, гимнастика; 10 а в г у с т а — верховая езда, гребля, плавание, парусный спорт, гимнастика; 11 а в г у с т а—верховая езда, плавание, парусный спорт, гимнастика; 13 а в г у с т а — финальный день игр.

Кроме того, первенство по спортивным играм разыгрывается в следующие сроки: с 17 по 26 мая х о к к е й на траве, с 27 мая по 15 июня—ф у т б о л; впервые в олимпийскую программу будет включен гандбол.

В Амстердаме давно уже строится специально для олимпиады грандиозный стадион (снимки с его постройки здесь приводится). До сих пор в неопределенном положении находится вопрос с представлением помещений заграничным участникам. Центрального помещения для них нет. В Амстердаме имеется всего лишь несколько больших отелей, находящихся слишком далеко от стадиона. Голландский Олимпийский Комитет принимает соответствующие меры, но все же этот вопрос далек от разрешения.

Интересно, что Швеция, Венгрия и Германия уже засняли для своих спортсменов большие гостинницы. Очень многим участникам, возможно, придется остановиться в близлежащих городах.

Как строится Амстердамский стадион.—Трибуны и вираж вело-трека.

Серьезным затруднением при проведении олимпиады явится также недостаток тренировочных площадок.

Строительство самого стадиона сопровождается неимоверными трудностями. Можно только удивляться тому, как голландцы справляются с естественными препятствиями, стоящими на их пути. Постройка стадиона поручена известному архитектору Вильсу. Там, где теперь будет стадион, еще не так давно было морское дно. Поэтому большие работы пришлось произвести с самим грунтом этого места.

Сначала был вырыт глубокий ров и плотно засыпан морским песком. Затем — положено 10.000 балок на 20-метровую глубину, а сверху — железо и бетон. Только после этого стало возможным возведение высокой постройки. Много внимания обращено на трибуны для зрителей; в настоящее время они уже накануне отделки.

ЧЕМ ОБЪЯСНЯЮТ УСПЕХИ ТУННЕЯ

(Тунней о своем режиме и питании)

ПРОШУМЕВШАЯ на весь мир вторичная победа Туннея над экс-чемпионом мира Демпсеем заставляет заграничную спортивную прессу усиленно изыскивать причины такого исключительного успеха. Большинство специалистов — и это мнение, пожалуй, является наиболее правильным — приписывают победу Туннея в значительной мере тому исключительно строгому образу жизни, который он ведет и благодаря которому он может быть назван атлетом в лучшем смысле этого слова.

Полное воздержание от вина и всяких излишеств, неуклонное следование принятому методу тренировки, а, кроме того, высокие моральные качества — хладнокровие и отвага—вот секрет успехов Туннея. Как известно, боксерская карьера Туннея началась только с 1919 г. С тех пор он по официальному подсчету выдержал свыше 50 боев, где сделал 31 нокаут и сам ни разу не был нокаутирован.

Столь успешное завершение карьеры молодого боксера заставляет с должным интересом отнестись и к ее предшествующим стадиям, развивавшимся тоже поистине изумительно.

Ниже приводим краткие сведения об образе жизни, питании и тренировке Туннея, приводимые им самим на страницах одного американского журнала. Необходимо прибавить, что действие происходит в Холливуде, кино-городе, где живет Тунней и снимается для кинофильм.

„Встаю я в 5 час. и первым делом выпиваю стакан апельсинного сока. Затем принимаю душ, обтираюсь и делаю несколько кругов самым быстрым темпом по треку. 20 минут тренируюсь, делаю несколько упражнений на кольцах, затем 2 раунда настоящего боя с противником и снова душ в 8 ч., после душа завтрак. Первый завтрак, очень легкий, состоит из куска дыни или тарелки слив, каши, двух яиц всмятку и стакана горячего м лока с поджаренным хлебом и маслом. Кофе и чай я никогда не пью. После завтрака я совершаю непродолжительную поездку верхом или в автомобиле на с'емку. В 11 ч. делаю перерыв и совершаю часовую прогулку в горы. В 12 ч. второй завтрак, он состоит из буттербродов и салата из спаржи или сельдерея, и стакана горячего молока. Затем продолжается с'емка. С наступлением темноты я возвращаюсь домой, принимаю душ и отправляюсь обедать. На первое суп, на второе цыпленок или кусок жареной утки. Я прошу никогда не говорить мне заранее о том, что будет на обед, так как эта неизвестность всегда доставляет мне удовольствие и, несомненно, способствует пищеварению. В меню обеда также всегда входит картофель, обыкновенно печеный, салат, два больших помидора или другие овощи, горячее молоко, компот или сырые фрукты. После обеда я обычно читаю или занимаюсь музыкой. В 10 ч. ложусь спать, при чем, прежде чем лечь спать, я всегда совершаю длинную прогулку".

ПОСЛЕДНИЕ ДНИ СЕЗОНА

Лучший советский стайер — Максунов (Ленинград), недавно установивший новый всесоюзный рекорд в часовом беге— 17.405 м 90 см.

Впервые после 25-летнего перерыва в Москве произведены испытания моторных лодок. Испытания были проведены Мосавтоклубом на Москва-реке, на дистанцию 5 км.

Один из последних календарных матчей московского футбольного сезона. Первая команда „Динамо" бьет „Трехгорку" 3:1.

Хитров (Пищевики) устанавливает новое всесоюзное достижение в метании облегченного молота—41 м 88 см.

Момент часового бега 9/X на стадионе Томского: ведет москвич Зданович, вторым— победитель Максунов.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ И НАША ПЕЧАТЬ,

В ОДНОЙ из последних передовиц „Красного Спорта“ справедливо отмечается, как существеннейшее достижение физкультурного праздника РСФСР, то исключительно внимательное (по сравнению с прежними праздниками) отношение, которое было проявлено к нему нашей общей прессой.

С каждым годом, с каждым новым праздником физкультура привлекает к себе все больше и больше внимания со стороны самых широких кругов советской общественности и тем более ее рупора — советской печати.

Не так давно в специальном обзоре „Изв. Ф К.“ были указаны недостатки и достижения отдельных газет и журналов в их работе по физкультуре. Благоприятные итоги недавно проведенного III праздника физической культуры, в этой части физкультурного „фронта“ уже сейчас заметно дают о себе знать. В „Известиях ЦИК“ физкультура и спорт перешли как бы на права самостоятельного (и довольно крупного притом) отдела: на ряду с хроникой СССР в этом отделе начали помещаться также сведения о зарубежном — рабочем и буржуазном спорте.

Небольшая, но постоянная рубрика появилась в „Правде“, к сожалению, пока еще в самом конце, около об'явлений. Мы уже раньше отмечали удовлетворительную постановку отделов физкультуры в „Труде“, „Гудке“, „Комсомольской Правде“, Красной Звезде“; в еще большей степени это можно сказать теперь, в связи с удачным проведением упомянутыми газетами широкой кампании по летнему празднику РСФСР.

Начинания „Правды“, „Известий“ и других центральных органов можно только приветствовать. Позволяем себе от лица всех физкультурников выразить надежду, что и другие наши издания последуют примеру двух наиболее авторитетных и распространеннейших в СССР органов печати.

А. Любимов.—„Спортивные площадки и городки. Постройка и оборудование“. Изд. „Военный Вестник“, 1927, тираж 10.000.

Сейчас по всему Союзу идет волна строительства. В числе других сооружений строят и стадионы, площадки водстанции и проч. Отсюда очевидна надобность подобной книги.

А. Любимов в своем труде дает ряд рисунков, чертежей, таблиц, об'ясняющих устройство как зимних, так и летних физкультбаз. Все это подкреплено сметами количества требуемого материала и рабочей силы.

В характере всех описываемых физкультсооружений проскальзывает печать режима экономии и расчет на небогатую провинцию. Интересна и верна мысль о постройке площадок, где чисто спортивные цели совмещаются с культурно-просветительной работой.

Наша публика на стадионах и площадках занимается лишь „зрительным спортом“, а удовлетворить бьющее в каждом соревновательное начало, тягу к здоровью хотя бы в самых первичных активных формах, — не может.

В этом новом и нужном направлении у нас очень мало сделано, а при постройках эта мысль иногда забывается. Так как наши строительные возможности с каждым сезоном растут, то следует, пожалуй, пожалеть, что автор не дал указаний о постройке деревянных трибун для зрителей. С этим вопросом мы уже часто сталкиваемся и еще чаще в будущем будем сталкиваться.

Книга может быть руководящим пособием при постройке и оборудовании площадок, катков, лыжных станций и т. п., а невысокая цена (50 к.) послужит ее распространению.

В заключение пожелаем этой ценной книге выйти вторым изданием, конечно, с соответствующими исправлениями и дополнениями.

А. Денисов.

„Прыжки в высоту с разбега восточно-американским стилем“, составлено Иттиным, А. Г. Подрезковым, В. Т. и Ратовым, П. В. Издание РИО ВЦСПС. М, 1927 г., стр. 70 (фото), цена 30 коп.

У нас еще очень мало, вернее, даже почти нет наглядных пособий по физкультуре и спорту [1]). А между тем именно в этой области метод наглядного обучения может сыграть громадную роль.

Недавно выпущенное РИО ВЦСПС издание является полезным пособием как для руководителей кружков, так и для самих физкультурников. Принцип „карманного кино“, положенный в основу этого пособия, как нельзя более соответствует требованиям живого руководства при обучении физкультурным движениям.

При нашей бедности, полном отсутствии специальных кино-картин подобного рода карманный альбомчик может сослужить хорошую службу. Рецензируемый первый выпуск предполагаемой к изданию обширной серии посвящен прыжкам в высоту с разбега. Использована кино лента, разбитая на 70 отдельных моментов (для прыжка заснят известный московский легко-атлет Б. Громов). Фото-моментам предпослана вводная статья и обстоятельный технический очерк о прыжке в высоту с разбега. С внешней стороны пособие выполнено вполне удовлетворительно, цена невысока.

Будем ждать очередных выпусков этой же полезной серии.

С. Т.

Павлов.—Международное спортивное движение. Изд. „Молодая Гвардия“. М., 1927, стр. 62, цена 45 к.— тираж 3.000.

Рецензируемая книга, вернее обработанный доклад, сделанный автором на Всесоюзном Комсомольском совещании работников по физкультуре, дает общую характеристику мирового рабочего спортивного движения.

Автор подробно, в историческом разрезе, знакомит читателя с сущностью и задачами спортивных организаций: буржуазных реформистских и революционно-пролетарских. На ряде примеров автор доказывает стремление буржуазии к завоеванию международного спортивного движения, использованию его в своих классовых целях.

Буржуазия, проповедуя на словах аполитичность спорта — фактически использует его, как одну из главных сил против рабочего класса. Люцернский Интернационал, руководимый с давних пор с. д., имеет более давнюю историю своего существования, чем Красный Спортинтерн; он организован еще в 1913 году (хотя в книжке, не знаем почему, вероятно из-за опечатки, стоит 1923 г.). Руководители ЛСИ, далеко не скупые на революционные, социалистические фразы, однако все больше и больше связывают свою деятельность с деятельностью буржуазии.

Автор приводит ряд доказательств фактической связи ЛСИ с буржуазией (связь с Международным Бюро Труда), и делает вывод, что вожди Люцернского Интернационала скорее способны на соглашение с буржуазией, чем на укрепление революционных рядов пролетариата.

Центральное место в брошюре отведено единому фронту в спортивно-гимнастических организациях. Мы не ошибемся, если скажем, что вся история существования КСИ есть история борьбы за единство рабочих спортсменов. Очень часто и сейчас от физкультурников, и даже от руководителей приходится слышать такой вопрос: „почему организовался КСИ, когда существовал и существует ЛСИ, об'единяющий только рабочих?“

Автор своей брошюры на этот вопрос дает вполне исчерпывающий ответ. „Люцернские реформисты отказали в приеме в свой Интернационал физкультурников СССР, мотивируя тем, что в СССР физкультуры нет, а есть только армия“.

Последующий период целиком опровергнул доводы люцернских бюрократов. Рабочим спортсменам СССР довелось побывать в ряде европейских стран. Наши футбольные коллективы все игры с рабочими спортсменами ЛСИ провели в свою пользу с крупным счетом. Они рассказали рабочим спортсменам о жизни и деятельности физкультурников СССР, и не случайно, что рабочие спортсмены ЛСИ потребовали от своих вождей установления более прочной связи с физкультурниками СССР. Вожди вынуждены были искать другой выход. Автор приводит выдержку из доклада Вильдунга — руководителя немецкого Рабочего Союза: „Россия совершила ту ошибку. что она не стремилась к Люцернскому Интернационалу, а, исходя из политических соображений, основала свой Интернационал“. Для читателя, прочитавшего выше, отказ о вступлении СССР в ЛСИ станет ясен моневр социал-демократической верхушки Люцерна.

Автор рассказывает об укреплении КСИ, численном росте и усилении работы его секций.

А. К.

---

[1]) Первым опытом здесь в свое время было альбомное издание „Красного Спорта“, „Бег“, „Прыжки“, „Метания“. М. 1924 г.

ВОДНЫЙ СПОРТ НА МЕСТАХ

Наверху — моменты Всекрымских водных соревнований в Ялте (старт на 100 м и общая группа участников); в середине—заплыв на 100 м на соревнованиях в Кургане (слева) и парад яхт на открытии Яхт-клуба водников в Астрахани (справа); внизу — один из моментов Владимирского профсоюзного праздника (слева) и открытие водного праздника в Оренбурге (справа).

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № А—335. Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции“ Мосполиграф, Москва, Арбат, Филипп., 11. Тираж 9.000.

Цена 30 коп.

29710

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Склад наглядных военно-учебных пособий и стрелковых приборов

(Ленинград, Проспект 25 Октября, № 2)

ИМЕЮТСЯ ОТДЕЛЫ: СТРЕЛКОВЫЙ, ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ, АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ, АВИАЦИОННЫЙ, МОРСКОЙ, ИНЖЕНЕРНЫЙ, СВЯЗИ, КАВАЛЕРИЙСКИЙ

Все пособия и приборы изготовляются под наблюдением опытных специалистов.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

Прицельные станки для винтовки.
Прицельные станки для револьвера Наган.
Показные металлические мушки.
Диафрагмы.
Приборы для проверки прицеливания.
„ для стрельбы дробинкой из винтовки.
„ для стрельбы дробинкой из Нагана
Принадлежности для чистки оружия.
Образцы патронов 3-линейной винтовки и иностранных армий.
Приборы по изучению стрелкового дела и теории стрельбы.
Электрифицированная разрезная винтовка.
Эликтрифицированный пулемет Максима.
Разрезные модели гранат, находящиеся на вооружении в Красной армии, и иностранные.
Приборы и пособие по артиллерии.
Пособие по топографии.
Модели аэропланов и гидропланов.
Модели кораблей военного флота.
Модели различных окопов и их оборудования.
Модели различных искусственных препятствий.
Модели наземных и наводных инженерных построек.
Модели газоубежищ.
Таблицы производства отравляющих газов и средств защиты от них.

Подробности — в каталоге, который, по первому требованию, высылается бесплатно.

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ ПО ВОЕННЫМ И МОРСКИМ ДЕЛАМ

ОТКРЫТА ПОДПИСКА

НА ТРЕХТОМНОЕ ИЗДАНИЕ

ГРАЖДАНСКАЯ ВОЙНА

Под общей редакцией **А. С. Бубнова, Р. П. Эйдемана и А. Н. де-Лазари.**

ТОМ I.— БОЕВАЯ ЖИЗНЬ КРАСНОЙ АРМИИ.

СОДЕРЖАНИЕ. **В. Затонский**—На заре Красной армии. **Каменский**—От Донбасса к Царицыну. **Д. Жлоба** — Невинномысская — Царицын (Стальная дивизия). **А. Б.**— История одного партизанского штаба. **Н. Котов**—Одно из восстаний на Украине в 1918 году. **Ефим Донбассец**—Григорьевщина. **И. Кутяков**—Первый поход на Уральск. **В. Шорин** — Из боевой жизни 2-й армии. **Эйхе** —5-я армия в борьбе за Западную Сибирь. **Ф. Новицкий** — Фрунзе на Восточном фронте. **С. Урицкий**—Между Одессой и Николаевым. **Е. Щаденко** — На Каторную. **С. Меженинов** — Борьба за Киев. **В. Егорьев** — Из жизни западной завесы. **Я. Фабрициус и Травинский**—Две измены. **С. Венцов** — Героический город. **С. Буденный** — Из истории Красной конницы. **Е. Гай** —3-й конный корпус под Гродно. **Ефим Донбассец**—Бивуаком. **Н. Какурин** — Случайность в боях гражданской войны. **Н. Кузьмин** — Борьба за север. **К. Стучка** и **С. Белицкий**—Каховка. **Германович** — Налет на Тюп-Джанкой. **С. Урицкий**—Красный Кронштадт во власти врагов революции. **Триандафиллов** — Перекоп.

ОБ'ЕМ — ОК. 20 ПЕЧ. ЛИСТОВ БОЛЬШОГО ФОРМАТА, С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ.

ТОМ II.— ВОЕННОЕ ИСКУССТВО В ГРАЖДАНСКОЙ ВОЙНЕ

ОБ'ЕМ — ОК. 20 ПЕЧ. ЛИСТОВ БОЛЬШОГО ФОРМАТА, С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ.

ТОМ III. ОПЕРАТИВНО-СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

ОБ'ЕМ — ОК. 20 ПЕЧ. ЛИСТОВ, С МНОГОКРАСОЧНЫМИ СХЕМАМИ.

Срок выхода из печати: I тома—ноябрь 1927 г., II тома—декабрь 1927 г., III тома — январь 1928 года.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ВСЕГО ИЗДАНИЯ (3 тома) в переплете —9 руб.

Условия подписки: при подписке — 2 р 50 к., при получении I тома 3 р. 50 к., при получении II тома — 2 р. и при получении III тома — 1 р.

Стоимость пересылки—за счет издательства.

ОТДЕЛЬНЫЕ ТОМА В ПРОДАЖУ НЕ ПОСТУПЯТ.

Подписку адресовать: Издательству „Военный Вестник“ (Москва 19, Манежная, 7) и во все отделения и представительства Издательства.

XX 130/17

1927
№ 21
НОЯБРЬ

Библиотека

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фото-этюд.

Зимний пейзаж.

Парад физкультурников на открытии I Закавказского профсоюзного праздника физкультуры

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 21 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **НОЯБРЬ 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. Физкультура в школе за 10 лет. Ю. ВОНЗБЛЕЙН. Женщина в советской физкультуре. А. ЗИКМУНД. Физкультура для рабочей молодежи старше 18 лет. Устройство теннисных кордов. М. ЛАВРЕНТЬЕВ. Военизация стрелков физкультурников. В. Ю. Как устроить шведскую стенку и бум у себя в комнате. Д-р И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. В стране Тамерлана и жаркого солнца. „Сюр пляс". Критика и библиография.

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ ЗА 10 ЛЕТ

Д. Дубнов

По существу не так бы следовало озаглавить настоящий очерк. Далеко не все десять лет шла упорная и кропотливая работа по установке физвоспитания в школе. Первые годы революции, когда в огне и крови рождались новые общественные формы, когда гул орудий заглушал все наши культурные потребности, до того ли было, чтобы думать о стройной системе физического воспитания в школе.

А наследие буржуазного строя? Надо было разрушить всю царскую систему школьного воспитания, надо было похоронить ее отрицательные методы, и на основе новых, революционных начал строить советскую школу.

Еще свежа в памяти та тяжелая обстановка, которая сопутствовала строительству физкультуры в школе. Недоедание, голод, холод...

А потом... Когда закончились годы войны, когда голодная, полуразрушенная страна принялась за хозяйственное и культурное строительство, сколько было прорех, которые надо было спешно заделать. И, конечно, в первую очередь надо было укрепить государственный хозяйственный аппарат, надо было упрочить тот материальный фундамент, на котором можно было строить наши дальнейшие социалистические надстройки.

И только люди с огромной решимостью, люди со стальной волей и единой целеустремленностью могли в буре хозяйственных невзгод создать то, что является гордостью и красою мирового пролетариата.

Как и во всех отраслях строительства, мы шли ощупью по пути физического воспитания в школе. Не было ни опыта, ни точных научных методов. Одно было определенно: прежней гимнастике офицерского пошиба — не место в новой школе. Военная выправка — не это самоцель. Было ясно, и особенно это доказали годы войны и нищеты, что если не будут приняты какие-то особые меры, то мы предстанем перед лицом постепенного физического вырождения.

Где можно в первую голову бороться с этим злом, как не в школе.

Разве старая школьная гимнастика действительно интересовалась здоровьем ребят, а не их внешней выправкой? Разве она принимала во внимание биологические особенности детского возраста и пола и на этом строила свои программы? Разве прибегала она к могучим естественным факторам физического оздоровления, этим краеугольным камням советской физкультуры? Разве она была заинтересована в выработке в ребенке коллективистических условных рефлексов? Разве она предусматривала увязку с другими школьными дисциплинами в едином и стройном комплексном методе обучения? Разве она способствовала внедрению трудовых начал?

И оглядываясь назад, в эти исторические юбилейные дни, когда все кругом переливается ярко красными радостными цветами, когда каждая мелочь напоминает нам о наших больших успехах в любой отрасли советского строительства, мы можем с удовлетворением и радостью отметить, что то, что было недоступно старой системе физвоспитания в школе, стало доступно и особенно близко советской физкультуре.

Конечно, не все еще методические и практические вопросы нашей физкультработы в школе закончены в детальной проработке. Но мы и не стоим на одном месте. Мы идем вместе с жизнью, которая и кладет свой отпечаток на нашей установке.

Примером такой неувязки теории и практики является недостаточное количество часов, отводимых для физкультуры в школе. Но „лиха беда начало". Время свое возьмет. Хочется перефразировать слова одного из наших вождей, который заявил по поводу манифеста юбилейной сессии ВЦИК „пролетариат, сумевший провести восьмичасовой рабочий день, сумеет провести и семичасовой день".— Так и мы, сумевшие добиться первоначально одного часа в неделю для физкультуры в школе, сумеем добиться и второго и третьего часа в неделю. Это мы признали теоретически, этого мы добьемся и практически.

Наш клич: Вперед, за здоровую смену!

ЖЕНЩИНА В СОВЕТСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Ю. Вонзблейн

Всем известно, что женщина при буржуазном строе даже в наиболее передовых странах лишена возможности проявлять свою инициативу (кроме области домашне-хозяйственной) и принуждена в огромном большинстве случаев приспосабливаться ко вкусам и интересам мужчины, подчиняясь модам, которые для нее мужчина создает.

Совершенно очевидно, что при таком положении дела говорить о физической культуре женщины в дореволюционной России, где и „повелитель" женщины — мужчина не имел почти никакого представления о физической культуре, вряд ли приходится. Тем десяткам и в лучшем случае сотням мужчин, которые интересовались и занимались спортом (во многих случаях крайне далеком от физической культуры), соответствовали лишь „единицы" женщин. Правда, перечень видов спорта, которыми занимались „дамы и барышни", довольно разнообразен: в него можно включить и верховую езду, и теннис, и велосипед, и коньки, начавшие входить в моду у русских „дам" в первое десятилетие XX века, лыжи и даже в виде редкого исключения легкую атлетику и греблю. Но говорить о сколько-нибудь широком распространении этих видов спорта не приходилось. Спорт как игра, спорт как развлечение, спорт как удобная почва для флирта, вот как рассматривались занятия спортивными упражнениями женщинами из буржуазной среды.

При такой постановке вопроса рассматривать спорт, как средство физкультурного оздоровления и физического воспитания широких женских масс, никоим образом не приходится. Не приходится смотреть на эти занятия сколько-нибудь серьезно также и с точки зрения „спорта ради спорта", так как результаты русских женщин при сличении их с достижениями западных спортсменок по многим видам спорта почти сводились к нулю.

Период мировой войны дает некоторое повышение процента занимающихся спортом женщин по отношению к количеству занимающихся мужчин, что об'ясняется, с одной стороны, уходом наиболее здоровой части мужской молодежи в армию, а, с другой, тем обстоятельством, что женщина, принужденная во многих областях труда заменять мужчину, ушедшего на фронт, начинает постепенно привыкать к самостоятельности и, осознав свою физическую слабость, стремится хотя бы немного восполнить недостаток своего физического воспитания. Стремление это никем еще не направлялось и находило почву главным образом в притоке женского элемента в гимнастические общества и в спорт-организации, культивирующие коньки и лыжи.

Голод последнего периода империалистической войны и периода интервенции и блокады грозил уничтожить робкие ростки интереса женщин к физическим упражнениям.

Однако семя упало на благодатную почву. Взяв власть с свои руки, пролетариат прекрасно учел необходимость не только позаботиться о здоровье трудящихся, но позаботиться также о подготовке здоровой смены, которая дала бы трудоспособных граждан и одновременно боеспособных воинов.

Для проведения в жизнь и осуществления задач внедрения физической культуры в широкие массы трудящихся необходимы были инструктора, которых в России почти не было. Для пополнения этой нехватки организуется в 1918 г. Институт Физической Культуры в Москве и аналогичные учреждения в других городах Республики.

Мужчины еще на войне, дело защиты завоеваний революции не дает им возможности посвятить себя работе в тылу, но зато женщины вполне сознают важность поставленной задачи, и мы видим, что первые комплекты слушателей институтов физической культуры состоят более чем на 75% из женщин. Интерес женщин-работниц к физическому образованию настолько велик, что является необходимость открытия женских групп при инструкторских школах Всевобуча. Занятия женщин во всех этих учебных заведениях идут еще большей частью кустарно, еще только намечаются планы, вырабатываются специальные программы, создается пригодный для женщин инвентарь, но главное уже сделано — женщине дана возможность пойти по пути физического оздоровления.

С этого момента интерес к физическим упражнениям развивается среди женщин стихийно, не только в крупных центрах, как Москва и Ленинград, но и в провинции. Уже в 1919 и 1920 гг. мы видим женщин, принимающих участие в открытых соревнованиях и пропагандирующих этим физические упражнения среди женской части населения, а уже в 1921 г. наши женщины начинают показывать ряд достижений равных, а иногда и превышающих довоенные, что свидетельствует не только об удовлетворительном (несмотря на голод и лишения) состоянии их организма, но и о приобретении ими ряда технических навыков. В 1922 г. результаты по многим видам спорта улучшаются, и мы можем уже наблюдать как в беге на 1000 м А. Солодникова (Москва) побивает московский и русский женские рекорды показывая время 3 м. 34,7 сек., мы видим, как на первенстве Урала женщины уже разыгрывают легко-атлетическое пятиборие, показывая прекрасные результаты в метаниях (копье Астахова 2> м 2,5 см) и в прыжках (вышина с разбега Голдобина) Пермь (139 см) На первенства Республики 1922 г. по легкой атлетике принимали участие кроме москвичек также представительницы Ленинграда, Екатеринбурга, Вологды, Саратова и др. городов. Видим, наконец, целый ряд достижений в других видах спорта (лыжи, стрелковый спорт и др.) и спортивных играх, в частности в баскетболе, участие в котором по одной Москве принимают десятки женских команд (в розыгрыше первенства Москвы за 1922 г. приняли участие представительницы 20 спортивных организаций). Правда, несмотря на сравнительную многочисленность участниц и высокие результаты соревнований физическая культура как таковая еще не вполне уложилась в сознании женщины, еще сильны многие предрассудки

Женщина постепенно все больше и больше приобщается к физкультуре, попутно растут неуклонно кадры занимающихся и их результаты.

В 1923 г. легкой атлетикой женщины начинают заниматься уже с самой ранней весны, при чем работа кроме Москвы, Ленинграда, Харькова, ведется также в Екатеринбурге, Одессе, Чите, Перми, Н. Тагиле, Саратове, Ростове Яросл., Угличе и целом ряде других городов. Устанавливается и побивается целый ряд губернских и всесоюзных достижений, Целый ряд высококлассных атлеток, из которых некоторые затем достигают международного класса, появляется именно в это время, среди них особенно выделяется Журавлева (М), державшая одно время пять московских и 3 русских рекорда, Постникова, Велюжанина, Кушель и др.

Баскетбол приобретает все большую и большую популярность, и в первенстве Республики 1923 г. принимают участие представительницы Москвы, Ленинграда, Вятки, Калуги, Коломны и Богородска.

В теннисе женщины выделяются еще мало, и количество их на первенствах Республики не превышает 10. Лыжниц также немного, и число их на соревнованиях также в пределах десятка. Первенство Москвы и Республики в 1923 г. выигрывает Михайлова, которая выигрывает первенство Республики и в 1924 г. Кроме Москвы и Ленинграда соревнования проводятся также в Твери, Ростове Яросл.

С коньками дело обстоит несколько лучше, но спортивных достижений еще не видно, так как женщины занимаются больше фигурным катанием, которое отличается сложностью и не может быть усвоено в один сезон. Из фигуристок мы видим пока одну Быховскую. К 1923 г. можно отнести также и нарождение среди женщин интереса к стрелковому спорту. Число участниц в соревнованиях по стрельбе иногда бывает очень значительным. Правда, последнее обстоятельство об'ясняется отчасти тем, что участие принимают женские группы ГВШФОТ, но вместе с тем можно отметить и появление на первых местах таких стрелков как Саратовская, которая до настоящего времени с успехом продолжает работать в стрелковом деле. Интересно отметить, что в 1924 и 25 гг. число женщин, занимающихся стрелковым спортом, очень возрастает, при чем в некоторых видах стрельбы (револьвер, малокалиберная винтовка) женщины показывают даже относительно лучшие успехи, чем мужчина, так как эти виды стрельбы не требуют большой физической выдержки.

1924 и 25 г. г. должны считаться годами количественного и качественного роста женских кадров нашего физкультурного движения. Совершенствуется техника, вовлекается в работу все большее и большее количество женщин, все шире и шире

в провинции распространяется физическая культура.

Если в 1921—22 г. г. физкультурницы считались сотнями, а в 1923 г. тысячами, то в 1924—25 г. г. их уже десятки тысяч. Для примера укажем, что в 1924 г. в Витебщине насчитывалось более 2000 женщин физкультурниц, а в 1925 г. в одном лишь Ленинграде и Ленинградской губернии зарегистрировано 14.057 физкультурниц.

Физкультура начинает входить в быт. При встрече 1925 нового года во многих клубах были организованы физкульт-выступления, в которых немалое участие приняли женские группы. 8-е марта того же года, „международный день работницы", был также отмечен физкультурным выступлением женских групп в Колонном зале Дома Союзов (до 350 человек). Спортивная пресса отмечает большое количество женщин физкультурниц на первомайских демонстрациях в Москве, Киеве и др. городах Союза.

Почти при всех фабрично - заводских спортячейках организуются женские группы; развитие женского физкультдвижения можно наблюдать на Тверской и Глуховской мануфактурах, на бывш. Мальцевских заводах и в других крупных фабрично - заводских центрах.

Кроме уже перечисленных видов спорта женщины занимаются велосипедом, хоккеем, греблей, фехтованием, верховой ездой (в манеже, открытом в декабре 1924 г. Обществом Строителей Международного Красного Стадиона) и другими видами спорта.

Из отдельных результатов за 1924 и 25 гг. можно указать на успешное первенство Москвы по легкой атлетике, на котором было побито 7 всесоюзных женских рекордов и показано в беге на 500 м достижение выше мирового рекорда (Гусева 1 м. 26 сек.).

По плаванию в 1925 г. были побиты многие женские всероссийские рекорды, которые до того времени почти все (за исключением плавания на боку 200 м) принадлежали Проскурниной (Ленинград). Это обстоятельство безусловно подтверждает повышение класса наших пловцов. В гребле совершенно исключительный класс показала Скржинская (Ленинград). В велосипеде первенствовали Левенштадт и Галкина (Москва).

Если 1924—25 г. г. были годами подготовки—годами учобы, годами втягивания в физкультработу, то в 1926 и 27 г. г. мы уже видим результаты этой подготовки. В 1926 г. нашим физкультурницам впервые пришлось встретиться с иностранками, представительницами рабочих спортивных союзов.

Первая такая встреча была зимой 1926 г. на лыжах, на втором зимнем празднике физкультуры, участие в котором приняли представительницы Финляндии—Лепполя и Элло. Эта первая встреча была не блестящей для русских лыжниц, и первая из них на этом соревновании Герасимова значительно отстала от финнок. Участие в состязании приняло 33 женщины. В 1927 г. Финляндия снова прислала своих представительниц уже на лыжное первенство Республики, в котором на этот раз приняло участие 62 женщины. Наши лыжницы выступали несколько лучше, чем в предыдущем году, но класс их все же оказался значительно ниже, чем класс финнок.

В области легкой атлетики 1926 г. принес также много интересного. Популярность этого вида спорта возросла необычайно, особенно в провинции, и число женщин легко-атлеток заметно увеличилось. Нет почти ни одного города, где не было бы женской легко-атлетической команды. Результаты настолько улучшились, что их уже можно сравнить с результатами зарубежных рабочих физкультурниц. Летом 1926 г. советская легко-атлетическая команда отправляется в Париж на рабочие спортсостязания, в числе командированных три женщины: Шаманова — рекордсменка СССР в прыжках в длину с разбега и в беге на 300 м, Кушель — рекордсменка по метаниям диска и мяча и толканию ядра и Шувалова — рекордсменка в беге на 800 м.

В 1927 г. заграничная поездка наших легко-атлетов повторяется, но на этот раз они выступили в Гельсингфорсе на финском рабочем спортивном празднике, при чем москвичка Шаманова поставила мировой рабочий рекорд в прыжках в длину с разбега (5 м. 38 см.) и показала в других номерах прекрасные результаты и заняла в общей сложности шесть первых мест.

Фото **В. Чемко**

Один из интереснейших финалов женского бега на первенстве Москвы 1926 г., когда судьи признали пришедших первыми Журавлеву (51), Минаеву (65).

Сезон 1927 г. прошел вообще очень оживленно по всем видам спорта, и целый ряд всесоюзных рекордов был побит нашими физкультурницами.

Сезон этот только что закончился, и поэтому нет надобности возобновлять в памяти и перечислять всем еще хорошо памятные новые всесоюзные достижения. Технические достижения наших женщин в отдельных видах спорта и сотни женских команд, играющих в баскетбол, волейбол, хоккей и другие игры, лучше всяких слов подтверждает, что наша женщина идет в ногу с мужчиной. Более 30% всех наших физкультурников — женщины.

К теневым сторонам нашего физкультурного женского движения следует отнести слишком малый процент взрослых женщин, втянутых в физкультурную работу; значительная часть девушек после вступления в брак отходит от физкультработы. На последнее обстоятельство указывают многие авторы, трактующие этот вопрос; вполне присоединяясь к их мнению, я все же считаю необходимым указать, что большие затруднения для активной физкультурной работы женщины создаются условиями социально бытового характера в частности хозяйственной перегрузкой, и обвинять в этом женщину вряд ли можно. Нельзя также согласиться с утверждением тех авторов, которые указывают что женщины более зрелого возраста уходят из физкультработы и следовательно совершенно не вовлечены в физкультдвижение. Это не совсем так. Прекратив после брака и рождения ребенка активную работу по физкультуре, женщина, конечно, не может целиком потерять приобретенные ею физкультурные навыки в отношении себя самой, и кроме того, что особенно важно, может проводить воспитание своего ребенка на основах физической культуры, что она в большинстве случаев и делает. Сейчас в городах уже почти нельзя найти матерей, сознательно лишающих своих детей света, воздуха и воды.

Остальные наши женщины должны всегда твердо помнить, что хотя оздоровление женщины-работницы и крестьянки может быть отчасти достигнуто рядом государственных мероприятий, в смысле улучшения санитарных и гигиенических условий труда и жизни, борьбы с социальными болезнями и увеличения материального благосостояния женщины, все же вместе с этим она сама должна обратить надлежащее внимание на физическую культуру, которая поможет ей бороться с вредными для организма влияниями труда и быта.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ РАБОЧЕЙ МОЛОДЕЖИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ

А. Зикмунд

(В ПОРЯДКЕ ДИСКУССИИ *).

МЕТОДИКА, дозировка физических упражнений для школ I и II ступени проработаны и получили соответствующее утверждение Государственного ученого совета и введены Наркомпросом, как обязательные программы наравне с другими общеобразовательными предметами по всей Республике на ближайшие пять лет.

Иначе дело обстоит с программами и методом по физическому воспитанию для возрастов старше 18 лет, т.-е. в клубах и кружках физкультуры. Здесь мы наблюдаем полный разнобой, частенько смешение понятий физического воспитания, спорта и атлетики, благодаря чему мы иногда проводим только спортизацию населения без соответствующей предварительной общей физкультурной подготовки.

Рабочая молодежь желает в кратчайшее время без предварительного учета здоровья, консультации и соответствующей предварительной тренировки покрыть все рекорды старых спортсменов и как-будто этим политически повлиять на физкультурное движение в СССР.

Достижения рекордов частенько удаются, но вместе с этим увеличивается количество несчастных случаев на соревнованиях, с одной стороны, и нарушение функций организма, с другой стороны. Охват масс был бы гораздо более значителен, если бы мы сумели подготовить из молодежи не только одиночек с исключительно высокой физической одаренностью, но многочисленные коллективы со способностями выше среднего уровня. Для такой группы физкультурников желательно проведение комплекса физических упражнений, всесторонне развивающих и подготовляющих к наилучшим достижениям в отдельных видах спорта, с соблюдением основных правил гигиены, санитарии и личного режима.

Этот участок работы недостаточно оценен, отодвинут в будничной физкультработе на последнее место и вполне заменен лозунгом спортизации населения, между тем как спортизация является последним шагом правильной физкультподготовки через комплекс физупражнений, всесторонне подготовляющих к спортизации.

К 18 годам рост организма еще не закончен, но процесс созревания идет медленнее, чем в младшие годы. Скелет окончательно окрепнет к 23 году, но с 18 лет кости становятся достаточно крепкими, чтобы выдержать сильные сокращения мускульных групп.

Какую цель мы ставим перед физическим воспитанием лиц старше 18 лет?

1) Прежде всего укрепить здоровье, способствовать усиленной физической деятельности и этим вызвать соответствующий физиологический результат в организме.

2) Постараться создать из слабой и посредственной молодежи тип атлета.

3) Вызвать стремление к систематическим спортивным занятиям и этим держать в соответствующей физической подготовке подрастающую молодежь для обороны страны.

4) Предоставить молодежи через спорт, экскурсии и туризм соответствующий организованный отдых и вызвать в ней интерес к культурным и политическим вопросам.

Чтобы достигнуть вышеуказанной цели необходимо:

А. Занимающихся группировать по возрастному и половому признаку, учитывая физические способности и предварительную подготовку.

Б. Подвергнуть учету достижения в основных видах комплекса физупражнений, как-то: 1. Бег на 100 метров. 2. Бег на 1000 метров. 3. Прыжки с разбега в высоту. 4. Прыжки с разбега в длину. 5. Лазанье. 6. Метание. 7. Поднимание.

Комплекс может быть составлен и другим способом, лишь бы был построен на принципе правильного педагогического процесса, всестороннего развития силы, ловкости, быстроты и выносливости.

Учет достижений в комплексе необходимо стандартизировать соответствующими нормами, например: 100 м—14 секунд, 1000 м—3 мин. 30 сек., прыжки в высоту 1 м 30 см,—прыжки в длину 4 м 50 см,—лазание на канате без помощи ног до высоты 4 м 50 см, толкание ядра 7 м правой и 6 левой, поднятие 4 кг над головой.

Кто из занимающихся не имеет соответствующей нормы, тот поступает в группу начинающих, где он может получить соответствующую подготовку на основе комплекса физупражнений в форме уроков с определенной психо-физиологической кривой нагрузки. Достигшие нормы комплекса имеют право совершенствоваться в отдельных секциях спорта, гимнастики и игр.

В. Третьим принципом физического воспитания является соответствующая утилизация заинтересованности в достижении лучших результатов, улучшения стиля, любовь к тому или иному виду физупражнений, т.-е. стимулирование прогресса спортивной техники. Однако и здесь, в педагогических целях желательно атлетическую и тяжело-атлетическую тренировку дополнять играми, плаванием и экскурсиями и т. п.

Г. Периодический научный контроль, (слагающийся из социально-педагогического и врачебного контроля) должен направлять и изменять тренировку и ее методику. В первую очередь—правильная оценка средств воздействия на организм и реагирования последнего на физраздражителя, наблюдение за составом мочи; может дозировать занятия спортом также и соответствующий самоконтроль.

На основании этих общих принципов каким порядком происходит воспитательный процесс спортсмена-атлета?

Как уже было сказано, мы, по мере надобности, проводим уроки комплекса физупражнений с целью доразвить организм и удержать его в соответствующем состоянии или подготовлять к отдельным видам спорта для определенных практических задач.

Как первый, так и второй моменты ведения занятий требуют нормального образа жизни, систематических занятий, отказа от табака, алкоголя и половых излишеств. Занятия по комплексу физупражнений состоят из уроков: 1) разучивания отдельных моментов синтеза упражнений (подготовительная часть), 2) упражнений в самых видах полностью (основная часть) и 3) успокоения организма (заключительная часть).

В первой части урока мы подготовляем организм к тем видам, которые желают пройти во второй части, при этом нужно наблюдать, чтобы затрата энергии постоянно поднималась и чтобы работало все туловище. Пульс в наибольшем напряжении может дойти до 160 ударов в минуту. После этого соответствующими движениями организм доходит до нормы затраченная энергия постепенно уменьшается и организм успокаивается.

Иначе дело обстоит в том случае, когда мы изучаем тот или другой вид спорта для специального усовершенствования. Но к этому этапу возможно приступить только тогда, когда организм достаточно силен и подготовлен, когда суставы крепки, мускулатура гибка, легкие и сердце спокойно могут справиться с необходимой нагрузкой. Тренированность достигается медленно и трудно. Она требует от атлета:

1. Чтобы он проводил строгую диэту и гигиену.

2. Чтобы он привел свой организм в определенное тренированное состояние, главным образом, тренировал легкие, сердце и нервную систему.

3. Чтобы он подчинялся указаниям инструктора-педагога. Тренировочные занятия проводятся в специальных уроках, где изучению стиля и исправлению неправильных положений туловища уделяется главное внимание. Конечно, здесь должна проводиться и задача общего развития. Каждый вид спорта имеет свои специальные движения, которые способствуют усвоению и увеличению достижений.

Каждый участник соревнований, стремящийся достигнуть республиканского или мирового рекорда, должен ознакомиться с анатомией, физиологией, санитарией, гигиеной, массажем, а также изучить современные научные методы тренинга.

Если в допущении на соревнования будет введена определенная система, если будет больше обращено внимания на слабые и средние силы молодежи, а целевая установка—на повышение средних достижений масс,—тогда соревнования по комплексу физических упражнений захватят нашу физкультурную массу, и к этим соревнованиям будет направлена соответствующая подготовка.

Может-быть мы на некоторое время отдалимся от мировых рекордов, одиночек,

*) Редакция не со всеми положениями автора согласна, к тому же многие из них недостаточно конкретны и понятны. Однако, в основном стат я вполне справедливо подчеркивает уже неоднократно отмечавшуюся на страницах „Изв. Ф. К." назревшую необходимость обратить особое внимание на качество низовой физкультработы, в частности на учет и нормировку достижений особенно в связи с широким, педагогически правильным использованием соревнований.

Фото **С. А. Красинского**

Кросс-кроссконтри им. тов. Ворошилова

30 октября в Москве по маршруту Останкино—Ростокино—Сокольники разыгран переходящий приз им. Наркомвоенмора тов. Ворошилова в военизированном беге по пересеченной местности. Вверху и внизу — старт бега, в котором приняло участие 150 человек. В середине финиш одного из участников бега т. Михайлова (печатники).

но зато наверняка исправим методы физкультподготовки в низовых кружках физкультуры, повысим средний уровень физических достижений всей молодежи, больше будем обращать внимания на скромную незаметную методическую работу в низовых кружках, чем итти по скользкой линии всесоюзных рекордов, по существу и характеру всегда остающихся индивидуальными, а не коллективными. Здесь уместно будет вспомнить фразу, сорвавшуюся с уст известного шведского руководителя физ. воспитания (Torrengren) в Стокгольме: гимнастика и спорт должны воздерживаться от разделения людей на исполнителей и зрителей. Исполнители казались бы, может быть, искуснее, но всегда менее многочисленными, между тем, как число зрителей и их потребности в этой области постоянно возрастали бы.

Страна, которой прежде всех удастся зрителей превратить в исполнителей— побьет наивысший рекорд во всем мире.

Вот именно к этому рекорду мы и должны стремиться. Вместо отдельных единиц с мировыми индивидуальными рекордами пусть будут мощные по численности коллективы, в которых, быть-может, ни одного с мировым рекордом, но зато и ни одного слабого, хилого,— а все с достижениями выше среднего уровня.

ОТ РЕДАКЦИИ

Автор статьи „За новое понимание физической культуры“ В. Аркадьев (№ 19 „Изв. Ф. К.“) просит нас исправить ряд неточностей, имевшихся в тексте. Так, например, стр. 6, колонка 2, строчка сверху следует читать „проявляющиеся вовне биологическая целесообразность и полнота физиологической жизнедеятельности организма — момент общечеловеческий...“, стр. 8, колонка 1, 27 строчка сверху следует читать „телесными, обольстительными внешне и незначительными внутренне богами“. Там же стр., колонка 3, 7 строчка снизу следует читать: ...„более одухотворенная, с большим физиогномическим выражением воли и способности творить“...

„Кроме того необходимо отметить, что помещение снимка с античной скульптуры, изображающей борьбу Лаокоона и сыновей со змеями не может иллюстрировать и помочь уяснению того, что было высказано в статье по поводу древнегреческой круглой пластики эпохи расцвета. Произведение это позднего периода, и фигуры его никогда не выдвигались, как образцы телесной красоты. Упоминая об этой статуе, автор хотел обратить внимание читателей лишь на то, что мотив борьбы древними трактовался не как преодоление препятствия на пути к известной цели, а как обреченное на неудачу, безнадежное сопротивление року, судьбе. При чем очевидный превалитет орнаментальной формы здесь свидетельствует в известной мере о незначительности, неактуальности для эллина идеи покорения природы, идеи активного наступательного поведения в жизни“.

УСТРОЙСТВО ТЕНИССНЫХ КОРДОВ

(Продолжение, см. „ИФК“ № 18).

Линии. Нанесение линий на площадку производится белым красящим веществом. В качестве такового употребляется или густо разведенная известь или клеевая краска, состоящая из жидкого клея и мела. Превосходную краску можно получить, смешивая равные части мела, терпентина (скипидара) и льняного масла, она легко наносится и хорошо держится на поверхности.

Для нанесения линий приготовляются деревянные или цинковые трафареты. В последнем случае берут две полосы цинка 10 см шириной и 2 м длиной. На концах они связываются шарнирами с тем расчетом, чтобы между ними оставалась бы щель 4 см шириной. Устанавливается шаблон по туго натянутому шнуру, указывающему направление линии. Место, подлежащее окраске, должно быть предварительно хорошо вычищено.

Сетка и столбы. Сетка держится на двух столбах, стоящих по бокам площадки в расстоянии 0,91 м от крайней боковой линии. Высота сетки у столбов 1,07 м и посередине 0,91 м. Во время игры она должна быть туго натянута, что требует особо прочной установки столбов. В то же время после игры они должны легко и удобно удаляться. Для этой цели столб из американской сосны снабжается снизу особым железным башмаком, приблизительно 60 см длиной, который входит в трубу, вделанную в грунте площадки. Когда столб вынут, отверстие закрывается крышкой, приходящейся на уровне площадки. Грунт вокруг столбов должен быть достаточно прочным, во избежание постепенного расскачивания гнезд во время натягивания сетки. Сетка имеет длину 12,81 м и делается из прочной пряжи, пропитанной веществами, предохраняющими ее от гниения. Верхний кант ее ярко-белого цвета, держится на льняном канате или медном троссе. Для одиночной игры высота сетки в расстоянии 0,91 м от внутренних коридорных линий должна быть 1,07 м. Во избежание перестановки столбов здесь устанавливаются специальные подпорки, состоящие из железной или деревянной станины и стойки с желобчатой головкой.

Ограждение делается обыкновенно из железной проволочной сетки, 2,5—3 м высотой. Стойки, на которых она держится, бывают трубчатого или таврового сечения и располагаются в 2—3 м друг от друга. Угловые стойки должны быть особенно прочно укреплены и снабжаются внизу крестовиной, заделанной в бетонное основание. В случае, если за сеткой нет естественного темного фона, желательно нижнюю часть самого ограждения выполнить в виде сплошного досчатого забора, окрашенного в темную краску, высота его 2 м. Вообще всякие пестрые и светлые пятна вблизи площадки мешают игре. Так, например, светлая или белая одежда зрителей зачастую мешает игрокам видеть мяч и утомляет глаза. Для устранения этого неудобства перед местами для зрителей устраивают довольно высокий сплошной барьер или же прямо строят приподнятые трибуны.

Крытые корды. В наших условиях зима не дает возможности тренироваться под открытым небом около $^1/_2$ года, и поэтому устройство крытых кордов у нас имеет больше значения, чем за границей.

При проектировании помещения следует принять во внимание, что величина „разбегов“ здесь должна быть несколько больше, чем на открытых кордах; минимальный размер площадки можно считать 25×40 м. Наибольшее затруднение представляет правильное освещение кордов.

Верхний свет будет во всех отношениях наиболее подходящим. Боковые стены помещения делаются 12 м высотой. В них устраиваются окна с матовыми стеклами. В коротких стенах окон вообще делать не следует. Деревянное перекрытие дает меньшую световую поверхность, чем железное или железо-бетонное, так что нужно отдать предпочтение последним. Для удобства игры стены окрашивают в темный цвет, а площадку в зеленый. Иногда последнюю делают светлой, тогда стены могут быть зелеными. Пол может быть сделан асфальтовым или бетонным, но лучше выполнить грунтовку из молотого кирпича, как и на открытых кордах.

Также можно играть с удобством и на деревянном, тщательно настланном полу.

Если помещение рассчитывается на несколько площадок, то последние в большинстве случаев располагаются в один ряд и сдвигаются друг к другу короткими сторонами. Таким образом все здание получается в виде длинного корпуса, при чем в длину оно соответствует количеству площадок, а в ширину должно быть достаточно места для короткой стороны площадки плюс место для публики и проходов. Между собой площадки разделяются при помощи сплошных перегородок, высотой около 3 м, окрашенных в темный цвет.

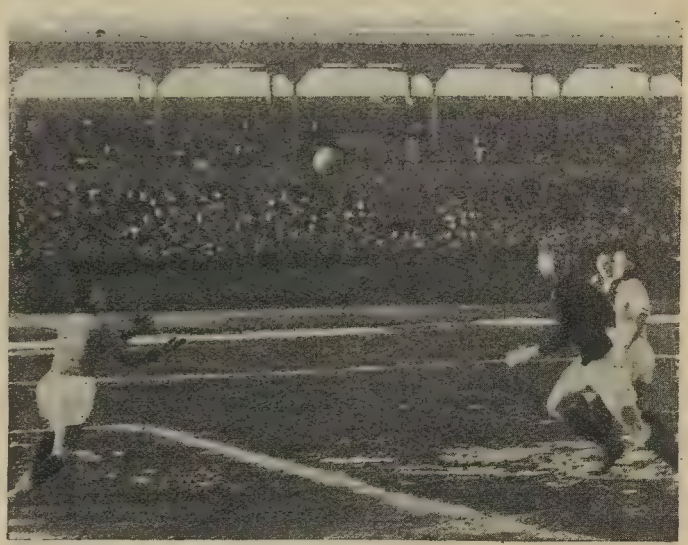
Освещение площадок по вечерам особого затруднения не представляет—электрические лампочки свешиваются с потолка в два ряда вдоль всего помещения. Не следует гнаться за слишком большой силой света отдельной лампочки. Гораздо лучше расположить их в большем количестве по 6—8 штук над каждой площадкой, тогда освещение получается ровнее.

Несомненно, что устройство крытых теннисных кордов обойдется довольно дорого, но при правильной постановке их эксплоатации они окупятся в течение нескольких лет. Зимние перерывы в тренировке сказываются на классе наших теннисистов еще в большей степени, чем на легко-атлетах. За границей крытые корды служат не только для игры в зимнее время, но также и в дождливую погоду.

Вполне возможно, что при достаточной инициативе со стороны местных спортивных организаций удастся найти какой-нибудь покинутый или свободный на зимний период барак или корпус достаточных размеров, для устройства одной или двух площадок. Разумеется, в этом случае трудно рассчитывать на подходящее дневное освещение, но электричество может заменить его с успехом.

Грунтовка кордов или устройство деревянного или бетонного пола обойдется не так уже дорого, так что все расходы по устройству площадки могут быть сведены до минимума.

ПОСЛЕДНИЕ МЕЖДУГОРОДНЫЕ МАТЧИ ПО ФУТБОЛУ



30 октября в Ленинграде и 6 ноября в Москве состоялись последние игры по футболу между сборными командами Москвы и Ленинграда, закончившиеся победой Москвы с одинаковым результатом 3:1. Вверху — игра в Москве, внизу и в середине — игра в Ленинграде.

ВОЕНИЗАЦИЯ СТРЕЛКОВ-ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ

М. Лаврентьев

НОРМАЛЬНОЕ занятие физической культурой имеет громадное значение в деле военизации страны. Физически развитый, выносливый, смелый, решительный и с развитой волей к победе физкультурник является весьма ценным и необходимым контингентом в рядах армии. Среди многочисленных видов спорта имеются и такие, которые можно назвать непосредственно военизирующими, т.-е. опыт и знание, приобретаемые во время занятий этими видами физкультуры, непосредственно используются в соответствующих частях армии. К таким видам спорта относятся: конный, лыжный, автомото-вело, фехтование и некоторые другие. Но среди всех этих непосредственно военизирующих видов спорта первое место необходимо отвести стрелковому. Какое исключительное значение для армии имеет стрелковый спорт, видно хотя бы из того, что без широко развитого стрелкового спорта в стране ни одна армия в мире хорошо стрелять не в состоянии Отсюда ясно, что каждый стрелок-физкультурник, обладающий искусством меткой стрельбы, является весьма желанным и необходимым в рядах армии. Таким образом, сам по себе стрелковый спорт даже без примеси других военных знаний является исключительным по важности видом спорта в деле военизации. Если же стрелку-физкультурнику в процессе усвоения им искусства меткой стрельбы умело и постепенно прививать ряд других, уже чисто-военных знаний и сноровок, необходимых для квалифицированного бойца, то легко представить себе место и значение такого стрелка-физкультурника в рядах армии.

Не может быть, конечно, и речи о том, что указания, имеющиеся в настоящей статье, должны в точности проводиться всеми без исключения физкультурными организациями. Все зависит от обстоятельств и возможностей. Быть может также, что опыты мест выдвинут новые формы, более совершенные и достигающие большего эффекта. Необходимо, однако, твердо помнить, что не в меру ретивое военизирование может привести к резко отрицательным результатам. Во всяком случае приводимые здесь указания необходимо проверить массовым опытом.

Первый период целесообразнее всего проводить осенью и зимою в подручных тирах.

Задачи первого периода — привить физкультурнику любовь к стрелковому спорту, любовь к оружию.

С первых же шагов необходимо начинающему доказать, что и он может хорошо стрелять. Следовательно с первого же урока—стрельба и никакой другой теории, помимо той, как правильно произвести выстрел, чтобы пуля попала по назначению. Особенно важно заинтересовать начинающего первым уроком, заинтересовать неожиданным для него положительным практическим результатом. Если это сделано, — успех обеспечен. Начинающий с нетерпением будет ожидать второго урока. Этот последний захватит его еще больше и т. д. В процессе уроков параллельно с практикой подносится и необходимая доля теории. Постепенно обучающемуся даются все сведения, необходимые для того, чтобы он стал метким стрелком на короткие дистанции, знал бы свое оружие и умел бы добиться от оружия и боеприпасов максимальных результатов.

Для прошедших обучение и старых стрелков-физкультурников в целях поддержания тренинга и интереса к стрельбе устраиваются разного рода конкурсы и соревнования. Пользуясь случаями собрания стрелков в одном месте (например, соревнования), прочитываются короткие лекции-доклады и опять-таки на темы об уходе за оружием, о его болезнях, о качестве боеприпасов и т. д. и т. п.

В конце осеннего и зимнего периодов проводится подготовка к выходу в поле. Даются простые, легко запоминающиеся практические указания для стрельбы из боевых винтовок на дальние дистанции.

Задачи второго периода—сделать из тировых стрелков — стрелков полевых и в процессе обработки придать им некоторые чисто-военные знания.

Выполнение этих задач требует от от руководителей умения подойти к массе, а также известных организационных способностей. Вся работа проводится исключительно по принципу добровольности и заинтересованности, никаких намеков на приказ или принуждение.

Первому выходу в поле необходимо придать массовый, военизированный характер. Для этого лучше всего использовать конец дня перед праздником и праздничный день. Передвижение на стрельбище, где это необходимо делать пешком, производится в строю.

В большинстве случаев полевое стрельбище около того или иного населенного пункта является единственным, поэтому необходимо совместными усилиями, возглавляющих организаций данного пункта (СФК, Осоавиахим, Динамо и т. д.), оборудовать лагерь стрелков-физкультурников. В целях военизации такой лагерь, несомненно, сыграет крупную роль, приучая стрелков к лагерному размещению и к лагерному режиму.

Все стрелки разбиваются на ряд групп, в зависимости от числа отдельных занятий. Занятия проводятся параллельно в известном порядке. Так например группа № 1— проводит стрельбу, группа № 2— занимается на ортоскопах, группа № 3 — проводит строевые занятия, группа № 4— занимается определением расстояний, группа № 5— слушает лекцию по оказанию первой медицинской помощи и т. д., в зависимости от количества присутствующих стрелков и инструкторских сил. Отстрелявшая группа № 1 сменяется следующей. Происходит передвижка всех групп.

Сама стрельба проводится с индивидуальным корректированием каждого стреляющего. Не может быть и речи о какой-либо спешки или невнимательном отношении инструкторов к делу, так как в противном случае, интерес упадет и не будет стимула к дальнейшему посещению стрельбища.

Все занятия, в том числе и стрельба, проводятся по соответствующим сигналам и командам.

Все последующие праздничные дни необходимо по мере возможности использовать таким же точно образом, как и первую вылазку, не препятствуя конечно, отдельным стрелкам, посещать стрельбище самостоятельно и в будние дни.

От руководителей зависит организовать вылазки таким образом, чтобы предоставить стрелкам-физкультурникам возможные удобства и льготы, и тем самым заинтересовать массу.

Стрельбы в начале первого периода проводятся по международным круглым мишеням в неограниченное время и с точно размеренных дистанций. И только после того, как стрелки усвоят все правила и сноровки производства меткого боевого выстрела, изучат недостатки своего оружия и пристреляют его, совершается переход к стрельбе по защитным мишеням на неизмеренные дистанции с ограничением времени и т. д.

С течением времени характер проводимых стрельб, а также и остальных занятий видоизменяется, в зависимости от программ предстоящих соревнований.

Задача третьего периода—подвести итоги за год. Это — период соревнований.

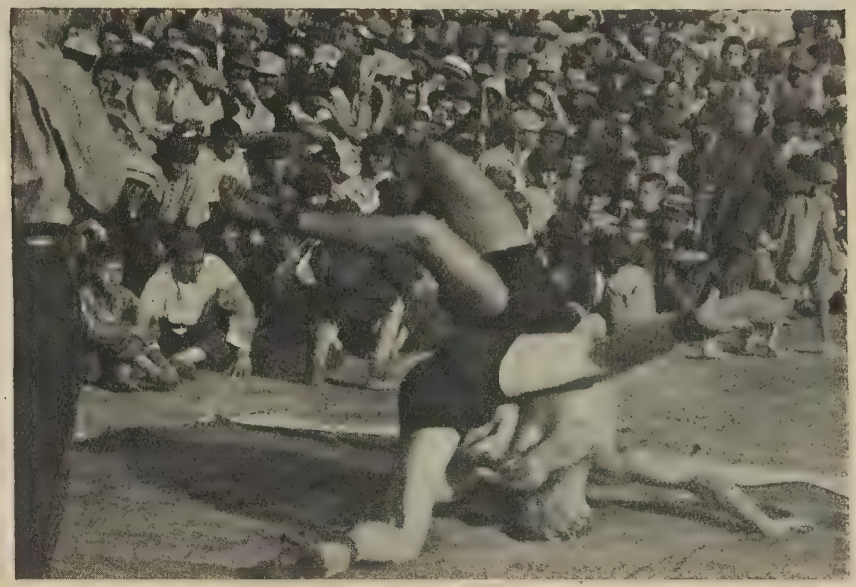
В зависимости от программ соревнований и разного рода встреч, можно выявить результаты не только стрелка как такового, но и степень его военизации, т.-е. разумного применения своего искусства стрельбы в различного рода условиях, наиболее близко подходящих к боевым. Уже в настоящем году в этом направлении был проведен ряд крупных опытов с очень ценными результатами. Так, например, V Всесоюзные стрелковые соревнования имели в своей программе стрельбы по защитным мишеням в ограниченное время. Первые Всесоюзные снайперовские соревнования прошли в условиях наиболее близких к боевым. Товарищеская встреча сборных команд стрелков РККА с Динамо проходила также по защитным мишеням на скорость с непристрелянной дистанции. В настоящее время идет усиленная подготовка к производству стрельб по летящим целям.

Чрезвычайно ценные результаты дают проведенные в этом году некоторыми организациями в конце третьего периода односторонние или даже двухсторонние маневры с решением тактических и боевых задач.

Таким образом, опыты в отношении военизации стрелков-физкультурников уже проводятся, и нужно надеяться, что в ближайшем будущем мы от опытов перейдем к более совершенным и устойчивым формам.

В заключение считаю необходимым еще раз обратить внимание руководящего и инструкторского состава на особую важность первого периода обучения, где начинающий стрелок-физкультурник получает основы всей своей дальнейшей стрелковой жизни. Слабое поверхностное усвоение этих основ влечет за собою в дальнейшем массу подчас навсегда неисправимых ошибок.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО НА МЕСТАХ



В Ростове-на-Дону в прошедшем летнем сезоне построен большой краевой стадион, открытый осенью. На наших фотографиях — различные моменты праздника открытия стадиона.

КАК УСТРОИТЬ ШВЕДСКУЮ СТЕНКУ И БУМ У СЕБЯ В КОМНАТЕ

В. Ю.

ПРИ разработке тех или иных групп мускулатуры и при работе над общим укреплением своего тела, физкультурникам, кроме упражнений индивидуальной комнатной гимнастики, приходится проделывать также упражнения на тех или иных аппаратах.

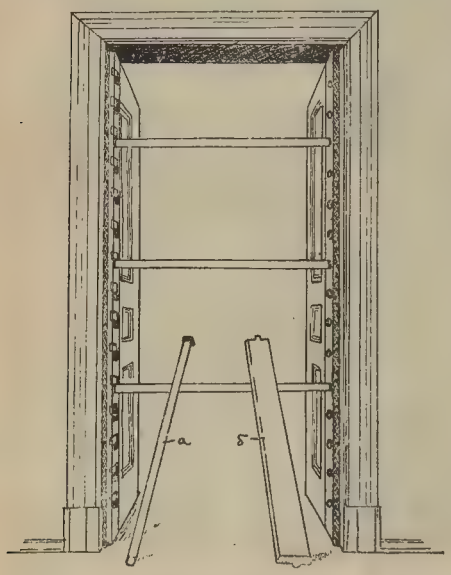


Рис. 1.

Большую пользу тренирующемуся может оказать работа на шведской стенке и на буме. К сожалению, указанные аппараты имеются далеко не во всех гимнастических залах, а там, где они есть, их обычно не приходится использовать для ежедневных индивидуальных упражнений.

Регулярная работа на шведской стенке и буме может быть обеспечена, конечно, лишь в том случае, если эти аппараты находятся под рукой и устроены в комнате упражняющегося.

Над конструированием таких комнатных, шведских аппаратов задумывались уже неоднократно. Наиболее удачной, хотя и несколько сложной интерпретацией этой идеи, можно признать аппарат Гамма. Установка эта пригодна для двустворчатой двери и может быть легко сделана самим упражняющимся, или заказана за небольшую плату столяру.

Размеры приспособлений изменяются соответственно размерам двери, что же касается размеров отдельных перемычек шведской стенки, то толщину их придется сделать несколько больше, так как ширина двустворчатой двери превышает ширину обычных пролетов шведской стенки и перемычки нормального сечения ($3^1/_2$ на $2^1/_2$ см) могут давать нежелательный прогиб. При одностворчатой двери сечение перемычек может быть сохранено нормальное.

Рис. 1 дает общее представление о пользовании упомянутым приспособлением, когда оно уже установлено в двустворчатой двери.

Останавливаясь на деталях, рассмотрим рис. 2.

Две стойки (1 и 1) прочно вставляются между косяками (5 и 5) и открытыми створками (2 и 2) любой двустворчатой двери. Створки двери при помощи крючков (3 и 3) держатся открытыми под прямым (по отношению к стене) углом.

Каждая стойка (1 и 1) имеет 15—16 гнезд, при чем в одной стойке гнезда круглые, а в другой вырезаны так, как это показано на рис. 3 (а). В гнезда эти вставляются или круглые перемычки для шведской стенки (рис. 1 а), или же широкая закругленная планка—бум (рис. 1 б).

Смотря по тому, на какой высоте вставлены перемычки и сколько их вставлено, легко получить всевозможные комбинации точек опор для рук, ног и различных частей туловища, что дает возможность проделывать при помощи описанного аппарата почти все упражнения, производимые на шведской стенке и на коротком буме.

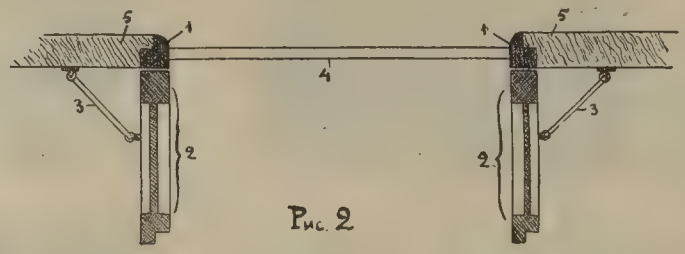


Рис. 2

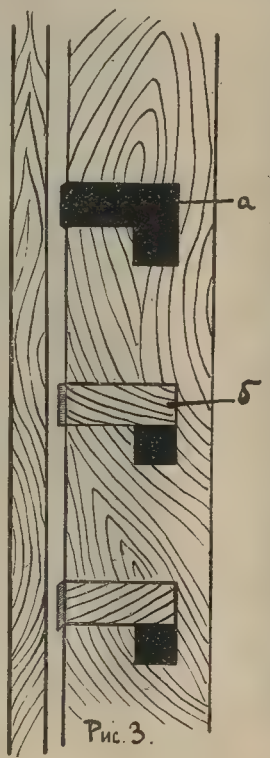


Рис. 3.

Описанный аппарат довольно прост и очень прочен. Будучи прислонены к косякам дверей и расперты хотя бы одной перемычкой, стойки держатся настолько прочно, что легче сломать дверь, чем вырвать стойки. Это достигается тем, что каждая стойка с задней стороны имеет особый выступ, который закладывается, как это видно из рис. 2, в углубление, получающееся между торцем открытой двери и косяком ее.

Перемычки, будучи заложены в гнезда своими концами, не могут ни повернуться в них, благодаря квадрату на одном конце (рис. 1 а), ни подняться или выскочить из гнезд, благодаря прочным и практичным замкам, состоящим из простого деревянного бруска (рис. 3 б).

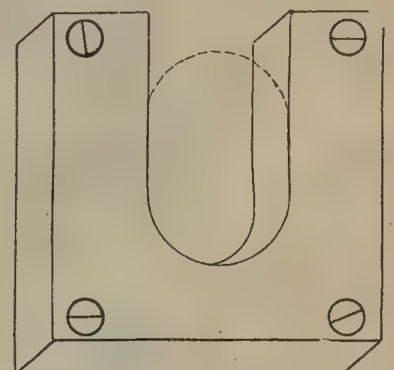
После того, как аппарат будет хорошо пригнан к двери, его уже ничего не стоит снимать и вновь ставить, так как это отнимает не более двух минут времени.

При одностворчатой двери описанная установка неприменима, однако все же есть возможность устроить приспособление, вполне заменяющее шведскую стенку и к тому же крайне простое.

Для устройства этого приспособления необходимо заказать в специальной мастерской из толстого котельного железа скобки (рис. 4), которые затем прикрепляются винтами к косякам двери на нужной высоте. Таких скобок придется прикрепить 2—3 пары. В стойки эти вставляются на время занятий перемычки шведской стенки. При таком устройстве могут быть проделываемы почти все упражнения, применяемые при работе на шведской стенке.

Было бы вполне целесообразно и своевременно, если бы наши мастерские спортинвентаря сконструировали и выпустили в продажу аппараты, подобные описанным, так как при массовом производстве стоимость их была бы минимальна.

Рис. 4



ИСПРАВЛЕНИЯ К СТАТЬЕ „ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ;“ Помещенной в № 19 ИФК.

Подпись к таблице Б. Напечатано „Вес тела и емкость тела“— надо „Вес тела и емкость легких“.

2) Подпись к таблице В. Напечатано „Рост и емкость тела“— надо „Рост и емкость легких“.

3) Подпись к таблице А. Напечатано. „Возраст и емкость тела“— надо „Возраст и емкость легких“.

НА КИЕВСКОЙ ОКРУЖНОЙ ОЛИМПИАДЕ 1927 ГОДА

Перед всеукраинской спартакиадой, в Киеве для выяснения участников-кандидатов на поездку в Харьков (место розыгрыша) Спартакиады) были проведены предварительные соревнования — Киевская окружная олимпиада, различные моменты из состязаний на которой мы здесь и помещаем. Вверху слева — обратное сальто в исполнении Н. Вишневской (рабкомхоз); вверху справа — финал бега на 100 метров, выигранный Калиной, — слева направо Хейфец, Вольский, Калина и Нюремберг; внизу на левом снимке — один из лучших метателей Киева Головченко метает мяч; справа — ватерпольное состязание на водной станции союза железнодорожников.

Фотографические снимки воспроизведены членами фото-секции при Киевском окружном совете физической культуры тт. Зайцевым и Диаментом. Фотографии, помещенные нами в № 16-17 „ИФК“ на стр. 21, принадлежат не Б. Н. Манину, а тому же тов. Зайцеву.

В СТРАНЕ ТАМЕРЛАНА И ЖАРКОГО СОЛНЦА

(ЗАПИСКА ТУРИСТА)

Д-р И. Саркизов-Серазини

I

Точно красивым сном промелькнули перед глазами уральские предгорья, оренбургские степи, сапфировое море, затерявшееся в песках, пустыня Кара-Кум, снеговые вершины Ала-Тау, оазисы Ферганы и Коканда, мавзолеи Бухары, Самарканда.

Кусочек яркого Востока, солнечного Туркестана, широко раскинул гостеприимные двери своих городов, и то, что видели взоры северянина, привыкшего к серому небу своей родины, останется незабываемым воспоминанием на долгие годы.

Мне неоднократно приходилось писать о чудесных местах, пригодных для туристических прогулок, которыми так богата наша республика, но я, да и ряд различных авторов, не всегда уделяли должное внимание нашему Востоку, где каждого туриста ждут впечатления, равные впечатлениям, вынесенным из путешествия в Индию, Персию, Турцию.

Как ни странно, но даже в нашей периодической печати нельзя найти материалов, касающихся Туркестана, и когда я собирался в свою поездку по Востоку, то не мог купить в московских магазинах никакой литературы, которая могла бы предварительно ознакомить со Средней Азией.

Далекий Восток таинственной землей вставал перед сознанием близких мне людей, сотни наивных и смешных советов приходилось выслушивать при отъезде.

И люди, которые решались на поездку в Туркестан, вырастали в современных аргонавтов, отправляющихся в неизвестные страны.

II

Чувство некоторого беспокойства охватывает сердце, когда поезд несется мимо перелесков, перепрыгивая через мосты и реки и углубляется в пределы Оренбургской губернии.

А что если половина страхов, рожденных полным незнакомством с Востоком, окажется действительной.

А что если хватит солнечный удар, укусит скорпион, смертельный паук Кара-кум, или проникнет в мускулы „ришта"—двухаршинный волосатик. Малярия, тропической дезинтерии, знаменитой пендинской язве — и говорить не приходится.

И задумчиво глядишь на синее, синее небо, огромной чашей опрокинувшееся над оренбургскими степями, бесконечной равниной уплывавшее в разные стороны.

Есть что-то величественное в безжизненных пространствах земли, на которой нет ни одного холмика, ни одного зеленого кустика, за исключением пахучей полыни.

Кругом тишина и покой, напоминающие торжественную замутность безмолвствующего океана.

На третий и на четвертый день степь продолжает окружать тонкие рельсы на выжженных шпалах, а вдоль дороги все чаще вырастают стоянки кочевников, кибитки, покрытые кошмой, сделанные из глины мавзолеи—места погребения, стада верблюдов.

Солнце жжет неимоверно, и на горизонте рождаются миражи. Всматриваешься в небосклон и ясно видишь озера, причудливые острова, чащи деревьев с обильной листвою. Часто на берегу такого призрачного озера проходят огромные стада верблюдов, и их тени как будто бы ложатся длинными колеблющимися пятнами на выжженные пространства степи

И привыкаешь к обману насыщенного зноем воздуха и не веришь своим глазам, когда в рамке оранжевых берегов синим аметистом выплывает из равнины степей Аральское море.

— Это мираж! — кричат некоторые из пассажиров и долго не верят, что волны, набегающие на близкий от полотна берег, и пароходы, пускающие клубы дыма, и парусные барки, вытащенные на берег, — не творчество коварного солнца, неба и воздуха, а реальная обстановка, окружающая степное море.

Красиво Аральское море, оживляющее тоску степей. Красив цвет его воды, декоративны берега с песчаной отмелью и вблизи от нее пасущимися верблюдами, важно шагающими своей библейской походкой.

От Казалинска до гор Туркестана, то есть почти на 500 верст, параллельно пути течет одна из крупнейших рек Азии Сыр-Дарья, берегами которой любуешься из вагона. Грязная, мутная вода, высокие камыши — родина диких кабанов и комаров; песчаный берег то сближается с бегущим вперед поездом, то уходит от него на несколько верст.

Со станции Агысь местность начинает меняться, степь изменяет свой характер: появляются предгорья, на горизонте великанами встают снеговые горы, часты реки, и поезд после трехдневного пробега по пустыне великой равнины весело начинает вбегать в ташкентский оазис с журчащими арыками, наполненными холодной, быстротекущей водой, садами, в которых деревья гнутся от массы плодов, рисовыми и хлопковыми полями, согбенными фигурами бронзовых узбеков.

На пятый день от'езда из Москвы к вечеру нас встречают приветливые огоньки ташкентского вокзала.

III

Утомляет ли дорога туриста от Москвы до Ташкента? За редким исключением, нет. Путь настолько разнообразен и интересен, что утомляешься скорее от калейдоскопической быстроты сменяющихся впечатлений, чем от пятидневного пребывания в вагоне.

Этого утомления не чувствуешь даже тогда, когда с жадным интересом бродишь по широким улицам Ташкента и присматриваешься к новой жизни, к толпе, не похожей на уличные потоки Москвы и Ленинграда.

Обстоятельному знакомству не только с Ташкентом и его окрестностями, но и с жизнью узбеков я обязан единственному узбеку-инженеру в Туркестане, моему товарищу Сеиду Ходжаеву и своему ученику с кино-курсов Шукурбекову.

И каждый турист, который пожелал бы ознакомиться не только с внешне-показной стороной Туркестана, но и проникнуть за ограду туземного дома, должен заручиться содействием коренных жителей края, потому что никакие музеи не дадут того, что ты видишь собственными глазами.

Ташкент — город садов, бульваров и множества арыков, журчащих вдоль городских улиц. Под'езжая к нему, не замечаешь домов. Серебристые тополя и огромные деревья „карагач" обладающие густой короной ветвей, прячут Ташкент от взоров приезжих.

И только вступая на панели „европейской части города", видишь широкие улицы, аллеи бульваров, богатые дома и здания, памятники, музеи.

Туриста привлекает к себе не эта часть города с щегольской толпой, шумными ресторанами, с возбуждающими звуками ночной музыки, а тот Восток, что запрятан в узенькие переулочки „старого" города, населенного туземной массой.

Быстрый трамвай несет вас из нового города в старый и вместе с группами любопытных туристов, с'езжающихся сюда из различных мест Союза, выбрасывает на шумную площадь „Урда".

Через площадь двигаются толпы узбеков, одетых в цветные халаты, пробегают ослики, нагруженные поклажей, важно выступают верблюды с качающимися на их горбах киргизами, приехавшими в город за ситцем.

Перед вами вырастают пугающими призраками узбечки со своими сделанными из конского волоса „чавчаванами", прикрывающими лицо от посторонних взоров, с сапогами на ногах, всунутыми в галоши.

Эти тени, облеченные в безобразную паранджу, то исчезают в узеньких переулках, то появляются на площади по одной, по две, незначительной группой.

Есть что-то не только рабское в черных фигурках, шлепающих в при 50° жаре в едкой пыли улиц, но и вызывающее чувство глубокого сожаления.

Женский вопрос не разрешен в Туркестане, и те отдельные женщины, которые сбросили с себя паранджу, подвергаются различным оскорблениям.

Позднее, когда я ознакомился с жизнью узбечки, я с большим уважением смотрел на смелых представительниц порвавших с традициями прошлого и сбросивших с лица „чавчаван". Эти женщины создавали те кадры физкультурниц, на которых с таким удивлением глядели узбеки, когда их стройные ряды проходили по узеньким улицам города.

Странная восточная уличная толпа.

Множество народа по улицам города, но нет шума и крика. Иногда слышится предупреждающий окрик „аравакеша",

едущего на арбе с саженными колесами, или же тихий возглас „пошт“ (берегись) всадника, верхом на осле пробирающегося среди пешеходов. Если ругаются или кричат, то знаешь, что бранятся русские. С площади „Урда“ разветвляются улицы, с огромным количеством „чай-ханэ“, „огихана“, фруктовых лавочек, различных магазинов. Чай ханэ, не даром тебя воспели поэты не даром тебе посвятил стихотворение Есенин.

До сих пор не могу забыть широкие нары, покрытые разноцветными коврами, задумчивые группы узбеков, пьющих чай или затягивающихся одурманивающим „чилимом“ (кальяном).

Чай-ханэ встретишь на каждой улице и в каждом переулке. Здесь делается политика, торговые сделки, нарождаются сплетни, иногда просто мечтают.

И вечерней порой, под нежные звуки дутара (струнный инструмент) льется песня одинокого певца, а вокруг сидят бородатые старики и думают свою вечную думу.

В чай-ханэ достают „наша“,—нечто в роде гашиша, и отравляются им из маленьких трубок. В чай-ханэ можно переспать туристу и быть покойным за свои вещи.

Центральным местом старого города является его огромный базар. Сотни осликов и верблюдов, двухколесные арбы заняты перевозкой мешков с рисом, хлебом, сушеными фруктами.

В отдельных рядах продают тюбетейки, шелк, ситец, яркие халаты.

Та же тишина, что и на площади, то же отсутствие зазывающих криков, резких восклицаний, назойливых приставаний.

И купец и продавец полны достоинства и восточной важности. Отдельные сделки привлекают к себе внимание. Видишь женщин, покупающих материю и осторожно разглядывающих ее под своей сеткой-темницей; там заупрямился ослик и не хочет везти хозяина; с барабанным боем проходят узбеки-пионеры, и любопытные глаза устремляются в сторону молодежи. А молодежь живет своей жизнью. Ташкентские кружки физкультуры проявляют исключительную энергию, так как им приходится вести свою деятельность среди узбекской молодежи, впервые знакомящейся с принципами физкультурного движения.

А за пределами базара тишина, покой, знакомая дремота восточных городов. И странными кажутся ряды пионеров и физкультурников-узбеков, всем своим видом подчеркивающие стремительность новой жизни и отсталый темп старого.

Старый Ташкент — город контрастов. Странным образом переплелось старое с новым, уходящее с вновь нарождающимся. Этот контраст резко усиливается, когда попадаешь в его улички. Улицы узкие, пыльные, с глухой стеной, ограждающей внутренние дворы узбеков.

По уличке, где редко встретишь европейца, вдруг видишь вывеску с портретом Ленина и Луначарского, с надписью на русском и узбекском языке: „Школа I ступени“ или против мечети, славящейся своим изл-чением бородавок, инофилакторий им. Семашко. Много клубов молодежи, отдельные площадки.

Помню, я сидел в задумчивости на эспланаде старой мечети Деванаи-Бухсармаз. В тихом вечернем воздухе про-

Национальная борьба на народном празднике в Бухаре.

носятся арбы, да не спавшие горлинки тосковали под минаретом.

Старый мулла рассказывал мне легенду об основании мечети, а я слушал перевод его слов и вспоминал такие же дворики в Стамбуле, лица „хаджи“, платаны с широкими лопастными листьями. Точно несколько столетий отделяло меня от нашей жизни, и это впечатление усиливалось видом плоских кровель старого Ташкента, седой бородой муллы и десятком паломников, в живописных позах расположившихся на каменных плитах двора.

И в минуту на более важной части передаваемой легенды, когда святой разговаривал с Аллахом, послышались звуки марша.

Я поднял голову и увидел с правой стороны мечети огни и вывеску „Рахатбахча“ (сад отдыха).

Направившись туда, я встретил множество узбекской молодежи обоего пола. По стенам висели различные об'явления, плакаты, а на большой площадке бегали физкультурники.

И всегда, когда я вступал под своды других вековых мечетей, я встречал признаки новой жизни, выпиравшей через стены невежества и фанатизма.

Сносятся старые кладбища, а на их местах возводятся дома, в мечетях, известных за пределами Туркестана, напр. Шайхан-Таур кинематографическая фабрика, в Кукол-Даша—сберегательная касса, в Ходжи-Ахрар-Вали—школа.

Турист должен несколько раз пройти по улицам старого города; он должен обойти все его улички, посидеть над огромными хаузами (прудами), посетить все его мечети и могилы, потолкаться на его базарах, а в пятницу обязательно послушать песни и музыку, которая начинает звучать во всех чай-ханэ, на площади „Урда“ и прилегающих к ней улицах.

В лунные ночи оживляется город темными дремлющими вершинами тополей, пятнами садов, прячущих дома узбеков.

Красивы эти ночи в Туркестане, красивы не только прелестью юга, но и особенным своеобразием, отличающим восток от запада.

В такие часы мертвые кварталы старого города пробуждаются к иной жизни: из-за глиняных „дувалов“ несутся меланхолические напевы, и дутар звучит скрытой страстью.

На крышах минаретов стынут белыми пятнами задумчивые аисты, чьи гнезда можно встретить почти на каждой мечети, и протяжный возглас муэдзина стонет над плоскими кровлями. Ночи Востока полны необ'яснимой неги, шопота, дуновений, и турист, который хотел бы отчасти понять, уяснить себе экзотику края, должен в часы ночи спуститься на улицы старого города, пройти вдоль заборов густых садов, в молчаливом созерцании выпить чаю в кругу узбеков на мягких коврах чай-ханэ.

Время и быстрый темп современности не только меняют формы жизни, но и внешний облик Востока.

Многие из узбечек, скрывая лицо под паранджей, носят модные юбки шелковые чулочки. Открывшие паранджу красят губки, пудрят щеки. Вместо плоских кровель строятся крыши, покрытые черепицей, воздвигаются многоэтажные дома, вырастает на пустынном берегу гидростанция.

Дутар — этот поэтический инструмент узбека на котором он играет свои лирические песни, заменяется мандолиной, и песни Востока—модифицированными напевами мюзик-холла.

Интересны и красивы окрестности Ташкента, хороши и огромны его сады—дачи, куда на лето переезжают зажиточные туземцы.

И когда я покидал этот шумный полуевропейский, полуазиатский город, направляясь к Пишпекту, мне грустно было сознавать, что не скоро увижу широкие аллеи его бульваров, таинственные „махалля“ старого города.

„СЮР ПЛЯС“

КАРТИНКИ ИЗ ТАКТИКИ ВЕЛОСОРЕВНОВАНИЙ НА ЗАПАДЕ

Перевод с французского

ТАКТИКА спринтерских велогонок самый трудный и многообразный вопрос велосипедной тактики. Ряд методов, хитростей, уловок представляет здесь причудливый клубок. Но спринтеру мало еще знать весь этот обширный арсенал. Необходимо уметь безошибочно выбрать в нужный момент как раз соответствующее обстановке средство и моментально (в связи с быстротечностью гонки) применить его.

Таким образом, основное здесь в психике гонщика, уменье его быстро и безошибочно реагировать, что, в свою очередь, требует способности быть полным господином своих нервов.

Об этом преобладании в спринтерской тактике, если можно так выразиться, „психологического“ элемента с большой яркостью говорит бывший чемпион мира, сохранивший, несмотря на возраст, и до сих пор почти все свои гоночные качества, француз Пулен.

Предоставим слово непосредственно ему.

„Для того, чтобы одерживать в спринте хорошие победы, надо, прежде всего, вполне владеть своими нервами, заставляя их без отказа выполнять все приказания мозга.

Нет ни одного гонщика, который, идя на старт, не испытывал бы известного волнения. В уменье победить это волнение к моменту команды стартера и кроется залог успеха. Конечно, нельзя совершенно изгнать происходящих в нервной системе изменений, но необходимо нейтрализовать их тормозящее на ход соревнования воздействие, что уже значительно легче.

Какой громадный расход нервной энергии влечет за собою каждое соревнование, видно хотя бы из следующего примера. В тот день, когда гонщику почему-либо не пришлось случайно стартовать в намеченном по программе заезде, он к вечеру чувствует себя все же настолько разбитым, как-будто бы ему пришлось проделать с полдюжины разных спринтов.

Если принять во внимание, что класс большинства сильных гонщиков бывает обычно настолько ровен, что на финише их разделяет расстояние не более одного колеса, то понятно, что, сохранив в повиновении свои нервы и вызвав, наоборот, волнение у противника, можно в значительной мере обеспечить себе победу.

Громадную роль в этом отношении играет прием так называемого „сюр пляс“ (стояния на месте), когда гонщик совершенно затормаживает машину и заставляет ее балансировать на месте легким нажимом на педали то вперед, то назад. Поскольку при этом спринтер не слезает с машины и не держится за посторонние предметы, нет оснований снять его из состязания. Между тем, „сюр пляс“ является лучшим средством навязать не желающему вести гонку противнику лидирование и вывести его из состояния душевного равновесия.

Для лучшей иллюстрации ниже сего я привожу два случая особо успешного применения мною этого приема.

Первый имел место еще в 1906 году, когда сильный немецкий спринтер Мейер в погоне за популярностью бросил вызов на матч всем гонщикам мира, подкрепив этот вызов присылкою в редакцию. „Авто“ („L'auto“) чека на 2000 франков. Хотя я в этот момент находился далеко не в форме и не выступал, но пущенная немцем реклама взорвала меня. Через полчаса в редакцию той же газеты уже торопился в погоню за противником мой двухтысячефранковый чек, а еще через полдня выехал в Париж и я сам. Переговоры на месте закончились быстро. Матч должен был быть разыгран в трех заездах в Венсене.

И, вот, буквально не успев опомниться, очутился я на старте первой серии, отчетливо сознавая, что в этот момент Мейер неоспоримо сильнее меня.

Что делать? Оставалось лишь попытаться побить его тактикой, хотя и не увеличивающей скорость, но все же творящей иногда чудеса. К сожалению только, по моим прежним встречам с Мейером я хорошо был осведомлен, что в его лице европейский велоспорт имел в то время одного из лучших знатоков спринтерской тактики.

Тем не менее, в первом заезде судьба благоприятствовала мне. Тронувшись первым со старта, я тихо повел гонку вплоть до последнего виража, на который взобрался почти до верха, оставив свободное расстояние от скамеек в какие-нибудь 60 см. Шедший справа от меня Мейер не пожелал изменить своего положения и забрался в оставленный мною узкий проход, держась передним колесом на уровне моей каретки.

Этим маневром я обеспечил себе инициативу, т. к. теперь Мейер уже не мог начать рывка первым, а принужден был следовать моей тактике. До финиша в этот момент оставалось еще свыше 160 м. Сильно увеличив ход, но не развивая еще полной скорости, я круто повернул вниз, имитируя бросок с виража на финишную прямую. Будучи уверен, что я начинаю финиш, Мейер тоже усилил ход, сохраняя пока прежнюю дистанцию. Однако тут же его постигло горькое разочарование. Спустившись до середины виража, я снова пошел на одном уровне, так что Мейеру для того, чтобы не налететь на меня, пришлось резко затормозить, а затем повернуть машину вверх.

В этот момент я сделал действительный бросок и, воспользовавшись спровоцированной мною задержкой противника, ушел от него на целых три машины, которых Мейеру так и не удалось наверстать до финиша.

Во втором заезде я, к сожалению, не сумел придумать нового целесообразного тактического варианта, был нерешителен и в результате проиграл.

Наступала очередь последнего решающего испытания, для которого у меня, увы, тоже так и не было никакой новой тактической комбинации.

Учитывая, что рассерженный результатом первого заезда, Мейер заметно волновался, я решил попытаться окончательно вывести его из себя и заставить совершить какой-либо промах. К этому присоединялось и еще одно добавочное соображение. Как мне удалось узнать стороною, Мейер настолько был заранее уверен в своей победе, что решился итти на заклад, не имея денег. Присланный им чек был по существу дутым, так как текущий счет немца в соответствующем банке был давно исчерпан.

В таких обстоятельствах не могло быть лучшего способа окончательно взорвать нервного противника и заставить его наделать промахов — как медленное мучение „сюр пляс“.

Я могу гордиться установлением своеобразного рекорда стояния на месте, в чем, однако, не советую стремиться подражать мне ни одному из молодых своих собратьев. Прибавлю еще, что установление „рекорда“ сопровождалось весьма своеобразными последствиями. Через неделю после матча Французская Велосипедная Лига категорически запретила спринтерам прибегать к помощи „сюр пляс“.

Дается старт. Я на протяжении 20 минут остаюсь на месте. Мейер, не желая вести, следует моему примеру до тех пор, пока у него не лопается шина. Новый старт, и снова 20 минут стояния на месте вплоть до того момента, когда испускает дух вторая шина Мейера, безжалостно раздираемая о цемент в попытках сохранить равновесие.

Третье издание: — я решаю тронуться вперед, но останавливаюсь на первом же вираже. После 25 минут „сюр пляс“ Мейер не выдерживает и выходит вперед, но на противоположной прямой мы снова стоим 20 минут. Сюда присоединяются 42 минуты на последнем вираже и 45 минут на финишной прямой, после чего у Мейера снова лопается шина.

После четвертого старта мы снова решаемся остаться на месте. Мейер — угнетаемый мыслью о своем чеке на несуществующие 2000 франков и о возможности проиграть их. Я — потому, что твердо сознаю, что розыгрыш заезда на резвость ничего, кроме поражения, принести мне не может.

Утомленные долгим ожиданием судьи не выдержали, наконец, когда увидели, что мой менажер принес мне из буфета чашку горячего бульона, а я выпил ее „на ходу спринтерского заезда“, чтобы победить начавшуюся пронимать меня от долгой неподвижности дрожь. Они дали нам пять минут срока для того, чтобы тронуться вперед, угрожая в противном случае покинуть велодром. Через пять минут нам назначили дополнительно сперва три минуты, а затем три раза по две. После этого окончательно потерявшие терпенье судьи ушли, а нам не оставалось делать ничего иного, как слезть с машин.

Так кончился безрезультатно этот единственный в своем роде в истории велосипедного спорта матч.

Другой по своему не менее интересный случай „сюр пляс“ имел место в моей практике, если не изменяет мне память, в следующем же (1907) году, когда

ВЫСШАЯ ШКОЛА МОТОЦИКЛЕТНОЙ ЕЗДЫ

Мотоциклетный спорт является одним из тех видов спорта, которые на все 100% имеют утилитарное значение в деле подготовки обороны страны. Буржуазные страны великолепно это учли и создали для развития мотоциклетного спорта вполне благоприятные условия,— как-то: поощрение мотопромышленности, устройство мотодромов, организация крупных пробегов и состязаний, при чем в Америке, например, последние весьма разнообразны — там обычно не только состязания по грунтовым дорогам, но и гонки по пересеченной местности, преодоление крутых подъемов без дорог, прыжки и т. п. Смелость, выносливость, находчивость, умение владеть машиной при всяких обстоятельствах, при любой скорости и в различных условиях погоды, грунта, крутизны и направления пути — вот, собственно говоря, задачи, которые должны быть поставлены военному мотоциклисту.

Мы приводим снимки этих оригинальных состязаний проводимых с большим успехом в Калифорнии, полагая, что нашим руководителям мото-спорта кое-что отсюда можно позаимствовать.

Фотографии воспроизводят ряд моментов из серии головокружительных трюков вплоть до прыжков на мотоцикле, один из которых в исполнении Леонарда Лаутона заснят на фотографии, помещенной вверху направо. Лаутон сделал прыжок в длину с трамплина на 16 метров 50 сантиметров. Подобного рода прыжок требует не только весьма приличного развития скорости для энергии прыжка, но, что самое главное, идеальной конструкции машины в смысле ее прочности.

Из Америки приехал в Европу знаменитый чернокожий спринтер Майор Тэйлор. Мы должны были встретиться в матче один-на-один, которому предшествовала сногсшибательная реклама, провозглашавшая моего противника чуть ли не единственным в мире гонщиком, совершенно недосягаемым как в отношении резвости, так и по тактике.

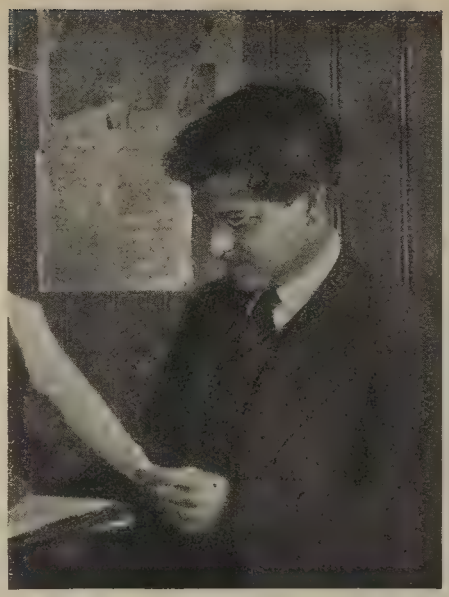
Не могу сказать, чтобы все эти похвалы, в таком изобилии расточавшиеся противнику, не наносили никаких уколов моему самолюбию. Считая, что мои прежние успехи позволяли мне рассчитывать на такое же внимание, которое уделялось Тэйлору, я в тиши тренировок тщательно разучил технический прием, на который возлагал большие надежды.

Сейчас же после старта я занял бровку, не сильно повел и, поднявшись на вираж, резко остановился, что было не так-то легко сделать на вираже в „Parc des Princes". Шедшему выше меня Тэйлору оставалось либо выйти вперед, либо же остановиться в свою очередь. Он избрал последнее, но, не имея предварительной практики, потерял равновесие, упал и скатился вниз. При повторном старте я прибег к тому же маневру, которому снова неудачно пытался последовать негр. Третий старт принес те же результаты.

Положение Тэйлора начинало становиться комичным, так что организаторы гонки, разрекламировавшие Тэйлора в пух и прах, снарядили ко мне целую делегацию, прося прекратить „представление", унижавшее и выставлявшее в смешном свете их чемпиона. В ответ им я с самым невинным видом заявил: „что ничто не мешает Тэйлору выйти вперед и разыграть гонку, как ему хочется". Сраженные логикой этого аргумента парламентеры удалились, а новый — четвертый по счету старт закончился четвертым же по счету падением моего противника, поднявшегося на сей раз со слезами на глазах.

Почувствовав, что дальнейшее упорствование бесполезно, он повел в пятый раз уже сам, дав мне возможность перед последним виражем выйти вперед и выиграть как эту серию, так и следующую.

Победой своей я в значительной мере был обязан как уменью принудить противника взять на себя инициативу, так и тому подавленному моральному состоянию, в которое повергли его четыре последовательных падения. Делая выводы из вышеописанных случаев, надо, конечно, признать, что стояние на месте совершенно неприменимо против гонщиков, привыкших вести с самого старта и всецело брать на себя инициативу. Зато в ряде других случаев „сюр пляс", требующий немалого искусства во владении машиной и большого самообладания, способен оказывать ценные услуги. К нему приходится прибегать в тех случаях, когда ваш противник категорически отказывается вести и когда, вместе с тем, лидирование не входит и в ваши планы. В таком случае „сюр пляс" принуждает менее хладнокровного гонщика переменить свои планы и против воли выйти вперед, давая возможность противнику в дальнейшем беспрепятственно наблюдать за ним. А главное — побитый в „сюр пляс" спринтер вступает в дальнейшую стадию соревнования настолько потрясенным морально, что именно в этом и заключается главный его гандикап.



ПАМЯТИ В. Г. МАРЦА

Пять лет тому назад 14 ноября 1922 г. погиб Владимир Георгиевич Марц.

Ширится дело физической культуры! Все глубже проникает она в массы. Труднее и значительнее становится работа Высшего Совета Физической Культуры. Одним из первых и крупных работников ВСФК пионером физкультуры был представитель НКПроса тов. председателя ВСФК В. Г. Марц. Он первый пробил брешь для физической культуры в НКПросе и добился признания за ней в школе обязательных часов. Его мысль о том, что игра должна быть основой физкультуры в школе теперь восторжествовала окончательно. Завидна участь всякого энтузиаста, оставившего после себя учеников. КИП — Кружок игр и праздников им. В. Г. Марца продолжает его направление в работе по игре и детским праздникам.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

Н. Булыгин. „Стрелковый спорт" (Руководство для обучения стрельбе в стрелковых секциях и кружках). Часть I. Обучение стрельбе и практика. Издание „Военного Вестника", одобренное стрелковой секцией ВСФК при ВЦИК. 1926 г., 232 страницы, 136 рисунков и чертежей. Цена 1 р. 40 коп.

Книга т. Булыгина, написанная на основании опыта, полученного автором в течение его четырехлетней непрерывной работы по стрелковому спорту в Московском Пролетарском Спортивном Обществе ДИНАМО, где через его руки прошли тысячи стрелков самой различной подготовки и квалификации, является весьма ценным трудом по методике практического обучения стрельбе и тренировке и почти полностью заполняет тот провал в области методической литературы по стрелковому спорту, который мы имели до выхода этой книги из печати.

Книжка тов. Булыгина не является „методической" в том смысле, как это принято обычно понимать. Расположение материала труда, в ущерб некоторой его стройности и систематичности, рассчитано таким образом, что оно целиком и полностью приноровлено к задачам практического обучения.

Сначала продолжительная подготовка и все к ней относящееся и затем указания для практики и тренировки в поле уже подготовленного стрелка. В связи с таким построением труда, в нем имеются некоторые повторения, которые отнюдь не являются минусом труда, а наоборот, только крепче фиксируют в памяти и сознании стрелка те основные моменты, несоблюдение которых никогда не позволяет стать хорошим стрелком.

Ряд практических указаний, сноровок и приемов, встречающихся чуть ли не на каждой страниц труда, принадлежит не только опыту самого автора, но представляет суммированные и проверенные им выводы из опыта и данных целого ряда лучших стрелков СССР.

Все это делает книжку т. Булыгина „Стрелковый Спорт" не только весьма ценным и пока единственным практическим руководством для обучения стрельбе для начинающих стрелков, но и весьма ценным и полезным пособием — справочником и для уже достаточно опытного и знающего стрелка и инструктора.

Д-р Г. К. Бирзин. „Самоконтроль спортсмена". Практическое руководство к проведению самоконтроля. Изд. „Воен. Вестник" Москва, 1927 г., стр. 126, рисунков и таблиц 20. Цена 50 к.

Все возрастающее вовлечение в физкультуру трудящихся ставит перед нами на разрешение весьма ответственный вопрос обеспечения врачебным наблюдением как за проведением, так и за влиянием физических упражнений. Разрешение этого важного вопроса не может быть полностью выполнено без сознательного участия в наблюдении за собой самих спортсменов.

Весьма интересная книга д-ра Бирзина является попыткой об'единения всего накопившегося у нас ценного практического материала, а также материала иностранного по проведению самоконтроля. Подобного всестороннего руководства до сего времени, несмотря на острую нужду в нем, на русском языке не было; в иностранной литературе этот вопрос также слабо освещен. При ознакомлении с книгой становится ясно, что каждый спортсмен, интересующийся своим развитием и состоянием здоровья, проводя на практике предложенные методы самоконтроля, сможет иметь суждения как о своей тренировке, так и о своем физическом развитии.

Предлагаемые методы изложены весьма просто и понятно. В первом отделе „Самоконтроль за физическим развитием" помимо подробного изложения простейших видов антропометрических исследований, производится разбор и сопоставление ценности предлагаемых методов.

Во втором отделе практически подробно разбирается контроль над пульсом и дыханием, приводится инструкция ВСФК к учету достижений ф. к. и психотехнические методы оценки быстроты реакции

Д-р Поллак.

У РАБОЧИХ СПОРТСМЕНОВ ЗАПАДА

Вверху—пропагандный бег по улицам Берлина, организованный легко-атлетическим об'единением германского РСС. В середине: слева—Ян Димзе, лучший десятиборец Латвийского Союза рабочего спорта; справа — группа участников состязаний в Туккуме (Латвия), проведенных кружком физкультуры левых профсоюзов — в центре в первом ряду известный дискобол Ф. Сукатнек. Внизу — вольные движения женщин на одном из праздников в Финляндии.

Издатель: Издательство „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК".

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № А—792. Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции" Мосполиграфа. Москва, Арбат, Филипп., 11. Тираж 8.500.

30402

Цена 30 коп.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

Склад наглядных военно-учебных пособий и стрелковых приборов

(Ленинград, Проспект 25 Октября, № 2)

ИМЕЮТСЯ ОТДЕЛЫ: СТРЕЛКОВЫЙ, ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ, АРТИЛЛЕРИЙСКИЙ, АВИАЦИОННЫЙ, МОРСКОЙ, ИНЖЕНЕРНЫЙ, СВЯЗИ, КАВАЛЕРИЙСКИЙ

Все пособия и приборы изготовляются под наблюдением опытных специалистов.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

Прицельные станки для винтовки.
Прицельные станки для револьвера Наган.
Показные металлические мушки.
Диафрагмы.
Приборы для проверки прицеливания.
„ для стрельбы дробинкой из винтовки.
„ для стрельбы дробинкой из Нагана
Принадлежности для чистки оружия.
Образцы патронов 3-линейной винтовки и иностранных армий.
Приборы по изучению стрелкового дела и теории стрельбы.
Электрифицированная разрезная винтовка.
Эликтрифицированный пулемет Максима.
Разрезные модели гранат, находящиеся на вооружении в Красной армии, и иностранные.
Приборы и пособие по артиллерии.
Пособие по топографии.
Модели аэропланов и гидропланов.
Модели кораблей военного флота.
Модели различных окопов и их оборудования.
Модели различных искусственных препятствий.
Модели наземных и наводных инженерных построек.
Модели газоубежищ.
Таблицы производства отравляющих газов и средств защиты от них.

Подробности — в каталоге, который, по первому требованию, высылается бесплатно.

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ ПО ВОЕННЫМ И МОРСКИМ ДЕЛАМ

ОТКРЫТА ПОДПИСКА

НА ТРЕХТОМНОЕ ИЗДАНИЕ

ГРАЖДАНСКАЯ ВОЙНА

Под общей редакцией **А. С. Бубнова, Р. П. Эйдемана и А. Н. де-Лазари.**

ТОМ I.— БОЕВАЯ ЖИЗНЬ КРАСНОЙ АРМИИ.

СОДЕРЖАНИЕ. **В. Затонский**—На заре Красной армии. **Каменский**—От Донбасса к Царицыну. **Д. Жлоба** — Невиномысская — Царицын (Стальная дивизия). **А. Б.**— История одного партизанского штаба. **Н. Котов**—Одно из восстаний на Украине в 1918 году. **Ефим Донбассец**—Григорьевщина. **И. Кутяков**—Первый поход на Уральск. **В. Шорин** — Из боевой жизни 2-й армии. **Эйхе** —5-я армия в борьбе за Западную Сибирь. **Ф. Новицкий** — Фрунзе на Восточном фронте. **С. Урицкий**—Между Одессой и Николаевым. **Е. Щаденко** — На Касторную. **С. Меженинов** — Борьба за Киев. **В. Егорьев** — Из жизни западной завесы. **Я. Фабрициус и Травинский**—Две измены. **С. Венцов** — Героический город. **С. Буденный** — Из истории Красной конницы. **Е. Гай** —3-й конный корпус под Гродно. **Ефим Донбассец**—Бивуаком. **Н. Какурин** — Случайность в боях гражданской войны. **Н. Кузьмин** — Борьба за север. **К. Стуцка** и **С. Белицкий**—Каховка. **Германович** — Налет на Тюп-Джанкой. **С. Урицкий**—Красный Кронштадт во власти врагов революции. **Трианда филлов** — Перекоп.

ОБ'ЕМ — ОК. 20 ПЕЧ. ЛИСТОВ БОЛЬШОГО ФОРМАТА, С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ.

ТОМ II.— ВОЕННОЕ ИСКУССТВО В ГРАЖДАНСКОЙ ВОЙНЕ

ОБ'ЕМ — ОК. 20 ПЕЧ. ЛИСТОВ БОЛЬШОГО ФОРМАТА, С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ.

ТОМ III. ОПЕРАТИВНО-СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

ОБ'ЕМ — ОК. 20 ПЕЧ. ЛИСТОВ, С МНОГОКРАСОЧНЫМИ СХЕМАМИ.

Срок выхода из печати: I тома—ноябрь 1927 г., II тома—декабрь 1927 г., III тома — январь 1928 года.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ВСЕГО ИЗДАНИЯ (3 тома) в переплете —9 руб.

Условия подписки: при подписке — 2 р 50 к., при получении I тома 3 р. 50 к., при получении II тома — 2 р. и при получении III тома — 1 р.

Стоимость пересылки—за счет издательства.

ОТДЕЛЬНЫЕ ТОМА В ПРОДАЖУ НЕ ПОСТУПЯТ.

Подписку адресовать: Издательству „Военный Вестник“ (Москва 19, Манежная, 7) и во все отделения и представительства Издательства.

XX 130
17

1927
№ 22
НОЯБРЬ

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ШВЕЙЦАРИИ

Чрезвычайно благоприятные природные условия Швейцарии создают весьма выгодные условия для развития зимних и особенно горных видов спорта. На нашей фотографии панорама одного из наиболее популярных спортивных уголков страны—Сен-Мориц, расположенного в долине, окруженной горами, и таким образом защищенного от ветров. Укажем расположение отдельных мест для занятий спортом: 1 — хоккейное поле; 2 — дорога для спуска на скелетонах; 3 — дорога для бобслея; 5 — ипподром; 8 — трамплин для прыжков на лыжах. Зимняя часть международных олимпийских игр 1928 года будет разыграна в Сен-Мориц.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 22 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **НОЯБРЬ 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: О. МЫСОВСКИЙ. Физкультура в Красной армии. Л. ЕФРЕМОВА. О новых методах обучения плаванию. История применения лыж. С. МИЛЕЕВ. Народная физическая культура в Персии. П. НИКИФОРОВ. Бокс в СССР и техника финских боксеров. ПЛ. ИППОЛИТОВ. Развитие техники скоростного бега на коньках.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО ШИРИТСЯ

На верхней фотографии—бетонные трибуны на открытом в Октябрьские празднества стадионе союза металлистов в Харькове. Внизу—новый городской бассейн в Ленинграде, размером 27,5×10 метров.

ФИЗКУЛЬТУРА В КРАСНОЙ АРМИИ

(МЫСЛИ ФИЗКУЛЬТУРНИКА-КРАСНОАРМЕЙЦА)

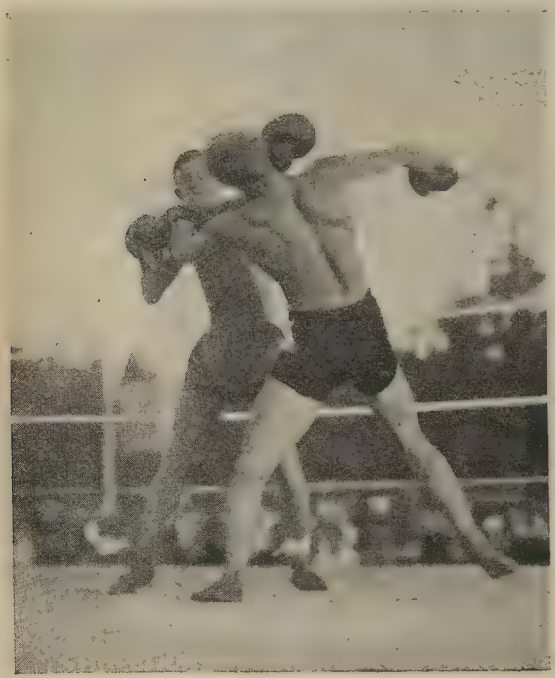
О. Мысовский

ДЕЛО физического совершенствования бойцов растет и уверенно движется вперед. Те недостатки, которые замечались в начале года, уже к концу его изживались. Те недочеты, которые были замечены, в известной своей части уже упразднены, но я все-таки говорю о них, так как наличие их в частях московского гарнизона подразумевает наличие их и в провинции. Мне кажется, что корень зла заключается в том, что физкультуру не дооценивают и не понимают командиры, поэтому уроки физкультуры устраиваются после завтрака; тренировка к соревнованию сводится иногда к усиленному пайку и удлиненному сну.

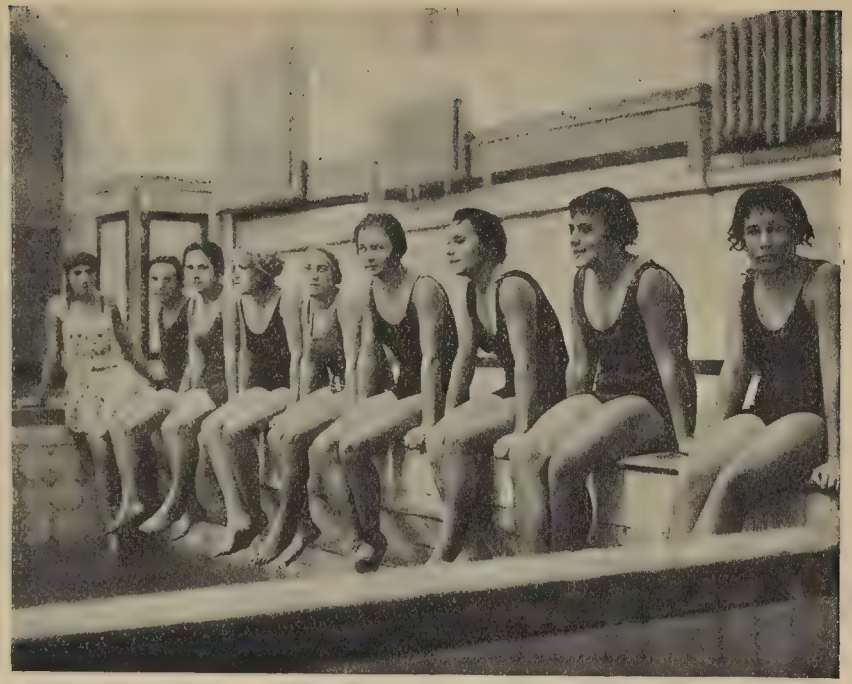
Редко можно встретить в части командира, знакомого с физкультурой, и я думаю, что в этом винить их одних нельзя. В армии внутри частей нет заинтересованности этой самой физподготовкой, поэтому проведение и знакомство с ней хромает и уступает свое место строевой и специальной подготовке данной части. Это особенно отчетливо заметно на самих уроках физической подготовки, которые проводятся без соответствующей кривой, в которых главное внимание уделяется работе с винтовкой, маршу и так называемым простым упражнениям, которые составляют лишь одну девятую всего урока (руководство Калачева). Кроме этого, уроки часто пусты, не дают никакой нагрузки, делаются длительные перерывы, и даже разрешается пресловутое „покурить". В практике упражнений можно также отметить перегибание палки и в другую сторону, когда вместо 15 минутной зарядки красноармейцам подносили $^1/_2$-часовой нормальный урок.

Конечно, это приходится отнести за счет отсутствия сведущих в физкультуре людей и опытных руководителей. Мне думается, что следует ввести премирование взвода, роты и т. д. за физическую подготовку бойцов и проводить соревнования между взводами, ротами, учреждая переходящие призы, разыгрываемые периодически и посезонно внутри частей. Такая работа по физподготовке должна протекать планомерно и согласованно со всем темпом жизни данной части, почему должен существовать общий план, общее руководство над работой во всей части. Из сказанного вытекает необходимость иметь при частях специальных работников, которые составляли бы уроки, планы, вели общее руководство и даже информацию командиров о способах проведения уроков и т. д. с целью предотвращения целого ряда курьезов. Но безусловно одним работником в полку не обойдешься. Физическая культура должна преподаваться как следует в полковой школе, которая готовит для полка младших командиров на следующий год. Командир отделения должен уметь проводить зарядку и нормальный урок под руководством и по составленной программе. Одногодичники (то-есть командиры запаса) также предмета физподготовки не знают и его на испытаниях не сдают. Приходящее пополнение в армию страдает слабо развитыми мышцами брюшного пресса и рук, а мы физкультработники знаем, что устранение этих недостатков на 50% подымет успешность строевой и специальной подготовки кадрового состава частей. Один красноармеец заявил, что постепенное втягивание и тренировка в походах — ерунда и предпринял 80—90-километровый поход, в результате чего сплошь стер и побил ноги. Ну, а в беге, марше, в работе с винтовкой, в стрельбе разве не колоссальная роль физической крепости? В этом направлении большую помощь может оказать зарядка, регулярные занятия коей дают огромные результаты, тем более, что проведение ее чрезвычайно просто, а количество упражнений может быть доведено до минимума (до-

Момент из военизированной эстафеты, проведенной в Ленинграде



На первенстве РККА 1927 года: слева — матч бокса между красноармейцами; справа зам. пред. Реввоенсовета СССР тов. С. С. Каменев на празднике РККА.



У физкультурников Харькова. Вверху—вновь построенный в Харькове зимний бассейн для плавания. Внизу слева—пропагандный бег по улицам города; справа—момент городских стрелковых состязаний.

(до двух): 1) лежа поднимание ног или корпуса, 2) прилегания в положении — упор лежа.

А у нас зарядка на зимних квартирах не проводится а в лагерях сводится к 15-минутной маршировке. Об упражнениях, о кривой, о нагрузке и речи нет. Команды в большинстве случаев состоят из спортсменов, попавших в ту или иную часть, и тренируются индивидуально, а не являются из среды подготовленных в армии физкультурников. Надо обратить внимание на массовое вовлечение красноармейцев, а не на отдельные личности; на них нельзя построить боеспособной армии. Основное внимание должно быть обращено на всеобщее прохождение физкультурных занятий, чтобы не было таких случаев, что круглолицый, краснощекий красноармеец не может подтянуться на перекладине и 100 м бежит в 18 секунд. Отсюда, конечно, вытекает и забота о спортзале, инвентаре, к которому частенько относятся халатно. Надо помнить, что, занимаясь в армии 2 года физкультурой, красноармеец превращается уже в физкультурника с целым рядом усвоенных навыков, которые он повезет с собой в провинциальные городки и деревни, где сможет многое сделать. Здесь и будет идеологически оправдана прочная постановка физической культуры в армии.

Еще несколько слов о спорте, хотя он страдает в основном теми же болезнями, что и физподготовка. В армии культивируются футбот, баскетбол, лыжи, легкая атлетика и другие виды спортивных упражнений. Но основное, что следует подчеркнуть в них, что они мало охватывают красноармейский состав и что спорту опять-таки не отдается должного. Наш боевой устав говорит „целью пехоты, как основного рода оружия, является с наименьшими потерями подойти к противнику и уничтожить его в рукопашном бою“; поскольку это так, то спорт является незаменимым, вырабатывая такие качества, как быстрота, ориентировка, сообразительность, сила, ловкость и т. д. А мы видим, что спорт культивируется в индивидуальном порядке, а не массовый. Многие важные виды спорта, как, например, плавание, совершенно не проходятся. Мы имеем не только не обученных плаванию людей, но и с нелепым представлением о нем, резюмируемым в следующих словах: на глубоком месте каждый может поплыть.

С лыжами дело тоже не лучше: нехватает инвентаря, и большинство не умеет даже обращаться с лыжами. Но в этом направлении, мне кажется, надо вести двоякую работу, практическую и просветительную, чтобы красноармеец имел правильное представление, хотя бы об основных видах спорта; поэтому следует признать крайне желательным, решительно перенося центр тяжести на массовость: 1) увеличить число инструкторов при полках, 2) поднять заинтересованность к физической культуре среди комсостава и красноармейцев организацией внутренних соревнований, 3) усилить просветительную работу по физкультуре, 4) приступить к организации краткосрочных курсов, семинариев для комполитсостава, 5) построить реально двухлетний физкультурный план работы по физкультуре среди демобилизуемых.

О НОВЫХ МЕТОДАХ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ [1])

Л. Ефремова

С ПОСТАНОВКОЙ вопроса об обучении плаванию в наших школах плавания и в особенности в школе МГСПС, которая, имея количество обучаемых в несколько тысяч человек, за сезон ничего фактически для спорта, как такового, дать не могла, согласиться нельзя. Метод обучения, избранный сейчас, имеет целый ряд серьезных из'янов. Для ясности изложения я разобью весь метод обучения на 4 пункта:

1) обучение не умеющих плавать;
2) обучение стильному плаванию умеющих удержаться на воде или нестильно плавать;
3) тренировка;
4) распределение работников школы (инструкторов).

Конечно, предметом центрального обсуждения будут первые два пункта.

1. Обучение неумеющих плавать сейчас производится как и везде: сначала на суше и на подушках, но самое главное это то, что обучение начинается со стиля „а-ля-брасс“, в котором кординация движений является наиболее трудной и требующей значительной усидчивости и терпения для его окончательного усвоения.

Лишь после изучения этого стиля обучающийся может выбирать любой из стилей для дальнейшего совершенствования. Но дело в том, что успешно может быть изучен лишь тот стиль, который нравится обучаемому и в котором он стремится добиться известного совершенствования. Поэтому мое предложение сводится к обучению начинающих тому стилю, который он сам выберет. Ясно, что для этого обучающийся должен наглядно ознакомиться с разными стилями. Мне кажется, что в смысле трудности другие стили вряд ли превзойдут „а-ля-брасс“.

2. В школу плавания приходит большой процент умеющих держаться на воде или плавающих нестильно; среди последних преобладающим способом является плавание „бочком“ или „саженками“.

Фактически сейчас в школах не делается разницы между умеющими плавать нестильно и не умеющими совершенно плавать: их всех засаживают на подушки и заставляют учить „а-ля-брасс“, но как раз здесь, по моему, происходит грубейшая ошибка. Нет ничего более ясного, как аналогия между нестильным плаванием „бочком“ и стилем, так называемым, оверарм, то-есть на боку с выносом верхней руки или между нестильным плаванием „саженками“ и стильным „кролем“. Я считаю, что прежде всего не следует обучать заново, а необходимо переучивать неправильно усвоенные движения, сокращая, заменяя их экономными и рассчитанными движениями того или иного стиля, И только после того, как обучающийся перешел из числа нестильно плавающих в число пловцов, обладающих искусством стильно плавать, ему можно сделать предложение о сдаче нормы в стиле „а-ля-брасс“, хотя это уже и необязательно. Таким путем я лично пришла к стилю оверарм, с детства плавая „бочком“, и своими достижениями я обязана исключительно лишь тому, что не начала с изучения способа „а-ля-брасс“.

Естественно, что в предлагаемый мною способ обучения я верю и считаю его единственно подходящим средством привлечения из глубины масс физкультурников-пловцев новых сил и для осуществления лозунга „все стильно плавают“, так как тем, что проводится у нас в жизни, фактически осуществляется лишь лозунг „все плавают а-ля-брасс“.

3. До сих пор переход из числа обучающихся в тренировочную группу совершался лишь после сдачи нормы в стиле „а-ля-брасс“. Мне представляется дело иначе. Только тогда, когда обучающийся или переучивающийся изучил избранный им самим стиль, он должен допускаться в тренировочную группу, где уже перед ним станет не трафаретное разучивание стиля, а глубокая сосредоточенная отработка его в мелочах и деталях, подходя к нему чисто индивидуально и тренируясь для достижения лучших результатов.

Тренировочные группы должны составляться не по трафарету, из расчета одна на всех, а по возможности индивидуализируя тренировку каждого пловца и следя лишь за тренирующимися и организовывая их в отдельные группы, совпадающие по расписанию каждого из них по отдельным элементам тренировки: рывки, старты, заплывы и т. д.

4. При такой постановке вопроса несколько своеобразным становится распределение работы инструкторов плавания в школе. Они должны разбиваться не по группам, как это сейчас проводится, а по стилям, где каждый обучает только стилю, обучает группу, которая задалась целью изучить именно данный стиль, чтобы затем перейти в тренировочную группу. Таким образом занятия будут происходить гораздо продуктивнее, так как до сих пор группа обучающихся напоминает скорее группу страдающих на принудительном обучении стилю „а-ля-брасс“, а принуждение в спорте совершенно неуместно, ведь большинство изучают „а-ля-брасс“ только потому, что их заставляют его изучать.

В целом прохождение школы учеником мне представляется так: придя в школу, ученик является к инструктору, который его направляет для ознакомления со стилями в группы, после чего обучающийся прикрепляется к одной из них, выбранной им самим.

Пройдя срок обучения он переходит в тренировочную группу, где и начинает тренировку на результат.

---

[1]) Редакция считает необходимым обсуждение данного вопроса на стр. „ИФК“ и „Кр. Спорта“.

ЗИМНИЙ СЕЗОН НАСТУПИЛ

Первые тренировки московских хоккеистов за ранним выпадением снега в этом сезоне совпали с последними тренировками неугомонных футболистов, не желающих до последней возможности расставаться с футбольным мячем.

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЫЖ

ИСТОРИЯ использования лыж на первых своих ступенях носит крайне отрывочный характер. Правда, уже памятники X и XI веков нашей эры дают достаточно яркие описания и изображения лыж и области их применения (охота, война). Но во всех сагах[1]) и на всех рунах[2]) этого времени лыжи фигурируют уже как снаряд, достигший достаточной степени совершенства и близко стоящий к современному инвентарю. Тот же путь, который проиден человеком в процессе постепенного улучшения первобытных, служивших для передвижения по снегу приспособлений, так и остался не разведанным.

Об'ясняется это тем, что зачатки применения лыж относятся, повидимому, к столь отдаленным нам эпохам, что случайно сохранившиеся от них памятники не дают никакой возможности восстановить сколько-нибудь полную картину развития.

Повидимому, идея применения лыж зародилась, как это ни странно на первый взгляд, еще тогда, когда расселение человечества по поверхности земного шара не доходило до снеговых и ледяных зон. Трясины первобытных болот и сыпучие пески могли первыми вызвать к жизни стремление искусственным путем увеличить площадь подошв на обуви. Для этого, естественно, было применить либо сплошную доску, либо деревянную раму, вкладываемую внутрь сшитого из звериной шкуры башмака. Таким образом, логично будет предположить, что прокладка из звериной шерсти, встречающаяся на большинстве первобытных лыж, явилась не последующим усовершенствованием, служащим для облегчения под'ема на горы, а как раз самым древним элементом лыж. Что это было действительно так, можно заключить уже из того, что в снежной зоне лыжи получили первоначальное распространение в равнинных тундрах, а не в горах, т.-е. там, где требовалось лишь легкое скольжение вперед, вполне достижимое и для деревянной поверхности.

В том, что утверждение о применении лыж в бесснежных местностях не является простою догадкою, убеждают нас свидетельства китайских писателей, за 2 века до нашей эры сообщавших о применении подобных лыжам приспособлений корейцами и китайцами при ходьбе по болотам и рисовым полям.

Само собою разумеется, что в лишенных снега местностях развитие идеи лыж должно было пойти по линии создания так называемых „ступающих лыж". Совершенствуя последний тип, доисторический охотник стремился прежде всего к достижению возможно большей легкости и поворотливости при сохранении достаточной площади поддерживающей поверхности. Отсюда, как следствие, вытекала замена сплошной доски легкой деревянной рамой, а относительно тяжелой шкуры переплетом из жил. Этот тип лыж, известный в настоящее время под именем „канадских", обнаружил, однако, настолько хорошие снеговые качества, что сохранился в быту и для передвижения по снегу (например, в Мингрелии на Кавказе).

В большинстве северных стран развитие лыж пошло, однако, по другому руслу. Как только сделано было открытие, что на лыжах по насту и сколько-нибудь плотному, скованном морозом снегу можно не только ступать, но и скользить с гораздо меньшею затратою сил,— дальнейшее совершенствование лыж направилось как раз по линии облегчения этого скольжения. Служившие остовом лыж доски, сохраняя ту же площадь поддерживающей поверхности, сузились до минимума, но зато далеко вытянулись в длину за пределы первобытной обуви. Долго сохранявшаяся обшивка скользящей поверхности звериными шкурами в равнинных (а отчасти и в горных) местностях постепенно исчезла, и лыжи приняли тот вид, в котором находим мы их на старинных изображениях и при раскопках, т.-е. близкий к современному. Такого рода изображения рисуют нам применение лыж в Скандинавии, у финнов, в московской Руси и во многих областях европейской и азиатской полярной тундры.

У народов Скандинавии лыжи, судя по раскопкам (в торфяных болотах), находили широкое бытовое применение в бронзовом и на пороге железного века. В X-XI столетии имелись уже весьма совершенные образцы. А к XIII столетию лыжи настолько уже приобрели права гражданства, что в ряде войн норвежцев с датчанами оперировали большие войсковые соединения, сплошь поставленные на лыжи. Военное применение у скандинавов лыж происходило на всем протяжении средневековья, получив постепенно совершенно твердое государственное оформление. Примером последнего может служить относящийся к 1550 году приказ норвежского военного министра о комплектовании во всех частях армии лыжных рот. В последние должны были набираться наиболее здоровые, сильные и смелые солдаты, преимущественно из остердальских горцев, с детства знакомившихся с применением лыж. Королевский рескрипт более позднего времени (1713 г.) предписывает прислать из Остердаля сто лучших лыжников для внедрения лыжебежных навыков в расквартированные в Христиании воинские части. Все эти меры принесли свои плоды в 1808 году во время норвежско-шведской войны, когда лыжные отряды норвежцев одержали ряд значительных побед над шведами, совершенно не культивировавшими лыж в армии. Для Норвегии же характерно, что, внедряя лыжи в войска, правительство не только шло по линии господствовавшей в то время жестокой казарменной муштры, но и культивировало соревновательное начало. Так в 1767 году в Христиании были устроены первые воинские гонки на призы. А с 1792 года соревнования эти по указу короля стали ежегодными. Некоторое представление о высоте техники лыжного спорта того времени дает нам ряд народных песен и легенд, посвященных памяти далеко не легендарного лица — солдата остердальского батальона Трисила Кнуда, который „в беге был быстрее лошади и, прыгая на лыжах через 12 человек, на лету попадал из своего ружья в цель".

В 1814 году все население Христиании могло любоваться грандиозным зрелищем парадирования и спортивных упражнений многотысячного военного корпуса. К этому моменту военное влияние в лыжном деле достигло своего кульминационного момента. Последующий долгий период затишья войн сказался роковым образом и на лыжах, которые снова ушли в быт, лишившись твоей соревновательной стороны. Лишь в сороковых годах наметился новый период расцвета, на сей раз уже на гражданской почве. В 1843 году в Тромсё были организованы первые большие соревнования, а со средины шестидесятых годов лыжный спорт стал снова любимым национальным упражнением в Норвегии.

В соседних с Норвегией, Швеции и Финляндии применение лыж в военном деле не имело места, а поэтому оформление спортивного движения, в котором не была заинтересована государственная власть, произошло значительно позднее уже в конце прошлого столетия. При этом Финляндия являлась классической страной равнинного бега на лыжах с соответствующей техникой и инвентарем. Швеция же, включавшая в состав своей территории ряд гористых районов как бы составляла промежуточное связующее звено между специализировавшимися в горной „телемаркенской" технике норвежцами и равнинными бегунами-финнами. В силу такого „неопределенного" положения шведы на первых же своих соревнованиях (1892 г.) оказались слабее и тех и других соседей, от чего не могут избавиться и до настоящего времени. Что же касается финнов, то последние, не имея конкурентов в равнинном беге, также долго не могли спорить на горной дистанции с норвежцами. Лишь в настоящее время, учтя общий поворот европейского лыжного спорта в сторону горных соревнований, наверстывают они упущенное ими в этом отношении.

В Центральную Европу лыжи проникли впервые в конце XV столетия. Правда, это были пока лишь единичные экземпляры, хранившиеся в виде редкости в общественных музеях и частных собраниях „раритетов". В такой роли курьезных экспонатов лыжи пребывали довольно долгое время, и только в конце XVIII столетия общественная мысль впервые пришла к сознанию возможности спортивного и бытового их использования. Лишь австрийская Крайна и, пожалуй, горцы Кумберленда в Англии могут гордиться тем, что практически лыжи были использованы ими уже в XVI веке. Повидимому, распространением своим в этих местностях лыжи были обязаны случайно осевшим здесь в эпоху тридцатилетней войны солдатам шведского короля Густава Адольфа.

Во всех же остальных странах лишь в начале XIX столетия руководители гимнастического движения того времени первыми высказались за возможность использования лыж в области физического развития. И еще значительно позже — в сороковых годах появились на восточных островах Альп первые австрийские лыжники. Хотя такого рода выступления были лишь единичными, однако как они, так и гастролировавшие в Германии и Австрии труппы эскимосов и самоедов сделали

[1]) Сказаниях.
[2]) Каменных памятниках с надписями и изображениями.

свое дело. В первое время новым способом передвижения заинтересовались крупные богемские магнаты-помещики, поставившие на лыжи свою лесную стражу и егерей и поведшие пропаганду такого применения лыж на страницах охотничьих

Изображение охотников на лыжах на руническом камне, найденном в окрестностях Упсала (Швеция) и относящемся примерно к 1050 году.

журналов. Но параллельно этим хозяйственным опытам, а отчасти, безусловно, и под их влиянием зарождалось спортивное применение лыж, пропагандируемое обучавшимися в Вене, Праге и ряде германских городов норвежскими студентами.

К середине восьмидесятых годов лыжи были уже настолько популярны, что вышедшая в 1890 году книга Фритиофа Нансена „На лыжах через Гренландию" нашла вполне подготовленную почву. Трудно указать другой пример, когда одна книга вызвала бы столь резкий толчок в развитии молодого дела. Сразу же интенсивно пошло образование спортивных клубов и проведение ряда переходов и восхождений на лыжах. В 1893 году шесть шварцвальдских спортсменов осилили на лыжах Сан Готард и Гримзельский перевал. В 1897 году лыжники поднялись на Юнгфрау на высоту 3700 м, а в 1898 году на одной из самых высоких альпийских вершин Монт Розе (4630 м) группою смельчаков был завоеван пункт, лежавший на высоте 4200 м над уровнем моря. Апогея своего применение лыж в области чистого альпинизма достигло, впрочем, лишь в 1904 году, когда австриец Гуго Милиус добрался на лыжах до вершины Мон-Блана (4807 м. [1]).

Параллельно с горными восхождениями шло и развитие состязательной стороны лыжного спорта, начало которой было положено в 1893 году организацией гонок в Штарленбахе и Мюрцушляге (Австрия).

Однако, не надо думать, что на всем своем протяжении развитие лыжного спорта в Центральной Европе шло ровно и без перебоев. На деле после периода расцвета, обусловленного проведенной Нансеном пропагандою, наступила к 1895 г. эпоха резкого разочарования Дело в том, что пропагандируя самую идею применения лыж, Нансен почти ничего не говорил о технике пользования ими. А те немногие указания, которые у него имелись, относились к равнинному бегу, а не к преодолению гор. Таким образом, европейские лыжники получили лишь свое „орудие производства" без всяких наставлений к пользованию им. Неудивительно что при таких условиях первые шаги на лыжах в обстановке альпийского рельефа местности оказались не только трудными, но и опасными. Отсюда — волна разочарования вплоть до утверждений о полной непригодности лыж для горных областей Центральной Европы. Лишь постепенно по мере овладения техникой, отчасти интуитивного, отчасти под руководством норвежских студентов наметился окончательный благоприятный перелом, повлекший за собой ряд вышеперечисленных блестящих восхождений и оживление соревновательного начала.

В 1896 году вышла из печати книга Матвея Здарски: „Техника ходьбы на лыжах в Альпах", вскоре вслед за которой последовало руководство другого автора — Паульке.

Характерно при этом, что большой специалист альпийского лыжного спорта — Здарски резко ополчается во многом против норвежской техники, считая ее непригодною для Альп. Норвежцы, конечно, не остались в долгу, ответив рядом дискуссионных статей. Разгоревшийся спор годами длился на страницах спортивной прессы, сам по себе не мало содействуя выяснению ряда технических вопросов.

В конечном итоге спор этот постепенно сошел на-нет, так как обе стороны пошли на взаимные уступки. Однако, практическим результатом последних явилось то, что сами норвежцы в условиях центральной Европы видоизменили свою технику, приспособив ее к более трудной местности. В таком виде техника эта завоевала теперь всеобщую гегемонию, культивируясь на всех без исключения европейских соревнованиях. Инициаторами ее на ряду с норвежцами являлись австрийцы, уже в 1894 году, организовавшие розыгрыш первенства альпийских областей Австро-Венгрии (с участием женщин).

В Германии первые соревнования были организованы гораздо позже, а именно лишь в 1901 году. Швейцария последовала примеру немцев в 1902 году, Италия в 1901 г., а Франция и Венгрия в 1905 г. Означенные даты касаются, впрочем, лишь моментов организации первых гонок, тогда как учреждение клубов началось повсюду на несколько лет раньше.

В оригинальном положении находится лыжное дело в Англии. Не имея соответствующих природных условий у себя на родине, англичане, тем не менее, усиленно занимаются лыжным спортом на курортах Швейцарии, учредив здесь ряд своих национальных клубов [1]).

В Восточной Европе как в Польше, так и на Руси первые сведения об употреблении лыж относятся еще к XVI столетию, когда в Московском государстве имелись

Жители Кореи на лыжах

целые вооруженные отряды лыжников. Широко распространено применение лыж было и в Сибири, где по сведениям китайских писателей прибалкайские племена уже в VII веке нашей эры чуть ли не поголовно пользовались лыжами. Современный период характеризуется для Польши тяготением к австрийским и чешским лыжебежным организациям и культивированием по примеру всей остальной Западной Европы горно-лыжного спорта (главным образом, в Карпатах). Наоборот, в дореволюционной России спортивное применение лыж с первого же момента организации клубов (1880—90 года) прошло почти исключительно по линии равнинного бега. Поворот в сторону западноевропейской техники лишь начинает намечаться сейчас в советских условиях под влиянием общения с финскими рабочими организациями.

В заключение настоящей статьи, составленной нами на основании материала ряда западно-европейских специалистов [2]), приведем несколько наиболее интересных достижений в области лыжного спорта в порядке их хронологической последовательности.

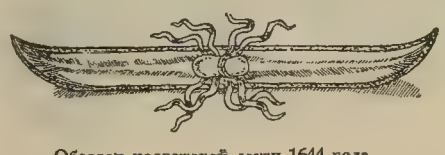
1884 год — лапландец Туорда пробегает в Швеции на соревнованиях 220 км по равнинной местности в 19 ч. 22 мин., т.-е. со скоростью 11,3 км в час.

1889 год — норвежец Геммествейд пробегает 50 км по сильно пересеченной местности в 4 ч. 26 м. 30 с., т.-е. со средней скоростью 11,3 км в час.

1901 год — финн Антио покрывает 30 км в равнине в 1 ч. 46 м 15 с., т.-е. со средней скоростью 16,9 км в час.

1914 год — норвежец Бергендаль делает 54 км по гористой местности в 4 ч. 03 м. 02 с., т.-е. со средней скоростью 13 3 км в час.

1926 год — швед Хеглунд пробегает 90 км по ровной местности в 5 ч. 36 м. 07 с., т.-е. со средней скоростью 16 км в час.



Образец норвежской лыжи 1644 года.

[1]) Само собою разумеется, что все эти восхождения не делались в полном смысле слова „не снимая лыж". Однако, тот факт, что альпинисты не боялись загружать себя лыжным инвентарем, показывает, что выгоды непосредственного пользования последним с избытком окупали необходимость в наиболее трудных местах перетаскивать лыжи на собственной спине.

[1]) Исключительные климатические условия Швейцарии позволяют культивировать там лыжебежный спорт до июля м-ца.

[2]) Главным образом, Лютер „История лыж и коньков".

НАРОДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРСИИ

С. Милеев

СКЛОННОСТЬ к различным физическим упражнениям и состязаниям в силе и ловкости с древних времен составляла одну из отличительнейших черт населения Персии. Богатый персидский эпос посвящен главным образом подвигам национальных героев-богатырей и воспевает их доблесть и физическую силу. В средневековой Персии при дворах феодальных властелинов мы находим уже вполне организованные спортивные состязания. Памятники искусства этого периода дают нам изображения состязаний в борьбе, игры в поло, стрельбы из лука и т. п.

Народная физическая культура и спортивные игры современной Персии своими традициями всецело уходят в это отдаленное прошлое и, насчитывая многовековое существование, обычно ставятся в связь с именами популярных национальных героев, которым приписывается введение тех или иных обычаев физкультурной практики. Почти каждое движение персидского атлета производится согласно твердо установленному обычаю, так что в целом мы имеем сложный символический физкультурный ритуал, обязательно выполняемый всеми атлетами. Сами упражнения перемешиваются обыкновенно с суеверными областями, имеющими цель оградить от дурного глаза. Во время состязаний и упражнений для этого на жаровне с горящими углями сжигаются зерна руты. К рукам атлетов выше локтя часто привешиваются амулеты с той же целью для отражения от дурного глаза.

Насколько неизменно сохраняются с древних времен как сами состязания, так и связанные с ними обычаи и обряды, видно из того, что сведения, сообщаемые нам старыми путешественниками по существу мало разнятся от тех описаний, что дают современные исследователи. Много ценных сведений сообщает французский путешественник Шардэн, посетивший в XVII веке Персию, в описании своего путешествия довольно подробно останавливающийся на спортивных играх и состязаниях. Целый ряд путешественников более позднего времени также сообщают ряд интересных сведений о спорте и играх в Персии. Наконец, специальные материалы, собранные Р. А. Галуновым в Тегеране в 1925/26 г. по национальной физической культуре персов и опубликованные им в недавнее время, использованные нами в настоящей статье, дают нам вполне определенные данные как о самих упражнениях так и о способах их выполнения [1]).

В каждом сколько-нибудь значительном персидском городе имеются физкультурные об'единения, так назыв. „зурхана" („дома силы"), располагающие собственными помещениями, где происходят состязания. Обычно „зурхана" находятся под покровительством наиболее уважаемых и почтенных лиц в городе. Все участники зурхана разделяются по степени их опытности и ловкости в физических упражнениях на три группы. Во-первых, вновь вступившие, находящиеся еще на положении учеников, во-вторых, опытные атлеты, изучившие все виды физупражнений, имеющие место в зурхана, но не достигшие еще полного совершенства и, наконец, так называемые пахлаваны, т.-е. атлеты, достигшие высших возможностей в борьбе и других состязаниях. В древних преданиях Ирана пахлаваны играют роль рыцарей и богатырей западных средневековых сказаний. В настоящее время хотя пахлаваны вырождаются, часто превращаясь в ярмарочных атлетов, тем не менее их популярность и обаяние чрезвычайно велико.

Самый сильный и наиболее опытный из пахлаванов каждого зурхана носит название миундара и исполняет роль инструктора и арбитра во время состязаний, распоряжениям которого беспрекословно повинуются все участники зурхана. Он же руководит занятиями новичков. Другой заметной фигурой зурхана является моршед, распорядитель и в то же время музыкант. Во время состязаний он бьет в барабан, особой характерной формы, указывая темп упражнений. Он же звоном колокольчика об'являет о начале наиболее трудных упражнений, выполняемых миундаром, а также о приходе важных посетителей.

Состязания обыкновенно происходят в подвальном, крайне тесном и небольшом помещении, к тому же плохо вентилируемом, так как обычно имеется всего лишь одно окно, сделанное в куполообразном потолке, через которое проникает свет. В центре располагается арена, так называемая „гоуд", занимающая большую часть площади, имеющая вид обычного бассейна. Пол арены глиняный и намного ниже пола зурхана. По сторонам арены в глубоких нишах, сделанных в стенах, раздеваются участники состязаний и сидят зрители. Упражнения в зурхана производятся атлетами обнаженными до пояса, одетыми только в кожаные штаны, особой формы, с наколенниками.

У пахлаванов эти штаны обычно богато украшены вышивками и тиснениями, тогда как начинающие атлеты носят просто короткие панталоны из грубой и прочной материи. Одевание этих штанов составляет целый обряд, состоящий из шести предписаний, выполнение которого строго выполняется из суеверных соображений. Перед тем как их надеть, перед упражнениями и после того, как их снимут, их целуют и т. д. Целуют также и прикладывают ко лбу до и после упражнений все приборы и аппараты, употребляемые для упражнений; каждый атлет, выходя на арену, обязательно касается рукой ее глиняного пола, которую затем прикладывает ко лбу и к губам, что по преданию делается в честь популярного богатыря Пурна-и-Вали, считающегося покровителем зурхана.

Переходя к рассмотрению тех физупражнений, что имеют место в каждой зурхане, нужно заметить, что они производятся в строго установленном традицией, обычно следующем, порядке: 1) выжимание, лежа на спине „санга", 2) так назыв. „плаванье", 3) упражнение с коническими булавами, так назыв. „верзиш", 4) кружение, 5) упражнение для ног, 6) борьба, 7) упражнение с железным луком, так назыв. „кеббада".

Выжимание санга происходит обычно в одной из ниш, расположенных по сторонам арены, но не на ней самой. Выжимают лежа на спине, при чем под голову и плечи при этом подкладывают по небольшой круглой подушке. В каждую руку берут по одному сангу, вес которых вместе от 20 до 32 батман [1]) и выжимают

[1]) Сборник „Иран", 1927, стр. 87—110.

Фото **Ермакова**

В зурхана

[1]) Основной единицей веса в Персии служит батман, не имеющий никакого определенного веса. Можно без большого преувеличения сказать, что каждый город имеет свой собственный батман, вес которого является обязательным только для данного города и его ближайших окрестностей. Как величина непостоянная вес батмана колеблется от 3 килограмм до 14 килограмм. В данном случае подразумевается тавризский батман, употребляемый главным образом в Тегеране и равный 2,944 кг.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЖЕНЩИНА

В Германии широкое распространение приобрело особое направление в физкультуре, стремящееся к эстетическому воспитанию, при чем упражнения пластического характера проводятся в природных условиях и в большинстве с обнаженным телом.

по-очереди то левой, то правой рукой. При этом упражнении существует особый счет от одного до пятидесяти. и при каждом счете нужно выжимать оба санга. Счет производится обыкновенно миундаром.

Так называемое „плаванье“ состоит в приподнимании и опускании корпуса на руках, которыми опираются в специальную подставку. У Р. Галунова приведены следующие виды „плаванья“: а) опускание и приподнимание корпуса на широко расставленных ногах, б) то же, но более быстрым темпом, в) опускание и приподнимание корпуса при вытянутых ногах, г) став на четвереньки (на прямых руках и ногах) медленно опускаются, сгибая руки и ноги и затем поднимаются, д) круговращательные движения корпуса тела вправо и влево, с перенесением тяжести тела, попеременно на правую и левую руки, опирающиеся на подставку.

Упражнение с коническими булавами так назыв. „верзиш“. Сами булавы носят название „миль“. Форма их ясна на прилагаемой фотографии. Вес же и размер бывают различными, находясь в зависимости от силы атлета. Наименьший размер двух булав — 3 батмана, наибольший 16 батман (т. е. от 9 до 48 кг). Это упражнение состоит в том, что булавы или подбрасывают в воздух и ловят их налету или вращают ими вокруг плеч, держа в обеих руках. Другое упражнение состоит в том, что булавы держат на плечах и приводят в движение, поднимая правую и опуская левую руку и обратно.

Упражнения в „кружении“ состоят в быстром вращении в одну сторону в такт барабана, темп которого постепенно усиливается.

Упражнения для ног бывают нескольких видов: бег на месте, подпрыгивание на месте, с отбрасыванием назад правой и левой ног попеременно, подпрыгивание на месте с выбрасыванием в сторону ноги через каждые два прыжка.

Центральным и наиболее популярным состязанием является борьба Приемы персидской борьбы чрезвычайно разнообразны и сложны: в ней не запрещены захваты ног и другие приемы, не имеющие у нас места. Для признания победы необходимо положить соперника на обе лопатки. Перед началом борьбы борцы намазываются маслом, чтобы сделать более трудными захваты отдельных частей тела, а также из суеверных соображений. Перед борьбой соперники берут друг друга за руки, затем расходятся на несколько шагов и, ударив в ладоши, по знаку моршеда схватываются. По окончании борьбы прикасаются друг к другу лбами в знак примирения. В тех случаях, когда борятся с миундаром, перед борьбой целуют его руку и прикладывают ее ко лбу, после борьбы с ним целуют его в лоб. Обычно судьей и инструктором является миундар, как самое почтенное лицо в каждой зурхана; он следит за борцами и за правильностью применяемых ими приемов. Перед началом борьбы двух пахлаванов моршедом поются стихи, образцом которых могут служить следующие:

„На поле сражения храбрецы одевают кольчугу
Здесь надо сражаться обнаженными“,

или

„Знаешь ли ты, батюшка, что сказал Заль богатырю Ростаму:
Врага нельзя считать ничтожным и беспомощным
Господу — поклон, старцам — почет“.

Фото **Ермакова**

В зурхана

Приводим извлечения из одного персидского трактата, касающиеся борьбы: „О борьбе: знай, что борьба искусство похвальное и ценимое, и каждый занимавшийся им в большинстве случаев проводил жизнь разумно и справедливо... Если спросят — что является самым существенным в борьбе, скажи: знание искусства. Искусство борьбы состоит из триста банд и герех (приемы борьбы), из которых каждый имеет нападение и каждое нападение имеет защиту, так что всего получается 1080 задач. Учитель, не знающий этих задач, — несовершенен. Если спросят: — сколько родов борьбы скажи — два рода: габз и оборотная эзтерар. Если спросят, каков каждый из них, скажи: борьба габз принята у жителей Хорасана и Ирака и ее называют шахриваз. Борьба эзтерар принята в Гилянге, Ширване и некоторых местностях Азербайджана и ее называют дейлемваз. Если спросят сколько существует ударов в ладоши, скажи — два. Во-первых, ударяют в ладоши в начале борьбы, что называется „боевой барабан“, и раньше, чем противник ударит в ладоши, схватываться непохвально. Во-вторых, ударяют в ладоши среди борьбы, что является знаком просьбы о пощаде и согласие на это есть непременное условие. Если спросят, какое право предоставляется в борьбе, скажи — хватание за ноги. Если спросят, что является местом захвата в борьбе, скажи — захват спины. Если спросят, что является матерью борьбы, скажи – обхватывание спины руками, ибо от спины рука достает всюду до головы, до ног и до пояса. Если спросят – отчего случается падение, скажи: или от того, что не умеют или от того, что не могут. Бог знает лучше“ (пер. Р. Галунова). В сборнике „Гюлистан“ знаменитого персидского поэта Саади мы находим поэму, посвященную борьбе, следующего содержания. Некий прославленный борец, обладавший триста шестьюдесятью приемами, так что каждый день боролся новым приемом, передал одному из своих учеников триста пятьдесят девять приемов. Ученик этот, обладавший силой, пре восходившей силу учителя, возгордившись похвастался перед шахом, что поборет своего учителя. Назначено было состязание, но сила ученика была побеждена учителем при помощи того единственного приема, который был им до тех пор скрываем. Таким образом искусство одержало верх над силой.

Упражнение с железным луком (кеббада) состоит в натягивании железного лука, весом от 3 до 5 батман (т.-е. от 9 до 24 кг) с железной же тетивой, на которую нанизаны кольца, или вместо тетивы имеющего металлическую цепь с колокольчиками на ней. Железный лук перебрасывают справа налево и обратно над головой, вытягивая в сторону одну руку и пригибая к голове другую. Это же упражнение производят встав на одно колено. Перед началом упражнений с железным луком атлет целует его и прикладывает ко лбу. Упражнение с железным луком, как бы является воспоминанием о тех луках легендарных героев Ирана, натягивать тетиву которых могут лишь люди, наделенные исключительной физической силой. Как оружие лук принадлежит к числу наиболее характерного оружия для персов, начиная с древнейших времен. Этим об'ясняется исключительная популярность лучного спорта в Персии, с тех пор как лук, потеряв значение оружия, не преследует иных целей, как только цель служить одним из средств физического развития.

С 1 января прекращается выход газеты „Красный Спорт“ и журнала „Известия Физической Культуры“, взамен которых будет выходить журнал „Физкультура и Спорт“. См. об'явление на обложке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА ЗАПАДЕ

Момент напряженнейшей борьбы на финише между двумя лучшими спринтерами Германии—Кернигом (слева) и Хоубеном (справа).

БОКС В СССР И ТЕХНИКА ФИНСКИХ БОКСЕРОВ

НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ НАШИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ВСТРЕЧ

П. Никифоров

С развитием бокса и его существованием у нас не все обстоит благополучно. Развитие бокса тормозит отсутствие хороших опытных руководителей и кружков, где бы можно было заниматься боксом. В массах, а также и у некоторых руководителей нашего физкультурного движения еще не изжит взгляд на бокс, как на мордобойство и выявление низменных животных чувств; есть еще люди, которые бокс считают социально опасным явлением.

И наконец, после ряда наблюдений и испытаний, бокс у нас не так давно был признан ВСФК, но некоторые ГСФК и до сих пор не признают его полезным средством физического воспитания. Все эти преграды только тормозят развитие бокса, но остановить его не смогут.

Бокс у нас развился среди лиц, которых не удовлетворяли занятия другими видами спорта, техника его видоизменялась в зависимости от техники наших чемпионов, а большинство старалось брать пример с профессионалов-чемпионов мира, знакомясь с их школой по различным источникам.

Большую роль в развитии современной техники бокса у нас сыграла фильма „Матч на первенство мира между Демпсеем и Карпантье", демонстрировавшаяся в 1922 г. Одни стали копировать Карпантье, большинство — Демпсея; американская техника пользовалась большим успехом, но так как одной фильмы было недостаточно для правильного усвоения технических приемов, то у большинства боксеров получилась своеобразная русско-американская школа, которая сводилась к выработке американской согнутой стойки, сильного удара справа и к изучению близкого боя (инфайтинг).

Проверку эта школа стала получать, когда наши боксеры получили возможность у себя и за границей встречаться с боксерами рабочих спортивных союзов Латвии и Германии, которые своей школой мало чем отличались от нашей, наоборот, большинство наших боксеров в матчах с ними показали преимущество своей техники.

Но среди германцев и латвийцев встречались некоторые боксеры, обладавшие такой индивидуальной техникой, например, немец Кнорре, победитель Илюшина, у которого можно было поучиться близкому бою; удивлял своей неуязвимостью и активностью латвиец Микутский (теперь мы видим, что его техника мало чем отличается от финнов).

Несмотря на сходство школ, все немецкие и латвийские боксеры отличались от наших боксеров своей подвижностью и активностью в бою, чем заразился Градополов, который не так давно предпочитал первые раунды не давать темпа, а в последнем раунде разряжаться.

Побывали наши боксеры в Финляндии и Норвегии, но ничего нового, кроме поражения, не привезли; рассказывали, что там большинство боксеров не имеют силы удара, предпочитают больше туше, хорошо защищаются блокировкой.

В Норвегии на интернациональных соревнованиях только Верткову удалось в среднем весе занять первое место, а финские боксеры, наоборот, доминировали в соревновании, и их команда считалась одной из сильнейших среди рабочих спортивных союзов.

Наконец, усилиями тяжело-атлетической секции ВСФК удалось организовать в Москве 10 и 12 ноября в Хамовническом манеже, а 14 ноября в первом Госцирке, встречу финских боксеров с боксерами РСФСР и интернациональный турнир с участием финнов, латвийцев и русских.

Приходится очень пожалеть о том, что наши иностранные товарищи только за две недели до соревнования смогли поставить ВСФК в известность о своем согласии участвовать, и большинство выступавших наших боксеров не рассчитывали на то, что это соревнование состоится, и выступали без должного тренинга, а отсутствие Градополова, Лебедева, Тимофеева и Емельянова понизило интерес этих матчей.

Результат встречи Финляндия – РСФСР, как и надо было ожидать, оказался в пользу финнов со счетом 5 : 3. Финские боксеры отличаются от наших более высоким ростом, узкими плечами и длинными руками. Все они прекрасно тренированы, в бою энергичны и настойчивы.

Норвежцы, наоборот, имеют гармонично развитые фигуры, в бою менее энергичны и быстры, чем финны, но сходство в школе наблюдается. Техника и стиль боя у финнов однообразны. Наиболее законченную технику, у нас невиданную, показали Иохтонен и Хаккарайнен; их удары не только выигрывают очки, но и могут добиться нок-аутирования противника, что Иохтонен и демонстрировал на Вяжлинском.

Чем же отличается финская школа бокса от нашей; стойка у них более прямая, менее повернута боком, ноги расставлены нешироко, голова прямо, подбородок подобран, руки держатся впереди согнутые в локтях, перчатки открытые, всегда готовые к защите, блокировке и атакам; в бою очень подвижны и легки, удары наносят без сильного размаха руки и корпуса, а короткими выпадами или наклонами корпуса, дистанцию держат близкую, затрудняют защиту противника, удары очень быстры и малозаметны, почему кажутся для публики слабыми, но для противника весьма чувствительны. Например, в бою Берлунда с Вертковым создалось впечатление, что удары у Берлунда совершенно безобидны, а когда я спросил Верткова о их действии, то он ответил, что от них иногда темнеет в глазах.

Техника и тактика боя у них хорошо разработаны для выигрыша по пунктам. Они хорошо знают близкий бой. Финны в бою не ставят себе целью непременно нок-аутировать противника, а строят бой на учете слабостей противника и использовании своего преимущества в наступлении и атаках, но не упускают моментов и для проведения сильных ударов. Своей подвижностью и игрой ног стараются утомить внимание противника и не представляют для ударов неподвижной мишени.

Невольно удивляешься неутомимости финских боксеров в бою, работающих как машины, больше в одном темпе и кончающих бой более свежими, чем противники. Я думаю, что их ритмичные движения получают физиологическое значение: кровеобращение распределяется равномерно, дыхание более спокойное, что в свою очередь благотворно влияет на сердце, а все в целом делает бойца более выносливым. Большинство же наших боксеров такой экономикой не занимается. Вот почему мы не видим стремительных атак у финнов, чем отличаются некоторые наши боксеры, и то ни у Верткова, ни у Брауна мы не видели реальных результатов.

Финны легко справлялись с порывами их темперамента, и победа Брауна над финном Хаккарайненом мне кажется туманной. Браун по технике у нас стоит очень высоко, и техника его имеет много родственного с финской. Иохтонен и Хаккарайнен больше, чем их товарищи, отличаются ритмичной работой на ринге. Мы знаем резкость и быстроту атак Верткова, но в бою с Берлундом Вертков больше выдохся от своих атак, и в третьем раунде выглядел очень беспомощно. Конечно, здесь имеет большое значение тренинг, ибо как боец Вертков будучи значительно старше по возрасту своего противника, должен стать выше Берлунда, но и целесообразная экономия энергии в атаках имеет очень большое значение.

Градополов у нас, безусловно, классный техник, но как он был беспомощен со своими сокрушающими атаками первые два раунда в бою с Турициным, только заимствовавшим у финнов их школу, хотя Турицына, как бойца, я не считаю достойным противником Градополову.

Встреча с финскими боксерами показала преимущество финской школы, и я думаю, что нашим боксерам не мешает вдумчиво поработать над своей школой и многое позаимствовать у финнов, и отчасти в защите у норвежцев. У каждого должны быть индивидуальные особенности, зависящие от его фигуры и характера, но принцип техники и тактики боя должен быть безусловно приспособлен к выигрышу боя в трех раундах по очкам, не упуская моментов для решающего нок-аута.

Надо приветствовать организацию таких международных соревнований, которые помогут нашим боксерам видеть свои недостатки и совершенствовать свой класс.

БУРЖУАЗНЫЙ СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Оригинальный снимок германского пловца Радемахера, мирового рекордсмена в плавании стилем „а-ля-брасс".

Зимний легко-атлетический сезон во Франции в разгаре. На нашей фотографии — момент по состязанию в беге по пересеченной местности в окрестностях Парижа, при чем, как мы видим, бег проходит в чрезвычайно тяжелых условиях.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ

Пл. Ипполитов

ЗА ПОСЛЕДНИЕ три десятка лет техника бега на коньках подверглась значительному изменению. Конечно, большое влияние на технические результаты оказала конструкция норвежских коньков, но все же главная причина была не в этом. В конструкции коньков последней модели и коньков примерно 1900 г., мы не видим большой разницы, кроме поверхностной отделки. За эти годы норвежские коньки возвратились к первоначальной старинной модели, отличавшейся длинным носком и коротким задком.

Но техника бега проделала ряд эволюций. Каждый „мастер" вносил в нее свои новые штрихи, и постепенно стиль бега в корне изменился. Если в прежние времена лучшая техника бега заключалась в наиболее сильном толчке ногой и частом шаге, то в настоящее время стараются использовать „накат", который получается благодаря скольжению норвежского конька по идеальной ледяной поверхности. Техника бега уточнялась и вместе с тем упрощалась, откидывая все лишние ненужные движения. Конькобежцы начали специализироваться на отдельных дистанциях, и за последнее время победители всевозможных первенств и чемпионатов выходили с неизменными частичными поражениями на одну или несколько дистанций из общих четырех. Выигрыши всех четырех дистанций одним скороходом с течением времени встречались все реже и реже, а в настоящие годы почти исчезли совсем.

Строго проверенные практические опыты заставляют бегуна и на длинные дистанции бежать с одинаковой скоростью от начала до конца. Он сдерживает себя на первых кругах с тем, чтобы сохранить силы на вторую половину дистанции.

В настоящий момент едва ли кто станет спорить о том, что скорость бега на коньках зависит от силы толчка. Современная техника бега опрокидывает это утверждение, принося победы более слабому противнику с усовершенствованной техникой шага.

Безукоризненная техника бега на коньках настолько зависит от ледяной поверхности, что говорить об улучшении техники там, где поверхность катка в первобытном состоянии, конечно, не приходится.

Корявый лед, к сожалению, так часто встречающийся на провинциальных катках, покрытый огромным количеством бугров, в состоянии убить в конькобежце самые элементарные движения, основанные на правильной технике бега. Скороходу приходится преодолевать не столько расстояние, сколько лежащие перед ним бугры.

Но бывает и наоборот. Конькобежец с плохого льда, к которому он также привыкает, не может использовать накат на хорошей идеальной беговой дорожке. Это можно было наблюдать на междугородних состязаниях в Москве, когда провинциалов смущала необычайная для них гладь беговой дорожки. То же самое испытывают первое время лучшие русские конькобежцы на норвежских катках, где зеркальная поверхность льда доведена до предела технической возможности.

Только неодинаковым состоянием льда (у нас и за границей) можно об'яснить разницу в технике бега русских по сравнению с норвежцами.

Наш лед, не отличаясь идеальной поверхностью, заставил русских конькобежцев приналечь на свою силушку, введя в элементы техники бега значительную долю чисто силового толчка с „поскребыванием", что совершенно не наблюдается у норвежцев, благодаря безукоризненно ровной поверхности льда.

В то время, когда русские скороходы развивали свою технику с чисто силовой работой в толчке, норвежцы совершенствовали свою технику в сторону увеличения наката.

Провинциальные конькобежцы, где катки далеки от столичного идеала, не говоря о зарубежной технике приготовления льда, до тех пор будут беспомощны улучшить свою технику пока не обзаведутся хорошей беговой дорожкой, правильно очерченной на воротах.

Норвежцы в области приготовления льда стоят на первом месте, далеко перешагнув все остальные страны, в том числе и Америку, куда выезжали некоторые норвежцы и буквально плакали, вздыхая по родной беговой дорожке.

За последнее время лед и у нас, претерпев ряд технических эволюций, улучшился качественно (в Москве и Ленинграде) и дал возможность столичным конькобежцам далеко перешагнуть нормы. Техническому успеху не мало способствовали беговые дорожки международного размера (стандартный тип), что также отражается на технике бега, главным образом, на поворотах. Совершенствуя свою технику, мы все же не должны забывать улучшать состояние поверхности льда, ибо, как мы говорили выше,— техника тесно связана и зависит от качества ледяной поверхности льда.

Отличительной чертой техники норвежских „мастеров" служит накат и полное использование скольжения по льду. Норвежцы умело использовали подмеченные хорошие стороны техники выдающихся скороходов всех стран, с'езжавшихся на розыгрыши первенств мира и Европы, в большинстве случаев разыгранных именно в Норвегии

Во времена М тисена (1907—1911) норвежцы плохо бегали на большие дистанции, по сравнению с короткими, где они неизменно выходили победителями. На 5 и 10 км у них выигрывали и русские и финны. Но не прошло 3—4 лет после неудач, как Матисен усвоил технику своих победителей и в результате превзошел конкурентов и на стайерских дистанциях.

В первый момент наших последних международных встреч, нас поразила техника норвежцев в той части шага, когда конькобежец, произведя толчок, поджимал ногу под себя (а не отбрасывал ее кверху как делают у нас некоторые скороходы), переводил корпус на скользящую ногу и катился, катился без конца.

Вначале такая техника произвела на нас выгодное впечатление, но вскоре же отказались от этого, когда под коньком почувствовали зеркальную гладь ледяной поверхности норвежского катка. Взяв курс исключительно на накат и экономичность хода, норвежцы соответственно этому приспособляли свой корпус, собирая его в комок, уничтожая все лишние движения и круто сгибая голени, тем самым создавали благоприятные условия для мягкого эластичного толчка.

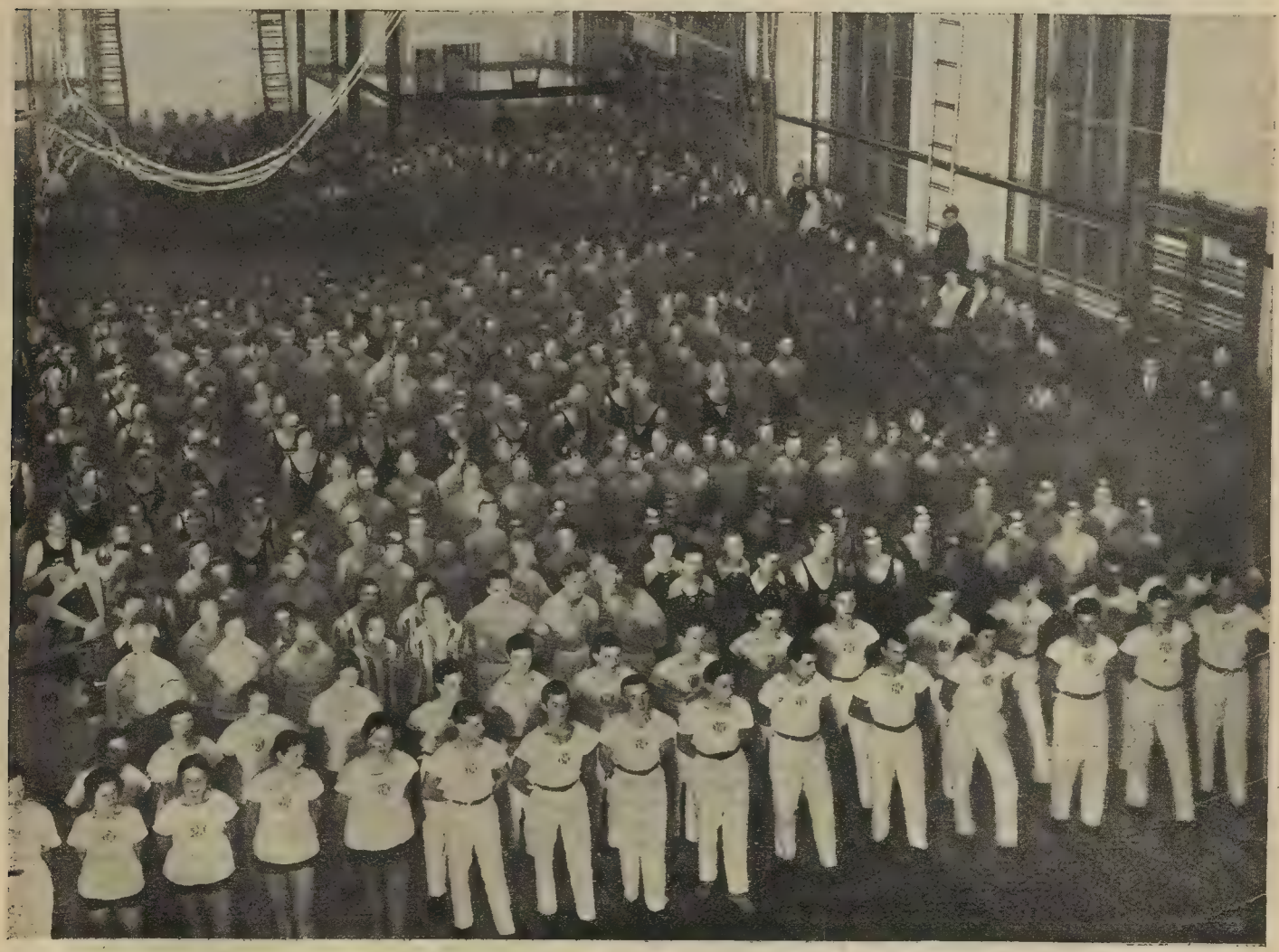
Даже ход Матисена, результаты которого до сих пор стоят на недосягаемой высоте, норвежцы уже не принимают за идеал, считая что он достиг феноменальных рекордов, благодаря исключительным физическим данным, чего нет у других. К этому мнению привели случаи, когда некоторые миниатюрные норвежские скороходы легко подошли к мировым рекордам Матисена, не поражая мощью своего шага. Они катились словно шарик по ровному месту, производя легкие толчки и мастерски владея своим телом, кидая его вес туда, где нужно было продолжить шаг на 2—3 метра без ущерба для резвости.

Норвежцы слишком хорошо познали чистый толчек всей длиной лезвия, вернее серединой, конька, не прибегая для этого к помощи длинного носка. Нынешние их чемпионы после толчка сразу выбрасывают ногу чуть-чуть вперед и только после этого отводят ее назад, отрывая ее ото льда на высоту 20—30 см, и тут же поджимают ногу под себя.

Результат подобных толчков виден прежде всего на поверхности льда. Приходилось наблюдать соревнование норвежцев в один день на 500 и 1000 м. Бежало около 20 человек, следовательно в общей сложности они покрыли свыше тысячи кругов, но, при всем желании, нельзя было обнаружить на поверхности даже намека на глубокий след от производимых толчков, настолько чисто и притом бесшумно бежали норвежцы. В чистоте толчка они видят идеал хода.

Несколько слов о поворотах. Мы привыкли видеть на поворотах учащенную работу ног, считая это явление для себя нормальным и обязательным. Норвежцы же и на поворотах ухитряются итти гигантскими шагами за счет своего наката и перемещения центра тяжести во внутрь круга. У них совершенно не наблюдается качания корпуса вверх и вниз. Увеличению наката они помогают не резким броском корпуса сверху вниз, а перемещением центра тяжести на скользящую ногу. Норвежская техника заставила изменить точку коньков, носки и задки которых стягиваются на 1—1½ мм. Овальная точка позволяет им бежать по кривой линии на повороте, не делая п р бежки, а на прямой они нажимают на задок и этим увеличивают накат.

Техника финнов после норвежского хода едва ли может представлять для нас большой интерес, но для общей характеристики мы познакомим читателя с техникой наших северных соседей.



Вверху: первая лыжная вылазка в этом году красноармейских частей на Воробьевых горах. Внизу: гимнастический зал во вновь открытом Доме Физкультуры в Ленинграде.

Про финских конькобежцев можно определенно сказать, что все они бегут „в раскатку", размашистым (в стороны) ходом. В противоположность норвежцам, финны грузно переваливают свой корпус из стороны в сторону, направляя конек в сторону от прямой линии дорожки. Катки у финнов не блещут идеальной поверхностью, а суровый климат в еще большей степени заставляет их прибегать к сильным толчкам ногой.

Если у норвежцев бросается в глаза мягкая плавная работа неодинаковая в движении, у финнов можно наблюдать упорный ритмичный шаг почти одинаковый и на прямой и на повороте.

Если верить старожилам, от которых мы узнаем, как тренировались наши предшественники, пробегая по 100 (!) кругов, то можно представить себе тогдашнюю технику бега, основанием которой служила не скорость, а вернее выносливость.

Особенность прежней русской техники заключалась в равномерном ходе по всей дистанции, от которого и зависела выносливость. На толчок и на повороты не обращали тогда должного внимания. Короткая дистанция (500 м) не культивировалась совершенно в те годы (до 1906 г.), и ее долго после не могли наладить.

Впервые русская техника выносливости обнаружила себя в 1905 г. когда на мировом чемпионате за Россией были две победы на 5 и 10 км (Седов). В те времена идеалом техники для русских был ход унаследованный от предшественников, и заключался он в широких размашистых шагах, не изменяемый на поворотах. Ритмичные взмахи от начала и до конца с одинаковой силой и скоростью способствовали накоплению колоссальной выдержки, которая впоследствии позволила русским конькобежцам удивлять мир результатами именно на больших дистанциях. Спринтерские способности — упругий шаг по прямой и гибкие повороты, а также правильный и резкий старт тогда отсутствовали.

Времена Бурнова и Струнникова внесли много нового в русскую технику. Колоссальный шаг по прямой с сильным толчком и хорошим накатом (у Бурнова) и блестящие способности спринтера и стайера одновременно у Струнникова были причинами славы русских скороходов. Упругий эластичный шаг по прямой и великолепная техника на поворотах (сильные толчки левой ногой), а также резвый старт позволил русским скороходам поднять свою технику и резвость на короткие дистанции.

Плоды поездок за границу не преминули обнаружиться. Технику на скорость и накат быстро начали усваивать многие русские скороходы. Стали больше обращать внимания на повороты, усиливая на них толчки и незначительно учащая шаги. „Капуста"— частая, частая перебежка на поворотах без намека на сильные толчки и притом чуть ли не стоя — явление переходящего характера в русской технике, стало исчезать тотчас же, когда появились катки с отлогими двумя поворотами международного размера (400 м).

Постепенно к русскому ритмичному силовому и выносливому шагу стала прививаться техника быстроты, эластичности, гибкости и наката. Конькобежцы стали ниже сгибать свой корпус, чтобы удобнее и легче было производить сильные, но вместе с тем и упругие толчки. Изменилась работа на поворотах. Значительно усилен был толчок левой ногой на закруглениях и отшлифован толчок по прямой. Незначительное изменение конструкции конька, имевшее большие последствия для техники шага, также влияло на улучшение шага, особенно на коротких дистанциях.

Постоянное соприкосновение русских конькобежцев с норвежцами в значительной степени улучшило у первых технические результаты короткой дистанции, где норвежские скороходы преуспевали. Мы научились брать старт на 500 м, который у нас до самого последнего времени страдал.

После Струнникова появилась целая плеяда великолепных русских скороходов (Харьков, Юдаев, Найденов, В. Ипполитов).

Культивировались несколько стилей техники. Тут были и короткий шаг учащенного типа с высокой посадкой корпуса (Харьков), фигурировала техника „стелящегося" шага с низко посаженным туловищем (Юдаев) но образцом техники служили все-таки редкий размашистый прямой и мягкий шаг с накатом без резких движений и безукоризненные повороты с большим отклонением в сторону правой ноги и мощного толчка левой в момент выбрасывания с большого размаха вперед правой ноги. Такая техника (В. Ипполитов) давала быстроту и одновременно красивое положение корпуса. Этой техники придерживалась тогдашняя молодежь (П. Ипполитов и Я. Мельников), продолжая улучшать русскую технику бега.

Противоположные природные данные вырабатывали два стиля по технике и притом очень характерные. Менее одаренный природной силой шел в сторону техники, удлиняя накат толчка чистотой шага и перемещением центра тяжести на скользящую ногу (П. Ипполитов), а более выносливый и сильный конькобежец чаще прибегал к своей силе, добиваясь большого шага лишним движением корпуса сверху вниз (Я. Мельников). Практика убеждает нас в том, что слабый упорнее работает над техникой, тогда как сильный физически скороход для преодоления дистанции в наикратчайший срок почти всегда, в первую очередь, прибегает к своей силе — в ущерб технике.

За последнее время обратила на себя внимание своеобразная техника хода, сущность которой заключалась в сильном тягучем шаге по прямой и усиленной несколько затяжной работе левой ноги на повороте. Повысилась русская техника на самой трудной для нас дистанции 500 м. Старт и прямые на этой дистанции у некоторых мастеров (Калинин) близко подходят к лучшим спринтерам Норвегии и Финляндии.

В заключение мы не можем сказать, чья техника лучше — наша или норвежцев. Если у нас не хватает техники на 500 м, то на остальных дистанциях мы превосходим норвежцев своей силой и мощью напористого, чисто русского шага.

Если соединить то и другое, т.-е. гибкую технику норвежцев и русскую выносливость — мы, пожалуй, получим тот идеальный ход, к которому следует стремиться.

И все же ни в одном виде спорта нет такого разнообразия образцовых стилей, как в скоростном беге на коньках. Ибо особенности техники в каждом отдельном случае лежат глубоко в самом человеке, вернее в его анатомическом строении. Техника бега на коньках в громадной степени зависит от строения ног человека, его шага и походки. Каждый выдающийся конькобежец к своей технике прибавлял немного опыта старых бегунов и это обстоятельство было причиной нескольких образцов показательной техники бега.

СПОРТ ВОСПИТЫВАЕТ ВОЛЮ

ВО ВРЕМЯ соревнований по академической гребле на первенство РСФСР у загребной старшей женской восьмерки Москвы тов. Гавриловой сломалась подвижная банка. Поломка произошла вскоре после старта. Тов. Гаврилова не выпустила из рук весла и, несмотря на сильную боль, которую ей причиняло скольжение ногами непосредственно по желобам, не сдала энергии в работе. Лишь на финише, который восьмерка Москвы пересекла победительницей, т. Гаврилова лишилась чувств. В этом случае налицо наглядный пример той воспитательной роли, которую имеет коллективный спорт. Настойчивость, коллективизм, хладнокровие и железная воля одни из самых ценных и необходимых качеств, которые призвана воспитывать физкультура.

Сейчас т. Гаврилова вполне оправилась от полученных ранений.

Горячий привет мужественной физкультурнице!

СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

Вверху: слева—идеальное положение для первого шага при американском старте; на снимке бывшая мировая рекордсменка немка Юнкерс, пробежавшая 100 м в 12,8; справа— стипль-чез в полицейской школе Берлина, интересно отметить на снимке чувство условного рефлекса, выявленного одним из зрителей (фигура справа). Внизу — курьезный момент на футбольном поле во время игры, когда трое игроков, вратарь и защитник одной команды и нападающий другой, находятся в лежачем положении.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“.**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № А—2545. **Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции“ Мосполиграфа. Москва, Арбат, Филипп., 11.** **Тираж 8.500.**

Цена 30 коп. 32104

ОТКРЫТА ПОДПИСКА на 1928 год

ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК

ВОЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ К. Е. Ворошилова, И. С. Уншлихта, С. С. Каменева, А. С. Бубнова, М. Н. Тухачевского, В. Н. Левичева, Я. Г. Бронина, И. И. Смолина, Р. С. Циффера и Н. Я. Котова. ГОД ИЗДАНИЯ VIII

Подписная плата на журнал СНИЖЕНА:

на 12 мес.—9 руб., на 6 мес.—4 руб. 50 коп., на 3 мес.—2 руб. 50 коп., на 1 мес.—90 коп.

Годовым подписчикам допускается рассрочка платежа — при подписке вносится 3 руб., к 1 мая 3 р. и 1 августа 3 р.

В целях наиболее широкого обслуживания начсостава основных родов войск и более подробной разработки вопросов политработы в военное время „Военный Вестник" в 1928 году будет выпускать специальные периодические сборники:

Стрелково-тактический — 4 сборника по 4 печ. л.
Артиллерийский — 6 сборников по 4 печ. л.
Политработа в боевой обстановке — 4 сборника по 4 печ. л.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ НА СБОРНИКИ:

Для подписчиков „Военного Вестника" устанавливаются следующие льготные условия подписки:

	на год	на 6 м.
Стрелково-тактический	1 р. 40 к.	— р. 75 к.
Артиллерийский	2 „ — „	1 „ 10 „
Политработа в боевой обстановке	1 „ 40 „	— „ 75 „

	на год	на 6 м.
Стрелково-тактический	1 р. — „	— р. 60 к.
Артиллерийский	1 „ 60 к.	— „ 85 „
Политработа в боевой обстановке	1 „ — „	— „ 60 „

Годовые подписчики пользуются рассрочкой платежа: полов. подписной платы вносят при подписке, вторую полов. к 1 мая

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ВОЙНА и РЕВОЛЮЦИЯ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ К. Е. Ворошилова, И. С. Уншлихта, А. С. Бубнова, М. Н. Тухачевского, С. С. Каменева и Р. П. Эйдемана.

Об'ем каждого номера — 10 — 15 печ. листов.

Подписная плата: 1 год (12 книг) — 12 руб.; 6 мес. (6 книг) — 6 руб. 50 к.; 3 мес. (3 книги) — 3 руб. 50 коп.

Подписка принимается в главной конторе (Москва 19, Манежная, 7), во всех отдел. и представительствах изд-ва „Военный Вестник" и во всех почт. отдел. Союза ССР.

АКЦИОНЕРНОЕ ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ"

НАЧНЕТ ВЫХОДИТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

Взамен журнала „Известия Физической Культуры" и газеты „Красный Спорт"

„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ"

Взамен журнала „Известия Физической Культуры" и газеты „Красный Спорт"

Орган Высшего Совета Физической Культуры, под редакцией: В. М. Михайлова, Б. А. Кальпуса и В. А. Михельса

Журнал ставит своей целью содействовать самому широкому распространению среди трудящихся города и деревни физической культуры, как мощного фактора в повышении живых производительных сил страны и военной подготовки рабоче-крестьянских масс к обороне СССР.

В журнале будут популярно освещаться все вопросы организации, теории и практики физической культуры и спорта. Особое внимание будет уделено информациям по всем видам спорта и физкультуры как в СССР, так и за границей.

Годовые подписчики журнала „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ" в течение года получат: 52 №№ богато иллюстрированного журнала большого формата, комплект из 8 предметов полной новой игры „ПИНГ-ПОНГ" с подробным руководством, а также право участвовать в **розыгрыше:** 1) 5 комплектов шерстян. трикотажа (свитер, рейтузы или юбка, шапочка и шарф), 2) 10 пар лыж с резинами и ремнями лучшего качества, 3) 10 пар коньков „ЯХТ-КЛУБА", 4) 10 футбольных мячей, 5) 10 пар легкоатлетических туфель и 6) 10 пар бутс.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

без приложения:

на 12 месяцев	8 руб.
„ 6 „	4 „ 50 коп.
„ 3 „	2 „ 40 „

с приложением игры:

на 12 месяцев	11 руб.
„ 6 „	7 „ 50 коп.

За границу цена увеличивается вдвое.

ВСЕ ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ УЧАСТВУЮТ в РОЗЫГРЫШЕ (без особой приплаты) ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ПРЕДМЕТОВ.

Для годовых подписчиков допускается рассрочка: при подписке—2 руб.; 1 марта—2 руб.; 1 июня—2 руб. и 1 октября—2 руб. **Цена об'явлений:** 1 страница—150 руб.; 1/2 стр.—75 руб.; 1/4 стр.—40 руб.; 1/8 стр.—20 руб.; 1 строка нонпарели—50 коп.

Подписка на журнал „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ" принимается:

В Москве: 1) В конторе Издательства (Ильинка, 15), в отделах подписки: Почтамта, Всесоюзного Контрагентства, Акц. Изд. О-ва „ОГОНЕК" и у письмоносцев, доставляющих корреспонденцию на дом. В провинции: 2) Во всех почтово-телеграфных отделениях, у письмоносцев, во всех отделениях „Известия ЦИК СССР", „Правды", Всесоюзного Контрагентства печати и его киосках и Акц. Изд. О-ва „ОГОНЕК".

С 1 января 1928 г.

С 1 января 1928 г.

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XX 130
17

№ 23-24
ДЕКАБРЬ
1927

СПОРТИВНЫЕ УГОЛКИ МОСКВЫ

Фото **П. И. Романова**

В этом номере мы даем ряд фотографий, изображающих места прогулок московских лыжников. На этой странице вверху — уголок на Воробьевых горах, внизу — на аллее Петровского парка.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ИЗВЕСТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двухнедельный иллюстрированный журнал, орган Высшего Совета Физической Культуры

№ 23—24 **IV ГОД ИЗДАНИЯ** **ДЕКАБРЬ 1927 г.**

СОДЕРЖАНИЕ: ПЕРЕДОВАЯ. II научная конференция работников физкультуры. К массовому физкультурному журналу. М. ШИМКЕВИЧ. После деревенского совещания. С. ТЕОДОРОНСКИЙ. Лыжи у народностей Восточной Сибири. Из истории конькобежного спорта. Таблицы калорийности питательных веществ (по Кенигу) ПЛ. ИППОЛИТОВ. Первые шаги на коньках. Н. ФЕЙТ. Зимние упражнения легкоатлета. А. ДЕНИСОВ. Готовьте ассистентов при штанге. Легкая атлетика на Западе. По иностранным журналам.

ВТОРАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ РАБОТНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Созванная ВСФК при ВЦИК 25—29/XI II конференция научных работников физкультуры привлекла в Москву 119 местных делегатов и 85 представителей центральных учреждений и организаций, зарекомендовавших себя активной деятельностью по научно техническим вопросам физкультуры. Работа конференции протекала в исключительно интенсивной и деловой обстановке. Обилие докладов (около 30) заставило докладчиков ограничить 20 мин. и прения 3—5 минутами, что не могло не отразиться на тщательности проработки отдельных тем. Несмотря на это, конференция прошла под флагом большой активности и единого языка, единого подхода, установившихся среди основного ядра научного актива, строящего советскую физкультуру.

На основании практического опыта двух последних лет конференция обсудила и детализировала принципы „военизирования" массовой и кружковой физкультработы, дав вполне обстоятельный исчерпывающий инструктивно-руководящий материал по одному из ударных и серьезных вопросов физкультурного строительства.

Ректор ГЦИФК т. Зикмунд заострил внимание делегатов на необходимости изыскания практических форм расширения контроля над занятиями физ. упражнениями до рамок социально-педагогического контроля.

Доклады проф. Крассуской и д-ра Смирнова о дыхании и дыхательной гимнастике значительно приоткрыли завесу над важнейшим практическим вопросом физкультуры и развернувшийся оживленный обмен мнений выкристаллизовал более или менее научно-обоснованную точку зрения на принципы совершенствования дыхательного аппарата путем специальных упражнений.

С большим вниманием был заслушан доклад крупнейшего кардиолога проф. В. Ф. Зеленина „Сердце и спорт". Доклад и оживленные по нему прения, коснувшиеся „злободневного" вопроса о, якобы, массовых случаях браковки призывных физкультурников по состоянию сердца, были хорошим ответом на беспочвенный шум и панику, поднятые скоропалительными профанами, готовыми видеть и искать в этих случаях чуть ли не „вредность" и „ненужность" физкультуры вообще.

Ряд ответственных руководителей научно-технической работы на местах привели факты, иллюстрирующие явную раздутость и неосновательность паникерства. Так, председатель НТК ВСФК УССР проф. Блях сообщил, что при общей браковке из призываемых в армию 40—50% (отбор был чрезвычайно строгий) физкультурников было забраковано всего лишь 8% и из них только 1½%—по дефектам сердечно-сосудистой системы, при чем отнюдь не установлено, что эти дефекты являются результатом физкультурных занятий.

Проф. Зеленин подчеркнул в своем докладе огромное значение правильно применяемых физупражнений для укрепления сердца и функционального совершенствования сердечно-сосудистой системы, коснувшись также большой роли физ. упражнений в лечении функциональных расстройств сердечной деятельности.

Целая серия интереснейших содокладов о научных исследованиях влияния различных видов спорта на организм занимающихся показала, что комплексный метод врачебно-контрольной и исследовательской работы является наиболее удачным, обеспечивающим получение ценнейших об'ективных выводов (данных) в области физиологии, гигиены и методики.

В резолюциях по отдельным докладам конференция дала ряд ценных, имеющих чисто практическое значение выводов-указаний. Так, например, решено: уменьшить дистанции больших (24—32 км) пробегов; допускать к пробегам на большие расстояния лиц не моложе 21 года; устраивать такие пробеги лишь в конце сезона.

По вело-спорту — рекомендовать велосипедистам занятия физупражнениями, исправляющими сутуловатость. К соревнованиям на дистанции свыше 50 км допускать лишь со специальной подготовкой и обязательным предварительным осмотром.

По гребле — разбивать соревнующихся на разряды по подготовленности, сданным средним нормам, возрасту, типу судов и признавать недопустимым прохождение в один день двух дистанций.

Конференцией были уточнены формы и методы врачебного контроля и принят ряд пожеланий по постановке учета несчастных случаев при занятии физ. упражнениями и предохранительных мер, а также страхованию выступающих на соревнованиях физкультурников.

В общем и целом труды конференции дали огромный материал для последующей руководящей работы ВСФК и местных организаций и учреждений.

К МАССОВОМУ ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ЖУРНАЛУ

Б. Кальпус

ЖУРНАЛ „Известия Физической Культуры", рассчитанный на обслуживание сравнительно ограниченного круга читателей, а именно — работников физкультуры и наиболее подготовленной части актива низовых физкультурорганизаций, настоящим номером заканчивает свое четырехлетнее существование.

Одновременно с „Известиями Физической Культуры" прекращает свое существование и газета „Красный Спорт", в силу материальных ограничений не имевшая возможности развернуться в массовый орган.

Быстрый и неуклонный рост физической культуры в СССР служит гарантией того, что газета прекратила свое существование временно, и что также временно мы отказались и от специального периодического печатного органа для все увеличивающейся армии строителей советской физкультуры.

Ничтожные, по сравнению с размахом нашего физкультурного движения, тиражи газеты и журнала, свидетельствовавшие о не охваченной массе физкультурников, заставили Высший Совет Физической Культуры встать на путь создания одного массового научно-популярного и технически-методического журнала с богатым отделом местной и зарубежной информации и литературно-художественной частью, журнала, который до известной степени обслуживал бы и инструктора-методиста, и организатора, и кружковца-активиста, и рядового начинающего физкультурника и одновременно представлял бы интерес и для широкого читателя, агитируя и пропагандируя в массах трудящихся идеи физической культуры.

Задача эта, конечно, весьма тяжелая, но в то же время совершенно необходимая на пути развития периодической физкультурной печати СССР.

Печать — мощное средство пропаганды, могучий двигатель практического строительства. В нашей физкультработе до сего времени это наиболее слабый участок фронта. Между тем, в данном случае показателен пример хотя бы зарубежного рабочего спорта. Так, Германский рабочий спортивно-гимнастический союз, насчитывающий около 600 тысяч членов, имеет 16 периодических изданий с общим тиражем до 155 тысяч.

Выходящий с января 1928 года новый массовый еженедельный орган ВСФК „Физкультура и Спорт" значительно снижен в цене. ВСФК поставил издательству „Физкультура и Спорт" задачу — по мере увеличения тиража постепенно увеличивать об'ем журнала, держа в то же время курс на дальнейшее понижение его подписной цены.

Эта задача осуществима лишь при условии самого активного уч стия всей массы физкультурников в создании своего периодического органа.

Успех журнала, его об'ем и содержание, его подписная цена зависят в значительной мере от активности самой массы физкультурников.

Советы физической культуры, бюро физической культуры, спорт-секции, работники физической культуры всех категорий должны энергично, инициативно и настойчиво начать кампанию подписки на журнал и создания сети его постоянных корреспондентов и физкоров в городах и деревнях.

Не должно быть ни одного кружка физической культуры — профсоюзного, школьного, вузовского, военного, деревенского,— где бы не выписывалось журнала „Физкультура и Спорт".

Каждый истинный активист-физкультурник обязан быть годовым подписчиком на свой единственный журнал.

Каждый начинающий физкультурник и физкультурница найдут в журнале ответы на все могущие их интересовать вопросы теории и практики физической культуры.

Советы физической культуры и прочие руководящие физкультурорганизации (секции, бюро) должны личным примером всех своих работников открыть подписную кампанию, помня, что каждый лишний номер журнала содействует пропаганде и количественному и качественному развитию физической культуры.

Дружными энергичными усилиями всех, кто любит, ценит, строит или даже только сочувствует строительству советской физической культуры, мы должны в течение первого же года довести журнал „Физкультура и Спорт" до 50.000 тиража.

Пора от слов и пожеланий перейти к делу,— коллективно строить массовую физкультурную периодическую печать.

Фото С. А. Красинского

Один из уголков Сокольнической рощи в Москве, именуемый „Швейцария", где в праздничные дни собирается по несколько тысяч лыжников.

ЛУЧШИЕ СТРЕЛКИ МОСКВЫ

Фото Г. Г. Иосса

В Москве стрелковая секция Ц. С. Осоавиахима, предполагая создать команду-школу сверхметких стрелков провела кандидатские состязания по стрельбе, в результате которых первое место занял т. Денисов (1 Дом РВСР) № 3, набравший 1046 очк., вторым Г. Смирнский (№ 1) 1043 очк. и третьим А. Смирнский — 995 (оба из 2 Дома РВСР).

ПОСЛЕ ДЕРЕВЕНСКОГО СОВЕЩАНИЯ

В ПОРЯДКЕ ОБСУЖДЕНИЯ

Мих. Шимкевич

ЗАТЯНУВШАЯСЯ окончательная доработка резолюций первого деревенского совещания, состоявшегося в последних числах октября, доказывает, что вновь мы начинаем забывать о деревне, хотя, ведь знаем с каким нетерпением ждали все первой коллективной работы в этой области.

Сейчас мы можем уже говорить о большинстве принятых решений и их значении для развертывания работы в деревне, однако, в данной статье мы намерены коснуться, главным образом, спорных или неясных моментов проделанной совещанием работы.

В области организационной принят ряд практических решений, в большинстве своем вполне в той или иной степени осуществимых. Конечно, нельзя рассчитывать на стопроцентное проведение их в жизнь. И мы считаем, что основной общий недостаток наших резолюций состоит обычно в том, что в них мы делаем установку на максимальное выполнение директивы. Теоретически это правильно, но практически неправильно. Максимальные требования могут подхлестнуть одного, зато есть риск, что у десяти руки опустятся. Так как в данном случае мы не склонны расценивать положение оптимистически, мы становимся на защиту второго и полагаем, что именно при определении ближайших задач физкультурной работы в деревне нужно было быть весьма скромными.

Неудачно сформулирован также пункт о военизации: „задача усиления обороноспособности страны должна стать неотложной и повседневной задачей деревенского кружка физкультуры, и вся его работа должна быть подчинена выполнению этой задачи". Так сказать, значит ничего не сказать, ибо подобная формулировка—общая расплывчатая—ни к чему не обязывает. И нельзя сказать, чтобы не было в Москве к моменту совещания соответствующих материалов, которые могли бы послужить базой для всей проработки с чисто конкретным практическим уклоном. Такие материалы имеются в Осоавиахиме.

Весьма обширные задания выдвигаются в области образовательной—„курсы в губерниях, областях", „краткосрочные семинарии и курсы-с'езды в районных, уездных и окружных центрах", „выделение в последних группах семи и девятилеток ядра для подготовки по физкультуре", дальнейшее завоевание учебных заведений с физкультурной точки зрения, „проведение курсов по переподготовке" для руководителей деревенских кружков и работников политпросветучреждений, ОНО и др., наконец, „организация в кружках инициативных групп из 3—5 человек для самоподготовки в вопросах физкультуры.

Нет слов,—все вышеперечисленные мероприятия не только своевременны, но и чрезвычайной важности для начала развертывания физкультурной работы в деревне, ибо вести эту работу через людей без знаний, хотя бы элементарных, было бы нелепо и вредно. Но, к сожалению, директива совещания и в данном случае не дает намека на то, как же практически на местах осуществить все это. Мы полагаем, что в резолюции следовало бы во всяком случае весьма кратко указать цели и задачи этих различных моментов подготовки, не предлагая программы (это дело деревенской комиссии при ВСФК), наметить все же примерный об'ем их и т. д., наконец, необходимо было дать ряд практических чисто организационных указаний, так как это почти девственная область физкультурной работы. Может быть, учитывая важность вопросов, следовало даже все эти практические указания изложить в особом приложении.

Отсутствие указаний, на какие средства организуются вышеперечисленные курсы, семинарии и т. д., очевидно покрывается одним из дальнейших пунктов резолюции по оргвопросам—„добиться 100% выполнения сметных ассигнований на физкультуру и возможности пополнения их за счет несметных доходов". Конечно, все это „максимально" хорошо, но едва ли является выходом из положения. Декрет правительства РСФСР о выделении из местных средств, пусть самого ничтожного % в распоряжение СФК — явился бы первым реальным фактором в деле развития физкультуры в деревне.

Из всех мероприятий в области образовательной нам представляются наиболее жизненными краткосрочные семинарии в районах, уездных и окружных центрах, а также инициативные группы для самоподготовки в самих кружках. Только удивляет указание на численность таких инициативных групп в 3—5 человек. Почему? Ясно, что самоподготовка будет вестись под чьим-то, хотя бы только периодическим, наблюдением и по типовым программам, разработанным в центре (это очень ответственное задание), но все же нам думается, что нет никакого смысла ограничивать численность групп по самоподготовке — тем более „инициативных", дабы не уменьшать тяги к знанию.

Вот те три-четыре важных пункта в резолюции совещания по оргвопросам, которые, по нашему мнению, должны быть проредактированы ВСФК с особой тщательностью. В остальном резолюция имеет вполне конкретный характер и включает в себе много ценных практических указаний для работников на местах.

В резолюции по докладу Политпросвета и в резолюции о физкультработе по профсоюзной линии также поражает обилие поставленных перед местными работниками задач. Очень важным, принципиально важным является принятое решение о необходимости приема в профсоюзные кружки ф. к. нечленов профсоюза. Считая такую установку в принципе неправильной, мы полагаем, что проведение в жизнь этого решения, кроме того, вызовет ряд неувязок. Уже в той же резолюции совещания мы имеем следующий пункт:

„Постановка физического воспитания среди широких слоев членов профсоюзов, связанных с деревней, а равно и усиление вовлечения остальной неорганизованной массы крестьянства в спортивную работу требуют:

а) увеличения ассигнований по местным бюджетам на непосредственную операционную физкультработу, обслуживая ею прежде всего массы сель.-хоз. и лесных рабочих и деревенскую бедноту;

б) увеличения отпуска средств на физкультработу и спорт в деревне самими профсоюзами;

в) подготовки на уездных, районных и окружных курсах СФК и семинариях кадров руководительского персонала из среды батрачества и других категорий деревенских рабочих" и т. д.

Таким образом, с одной стороны, дается определенная директива — усилить вовлечение остальной неорганизованной массы крестьянства (а не могут ли быть отнесены сюда и лица, не имеющие избирательных прав, мягко выражаясь, и их дети?) и, с другой стороны, рекомендуется обслуживать на ассигнуемые по местному бюджету средства „прежде всего массы сель.-хоз. и лесных рабочих и деревенскую бедноту". Тут явное противоречие. Как будто нам неловко стало, что мы слишком рьяно взялись за „остальную неорганизованную массу крестьянства" и, спохватившись, мы решили, что для нее достаточно будет и одной чести приглашения в лоно физкультуры. Как следствие такой двойственности было бы нормальным создание двух категорий деревенских физкультурников — „обслуживаемых" и „не обслуживаемых".

Поэтому-то мы и считаем основную установку на вовлечение в физкультуру всей деревни и с политической, и с тактической точек зрения сомнительной. Во всяком случае, выработанная форма как бы обходит вопрос расслоения деревни, предоставляя местным деревенским работникам разрешать его, очевидно, в зависимости от обстоятельств. Едва ли нас поблагодарят за это работники с мест.

Резолюция по докладу д-ра Ивановского „Врачебный контроль и самоконтроль в деревенских кружках физкультуры", в пункте I, констатирует, что „врачебный контроль в деревенских кружках ф. к., как правило, совершенно отсутствует".

С этим печальным признанием нельзя не согласиться и безо всякого „правила", но вот никак нельзя согласиться с выполнимостью, правда, очень стройного и весьма грамотного с точки зрения врача-общественника обширного плана проведения врачебного контроля в деревне. Нельзя, конечно, не приветствовать всех эти теоретически намеченных мероприятий, как некий весьма отдаленный идеал, но надо нам иметь мужество признать, что часть плана, которая касается постановки дела на местах имеет мало практического значения.

Напр. § 7. „На обязанности врача должно лежать ознакомление инструкторов и старост кружков своего района с основами анатомии, физиологии, гигиены

физупражнений и закаливания организма, с элементами врачебного контроля" и т. д...

Тут, очевидно, идет речь об участковом в р а ч е. § 8. „Организация и проведение самоконтроля должны лежать на инструкторе или руководителе кружка, который ведет специальный дневник, куда заносит сведения о характере тренировки, результатах, погоде, состоянии места занятий и данные самоконтроля тренирующихся"...

§ 10. „Крайне желательно, чтобы врач, хотя бы в первое время собирал занимающихся самоконтролем и вместе с ними и инструктором разбирал и раз'яснял произведенные ими записи и давал советы на будущее время".

Кто же будет проводить эту работу в деревне? Оказывается, достаточно заявить об этом желании в Уздравотделы, и найдутся „участковые и санитарные врачи, а там, где их нет, то и фельдшера".

Если мы спросим себя, положа руку на сердце, где у нас в крупнейших центрах, наконец, где у нас в Москве и Ленинграде руководители кружков, инструктора и даже врачи ведут подобный учет и врачебный контроль над всеми занимающимися и т р е н и р у ю щ и м и с я,— мы должны будем со всей откровенностью ответить: в полной мере нигде. Больше того, мы знаем, что даже в наших крупных клубах (а есть среди них находящиеся в исключительно благоприятных материальных условиях) нигде врачебный контроль и руководство самоконтролем не поставлены на должную высоту, а во многих случаях и никак не поставлены.

Что же мы можем требовать от деревни?

Что мы можем требовать от деревенского участкового врача, перегруженного сверх меры своей прямой работой. Мы же знаем, что в этом деле требуется все же какой то минимум знаний, минимум навыков работы по физкультуре, которых подавляющее число врачей вообще не имеет. Даже в крупных городах редко вы укажете на врача, сколько-нибудь разбирающегося в вопросах физкультуры. Следовательно, прежде всего врачей нужно кое-чему научить. Поэтому правильно в дальнейших пунктах этой резолюции подчеркивается необходимость введения во всех медвузах и курсах обязательного курса по основам физкультуры и врачебного контроля. Но когда это будет? Во всяком случае первые грамотные по ф. к. врачи могут у нас появиться в республиканском масштабе при благоприятном отношении Наркомздрава к этой идее не ранее, как через несколько лет. А план то наш чуть ли не на ближайший год.

Можно также сомневаться, что за этот год будут во всех губерниях организованы „краткосрочные курсы для подготовки участковых, санитарных, фабрично-заводских и др. врачей по физкультуре, командируя, в случае отсутствия на местах лекторских сил, своих методистов из центра".

Лекторских сил на местах следует опасаться, не окажется, но и в центре методисты на вес золота. А вопрос средств на эти курсы?

Даже, если быть оптимистом, нельзя все же рассчитывать на появление в ближайшем будущем в деревне грамотных или хотя бы полуграмотных в физкультуре врачей. Единичные случаи только подтвердят правило.

И уже едва ли может быть признано правильным указание на фельдшеров, которых даже не намечено подготавливать.

Что касается надежд, возлагаемых на руководителя кружка, то и тут наши требования необходимо снизить до реальных, чтобы сразу же не отбить охоты работать.

Предлагаемая далее в резолюции организация кабинетов врачебного контроля в уездных городах и желательность консультаций по физкультуре и врачебному контролю, „где всякий приезжающий из деревни физкультурник смог бы получить необходимую справку и совет",— неоспоримы, но не видно из каких средств все эти хорошие и необходимые начинания возникнут.

В общем, если в ближайший год провести в жизнь даже только 5% (в количественном и качественном отношениях) всех предлагаемых резолюцией мероприятий по врачебному контролю, и то можно будет считать, что в этой области уже имеются огромные достижения. Осуществить на 100% только один пункт 15— „минимум для всех деревенских физкультурников считать проведение их всех два раза в год через амбулаторный прием ближайшей больницы, с обращением особого внимания на состояние сердца и легких и сдачей элементарных советов о показаниях и противопоказаниях к применению физупражнений", — осуществите только этот пункт в жизни, и вы можете тогда праздновать победное вступление советской физкультуры в деревню.

Недостаток места не позволил нам с такой же подробностью коснуться многих п о л о ж и т е л ь н ы х пунктов, принятых деревенским совещанием резолюций, но надо надеяться, что в ближайшем будущем все эти материалы будут опубликованы полностью.

В заключение необходимо подчеркуть, что спорность многих из обсуждавшихся на совещании вопросов была не только очевидной для всех перед началом работ, но и сейчас является вполне естественной, ибо сегодня мы делаем только первые более или менее осмысленные шаги в деревне. Поэтому то нельзя не признать, несмотря на его досадную кратковременность, огромной пользы работы совещанмя, впервые подошедшего вплотную к деревне.

Катанье на санях на Воробьевых горах.

ЛЫЖИ У НАРОДНОСТЕЙ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

ОЧЕРК БЫТА ГИЛЯКОВ И ТУНГУСОВ

С. Теодоронский

ПОВСЮДУ, где значительную часть года лежит снеговой покров, лыжи являются одним из древнейших способов искусственного передвижения. Громадное прикладное значение лыж, в особенности у народов малокультурных, неоднократно отмечалось в научной этнографической литературе. Этого вопроса, правда вскользь, касались исследования целого ряда русских ученых и путешественников (Шренк, Миддендорф, Спасский и др.), посвятивших свои многочисленные работы народам Сибири. Для истории лыж, а следовательно и лыжного спорта, этнографические данные, тем более относящиеся к одной из малознакомых окраин нашего обширного Союза, представляют несомненно большой интерес.

Жизнь народов Восточной Сибири и основные источники их существования — охота, рыболовство, торговля требуют чрезвычайно частой перемены места, поэтому немаловажное бытовое значение приобретают способы передвижения, которыми пользуются те или иные народности.

Как и всюду, конечно, так и у народов Восточной Сибири все эти виды передвижения — естественные и искусственные — находятся в теснейшей зависимости в первую очередь от условий местной природы и способов хозяйствования.

Недоступные в летнее время северные первобытные сибирские леса зимой оживают и служат ареной действий промышленников и охотников. Устанавливается интенсивное сообщение между селениями. Очень важно, что именно в это время мех пушных зверей имеет особую ценность. В таких условиях незаменимым средством передвижения являются лыжи — вообще. Как известно, различают два типа лыж: 1) деревянные, длинные, похожие на полозья саней, предназначенные для того, чтобы нога очень быстро скользила по снегу, 2) широкие, плетеные, лишь защищающие ногу от погружения — предназначенные только для хождения по глубокому снегу (круглая или несколько продолговатая рама, затянутая плетенкой); эта последняя группа лыж принадлежит Северной Америке и встречается также в Японии. К первой же группе принадлежат норвежские „ски“ и лыжи жителей Сибири.

Лыжи в Сибири и особенно на Камчатке приготовляют из мягких деревьев — ель, пихта, тополь, береза, лыжи эти выгнуты посредине и сведены в острый угол на концах; снизу они подбиваются оленьей кожей вверх шерстью, чтобы при под'еме на гору не скатываться назад. В длину они имеют не более 1,4 метра, в ширину—22—27 см. Вверху посредине выделываются из того же дерева места для ног (подласы), покрытые для защиты от снега берестой; к ним привязываются ремни, при чем одни надеваются на пятки, другие (юксы) протягиваются к переднему концу лыж.

В этнографической литературе особенно подробно описаны лыжи гиляков, эти лыжи бывают меньшего и большего размера; последние употребляются для дальних путешествий, но по изготовлению почти не отличаются от первых.

Обилие снега в низовьях Амура заставляет гиляков постоянно употреблять лыжи; без них, при малейшем уклонении от дороги, по пояс можно провалиться в снег. Особенно необходимы лыжи при дальних переходах в лесах, где лежит исключительно глубокий и рыхлый снег, а также в тех случаях, когда требуется быстрота движений, во время снежных бурь, на охоте при расстановке силков и осмотре западней.

Охота на лыжах у самоедов по старинному рисунку на камне

Без лыж нельзя обойтись в зимних охотничьих промыслах, и ими запасаются при каждой поездке на нартах[1]), чтобы в случае надобности прокладывать дорогу на лыжах. Особенно ценны лыжи, когда трудно бывает проехать по только что выпавшему снегу; иногда приходится, оставляя собак одних, итти на лыжах вперед, прокладывая путь, затем возвращаться и вести там же собак.

Малые гиляцкие лыжи („лакк“) — представляют собой тонкие дощечки без меховой обивки (1,1 м длины) передний конец их постепенно суживается (на Амуре постепенно, в устье Амура и на Сахалине—более). Зимой гиляки обходиться без лыж не могут и пользуются ими даже для маленьких переходов, оставляют их на ногах даже при езде верхом на нарте (чтобы сделать, например, несколько шагов для поправки упряжи и т. д.). Помимо этого, лыжи заменяют гилякам на ночных привалах лопаты — задним концом их сгребают снег, расчищая место для ночлега; ужиная в пути, гиляки кладут лыжи на колени и едят с них, как с ручного столика.

Для ходьбы по очень глубокому и рыхлому снегу, малые лыжи недостаточно пригодны, их небольшие размеры мало препятствуют погружению в снег, они мало упруги. Поэтому при дальних путешествиях более пригодны большие лыжи, обшивка, которых позволяет легче скользить по снегу („энь“). Делаются они из лиственницы, как и маленькие, но гораздо длиннее и шире, и до переднего конца, обычно загнутого вверх во всю длину, плоски и гладки.

Особая легкость скольжения на больших гиляцких лыжах обусловливается тем, что они обиты снаружи тюленьей шкурой с гладким волосом и ободком из китового уса. Один из недостатков их — малая гибкость, обнаруживающаяся при беге по обширным пространствам с крупными неровностями; зато они особенно удобны для переходов через большие, плоские снежные равнины. Имея прежде всего в виду прочность лыж, гиляки делают их из не особенно тонких досок. При беге на лыжах гиляки, как и другие северные народы, употребляют палку, в роде посоха, служащую им опорой при обыкновенной ходьбе и как бы рулем при скольжении по горам; нижняя часть этого посоха снабжена колесиком, как и в наших лыжных палках, верхний конец представляет собой лопату, которой иногда счищают снег.

Несколько иного типа лыжи у соседних с гиляками тунгусских племен Восточной Сибири—гольдов, самагирцев и ольчей; они отличаются еще более тонкой и искусной отделкой. По сравнению с гиляцкими амурско-тунгусские лыжи длиннее и шире их (длина соответствует росту владельца); несмотря на это, они легче гиляцких, так как изготовляются из более тонких, несколько волнистой формы, досок, что и обусловливает чрезвычайную гибкость лыжи. Положенная на гладкую поверхность земли, эта лыжа не прилегает к ней, как гиляцкая, всей подошвой, а касается лишь концами лыж; середина лыжи прикасается к земле, лишь когда на нее поставят ногу. Благодаря такому построению амурско-тунгусские лыжи лучше гиляцких держатся на поверхности снега и более приспособлены к движению по неровностям почвы; они не имеют ободков, обивка их меньше, вследствие чего скольжение слабее, но зато длинный волос обивки (ноги лосей и оленей) дает большую устойчивость при под'еме на гору. Более усовершенствованное устройство лыж свидетельствует, что охота у этих племен, требующая кочевого образа жизни, играет несколько более важную роль, чем у гиляков. Этот тип лыж распространен до крайних пределов Нижне-Амурского края и дальше в Уссурийском крае и в Корее.

Насколько важна роль лыж в быту восточно-сибирских народностей — об этом можно судить хотя бы по тому, что даже в некоторых сказаниях, например, у камчадалов, им отводится почетное место. По преданиям камчадалов главное божество и прародитель их — Кутха (Кудай или Кудай-Татар) по „устроении дел“ на самой Камчатке, оставив там сына и дочь (от которых впоследствии произошли сами камчадалы), удалился неведомо куда именно на лыжах; так как он был старик огромного роста, то под лыжами его ровная до этого земля гнулась на подобие тонкого льда, о чего образовались горы, долины и стремнины. В этой оригинальной „лыжной“ теории происхождения лика земли без сомнения сказывается древность и исключительное значение лыж в жизни малокультурного человека.

[1]) Нарта — сибирская повозка-сани особого типа для езды на собаках.

Старт лыжной гонки

Д. В. Ильин. Фото-этюд

ИЗ ИСТОРИИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА*)

Подобно лыжам коньки берут свое начало с древних времен. Укрепленные на обуви кости и куски клыков моржей и мамонтов являлись, надо полагать, первыми снарядами для передвижения по льду. Впрочем, в те времена находило, повидимому, широкое применение и непосредственное скольжение на подошвах, о котором упоминается, например, в ряде исландских саг. Наиболее древние экземпляры коньков, первоначально найденные на территории Европы, сделаны из конских костей. На коньках этого типа имеются отверстия в количестве двух-трех, через которые пропускались притягивающие конек к ступне ремни. Однако, еще более интересная находка была обнаружена в конце прошлого века в низменных равнинах современной Голландии, где археологи обнаружили костяные коньки в древних становищах человека. В отличие от предшествующих находок коньки эти не имели отверстий, а следовательно не пришнуровывались к ступням и не могли быть использованы для обычного способа передвижения путем попеременного отталкивания ногами. Надо полагать, что для передвижения на этих коньках пользовались подобием лыжной техники, отталкиваясь одной или двумя палками. Указания на такую технику находим мы и в рисунке на одной из географических карт XIII столетия, составленной некиим английским монахом.

Находки коньков, относящихся к бронзовому веку, были весьма многочисленны и указывают на широкое распространение этого способа передвижения чуть ли не по всей Европе (Англия, Швейцария, Германия, на востоке от Норвегии до Венгрии включительно).

В XIII веке катаньем на таких коньках увлекалась, по свидетельству лондонского летописца, вся местная английская молодежь. А историк северных народов Олаф Великий в 1555 г. свидетельствовал, что на севере продолжали отдавать преимущество костяным конькам перед уже появившимися к тому времени деревянными.

Впервые в западной литературе встречаем мы упоминание о деревянных коньках с железными полозами в 1498 г. в книге Бругмана „Жизнь святой Лидвины". Указанная святая, по словам автора, всей своей святостью была обязана ни более, ни менее как неудачной прогулке на коньках. Обладая от природы нежным и слабым здоровьем, свойственным даме благородного происхождения, Лидвина по совету какого-то средневекового физиотерапевта решила закалить себя, катаньем на коньках [1]). Однако первая же попытка кончилась несчастным падением и переломом нескольких ребер, в результате чего Лидвина осталась на всю жизнь прикованной к кровати, но зато погрузилась в волны самой широкой благотворительности. Один из имеющихся в книге рисунков, приводимый здесь нами, и изображает как раз Лидвину непосредственно после падения. На этом рисунке как у Лидвины, так и у спешащего ей на помощь кавалера хорошо видны деревянные коньки характерной формы, сохранившейся вплоть до конца XIX столетия.

В дальнейшем целый ряд литературных памятников средневековья и эпохи возрождения содержит упоминание о коньках. Последние находили и „спортивное" применение в разнообразных играх и на празднествах. Но главное назначение их было чисто практическое, как незаменимого способа передвижения в странах, богатых замерзающими, но не запорашиваемыми снегом водными пространствами. Особое распространение по этим природным условиям получили коньки в Нидерландах и на севере Франции. В последней имелся даже, особый цех мастеров, вырабатывавших коньки.

Мемуаристы конца XVIII века дают нам ряд красочных описаний развития конькобежного спорта в Голландии.

Так, например, Грабнер („Путешествие по Нидерландам") пишет не без уклона в свойственную эпохе рококо фривольность, что: „для средних классов каток является излюбленным местом отдыха... и свиданий влюбленных. Здесь медленно катятся они рука об руку вдали от шумной толпы... Но вот картина меняется. Влюбленный оставляет свою возлюбленную, чтобы тысячью искусных поворотов и поз выявить свою ловкость, а затем краем конька вырезать на ходу на льду дорогое ему имя".

Имеются в книге указания и более практического сорта, в частности свидетельство о том, что амстердамские лавочники открывали на ведущих к городу ледяных путях ряд палаток, в которых могли бы обогреться и пропустить стаканчик спешащие на коньках в столицу жители деревень. В ряде других книг находим мы указания как на бытовое, так и на спортивное применение коньков, вплоть до сообщения, в каких провинциях жители предпочитают фигурное катание, а в каких скоростной бег. Описывается ряд спортивных игр на коньках, в частности, разновидность современного гольфа. Упоминается, наконец, что англичане уже в те времена при своих деловых наездах в Нидерланды страстно предавались здесь конькобежному спорту. Все это находит достаточно красочное отображение и в искусстве того времени на картинах известных голландских живописцев.

Значительно позднее, нежели в Голландии и Франции, развился конькобежный спорт в широком масштабе в иных государствах. Так, например, в Германию коньки начали проникать лишь с середины XVIII столетия, будучи занесены сюда французским влиянием на придворный быт местных владетельных князей. Однако, из дворцов увлечение коньками быстро распространялось и на широкие круги общества, для которых и до этого коньки не являлись совершенно неизвестным предметом.

Параллельно с внедрением конькобежного искусства в массы шло и техническое усовершенствование коньков. Прикрепление их длинными, шнурующими крест накрест всю ногу ремнями, являлось мало практичным, т. к. требовало много времени и влекло затекание ног. Уже голландцы изобрели более усовершенствованные и простые способы креплевия ремней.

Впоследствии ременные крепления усилены были путем устройства захватов для задников ботинок и вставляющихся в каблук стержней. Коньки этого рода еще до сих пор находят широкое применение в Голландии.

Но особая заслуга в деле усовершенствования коньков принадлежит С.-А. Соединенным Штатам, где в 1850 г. одним из членов Нью-Йоркского конькобежного клуба были сконструированы металлические коньки, по форме и устройству крепления аналогичные современной „Снегурке". Система эта, как видим, оказалась настолько практичной, что сохранила свое доминирующее положение вплоть до настоящего времени.

В начале 60-х годов появилась система крепления „Галифакс", а в 1865 г. знаменитый американский конькобежец Жаксон Гейнс впервые предложил вниманию спортивного мира свои модели наглухо привинченных к обуви фигурных и скоростных коньков. Такой способ крепления быстро завоевал себе признание во всех тех случаях, когда речь шла не о простом катании, а о чисто спортивных упражнениях.

Наконец, колоссальный шаг вперед в области скоростного бега представляет собою изобретение норвежцами специальных беговых коньков из тонких стальных или алюминиевых пластин и трубок с вклепанными в последние узкими полозьями из закаленной стали. Просуществовав сравнительно недолго, норвежские коньки уже успели к настоящему времени подвергнуться ряду технических изменений, главные из которых сводятся к уширению полоза от $^1/_4$ — $^1/_2$ мм. до целого миллиметра. Еще позднее норвежских коньков, в начале текущего столетия в Англии и Канаде появился комбинированный тип для игры в хоккей и фигурного элементарного катания, известный в общежитии под названием „Английского Спорта". Впрочем, в самое последнее время тип этот при современном развитии техники игры в хоккей признан недостаточно быстроходным и постепенно заменяется специальным хоккейным коньком, представляющим собою видоизменение норвежского бегового (сильно укорочен спереди с уширением лезвия до 2—3 мм.). Наконец, своеобразное и интересное видоизменение обычных коньков представляют гигантские (до $^3/_4$ м длиною) коньки для катания под парусом.

История конькобежных соревнований восходит к временам весьма и весьма от нас отдаленным.

Уже Олаф Великий, на которого мы ссылались в начале настоящей статьи, упоминает о гонках скандинавских конькобежцев, оспаривавших друг у друга призы в виде оружия, украшений, чаш, лошадей и проч. Обычная дистанция таких забегов составляла по свидетельству писателя от 8 до 12 итальянских миль. С начала XIX столетия соревнования получают широкое распространение в Голландии и Англии на народных праздниках. На соревнованиях этих выступают и женщины.

Большой популярностью пользовались скоростные соревнования в Англии, где

*) Первая часть статьи составлена по Карлу Лютеру „История лыж и коньков".

[1]) Характерный штрих из области бытового применения коньков.

в начале 19 столетия выдвинулся целый ряд конькобежцев профессионалов, состязавшихся на денежные призы в 5—10 фунтов стерлингов. Постепенно профессиональные соревнования перекинулись и в остальные страны, главным образом, под влиянием агитационных поездок американских гастролеров-конькобежцев. Попутно начало расти и любительское движение, окрепшее к началу, девяностых годов настолько, что в 1893 г. удалось, наконец, собрать в Швенингене Международный Конькобежный Союз, об'единивший существовавшие до того разрозненно клубы. Даты возникновения последних относятся, правда, к гораздо более раннему времени, но тогда эти клубы возникали разрозненно и жили своей обособленной жизнью. Учреждение же союза сразу подвело практическую базу под организацию международных соревнований (выработка правил, налаживание связи) и позволило непосредственно приступить к розыгрышу первенств Европы и мира. Первый официальный мировой чемпионат был разыгран в 1893 году[1]) и принес победу феноменальному голландскому скороходу Яну Эдену. Для характеристики результатов Эдена достаточно указать, что на первенстве мира 1895 г. он пробежал 500 м в 48,2; 1.500— в 2:25,4, 5 000— в 8:41, и 10 000— в 17:56. Рекорд Эдена на 5.000 м 8:37,6 держался целых 17 лет пока не был побит нашим соотечественником Струнниковым. Однако звезда Эдена, блиставшего на международной арене с 1893 до 1896 года, являлась чуть ли не последней светлой точкой в конькобежном мире Голландии. Лишь в 1905 г. первенство мира снова достается благодаря слабой конкуренции голландцу Конигу. А затем, если не считать победы американца Кулоха в 1897 г. и последующих спорадических успехов Финляндии (1901 г.— Ватен, 1923 и 25 — Тунберг) и России (1910/11 г.— Струнников), все чемпионаты неизменно достаются норвежцам. Особою славою из числа норвежских скороходов пользовался знаменитый Оскар Матиссен, выигравший первенство мира в 1908, 09, 12, 13 и 14 годах. Соединяя блестящую технику с редкими природными данными, Матиссен и до сих пор должен быть признан еще никем непревзойденным конькобежцем.

Однако, за последние годы конькобежная техника в Норвегии настолько двинулась вперед, что там и достижения Матиссена начинают считать недостаточными.

В отличие от Норвегии, обладающей идеальными катками, Финляндия не может похвастаться хорошими условиями льда и потому выдвигает преимущественно скороходов-стайеров, выигрывающих не столько техникою, сколько на силе.

В этом же направлении вели свою работу и первые русские скороходы, ходившие чуть ли не ежедневно на тренировках по 75—100 кругов. Отсюда понятно, что успехи свои они пожинали преимущественно на длинных дистанциях и по тяжелому ходу. Впервые, если не считать паншинских выступлений, русские конькобежцы встретились с иностранцами в 1896 г. на разыгрывавшемся в Петербурге первенстве мира. Понятно, что никто из них никакой конкуренции Яну Эдену оказать не смог. Но уже в 1903 г., когда розыгрыш мирового чемпионата снова происходил в северной столице, питерец Киселев сумел занять первое место на 5.000 м впереди всех зарубежных светил. Следующий большой успех выпал на долю москвича Бурнова, опередившего в 1909 году на первенство мира в Христиании на 5 и 10 тысяч метров самого Оскара Матиссена, но... увы, оказавшегося в хвосте на 500 и 1500 м. И, наконец кульминационного своего развития достиг успех наших скороходов в 1910 и 11 годах, когда другой москвич Струнников, впервые соединивший в своем лице стайерские и спринтерские способности, два раза вырывал у Матиссена мировое первенство. В дальнейшем, однако, этот последний, осознав свою слабость на 10.000 м, резко улучшил результат на дистанцию и снова далеко ушел вперед ото всех противников, что не помешало, впрочем, в 1913 г. другому русскому, Василию Ипполитову вплотную подойти к „непобедимому" норвежцу на первенстве мира, а на первенстве Европы даже и побить его. Этим выступлением и кончился, собственно говоря, как для нас так и для Запада „исторический период" конькобежного спорта, отделяемый от событий современности долгим перерывом мировой войны и последующего периода (крупных международных соревнований не было с 1915 по 1921 год включительно). На протяжении всего периода, таким образом, руководящая роль принадлежала сперва Голландии, а затем Норвегии, „подпиравшейся" Финляндией и Россией. Значительно слабее их была Швеция и, наконец, относительно на прямо таки „детской" ступени развития стоял конькобежный скоростной спорт в остальных европейских странах. (Совершенно обособленно стоит Америка, где благодаря маленьким каткам с крутыми поворотами, конькобежцы достигли блестящих (мировых) результатов на 500 м, довольно прилично идут 1.500. но совершенно безнадежны из-за отсутствия толчка и наката на длинные дистанции.

Что же касается фигурного катания, то, хотя зачатки последнего и относятся еще ко второй половине XVIII века, когда вышел целый ряд руководств по этому виду спорта, но свое теперешнее лицо фигурное дело получило лишь со средины прошлого столетия.

Об'ехавший в это время всю Европу американский конькобежец Жаксон Гейнс первым доказал, что в фигурном спорте значительная доля работы падает не только на толчки ног, но и на использование инерции самого корпуса. Лишь осознание этого положения открыло перед фигуристами широкие перспективы и привело их к современной блестящей технике, продолжающей все прогрессировать под руководством идущих во главе движения венских конькобежцев.

Заканчивая на этом наш очерк, приведем в заключение несколько цифровых данных из области скоростного спорта, а именно: перечень мировых рекордов и сопоставление технических результатов победителей первенств мира 1912—14 годов и послевоенного периода.

Мировые достижения: 500 м Матиссен (Норвегия) — 43,4 — 1.500 м он же — 2:17,4 — 5.000 м Стрем (Норвегия) 8:26,5 — 10.000 м Матиссен 17:22,6.

Розыгрыш первенства мира.

1912 г.	Матиссен (Норв.)	44,2	2:20,8	8:45,2	17:46,3.
1913 „	Он же	46	2:24,4	8:56,1	18:04,9.
1914 „	„ „	45,3	2:26,1	9:20,6	18:53,2.
1922 „	Стрем (Норв.)	45,2	2:25,3	8:26,5	17:37,5.
1923 „	Тунберг (Финл.)	45,2	2:26,3	9:10,3	18:21,3.
1924 „	Ларсен (Норв)	46	2:27,8	8:54,4	18:18.
1925 „	Тунберг (Финл.)	44,7	2:23	8:43,3	18:03.
1926 „	Балангруд (Норв.)	46,4	2:25,4	8:42,7	18:09.
1927 „	Эвенсен (Норв.)	46,4	2:26,3	8:53,5	18:05,8.

[1]) До этого считают чемпионами мира: 1889 г.— Паншина (Россия); 1890— Пандерз—(Голландия) и 1891— знаменитого американского скорохода Данагю.

ТАБЛИЦЫ СОСТАВА ГЛАВНЕЙШИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

(ПО КЕНИГУ И ДР.) [1]

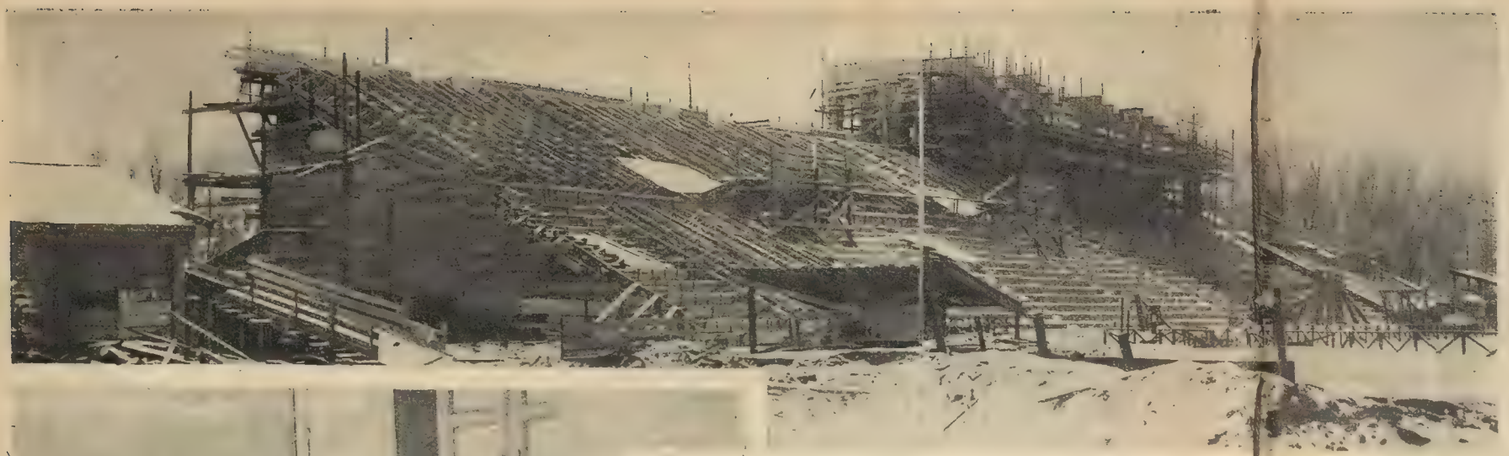
Наименование продукта	Содержание в %%%		Содержание в %%% усвояемых			Калор. чистых
	Воды	Золы	Белков	Жиров	Углеводов	В 1 килограмме
Мясо домашних животных						
бычье мясо (говядина) жирное	55,31	0,95	18,11	22,94	0,28	2978
бычье мясо (говядина) полужир.	70,96	1,00	19,01	7,25	0,42	1565
бычье мясо (говядина) тощее	74,23	1,15	19,69	3,27	0,54	1231
телятина жирная	68,65	1,00	18,66	9,82	0,34	1785
телятина тощая	73,72	1,12	20,72	2,86	0,43	1235
баранина жирная	53,45	0,90	16,27	26,55	0,24	3227
баранина тощая	72,12	1,20	19,00	6,01	0,39	1448
свинина жирная	48,95	0,75	14,43	32,72	0,24	3717
свинина тощая	72,30	0,90	19,23	5,89	0,39	1448
Дичь и птица						
заяц	74,16	1,18	22,05	1,06	0,47	1132
кролики жирные	63,35	1,12	19,93	13,37	0,39	2176
кролики тощие	75,39	1,26	20,47	1,17	0,69	1078
курица жирная	70,06	0,91	18,46	8,73	0,39	1677
курица тощая	76,22	1,37	19,54	1,33	0,55	1044
индейка	66,26	1,09	22,68	7,95	0,44	1800
домашняя утка грудь	73,26	1,03	21,53	2,57	0,44	1247
домашняя утка бедро	72,80	0,83	18,79	5,96	0,34	1432
дикая утка	72,54	1,20	21,68	2,91	0,48	1287
гусь жирный	37,87	0,48	15,23	42,63	0,14	4671
куропатка	72,42	1,39	23,22	1,34	0,48	1212
голубь	75,21	1,15	21,19	0,93	0,48	1080
Части тела сель.-хоз. животных						
язык баран., теляч. и бычий	65,62	1,00	15,30	16,76	0,04	2264
легкое	79,89	1,87	13,54	2,30	0,54	868
сердце	71,07	0,95	15,62	9,41	0,30	1606
почка	75,55	1,19	16,40	4,14	0,36	1154
селезенка	75,47	1,56	15,82	3,90	0,98	1130
печень	71,55	1,55	17,73	3,39	3,25	1261
телячьи мозги	80,96	1,38	8,79	8,21	—	1178
Части тела дичи и птиц						
заяц легкое	78,56	1,16	16,17	2,07	—	936
заяц сердце	77,57	1,13	16,75	1,54	0,83	954
заяц почки	75,17	1,36	17,90	1,73	1,47	1043
заяц печень	73,81	1,68	19,44	1,50	0,98	1073
кроличья печень	68,73	1,70	19,62	2,10	5,17	1305
потроха жирн. куриц	59,70	1,16	15,69	18,33	2,19	2514
потроха тощ. куриц	74,52	1,28	16,72	2,29	2,91	1098
жирный гусь легкое, печень, сердце,	70,63	1,25	13,47	6,29	6,17	1451
жирный гусь желудок	71,43	0,95	18,55	5,06	1,40	1381
Изделия из мяса						
ветчина соленая	62,58	6,42	21,36	8,11	—	1737
ветчина соленая и копченая	28,11	10,54	23,67	34,08	—	4258
Колбасы						
ветчинная колбаса	46,87	3,31	12,32	32,19	2,44	3658
печеночная (ливерная) колбаса (лучшая)	42,30	3,19	15,27	32,99	2,43	3868
печеночная (ливерная) колбаса (средняя)	47,80	2,21	11,47	22,84	11,40	3108
картофельная колбаса	60,48	5,28	13,19	3,61	32,52	1483
вареная московск. колб.	58,00	2,50	22,70	19,60	4,30	2756
копченая „ „	45,00	6,50	29,20	22,60	—	2842
Яйца						
яйца куриные	73,67	1,07	12,19	11,42	0,66	1650
„ утиные	70,81	1,08	12,39	14,29	0,29	1910
„ гусиные	69,50	1,00	12,39	13,68	1,27	1957
„ индейки	73,70	0,90	13,00	10,64	0,78	1623
„ цесарки	72,80	0,90	13,09	11,40	0,78	1697
белок куриного яйца	85,61	0,67	12,38	0,24	0,69	619
желток „ „	50,93	1,02	15,57	30,12	0,28	3528
Мясо рыб						
лосось (озерной)	76,78	1,07	14,82	5,26	—	1171
угорь речной	58,21	0,87	11,75	25,01	—	2866
сельди	75,09	1,64	14,82	6,94	—	1327
кильки	74,44	1,47	18,58	4,48	—	1271
белорыбица	72,80	3,25	16,15	7,40	—	1431
щука	79,63	0,96	17,68	0,48	—	858
форель	80,50	0,80	16,81	0,67	—	824
судак	79,59	0,94	17,78	0,27	0,62	869
карп	73,47	1,22	16,00	7,94	—	1474
камбала	80,83	1,00	15,83	1,40	—	858
сняток	79,00	3,00	13,40	3,80	—	860
навага	82,42	1,29	15,33	0,28	—	731
мокрель	70,80	1,38	18,17	8,05	—	1584
икра паюсная	37,20	7,85	35,27	14,66	1,99	3065
„ зернистая	45,11	7,52	26,86	12,69	5,29	2627
Рыбные консервы						
сельди соленые	48,21	13,65	19,34	15,20	1,25	2293
„ маринованные	60,89	4,86	18,15	13,28	0,71	2098
сардины маринованные	58,31	9,67	20,64	7,96	1,71	1758
„ в масле	54,24	6,18	22,95	13,06	1,28	2321
сельдь копченая	69,00	1,20	20,30	8,00	—	1540
треска сушеная	17,00	3,00	78,50	0,50	—	3032
„ соленая	50,00	2,00	26,10	0,20	—	1019
тарань копченая	37,00	10,80	35,20	14,00	—	5527
судак солено-вяленый	20,00	17,60	57,10	1,80	—	2354
вобла сушеная	28,00	15,40	46,40	9,10	—	2590
Пищевые масла и жиры (животные и растительные)						
коровье масло из сладких сливок, не солен.	14,10	0,15	0,62	81,68	0,54	7646
коровье масло из кислых сливок, соленое	13,15	1,95	0,57	80,95	0,49	7573
коровье масло из центрофугированного молока	13,85	0,12	0,67	81,85	0,59	7667
сало говяжье хорошее	0,70	0,07	0,14	93,14	—	8668
„ „ хуже	1,95	0,08	0,71	91,39	—	8532
маргарины	12,25	2,35	0,43	80,49	0,38	7521

[1] В настоящих таблицах процентные содержания для белков, жиров и углеводов даны лишь для их усвояемых частей. Поэтому цифры для так называемых „валовых калорий" опущены и даны только цифры чистых калорий. Для расчета калорий пользовались такими теплотами сгорания: 1 г белка — 4,6 кал.; 1 г жира — 9,4 кал.; 1 г углеводов — 4,0 кал. Цифры для мяса млекопитающих, рыб и птиц даны для мяса, освобожденного от костей.

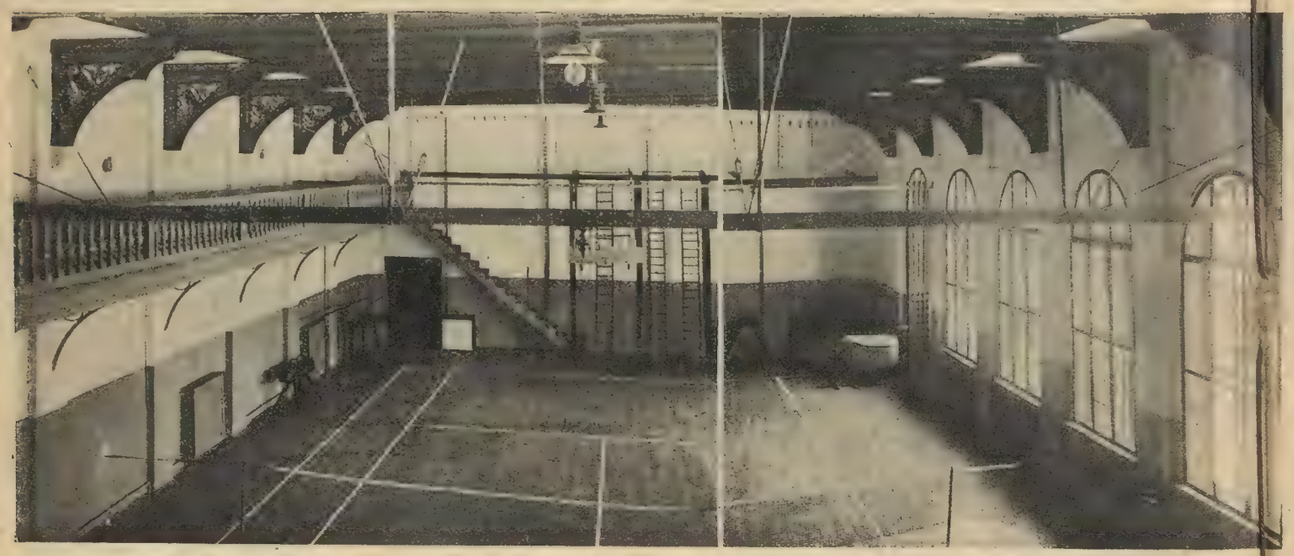
ХОККЕЙ В МОСКВЕ

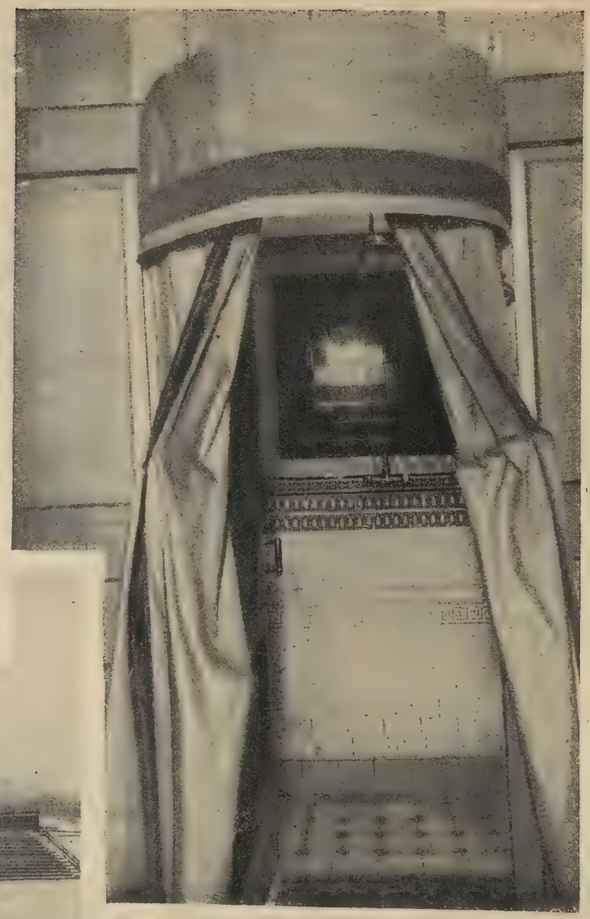
Фото **Д. В. Ильина**

Перед открытием официального сезона игр по хоккею в Москве состоялся ряд товарищеских встреч, наиболее интересную из которых — металлисты — „Динамо" мы воспроизводим здесь в изображении нашего фотографа. Игра прошла в напряженной борьбе и закончилась победой металлистов с минимальным счетом 1 : 0.



В МОСКОВСКОМ ПРОЛЕТАРСКОМ СПОРТИВНОМ ОБЩЕСТВЕ „ДИНАМО“.





„Динамо“ имеет целью использование всех радикальных средств физической культуры, направленных к физическому воспитанию, оздоровлению укреплению и развитию своих членов для: а) противодействия одностороннему влиянию труда на организм; б) практической, психо-физической подготовки членов о-ва к выполняемой ими государственной работе; в) предоставления членам о-ва здоровых развлечений.

„Динамо“, начавшее деятельность в 1923 г., является сейчас крупнейшей в СССР массовой пролетарской организацией физкультуры и спорта.

В прошлом году в „Динамо“ действовало 17 секций: стрелковая, тяжело-атлетическая, теннисная, водная, гимнастичекая, джиу-джитцу фехтовальная баскетбольная (26 к-д) авто-мото-вело, футбольная (14 к-д), хоккейно-конькобежная, пинг-понг, охоты и рыболовства, шахматно-шашечная. Спортработу в военчастях ОГПУ ведет Военный отдел „Динамо“.

За прошедший год различными секциями „Динамо“ было организовано и проведено около 700 товарищеских соревнований, в большинстве окончившихся в пользу о-ва. Всеми секциями (кроме джиу-джитцу, охотничьей, авто-мото и пинг-понг) были разыграны соревнования на первенство о-ва.

В большинстве секций „Динамо“ работа приобрела за последний год подлинный массовый характер вместе с ростом самодеятельности среди сотрудников и военнослужащих ОГПУ.

Совет „Динамо“ стремится планомерно поставить всю работу о-ва на научных основах, пользуясь всеми достижениями современной техники в области физкультуры и спорта. В настоящее время идет огромная работа в области строительства мест для занятий и состязаний.

Строющийся стадион „Динамо“ в Петровском парке, рассчитан на несколько десятков тысяч зрителей, с футбольными полями (для состязаний и тренировочным), легко-атлетической дорожкой, баскетбольными и др. площадками, мото- и велодромом, кабинетами и лабораториями для врачебно-научного контроля, душами, читальным залом и т. п. Постройка стадиона ведется частями, полностью он будет закончен, вероятно, года через два. (Вид строющейся трибуны, см. на верхнем левом рисунке).

Спортивно-гимнастический централ ный зал (б. Турнферейн), недавно отремонтированный, внизу слева имеет комнату для борьбы (слева в середине), душ (вверху справа), уборную, (справа внизу) раздевальная там же.

Законченная осенью водная станция с теннисными кордами изображена в центре (вид зимой с реки).

М. Шимкевич.

Наименование продуктов	Содержание в %		Содержание в % усвояемых			Калор. чистых
	Воды	Золы	Белков	Жиров	Углеводов	В 1 килограмме
прованское и др. растительные масла	0,35	0,10	—	95,92	—	8921
Молоко и молочные продукты						
коровье молоко: молоко степных коров	87,97	0,71	3,08	3,07	4,73	616
коровье молоко: молоко горных коров	87,08	0,72	3,20	3,73	4,79	686
коровье молоко: в начале лактации (½—2 месяца)	88,73	0,77	2,34	3,01	4,60	572
коровье молоко: в конце лактации (6—9½ мес.)	88,43	0,75	2,60	3,17	4,58	598
нормальное коровье молоко: утреннего удоя	87,70	0,67	3,38	3,19	4,59	636
нормальное коровье молоко: вечернего удоя	87,29	0,69	3,40	3,38	4,76	661
козье молоко	87,05	0,81	3,33	3,71	4,60	682
овечье „	82,82	0,89	5,09	5,78	4,68	959
кобылье „	89,96	0,38	1,97	0,83	6,60	432
кефир из коровьего мол.	88,76	0,66	2,93	2,89	3,56	594
сливки	81,90	0,60	3,27	9,45	3,96	1188
сливки густые (двойн.)	73,00	0,50	2,81	18,90	3,46	2025
Сыры						
русско-швейцарский	33,64	5,49	26,57	29,50	1,15	4012
голландский (тощий)	26,90	8,08	42,52	7,21	11,56	3089
овечий (тощий—венгер.)	41,19	4,50	23,25	26,45	1,41	3586
швейцарский	33,00	5,50	24,00	30,00	4,00	3688
бакштейн	35,00	4,70	21,30	31,30	4,10	3739
голландский	36,00	6,00	21,50	29,50	3,00	3441
овечий (осетинский)	32,00	7,70	25,00	24,00	7,80	3366
Мука, крупа, орехи						
пшеничная мука: лучшая	12,50	0,50	8,47	0,64	74,53	3430
пшеничная мука: средняя	12,50	0,85	9,19	0,77	72,18	3379
пшеничная мука: грубая	12,50	1,25	10,35	1,08	66,55	3239
ржаная мука: лучшая	13,00	0,42	4,29	0,28	78,16	3349
ржаная мука: обыкновен.	13,00	1,15	7,26	0,77	70,06	3208
гречневая мука	13,84	1,11	6,62	1,50	70,85	3278
овсяная „	9,75	1,65	12,26	6,10	65,12	3736
кукурузная „	12,99	1,14	7,49	1,92	69,26	3393
рисовая „	12,29	0,58	5,91	0,62	77,37	3424
гороховая „	11,28	2,78	21,73	0,71	54,32	3238
чечевичная „	10,96	2,58	21,72	0,74	53,95	3225
ячменная „	12,50	1,70	9,40	1,61	68,06	3304
овсяная крупа	9,65	2,10	10,75	5,33	64,36	3565
кукурузная крупа	11,03	0,68	6,89	0,63	75,39	3391
гречневая „	13,97	1,91	8,47	1,04	66,61	3151
гречиха без оболочек	12,68	1,86	8,14	1,33	68,14	3224
перловая крупа (крупн.)	12,30	1,90	8,50	1,50	64,01	3139
пшено	14,00	0,80	11,80	0,80	65,00	3185
овсяная крупа русск.	11,00	2,10	11,00	4,50	67,00	3795
манная „	13,00	0,70	7,50	0,10	73,70	2756
ячменная „	14,00	1,80	10,20	1,80	65,00	3168
рис белый	12,55	0,78	6,30	0,48	76,23	3384
маковое семя	8,15	7,23	13,68	36,71	15,82	4676
Растительные продукты (овощи и прочее)						
картофель	74,92	1,09	1,64	0,14	20,65	914
свекла	88,00	1,04	1,01	0,10	8,33	389
свекла сахарная	80,25	0,99	1,06	0,08	15,36	671
морковь	86,77	1,03	0,94	0,23	8,70	413
морковь ранняя	88,07	0,73	0,77	0,13	6,86	322
брюква	88,88	0,74	1,11	0,14	7,07	347
лук пырей листья	90,82	0,82	1,51	0,96	3,82	246
редька	86,92	1,07	1,38	0,07	7,07	353
редиска	93,34	0,74	0,89	0,09	3,18	176
тыква	90,32	0,73	0,79	0,08	5,46	262
огурцы	97,32	0,49	0,46	0,10	0,81	63
дыня	91,50	0,52	0,60	0,08	5,33	248
арбуз	—	0,40	—	—	—	512
томаты	93,42	0,61	0,68	0,11	3,35	176
спаржа	93,72	0,64	1,40	0,08	2,02	153
капуста: цветная	90,89	0,83	1,79	0,20	3,82	253
капуста: красная	91,61	0,72	1,20	0,10	4,02	225
капуста: бел. кочан.	80,50	1,56	3,53	0,53	8,63	557
шпинат	93,34	1,87	1,64	0,16	1,46	149
чечевица	12,33	3,04	18,16	0,58	44,65	2675
горошек зеленый	77,67	0,85	4,74	0,31	10,44	654
горох	13,80	2,76	16,34	0,56	44,75	2594
Плоды и фрукты						
яблоки	83,85	0,41	0,37	—	13,54	559
груши	82,75	0,35	0,35	—	13,17	555
кизиль	73,15	0,76	0,69	—	21,14	877
вишни: сладкие	81,68	0,49	1,71	—	15,91	669
вишни: кислые	84,55	0,50	0,79	—	13,21	574
сливы	81,75	0,48	0,63	—	15,56	651
ренглоты	81,88	0,60	0,65	—	16,52	691
мирабель	80,68	0,53	0,67	—	16,37	686
абрикосы	85,21	0,67	0,80	—	11,78	508
персики	82,70	0,58	0,66	—	14,18	598
виноград	79,12	0,48	0,59	—	17,88	742
красная смородина	83,80	0,66	1,12	—	9,51	432
крыжовник	84,45	0,49	0,77	—	10,04	427
черника	83,64	0,37	0,68	—	12,18	518
малина	83,95	0,58	1,15	—	8,12	378
ежевика	84,94	0,50	0,96	—	9,06	407
тутовые ягоды	83,55	0,76	1,19	—	11,91	531
земляника	85,41	0,7	1,06	—	9,26	419
винные ягоды	78,93	0,71	1,15	—	17,00	743
апельсины	84,26	0,48	0,70	—	13,40	547
лимоны	82,64	0,56	0,63	—	13,35	478
ананас	83,95	0,52	0,43	—	14,09	583
Хлеб и хлебные изделия						
пшеничный хлеб: из лучшей муки	33,66	0,88	5,52	0,38	56,64	2515
пшеничный хлеб: из более гр. муки	37,27	1,27	6,33	0,55	49,46	2321
пшеничный хлеб: из цельн. зерна	41,08	1,52	5,83	0,39	13,99	2062
ржаной хлеб: из луч. муки	39,70	1,49	4,69	0,57	47,92	2186
ржаной хлеб: „ груб. „	33,88	1,57	4,11	0,20	47,95	2125
ржаной хлеб: „ цельн. зер.	44,22	1,40	4,70	0,45	41,79	1390
хлеб из пшеничной и ржаной муки	38,46	1,41	5,82	0,15	48,68	2228
овсяный хлеб	47,43	2,39	5,33	0,76	36,60	1780
ячменный хлеб	49,77	2,01	4,49	0,56	34,52	1639
кукурузный хлеб	43,82	1,64	4,48	1,04	43,90	2076
хлеб из ¼ кукурузы и ¾ ржаной муки	40,14	0,94	5,47	0,56	46,47	2162
хлеб из ¼ кукурузы и ¾ пшеничн. муки	37,19	1,45	5,85	0,18	50,63	2301
ржаные сухари	11,54	1,74	7,92	0,53	7,04	3141

Наименование продуктов	Содержание в %		Содержание в % усвояемых			Калор. чистых
	Воды	Золы	Белков	Жиров	Углеводов	В 1 килограмме
Сахар и сахарные изделия						
карамель без начинки	4,53	0,11	—	—	93,11	3725
„ с начинкой из малинов. варенья	7,89	0,87	—	—	89,23	3569
свекловичн. сахар чист.	0,06	0,04	—	—	97,88	3915
„ „ менее чистый	0,20	0,20	—	—	97,61	3904
мед цветочный	18,46	0,24	0,28	—	79,18	3180
шоколад[3]) с 68% сахара	1,50	1,12	4,43	16,73	68,00[1]) 5,30[2])	4428
шоколад[3]) „ 55% „	1,59	1,69	6,27	24,45	55,00[1]) 7,35[2])	4840
какао[4]) порошок с 28% жиров	5,50	5,77	22,31	26,46	2,71[1]) 6,35[2])	3916
какао[4]) порошок „ 14% „	5,50	6,90	22,62	13,23	2,81[1]) 7,57[2])	3062
Грибы свежие и сухие						
шампиньоны	89,70	0,82	3,27	0,12	2,39	257
рыжики	88,77	0,67	2,06	0,46	2,07	220
маслянки	92,63	0,45	0,99	0,16	2,65	166
Сушеные фрукты						
яблоки	31,28	1,56	1,21	0,45	56,86	2372
груши	29,05	1,66	1,83	0,43	57,38	2419
сливы (без косточек)	28,07	2,47	1,93	0,35	61,05	2563
абрикосы	31,37	3,67	3,20	0,24	54,23	2399
винные ягоды	26,03	2,50	2,80	0,80	58,02	2524
изюм	24,46	1,75	2,03	0,35	62,26	2616
финики	18,51	1,83	1,61	0,36	71,74	2977

[1]) Глюкоза.
[2]) Кретчатка.
[3]) Цифры для шоколада даны независимо от усвояемости.
[4]) Цифры для какао даны независимо от усвояемости.

СОСТАВ НЕКОТОРЫХ КУШАНИЙ (по КЕНИГУ)

	Содержание пищевых веществ в %						Калор. чистых
	Воды	Золы	Белков	Жиров	Углеводов	Клетчатки	В 1 килограмме
Вареное мясо и проч.							
говядина тощая	58,70	2,50	34,55	4,25	—	—	1995
говядина средняя	58,32	1,05	32,07	8,19	0,37	—	2156
говядина жирная	49,32	0,75	24,10	25,65	0,18	—	3342
телятина	65,00	1,18	28,85	4,43	0,54	—	1678
свинина	58,85	2,00	28,50	10,55	0,10	—	2204
ветчина	44,80	0,65	21,43	33,02	0,10	—	3875
куриное мясо	59,05	3,00	34,20	3,75	—	—	1925
щука	78,78	1,12	19,55	0,55	—	—	965
копченый и вареный язык	30,50	9,00	26,30	34,20	—	—	4255
Жареное мясо.							
бифштекс	55,80	2,05	30,80	10,35	1,00	—	2359
ростбиф	69,25	2,50	25,50	2,75	—	—	1439
телячье жаркое	61,97	3,50	29,38	5,15	—	—	1833
шницель телячий	61,00	7,50	22,30	6,00	3,20	—	1697
телячьи котлеты	57,39	1,43	28,95	11,91	0,32	—	2344
свинина жареная	55,67	2,30	28,53	13,50	—	—	2531
свиные котлеты	58,05	1,80	21,45	16,65	2,05	—	2555
оленина жареная	65,65	2,35	28,20	2,80	2,00	—	1646
заячье жаркое	48,20	2,70	47,50	1,40	0,20	—	2359
жареная курица	53,75	3,15	38,10	3,95	1,05	—	2175
поджареное сало	3,70	2,30	11,00	83,00	—	—	7847
фрикадельки[1])	—	—	19,50	4,20	7,80	—	1531
яичница[1])	—	—	7,35	15,75	26,45	—	2708
омлет[2])	—	—	11,58	11,40	6,83	—	1740
Мучные и растительные блюда							
пюре[3]) из бобов	75,50	1,67	4,50	2,55	14,95	0,83	976
„ „ гороха	76,10	1,47	4,15	2,11	15,12	1,05	926
„ „ чечев.	79,95	1,39	3,37	2,76	11,39	1,14	805
картоф.[4]) пюре	74,55	0,88	2,60	3,11	18,11	0,75	1061
яблоки с рисом[5])	77,33	1,21	1,43	2,85	16,83	0,35	943
картоф. вареный	75,20	0,89	2,10	0,10	21,00	0,71	799
картоф. салат[6])	70,30	0,75	1,60	9,20	17,60	0,55	1426
бобовый соус[7])	80,60	1,26	1,80	3,60	6,20	0,54	577
цветная капуста с желт. соусом[8])	89,17	0,85	2,59	3,95	2,66	0,78	515
шпинат[9])	84,18	1,25	3,45	5,73	4,95	0,44	829
яблочн. компот[10])	75,90	—	0,35	—	23,20	—	896
картоф. жарен.[11])	58,10	1,35	2,65	9,72	29,95	1,23	1981

[1]) Соотношения составных частей: 300 г вареного мяса, 2 яйца, 100 г муки.

[1]) Соотношение составных частей: 5 яиц, 350 г муки, 250 куб. см. молока, 150 г масла.
[2]) Соотношение составных частей: 3 яйца, 20 г муки, 40 куб см молока, 15 г масла, 30 г вареной ветчины.
[3]) Протертые с маслом, с смальцем или другим каким-либо жиром.
[4]) Картофель, протертый с молоком и маслом.
[5]) Вареный рис, молоко, масло, сахар, яблоки.
[6]) Вареная картофель с луком, уксус и масло (раст.), сметана, желток.
[7]) Бобы вареные с жиром.
[8]) Цветная капуста, мука и желток.
[9]) Шпинат, мука, масло, немного бульона.
[10]) Протертые яблоки с сахаром.
[11]) Ломтики картофеля и жир.

ПЕРВЫЕ ШАГИ НА КОНЬКАХ

Пл. Ипполитов

Задача настоящей статьи—дать читателю конкретные советы в целях сокращения дней обучения и извлечения максимума той пользы, которую дает катанье на коньках каждому конькобежцу.

Начнем с инвентаря.

Коньки. Для начинающего рекомендуется „Снегурочка“ с завитками на носке и „Английский Спорт“—конек с низкой посадкой ступни и, благодаря этому, устойчивый и легкий на ходу, „Нурмис“ и „Хоккей-Гаген“ — коньки с острыми носками и довольно высокие — полезны тем, кто уже хорошо катается и совершенствуется в дальнейшем искусстве скольжения по льду.

Размер коньков подбирается по длине подошвы ботинка. Длина подошвы (от пятки до носка) в сантиметрах должна соответствовать номеру на коньках.

Коньки типа „Снегурочка“ прикрепляются при помощи пластинок, врезанных в каблук ботинка, и щечек, зажимающих подметку башмака; „Английский Спорт“ держится на винтах или заклепках. И те, и другие должны иметь правильное месторасположение на ботинке. Лезвие конька проходит через середину пятки к носку между большим и соседним с ним пальцами ступни, при чем носок ботинка, в виду разнообразия всевозможных фасонов не должен здесь играть направляющей роли.

Обувь должна преследовать одновременно две цели — плотно сидеть на ноге и не сжимать пальцев ног. Первое необходимо для твердого положения ноги на льду и предохранения новичка от возможных ранений и вывихов, а второе, чтобы предохранить ноги от обмораживания. Два теплых чулка в слишком тесной обуви меньше согреют ноги, нежели один носок в ботинке, когда циркуляция крови не будет задерживаться излишней теснотой.

Одежда всякого конькобежца должна быть теплой и легкой — этого требуют те движения, которые связаны с катаньем на коньках. Эти вещи, обычно дорого стоящие, с успехом заменяются теплой фланелевой рубашкой, суконными брюками и шапкой.

Газетная бумага служит великолепным средством, предохраняющим от обмораживания и продувания. Ее кладут в ботинок, обертывают ею пальцы ног, прокладывают между нижним бельем и верхней одеждой (фуфайкой, рубашкой и трико). В сильные морозы конечности смазываются гусиным салом или вазелином.

Для того, чтобы на коньках выйти на лед подготовленным, нужно проделать первый опыт в комнате на полу. Прежде всего учитесь стоять на коньках, затем ходить и, наконец, балансировать.

Стоять на коньках не так удобно и просто. Ноги в первое время будут подвертываться до тех пор, пока не окрепнут связки ступней. Поэтому упражнение в стоянии на коньках необходимо.

Переходим к балансированию. Встаньте—(носки параллельно),—перенесите тяжесть тела на левую ногу, согнув ее в колене, и отведите правую ногу назад; при этом движении разворачивайте правый носок несколько наружу и отводите правую ногу назад, скользя на внутреннем ребре конька. Это упражнение имеет целью приучить к балансу на левой ноге. Достаточно проделать это упражнение в течение 5—10 минут. Потом делайте то же самое левой ногой, балансируя на правой ноге, также 5—10 минут. После этого пробуйте делать эти движения по-очереди правой и левой ногами.

Подобные упражнения ознакомят учащихся с техникой катанья на коньках предварительно, и, когда он затем перейдет на лед, успех будет несомненный в самое короткое время.

Для всех комнатных упражнений потребуется немногим более получаса. Упражняться нужно ежедневно в течение 5 — 7 дней, после чего переходят на лед.

Новичок всегда будет с опаской сходить на лед, воображая неимоверные трудности скольжения на ровном льду и приготовляясь падать чуть ли не на каждом шагу. Такой взгляд совершенно неправилен. Необходимо лишь соблюдение условий, относящихся к выбору коньков, обуви и к самому катанью. Незнание и несоблюдение этих условий нередко приводят к тому, что первые опыты катанья оказываются неудачными, и начинающий безнадежно снимает коньки и отказывается навсегда от этого полезного и интересного спорта.

Мускулы ног, не привыкшие к такой работе, первое время будут плохо справляться со своей задачей, но с каждым днем, несомненно, их работа будет улучшаться и по истечении некоторого времени они освоятся совсем, и ноги легко будут скользить по гладкой ледяной поверхности катка.

При одевании коньков необходимо соблюдать следующие условия.

1) Конек должен прикрепляться к ноге твердо так, чтобы составлять со ступней как бы одно целое.

2) Перед надеванием коньков необходимо очистить подошву и каблук ботинка от снега и грязи, особенно тщательно прочистить пластинку на каблуке (для коньков системы „Снегурочка“ и „Нурмис“).

3) Шнуровать ботинок с таким расчетом, чтобы пальцы ног не стягивать, а покрепче зашнуровать ботинок на под'еме и несильно затянуть верх башмака.

4) При надевании конька лучше всего ногу поставить (согнув ее в колене) на стул или скамейку.

5) Тем, у кого ступня легко подвертывается в сторону, необходимы ремни, крепко стягивающие под'ем ноги с пяткой конька, при чем при одевании ремней строго следят за тем, чтобы концы ремней не болтались, ибо на них легко наехать во время катанья и упасть.

Как и всякая учеба, катанье на коньках требует определенного времени для того, чтобы человек основательно усвоил все технические приемы и, кроме того, дал мышцам привыкнуть к совершенно новой для них деятельности.

Ученик, старающийся в первые моменты научиться сразу всему, удесятеряя свои усилия для этого и напрягая свою волю, в конечном итоге потратит гораздо больше времени и труда, чем требуется. Все дело во времени. Для одних, при помощи своих товарищей или инструктора, потребуется меньше времени, а для других, предоставленных самим себе, занятия займут лишнюю пару дней.

На льду первые движения будут следующие:

Встаньте в исходное положение, прямо, ноги близко одна к другой и ступни под углом 45^0, т.-е. носок той ноги, с которой хотите начать движение—возьмем левую—поставьте прямо по тому направлению, куда хотите ехать, а другой носок, в полоборота вправо.

Приняв это (исходное) положение:

1) нажмите слегка лед внутренним ребром правого конька, что достигается сгибанием правой ступни несколько во внутрь, 2) передайте тяжесть тела больше вперед и на левую ногу, 3) скользите по льду левой ногой, сгибая ее немного в колене. Эти три действия выполняются одновременно. Руки при этом держатся немного выдвинутыми вперед и в стороны для удобного балансирования ими.

Скользя вперед на левой ноге, не отнимайте быстро правую ногу ото льда — она сама пойдет своевременно, раз тяжесть тела перенесена на переднюю ногу. Покатившись вперед на левой ноге, правую не спеша присоединяйте к левой, при чем носок правой ноги понемногу поворачивается во внутрь. Двигайтесь безостановочно.

Вследствие скользскости льда является невольное стремление двигать ногами чаще, чем это нужно. Во избежание этого: 1) не давайте ногам скользить произвольно, 2) следите за верным направлением носка скользящей ноги и 3) корпус держите все время наклоненным вперед.

При обучении можно пользоваться: 1) креслом-санями, 2) поддержкой за руку другим лицом и 3) совместным катаньем с опытными конькобежцами.

В первом случае начинающий слегка опирается обеими руками на спинку кресла, следя за тем, чтобы кресло не двигалось слишком быстро вперед.

Во втором случае помогающий поддерживает новичка сбоку, держа его за руку выше локтя.

Наконец, катающиеся берутся за руки крест-на-крест, — левой за левую, а правой за правую, при чем поддерживающий находится с левой стороны, пропуская свою правую руку под левой рукой новичка выше локтя для того, чтобы последнему дать удобную опору. Начинают движения одновременно оба с левой ноги, или же оба с правой, т.-е. идут в ногу.

Точно таким же способом обучают новичка катаньем тройкой, помещая его в середину. Боковые схватываются руками, пропуская их под руками обучающегося, а другими руками боковые берут руки новичка — правой за правую, а левой за левую.

Несколько слов о способах остановки и поворотах.

Останавливаться можно, повернув носки обоих коньков во внутрь один против другого, и нажимая внутренними краями обоих носков, или в то время, когда одна нога находится впереди, приставить к ней другую сзади под прямым углом и нажать этой последней на наружное ребро конька, передавая вместе с тем тяжесть тела в сторону, противоположную направлению движения.

Поворот можно делать или вперебежку, выкидывая одну ногу впереди другой или же, нажимая внутренним ребром конька выставленной вперед ноги, отнять другую ногу (заднюю) ото льда, повернуть туловище и скользить по новому направлению. Руки при этом держатся свободно; в конце для прекращения поворота, выдвиньте вперед отставшее плечо и станьте на оба конька.

Для более успешного обучения и катанья на коньках предлагаем следующие советы:

учитесь кататься на одних и тех же коньках;

не смотрите вниз без особой в том необходимости, так как в противном случае легко можно столкнуться с другим катающимся или налететь на барьер, столб, скамейку и пр.;

обращайте особое внимание на положение корпуса;

держите всегда ступни ног как можно ближе одну к другой;

шаги делайте возможно длиннее, по возможности до конца используя приобретенный от толчка накат;

при встречах держитесь правой стороны, но поворачивайте в сторону не слишком круто, а, подойдя совсем близко, отведите одно плечо назад; таким способом лучше всего можно разойтись в тесноте;

по окончании катанья, коньки, и в особенности лезвия, следует вытирать насухо, а придя домой, коньки обтереть вновь, дав им предварительно отпотеть;

во время катанья дышать следует через нос;

после быстрого бега на коньках, не останавливайтесь отдыхать на льду, что вредно для дыханья, а идите тотчас же в теплушку, или отдыхайте, медленно катаясь;

во избежание замерзания ног кладите в обувь по длине подошвы газетную бумагу;

катанье возможно при температуре от 0^0 до 20^0 по Реомюру, но лучшая температура от 4^0 до 11^0.

Чтобы усвоить красивую манеру кататься, необходимо чаще обращать внимание на положение своей головы, плеч, корпуса, рук и ног. Голову нужно держать прямо и поднятой. Плечи должны быть отведены назад и свободно опущены, спина выпрямлена, руками вверх не взмахивать, чтобы не терять баланса, но и не держать их совсем неподвижно. Шаги должны быть равномерны как с правой, так и с левой стороны. Корпус слегка наклонен вперед.

При первых опытах катающийся испытывает, как и при всяких других новых для себя упражнениях, более или менее сильную боль в ступнях, коленях, икрах, бедрах, пояснице и пр., но постепенно все это исчезает, поэтому не стоит обращать на это внимания и катанье не прекращать.

ЗИМНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕГКО-АТЛЕТА

Н. Фейт

ДОЛГАЯ и суровая зима, вынуждая наших легко-атлетов к длительному перерыву в тренировке, ставит их в невыгодные условия по сравнению с атлетами Западной Европы. Если французы проводят кроссы чуть ли не всю зиму, а в апреле тренировки у них уже в полном разгаре, то у нас в мае месяце едва-едва можно выйти на площадку и приступить к толканию ядра или прыжкам с места.

Зимних помещений для тренировки мы еще не имеем, и трудно рассчитывать на их постройку в ближайшее время. Огромные строения, необходимые для проведения бега и метаний, потребуют настолько больших трат, что постройка их в достаточном количестве невозможна. Если Москве и Ленинграду не суждено увидеть в недалеком будущем дворцы спорта, подобные Берлинскому „Спорту-паласу“, то провинции о такой роскоши и думать не приходится.

Поневоле нашим легко-атлетам приходится менять летнюю, чисто легко-атлетическую тренировку на какой-либо другой вид физического упражнения, доступный в течение зимнего периода и позволяющий так или иначе поддерживать свою „форму“ (т.-е. известную, большую, чем обычно, работоспособность всех органов), хотя бы на некоторой высоте.

В отношении сердца это не представит особых затруднений. Его работа не зависит от техники выполняемого упражнения. Так, например, можно сказать, что сердце получит одинаковую нагрузку от стайерского бега и ходьбы на лыжах на длинные дистанции, или от игры в теннис и матча в хоккей и т. д.

Здесь не играет роли техника упражнения, а важен только характер нагрузки на сердце, т.-е. — время (длительность) и интенсивность. Стайерский бег так же, как и ходьба на лыжах, дает сердцу длительную нагрузку средней интенсивности, теннис и хоккей — ряд кратковременных нагрузок большой интенсивности и, наконец, прыжок в высоту и метание почти мгновенные очень интенсивные нагрузки.

Таким образом, сердце, тренированное ходьбой на лыжах, можно считать тренированным и для стаейрского бега; хоккей — для тенниса и т. д. Это дает возможность, занимаясь каким-либо зимним видом спорта, поддержать свое сердце в тренированном состоянии, не прибегая к помощи каких-либо специальных упражнений. Важно только правильно подобрать характер нагрузки, близко соответствующей избранной специальности в легкой атлетике. Кроме того, нужно еще добавить, что даже и разного характера нагрузки дают сердцу импульсы все же одного и того же порядка, и вследствие этого, напр., длительные средней интенсивности нагрузки хорошо подготовляют к более кратковременным и интенсивным.

Совершенно иначе обстоит дело с работой мышц произвольного движения. Здесь главную роль играет техника самого движения, то-есть какие именно группы мышц работают и каким образом (насколько интенсивно). В отношении развития мускулатуры, напр., хоккей никогда не сможет заменить тренировку в теннис, или, наоборот, так как в обоих случаях работают разные группы мускулов, с различной интенсивностью. В частности, некоторые мускулы будут развиваться, другие же, наоборот, атрофироваться в зависимости от совершаемой ими работы (от нагрузки).

Здесь на помощь легко-атлету являются „подготовительные упражнения“ или вернее — зимние упражнения легко-атлета.

Обычно все виды зимних упражнений принято разделять на общие и специальные. Первые одинаково дают первоначальную подготовку ко всем номерам легкой атлетики, вторые же подбираются специально к какому-либо одному номеру или уклону (бег, метанья, прыжки). Резкую границу между теми и другими провести невозможно. Некоторые упражнения могут считаться одновременно и общими и специальными, но все же можно сказать, что общие упражнения состоят из движений более простых, не требующих особой подготовки, специальные же — уже значительно сложнее и являются как-бы переходом к полному выполнению какого-либо легко-атлетического номера на площадке.

Если упражнениями занимается уже тренировавшийся и приобретавший некоторое техническое совершенство легко-атлет, то ему следует проделывать и те и другие упражнения одновременно, в перемежку, комбинируя их таким образом, чтобы сохранить в равной степени как общее развитие, так и свою специальную подготовку.

Впервые приступающий к тренировке должен обязательно сначала хорошенько проработать весь цикл общих упражнений (в течение 2—3 мес. приобрести некоторые элементарные навыки, а также основные качества, а затем уже переходить к более сложным техническим, „специальным“ упражнениям.

В этом случае „специальные“ упражнения приобретают особо-важное значение. Если от общей подготовки переходить прямо к тренировке на площадке, то-есть к изучению стиля, то добрая половина лета будет потеряна совершенно напрасно. Техника каждого легко-атлетического номера настолько сложна, что обладающему только самыми элементарными навыками спортсмену потребуется много месяцев работы для сколько-нибудь успешного усвоения стиля. Совсем другое дело, если к весне есть уже некоторая специальная подготовка, которая и дается соответствующими упражнениями.

Что касается „общих“ упражнений, то в качестве таковых могут быть использованы простые упражнения из любой гимнастической системы Зурена, Мюллера и др. Особенно следует порекомендовать систему Мюллера, дающую хорошую и равномерную проработку всему организму.

„Специальных“ упражнений существует очень много. Почти каждый заграничный чемпион рекомендует свой ряд упражнений, зачастую чрезвычайно интересных и разнообразных. В настоящей статье, предназначенной главным образом для начинающих заниматься легкой атлетикой, будут даны только самые основные и

испытанные упражнения. Тем не менее, так как они имеют одинаковую ценность как для поступающих, так и для опытных легко-атлетов, зачастую между тем ими пренебрегающих, то напомнить о них лишний раз не мешает.

Рис. 2

При составлении программы занятий не следует увлекаться слишком большим количеством упражнений. 9—10 упр. в тренировочный день — вполне достаточно. Упражняться следует 3—4 раза в неделю. В промежутках между упражнениями нужно давать сердцу успокоиться и несколько раз глубоко вздохнуть, отводя назад руки и расправляя грудную клетку.

Каждое упражнение должно проделываться очень внимательно, отчетливо и достаточно энергично, чтобы оно оказало должное влияние на организм. Легкая испарина и влажность кожи могут служить хорошими признаками. Если после окончания тренировки чувствуется усталость, которая быстро не проходит, то количество упражнений следует сократить.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Бег

а) Гладкий бег

1. Быстрая и энергичная работа руками, как при беге, стоя на месте (в локте согнуты все время под прямым углом, движение только от плеча).

2. Бег на месте в наклонном положении (часть тяжести тела на руках, поэтому ноги могут работать очень быстро), 4 раза по 10 секунд (см. рис. 1).

3. Педалирование. Очень быстро. Кровь отливает от ног (рис. 2).

4. Обхватив руками щиколотки ступней, рывками наклонять туловище книзу. Ноги расставлены.

5. Доставать руками до пола (ноги выпрямлены в коленях и расставлены на ширину плеч).

6. Стоя на месте доставать коленями по очереди до груди быстрыми рывками, не сгибая корпуса.

7. Невысокие прыжки на носках, на одной и на обеих ногах. Руки на бедрах.

8. Бег на месте (рис. 3). Сохранить наклон корпуса.

Наиболее важны для спринтера упр. 1-е и 2-е. Работе рук очень часто уделяется, к сожалению, слишком мало времени, тогда как это одна из главнейших сторон бега, часто решающая исход борьбы. Между прочим, Хофф утверждает, что помимо общеизвестного факта, что благодаря мощной работе рук увеличивается длина шага, они оказывают еще и другое влияние. Он считает доказанным, что при более быстром ритме работы рук, этот ритм отчасти передается и ногам, то есть, ускоряя движение рук, можно ускорить и движение ног, или что то же—ускорить бег уже не за счет величины шагов, а за счет их количества в единицу времени.

Рис. 1

Рис. 3

Упражнения 2 и 3 развивают „быстроту“, 4 и 5 — способствуют полному разгибанию ноги в колене, что особенно важно в момент постановки ее на землю во время бега.

Стайерам можно порекомендовать побольше прыгать с веточкой, подобно тому, как это делают боксеры, при чем главное внимание должно быть обращено на правильное дыхание; прыжки делать очень низкие.

б) Барьерный бег

Помимо всех качеств спринтера и достаточной выносливости, барьерист должен обладать еще очень большой гибкостью, необходимой для правильного перехода через барьер. Таким образом, помимо предыдущих упражнений можно рекомендовать еще следующие:

1. Сгибание корпуса вперед, вбок и назад.

2. Вращение корпуса, руки на бедрах.

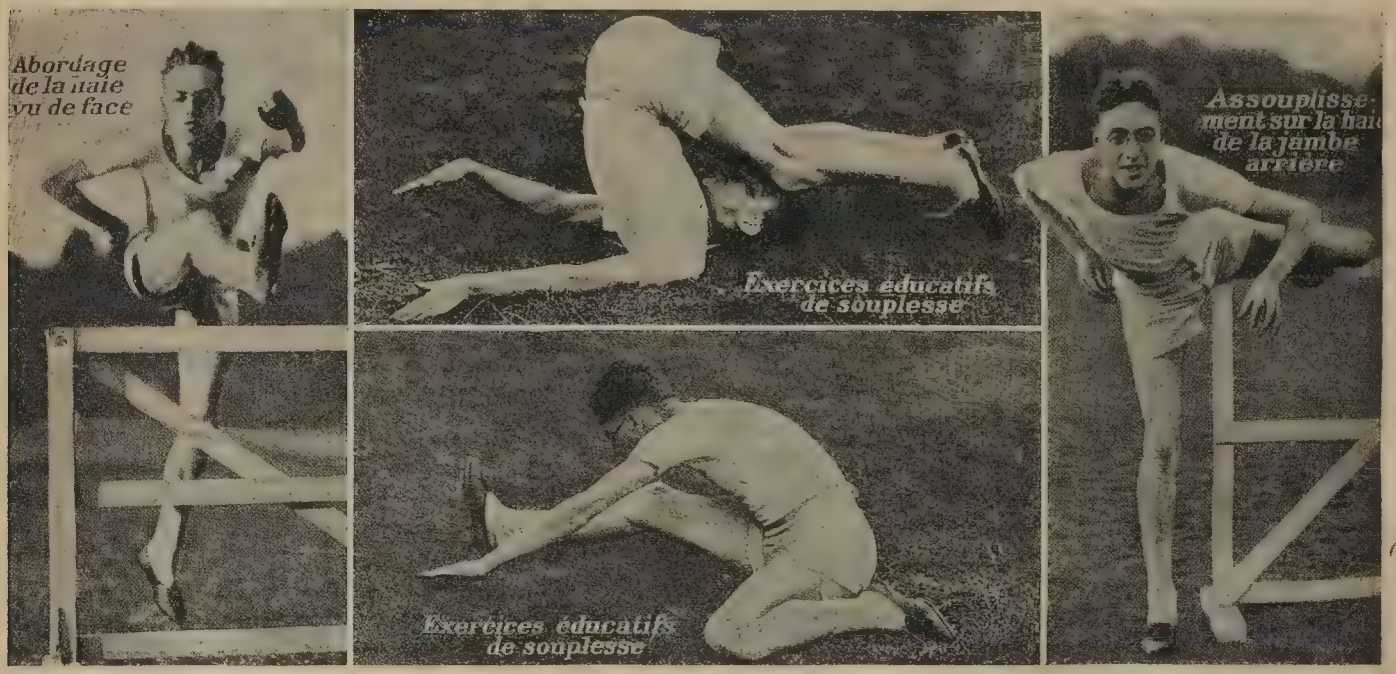


Рис. 4—в середине снизу; рис. 5—сбоку справа; рис. 6—сбоку слева и рис. 7—в середине вверху.

3. Сесть на пол так, как это показано на рисунке 4. Нагибаться рывками возможно дальше вперед. Передняя нога должна быть вытянута, ступня задней повернута так, чтобы опиралась о землю пяткой, а не носком.

4. Проносить отталкивающую ногу в согнутом положении над барьером или спинкой стула (рис. 5). Носок поворачивать возможно выше.

5. Поднимать рывком вбок отталкивающую ногу, сгибая ее одновременно в колене.

6. Выносить вперед маховую ногу с одновременным пригибанием корпуса. Руки или обе вперед, или одна (противоположная) вперед, другая — назад. Следить за тем, чтобы нога выносилась совершенно выпрямленной (подобно рис. 6).

Для барьериста очень важны упражнения 4 и 5 серии „спринтерских", способствующие полному разгибанию ноги в колене и общей гибкости. Вообще основные моменты техники барьерного бега: прямая маховая нога, низкий пригиб корпуса и высоко подобранная, согнутая в колене и лежащая вся в горизонтальной плоскости толкающая нога.

II. Прыжки

Специальные упражнения для прыгуна составляют, пожалуй, основную часть его тренировки. Чрезвычайная гибкость и эластичность всего тела, необходимая для хорошего прыжка, может быть достигнута только путем основательной гимнастической работы. Кроме того, основные движения, из которых слагается прыжок, должны быть изучены с особой тщательностью настолько, чтобы они стали совсем автоматичны.

Помимо прекрасно развитой мускулатуры ног, прыгун должен обладать сильными мышцами вокруг поясницы и на животе, так как различные повороты, сгибания и разгибания, совершаемые им во время прыжка, требуют резкой работы именно этих мускулов.

Прыгуну с шестом необходимо иметь сильные руки для подтягивания перед переходом через планку, поэтому ему следует проделывать целый ряд дополнительных упражнений, состоящих из различных отжиманий, подтягиваний, на кольцах, турнике, лазанию по канату и т. д.

Для прыгуна в высоту чрезвычайно важен момент отталкивания от земли, состоящий из толчка правой (левой) ногой, резкого маха другой ногой и рывка руками. Во всех этих трех движениях следует много упражняться и проделывать их особенно энергично и отчетливо. Основным моментом является мах, а вовсе не толчок, как это считают очень многие.

1. Подпрыгивание на носке, работает только ступня, другая нога подогнута, руки на бедрах.

2. То же, работает вся нога, колено и бедро.

3. Подпрыгивание на носках на обеих ногах, работают обе ноги целиком, постепенно увеличивая высоту прыжка, потом уменьшать, руки на бедрах.

4. То же, с помощью рук.

5. Подпрыгивание на одной ноге, другая вытянута назад. Корпус наклонен вперед, руки в стороны.

6. Раскачивание, как для прыжка в высоту с места со сгибанием корпуса и прыжок возможно выше. Ноги сдвинуты. Мягкое приземление.

7. Рывок ногой вверх. Нога должна быть возможно прямее, рвать энергично и резко и возможно выше. Корпус несколько пригибается вперед. Руки обе делают рывок вперед или одна вперед, другая назад.

8. Взмахи (качание) одной ногой вперед и назад. Прямая нога. Рукой держаться за опору.

9. Медленное и глубокое сгибание вперед и назад, затем в стороны, руки на бедрах или над головой с переплетенными пальцами.

10. Вращение корпуса.

11. Лежа на спине, поднимать вытянутые ноги толчками кверху.

12. Из лежачего положения поднимать кверху корпус. Ступни закреплены.

13. Для восточно-американского стиля — резкий поворот корпуса вправо (влево) и вниз одновременно с рывком вверх правой (левой) ноги и соответствующей работой рук.

14. Встать на широко расставленных ногах; вытянуть руки в стороны, затем по счету „раз", поворот корпуса направо, „два" — сгибание корпуса, „три" — распрямление (поворот корпуса направо остается); „раз"—полповорота сразу справа налево и т. д. Руки все время в одинаковом положении.

Специально для изучения поворота при восточно-американском стиле Левден рекомендует следующее упражнение: укрепив планку на высоте 110—1.0 см от пола, доставать до нее сначала носком маховой ноги, затем делать поворот при помощи рук и корпуса и касаться того же места пяткой.

III. Метание

Специальные упражнения для метания состоят главным образом из различных сгибаний корпуса, описанных уже выше, а также упражнений для мускулов спины, груди и рук.

Отжимание на руках лежа на полу, подтягивание на турнике, подбрасывание ядра одной и двумя руками, игра в медицинбол, упражнения с мешком и грушей (подобно боксерам) — могут быть особенно рекомендованы.

Поближе к весне следует протренироваться в различных движениях, входящих в метания. Можно изучить работу ног при повороте при метании диска, последние шаги при метании копья, движение корпуса, плеч и рук в отдельные, наиболее характерные, моменты того или иного метания. Такая подготовка значительно облегчит работу на площадке.

Физкультурники, занимайтесь подготовительными упражнениями. Они облегчают работу при начале занятий и сглаживают переход от бессезонья к напряженной тренировке.

ГОТОВЬТЕ АССИСТЕНТОВ ПРИ ШТАНГЕ!

А. Денисов

Когда знаешь, что около тебя при поднятии штанги стоят опытные ассистенты, тогда уверенно приседаешь с большим весом, смело „подлезаешь" под любую тяжесть. И как плохо себя чувствуешь, когда видишь, как эти ассистенты „угробили" предыдущего товарища. Это переживал каждый выступающий в соревнованиях штангист.

Сейчас идет волна учебы. Начинаются семинарии для судей по тяжелой атлетике. Повышают знания секционных руководов по этому виду спорта. Но почему то всегда забывают об ассистентах при штанге. Об них неизменно вспоминают лишь перед началом соревнования. А эта „мелочь" подчас очень портит порядок соревнований и даже таких, как первенство РСФСР (так было в Ленинграде в марте с/г.). Нужно начинать соревнование, а ассистентов нет.

Берут (чаще нанимают) людей совершенно неопытных. Сперва такие ассистенты при падении штанги с опаской отступают назад, конечно, штанга падает— гриф гнется. Потом под напором участников они делают вид, что ловят падающий конец грифа. Наконец, один из них, что похрабрее, схватывает свой конец грифа и тогда другой непойманный ударяет по туловищу или ноге участника... А сколько недоразумений подобные „охранники" создают для участника и судьи?!. Неправильная прибавка веса на штангу (по незнанию шайб), прикосновение и поддержка участника или штанги, когда надобность помощи оспорима—можно сплошь и рядом ожидать со стороны неопытных ассистентов.

Если люди попадаются способные, то изогнув гриф, ранив штангиста, сотворив пару недоразумений, они все же к концу дня кое-как приспособляются... а завтра не придут! Войдите в их положение и вы сочтете отсутствие их, имеющим уважительные причины. Ведь, простоять бессменно один день состязания — трудно физически, а выполнить ответственное дело скверно—тяжело морально.

Ясно, что для подготовки ассистентов создавать курсы или семинарий не следует, но кружковая секционная тренировка для этой цели может быть использована.

У нас почти всегда руковод совмещает эту работу со своей. Это ненормально. Надо поставить занятия так, что все занимающиеся в очередном порядка страхуют своих товарищей и попутно приобретают навык в этом деле.

Подобный порядок даст пользу и кружку. Тренирующиеся будут ограждены от ударов, ссадин, ранений. Создавшаяся гарантия безопасности позволит несмелым делать более глубокие приседы и выпады, что несомненно повысит их технику поднятия тяжестей. Падение штанги, сведенное до минимума, сохранит на продолжительное время в порядке ценнейшую часть штанги—гриф, не говоря уже о помосте (или поле). Руководу развязываются руки, он может отойти от поднимающего штангу и издали видеть гораздо лучше недостатки, чем вблизи.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА ЗАПАДЕ

МИНУВШИЙ легко-атлетический сезон являлся последним перед Амстердамской олимпиадою. В силу этого он, несмотря на всю свою оживленность, все же прошел под знаком некоторого сбережения сил. Количество международных матчей и встреч, если не уменьшилось, то и не обнаружило присущего ему в предшествующие годы прогресса. Зато явно сократилось число поездок через океан, из числа коих можно отметить лишь зимнее турне Виде по Америке, да осеннюю поездку в Европу американской группы с известным спринтером Шольцем во главе.

К крупным европейским выступлениям как национального, так и международного масштаба западно-европейская спортивная пресса прислушивалась с особым вниманием, зорко отыскивая будущих олимпийцев. Результаты всех этих соревнований, действительно, создают достаточно показательную картину, набросок которой и дадим мы в настоящей статье. Для того же, чтобы не быть голословными в наших выводах, мы приведем попутно некоторую хронологическую сводку наиболее интересных выступлений сезона.

Фактически весенний сезон начался с розыгрыша „Кросса пяти наций" (Англия, Франция, Ирландия, Уэльс, Бельгия), сводящегося из года в год к единоборству английской и французской команд. И на сей раз по установившейся за последние года традиции победа досталась французам, выставившим на редкость сплоченную команду с новоявленной звездою алжирцем Бедари во главе. Не помогло англичанам даже то, что два первых места индивидуального первенства остались за их бегунами (победитель Пейн пробежал 14,3 км в 51 : 40,8).

Результаты кросса показали, что французы, хромающие до сих пор в большинстве отраслей легкой атлетики, имеют сейчас ряд первоклассных бегунов на средние и длинные дистанции.

Почти одновременно с англо-саксами и французами обнаружили признаки оживления и немецкие кроссмены, разыгравшие первенство страны на 10 км. Победителем здесь вышел Петри в 32 : 49. Еще интереснее прошел в Германии „бег через Берлин" (свыше 25 км), принять участие в котором должны были французские и венгерские рекордсмены. Правда, ни те, ни другие не явились, но зато выступал известный датский стайер Иензен, прошлогодний победитель данного соревнования. Как и в минувшем сезоне, Иензен легко справился с первоклассными немецкими бегунами, но сам неожиданно проиграл около двух минут „темной лошадке" в лице латыша Мотмюллера, выдвинувшегося этой победой в первые ряды интернационального класса.

В Скандинавии для начала сезона попробовал свои силы в тяжелом кроссе на 8 км Нурми. Выиграл он очень легко в 28 : 31,5 на 1 1/2 минуты впереди Койвуналхо. Ничего не было, зато, слышно о Виде, вернувшемся из своей американской поездки со значительно меньшим успехом, нежели Нурми (главным противником шведа являлся в Штатах местный миттельштрекер Ллойд Ган, побитый европейцем на 1 1/2 мили, но выигравший у него милю (в мировое время 4 : 12,2).

С мая месяца повсюду в Западной Европе легко-атлетический сезон окончательно вступил в свои права. Как из рога изобилия посыпались новые национальные рекорды, а подчас и достижения мирового масштаба. Однако во всей этой массе технических результатов и поединков основными вехами намечались три момента: изумительные успехи немецких спринтеров, борьба немцев с французами на средних дистанциях и, наконец, повсеместное улучшение результатов в метаниях.

Так, в Германии первые же крупные соревнования дали феноменальные результаты на 100 м: Керниг четыре раза пробежал в 10,4 сек., Хоубен дважды в 10,5. С обоими этими бегунами конкурировал на равной ноге Шюллер, имевший на 200 м результат 21,6 и побивший в Людвигсгафене Кернига, правда, в относительно слабое (!) время 20,8. Хорошо зарекомендовали себя и немецкие метатели, из которых Гофмейстер метнул диск на 47,04 метр., а Золингер показал в ядре 14,66.

С недурными результатами начался сезон и в Финляндии, где Борг уже на открытии прошел 1.500 м в 3 : 59,4, Пости легко пробежал 5.000 в 15 : 01,9, Ярвинен сделал в ядре 14,26, а Торпе в диске—43,59. Интересно отметить, что в один день с Боргом бежал ту же дистанцию в другом городе Нурми, показавший 4 : 01. Сопоставление этих результатов, равно как и абсолютное время Борга (в дальшейшем трижды выходившего из 4 минут и улучшившего рекорд Нурми на 2.000 м. с 5 : 24,6 до 5 : 23,4) говорят за то, что в лице этого выходца из Рабочего Союза буржуазный спорт приобрел первоклассную величину.

Но самая тяжелая работа сезона на миттельштрекерских дистанциях пала не на Борга и не на Нурми с Виде, решивших, повидимому, разумно передохнуть перед олимпиадою. Фокус борьбы переместился далеко на Запад, где прошлогодний победитель скандинавов Пельтцер попал под обстрел французской „тяжелой артиллерии". Действительно, в лице Мартина и Баратона, неоднократно с успехом штурмовавших мировые рекорды на 1.000 м, а также в лице близкого к ним „старичка" Вириата, французский спорт имел грозных защитников. Благодаря неразумной тренировке к началу сезона все эти „креки" Центральной Европы оказались далеко не в важных кондициях.

Пельтцер находился о состоянии явной перетренированности, а попутно и сплошного угара от своих прошлогодних успехов. Баратон, выиграв для начала сезона в Утрехте с неважным временем 4 : 09,8, был уже в конце июня начистоту побит в Берлине на 800 и 1.500 м. При этом победителем его оказался тот самый Бехер (1 : 58,4 и 4 : 01), который в минувшем сезоне, идя вместе с Пельтцером, Виде и Нурми, не смог выдержать их темпа и сошел в конце дистанции. Оставался один лишь уравновешенный и несколько флегматичный по природе Мартин. Но, увы, и он на первенстве Англии ухитрился проиграть не только местному чемпиону Эллису, но и тому же Бехеру.

Кстати, вопреки обычным правилам оно разыгрывается при участии иностранцев.

Приведем сперва для наглядности краткий перечень результатов:

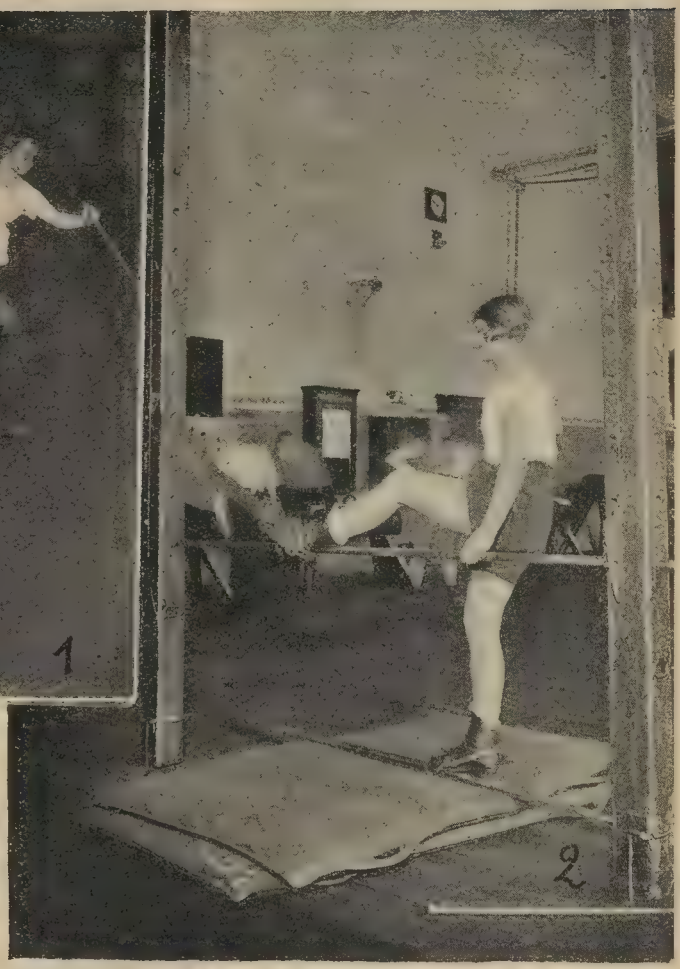
100 ярд. Керниг (Герм.) 10,2; Хоубен (Герм.) на грудь сзади 220 ярд. Хоубен 21,8, Бутлер (Англия), в забегах лучшее время, 21,7 у немца Шюллера 880 ярд. Лоу (Анг.) 1 : 54,6. 1 миля (1.609 м). Эллис Англ.) 4 : 17, Бехер (Герм.), Мартин (Фр.). 4 мили Орн (Швеция). 120 с бар. Гэби (Англ.). 440 с бар. Бурглей (Англ.). Высота Адольфсон (Швец.) 183. Длина Доберман (Герм.) 730. Копье Сцепис (Венгр.) 64,81. Ядро Брехенмахер (Герм.) 14,16.

Итог, как видим, весьма и весьма неутешительный для англичан, ибо кроме средних дистанций и барьерного бега за ними буквально ничего не осталось. Но и на средние дистанции англичанам, повидимому, в дальнейшем особенно не приходится рассчитывать, ибо их рекордсмен и олимпиец 1924 г. Лоу уже был в прошлом году на том же первенстве Англии бит Пельтцером. А в дальнейшем течении данного сезона, выиграв еще раз у Мартина, проиграл затем немцу Бюхнеру.

Что же касается французского чемпиона, то он вскоре же после первенства Англии начал улучшать свою форму, оставляя далеко за флагом Баратона и уверенно выигрывая все национальные соревнования (первенство армии—800 м в 1 : 54,6; первенство Парижа—800 в 1 : 53,6 и 1.500 в 3 : 59. Первенство Франции—800 м в 1 : 50,8 и 1.500 в 3 : 59,6). На легко-атлетическом матче Франция — Германия Мартин достиг апогея своей славы и побил самого Пельтцера, хотя, надо сказать, что этот последний к моменту встречи находился в столь скверной форме, что занял лишь третье место за своим молодым соотечественником Энгельгардом (1 : 53,2—1 : 53,6—1 : 54.8).

В целом матч, как и следовало ожидать, закончился победою немцев, которым Франция уступила в спринте и метаниях, держась наравне в прыжках и длинных дистанциях и выигрывая на средневиках, где кроме Мартина отличился Вириат, взявший у Бехера 1.500 м в 3 : 56,4. В прыжках в высоту снова блистал один из лучших прыгунов Европы француз Левден (185,5), но его успех вполне уравновешивался прыгавшим вне конкуренции в длину немцем Доберманом (рекорд 753). Явно уступали французы во всех метаниях. Так, например, Брехенмахер толкнул ядро на 14,16 м, а Дюхур (Ф.) лишь на 13.89. Стайера обеих стран оказались почти равноценными, хотя победу и одержал немец Кон, пробежавший 5.000 м в рекордное для Германии время 15 : 03 на 3 сек. впереди француза Норлана. Оба эти бегуна, судя по неоднократно показывавшимся ими результатам, являются сейчас сильнейшими на 5.000 во всей Центральной Европе. Но ни тот, ни другой, конечно, не смогут

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ГЕРМАНИИ



В Германии, в силу местных условий главным образом культивируется горно-лыжный спорт. Для облегчения изучения разнообразной техники применения лыж в горах вся черновая работа проводится осенью в помещениях. На наших фотографиях: 1—разучивание поворота „Телемарк"; 2—перелезание через препятствие (изгородь и т. п.), не снимая лыж; 3—поворот на месте и 4—торможение при небольших спусках.

еще долгое время конкурировать с представителями северных стран, где Нурми, например, легко прошел на первенстве Финляндии в 14 : 45. а его самый страшный после Виде противник маленький швед Эклоф имел на шведском первенстве 14 : 52,8.

Таким образом. если в спринте сейчас вне конкуренции идет Германия. если на средних дистанциях грядущие результаты в полном смысле этого слова покрыты „мраком неизвестности", в особенности после блестящего реванша, взятого Пельтцером у Мартина (1 км. в 2 : 25,8 — нов. мир. рекорд), то длинные дистанции все еще являются неоспоримой добычей северян. Они же. надо полагать, выиграют и большую часть метаний и уже во всяком случае копье, которое в конце сезона финну Пентилле удалось забросить на 69,88 м, т-е. дальше мирового рекорда. Менее ясны грядущие результаты лишь в ядре, где представители всех наций за последнее время на добрый метр улучшили свои достижения. подойдя близко к рекордам феноменальных американцев Розе и Макдональда. В прыжках в высоту предстоит ожесточенная борьба между представителями всех передовых стран (Швеция, Финляндия, Норвегия, Германия, Франция, Англия), и весьма вероятен результат к 195 см. В длину с немцем Доберманом будут во всю конкурировать шведы (Хальберг 747) и норвежцы.

Все остальные европейские страны должны остаться далеко позади, но, зато, по обычаю грозным соперником предстанет Америка, которой безусловно будут обеспечены все почти метания, прыжки и многобория. Лишь в беге по всей линии соревнований сможет Европа дать новому миру должный отпор и, пожалуй, (а на длинные дистанции наверное) превзойти его.

Для того, чтобы должным образом „подбить" настоящий обзор цифровым материалом, ниже дадим технические результаты наиболее крупных соревнований.

Из результатов первенства Финляндии отметим приводившееся нами время Нурми на 5.000 — 14 : 54,5 толчек ядра у Вальштедта на 14,77 и у него же прыжок в высоту — 185. Ко всеобщему удивлению в беге на 800 м Борг остался на третьем месте (1 : 58,5) за Эквистом (1 : 57,8) и Ливендалем (1 : 58). В дальнейшем этот неуспех Борга усугубился еще и проигрышем его в Выборге Пельтцеру, правда, в блестящее время (3 : 57 и 3 : 57,8).

На первенстве Швеции отличился Эклоф, пробежавший 5.000 в 14 : 52,8. Сьестрем на 100 м дал 10,8, Свенсон на 800 — 1 : 56,2; Линдстрем в копье—61,31.

В Норвегии Андерсон прошел 100 м в 10,8, Иоргенсен — 1.500 в 4 : 02,8. В диске, копье и прыжке в длину были соответственно показаны 42,60 — 61,55 — 7,21 м.

Первенство Германии ознаменовалось новым рекордом Кернига на 200 м—21,4 и недурным результатом Кона на 5.000 м 15 : 03,2. Бюхнер показал на 400 м — 48,8. К концу сезона впрочем, Бюхнер улучшил свой результат до 48,2 и побил попутно на целую секунду Лоу (на интернац. соревновании в Магдебурге). В высоту на первенстве Германии прыгнули по 188 Кепке и Бате.

Во Франции на первенстве страны блеснул лишь Мартин указывавшимся нами результатом на 800 м — 1 : 50,8. Со значительно большим успехом прошло, зато, первенство Парижа, где Мурлону впервые удалось сделать 100 м в 10,6. Шерри там же прыгнул в высоту—188. Остальные результаты были, однако, значительно ниже. — 10.000 — 32 : 31 Бедари; длина—687,5 Купо; диск—39,43 Беранже; копье — 58,61 Деглан.

Из более слабых стран отметим для сравнения хотя бы Швейцарию, Венгрию и Данию.

В Швейцарии показаны были следующие результаты: 100 м—10,8; 200 —21,8 (оба раза Борнер); 400 и 800 — 50,4 и 1 : 56 (Мартин); ядро — 13,54. В Дании: 100 и 200 м—11 и 23,1; 400, 800 и 1.500 — 50,8, 1 : 58,8 и 4 : 03,1. Недурен датский результат на 5.000—15 : 09,7. Венгры дали великолепные результаты в прыжке в высоту — 190, в диске — 4 ,86, копье — 60,22 и, в особенности, в ядре — 14,52 (Дарани). Все остальные результаты несравненно слабее (400 — 50,3, 1.500 — 4 : 06,6 и т. д.).

Еще ниже стоят Бельгия, Голландия, Италия и Чехо-Словакия. Матч двух последних, закончившийся почти что вничью, дал, между прочим, следующие результаты: 100 м — 11,3; 1.500—4 : 01,4 (!); 5.000— 15 : 43; высота — 175; длина — 693; ядро — 13.17; диск—41,37.

На еще более низком уровне стоят наши ближайшие соседи латыши. эстонцы и поляки. Так, у эстонцев на 1.500 м по-прежнему первенствует бывший когда-то русским рекордсменом Виллемсон. Его результаты обычно не спускаются ниже 4 мин. 11 — 12 сек. Клумберг прыгает в длину немногим более 650. Ядро (Таммер), копье (Клумберг) и диск (Линат) дают соответственно 13,65 — 57,82 — 39,40.

В Польше, сильно прогрессирующей за последнее время, можно отметить средневика Фориса (1.500 в 4 : 06) и дискобола Баяни (41,48). Свой матч с Италией поляки, тем не менее, проиграли при крупном счете 74 : 54.

Не имея возможности удлинять более данный отчет, мы не уделяем в нем большого места женским соревнованиям. Однако, чтобы не замолчать совершенно эту интенсивно развивающуюся сейчас отрасль легкой атлетики, приведем перечень мировых рекордов, установленных в данном сезоне европейскими легко-атлетками. Прыжок в длину с места,—2,57 м—(Холидэй—Англия); 200 м — 25,4. (Эдвардс—Англия); ядро — 10,80 — (Ланге—Германия); 80 м с барьерами—10,8 (Бредов — Германия) — вот те достижения, которые имеются в этом направлении. В заключение добавим сюда, что на первенстве Германии в ядре был установлен еще лучший результат — 11,32. Показательно, что все вышеперечисленные рекорды принадлежат представительницам Англии и Германии В других европейских странах женский легко-атлетический спорт стоит на более низком уровне.

В заключение приведем 10 лучших результатов в отдельных номерах легкой атлетики, показанных в прошедшем сезоне:

Бег на 100 м — 10,4 Керниг (Герм.) и Бора (Америка), 10,5 Борманн, Локе, Хуссей и Адлерман (САСШ), Хоубен, Шюллер и Вихман (Германия) и Андерсон (Норвегия). 200 м 20,9 Бора—21,2 Уайкоф (САСШ) 21,4 Керниг и Шюллер (Герм.), Миллер и Кумминг (САСШ), 21,5 Хоубен, 21,6 Роквелль, Глендининг и Делла Марна (САСШ). 400 м—47,8 Спенсер, 48,0 Хайнес, 48,1 Адлерман, 48,2 Гибсон (все САСШ) и Бехнер (Герм.), 48,4 Нейман (Герм.), 48,6 Лейгвуд (Англ.) и Энгельгардт (Герм.), 48,7 Филиппс (САСШ), 48,8 Лоу Англ. 800 м — 1 : 52,8 Мартин Франц. 1 : 53, 2 Уатсон САСШ, 1 : 53,6 Пельтцер и Энгельгардт Герм., 1 : 53,8 Лоу Англ. и Конжер, 1 : 54,0 Эдвардс САСШ и Бехер Герм., 1 : 54,2 Вириат Франц. и Зиттиг САСШ. 1500 м — 3 : 56,1 Хельгас Финл., 3 : 56,4 Вириат Франц., 3 : 56,5 Виде Швец., 3 : 56,6 Бехер Герм., 3 : 57,0 Пельтцер Герм., 3 : 57,6 Борг Финл., 3 : 57,7 Нурми Финл., 3 : 58,3 Кинунен Финл., 3 : 59,0 Эклоф Швец. и Мартин Франц. 5000 м— 14 : 45,3 Эклоф, 14 : 54,4 Нурми, 14 : 56,4 Матилайнен, 15 : 01,8 Пости Финл. 15 : 02,6 Виртанен Финл., 15 : 03, 15 : 04,2 Катц Финл., 15 : 04,4 Петри Герм., 15 : 04,6 Роберт Франц., 15 : 06.5 Норлан Франц. 10000 м—31 : 37 Ритола Финл., 31 : 38,2 Штенфельд Швец., 31 : 41,7 Баденлик Норв.. 31 : 49,2 Матилайнен Финл., 31 : 52 Петерсен Дания, 31 : 58,6 Орен Швец., 31 : 59,7 Эриксон, 32 : 00,8 Петри Герм., 32 : 01,4 Растас Финл., 32 : 02,7 Сарвимяки Финл.

Барьерный бег на 110 м — 14,6 Уэльс и Николс САСШ. 14,7 Петерсон Швец., 14,8 Бурглей Англ., Лейстнер, Гэтри и Кинсей САСШ, 14,9 Дай САСШ, Гэби Англ. Уэйтмен-Смит Южн. Африка. 400 м— 52 6 Гибсон САСШ, 52,8 Тэйлор САСШ, 54,0 Бурглей. 54,3 Петерсон, 54,6 Померэй, 54.8 Фачелли Итал. и Пельтцер Герм., 55,0 Мехи САСШ и Лермут Англ., 55,1 Гернер Герм.

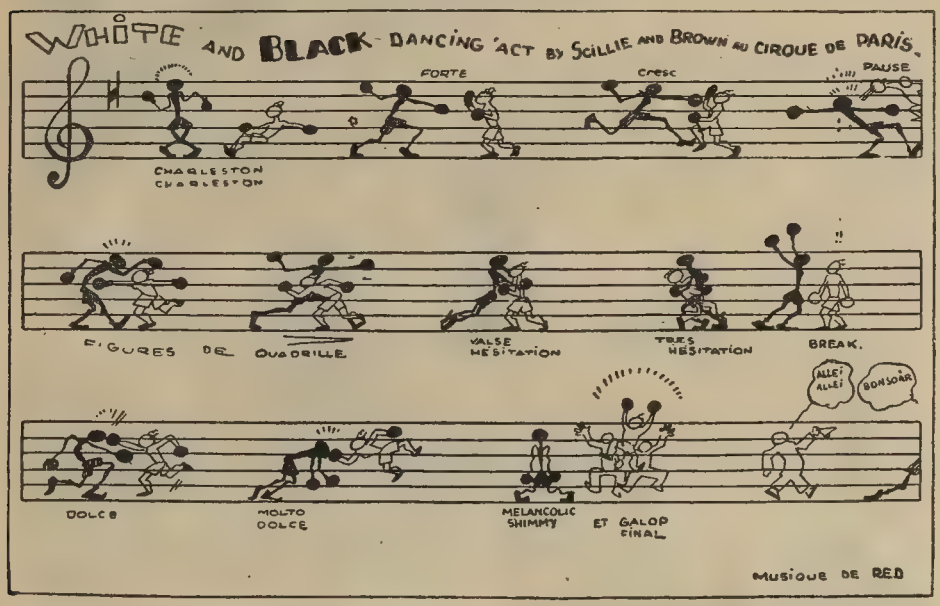
Прыжки. Высота с разбега — 1,982 Кинг и Осборн САСШ, 1,97 Кесмарки Венгрия, Бург, Уорк. Шеппард и Когесхолл (все САСШ), 1,945 Мейнард и Брунк САШС и 1,92 Ханзен Норв. Длина с разбега — 7,68 Хуббард САСШ, 7,54 Бэтс САСШ, 7 53 Доберман Герм., 7,47 Хальберг Швец., 7 45 Хилл, 7,44 Джонс, 7 43 Хэмм, 7,42 Матиас (все САСШ), 7,37 Ода Япония, 7,34 Дейер САСШ. Шест — 4,26 Кэрр, 4,19 Барнес. 4,11 Эдмонд, 3,96 Брандлей и Вильямс (все САСШ), 3,83 Винтусский Франция, 3,81 Линдблад Швец., 3,80 Петерсен Дания и Пикорд и Робуш САСШ.

Метания. Ядро — 15,17 Ярвинен Финл., 15,13 Хофманн САСШ, 15,08 Янсон Швец., 14,99 Хоузер, 14,95 Вальштедт Финл., 14,88 Дюхур Франц., 14,75 Кукк САСШ, 14,74 Дарани Венгр., 14.72 Брехенмахер Герм., 14,6о Юмингер Герм. Диск 46,05 Хофманн САСШ. 47,04 Хофмейстер, 47,02 Хоузер САСШ, 46,80 Эгри Венгр. 46,67 Марвалитц, 46,08 Маннерфельд Швец., 45,51 Стенеруд Норв. 45.26 Киви Финл., 44,92 Торнхилл САСШ, 44,91 Нитимайя Финл. Копье — 69,88 Пентилла Финл., 65,66 Линдстрем Швец., 65,15 Нумми Финл., 64,85 Сцепес Венгр., 64,60 Шлокат Герм. 63,71 Иохансон Финл., 63,08 Лампу Финл., 62,70 Линдквист Швец., 62,49, Хайнес САСШ, 61,78 Ланавики Финл.

По подсчету очков (из расчета за первое место — 10 очков, за десятое — 1 очко) на первое место выходит Америка с общим количеством 392 очка, далее: Германия — 154, Финляндия — 123. Швеция — 89, Франция — 36, Англия — 32, Венгрия — 31, Норвегия — 21, Дания — 9 и Италия — 5.

ПО ИНОСТРАННЫМ ЖУРНАЛАМ

В одном из последних номеров Le Miroir des Sports" помещены крайне любопытно и интересно сделанные зарисовки моментов боя, происходившего между чемпионом Европы французским негром Броуном и бельгийцем Скиллом. Зарисовки сделаны на нотной бумаге, фигуры боксеров конкурентов как бы заменяют собою общепринятую форму нотной записи; в довершение всего отдельные фазы матча, темп боя нашли свое отображение в различных па, фигурах и положениях, соответствующих характерным танцам.

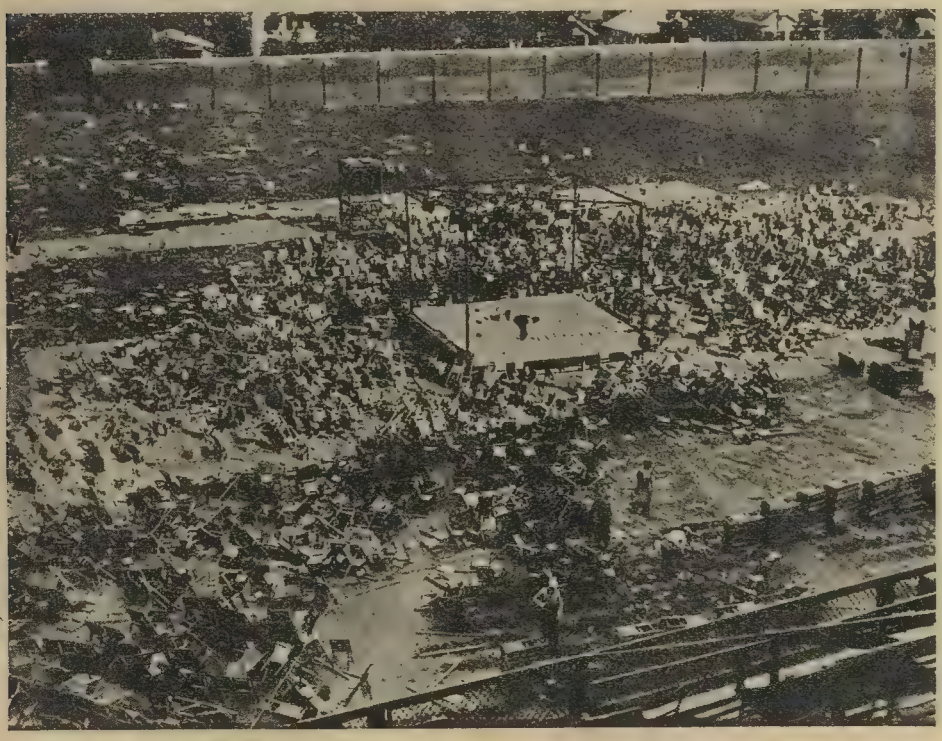


Этот оригинальный образец комплекса изобразительных искусств мы и приводим на своих страницах. В верхнем ряду (слева направо) в начале боя противники для согревания танцуют „Чарльстон" особенно усердствует негр, следующая фигура „форте"—оба ожесточенно нападают; далее „кресчендо"— Броун усиливает нападение, но вслед за этим „пауза"— Броун в нок-дауне. Во втором раде — бойцы выполняют несколько фигур „кадрили"— затем танцуют вальс „размышления". Третий раунд.— После брека бельгиец начинает питать „нежные" (дольче) чувства к негру, переходящие затем в „особо нежные" (мольто дольче); от этих чувств бельгийца Броун теряет чувство (в нок-ауте), а когда об являют победу Скилла, Броун исполняет меланхоличное шимми, в то время как менажеры Скилла, подхватив победителя, пустились в финальный галоп. Под пожелания „доброго вечера" негр оставляет ринг.

УРОК АНТРЕПРЕНЕРАМ

Юмористическая хроника

ЭТОТ антрепренер из Лос-Анжелоса (Америка) был очевидно предприимчив и несомненно талантлив, подобно всем американским антрепренерам, но он не учел какой-то пустяковины, организуя грандиозную научно-популярную (как же иначе!?) встречу героев бокса — чемпиона мира в полусреднем весе Джо Дэнди и некоего Эс Хэдкинс, прозванного „Дикой кошкой из Небраски". 100-тысячный тираж красно-черных (национальные цвета Лос-Анжелоса) афиш, программ и листовок наводнил соседние штаты. В местном университете на каждой колонне, на каждой парте красовались зазывающие плакаты, профессора читали лекции о пользе бокса... На некоторых улицах Лос-Анжелоса движение трамваев и автобусов захлестывалось многообещающим бумажным потоком и яростными фалангами людей-сандвичей (носильщиков реклам). Имена чемпионов и антрепренера (вчера еще неизвестного) врезались в ночное небо гигантскими огненными буквами.



И кроме того... кроме того каждый купивший билет получал право на участие в розыгрыше лотереи, где фигурировали между прочим 8 сотен комплектов модной игры „Пинг-Понг", 5 сотен трикотажа, 10 сотен боксерских перчаток и т. д. и т. д. Мэр города, фанатик бокса, приказал в случае плохой продажи билетов на матч, распространять их принудительно во всех учреждениях, банках, конторах...

Народ повалил... 25.000 нетерпеливых зрителей заполнили арену, устроенную в Райглей Фильд. В назначенный для боя час арена мягко гудела, шипели юпитера, щелкали аппараты, но, когда через полчаса томительного ожидания, было об'явлено с ринга, что чемпион мира в полусреднем весе Джо Дэнди попросту сбежал из Лос-Анжелоса еще накануне под предлогом, что ему не внесли следуемые 60000 долларов, арена загудела на иной лад.

Толпа была возмущена не столько потерей своих денег, сколько потерей времени и ожидаемого зрелища. Обманутая антрепренером в своих наилучших чувствах толпа начала громить арену. Первыми жертвами пали юпитера, кино-аппараты, а затем все остальное, что попадалось под руку. Спешно вызванные 100 резервных полицейских набросились с резиновыми дубинками, но они оказались бессильными; четверо из них были ранены, и толпа разошлась только тогда, когда уже нечего было ломать.

На нашем снимке запечатлена назидательная картинка, прекрасно иллюстрирующая плачевный финал этого типичного дутого „американского" предприятия.

КРОСС-КОУНТРИ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

В последнее время в Германии появился новый вид спорта. Человек, привязанный к небольшому воздушному шару с грузоподъемностью немного меньше (приблизительно на 2 кило) своего веса, оттолкнувшись от земли может делать колоссальной вышины прыжки и плавно переноситься в этом своеобразном кросс-коунтри через дома, деревья, реки и другие препятствия. На нашем снимке изображен момент спуска одного берлинского спортсмена, заканчивающего рекордный прыжок... в 180 метров.

НОВАЯ ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПЕРЕДАЧА

Во Франции изобретена новая передача для велосипеда, двигающаяся вверх и вниз, а не вокруг оси. При такой передаче, якобы можно достичь скорости в 75 км в час.

ПО ЛЕДНИКУ С ВЕЛОСИПЕДАМИ

Двум американцам, путешествующим по Северной Америке на велосипедах, пришлось взбираться на ледники, держа велосипеды в руках.

СЕМЬЯ СПРИНТЕРА

На нижнем левом рисунке — известный американский спринтер Артур Дёффи, некогда установивший мировой рекорд в беге на 100 ярд.— 9,6 сек., следит за тренировкой своих детей, проводящейся ежедневно в окрестностях Бостона.

АППАРАТ, ИСПЫТЫВАЮЩИЙ СИЛУ УДАРА

Такой аппарат изобретен в Германии и позволяет точно при помощи электрических приборов фиксировать силу удара боксера.

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

„Физкультура", еженедельная вкладка в газету „Труд", орган ВЦСПС. Выходящая с ноября еженедельная вкладка газеты „Труд", „Физкультура" постепенно выявляет свою физиономию. Рассчитанная на массовое распространение (тираж 80.000 экз.) и по содержанию своему вкладка отвечает этой задаче. Достигается это с одной стороны, конечно, некоторым ограничением об'ема по содержанию, но с другой — умелым выбором наиболее выпуклых моментов физкультурной жизни. Посколько в настоящий момент физкультурная жизнь во всем Союзе почти полностью проходит в профсоюзных организациях, издание физкультурной вкладки в газету „Труд" является ценным вкладом в нашу специальную периодическую печать. Для Москвы это издание тем более интересно, что оно появляется регулярно по утрам во вторник и включает в себе уже все спортивные новости последнего воскресенья.

Как на недостатки, принимающие постоянный характер, следует указать на недостаточно внимательное техническое редактирование хроники, плохое исполнение клише и разбросанность материала. Выбор зарубежной хроники не всегда удачен. Однако, все это, надо надеяться, выравняется в процессе дальнейшей работы.

Одно замечание по части распространения: во многих киосках Москвы нельзя найти газеты „Труд" по вторникам. Возможно, это те киоски, которые не берут вообще „Труда", но тогда следовало бы наладить дело так, чтобы они имели его по вторникам.

Спартак.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ.

С целью выявления истины в вопросе об удельном весе наших периодических изданий, их ценности и значения, а также в виду происходящей их реорганизации, заявляю следующее:

Приняв в декабре 1296 г. по приглашению ВСФК руководство редакционной частью журнала „Известия Физической Культуры" и газеты „Красный Спорт", в отношении их направления, содержания и формы, по крайней мере, на 90% я был поставлен в условия совершившегося факта, так как ВСФК уже заключил договор с „Военным Вестником" на издание этих органов, при чем были твердо установлены названия, формат, размер (об'ем), периодичность, характер самих изданий, порядок работы и т. д.

Я сразу же заявил, что при такой постановке дела о реорганизации наших периодических изданий не может быть и речи. Мы начали в 1927 году работу, имея целью сделать все возможное для поднятия качества журнала и газеты при существующих условиях, а также обеспечить регулярность выхода их. Никто не будет отрицать, что в этом смысле мы имеем значительные по сравнению с предыдущими годами достижения.

С первых же дней моей работы в органах ВСФК, я начал пропагандировать мысль о необходимости создания издательства ВСФК, так как считал и считаю, что произвести коренную реорганизацию периодических изданий можно только в своем издательстве. К середине года секретариат ВСФК, рассмотрев мой план, официально одобрил мое предложение об организации издательства ВСФК, постановив продолжать разработку вопроса в этом направлении. Дальнейшее известно.

Таким образом я хочу подчеркнуть, что ни от меня лично, ни от редакционного аппарата в целом не зависело не в малейшей степени какое либо существенное изменение задач и содержания наших периодических изданий. Все было предрешено договором ВС К с Военным Вестником. Технические условия диктовали ВСФК задачи и содержание его изданий.

В настоящий момент картина резко изменилась к лучшему. Имея свое издательство, находящееся в исключительно благоприятных условиях, ВСФК имеет все возможности для создания массовой высокосортной периодики, которая должна наконец всех удовлетворить.

Отвечая на запросы некоторых товарищей, считаю необходимым сообщить, что в редакции нового журнала ВСФК „Физкультура и Спорт" я никакого участия не принимаю.

М. Шимкевич.

Фото **Д. В. Ильина**

Игра пищевики I—Красная Роза I, выигранная пищевиками со счетом 6 : 0.

Издатель: Издательство **„ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК".**

Отв. редактор **Б. А. Кальпус.**
Зам. отв. редактора **М. В. Шимкевич.**

Главлит № А—2567. Отпеч. в 7-й типографии „Искра Революции" Мосполиграфа. Москва, Арбат, Филипп., 11. Тираж 8.000.

Цена 45 коп.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК ИЗДАТЕЛЬСТВО

СКЛАД НАГЛЯДНЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ и СТРЕЛКОВЫХ ПРИБОРОВ

Ленинград, Проспект 25 октября, 2.

Вышел новый каталог на 1928 год, значительно пополненный и расширенный

ЦЕНЫ ВНОВЬ СНИЖЕНЫ

Требуйте во всех отделениях и представительствах издательства

Значительно расширены Отделы: стрелковый, топографический, артиллерийский.
Все пособия и приборы изготовляются под наблюдением опытных специалистов.

ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ:

Прицельные станки для винтовки
Прицельные станки для револьвера Наган.
Показные металлические мушки.
Диафрагмы.
Приборы для проверки прицеливания.
„ для стрельбы дробинкой из винтовки.
„ для стрельбы дробинкой из Нагана.
Принадложности для чистки оружия.
Образцы патронов 3-линейной винтовки и иностранных армий.
Приборы по изучению стрелкового дела и теорий стрельбы.

Элекрофицированная разрезная винтовка.
Электрофицированный пулемет Максима.
Разрезные модели гранат, находящиеся на вооружении в Красной армии и иностранные.
Приборы и пособия по артиллерии.
Пособия по топографии.
Модели различных окопов и их оборудования.
Модели различных искусственных препятствий.
Модели наземных и наводных инженерных построек.
Модели газоубежищ.
Таблицы производства отравляющих газов и средств защиты от них.

Подробности — в каталоге, который по первому требованию высылается бесплатно

АКЦИОНЕРНОЕ ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“

НАЧНЕТ ВЫХОДИТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

Взамен журнала „Известия Физической Культуры“ и газеты „Красный Спорт“

„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“

Взамен журнала „Известия Физической Культуры“ и газеты „Красный Спорт“

Орган Высшего Совета Физической Культуры, под редакцией: В. М. Михайлова, Б. А. Кальпуса и В. А. Михельса

Журнал ставит своей целью содействовать самому широкому распространению среди трудящихся города и деревни физической культуры, как мощного фактора в повышении живых производительных сил страны и военной подготовки рабоче-крестьянских масс к обороне СССР.

В журнале будут популярно освещаться все вопросы организации, теории и практики физической культуры и спорта. Особое внимание будет уделено информациям по всем видам спорта и физкультуры как в СССР, так и за границей.

Годовые подписчики журнала „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“ в течение года получат: 52 №№ богато иллюстрированного журнала большого формата, комплект из 8 предметов полной новой игры „ПИНГ-ПОНГ“ с подробным руководством, а также право участвовать в **розыгрыше:** 1) 5 комплектов шерстян. трикотажа (свитер, рейтузы или юбка, шапочка и шарф), 2) 10 пар лыж с ремнями и ремнями лучшего качества, 3) 10 пар коньков „ЯХТ-КЛУБА“, 4) 10 футбольных мячей, 5) 10 пар легкоатлетических туфель и 6) 10 пар бутс.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

без приложения:

на 12 месяцев	8 руб.
„ 6 „	4 „ 50 коп.
„ 3 „	2 „ 40 „

с приложением игры:

на 12 месяцев	11 руб.
„ 6 „	7 „ 50 коп.

За границу цена увеличивается вдвое.

ВСЕ ГОДОВЫЕ ПОДПИСЧИКИ УЧАСТВУЮТ в РОЗЫГРЫШЕ (без особой приплаты) ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ПРЕДМЕТОВ.

Для годовых подписчиков допускается рассрочка: при подписке—2 руб.; 1 марта—2 руб.; 1 июня—2 руб. и 1 октября—2 руб. **Цена об'явлений:** 1 страница—150 руб.; 1/2 стр.—75 руб.; 1/4 стр.—40 руб.; 1/8 стр.—20 руб.; 1 строка нонпарели—50 коп.

Подписка на журнал „ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“ принимается:

В Москве: 1) В конторе Издательства (Ильинка, 15), в отделах подписки: Почтамта, Всесоюзного Конторагентства, Акц. Изд. О-ва „ОГОНЕК“ и у письмоносцев, доставляющих корреспонденцию на дом. В провинции: 2) Во всех почтово-телеграфных отделениях, у письмоносцев, во всех отделениях „Известия ЦИК СССР“, „Правды“, Всесоюзного Контрагентства печати и его киосках и Акц. Изд. О-ва „ОГОНЕК“.

С 1 января 1928 г.

С 1 января 1928 г.

2019305682